सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

20 जुलाई 2025

अभिनेत्री अदिति शेट्टी राणा नायडू सीजन २ में उग्र और निडर तस्नीम के रूप में दिल जीत रही है

हंसी ठट्ठा

एक कस्टमर ने हलवाई के बेटे से पूछा- तेरे पापा की तो रसगुल्ले की दुकान है
तेरा खाने का मन नहीं करता बेटा?
बेटा बहुत मासुमियत से बोला- बहुत मन करता है, अंकल
लेकिन पापा गिन कर रखते हैं, इसलिए बस चूस के वापिस रख देता हूं
कस्टमर अब तक बेहोश है......

एक महिला सुबह-सुबह बिस्तर से सीधे उठकर मेकअप कर रही थी
तभी पति की भी आँख खुल गई
पति- पगला गयी हो क्या? सुबह-सुबह मेकअप
पत्नी- चुपचाप लेटे रहो, मुझे अपना फोन खोलना है
फेस लॉक लगा दिया था और अब वह मुझे पहचान नहीं रहा है.....

रिश्तेदार- बेटा जिंदगी में आगे क्या करोगे?
पप्पू- कुछ भी करूंगा,
मगर किसी के घर जाकर उनके बच्चों से ऐसे सवाल नहीं करूंगा
बेचारा रिश्तेदार तुरंत उठकर निकल गया.....

एक लड़का और लड़की पिकनिक पर गए
लड़के को वहां चोट लग गयी और खून बहने लगा
लड़के ने फिल्मों में बहुत बार देखा था, तो वो लड़की की तरफ देखने लगा
उसने सोचा कि लड़की अभी अपना दुपट्टा फाड़ कर बांधेगी
लड़की ने लड़के की तरफ देखा और बोली- सोचना भी मत 6000 का सूट है......

पति-पत्नी में झगड़ा हुआ, पत्नी घर छोड़कर मायके जाने लगी
रास्ते में पति को कॉल करके बोली- भूल जाओ मुझे और मेरा नंबर भी डिलीट कर देना
पति- आप कौन बहनजी.....

भाभी- तुम्हारे सिर में चोट कैसे लग गई
देवर के सिर पर चोट लगी
भाभी- ये कैसे हुआ देवर जी?
देवर- भाभी, मैं ईंट से पत्थर तोड़ रहा था
भाभी- तो सिर पर कैसे चोट लग गई?
देवर- मुझे एक पड़ोसी ने कहा-
कभी दिमाग का इस्तेमाल भी कर लिया कर......

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.....
फिर गर्लफ्रेंड ने की बॉयफ्रेंड की ज म क र पिटाई......

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.....

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......

पैसों को लेकर तनाव से कैसे बचाएं अपना रिश्ता?

पैसे की बात संभलकर करें, रिश्ता मजबूत रहेगा।

रिश्तों में पैसे की टेंशन? जानें कैसे पाएं समाधान

पैसों को लेकर खुलकर बातचीत, साझी बजट योजना और आपसी समझ रिश्ते को मजबूत बनाते हैं। आर्थिक तनाव से बचने के लिए फाइनेंशियल प्लानिंग और काउंसलिंग लेना भी फायदेमंद है।

कई बार रिश्ते में भरपूर प्यार और भावनात्मक जुड़ाव के बाद भी आर्थिक मुद्दों के कारण रिश्ते में तनाव बढ़ जाता है। पैसे को लेकर रिश्ते में तनाव, एक-दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप, बातचीत में कमी और असुरक्षा का कारण होता है। आइए इस लेख में जानते हैं कि आप किस तरह से अपने रिश्ते में आए आर्थिक कारणों के समस्या को संभाल सकते हैं और कैसे अपने रिश्ते को सुरक्षित रख सकते हैं।

आमदनी और खर्चे पर खुलकर बात करें

अपने साथी से अपने आमदनी और खर्चों पर खुलकर बात ना कर पाने की वजह से कई तरह की समस्याएं उत्पन्न होती है। जैसे,

आपका साथी नहीं जान पाता कब और कितना खर्च करना सुरक्षित होगा।

आपके साथी को घर के बचत और बजट बनाने में समस्या हो सकती है या फिर ओवर बजटिंग की वजह से आपके ऊपर खर्च का अधिक दबाव पड़ सकता है।

क्या करें: अपने साथी से अपने आमदनी के बारे में खुलकर बात करें तथा साथ बैठकर अपने घर का बजट तैयार करें। आपको अपने आमदनी का कितना भाग को आवश्यकता के लिए खर्च करना है, कितनी बचत महीने में करनी है, इसका प्रारूप साथ मिलकर तय करें।

तेरा-मेरा नहीं, हमारा पैसा है

वर्तमान समय में ज्यादातर कपल्स दोनों मिलकर कमाते हैं। ऐसे में कपल्स के अंदर तेरा पैसा, मेरा पैसा तुम्हारे खर्चे, मेरे खर्चे जैसी भावना पैदा होती है जो कि आपके रिश्ते में दूरी बनाने का काम करती है।

क्या करें: अपने रिश्ते में तेरे-मेरे की भावना को ना आने दें। अपने रिश्ते में हमारे की भावना बनाएं जैसे, हमारा घर, हमारी कमाई, हमारा बजट, इस तरह की सोच आपके रिश्ते को ज्यादा मजबूत बनाता है तथा रिश्ते में साथी एक दूसरे के साथ ज्यादा सुरक्षित तथा भावनात्मक रूप से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं।

दूसरों से अपनी तुलना ना करें

अक्सर देखा जाता है कि लोग अपनी तुलना दूसरों से करने लगते हैं। वह अपने आसपास के लोगों की जीवनशैली से प्रभावित होकर खुद के ऊपर उनकी तरह जीने के लिए दबाव डालते हैं और ना चाहते हुए भी खुद को EMI के जाल में फंसा लेते हैं।

क्या करें: अपने जीवन की जरूरत को अपनी आमदनी के अनुसार प्लान करें ना कि दूसरों को देखकर। अगर आप कुछ बड़ा खरीदने का प्लान कर रहे हैं तो पहले अपना बजट तैयार करें तब फैसला लें। दूसरों को देखकर उन चीजों को ना खरीदे जो बेवजह आपके बजट पर दबाव बढ़ाए और आपके तनाव का कारण बनें। छोटे-छोटे खर्चों को भी जरूरत के अनुसार करें, बेवजह के खर्चे आपके महीने की बचत पर बुरा असर डाल सकते हैं।

आपातकालीन बचत योजना बनाएं

किसी के भी जीवन में आपातकाल कभी भी किसी भी रूप में आ सकता है उसकी तैयारी अभी से करना जरूरी है।

अपनी कमाई का कुछ हिस्सा आपातकाल खर्चे के तौर पर अलग रखें। जिससे अचानक नौकरी चल जाने या किसी बीमारी की स्थिति में अचानक आए पैसे के दबाव को संभालना संभाल जा सके।

फाइनेंशियल काउंसलिंग लें

अगर आपके साथी के साथ लगातार आर्थिक मुद्दों को लेकर झगड़ा या मनमुटाव हो रहा है तो इसके समाधान के लिए फाइनेंशियल काउंसलर या कपल काउंसलर काउंसलर से सलाह लें। यह आपके लिए उपयोगी होगा।

ये 6 बातें जो बच्चे सिखा सकते हैं पेरेंट्स को

बच्चे पेरेंट्स को जीवन के महत्वपूर्ण सबक सिखा सकते हैं। इससे पेरेंट्स न केवल बेहतर अभिभावक बनते हैं, बल्कि सकारात्मक जीवन जी सकते हैं।

जब बात पेरेंटिंग की आती है, तो हम इसे एकतरफा रास्ता मानते हैं, जहां पेरेंट्स हमेशा अपने बच्चों में सही मूल्यों और संस्कृति को स्थापित करने की कोशिश करते हैं। प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में, अधिकांश माता-पिता इस बात के लिए जिम्मेदार होते हैं कि उनका बच्चा जीवन में क्या और कैसे बनता है, इसलिए वह उन्हें बेस्ट पेरेंटिंग देने की कोशिश करते हैं। लेकिन अगर हम इस सोच को पलट दें, तो हमें एहसास होगा कि पेरेंट्स भी अपने बच्चों से बहुत कुछ सीख सकते हैं। बच्चों की मासूमियत, उत्साह और ताजगी हमें जीवन को नए नजरिए से देखने की प्रेरणा देती है। तो चलिए जानते हैं ऐसी मूल्यवान बातों के बारे में जो बच्चे पेरेंट्स को सिखा सकते हैं।

ईमानदारी

बच्चे अपनी भावनाओं को बिना किसी फिल्टर के व्यक्त करते हैं। अगर वे खुश हैं, तो उनकी हंसी गूंजती है और अगर दुखी हैं, तो उनकी आंखें सब बयां कर देती हैं। यह ईमानदारी हमें सिखाती है कि अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करना कितना महत्वपूर्ण है। माता-पिता अक्सर अपनी भावनाओं को दबा लेते हैं, जो उनकी मेंटल हेल्थ को प्रभावित करती हैं। बच्चों की तरह हमें भी अपने इमोशंस को समझना और स्वीकार करना चाहिए।

जिज्ञासा

बच्चों की सबसे अहम खासियत होती है उनकी जिज्ञासा। वे हर चीज के बारे में सवाल पूछते हैं, चाहे वह आसमान का रंग हो या पंछियों की उड़ान। उनकी यह जिज्ञासा हमें सिखाती है कि हमें अपने आसपास की दुनिया को हमेशा नए नजरिए से देखना चाहिए। बड़े होने के साथ-साथ हम अक्सर इस जिज्ञासा को खो देते हैं और चीजें जैसी हैं, वैसी ही स्वीकार कर लेते हैं। बच्चे हमें याद दिलाते हैं कि हर दिन कुछ नया सीखने और आश्चर्य करने का अवसर होता है। उनकी इस आदत को अपनाकर हम अपने जीवन में उत्साह और नयापन ला सकते हैं।

लचीलापन

बच्चे गिरते हैं, लेकिन हर बार उठकर आगे बढ़ने लगते हैं। चाहे वह साइकिल चलाना सीखना हो, परीक्षा में पास होना हो या कोई नया खेल सीखना हो, वह कभी भी असफलता से नहीं डरते। यह लचीलापन हमें सिखाता है कि जीवन में असफलताएं आती हैं, लेकिन उनसे हार मानने के बजाय हमें दोबारा कोशिश करनी चाहिए। माता-पिता, जो अक्सर जोखिम लेने से हिचकते हैं, बच्चों की इस नन्ही सीख से प्रेरणा ले सकते हैं और अपने डर को पीछे छोड़ सकते हैं।

खुलकर जीना

बच्चे वर्तमान में जीना जानते हैं। वे न तो अतीत की चिंता करते हैं और न ही भविष्य के बारे में सोचते हैं। उनका ध्यान हमेशा इस पल पर होता है, चाहे वह खेलना हो, हंसना हो या कोई नई चीज खोज करना हो। वहीं दूसरी ओर, माता-पिता अक्सर भविष्य की योजनाओं या अतीत की गलतियों में उलझे रहते हैं। बच्चों से हम सीख सकते हैं कि वर्तमान को पूरी तरह से जीना कितना जरूरी है। यह हमें तनाव से मुक्ति दिलाता है और जीवन के हर पल को और सुंदर बनाता है।

बातों को भूलना

बच्चा छोटा हो या बड़ा वह चीजों और घटनाओं को भूलकर आगे बढ़ जाता है। लेकिन ऐसा पेरेंट्स के साथ नहीं होता। पेरेंट्स पुरानी बातों और यादों को हमेशा संजोकर रखते हैं जिनसे उन्हें मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। पेरेंट्स को बच्चों की भूलकर आगे बढ़ने की आदत को अपनाना होगा। इससे पेरेंट्स अपना भविष्य बेहतर बना सकेंगे।

साधारण चीजों में खुशी ढूंढ़ना

बच्चों के लिए छोटी-छोटी खुशियां मायने रखती हैं। उन्हें दोस्तों के साथ खेलना, बातें करना, अपनी भावनाएं व्यक्त करना और बारिश में खेलने से खुशी मिलती है। बच्चों की ये आदत हमें सिखाती है कि खुशी महंगी चीजों में नहीं, बल्कि छोटी-छोटी चीजों में छिपी होती है। यदि पेरेंट्स बच्चों से छोटे-छोटे मूवमेंट को इंज्वॉय करना सीख जाएं तो उनकी जिंदगी आसान हो सकती है।

मोटापा कम करने के लिए दही में मिलाकर खाएं ये चीजें

सुबह खाली पेट खाने से मिलेगा दोगुना लाभ, कुछ दिनों में दिखेगा असर

वजन घटाने के लिए खाना छोड़ने की नहीं बल्कि सही डाइट लेने की जरूरत होती है। अगर आप भी वेट लॉस करना चाहते हैं तो दही में यहां बताई चीजों को मिलाकर खाना शुरू कर दें।

बढ़ता वजन आजकल हर दूसरे व्यक्ति के लिए चिंता का कारण बनता जा रहा है। किसी के पेट बाहर निकल रहा है तो किसी की कमर पर टायर बने हुए हैं। किसी की बाजु लटकने लगी हैं तो किसी का चेहरा ही भारी हो गया है। वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज के साथ-साथ सही डाइट की भी बहुत जरूरत होती है। यूं तो दही खाना सभी के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आपको पता है आप दही खाकर भी वजन घटा सकते हैं। जी हां इसके लिए बस आपको दही में कुछ चीजों को मिलाकर खाना पड़ेगा। आइए जानते हैं इसके बारे में।

वजन कम करने में मदद करता है दही

दही खाने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है। अगर आप सुबह दही में कुछ चीजों को मिलाकर खाएंगे तो इससे आपको ज्यादा अच्छे रिजल्ट देखने को मिल सकते हैं। इससे पाचन भी अच्छा होगा और शरीर को एनर्जी भी मिलेगी। साथ ही वजन घटाने में भी मदद मिलेगी। इसमें प्रोटीन होता है जो फूड क्रेविंग को कम करता है।

दालचीनी

अगर आप सुबह खाली पेट दही में दालचीनी पाउडर मिलाकर खाते हैं तो इससे शुगर की क्रेविंग कम होती है। इसे सुबह खाने से आपको दिनभर मीठा खाने की कम जरूरत महसूस कहते हैं। इससे वेट लॉस में मदद मिलती है।

काली मिर्च

अगर आप रोजाना सुबह दही में काली मिर्च डालकर खाना शुरू कर देंगे तो आपको कुछ दिनों में इसका असर देखने को मिलेगा। इससे शरीर में फैट कोशिकाओं के निर्माण को धीमा किया जा सकता है। इसमें पिपेरिन नाम का कंपाउंड होता है, जिससे कैलोरी बर्न होती है।

काला नमक

यूं तो कई लोग दही में काला नमक खाते हैं। इससे न केवल स्वाद को बढ़ावा देता है, बल्कि काला नमक पाचन एंजाइमों की घुलनशीलता को बढ़ाकर फैट गलाने में मददगार होता है।

मॉडल सा चेहरा-फिगर देखकर नहीं फिसल रहा यूथ, ट्रेंड में है 'रिवर्स कैटफिशिंग'

क्या है 'रिवर्स कैट फिशिंग'

आपके रिश्ते में क्या होता है इसका असर

अगर आप नॉर्मल लुकिंग हैं तो भी टूल्स और फिल्टर्स से ग्लैमरस लुक पा सकते हैं। ऐसे में अक्सर लोग डेटिंग ऐप्स और सोशल मीडिया पर खुद की एडिटेड डिस्प्ले फोटो और प्रोफाइल लगाते हैं। लेकिन जब किसी से फेस-टू-फेस डेटिंग की बारी आती तो सारी उम्मीदें वहीं टूट जाती हैं।

डेटिंग ऐप्स, फिल्टर, एआई और एडिटिंग टूल्स की इस दुनिया में सुंदर फोटोज बनाना चुटकियों का काम है। अगर आप नॉर्मल लुकिंग हैं तो भी इन टूल्स और फिल्टर्स से ग्लैमरस लुक पा सकते हैं। ऐसे में अक्सर लोग डेटिंग ऐप्स और सोशल मीडिया पर खुद की एडिटेड डिस्प्ले फोटो और प्रोफाइल लगाते हैं। लेकिन जब किसी से फेस-टू-फेस डेटिंग की बारी आती तो सारी उम्मीदें वहीं टूट जाती हैं। ऐसे में बार-बार दिल तोड़ चुका यूथ अब 'रिवर्स कैटफिशिंग' की ओर बढ़ रहा है।

जानिए क्या है 'रिवर्स कैटफिशिंग'

आभासी दुनिया से निकलकर अब यूथ सच्चाई का सामना करने के लिए खुद को तैयार कर रहा है। इसी तैयारी का नाम है 'रिवर्स कैटफिशिंग'।

इस ट्रेंड में लोग सोशल मीडिया, खासतौर पर डेटिंग ऐप्स पर अपनी बिना एडिटिंग की फोटोज लगाते हैं। इन फोटोज में लोग जैसे हैं, वैसे ही नजर आते हैं। ऐसे में लोग असली मैच खोज पाते हैं।

कैटफिशिंग से बिलकुल अलग ट्रेंड

रिवर्स कैटफिशिंग को आप कैटफिशिंग का बिल्कुल उल्टा ट्रेंड बोल सकते हैं। कैटफिशिंग में लोग अपने आपको खूबसूरत दिखाने के लिए, दूसरों को आकर्षित करने के लिए या रिश्ता बनाने के लिए अपनी पहचान को बदल लेते हैं। वे अपनी तस्वीरों और प्रोफाइल में ढेर सारी एडिटिंग करके लोगों को गुमराह करते हैं।

ऐसे में सामने वाला इंसान इमोशनल, पर्सनल और कभी-कभी फाइनेंशियल फ्रॉड का शिकार हो सकता है। वहीं रिवर्स कैटफिशिंग में लोग कोशिश करते हैं कि उनकी प्रोफाइल फोटो और विवरण दोनों जहां तक हो असली रहे। जिसमें उनके गुणों के साथ दोष भी साफ नजर आएं। लोगों का मानना है कि रिवर्स कैटफिशिंग के कारण सच्चा साथी मिलना आसान है।

इतिहास के पन्नों से कैसे बनी बनारसी सिल्क साड़ी भारत की शान?

बनारस का नाम सिर्फ उसके प्रसिद्ध मंदिरों और घाटों के लिए ही नहीं, बल्कि यहां की बनारसी सिल्क साड़ियों के लिए भी पूरी दुनिया में जाना जाता है। यह साड़ियां अपनी चमक, खूबसूरती और बुनावट के कारण खास जगह बना चुकी हैं। शादी, त्योहार या किसी खास मौके पर महिलाएं इसे पहनना पसंद करती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बनारसी सिल्क साड़ी का इतिहास अकबर और फारसी कारीगरों से जुड़ा हुआ है? चलिए आसान भाषा में इसकी पूरी कहानी जानते हैं।

बनारसी साड़ी की शुरुआत कब हुई?

बनारसी सिल्क साड़ी की शुरुआत 14वीं शताब्दी से भी पहले मानी जाती है। उस वक्त गुजरात के कुछ कारीगर बनारस आए थे। ये कारीगर अपनी खास बुनाई तकनीक और नए डिजाइन लेकर आए। उन्होंने अपनी कला को बनारसी साड़ियों में जोड़ा और इस तरह बनारसी सिल्क साड़ियों की परंपरा शुरू हुई। तब से आज तक ये साड़ियाँ बनारस की पहचान बनी हुई हैं।

फारसी कारीगरों का क्या योगदान है?

मुगल काल में फारसी कारीगरों को बनारस बुलाया गया था। ये कारीगर भारतीय कला के साथ अपनी फारसी तकनीक को मिलाकर नई डिजाइन बनाते थे। इसी वजह से बनारसी साड़ियों में आज भी फारसी डिजाइनों की झलक देखी जा सकती है। इस तरह फारसी कारीगरों ने बनारसी सिल्क साड़ियों को खास और बेहतरीन बनाया।

अकबर ने दिया बड़ा समर्थन

मुगल बादशाह अकबर ने बनारसी सिल्क साड़ियों को बढ़ावा दिया। उनके शासनकाल में कई कारीगर बनारस में आकर बसे और भारतीय तथा फारसी कला का मेल किया। इसी समय शॉल और कारपेट बनाने की परंपरा भी फैली, जो अब बनारस की शान बन गई है।

साड़ी की खासियतः सोने-चांदी के धागे

बनारसी साड़ी को खास बनाने वाली सबसे बड़ी वजह उसमें इस्तेमाल होने वाले जरी धागे हैं। ये धागे सोने और चांदी के होते हैं, जिनसे साड़ी में बारीक और खूबसूरत डिजाइन्स बनाए जाते हैं, जैसे बेल, फूल और जाल। इतनी नज़ाकत और मेहनत के कारण एक साड़ी तैयार होने में कई महीने लग जाते हैं।

बनारसी साड़ी की कीमत

2009 में बनारसी साड़ियों को GI टैग (जियोग्राफिकल इंडिकेशन) मिला है, जो इसकी गुणवत्ता और विशिष्टता की गारंटी है। दुनिया भर में इसकी डिमांड बहुत अधिक है। असली बनारसी साड़ी खरीदने के लिए कम से कम 3-5 हजार रुपये खर्च करने पड़ते हैं। जितनी मेहनत और बारीकी साड़ी में लगती है, उसकी कीमत भी उतनी ही बढ़ती है। कुछ बनारसी साड़ियाँ लाखों रुपये की भी मिलती हैं।

महिलाओं की पहली पसंद

बनारसी साड़ी अब सिर्फ एक कपड़ा नहीं, बल्कि एक परंपरा बन चुकी है। खासकर भारतीय दुल्हनों के लिए यह साड़ी बहुत पसंदीदा है। इसके चमकीले रंग और शाही डिजाइन महिलाओं की खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं। दिवाली, दुर्गा पूजा जैसे त्योहारों पर भी बनारसी साड़ी खूब खरीदी और पहनी जाती है।

बनारसी सिल्क साड़ी की खूबसूरती और खासियत उसकी लंबी और समृद्ध परंपरा में छुपी है, जो गुजरात के कारीगरों, फारसी तकनीक और मुगल बादशाह अकबर के संरक्षण से मिली। आज भी यह साड़ी भारत और विदेशों में फैशन और संस्कृति का प्रतीक बनी हुई है।

लोगों को नए प्रेशर जोन में किस तरह धकेल रहा है सोशल मीडिया?

'मेरी जिंदगी, मेरी स्टाइल और मेरी चॉइस' वाली सोच को बढ़ावा देने में सोशल मीडिया ने बड़ी भूमिका निभाई है, जिसमें दूसरों के प्रति समर्पण और त्याग वाली सोच कहीं-न-कहीं कमजोर हुई है। आइए जानते हैं सोशल मीडिया ने लोगों की जिंदगी को किस तरह से बड़े स्तर पर प्रभावित कर दिया है।

पूरी दुनिया में गंभीरता से इस बात पर बहस चल रही है कि विकास की रफ्तार तेज करने के लिए एक इंसान को रोजाना कितने घंटे काम करना चाहिए। हफ्ते में कितने घंटे, महीने में कितने घंटे। भारत को 2047 तक विकसित देशों की कतार में खड़ा करने के लिए कोई हफ्ते में 70 घंटे काम करने की सलाह दे रहा है, तो कोई 90 घंटे। आज की तारीख में दुनिया के सामने, देश के सामने, समाज के सामने एक दूसरी बड़ी समस्या दिखाई दे रही है। जो हमारे समाज के एक बड़े वर्ग की मानसिक सेहत को प्रभावित कर रही है। जिसके भंवरजाल में समाज के बच्चे, युवा और बुजुर्ग सभी डूबते जा रहे हैं। देश की उत्पादकता प्रभावित हो रही है। कारखानों से दफ्तरों तक की कार्यक्षमता भी प्रभावित हो रही है। हम बात कर रहे हैं सोशल मीडिया की। उसके सम्मोहन की, उसके नकारात्मक असर की। एक आंकड़े के मुताबिक, हमारे देश में करीब 100 करोड़ स्मार्टफोन यूजर्स हैं। फेसबुक पर 37 करोड़ से अधिक तो इंस्टाग्राम पर 30 करोड़ से अधिक अकाउंट हैं। हमारे देश में एक आदमी रोजाना पांच से साढ़े पांच घंटे स्मार्टफोन की स्क्रीन निहारने में खर्च करता है। इसमें कोई वीकली ऑफ नहीं, कोई छुट्टी नहीं। मतलब, एक आदमी दफ्तर में हफ्ते में 48 घंटे काम करता है। वही आदमी हफ्ते में 35 से 38 घंटे स्मार्टफोन देखने में खर्च करता है।

इसमें भी बड़ा समय सोशल मीडिया पर रील देखने या दूसरों की फिल्टर जिंदगी देखने में लगाता है। जरा हिसाब लगाइए एक शख्स अपने 24 घंटे में से रोजाना पांच घंटे स्मार्टफोन और सोशल मीडिया पर खर्च करने के लिए कहां-कहां समझौता कर रहा होगा? ऐसे में आज समझने की कोशिश करेंगे कि हमेशा ऑनलाइन रहने का दबाव हमें किस तरह अकेला बनाता जा रहा है? डिजिटल दुनिया किस तरह हर वक्त ऑनलाइन बने रहने की अघोषित जिम्मेदारी बन गई है? सोशल मीडिया का दबाव हमें किस तरह नकलची बना रहा है? हमारे व्यवहार को प्रभावित कर रहा है? इंसान को घर, परिवार, दफ्तर और समाज में अकेला बनाता जा रहा है? बच्चों की पढ़ाई, भाषा, सेहत और संस्कार पर किस तरह सोशल मीडिया नकारात्मक असर डाल रहा है। आज ऐसे ही सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे।

सोशल मीडिया या 'लापतागंज'

पिछले दो दशकों में हर इंसान की जिंदगी में सबसे अधिक दखल तकनीक का हुआ है। 4G और 5G इंटरनेट ने घर और

दफ्तर के बीच का फासला खत्म कर दिया है। दफ्तर में कर्मचारी शारीरिक रूप से मौजूद होता है और बाकी समय डिजिटली एक्टिव रहता है। घर में रहते हुए भी वो दफ्तर के साथियों से ऑनलाइन जुड़ा रहता है। ऐसे में ऑनलाइन आनेवाली हर समस्या को सुलझाने, हर कॉल और मैसेज का जवाब देने का दबाव हमेशा बना रहता है।

मान लीजिए किसी ने व्हाट्सएप पर मैसेज भेजा। डबल टिक दिखते ही सामने वाले ने समझ लिया, मैसेज पढ़ा जा चुका है। उसे फौरन मैसेज के जवाब का इंतजार होता है। जवाब देना इसलिए जरूरी होता है क्योंकि ऑनलाइन जवाब देने को माइक्रो परफॉर्मेंस से जोड़ कर देखा जाता है या लगातार ऑनलाइन रहते हुए हम अपनी छवि सुधारना चाहते हैं या कहें माइक्रो परफॉर्मेंस बेहतर करने की कोशिश कर रहे होते हैं। हर मैसेज का जवाब देने की कोशिश में इंसान समय से पहले ही मानसिक रूप से थकता जा रहा है, 24×7 दफ्तर लेकर चल रहा है। ऑनलाइन रिश्तों को लेकर चल रहा है। इस ऑनलाइन बने रहने के दबाव में ज्यादातर लोग खुद में ही लापता होते जा रहे हैं।

हर किसी को तय करना होगा समय

ऑनलाइन बने रहने का दबाव ही है कि ज्यादातर युवा 35-40 की उम्र में ही जरूरत से ज्यादा मानसिक रूप से थक जाते हैं। वो नौकरी को टाटा बाय-बाय करने के बारे में गंभीरता से सोचने लगते हैं। ऐसे में युवा पीढ़ी की मानसिक सेहत को दुरुस्त या कहें तरोताजा रखने के लिए बहुत जरूरी है- एक ऐसे डिजिटल संस्कार को विकसित करने की, जिसमें हर शख्स तय करे कि उसे 24 घंटे में कितना समय ऑनलाइन रहना है और कितना ऑफलाइन। आज की तारीख में ज्यादातर नौकरियां ऐसी हैं- जिसमें अधिक से अधिक समय तक ऑनलाइन जुड़े रहने की दरकार है। ऐसे में कंपनियों की भी नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने हमेशा ऑनलाइन रहने के लिए मजबूर मैनेजरों को ब्रेक कैसे दें?

क्या साल या दो-तीन साल के अंतराल पर उन्हें 10-15 दिन पूरी तरह से ऑफलाइन होने का मौका नहीं दिया जा सकता है? जिससे वो अपनी मानसिक थकान मिटा सकें। खुद को रिचार्ज कर सकें, खुद से साक्षात्कार कर सकें क्योंकि, बदलावों को रिवर्स करते हुए पुराने दौर में तो ले जाना संभव नहीं है। लेकिन, हमेशा ऑनलाइन बने रहने के प्रेशर के बीच मानसिक सेहत दुरुस्त रखने का रास्ता जरूर निकाला जा सकता है। दफ्तर का दबाव, पढ़ाई का प्रेशर, कुछ नया देखने और जानने की चाह में फिर 6 इंच के स्मार्टफोन के संसार में गोता लगाने लगते हैं। जहां सोशल मीडिया लोगों को एक नए तरह के दबाव जोन में लेकर जाता है। एक दिन यानी 24 घंटे में 86,400 सेकंड होते हैं। एक घंटे में 3600 सेकंड। कोई शख्स अपने 86,400 सेकेंड के पूरे दिन में से कुछ पल की तस्वीरें फिल्टर के साथ सोशल मीडिया पर पोस्ट करता है। लोगों को बताने की कोशिश करता है कि उसकी जिंदगी कितनी खुशहाल है, वो अमेरिका घूम रहा है। पेरिस घूम रहा है। बैंकॉक, मलेशिया, सिंगापुर के टूर पर गया है। जो विदेश जाने का खर्चा नहीं उठा पाते, वो देश के भीतर ही कहीं घूम-फिर आते हैं। इसमें निजी तौर पर घूमने-फिरने या वक्त बिताने से अधिक दबाव सोशल मीडिया का काम कर रहा है।

गंवा रहे मानसिक शांति और कीमती समय

दरअसल, दूसरों की सोशल मीडिया वाली REEL लाइफ देखकर लोग वैसी ही जिंदगी की कल्पना करने लगते हैं। उन्हें अपनी जिंदगी खराब और दूसरों की बेहतर लगने लगती है। दरअसल, सोशल मीडिया समाज के एक बड़े वर्ग को हीनभावना से ग्रस्त और असंतुष्ट बनाता जा रहा है। ये एक ऐसी मृगतृष्णा है- जिसमें लोगों को रियल लाइफ की चुनौतियां तो नहीं दिखाई देतीं। बेहतर जिंदगी हासिल करने की जद्दोजहद के पीछे का कड़ा संघर्ष दिखाई नहीं देता। संघर्षों से जूझने का रास्ता दिखाई नहीं देता। बस फिल्टर के साथ दूसरों की 24 घंटे में से कुछ सेकेंड की रील लाइफ के लम्हे दिखाई देते हैं। दूसरों की रील लाइफ देखने के चक्कर में हमारी बड़ी आबादी और एक्टिव वर्कफोर्स अपनी मानसिक शांति और कीमती समय दोनों गंवा रही है। इतना ही नहीं, सोशल मीडिया की दुनिया में रोजाना घंटों बिताना परिवार नाम की संस्था को भी बहुत हद तक प्रभावित कर रहा है। सोशल मीडिया ने समाज के भीतर दिखावा और तुलना की प्रवृत्ति को सबसे ज्यादा बढ़ावा दिया है। रिश्तों को भी दो तरह का बना दिया है। एक रिश्ता को रील और पोस्ट में दुनिया के सामने बहुत खूबसूरती से पेश किया गया..लेकिन, उसका हकीकत से कोई लेना देना नहीं है। मतलब, सोशल मीडिया बड़ी आबादी को दोहरी जिंदगी, बनावटी रिश्ते और दोहरे चरित्र की ओर तेजी से धकेल रहा है। कहा जाता है कि अतीत इतिहास है और भविष्य रहस्य है... हम वर्तमान में क्या करते हैं, इसी पर भविष्य की चेतावनी है,लेकिन, एक बड़ा सच ये भी है कि हमारे वर्तमान का बड़ा समय सोशल मीडिया में दूसरों की फिल्टर जिंदगी, काल्पनिक रील देखने में खर्च हो रहा है।

रिश्तों में आ रही कड़वाहट

इस लत में इंसान धीरे-धीरे रियल वर्ल्ड से कटने लगता है। दफ्तर में भी वो अकेला होता है, दोस्तों के बीच भी, परिवार के बीच भी। इसी अकेलापन, असंतुष्टि और एक्साइटमेंट की खोज में विवाहेतर संबंध के लिए जगह बनने लगती है। पति-पत्नी के रिश्तों में अविश्वास और हत्या तक की नौबत आने लगी है। सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव बच्चों की मानसिक सेहत, पढ़ाई-लिखाई, बोलचाल और आदतों पर भी पड़ रहा है। दुनियाभर में इस बात पर गंभीरता से मंथन चल रहा है कि बच्चों को सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों से कैसे बचाया जाए?

स्मार्टफोन हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुका है। अगर कुछ देर के लिए स्मार्टफोन इधर-उधर हो जाए तो जिंदगी अधूरी लगने लगती है। बिना स्मार्टफोन के लोग हैरान-परेशान और बेचैन हो जाते हैं, जैसे जिंदगी की सबसे जरूरी और कीमती चीज लापता हो गई। सोशल मीडिया एक ऐसे नशा की तरह लोगों की जिंदगी में घुल चुका है– जिससे छुटकारा आसान नहीं है...जो बच्चों का बचपन, उनकी सेहत, उनकी पढ़ाई-लिखी...उनके दोस्त सब छीन रहा है।

माता-पिता के बीच भी बैठा बच्चा स्मार्टफोन में खुशियां तलाश रहा होता है। सोशल मीडिया की भाषा अपना रहा होता है और उसी वर्चुअल वर्ल्ड में किसी Influencers को अपना हीरो चुन लेता है। स्मार्टफोन और सोशल मीडिया दुनियाभर की जानकारी तो दे रहे हैं...लेकिन, रियल वर्ल्ड की चुनौतियों से लड़ने का ना तो हुनर सिखा रहे हैं और ना ही जज्बा पैदा कर रहा है। इसी तरह वर्चुअल वर्ल्ड में दोस्त-मित्र जोड़ने के चक्कर में रियल वर्ल्ड के दोस्त कम होते जा रहे हैं। भावनात्मक लगाव और सरोकारों के लिए जगह कम होती जा रही है।

बढ़ रहा है सोशल मीडिया का दखल

सामाजिक मेलजोल के छोटे-मोटे मौके दिनों-दिन कम होते जा रहे हैं। सामाजिक व्यवहार निभाने से लेकर संवाद तक में सोशल मीडिया का दखल बढ़ता जा रहा है...जो भावनात्क रूप से लोगों को लगातार कमजोर और अकेला बनाता जा रहा है। ऐसे में आज की तारीख में तीन सवालों पर गंभीरता से मंथन की जरूरत है। एक, हमेशा ऑनलाइन बने रहने के दवाब को किस तरह कम किया जाए। दूसरा, सोशल मीडिया के इस्तेमाल को कम कर पारिवारिक रिश्तों और सामाजिक मेलजोल को किस तरह बढ़ाया जाए और तीसरा, बच्चों को वर्चुअल वर्ल्ड के नकारात्मक प्रभावों से कैसे बचाया जाए क्योंकि, सब कुछ इंसान से हैं, इंसान के लिए है, लेकिन जब हमेशा ऑनलाइन बने रहने की आदत और मजबूरी इंसान के मानसिक संतुलन को ही ऑफलाइन करने लगे...उसे खुद से, परिवार से, समाज से, काम से लापता करने लगे...तो फिर दायरा तय करना जरूरी हो जाता है।

गर्भावस्था में कैसे सोएं?

सही दिशा और आरामदायक नींद के उपाय

प्रेग्नेंसी में किस दिशा में सोना चाहिए?

प्रेगनेंसी के दौरान बाईं करवट सोना मां और बच्चे दोनों के लिए सबसे सुरक्षित माना जाता है। तकिए का सहारा, हल्का भोजन और नींद की रूटीन से गर्भवती महिलाओं को बेहतर नींद मिल सकती है।

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव शुरू हो जाते हैं। यह वह समय होता है जब एक महिला अपने गर्भ में नौ महीने तक एक बच्चे को पालती है। इस दौरान उन्हें कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है, खासकर सोने और उठने में काफी दिक्कत होती है। ऐसे में महिलाओं के मन में यह सवाल अक्सर उठता है कि आखिर प्रेग्नेंसी में किस दिशा में सोना सबसे ज्यादा सुरक्षित होता है। ऐसा माना जाता है कि गर्भवती महिला जिस तरह से सोती या उठती है, उसका सीधा असर बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ता है। अगर आपके मन में भी ऐसा कोई सवाल है, तो आइए जानते हैं इसका सही जवाब।

प्रेग्नेंसी में कैसे सोएं

डॉक्टर के अनुसार, प्रेगनेंसी के शुरुआती 3 महीनो में आप सीधा या किसी करवट में सो सकते हैं क्योंकि इस दौरान पेट का भार बहुत ज्यादा नहीं होता है। लेकिन दूसरी तिमाही से आप बाएं करवट की ओर सोना शुरू कर दें। क्योंकि बच्चे की सेहत के लिए इस ओर से सोना काफी ज्यादा फायदेमंद होता है।

इस दिशा में सोने के फायदे

प्रेगनेंसी के दौरान बाई तरफ सोने को अच्छा माना जाता है। दरअसल में बाई ओर सोने से दिल का ब्लड सर्कलेशन सही होता है। बाई ओर सोने से भ्रूण, यूट्रस, गुर्दे और इंफ्रीरियर वेना कावा में रक्त का बहाव भी अच्छे से होता है। इस ओर से सोने से महिलाओं के पेट पर ज्यादा दबाव भी नहीं पड़ता है, जिससे बच्चों को गर्भ में किसी प्रकार की कोई दिक्कत भी नहीं होती है।

प्रेग्नेंसी में बाई तरफ सोना चाहिये

जिस तरह से गर्भावस्था के दौरान बाई ओर से सोना सुरक्षित माना जाता है। ठीक उसी तरह से प्रेगनेंसी में गर्भवती महिलाओं को कभी भी पीठ या पेट के बाल बिल्कुल नहीं सोना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि हर प्रेग्नेंट महिला की कंडीशन अलग होती है, इसलिए कोई भी नई चीज करने से पहले एक बार अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

इन बातों का भी रखें विशेष ध्यान

प्रेगनेंसी में तकिए का सहारा लेना बेहद फायदेमंद होता है। एक तकिया पैरों के बीच रखने से कमर और पीठ का दर्द कम होता है। पेट के नीचे या पीठ के पीछे तकिया लगाने से नींद में सहूलियत मिलती है। प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए ऐसे कई तकिए बाजार में मिलते हैं जो बॉडी को फुल सपोर्ट देते हैं।

प्रेगनेंसी के दौरान हार्मोनल बदलाव और बढ़ता पेट नींद को प्रभावित कर सकते हैं। अच्छी नींद के लिए सोने से पहले हल्क भोजन करें। सोने से कुछ समय पहले तेज रोशनी से बचें, मोबाइल या टीवी कम देखा करें।

हर दिन एक ही समय पर सोने और उठने की आदत डालें। इससे शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक सही रहती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। आपके लिए दिन में थोड़ी देर की झपकी लेना सही है, लेकिन बहुत अधिक न सोएं, जिससे रात की नींद प्रभावित न हो।

प्रकृति प्रेमियों के लिए बेस्ट है दक्षिण का चेरापूंजी

हिल स्टेशन के नजारे कर देंगे मंत्रमुग्ध

भारत का दक्षिणी हिस्सा अपने प्राकृतिक सौंदर्य और सांस्कृतिक समृद्धि के लिए जाना जाता है। इस क्षेत्र का कर्नाटक राज्य पर्यटन के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है। हर साल लाखों देसी और विदेशी सैलानी यहां की प्रसिद्ध जगहों जैसे बेंगलुरु, मैसूर, हम्पी, कूर्ग और गोकर्ण की यात्रा करते हैं। ये स्थान अपने ऐतिहासिक, धार्मिक और प्राकृतिक महत्व के कारण लगातार पर्यटकों को आकर्षित करते हैं।

जब भी हम कर्नाटक घूमने की योजना बनाते हैं, जहन में सबसे पहले बेंगलुरु, मैंगलोर या ऊटी जैसे प्रसिद्ध टूरिस्ट डेस्टिनेशन आते हैं। लेकिन कर्नाटक के शिवमोग्गा जिले में एक ऐसा हिल स्टेशन भी है, जो अपनी प्राकृतिक खूबसूरती, शांति और हरियाली के लिए जाना जाता है, और वो है अगुंबे। यह जगह अब तक भीड़-भाड़ से दूर रही है, जिस कारण यहाँ एक सुकूनभरा वातावरण बना रहता है। अगुंबे उन यात्रियों के लिए आदर्श स्थान है, जो शहरों की चकाचौंध से दूर कुदरत की गोद में वक्त बिताना चाहते हैं।

कहां है अगुंबे?

अगुंबे कर्नाटक राज्य के शिमोगा जिले में स्थित एक छोटा लेकिन आकर्षक गांव है। इसे राज्य का छिपा हुआ हिल स्टेशन भी कहा जाता है। बेंगलुरु से लगभग 345 किलोमीटर की दूरी पर स्थित अगुंबे, पश्चिमी घाट की गोद में बसा है। यह जगह उडुपी से करीब 60 किलोमीटर, मंगलूरु से लगभग 100 किलोमीटर और प्रसिद्ध चिकमंगलूर से करीब 112 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। अगुंबे की यह लोकेशन ही इसे एक खास सैरगाह बनाती है, जो शहर की भीड़भाड़ से दूर एक शांत अनुभव प्रदान करती है।

अगुंबे क्यों है खास पर्यटकों के लिए?

प्राकृतिक सौंदर्य के प्रेमियों के लिए अगुंबे किसी स्वर्ग से कम नहीं है। घने जंगल, हरियाली से ढंकी पहाड़ियां और शुद्ध वातावरण यहां आने वाले हर यात्री को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। यह स्थान उन लोगों के लिए एक बेहतरीन विकल्प है, जो ट्रैडिशनल टूरिस्ट डेस्टिनेशन से हटकर कुछ नया और शांत अनुभव करना चाहते हैं।

यह हिल स्टेशन खासतौर पर एडवेंचर के शौकीनों के बीच लोकप्रिय होता जा रहा है। यहां ट्रेकिंग, हाईकिंग और कैम्पिंग जैसे गतिविधियों का आनंद लेने का मौका मिलता है। इसके अलावा, अगुंबे का मौसम और ऊंचाई फोटोग्राफरों के लिए किसी सपने जैसे

होते हैं, खासकर सूर्यास्त के समय यहां का दृश्य देखने लायक होता है।

अगुंबे को कहा जाता हैं साउथ इंडिया का चेरापूंजी

अगुंबे को 'दक्षिण का चेरापूंजी' भी कहा जाता है, क्योंकि यहां सालभर अच्छी बारिश होती है। साथ ही, यह जगह जैव विविधता के लिए भी प्रसिद्ध है,यहां कई दुर्लभ वनस्पति और जीव-जंतु देखने को मिलते हैं।

प्राकृतिक सुंदरता के साथ-साथ अगुंबे एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय क्षेत्र भी है, जो वैज्ञानिक शोध और संरक्षण कार्यों के लिए जाना जाता है। यहां स्थित अगुंबे रेनफॉरेस्ट रिसर्च स्टेशन किंग कोबरा जैसे दुर्लभ सर्प प्रजातियों पर रिसर्च करने के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है।

अगुंबे में घूमने की जगहें

अगुंबे सनसेट पॉइंट:

यहां का सबसे प्रसिद्ध आकर्षण है सनसेट पॉइंट, जहां से अरब सागर में डूबते सूरज का दृश्य बेहद लाजवाब दिखता है। साफ आसमान हो तो दूर-दूर तक फैली घाटियों का दृश्य मन मोह लेता है। यह जगह फोटोग्राफर्स और नेचर लवर्स के लिए किसी जन्नत से कम नहीं।

जोगीगुंडी फॉल्स:

यह एक छोटा लेकिन अत्यंत सुंदर झरना है, जो अगुंबे से लगभग 3 किमी की दूरी पर स्थित है। यह झरना एक गुफा से निकलता है, जो इसे और भी रहस्यमय और आकर्षक बनाता है। यहाँ नेचर के साथ शांति में समय बिताना एक सुकूनभरा अनुभव होता है।

ओनाके अब्बी फॉल्स:

अगुंबे से 8 किमी दूर स्थित यह झरना एक ट्रेक के बाद मिलता है। रास्ते में हरियाली, ठंडी हवाएं और पक्षियों की चहचहाहट आपके सफर को और खूबसूरत बना देती हैं। प्रकृति प्रेमियों के लिए यह एक शानदार ट्रेल है।

श्री गोपाल कृष्ण मंदिर:

यहां का प्राचीन मंदिर न सिर्फ श्रद्धालुओं के लिए खास है, बल्कि इसकी पारंपरिक वास्तुकला और शांत वातावरण इसे खास बनाता है। वहीं पास में स्थित कुंडाद्री जैन मंदिर भी प्रकृति के बीच एक आध्यात्मिक अनुभव देता है।

विटामिन-ई की कमी से किन बीमारियों का खतरा रहता है? इसे कैसे करें पूरा

विटामिन ई एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है जो हमारे शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से बचाता है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी मदद करता है। विटामिन E त्वचा, आंखों, मांसपेशियों और दिमाग की सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। लेकिन अगर शरीर में विटामिन E की कमी हो जाए तो धीरे-धीरे कई स्वास्थ्य समस्याएं सामने आने लगती हैं जो बाद में गंभीर बीमारियों का रूप भी ले सकती हैं।

विटामिन ई की कमी क्यों होती है?

विटामिन ई वसा में घुलने वाला विटामिन है। इसका मतलब यह है कि शरीर को विटामिन ई को सही तरीके से अवशोषित करने के लिए वसा पचाने की जरूरत होती है। लेकिन कई बार शरीर में फैट को पचाने में दिक्कत होती है। ऐसे में विटामिन E भी ठीक से मिक्स नहीं हो पाता। ये दिक्कतें ज्यादातर लिवर, पैंक्रियाज या आंतों से जुड़ी बीमारियों की वजह से होती हैं, जैसे कि सीलिएक डिजीज, क्रोहन डिजीज या पित्त की थैली की समस्या।

विटामिन E की कमी के लक्षण और प्रभाव

मांसपेशियों में कमजोरी और दर्द: विटामिन E की कमी से मांसपेशियों को सही पोषण नहीं मिलता, जिससे मांसपेशियों में कमजोरी, थकान और दर्द होने लगते हैं। यदि ये कमी लंबे समय तक बनी रहती है, तो मसल्स की कार्य क्षमता भी कम हो जाती है।

नसों और न्यूरोलॉजिकल समस्याएं: विटामिन E हमारे nervous system को सुरक्षित रखता है। इसकी कमी से हाथ-पैर सुन्न पड़ने, झनझनाहट, चलने-फिरने में कठिनाई जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ये लक्षण न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर का संकेत हो सकते हैं।

कमजोर इम्यूनिटी: विटामिन E इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। इसकी कमी से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे बार-बार इंफेक्शन हो सकता है।

आंखों की रोशनी पर प्रभाव: विटामिन E की कमी से आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है। खासतौर पर उम्र बढ़ने के साथ ये कमी आंखों में धुंधलापन और रेटिना से जुड़ी समस्याएं पैदा कर सकती है।

त्वचा और बालों की समस्याएं: विटामिन E की कमी से त्वचा रूखी, बेजान और खुजली वाली हो सकती है। समय से पहले झुर्रियां आ सकती हैं। बालों में रूखापन, झड़ना और दोमुंहे बाल भी विटामिन E की कमी के कारण हो सकते हैं।

एनीमिया (खून की कमी): विटामिन E रेड ब्लड सेल्स को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाता है। इसकी कमी से रेड ब्लड सेल्स जल्दी टूटने लगते हैं, जिससे एनीमिया हो सकता है। यह खासतौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं में अधिक खतरनाक हो सकता है।

विटामिन ई की कमी में क्या खाएं? – असरदार फूड्स की लिस्ट

पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां

बादाम

सूरजमुखी के बीज – रोजाना 1 चम्मच

एवोकाडो, अखरोट, मूंगफली, पिस्ता जैसे नट्स

सब्जी पकाने के लिए वेजिटेबल ऑयल्स – जैसे सूरजमुखी तेल, ऑलिव ऑयल, कैनोला ऑयल (सीमित मात्रा में)

यदि भोजन से पर्याप्त विटामिन E नहीं मिल पा रहा है, तो डॉक्टर की सलाह से विटामिन E सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।

विटामिन E हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसकी कमी से शरीर में कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अपने भोजन में विटामिन E युक्त चीजों को शामिल करें और शरीर को स्वस्थ रखें। यदि आपको विटामिन E की कमी के कोई लक्षण महसूस हों, तो डॉक्टर से संपर्क करें और उचित जांच कराएं। स्वस्थ जीवन के लिए सही पोषण बहुत जरूरी है।

भारत का सबसे छोटा गांव

इसकी खूबसूरती ने पर्यटकों को बनाया दीवाना

भारत एक ऐसा देश है जहां की आत्मा गांवों में बसती है। यहां की लगभग 70% आबादी ग्रामीण इलाकों में निवास करती है। इन गांवों के लोग कृषि, बागवानी और पशुपालन जैसे परंपरागत व्यवसायों पर निर्भर रहते हैं। गांव न सिर्फ आजीविका का माध्यम हैं, बल्कि भारत की संस्कृति, परंपरा और ऐतिहासिक विरासत के जीवंत उदाहरण भी हैं। हर गांव अपनी अनूठी पहचान और रीति-रिवाज के साथ देश के विविध रंगों में योगदान देता है।

विश्व की सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश होने के साथ-साथ भारत में गांवों की संख्या भी बेहद प्रभावशाली है। 2011 की जनगणना के अनुसार, भारत में 6 लाख 28 हजार 221 से अधिक गांव हैं। यह आंकड़ा भारत को ग्रामीण संरचना के मामले में भी विश्व पटल पर एक अलग स्थान दिलाता है। इन गांवों की विविधता ही भारत को अद्वितीय बनाती है।

भारत का सबसे छोटा गांव – 'हा'

देश में लाखों गांवों के बीच एक ऐसा गांव भी है, जो अपनी सादगी और छोटे आकार के कारण विशेष पहचान रखता है। यह है भारत का सबसे छोटा गांव 'हा', जो पूर्वोत्तर राज्य अरुणाचल प्रदेश में स्थित है। यह गांव कुरुंग कुमेय जिले के लॉन्गडिंग कोलिंग (पिप्सोरांग) सर्कल के अंतर्गत आता है। 2011 की जनगणना के अनुसार, इस गांव में केवल 58 परिवार रहते हैं और कुल जनसंख्या 289 है।

'हा' गांव न केवल आकार में छोटा है, बल्कि यह अपनी समृद्ध संस्कृति, शांत जीवनशैली और सामूहिक भावना के लिए भी जाना जाता है। यहां के लोग सीमित संसाधनों में भी एक-दूसरे के सहयोग से जीवन को सुखमय बनाते हैं। छोटे पर्व से लेकर बड़े उत्सव तक, सब कुछ सामूहिक रूप से मनाया जाता है, जो यहां के सामाजिक ताने-बाने को मज़बूत करता है।

सीमित संसाधनों में जीते हैं सादगीपूर्ण जीवन

'हा' गांव के लोग बेहद सीमित संसाधनों के साथ अपनी जीवनशैली को आगे बढ़ा रहे हैं। यहां का सामाजिक ढांचा पारंपरिक है, जिसमें गांव के निर्णय लेने की जिम्मेदारी एक निर्वाचित मुखिया (प्रधान) के पास होती है। मूलभूत सुविधाओं की कमी के बावजूद, गांववासी आत्मनिर्भर हैं और अपने पारंपरिक तौर-तरीकों पर गर्व करते हैं।

यह गांव अपने आप में प्राकृतिक सुंदरता का एक अनोखा उदाहरण है। चारों ओर हरियाली, पहाड़ों की छांव और शांत वातावरण इसे खास बनाते हैं। यहां के लोग कृषि और पशुपालन जैसे पारंपरिक कार्यों में लगे हुए हैं और अपनी रोज़ी-रोटी का साधन इन्हीं से प्राप्त करते हैं।

आपसी प्रेम और सामूहिकता की मिसाल

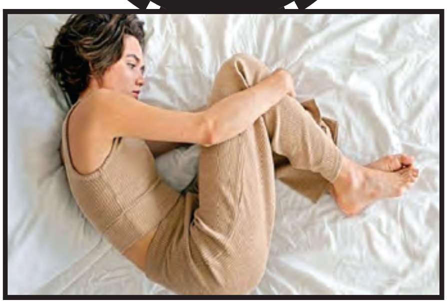
'हा' गांव में आपसी सहयोग और सामूहिक भावना देखने को मिलती है। यहां के लोग किसी भी कार्य को करने से पहले एक-दूसरे से सलाह-मशविरा करते हैं। सभी पर्व और त्यौहार मिलजुल कर मनाए जाते हैं, जिससे गांव में भाईचारा और अपनापन बना रहता है। एक-दूसरे से बातचीत और सहयोग की भावना यहां के सामाजिक ताने-बाने को मजबूत करती है।

बढ़ता विलेज टूरिज्म

आज के समय में विलेज टूरिज्म एक नया चलन बनता जा रहा है। न केवल भारतीय, बल्कि विदेशी पर्यटक भी अब गांवों की संस्कृति और पारंपरिक जीवनशैली को करीब से जानने की इच्छा रखते हैं। ऐसे में 'हा' जैसे गांव, जहां शांति, प्रकृति और सांस्कृतिक समृद्धि एक साथ मिलती है, एक आदर्श पर्यटन स्थल बन सकते हैं।

रात को दिखते हैं इस जरूरी विटामिन की कमी के लक्षण, इग्नोर किया तो पड़ेगा भारी

हमारा शरीर सही ढंग से काम करता है तो उसके पीछे विटामिन्स और मिनरल्स की बड़ी भूमिका होती है। इन पोषक तत्वों की कमी से कई बार गंभीर बीमारियां जन्म ले सकती हैं। ऐसा ही एक जरूरी विटामिन है विटामिन A, जिसकी कमी के संकेत अक्सर रात के समय देखने को मिलते हैं। यदि इन्हें नज़रअंदाज किया जाए तो आगे चलकर यह समस्या और भी गंभीर हो सकती है। आइए जानते हैं कि विटामिन A की कमी से शरीर में कौन-कौन से लक्षण रात के समय दिखने लगते हैं और इसे कैसे पहचाना व रोका जा सकता है।



नाइट ब्लाइंडनेस (रात में देखने में कठिनाई)

विटामिन ए की कमी का सबसे पहला और प्रमुख लक्षण होता है नाइट ब्लाइंडनेस। ऐसे लोग दिन में तो ठीक-ठाक देख पाते हैं, लेकिन जैसे ही अंधेरा होता है या रोशनी कम होती है, उनकी नजर कमजोर हो जाती है। आंखें चीजों को साफ-साफ नहीं देख पातीं। यह स्थिति धीरे-धीरे बढ़ती है और अगर समय पर इलाज न किया जाए, तो यह स्थायी दृष्टि हानि का कारण भी बन सकती है।

आंखों में सूखापन और जलन

विटामिन ए आंखों को नमी प्रदान करता है और उन्हें स्वस्थ बनाए रखता है। इसकी कमी से आंखों की सतह (कॉर्निया) सूखने लगती है, जिससे जलन, खुजली और आंखों में रेत जैसी चुभन महसूस होती है। यह समस्या रात में ज़्यादा बढ़ जाती है क्योंकि उस समय आंखों को रेस्ट की जरूरत होती है और सूखी आंखें असहजता पैदा करती हैं।

त्वचा का बेजान और रूखा होना

रात को सोने से पहले अगर आपकी त्वचा जरूरत से ज़्यादा रूखी, फटी या बेजान लग रही है, तो यह भी विटामिन A की कमी का संकेत हो सकता है। यह विटामिन स्किन सेल्स को रिपेयर करने में मदद करता है। इसकी कमी से त्वचा में नमी की कमी आने लगती है, और स्किन की ऊपरी परत हार्ड हो जाती है। यह असर चेहरे, हाथों और पैरों पर साफ नजर आता है, खासकर रात के समय जब स्किन आराम की स्थिति में होती है।

बालों का झड़ना और रूसी

अगर आप रात को सोने से पहले तकिए पर बालों का झड़ना अधिक महसूस करते हैं या सिर में खुजली और रूसी ज़्यादा होती है, तो इसका संबंध भी विटामिन ए की कमी से हो सकता है। यह विटामिन स्कैल्प की सेहत बनाए रखने में मदद करता है और बालों की ग्रोथ को सपोर्ट करता है। इसकी कमी से हेयर फॉलिकल्स कमजोर होने लगते हैं और बाल झड़ने लगते हैं।

बार-बार सर्दी-खांसी या संक्रमण

विटामिन ए हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है। इसकी कमी से शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाता है, जिससे हम जल्दी-जल्दी वायरल, सर्दी, खांसी और फंगल इन्फेक्शन के शिकार हो जाते हैं। ये लक्षण खासकर रात के समय या रात में नींद के दौरान ज़्यादा परेशान करते हैं, क्योंकि तब शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता सबसे कम होती है।

अचानक थकावट और कमजोरी महसूस होना

यदि आप दिनभर ठीक रहते हैं, लेकिन जैसे-जैसे रात होती है, आपको थकान, सिर भारी लगना या कमजोरी महसूस होती है, तो यह विटामिन A की कमी से हो सकता है। यह विटामिन ऊर्जा के मेटाबॉलिज्म और कोशिकाओं के फंक्शन में सहायक होता है। इसकी कमी से शरीर जल्दी थकने लगता है, और रात्रि समय में यह अधिक असर दिखाता है।

घावों का धीरे भरना

अगर शरीर पर कोई चोट लग जाती है और उसका घाव लंबे समय तक नहीं भरता, खासकर रात में जब स्किन सेल्स रिपेयर होनी चाहिए, तो इसका कारण भी विटामिन A की कमी हो सकता है। यह विटामिन त्वचा के ऊतकों के पुनर्निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। कमी की स्थिति में चोटें जल्दी नहीं भरतीं और इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।

मुंह और होंठों में सूखापन या छाले

रात को अक्सर अगर आपके होंठ फटते हैं या मुंह के अंदर छाले बनते हैं, तो यह संकेत विटामिन ए की कमी की ओर इशारा कर सकते हैं। यह विटामिन हमारे म्यूकस मेम्ब्रेन को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है। इसके बिना यह हिस्सा जल्दी सूख जाता है और संक्रमण की चपेट में आ सकता है।

विटामिन ए की पूर्ति कैसे करें?

खानपान सेः विटामिन ए की भरपाई के लिए आहार में गाजर, पालक, टमाटर, शकरकंद, आम, अंडे, दूध और मछली को शामिल करें। ये प्राकृतिक स्रोत हैं जो शरीर में इसका स्तर बढ़ाने में मदद करते हैं। सप्लीमेंट्सः डॉक्टर की सलाह से विटामिन ए के कैप्सूल या सप्लीमेंट लिए जा सकते हैं, लेकिन खुद से लेने से बचें क्योंकि इसकी अधिकता भी नुकसानदेह हो सकती है। रेगुलर हेल्थ चेकअपः समय-समय पर ब्लड टेस्ट कराकर यह सुनिश्चित करें कि आपके शरीर में विटामिन्स का स्तर संतुलित है।

चेहरे के काले दाग धब्बे होंगे दूर

वैसलीन में मिलाएं ये चीजें और पाएं नेचुरल निखार

ऐसे तो बहुत से लोग वैसलीन को अपने डेली रूटीन में इस्तेमाल करते हैं लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं जो इसका उपयोग करना पसंद नहीं करते। अगर आप भी उन्हीं लोगों में से हैं तो आइए जानते हैं कुछ ऐसी चीजों के बारे में जिन्हें वैसलीन के साथ मिलाकर आप अपनी त्वचा को इंस्टेंट ग्लो दे सकते हैं।

वैसलीन का ज्यादातर इस्तेमाल लोग सर्दियों में हाथों और होठों को नमी देने के लिए करते हैं। लेकिन गर्मियों में चेहरे पर कालापन, पिगमेंटेशन, दाग-धब्बे और रूखापन आ जाना आम समस्या है। ऐसे में अगर आप कोई आसान, घरेलू और असरदार उपाय ढूंढ रहे हैं तो वैसलीन आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प साबित हो सकता है। इसमें कुछ खास नेचुरल चीजें मिलाकर लगाया जाए तो यह आपकी त्वचा के लिए चमत्कारी असर दिखा सकता है। वैसलीन एक बेहतरीन मॉइस्चराइजिंग एजेंट है जो त्वचा को नर्म और हाइड्रेटेड बनाता है। तो आइए जानते हैं ऐसी प्राकृतिक चीजों के बारे में जिन्हें आप वैसलीन के साथ मिलाकर अपने स्किनकेयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

वैसलीन में नींबू मिलाएं

आजकल बहुत से लोग चेहरे के पिगमेंटेशन से परेशान रहते हैं और इसके लिए महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन अगर आप वैसलीन में कुछ बूंदे नींबू के रस की मिलाकर चेहरे पर लगाते हैं तो यह पिगमेंटेशन को कम करने में मदद करेगा। नींबू में नेचुरल ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज होती हैं जो स्किन टोन को हल्का करती हैं और चेहरे के कालेपन को कम करती हैं। इस मिश्रण को हफ्ते में 2–3 बार लगाएं। ध्यान रहे इसे लगाने के बाद तुरंत धूप में न जाएं क्योंकि नींबू त्वचा में जलन या रिएक्शन कर सकता है। इसे रात में लगाना बेहतर रहेगा।

विटामिन ई कैप्सूल त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप वैसलीन में एक विटामिन E कैप्सूल मिलाकर रात को चेहरे पर लगाते हैं तो यह त्वचा की मरम्मत करता है, दाग-धब्बों को हल्का करता है और चेहरे को भीतर से पोषण देता है। इस मिश्रण को रोज़ रात को सोने से पहले लगाएं। त्वचा मुलायम, हाइड्रेटेड और चमकदार बनेगी।

वैसलीन में कॉफी मिलाएं

एक चम्मच वैसलीन में आधा चम्मच कॉफी पाउडर मिलाकर चेहरे पर हल्के हाथों से स्क्रब करें। कॉफी डेड स्किन हटाने और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करने में मदद करती है जिससे त्वचा में नेचुरल ग्लो आता है। हफ्ते में 2–3 बार इस्तेमाल करें। डेड स्किन हटेगी और चेहरा फ्रेश दिखेगा।

वैसलीन में हल्दी मिलाएं

वैसलीन में एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में नेचुरल ब्राइटनेस आती है। हल्दी एंटीबैक्टीरियल होती है, जो दाग-धब्बे, पिंपल्स और स्किन इंफेक्शन को दूर करने में मदद करती है। इस उपाय को रात में लगाएं और सुबह चेहरा धो लें। कुछ ही दिनों में त्वचा में फर्क नजर आने लगेगा।

सावन में प्रकृति से मिलेंगे सेहत के कई लाभ

सावन का महीना न केवल धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण होता है, बल्कि यह ऋतु परिवर्तन का भी समय होता है। आयुर्वेद के अनुसार, वर्षा ऋतु में वात और पित्त दोष असंतुलित हो जाते हैं, जिससे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो सकती है। ऐसे समय में कुछ विशेष औषधीय पौधे त्रिदोष को संतुलित रखने और रोगों से बचाने में अत्यंत प्रभावी माने जाते हैं।

इनका सेवन सावन में महत्वपूर्ण है...

नीम

इसकी पत्तियों में जीवाणुरोधी और फफूंदरोधी गुण होते हैं, जो त्वचा रोगों और संक्रमण से रक्षा करते हैं।

उपयोग- नीम की पत्तियों को उबाल लें। उसके पानी को सादे पानी में मिलाकर नहाएं। इस समय नीम की दातुन मुंह की सफ़ाई और मसूड़ों के लिए लाभकारी है।

हल्दी

हल्दी की पत्तियां इस समय फंगलरोधी, जीवाणुनाशक वे वात-पित्त संतुलनकारी गुणों के कारण विशेष रूप से उपयोगी होती हैं।

उपयोग हल्दी की पत्तियों को पीसकर नारियल तेल में मिलाकर लगाने से त्वचा से खुजली, फंगल संक्रमण जैसी समस्याएं दूर होती हैं। सावन में ख़ासकर व्रत या तीज-त्योहार के पकवानों में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

कढ़ी पत्ता

इसकी पत्तियां त्रिदोषहर (वात, पित्त, कफ संतुलनकारी), अग्निदीपक (पाचन शक्ति बढ़ाने वाली) और नेत्र व यकृत (लीवर) के लिए लाभकारी होती हैं।

उपयोग- सावन में अपच, पेट फूलना और गैस की समस्या आम होती है। कढ़ी पत्ते को छाछ, दाल या सब्ज़ी में तड़के के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

गिलोय

इसे आयुर्वेद में 'अमृता' कहा गया है क्योंकि यह बुख़ार, कमज़ोरी और डेंगू जैसी बीमारियों में प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। गिलोय का काढ़ा सर्दी, खांसी और अन्य मौसमी बीमारियों से बचाने में भी मदद करता है।

उपयोग- दो कप पानी में गिलोय की पत्तियां, थोड़ी-सी हल्दी, कुछ पत्तियां पुदीने की, थोड़ी-सी दालचीनी, काली मिर्च, अदरक, लौंग और शहद डालकर पकाएं। जब यह पककर आधा हो जाए तब ठंडा करके इसका सेवन करें।

तुलसी

इसकी पत्तियां श्वसन तंत्र को मज़बूत करती हैं और वायरल बुख़ार व ज़ुकाम के उपचार में बेहद उपयोगी हैं।

उपयोग- तुलसी की चाय या काढ़ा सर्दी-ज़ुक़ाम में लाभदायक है। सामान्य रूप से भी रोज़ इसका इस्तेमाल चाय में करना फ़ायदेमंद होगा।

अदरक

सावन में जब वातावरण में अत्यधिक नमी के कारण पाचन संबंधी परेशानियां, सर्दी-ज़ुक़ाम और त्वचा संक्रमण बढ़ जाते हैं, तब अदरक और उसकी पत्तियां फ़ायदेमंद साबित होती हैं।

उपयोग- इसकी पत्तियों को खाने में उपयोग कर सकते हैं। अदरक की चाय बना सकते हैं और इसको पानी में उबालकर भाप भी ले सकते हैं।

ब्राह्मी

सावन का महीना जहां वातावरण को ठंडा और शांत करता है, वहीं मानसिक

थकावट, आलस्य और चिंता जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में ब्राह्मी का उपयोग शरीर और मन दोनों के लिए अमृत समान होता है।

उपयोग- 6-8 ताज़ी पत्तियों को एक कप पानी में उबालें। इसमें तुलसी, पुदीना या शहद मिलाकर पिएं।

अश्वगंधा

सावन में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता और मानसिक ऊर्जा कमज़ोर हो जाती है। इस दौरान अश्वगंधा थकान, तनाव और कमज़ोरी से लड़ने में मदद करता है।

उपयोग- अश्वगंधा की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से तनाव व थकान दूर होती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। काढ़ा बनाने के लिए इसकी 4-5 पत्तियों को पानी में उबालें। इसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर दिन में एक बार सेवन करें।

उपयोग से पहले ध्यान दें

कुछ लोगों को ब्राह्मी, नीम या अदरक से एलर्जी हो सकती है। अतः शुरू में थोड़ी मात्रा लें और शरीर की प्रतिक्रिया देखें।

पीयर प्रेशर से बच्चों को कैसे बचाएं हर माता-पिता को जाननी चाहिए ये बातें

बचपन अब पहले जैसा सरल नहीं रहा। पढ़ाई, दोस्तों, फैशन और सोशल मीडिया का दबाव बच्चों पर बढ़ रहा है। जब यह दबाव बच्चों के आत्मविश्वास और निर्णयों को प्रभावित करने लगता है, तो इसे 'पीयर प्रेशर' कहा जाता है। अभिभावकों का दायित्व है कि वे सकारात्मक माहौल देकर बच्चों को सही निर्णय करना सिखाएं। अपने इस दायित्व को इस तरह निभाएं...

आत्मविश्वास की नींव मज़बूत करें

बच्चे में आत्मविश्वास घर से पनपता है। जब उसे यह अहसास हो कि वह जैसा है, वैसा ही ठीक है और उसके माता-पिता उसकी क़ाबिलियत को समझते हैं, तब वह दूसरों के कहने में आकर ख़ुद को कम नहीं आंकता। इसलिए उसकी छोटी-छोटी कोशिशों की सराहना करें।

उदाहरण... यदि बच्चा कहे, 'मम्मा, मेरे दोस्त ने कहा कि मैं कमज़ोर हूं क्योंकि मुझे फुटबॉल खेलना नहीं आता' तो इस स्थिति में जवाब दें, 'बेटा, हर कोई हर चीज़ में अच्छा नहीं होता, सोचो न तुम अपनी क्लास में गणित में सबसे तेज़ हो। यही तुम्हारी ताकत है। और फुटबॉल भी तुम सीख सकते हो। बस, कोशिश करते रहो।'

सही-ग़लत में फ़र्क़ करना समझाएं

बच्चे को यह समझना बहुत ज़रूरी है कि जो सब कर रहे हैं, वही सही नहीं होता। उसे ख़ुद सोचने, परखने और निर्णय लेने की समझ होनी चाहिए।

उदाहरण... बच्चा कहता है, 'सभी दोस्त होमवर्क नहीं कर रहे हैं क्योंकि सर ज़्यादा नहीं डांटते।' इस स्थिति में ग़ुस्सा करने के बजाय कहें, 'दूसरे ग़लत कर रहे हैं ये तुम भी जानते हो। लेकिन सोचो अभी होमवर्क न करने पर परीक्षा में कमज़ोर साबित होगे, क्या वो सही होगा? नहीं न! इसलिए आप वो करो जो सही है, देखा-देखी नहीं।'

निर्णय के साथ कारण देना सिखाएं

बच्चे को यह सिखाएं कि दूसरों के सामने चुप न रहे। जब कोई उसके निर्णय पर सवाल उठाए, तो वह शांतिपूर्वक और तर्क के साथ अपना जवाब दे।

उदाहरण... अगर वह कहे, 'मेरे दोस्त बोलते हैं कि मेरा लंच बोरिंग है, उनके पास बर्गर और पिज़्ज़ा होता है, मैं उन्हें कुछ नहीं कह पाया।' तब उसे समझाएं कि आप उन्हें कह सकते थे कि मेरा लंच पौष्टिक है। इससे मैं दिनभर एनर्जेटिक रहता हूं। हम रोज़ मैदे-मक्खन वाला खाना खाने से बीमार हो सकते हैं।

रोज़ बातें करें और उसकी बातें सुनें

बच्चों से बातचीत सिर्फ़ पढ़ाई या सिखाने-समझाने तक सीमित नहीं होनी चाहिए। दिनभर में 10–15 मिनट केवल बच्चे की बात सुनने और उसे समझने के लिए रखें, ताकि उसे ये यक़ीन रहे कि आप उसकी बात ज़रूर सुनेंगे। नियमित रूप से की गई ये बातचीत उसके पीयर प्रेशर को शुरुआती समय में ही ख़त्म कर पाएगी।

उदाहरण... यदि बच्चा कहे, मेरे दोस्त मेरी रफ़ कॉपी को देखकर मज़ाक़ बनाते हैं तो उसे समझाएं और कहें, 'बेटा, तुम्हें पता है काग़ज़ बनाने के लिए कई पेड़ काटने पड़ते हैं। अब तुम ही सोचो इस रफ़ कॉपी को इस्तेमाल करके तुमने प्रकृति की कितनी मदद की। इसलिए दोस्तों को बताना कि तुम रियल हीरो हो।'

सही तरीक़े से 'ना' कहना सिखाएं

कई बार बच्चे सिर्फ़ इसलिए दोस्त की ग़लती में शामिल हो जाते हैं क्योंकि उन्हें 'ना कहना' नहीं आता। इसलिए उन्हें सिखाएं कि असहमति जताना बुरा नहीं, बल्कि एक साहसिक क़दम है। उदाहरण... अगर बच्चा बोले, 'दोस्त कह रहे थे कि आज स्कूल बंक कर लें' तो इस पर हंसने के बजाय उसे समझाएं कि बेटा, अगली बार वो आपसे पूछे तो आप उनको बोलना, 'नहीं, मुझे अपनी पढ़ाई छोड़कर मस्ती नहीं करनी, क्योंकि इससे मेरा नुक़सान होगा। मैं घर जाकर खेलूंगा।'

भारतीय व्यंजनों के स्वाद से सजाएं अपनी थाली

पेरी पेरी फरा

क्या चाहिए- चावल का आटा- 1 कप, पके हुए चावल- 1 कप, नमक।

तड़के के लिए- तेल- 1 बड़ा चम्मच, पेरी पेरी मसाला- 1 बड़ा चम्मच, राई- 1 छोटा चम्मच, सफ़ेद तिल- 1 छोटा चम्मच, कढ़ी पत्ता- 10-12, हरी मिर्च- 1 कटी हुई, कीसा हुआ अदरक- 1 छोटा चम्मच, साबुत सूखी लाल मिर्च- 2-3, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, कटा हरा धनिया- 2 बड़े चम्मच।

ऐसे बनाएं

चावल के आटे और पके हुए चावल में नमक मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी डालते हुए थोड़ा मुलायम आटा गूंध लें। इसे 10 मिनट ढककर रख दें। अब हाथों में घी लगाकर छोटी-छोटी लोइयां बनाएं और हथेलियों के बीच रखकर लंबा करें।

अब कड़ाही में तेल गर्म करके राई तड़काएं। सफ़ेद तिल, अदरक, हरी मिर्च, लाल मिर्च और कढ़ीपत्ता डालकर हल्का भूनें। अब एक गिलास पानी मिलाएं और साथ में पेरी पेरी मसाला और हल्दी पाउडर डालकर एक उबाल आने के बाद फरे मिलाएं। इसे ढककर धीमी आंच पर 8-10 मिनट तक पकने दें। फिर खोलकर मध्यम आंच पर पानी सूखने तक पकाएं। आंच से उतार लें और गर्मागर्म फरे को हरे धनिए से सजाएं। हरी चटनी और सॉस के साथ परोसें।

काकरा पीठा

क्या चाहिए

सूजी- 1 कप, शक्कर- 2 बड़े चम्मच, घी- 1 छोटा चम्मच, सौंफ- 1 छोटा चम्मच, नमक- चुटकीभर, पानी- 2 कप।

भरावन के लिए- कीसा ताज़ा नारियल- 1 कप, घी- 1 बड़ा चम्मच, शक्कर- 1/2 कप, काली मिर्च पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, इलायची पाउडर- 1 छोटा चम्मच, कटे हुए मेवे (काजू, बादाम, किशमिश)- थोड़े-से, घी- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं

चौड़े पैन में दो कप पानी गर्म करें। इसमें नमक, शक्कर, घी और सौंफ डालकर धीमी आंच पर शक्कर घुलने तक पकाएं। अब थोड़ी-थोड़ी सूजी डालते हुए चमचे से चलाते रहें। जब सूजी पककर इकट्ठी (गूंधे आटे जैसी) हो जाए तब इसे प्लेट से ढककर आंच बंद कर दें।

भरावन के लिए पैन में घी गर्म करके नारियल और मेवे डालकर मध्यम आंच पर दो मिनट भूनें। शक्कर मिलाकर लगातार चलाते हुए भूनें। इसमें काली मिर्च मिलाएं। जब शक्कर पिघल जाए और सभी सामग्री अच्छी तरह मिल जाए तब इसे आंच से उतार लें।

अब सूजी के बने हुए आटे को अच्छी तरह से मिलाकर चिकना करें। ध्यान रखें कि सूजी पूरी तरह ठंडी न हो पाए। फिर इसकी एक समान लोइयां बनाएं और बीच में थोड़ा-थोड़ा नारियल का भरावन भरें। इसे सावधानी से बंद करें और पैन में घी गर्म करके मध्यम आंच पर सुनहरा तल लें। तैयार है, ओडिशा का पारंपरिक काकरा पीठा।

दालमा

क्या चाहिए- तुअर दाल- 1/2 कप, चना दाल- 1/2 कप, मध्यम आकार का आलू- 1, कद्दू- 150 ग्राम, बड़े आकार का बैंगन- 1, गाजर- 1, छोटे आकार की फूलगोभी- 1, कच्चा केला- 1, छोटे आकार का कच्चा पपीता- 1, सहजन फली- कुछ टुकड़े, टमाटर- 2, घी- 2 बड़े चम्मच, सूखी लाल मिर्च- 2, तेजपत्ता- 1, पंचफोरन (साबुत जीरा, सौंफ, सरसों, मेथी दाना और कलौंजी)- 1 बड़ा चम्मच, कीसा अदरक- 1 बड़ा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, कीसा नारियल- 1 बड़ा चम्मच।

ऐसे बनाएं- सारी सब्ज़ियों को काट लें। सहजन को उबाल लें। कुकर में दालें, तेजपत्ता, सब्ज़ियां, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और आवश्यकतानुसार पानी (3-4 कप) डालें। ढक्कन लगाकर मध्यम आंच पर 2-3 सीटी आने तक पकाएं। कड़ाही में घी गर्म करके पंचफोरन और सूखी लाल मिर्च डालकर तड़काएं। फिर अदरक डालकर भूनें।

तड़के को कुकर में डालकर मिलाएं। यदि आपको दालमा ज़्यादा गाढ़ा लग रहा है, तो थोड़ा-सा गर्म पानी मिलाएं। इसे मध्यम आंच पर 5-7 मिनट तक उबालें। अब नारियल और सहजन फली डालकर मिलाएं। दालमा को बारीक कटे हरे धनिए से सजाएं और चावल, रोटी या पूरी के साथ गर्मागर्म परोसें।

कठिन बातचीत को ऐसे बनाएं प्रोडक्टिव

1) सामने वाले के नजरिए को स्वीकार करें

जब आप कहते हैं कि 'आपका नजरिया साझा करने के लिए धन्यवाद, क्योंकि...', तो यह दर्शाता है कि आप सामने वाले की बात को महत्व देते हैं, भले ही आप उनकी बात से असहमत हों। धन्यवाद कहने से सामने वाला सम्मानित महसूस करता है और 'क्योंकि' जोड़ने से संवाद गहरा हो जाता है। उदाहरण : 'आपका पक्ष रखने के लिए धन्यवाद, क्योंकि इससे मुझे स्थिति को एक नए दृष्टिकोण से समझने में मदद मिली।' इस तरह आप सामने वाले के दृष्टिकोण को स्वीकार करते हैं।

2) अपने दावों को थोड़ा नर्म और लचीला रखें

अपने विचारों को थोड़ी अनिश्चितता के साथ पेश करें। इससे सामने वाले को यह दिखता है कि आप वाकई खुले विचारों वाले हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप ये कहते हैं कि 'शायद अगर हम कर्मचारियों को लचीलापन देने का विकल्प दें, तो वे संगठन से अधिक जुड़ाव महसूस करें। यह बात काफी बेहतर साबित होती है बनिस्बत 'इससे जुड़ाव जरूर बढ़ेगा' के। यदि आप अपनी बात पर अड़ेंगे नहीं और अपने दावों को थोड़ा नर्म और लचीला रखेंगे, तो आपके लिए चीजें ज्यादा आसान हो जाएंगी।

3) तर्क को सकारात्मक भाषा में ही पेश करें

बातचीत करते हुए आपसी टकराव के दौरान आपके नकारात्मक वाक्य सामने वाले को डिफेंसिव बना सकते हैं। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि अपनी बात को सकारात्मक रूप से सबके सामने रखें। उदाहरण के तौर पर- यदि आप ये कहते हैं कि 'चलिए सोचते हैं कि अगर मार्केटिंग टीम में कम लोग होंगे, तो इसके क्या फायदे हो सकते हैं' बजाय इसके आप ये कहें कि 'अब हमें मार्केटिंग में और लोग नहीं रखने चाहिए' तो यह वाक्य सुनने में थोड़ा नकारात्मक लग सकता है।

4) छोटी या सामान्य सहमति भी उजागर करें

मतभेद के समय हम अक्सर सिर्फ असहमति पर ही ध्यान देते हैं। लेकिन थोड़ा-सा भी साझा मूल्य या विचार हों, तो उसे जरूर सामने लाएं। इससे आपसी जुड़ाव और समझ भी बढ़ती है। उदाहरण : 'देखने में आ रहा है कि शायद हम दोनों ही यही चाहते हैं कि टीम अच्छा प्रदर्शन करे। हमारे बात करने के तरीकों में फर्क हो सकता है, लेकिन हमारा लक्ष्य तो एक ही लग रहा है।' इस तरह आप अपनी सहमति को उजागर करें।

जो जोखिम लेते हैं, वो ही स्वतंत्र हैं

अपनी सीमाओं को पार करने का प्रयास करें

हम सभी को यह सिखाया जाता है कि अच्छी पढ़ाई करो, अच्छी नौकरी पाओ और सुरक्षित भविष्य बनाओ। लेकिन सिर्फ नौकरी करने से असली आर्थिक स्वतंत्रता नहीं मिलती। समझदारी यह है कि हम पैसे को समझें, उसका प्रबंधन करना सीखें और उसे इस तरह लगाएं कि वह खुद हमारे लिए काम करे। डर और लालच हमें अक्सर एक सुरक्षित जिंदगी चुनने पर मजबूर करते हैं। जो जोखिम लेते हैं, वो ही स्वतंत्र हैं।

आपके अंदर वो सब है जिसकी आपको जरूरत है

कभी-कभी जिंदगी हमें ऐसे मोड़ पर लाकर खड़ा कर देती है जहां से आगे का रास्ता धुंधला दिखता है। हम अपने फैसलों पर शक करते हैं, खुद से सवाल करते हैं कि क्या मैं सच में कर सकता हूं? हर महान शुरुआत छोटे विश्वास से होती है। आप खुद पर विश्वास करें। आज अगर एक कदम बढ़ा लेंगे, तो कल वही रास्ता आपको मंजिल तक ले जाएगा। शुरुआत करें, भले ही डरते हुए, लेकिन रुकें नहीं।

आपकी सोच और कर्म हालात बदल सकते हैं

जब आप अपने दिमाग में बड़े सपने जगाते हैं, तो आपके सारे निर्णय बदल जाते हैं। छोटी सोच वाले व्यक्ति हमेशा छोटे लक्ष्य चुनते हैं, जिससे नतीजे भी छोटे मिलते हैं। लेकिन अगर आप सोचते हैं कि मैं सक्षम हूं, मैं कर सकता हूं, तो यह साहस आपको असंभव-सी लगने वाली चुनौतियों से भी निपटने की ताकत देता है। आपकी सोच और आपके कर्म आपके हालात ही नहीं, आपकी दुनिया भी बदल सकते हैं।

आलोचनाओं से ऊपर उठें, बिना किसी स्वार्थ के साथ निभाएं

विरासत केवल बड़े कामों का संग्रह नहीं होती बल्कि वो छोटी-छोटी रोजमर्रा की आदतों और संबंधों की श्रृंखला होती है, जो हम अपने आसपास के लोगों में छोड़ते हैं। जब हम अपनों को सुनते हैं, जब हम बिना किसी स्वार्थ के साथ निभाते हैं, आलोचनाओं से ऊपर की सोचते हैं, तब हम एक 'लिविंग लेगेसी' बना रहे होते हैं, जो प्यार और कनेक्शन की नींव रखती है। दरअसल छोटे, सजग कर्म और संवेदनशीलता हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक विरासत को आकार देते हैं।

चार मंजिली गुफाओं के लिए विख्यात पर्यटन स्थल

विजयवाड़ा आंध्र प्रदेश का एक बेहद शांत शहर है। यहां के भव्य शिला मंदिर ही नहीं, खास साड़ियां और विशिष्ट खिलौने भी इसे पर्यटकों के लिए एक आकर्षक स्थल बनाते हैं। आइए जानते हैं दक्षिण भारत के इस पर्यटन स्थल के बारे में:

उंडवल्ली गुफाएं:

उंडवल्ली गुफाएं विजयवाड़ा से करीब 10 किलोमीटर दूर स्थित हैं। यह एक चार-मंजिला स्मारक है, जिसे एक ही मोनोलिथिक चट्टान को काटकर बनाया गया है। यहां की मूर्तियों की नक्काशी और बारीकियां देखते ही बनती हैं। यहां अलग-अलग मंजिलों पर भगवान ब्रह्मा, विष्णु और शिव को समर्पित अलग-अलग गुफाएं हैं। इनका निर्माण 420 से 620 ईस्वी के बीच हुआ माना जाता है। इन्हें 19वीं शताब्दी की शुरुआत में ब्रिटिश पुरातत्ववेत्ता कॉलिन मैकेंजी ने खोजा था। गुफा के चारों ओर के नजारे भी शानदार होते हैं। यहां से हरे-भरे खेत दिखाई देते हैं।

कोंडापल्ली किले के अवशेष:

यह किला विजयवाड़ा से करीब 16 किलोमीटर दूर कोंडापल्ली गांव में स्थित है। इसका निर्माण 14वीं शताब्दी में रेड्डी राजाओं द्वारा कराया गया था। इस किले के अवशेष आज भी अच्छी तरह से संरक्षित हैं। इन अवशेषों को देखकर लगता है कि यहां कभी शानदार अलंकृत स्तंभ रहे होंगे। यहां बहुत अधिक भीड़-भाड़ नहीं होती है।

किले के परिसर में अनेकों प्राचीन एवं विशालकाय वृक्ष हैं। यहां एक जलाशय भी है, जो बरसात में भर जाता है और सुरम्य स्थल का निर्माण करता है। इसी तरह इंद्रकीलाद्रि पहाड़ी पर और कृष्णा नदी के किनारे स्थित कनक दुर्गा मंदिर भी दर्शनीय है। यह मंदिर देवी दुर्गा को समर्पित है और हिंदुओं के लिए अत्यंत पूजनीय स्थल है।

कोंडापल्ली के वुडन टॉय:

कोंडापल्ली गांव अपने रंग-बिरंगे लकड़ी के खिलौनों के लिए भी जाना जाता है। ये खिलौने पारंपरिक तरीकों से हाथ से बनाए जाते हैं। इन खिलौनों में पौराणिक कथाओं, ग्रामीण जीवन आदि के दृश्य दर्शाए जाते हैं। आप गांव में स्थित दुकानों में जाकर उन्हें बनते हुए देख सकते हैं और फिर उन्हें खरीदकर अपने साथ घर ले जा सकते हैं।

मंगलगिरि की हैंडलूम साड़ियां:

विजयवाड़ा से करीब 20 किलोमीटर दूर स्थित है मंगलगिरि। यह अपनी हैंडलूम की साड़ियों की बुनाई के लिए प्रसिद्ध है, विशेष रूप से किनारे पर की गई जरी के कारण। ये विशुद्ध कॉटन की होती हैं और इनमें चमकदार ज्यामितीय डिजाइन होते हैं। ये गर्म मौसम और रोजमर्रा के उपयोग के लिए उपयुक्त हैं। आप गांव के हैंडलूम केंद्रों में जाकर साड़ी बुनने की प्रक्रिया भी देख सकते हैं। साड़ियां सीधे बुनकरों से खरीदी जा सकती हैं।

प्रकाशम बैराज:

यह बैराज बिल्कुल विजयवाड़ा से लगा हुआ है। यह विजयवाड़ा और गुंटूर जिलों को जोड़ता है। इस स्थल पर बांध के साथ-साथ सूर्यास्त के सुंदर नजारों को भी देखा जा सकता है। शाम के समय आप वहां लोगों को नदी में प्रार्थना करते भी हुए देख सकते हैं।

गुंटूर मिर्ची मंडी:

गुंटूर चिली मार्केट भारत की सबसे बड़ी मिर्च मंडी मानी जाती है। यह एक लाइव बाजार है, जहां हर तरफ लोग काम करते दिखाई देते हैं। हालांकि, पर्यटक भी यहां आ सकते हैं। यहां बहुत-सी मिर्ची केवल निर्यात के उद्देश्य से लाई जाती है, जिन्हें खास गनी बैग्स में भरा जाता है। मंडी के कुछ हिस्सों में मिर्चियों की छंटनी होती देखी जा सकती है। चारों ओर फैली लाल रंग की मिर्च के दृश्य अत्यंत भव्य लगते हैं।

कब जाएं और कैसे जाएं?

कब जाना बेहतर: वैसे तो विजयवाड़ा घूमने के लिए सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच होता है, जब मौसम अपेक्षाकृत सुखद रहता है। लेकिन मानसून के दौरान भी इसकी सुंदरता को निहारा जा सकता है। खासकर उंडवल्ली गुफाएं, कोंडापल्ली किला और प्रकाशम बैराज के आसपास के दृश्य बेहद मनोहारी हो जाते हैं। हालांकि बारिश के दौरान यहां अतिरिक्त सावधानी बरतने की दरकार होती है।

हर कोई 'शाश्वत सुख' की तलाश में, मगर इसके मायने क्या?

यह दौर तकनीक का है। हर क्षेत्र में नई-नई तकनीकें आ रही हैं। मगर सवाल यह है कि तकनीक का उपयोग करने वाला इंसान क्या सच्चे अर्थों में सुखी हो पाया है? तकनीक अब 'सुविधाओं की तकनीक' बनती जा रही है। विडंबना यह है कि कई बार तकनीक से मिलने वाली सुविधाओं का उपभोग करने वाले आदर्शवादी लोग भी पर्यावरण के नाम पर उसी तकनीक की आलोचना करते हैं।

विज्ञान के सारे आविष्कार मानो सुविधा की यात्रा के समानांतर चलते रहे हैं। पर्यावरण की रक्षा भी तकनीक के मार्ग पर ही हो सकती है। एल्विन टॉफलर ने इसे जिम्मेदार तकनीक निरुपित किया है। हर व्यक्ति को यह याद रखना चाहिए कि तात्कालिक सुख और स्थायी सुख में अंतर होता है। पेनकिलर, क्लोरोफार्म या एसी जैसी चीजों की खोज के लिए हमें खोजकर्ताओं का आभारी होना चाहिए, सुविधाओं से द्वेष नहीं होना चाहिए, मगर उन्हीं सुविधाओं में अटक भी नहीं जाना चाहिए।

अल्फ्रेड नॉर्थ ने सही कहा है- हमारे विचार जीवन की आपाधापी में तुच्छ बन जाए, इसके पहले उसे उचित सम्मान दो। जापान के ओसाका के पास कोबे नाम का शहर है। वहां एक बुजुर्ग बड़े खुश नजर आ रहे थे और शराब के प्याले को देख रहे थे। मैंने उनसे पूछा, मजे में हो तो उनका जवाब था : 'मैं अपने सुख के क्षणों को लम्बा कर रहा हूं।' यह सुनकर मैं हतप्रभ रह गया। सुख का स्वभाव तो क्षणिक होता है। शराब का नशा तो इंसान को सातवें आसमान में पहुंचा देता है। नशा उतर जाए तो सातवें आसमान में पहुंचा इंसान धड़ाम से जमीन पर गिरता है। सुख चाहे जितना भी लम्बा हो जाए, एक न एक दिन वह खत्म हो ही जाता है। इसी सोच की चाहत में मानव जाति 'शाश्वत सुख' की तलाश में निकल पड़ी।

सुख की चाहत

हर इंसान को सुख की चाहत होती है। इसकी तलाश वह जीवनभर करता ही रहता है। इसे पाने की चाहत में जिसने अध्यात्म का मार्ग चुना, उसे क्षणिक और शाश्वत सुख में अंतर की पहचान अवश्य हुई होगी। इस विषय पर उसके भीतर विचारों का मंथन भी हुआ होगा। जब भी विचारों का जबरदस्त मंथन होता है, तब कुछ मूल्यवान हासिल होता है। जब इंसान सुख की खोज में उलझनों का हल तलाश लेता है, तभी उसे शाश्वत सुख का रास्ता मिलता है। फ्रेडरिक नीत्शे ने सच कहा है, आपके भीतर यदि कोई उथल-पुथल नहीं है, तो आप किसी नाचते हुए सितारे को जन्म नहीं दे सकते।

ऐसा रोज होता है। सुख की तलाश में हमारी आत्मा से जैसे कोई चींटी निकलती है, उस चींटी के पास कुछ तो ऐसा होता है, जिसे हम दिशा सूचक यंत्र भी कह सकते हैं। इसकी मदद से ही चींटी लगातार उस दिशा में आगे बढ़ती रहती है, जहां उसे अपने लिए दाना मिल जाए। एक लम्बी दूरी तय कर वह हमारे किचन तक आ जाती है, जहां शक्कर के दाने बिखरे हुए होते हैं। चींटी की तरह हर प्राणी सुख की तलाश में है। इसी तरह इंसान भी सुख की तलाश में ही लगा रहता है। चींटी और इंसान दोनों को ही सुख की तलाश है। दोनों में एक अंतर तो है। इंसान सवाल करता है कि आखिर सुख है क्या? हर कोई सुख की चाहत रखता है, लेकिन सुख को पहचानना और समझना बहुत ही मुश्किल है।

देने का सुख

मानव ने जब से विकास करना प्रारंभ किया है, सुख की तलाश तभी से जारी है। सुख के तलाश की यह यात्रा जंगल से बाग तक, कुएं से टैंक तक और कुदाली से कंप्यूटर तक पहुंची है। अपने बच्चे के लिए मां रात भर जागती है, लेकिन इससे वह कदापि दुखी नहीं होती। बस में यदि एक युवा किसी बुजुर्ग को अपनी सीट दे देता है, तो वह दुखी नहीं होता। पिता की आज्ञा का पालन करने राम जब वन को गए, तब भी वे दुखी नहीं हुए। सुख से संबंधित भौतिक चीजों से बचना होगा, इससे सुख की सूक्ष्मतम अनुभूति खो जाती है। दूसरों को देने में जो सुख प्राप्त होता है, वह खुशी स्थायी होती है। दूसरों की भलाई में जो सुख है, उसे स्वार्थी मानव कभी समझ ही नहीं सकता।

पाबूजी की लोककथा में शूर्पणखा और लक्ष्मण के पुनर्जन्म की कहानी

रामायण में शूर्पणखा की कहानी के बारे में अधिकांश लोग जानते हैं। शूर्पणखा राक्षसों के राजा रावण की बहन थी और जंगल में स्वतंत्र जीवन जीती थी। एक दिन वह राम से मिली, जिनका वनवास चल रहा था। उनकी सुंदरता से मोहित होकर शूर्पणखा ने उनसे विवाह करने की इच्छा जताई। राम ने शूर्पणखा का प्रस्ताव नकारकर उसे अपने अनुज लक्ष्मण से मिलने को कहा। लक्ष्मण ने भी शूर्पणखा को ठुकरा दिया क्योंकि अपने बड़े भाई और भाभी की सेवा करना ही उनका एकमात्र उद्देश्य था।

इससे शूर्पणखा चिढ़ गई और उसने सीता पर हमला कर दिया। लेकिन इससे पहले कि सीता को कोई नुकसान पहुंच सके, लक्ष्मण ने शूर्पणखा को वहीं रोक दिया और उसे वहां से बालों से घसीटते हुए दूर कर दिया। फिर उन्होंने शूर्पणखा को सबक सिखाने के लिए अपनी तलवार से उसकी नाक काट दी। शूर्पणखा राम और लक्ष्मण की शिकायत करने रावण के पास चिल्लाती हुई पहुंची। रावण यह जानकर क्रोधित हो गया और अपनी बहन पर हुए वार का प्रतिशोध करने के लिए उसने सीता का अपहरण कर उन्हें लंका में बंदी बना लिया। अंत में राम ने लंका पर चढ़ाई कर रावण का वध किया और सीता को मुक्त करवाया।

राजस्थानी लोक रामायणों के अनुसार रावण का वध करने के लिए यह आवश्यक था कि राम उनकी आत्मा को मुक्त करें। यह आत्मा सूर्य-देव के रथ को खींचने वाले एक अश्व के नथुने में बंद थी। लेकिन ऐसा केवल एक ब्रह्मचारी कर सकता था। इन लोक रामायणों में लक्ष्मण की पत्नी उर्मिला का कोई उल्लेख नहीं मिलता है। इसलिए, इन रामायणों के अनुसार लक्ष्मण ने इस अश्व के नथुने में बाण मारा। ऐसा करने से रावण की आत्मा मुक्त हुई और राम उसका वध कर पाए। अन्य कथनों में बताया जाता है कि राम ने नहीं, बल्कि लक्ष्मण ने रावण का वध किया। इससे उन कथनों पर जैन धर्म का प्रभाव दिखाई देता है, जिसके अनुसार राम परिपूर्ण होने के कारण अहिंसक थे।

राजस्थान के भोपा समुदाय के लोग मानते हैं कि चूंकि लक्ष्मण ने रावण का वध किया था, इसलिए यह तय था कि किसी अगले जन्म में उनका रावण के हाथों वध होता। साथ ही अगले किसी जन्म में शूर्पणखा को लक्ष्मण की पत्नी बनना था, लेकिन लक्ष्मण कभी शूर्पणखा के पति नहीं बनते हैं। लक्ष्मण का यह अगला जन्म पाबूजी के महाकाव्य में वर्णित है। इस लोक-देवता की कथा का सदियों से मौखिक प्रसार होता आ रहा है और आज उसके विलुप्त होने का डर है। यह मौखिक परंपरा कम से कम 600 वर्ष पुरानी है। इसकी तुलना में रामायण को उससे बहुत पहले अर्थात आज से करीब 2000 वर्ष पहले लिखित रूप दिया गया था।

पाबूजी को समर्पित एकमात्र पुण्य स्थल रेगिस्तान में कोलू नामक छोटे-से गांव में स्थित है। यहां रबारी समुदाय के पशुपालक उन्हें पूजते हैं। संभवतः इस खानाबदोश समुदाय को स्थायी मंदिर आवश्यक नहीं लगा हो। मंदिर की जगह फड़ नामक चित्रित, लपेटा हुआ कपड़ा होता है, जो भोपा समुदाय के गायक अपने साथ रखते हैं। ये गायक रात में फड़ को खोलकर दीयों से चित्रों पर रोशनी डालते हैं और गीत गाकर चित्रों का विस्तारपूर्वक वर्णन करते हैं। इस प्रकार, गीतों के माध्यम से ये वीर-देवता और गायों के रक्षक खिल उठते हैं। भोपा पीढ़ी-दर-पीढ़ी अपने पूर्वजों से ये गीत सीखते आए हैं। बहुधा उसकी पत्नी या बहन भी उसके साथ गीत गाती है। भोपा गाते समय केवल अपना रावणहत्था बजाता है। कहते हैं कि रावण ने यह वाद्य शिव के सम्मान में बनाया था, इस वीणा की डंडी अपनी भुजा से और उसके तार अपने स्नायुओं से।

पाबूजी की लोककथा के अनुसार रावण ने जिंदराव खींची, शूर्पणखा ने राजकुमारी फूलवती, जबकि लक्ष्मण ने पाबूजी बनकर पुनर्जन्म लिया।

पाबूजी के पिता धांधल राठोड़ की उनकी पत्नी के साथ दो संतानें थीं, एक पुत्र बुरो और एक पुत्री पेमा। फिर उन्हें एक अप्सरा से प्रेम हो गया। उस अप्सरा ने धांधल राठोड़ से इस शर्त पर विवाह किया कि वे उस पर रात में कभी नजर नहीं रखेंगे। उस अप्सरा के साथ धांधल राठोड़ को पाबूजी और सोना के रूप में दो संतानें हुईं। एक दिन उन्होंने अपना वचन तोड़ दिया और रात में अप्सरा को शेरनी के रूप में अपने बेटे को दूध पिलाते पाया। जब अप्सरा को यह पता चला, तब उसने सदा के लिए धांधल को छोड़ दिया। वह अपनी संतानों को भी उनके पास छोड़ गई। जाते हुए उसने वचन दिया कि वह कालमी नामक जादुई घोड़ी के रूप में लौटेगी।

अगले सप्ताह के लेख में हम पाबूजी की कहानी को जारी रखते हुए जानेंगे कि कैसे फूलवती से उनका विवाह होते-होते बचा।

लक्ष्मीकांत: मजदूर से सीखा था पहला सबक

कहा जाता है कि हुनर की कला कुदरत इंसान को देकर ही पैदा करती है और उसको दुनिया में तरक्की देने के लिए सही जगह पहुंचाने और सही लोगों से मिलाने का इंतजाम भी कुदरत ही कर देती है। इसकी बड़ी मिसाल मैं आज के इस कॉलम में बताने वाला हूं। तो मेरे हिस्से के किस्से में आज बात लक्ष्मीकांत कुंडलकर यानी लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल की जोड़ी में से लक्ष्मीकांत जी की।

लक्ष्मीकांत जी का जन्म दीपावली के लक्ष्मी पूजन के दिन हुआ था, इसीलिए उनका नाम लक्ष्मीकांत रखा गया। लक्ष्मीकांत के पिताजी शांताराम जी का उनके इलाके में बड़ा दबदबा था। वो मिल मालिकों के लिए काम करते थे। अगर मजदूर हड़ताल करे तो हड़ताल खत्म कराने के लिए वे दबाव बनाते। उस वक्त मिल मालिक अपने वर्कर्स को रहने के लिए जगह दिया करते थे। शांताराम जी उन मजदूरों से किराया वसूल किया करते। आस-पास के दुकानदारों से हफ्ता भी वसूल करते थे, जिससे पूरे इलाके में उनका खौफ बना हुआ था।

एक खोली में रहने वाला वर्कर दो तीन महीने से किराया नहीं दे रहा था। हर बार वो हाथ-पैर जोड़कर कोई न कोई बहाना बनाकर शांताराम जी को टाल दिया करता था। तीसरे महीने शांताराम जी ने फैसला किया कि इस बार उससे किराया लेकर ही रहूंगा, नहीं तो उसकी अच्छे से पिटाई करुंगा। वो ये ठानकर उसकी खोली पर पहुंचे तो अंदर से मैंडलिन की बड़ी अच्छी आवाज आई। अंदर कोई मैंडलिन बजा रहा था। शांताराम जी दरवाजे पर खड़े होकर थोड़ी देर तक सुनते रहे। उन्हें बड़ा अच्छा लगा। जब वो अंदर गए तो उन्होंने देखा कि वही मजदूर मैंडलिन बजा रहा था। शांताराम जी ने उसे देखकर पूछा कि तुम इतना अच्छा बजाते हो तो मिल में काम क्यों करते हो? उस वर्कर ने कहा कि मैंडलिन बजाने से कमाई नहीं होती, इसलिए मुझे पैसे कमाने के लिए यहां आकर मिल में काम करना पड़ रहा है। उस वर्कर ने डरते-डरते कहा कि इस महीने भी मैं बहुत तकलीफ में हूं, मुझे माफ कर दो। शांताराम जी ने कहा कि मैं तुम्हारा किराया माफ नहीं करूंगा। तुम्हारा किराया तो मैं अपनी जेब से भर दिया करूंगा लेकिन एक शर्त पर, तुम्हें मेरे बेटे को मैंडलिन बजाना सिखाना पड़ेगा।

इस पर उस वर्कर ने शांताराम जी कहा कि मुझे बजाना आता है, पर मैं उससे कमा नहीं पा रहा हूं, तो अपने बेटे को मैंडलिन सिखाकर उसकी जिंदगी क्यों खराब कर रहे हो? वो भी कमा नहीं पाएगा। इस पर शांताराम जी ने कहा कि कमाना या नहीं कमाना, पैसे आना, वो सब भगवान के हाथों में है। तुमसे कम से कम मैंडलिन सीखेगा तो कलाकार बनेगा, मेरी तरह दादागीरी तो नहीं करेगा। ये सुनकर उस वर्कर ने हां कर दी और इस तरह वह छोटा-सा कमरा हिंदुस्तान के एक अजीम म्यूजिक डायरेक्टर लक्ष्मीकांत के जन्म की वजह बना।

छह साल की उम्र में लक्ष्मी जी ने मैंडलिन सीखना शुरू किया। फिर जब उन्हें बजाना आ गया, तो वो लोकल ट्रेन में मैंडलिन बजाकर पैसे कमाया करते थे। फिर उन्होंने अपने मोहल्ले के उन बच्चों को इकठ्ठा किया, जिन्हें म्यूजिक का शौक था या कुछ भी बजाना या गाना आता था। उनके साथ मिलकर गणपति के उत्सव या शादी के कार्यक्रमों में बजाना शुरू किया। किस्मत से एक प्रोग्राम में लता जी ने सुन लिया। वो इतने से बच्चे को मैंडलिन बजाता देख हैरान भी हुईं और खुश भी। उन्होंने लक्ष्मी को बुलाया और अपने घर में छोटे-मोटे कामों के लिए, जैसे पानी का गिलास लाना, ले जाना, दरवाजा खोलना, बंद करना के लिए रख लिया। इससे लक्ष्मी जी को म्यूजिक का माहौल भी मिला। फिर लता जी ने उन्हें सी. रामचंद्र जी से मिलाया। रामचंद्र जी ने इतनी छोटी उम्र के लक्ष्मी जी से मैंडलिन सुना तो वे हैरान रह गए। उन्होंने अपनी फिल्म में गाने की रिकॉर्डिंग में पहली बार लक्ष्मी जी से मैंडलिन बजवाया। महज नौ साल की उम्र में लक्ष्मी जी फिल्म इंडस्ट्री के सबसे कम उम्र के म्यूजिशियन बन गए। इसी बात पर मुझे जोश मलीहाबादी का एक शेर याद आ रहा है:

हर हुनर को जो एक दौलत है,
इल्म और जिस्म की जरूरत है

लक्ष्मी जी जब भी रिकॉर्डिंग में जाते, तो बाकी सारे म्यूजिशियंस गप्पे लगाते रहते, बातें करते रहते। लक्ष्मी जी बहुत छोटे थे, इसलिए बाहर मैदान में जब बच्चे क्रिकेट खेलते तो वो भी क्रिकेट खेलने लगते थे। उनमें एक ऐसा बच्चा था, जिसे भी म्यूजिक का शौक था। वह वॉयलिन बजाता था। तो लक्ष्मी जी की उस बच्चे से भी दोस्ती हो गई। उसका नाम था प्यारेलाल। देखिये कुदरत को। इन दोनों का मिलन कराना था और ये दोनों कहां मिले। इन दोनों की जोड़ी भी बनी और फिल्म इंडस्ट्री के इतिहास की सबसे कम उम्र के और सबसे ज्यादा पैसे कमाने वाले म्यूजिशियंस बने। लक्ष्मी जी और प्यारेलाल जी में एक-दो साल का फर्क था। प्यारेलाल जी छोटे थे, मगर वॉयलिन और मैंडलिन में इनकी इतनी डिमांड हो गई कि एक-एक दिन में तीन-तीन चार-चार रिकॉर्डिंग में बुलाए जाने लगे।

बैलेंस बनाना होगा... 20% मन की मानें पर 80% मेहनत में यकीन रखें - स्मृति मंधाना

मेरी जिंदगी जटिल नहीं है। मैं खुशी या दुख जैसी चीजों में ज्यादा नहीं उलझती। मैं थोड़ी-सी 'न्यूट्रल' हूं। अपनी जिंदगी को सादगी से जीना चाहती हूं, क्रिकेट खेलना चाहती हूं। मैदान पर जो हुआ उसे वहीं छोड़ देना, उस पर कुछ मिनट सोचना और फिर जब मैदान छोड़ूं तो भूल जाना। बहुत कम ऐसा होता है कि मैं नेगेटिव जोन में चली जाऊं। मैं ज्यादा भावुक नहीं होती, ज्यादा सोचती नहीं... क्योंकि अधिक सोचने से जिंदगी जटिल होती है। शतक बनाकर आऊं या शून्य पर आउट होकर, मुझे एक जैसा रहना पसंद है। जब मुझे मेरे इंटरनेशनल डेब्यू मैच के लिए फोन आया था, तब भी मैंने बस इतना कहा था, 'ओके... थैंक यू'। तब मेरी उम्र 17 साल थी।

करियर शुरू करने के करीब छह साल में मुझे कई अनुभव हुए। अब मैं जिंदगी के सफर को इस तरह देखती हूं कि हर कुछ सालों में आपको कुछ सीखना या सुधारना है। आप बेहतरी की तरफ बढ़ने की कोशिश खुद करते हैं। पहले इसके लिए कोशिश करें, लेकिन बाद में आप नेचरली करते हैं। बेहतर होना वो पल है जो मुझे खिलाड़ी और इंसान के तौर पर परिभाषित करता है, ट्रॉफियों से कहीं ज्यादा।

मुझे लगता है हमेशा से ही मुझे क्रिकेट से प्यार रहा है। दूसरे बच्चों की तरह मुझे भी बैटिंग दूसरी चीजों से ज्यादा पसंद थी। बाद में मुझे समझ में आया कि क्रिकेट सिर्फ बैटिंग तक सीमित नहीं है। मैं बचपन में बस लटकती हुई गेंद को हिट करती रहती थी या गली क्रिकेट खेलती रहती थी।

छोटी उम्र में मेरा मार्गदर्शन सिर्फ क्रिकेट के लिए मेरा प्यार था, खासकर बैटिंग के लिए मेरा प्यार। मैंने तय कर लिया था कि मुझे यही करना है। आज भी वही है। जब तक मुझे क्रिकेट खेलने में मजा आता रहेगा, मैं खेलती रहूंगी। यह मेरे लिए स्ट्रेस दूर करने का तरीका बन गया है, जब मैं बैटिंग कर रही होती हूं, तो मैं किसी और ही जोन में होती हूं। जब आप बहुत छोटी उम्र में ऐसा करते हैं, तो यह स्वाभाविक होने लगता है।

झूठ नहीं बोलूंगी, मैं खुद को प्रैक्टिस के लिए मोटिवेट करती हूं क्योंकि मुझे हमेशा लगता है कि ये करना है, वो करना है। अगर हम कहें कि 'हम मशीन हैं' या हमें हर दिन एक जैसी प्रेरणा मिलती है, तो हम झूठ बोल रहे होंगे। जाहिर है, कुछ दिन ऐसे होते हैं जब लगता है, 'आज जिम नहीं चलते हैं यार। आज थोड़ा ज्यादा आराम कर लेते हैं।' लेकिन असली बात बैलेंस में है। मैं 20% समय अपने मन को जीतने देती हूं। 80% समय मैं खुद को मनाने में कामयाब हो जाती हूं कि चलो उठो और जाओ।

खुद को कप्तान न समझना ही लीडरशिप है

बतौर लीडर मैं चाहती हूं कि मेरे खिलाड़ी कंफर्टेबल महसूस करें, क्योंकि वही मेरे लिए मैदान पर काम करने वाले हैं। सभी को साथ लेकर चलने की कोशिश करती हूं। मैं दूसरों को देखकर सीखती हूं। हीथर नाइट, मेग लैनिंग को देखती हूं कि वो कैसे लीड करती हैं। मेरे लिए कप्तानी का मुख्य पहलू यह है कि खुद को कभी कप्तान न समझें। आपको सभी के साथ रहना चाहिए। मेरी कप्तानी का फोकस है यह जानना कि मेरे खिलाड़ी मुझसे क्या चाहते हैं, न कि वो यह जानें कि मैं उनसे क्या चाहती हूं।

सीड्स लड्डू रेसिपी, बिना गुड़ और चीनी के ऐसे करें तैयार

बालों के स्वस्थ रखने के लिए सीड्स खाने की सलाह दी जाती है। सीड्स में भरपूर विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। जिंक से भरपूर बीज बालों और त्वचा के लिए बहुत अच्छे माने जाते हैं। कद्दू के बीज, खरबूजे के बीज, तरबूज के बीज, सूरजमुखी के बीज और अलसी के बीज डालकर आप हेल्दी लड्डू तैयार कर सकते हैं। रोजाना 1 लड्डू खाने से आपकी बेजान त्वचा में चमक आने लगेगी। इस लड्डू को आप महीनेभर खा लेंगे तो बालों का झड़ना बहु कम हो जाएगा। आज हम आपको बिना चीनी या गुड़ के सीड्स लड्डू बनाना बता रहे हैं।

सीड्स लड्डू रेसिपी

पहला स्टेप- सीड्स लड्डू बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए आप 100 ग्राम पंपकिन सीड्स यानि कद्दू के बीज, 100 ग्राम सूरजमुखी के बीज, 100 ग्राम अलसी के बीज, 100 ग्राम तरबूज और खरबूज के बीज ले लें। बिना चीनी और गुड़ के लड्डू बना रहे हैं तो लड्डू बनाने के लिए 200 ग्राम खजूर ले लें।

दूसरा स्टेप- अब एक कड़ाही में सारे बीजों को हल्का रोस्ट कर लें। सीड्स को बिना तेल घी के ऐसे ही चलाते हुए भूनना है। बीजों को भूनने के बाद खजूर से बीज निकाल लें और इन्हें 1 कप दूध में भिगो दें। जब खजूर 1-2 घंटे तक भीग जाएं तो इन्हें मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें। आप चाहें तो ऐसे ही बिना भिगोए भी पीस सकते हैं।

तीसरा स्टेप- अब पिसे हुए खजूर को एक पैन में डालकर थोड़ी देर तक चलाते हुए भून लें। अगर बिना भीगे खजूर पीसे हैं तो इसे ऐसे ही निकाल लें। इसे भूनने की जरूरत नहीं है। अब सारे सीड्स को खजूर के पिसे हुए पेस्ट में मिलाकर लड्डू बांध दें। अगर लड्डू बांधने में

दिक्कत हो रही है तो हाथ पर थोड़ा घी लगातर दबाते हुए लड्डू बना लें।

चौथा स्टेप- आप इसमें मखाना भी पीसकर डाल सकते हैं। लड्डू को बंधने और मीठा करने के लिए खजूर के साथ अंजीर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे न सिर्फ लड्डू का स्वाद बढ़ेगा बल्कि लड्डू और भी ज्यादा पौष्टिक बनेंगे।

पांचवां स्टेप- तैयार हैं स्वादिष्ट सीड्स लड्डू। आप इन्हें किसी भी समय खा सकते हैं। रोजाना 1 सीड्स लड्डू खाने से शरीर को विटामिन और मिनरल मिलेंगे। इस लड्डू से शरीर में जिंक की कमी को आसानी से पूरा किया जा सकता है। बच्चों को भी छोटे साइज के लड्डू बनाकर खिला सकते हैं।

😆😆😆😆😆

पति (खाना खाते समय) - एक रोटी और देना

पत्नी – खत्म हो गयी।

पति - ऐसे कैसे ?

पत्नी - वैसे ही जैसे कल साड़ी लाने के लिए पैसे खत्म हुए थे..

सावन में हाथों पर रचाएं मेहंदी के ये डिजाइन

सावन के महीने में कुंवारी कन्याएं मन चाहा वर पाने के लिए और शादी शुदा महिलाएं पति के लंबी उम्र के लिए व्रत रखते हैं। ऐसे में आप सावन में मेहंदी के इन डिजाइन से आइडिया लें सकती हैं। यह डिजाइन बहुत ही सुंदर हैं।

मेहंदी का ये डिजाइन बहुत ही सुंदर लग रहा है। इसमें दोनों हाथों पर मोर बनाया गया है और आसपास सिंपल डिजाइन डाला गया है। ये डिजाइन बहुत ही सुंदर और यूनिक लग रहा है। इस तरह का थ्री डी मेहंदी डिजाइन आजकल काफी लोकप्रिय है।

इस मेहंदी डिजाइन में मोर, कमल का फूल, हाथों और जाली का डिजाइन डाला गया है। जो बहुत ही सुंदर लग रहा है। आप भी सावन के इस महीने में अपने हाथों पर मेहंदी का ये डिजाइन लगा सकती हैं। कमल का फूल और हाथी के चित्र को थ्री डी डिजाइन दिया गया है।

अगर आपको सिंपल मेहंदी लगाना पसंद है, तो आप इस डिजाइन से आइडिया ले सकती हैं। आजकल मेहंदी के गोल डिजाइन काफी ट्रेंड में है।

वार्ता लाजवाब

आज के समय में अपनों के लिए समय निकाल पाना थोड़ा मुश्किल होता जा रहा है। ऐसे में आप अपने पार्टनर के साथ घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं। अगस्त के महीने में कुछ जगहें बेहद खूबसूरत हैं। आप अपने पार्टनर के साथ इन जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। यह जगहें बहुत ही खूबसूरत और भीड़भाड़ से दूर हैं।

चेरापूंजी

मेघालय में घूमने के लिए चेरापूंजी एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। यहां पर डबल डेकर लिविंग रूट ब्रिज है, जिसे रबर के पेड़ों की जड़ों से बनाया गया है। इसके अलावा नोहकलिकाई झरना यहां बहुत ही प्रसिद्ध है। मावसई गुफा यहां की एक आकर्षक जगह है। इसके अलावा आप यहां पर दावकी नदी, इको पार्क, मावसमाई फॉल्स, डेनथलेन झरना, वाकाबा फॉल्स और मावडाक डिम्पेप घाटी जैसी जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

कोडईकनाल

तमिलनाडु में स्थित कोडाईकनाल एक बहुत ही खूबसूरत हिल स्टेशन है। धुंध से ढकी सुंदर चट्टानें और झरने इस जगह को लोकप्रिय बनाते हैं। यहां आपको भीड़भाड़ से दूर अपने पार्टनर

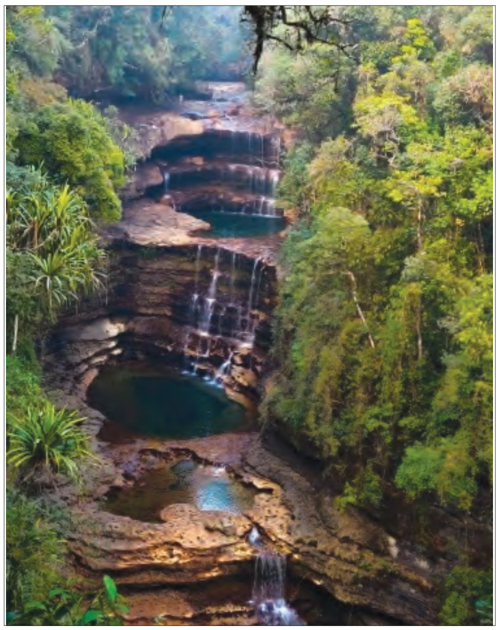
के साथ शांति से समय बिताने का मौका मिल सकता है। आप यहां पर कोडईकनाल झील, बेरिजन झील, कोकर वॉक, ब्रायंट पार्क और पिलर रॉक पर इन जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

कूर्ग

कूर्ग को कोडागु के नाम से भी जाना जाता है। यह कर्नाटक का एक बहुत खूबसूरत हिल स्टेशन हैं। जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता है कारण जाना जाता है। यहां पर आप दुबारे हाथी शिविर, मदिकेरी किला, पुष्पगिरी वन्यजीव अभयारण्य, मंडलपट्टी व्यू पॉइंट, इरुप्पू फॉल्स और हरंगी बांध घूमने जा सकते हैं।

अलेप्पी

केरल में अलेप्पी एक बहुत ही सुंदर जगह है। यहां अपने बैकवाटर्स, हाउसबोट्स, और समुद्र तटों के लिए बहुत प्रसिद्ध हैं। यहां आपको हाउसबोट में रहने



का मौका मिल सकता है। यहां पर आलप्पुझा बीच, वेम्बनाड झील, कृष्णापुरम पैलेस और मरारी बीच बहुत प्रसिद्ध है। यहां पर आप चेट्टीकुलंगरा भगवती मंदिर और मुल्लाकल राजराजेश्वरी मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं।

इगतपुरी

महाराष्ट्र राज्य के नासिक जिले में स्थित इगतपुरी एक बहुत ही सुंदर हिल स्टेशन है। आप यहां भी घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं। यह मुंबई से लगभग 150 किमी की दूरी पर है। यहां पर आपको ट्रैकिंग करने का मौका मिल सकता है। इगतपुरी में एक्सप्लोर करने के लिए त्रिंगलवाड़ी किला, भातसा नदी घाटी, विल्सन डैम, कलसुबाई शिखर, विहिगांव झरना और धानगरवाड़ी झरना जैसी खूबसूरत जगह हैं।

चोरी की खीर

श्रीपुर नामक कस्बे में भोला नाम का एक युवक रहता था। बचपन से ही वह कामचोर एवं काहिल स्वभाव का था। घर परिवार के दैनिक कार्यों से उसका कोई वास्ता न होता था। खा-पीकर वह दिन रात अपने आवारा दोस्तों के साथ मटरगश्ती किया करता था। घर के लोग उसकी इन हरकतों से तंग आ गये थे। उसके माता-पिता हमेशा उसे डांट फटकार सुनाया करते परन्तु उसमें कोई परिवर्तन न आया।

एक दिन की बात है, बरसात के दिन थे कई दिनों से लगातार बारिश की झड़ी लगी हुई थी। भोला की मां ने उसे जंगल से ईंधन लाने के लिए कहा। परन्तु भला भोला यह सब क्यों करता? उसे तो समय पर पके पकाये भोजन का स्वाद लेने एवं लम्बी तानकर सोने की लत जो लग गई थी। उस दिन घर के लोगों ने उसे खाना पीना नहीं दिया एवं घर से भगा दिया।

भोला गांव के बाहर नदी किनारे एक उजाड़ मकबरे के अन्दर जाकर बैठ गया। वह प्रतीक्षा करता रहा कि शायद मां छोटे भाई को उसे वापस बुलाने को भेजे। परन्तु घर से शाम तक कोई न आया। भूखा प्यासा भोला बेचैन होने लगा। रात घिर आई थी। तभी मध्य रात्रि के बीच चार चोर उस मकबरे पर पहुंचे। वह उजाड़ मकबरा उन चोरों का अड्डा था। वे यहां आकर चोरी का प्रोग्राम बनाते एवं लौटते वक्त में हाथ लगे माल का वहीं बंटवारा करते थे। अपने अड्डे में एक अजनबी को देखकर वे चौंक गए। उसके सरदार ने भोला से कड़क कर पूछा- तुम कौन हो एवं यहां इतनी रात को क्या कर रहे हो? भोला ने कहा- तुम्हारा नया साथी"।

चोरों ने उसे मक्के की रोटी एवं सरसों का साग खाने को दिया। भूखा भोला खाने पर टूट पड़ा। खा-पीकर वह चोरों से बोला- दोस्त चिन्ता न करो मुझे इलाके के सारे मालदार लोगों का पता मालूम है। एक से एक बढ़िया घर में ले चलूंगा। उस रात भोला उन्हें लेकर एक पंडित के घर में घुसा। चोर तो घर का माल भत्ता चुराने में व्यस्त हो गए, भोला को पंडित जी का शंख हाथ लग गया। उसने उसे मुंह से लगाकर जोरों से फूंका।

आधी रात को अचानक शंख की आवाज से पंडित जी का पूरा परिवार जाग गया। वे लोग लाठी लेकर चोरों पर टूट पड़े। चोर माल छोड़कर जान बचा कर भागे। भोला भी दूसरे रास्ते से शंख पटककर भाग खड़ा हुआ। मकबरे पर पहुंचने पर चोरों ने उसे काफी भला-बुरा कहा।

दूसरी रात चारों चोर फिर भोला के साथ चोरी करने निकले। इस बार भोला उन्हें एक मोची के पास ले गया।

चोर अपने काम में लग गये। इधर भोला की नजर दीवार पर टंगे ढोल पर जा पड़ी। वह उसे उतार कर मस्ती में नाच नाच कर बजाने लगा। ढोल की आवाज से गृहस्वामी की नींद टूट गई। उसने एक मोटा सा लट्ठ लेकर चोरों को खदेड़ना शुरू कर दिया। चोर इस बार भी बिना चोरी किए भागने पर मजबूर हो गए। अड्डे पर पहुंच कर उन्होंने भोला को काफी लताड़ा एवं चेताया कि अबकि बार ऐसा पागलपन करोगे तब मारकर कुंए में फेंक देंगे।

तीसरी रात की बात है। इस बार भोला उन्हें लेकर एक

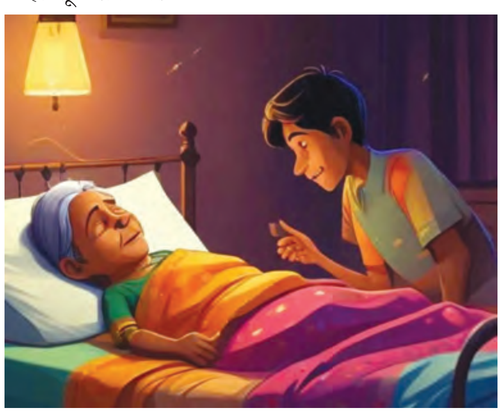
धनी ग्वाले के घर घुसा। दरवाजें पर दर्जनों भैंसें बंधी हुईं थीं। चोर घर का माल असदाद एवं नकदी ढूंढने लगे। भोला एक कमरे में पहुंचा। उस कमरे में एक बूढ़ी औरत खाट पर सोई हुई खुर्र..खुर्र... कर खर्राटे ले रही थी। मटके में काफी सारा दूध रखा हुआ था। कोठरी से अरबी चावल की सुगन्ध निकल रही थी। भोला की इच्छा खीर बनाने की हो गई।

उसने उसी जगह चुल्हा सुलगाकर खीर बनाना शुरू कर दिया। तभी वह बुढ़िया के खर्राटों की आवाज से चौंक गया। उसे लगा मानों बुढ़िया उससे खीर मांगे रही है। उसने बुढ़िया को सुनाकर कहा- ₹दादी जरा सब्र से काम लो मैं अकेला ही इतना सारा थोड़े ही खा जाऊँगा तुमको भी दूंगा₹। परन्तु बुढ़िया तो मुंह खोलने की बजाय अपने पोपले मुंह से खर्राटे लेती रही। भोला ने फिर कहा- ₹अरे कहा न रूको हम खीर लेकर भाग थोड़े रहे हैं, तुमको खिलाकर ही जायेंगे₹। खीर उबलने लगी। उसकी सुगंध से भोला के मुंह से लार टपकने लगी थी। इधर बुढ़िया खर्राटे लिए जा रही थी।

तीसरी रात की बात है। इस बार भोला उन्हें लेकर एक धनी ग्वाले के घर घुसा। दरवाजें पर दर्जनों भैंसें बंधी हुईं थीं। चोर घर का माल असदाद एवं नकदी ढूंढने लगे। भोला एक कमरे में पहुंचा। उस कमरे में एक बूढ़ी औरत खाट पर सोई हुई खुर्र..खुर्र... कर खर्राटे ले रही थी। मटके में काफी सारा दूध रखा हुआ था। कोठरी से अरबी चावल की सुगन्ध निकल रही थी। भोला की इच्छा खीर बनाने की हो गई।

उसने उसी जगह चुल्हा सुलगाकर खीर बनाना शुरू कर दिया। तभी वह बुढ़िया के खर्राटों की आवाज से चौंक गया। उसे लगा मानों बुढ़िया उससे खीर मांगे रही है। उसने बुढ़िया को सुनाकर कहा- ₹दादी जरा सब्र से काम लो मैं अकेला ही इतना सारा थोड़े ही खा जाऊँगा तुमको भी दूंगा₹। परन्तु बुढ़िया तो मुंह खोलने की बजाय अपने पोपले मुंह से खर्राटे लेती रही। भोला ने फिर कहा- ₹अरे कहा न रूको हम खीर लेकर भाग थोड़े रहे हैं, तुमको खिलाकर ही जायेंगे₹। खीर उबलने लगी। उसकी सुगंध से भोला के मुंह से लार टपकने लगी थी। इधर बुढ़िया खर्राटे लिए जा रही थी।

उसने फिर बुढ़िया को समझाते हुए कहा- ₹क्यों बच्चों जैसी जिद कर रही हो? खीर अभी गर्म है, जरा उसे ठंडी तो होने दो₹। परन्तु बुढ़िया का खर्राटा फ्रन्टियर मेल की तरह रूकने का नाम ही न ले रहा था। अंत में खिसियाकर भोला ने एक चम्मच गर्म खीर बुढ़िया के खुले हुए मुंह में डाल दीया। जलन एवं पीड़ा से बुढ़िया जोरों से चिल्लाने लगी। उसकी चिल्लाहट सुनकर उसके पाँचों बेटे मोटा लट्ठ लेकर चोरों पर टूट पड़े। चोर तो जान बचाकर नौ दो ग्यारह हो गए परन्तु इस बार भोला पकड़ा गया। बुढ़िया के बेटों ने उसकी मरम्मत करनी शुरू कर दी। अभी दो चार हाथ ही लगे थे कि भोला उनके पैरों पर गिर कर माफी मांगने लगा। उसने रो-रो कर अपनी सारी कहानी उनसे कह सुनायी। भोला की भोली बातों को सुनकर बुढ़िया के बेटे हंसने लगे। उन्होंने उसे माफ कर दिया। भोला के कारण ही तो चोर उनके घर को नहीं लूट सके थे।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 20 जुलाई – 26 जुलाई 2025

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)
संदेश: नेतृत्व करें, लेकिन दूसरों की जरूरत भी समझें।
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति और संवेदनशीलता में संतुलन लाता हूँ।"

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)
संदेश: रिश्तों में भावनात्मक पारदर्शिता ज़रूरी होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं सच्चाई से संबंधों को पोषित करता हूँ।"

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)
संदेश: अपने विचारों को साझा करें, लेकिन करुणा से।
पुष्टि वाक्य: "मैं सृजनात्मकता से दिलों को जोड़ता हूँ।"

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)
संदेश: अपने परिवार या करीबी दायित्वों में स्थिरता लाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से व्यवस्था का निर्माण करता हूँ।"

मूलांक 5 (5, 14, 23)
संदेश: दिल की सुनें, भावनाओं से दूर मत भागें।
पुष्टि वाक्य: "मैं खुले मन से जुड़ाव अपनाता हूँ।"

मूलांक 6 (6, 15, 24)
संदेश: यह सप्ताह आपकी ऊर्जा के अनुरूप है—अपना ख्याल भी रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं सेवा और

मूलांक 7 (7, 16, 25)
संदेश: एकांत भी ज़रूरी है, लेकिन जुड़ाव को ना टालें।
पुष्टि वाक्य: "मैं संतुलित रूप से भावनात्मक रूप से खुलता हूँ।"

मूलांक 8 (8, 17, 26)
संदेश: काम और पारिवारिक ज़िम्मेदारियों में सामंजस्य बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं व्यावसायिकता में करुणा समाहित करता हूँ।"

मूलांक 9 (9, 18, 27)
संदेश: किसी को माफ करें या किसी संबंध को पूरी तरह समझें।
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से अतीत को स्वीकार करता 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 7 खूबसूरत बगीचे जहां घूमने के लिए एक बार जरूर जाएं

हर शहर में कोई ना कोई बगीचा जरूर होता है, जहाँ घूमने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। कुछ शहरों में तो बगीचे ही शहर की शान होते हैं, जिससे शहर की पहचान होती है। भारत में कई प्रसिद्ध बगीचे हैं, जो अपनी खूबसूरती, बनावट और यूनीकनेस के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं। आइए जानते हैं भारत के प्रसिद्ध बगीचों के बारे में, ताकि जब आप किसी शहर में घूमने के लिए जाएँ तो वहां के प्रसिद्ध बगीचों को देखना मिस ना करें।

दिल्ली का मुगल गार्डन सबसे प्रसिद्ध बगीचा है। इस बगीचे में फूलों की कई सारी प्रजातियाँ मौजूद हैं। इस बगीचे की सबसे खास बात यह है कि यह लोगों के देखने के लिए पूरे साल में केवल एक बार ही खुलता है। इस बगीचे में मौजूद हर गुलाब को किसी जाने-माने व्यक्ति का नाम दिया गया है। फूलों के अलावा यहाँ बोंसाई और कैक्टस का भी बगीचा है।

चंडीगढ़ का रॉक गार्डन

चंडीगढ़ के रॉक गार्डन को नेक चंद रॉक गार्डन के नाम से भी जाना जाता है। यह बगीचा इको-टूरिज्म का सबसे अच्छा उदाहरण है। यहाँ की मूर्तियों को स्क्रैप्स जैसे टूटे कांच, चूड़ियां, टाइल्स, क्रॉकरी मार्बल्स से बनाया गया है, जो देखने में बहुत अनोखी और अलग दिखाई देती हैं।

मुंबई का हैंगिंग गार्डन

मुंबई के हैंगिंग गार्डन को फिरोजशाह मेहता गार्डन भी कहा जाता है। यह कमला नेहरू पार्क के सामने मालाबार हिल पर स्थित है। यहाँ की सबसे खास बात यह है कि यहां से आप डूबते हुए सूरज के साथ-साथ अरब सागर को भी देख सकते हैं। यहाँ हेजेस को जानवरों के आकार में बनाया गया है, जो बच्चों को खूब लुभाते हैं।

श्रीनगर का इंदिरा गांधी ट्यूलिप गार्डन

श्रीनगर स्थित इंदिरा गाँधी ट्यूलिप गार्डन डल झील की पृष्ठभूमि में स्थित है। यह एशिया के सबसे बड़े ट्यूलिप गार्डन के रूप में प्रसिद्ध है। ऐसा कहा जाता है कि यहाँ ट्यूलिप फूलों की 48 प्रजातियाँ पाई जाती हैं।

आगरा का मेहताब बाग

आगरा का मेहताब बाग भारत के सबसे आकर्षक मुग़ल बाग में से एक है। यह बाग ताजमहल परिसर में ही स्थित है। इस बाग का निर्माण मुगल बादशाह शाहजहां ने करवाया था। यह एक चौकोर आकार का बगीचा है और इस बाग से ताजमहल का खूबसूरत नजारा दिखाई देता है।

बेंगलुरु का लालबाग बोटेनिकल गार्डन

लालबाग बोटेनिकल गार्डन भारत के सबसे शानदार बगीचों में से एक है। इसका निर्माण 18 वीं शताब्दी के शासक हैदर अली के द्वारा करवाया गया था। इस बगीचे की विशाल कांच की कंजरवेटरी और तीन सौ मिलियन साल पुरानी एक बड़ी ग्रेनाइट चट्टान प्रमुख आकर्षण है।

राणा नायडू सीजन 2 की दमदार भूमिका मेरे लिए वरदान थी: अदिति शेट्टी

अभिनेत्री अदिति शेट्टी राणा नायडू सीजन 2 में उग्र और निडर तस्नीम के रूप में दिल जीत रही हैं, यह एक ऐसी भूमिका है जिसने उनके करियर में एक बदलावकारी क्षण को चिह्नित किया है. लेकिन एक्शन, ताकत और शक्तिशाली स्क्रीन उपस्थिति की दुनिया में उनकी यात्रा सफलता से शुरू नहीं हुई - यह अस्वीकृति से शुरू हुई.

मैंने मंदिरा के किरदार के लिए राणा नायडू सीजन 1 के लिए ऑडिशन दिया था, लेकिन मुझे यह किरदार नहीं मिला. इसलिए जब सीजन 2 आया, तो मैं बिना ज़्यादा सोचे-समझे बस इसे आज़माना चाहती थी अदिति याद करती हैं मुझे बताया गया कि यह नया किरदार शो की सबसे मज़बूत महिला किरदारों में से एक है - एक युवा महिला जो राणा के सामने खड़ी होती है, उसके साथ एक उचित आमना-सामना करती है, और अंत में उसका सम्मान अर्जित करती है. इस किरदार ने मुझे आकर्षित किया. तस्नीम का किरदार निभाना सिर्फ़ अभिनय के बारे में नहीं था. इसके लिए पूरी तरह से शारीरिक और मानसिक बदलाव की ज़रूरत थी. अदिति बताती हैं, तस्नीम एक स्टंटवुमन है, इसलिए मेरा शरीर वैसा ही दिखना चाहिए.मैं हमेशा से ही फ़िटनेस में दिलचस्पी रखती रही हूँ, लेकिन मैंने मांसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग शुरू की. मैंने बहुत ज़्यादा वज़न घटाए बिना स्ट्रेंथ हासिल करने के लिए अपने आहार में भी बदलाव किए

जब वह पहली बार निर्देशकों, करण अंशुमान और सुपर्ण वर्मा से मिलीं, तो किरदार के लिए उनका नज़रिया तुरंत स्पष्ट हो गया. हमने इस किरदार के लिए मेरे लुक में बदलाव पर चर्चा की, क्योंकि तस्नीम एक छोटे शहर की, असभ्य, कच्ची लड़की है जो पुरुषों से भरे एक स्टंट स्टूडियो में काम करती है. पोशाक टैंक टॉप और ढीले पतलून होगी - सामान्य लड़कियों के कपड़े नहीं. चरित्र स्पोर्टी और फिट होगा.

अदिति के लिए सबसे बड़े पलों में से एक शो के लीड राणा दग्गुबाती के साथ टकराव वाला सीन था. बहुत पहले, एपिसोड 7 में राणा के साथ मेरा एक बड़ा सीन था - जहाँ तस्नीम ने उनसे नियंत्रण करने के लिए सवाल किया. मैं बहुत घबरा गई थी क्योंकि, यह श्री राणा दग्गुबाती हैं. लेकिन करण सर ने धैर्यपूर्वक मेरे साथ सीन का अभ्यास किया. जब हमने अंतिम टेक किया, तो मैं शांत और आश्वस्त थी. बाद में, मुझे राणा और सुपर्ण सर से अच्छी प्रतिक्रिया मिली. उस प्रशंसा ने मुझे खुश कर दिया. उसी दिन, दिग्गज फिल्म निर्माता राजामौली सेट पर थे. मैं उनसे नहीं मिल पाई, लेकिन मुझे याद है कि सेट पर मैं खुद को अभिव्यक्त कर रही थी - एक दिन, मैं उनके साथ काम करना चाहती हूँ. अदिति के लिए, स्टंट का काम पूरी तरह से नया क्षेत्र था. मैंने पहले कभी स्टंट नहीं किए थे, लेकिन अपने परिचय दृश्य के लिए, मुझे हार्नेस पर बैकफ्लिप करना था. मैंने बॉलीवुड की शीर्ष स्टंटवुमन में से एक गीता टंडन से प्रशिक्षण लिया, जिन्होंने मुझे सब कुछ सिखाया. पूरी टीम - एडी से लेकर एक्शन निर्देशकों तक - बहुत प्रोत्साहित करने वाली थी. स्टंट का काम करने का अनुभव - किक, फ्लिप, हार्नेस - अविस्मरणीय था”

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