सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

3 अगस्त 2025

अंकिता लोखंडे न सिर्फ अपनी शानदार एक्टिंग बल्कि नेचुरल ग्लोइंग स्किन और पॉजिटिव एनर्जी के लिए भी जानी जाती है

हंसी ठट्ठा

भाभी- मेरी तो किस्मत ही खराब है
देवर- क्यों क्या हुआ भाभी?
भाभी- अगर मेरी शादी तुम्हारे भैया की जगह किसी राक्षस से भी हो जाती तो भी मैं इतनी परेशान नहीं होती
देवर- हां भाभी मैं समझता हूं, खून के रिश्तों में शादियां कहां होती हैं......

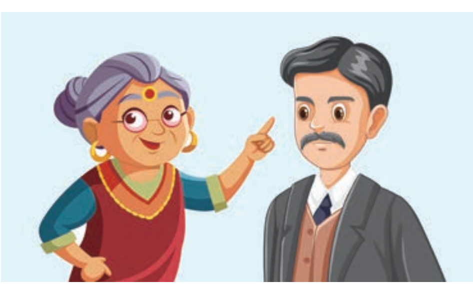
....

भाई (बहन से)- जा मेरे लिए 1 कप चाय बनाकर ला
बहन- नहीं, 25 दिसंबर 2023 बुधवार को शाम 7:12 मिनट पर, मैंने तुमसे 1 गिलास पानी मांगा था, तो

दामाद को परेशान देख ससुर ने उससे कहा,
तुम चाहो तो अपनी परेशानी मुझे कह सकते हो
दामाद- मलेरिया के बारे में मच्छर से क्या बात करना....

....

दामाद- आपकी लड़की में दिमाग नाम की कोई चीज नहीं है,
मुझे पहले पता होता तो में ये शादी ही नहीं करता
ससुर- जब तुम देखने आए थे, तो तुमने सिर्फ हाथ मांगा था
दिमाग की तो कोई बात ही नहीं हुई थी
अब कुछ नहीं हो सकता.....



सोनू- दूध उबल जाने पर लेडीज क्यों दौड़ती हैं?
मोनू- मलाई बचाने?
सोनू- नहीं
मोनू- दूध बचाने?
सोनू- बिलकुल नहीं
मोनू- अरे तो फिर किसलिए?
सोनू- ताकि गैस और प्लैटफॉर्म पोछना न पड़े इसलिए.....

....

पिता- नालायक, तूने मम्मी से ऊंची आवाज में बात की
बेटा- मुझे पता है पापा आपको जलन हो रही है
पापा- नहीं, मुझे जलन क्यों होगी?
बेटा- क्योंकि आप ऐसा नहीं कर सकते इसलिए

....

एक लड़के ने लड़की को प्रपोज किया
तो लड़की ने लड़के को खूब पीटा
चप्पल से पीटा, लाठी से पीटा, यहां तक की घसीट-घसीट कर पीटा

लड़का उठा और कपड़े झाड़ते हुए बोला-
तो फिर क्या मैं इंकार समझूं......

पति- सेल्फ कंट्रोल करना तो कोई तुमसे सीखे
पत्नी (खुश होकर)- वह तो है लेकिन किस बात पर?
पति- शरीर में इतनी शुगर है लेकिन मजाल है, कभी जुबान पर आने दो...

....

पुलिस (शराबी से)- रात के 1 बजे तुम कहां जा रहे हो?
शराबी (पुलिस से)- मैं शराब पीने के दुष्परिणाम पर भाषण सुनने जा रहा हूं
पुलिस (शराबी से)- इतनी रात मैं तुम्हे कौन भाषण देगा?
शराबी- मेरी बीवी....

90 के दशक से लें 5 डेटिंग टिप्स रिश्ता बनेगा मजबूत

90 के दशक का प्यार सच्चा, सरल और गहराई से भरा होता था। इन 5 पुराने लेकिन अनमोल डेटिंग टिप्स को अपनाकर आप अपने रिश्ते में फिर से वही मिठास ला सकते हैं।

जब भी '90 के दशक' की बात होती है तो चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कराहट आ जाती है। उस जमाने के केवल गाने ही प्रसिद्ध नहीं थे, बल्कि उस जमाने में प्यार करने का तरीका भी बेहद खास और अनोखा हुआ करता था। उस जमाने में लोग अपने प्यार से मिलने के लिए घंटों बस स्टॉप पर उसके आने का इंतजार किया करते थे, ताकि वे उसे देख पाएं। चिठ्ठी लिखकर अपने दिल का हाल बयाँ किया करते थे और महीनों जवाब का इंतजार भी करते थे।

उस जमाने के रिश्ते की नींव काफी मजबूत हुआ करती थी, आज की तरह इंस्टाग्राम वाला प्यार नहीं हुआ करता था, जिसमें आज प्यार और कल ब्रेकअप और तुरंत नया रिलेशन। हमने सोचा क्यों ना आपको भी 90 के दशक के कुछ डेटिंग टिप्स बताया जाए, ताकि आप भी कुछ प्रेरणा लें और अपने रिश्ते को मजबूत बनाएं।

पार्टनर को भेजें हाथ से लिखा लेटर

आप अपने पार्टनर को मैसेज में तो कई बार अपने दिल का हाल बताते होंगे, लेकिन एक बार आप उन्हें हाथ लिखा लेटर लिखकर भेजिए। टेक्स्टिंग के जमाने में हाथ से लिखा लेटर काफी रोमांचक अनुभव देने वाला है। साथ ही यह एक रोमांटिक तरीका भी है, जिसमें आप अपने पार्टनर के साथ बिताए सारे पलों को रचनात्मक अंदाज में बता सकते हैं।

बरसात में एक-दूसरे के साथ भींगना

90 के जमाने में बारिश होते ही प्रेमी जोड़े एक-दूसरे के साथ भींगने लग जाते थे। साथ ही बारिश में भुट्टे जरूर खाते थे। हाँ आपको यह थोड़ा फिल्मी जरूर लगेगा, लेकिन उस जमाने में अपने प्यार के साथ रोमांटिक समय बिताने का यही अंदाज हुआ करता था। आप भी अपने पार्टनर के साथ एकबार ऐसा जरूर करके देखें, आपको काफी अच्छा लगेगा।

सप्ताह में एक दिन करें बात

आज मोबाइल फोन हाथ में होने के कारण हम घंटों अपने पार्टनर से बात करते हैं, जिसकी वजह से पार्टनर के फोन का इंतजार करना क्या होता है, हम इस फीलिंग्स को जान ही नहीं पाते हैं। ऐसे में इस इंतजार वाली फीलिंग्स को महसूस करने के लिए आप कुछ दिन तक अपने पार्टनर से सप्ताह में केवल एक दिन बात करें। आप खुद देखेंगी कि आप कितनी शिद्दत से अपने पार्टनर के फोन का इंतजार करेंगी और आपको पार्टनर से बात करके कितनी खुशी महसूस होगी।

साथ सुनें 90 के रोमांटिक गानें

आज के समय में जब कपल्स एक-दूसरे के साथ भी होते हैं तो वे अपने फोन में ही व्यस्त रहते हैं। ऐसा करने के बजाए आप अपने पार्टनर के साथ 90 के दशक के रोमांटिक गानें सुनें। यकीन मानिए जब आप एक-दूसरे के साथ गानें सुनेंगे, तो यह पल आपके लिए सबसे ज्यादा रोमांटिक होगा और आपको खुशी भी होगी।

प्यार को छुपा कर रखें

उस जमाने की सबसे अच्छी बात यह थी कि लोग उस समय अपने प्यार के बारे में तुरंत सबको नहीं बताते थे, बल्कि अपने प्यार को छुपा कर रखते थे और सही समय आने पर ही सबको बताते थे, आप भी ऐसा ही करें।

कौन थे डीएनए-फिंगरप्रिंटिंग के जनक वैज्ञानिक पद्मश्री लालजी सिंह?

हैदराबाद में सेंटर फॉर डीएनए से रहा था गहरा नाता

भारत को डीएनए और फिंगर प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी पद्मश्री अवार्ड से सम्मानित वैज्ञानिक लालजी सिंह की देन हैं, भारत को डीएनए और फिंगर प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी पद्मश्री अवार्ड से सम्मानित वैज्ञानिक लालजी सिंह की देन हैं, जिनका जनम आज के दिन ही 5 जुलाई 1947 को हुआ और 70 साल की उम्र में 10 दिसंबर 2017 को उन्होंने दुनिया को अलविदा कर दिया था, लेकिन उन्होंने भारत को डीएनए, ब्रीडिंग टेक्नोलॉजी और कृत्रिम गर्भाधान की तकनीक देकर मेडिकल की दुनिया में इतिहास रच दिया। लालजी सिंह को भारतीय डीएनए और फिंगरप्रिंटिंग का जनक कहा जाता है। उन्होंने लिंग निर्धारित करने वाले अणुओं, वन्यजीव संरक्षण, फोरेंसिक साइंस के क्षेत्र में भी काम किया। साल 2004 में इंडियन साइंस और टेक्नोलॉजी सेक्टर में उनके योगादान के लिए पद्मश्री पुरस्कार से नवाजा गया था। 10 दिसंबर 2017 को उन्होंने दुनिया को अलविदा कर दिया था । \

लालजी सिंह की उपलब्धियां

डॉ. लालजी सिंह उत्तर प्रदेश के जौनपुर जिले के कलवारी गांव में जन्मे थे। उन्होंने बनारस हिंदू विश्वविद्यालय (बीएचयू) से बीएससी, एमएससी और पीएचडी की थी। उन्होंने भारत में डीएनए और फिंगरप्रिंटिंग टेक्नोलॉजी को विकसित किया, जिसने फोरेंसिक साइंस और क्राइम इन्वेस्टिगेशन को नए आयाम पर पहुंचाया। राजीव गांधी हत्याकांड, नैना साहनी तंदूर हत्याकांड, बेअंत सिंह हत्याकांड जैसे हाई प्रोफाइल केस इसी टेक्नोलॉजी की मदद से सुलझाए गए और आज फिंगर प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल आधार कार्ड बनाने के लिए पूरे देश में हो रहा है। सरकार फिंगर प्रिंटिंग के जरिए ही भारतीयों का रिकॉर्ड मेंटेन किए हुए है।

मेडिकल साइंस की दुनिया में योगदान देते हुए लालजी सिंह ने 1995 में हैदराबाद में सेंटर फॉर डीएनए फिंगरप्रिंटिंग एंड डायग्नोस्टिक्स (सीडीएफडी) की खोला। साल 1998 में वन्य जीव संरक्षण संबंधी टेस्टिंग के लिए लेबोरेटरी फॉर द कॉन्सर्वेशन ऑफ एंडेंजर्ड स्पीशीज (लाकोन्स) की स्थापना की। साल 2004 में अपने पैतृक गांव में जीनोम फाउंडेशन खोला, जिसका

उद्देश्य गांवों में रहने वाले लोगों को जेनेटिक डिसिज का इलाज उपलब्ध कराना है। उन्होंने ही जीनोम बेस्ड पर्सनलाइज्ड मेडिसिन का सिद्धांत दिया, जो भविष्य में होने वाली बीमारियों की पहचान करने और उनका इलाज करने के लिए जरूरी है।

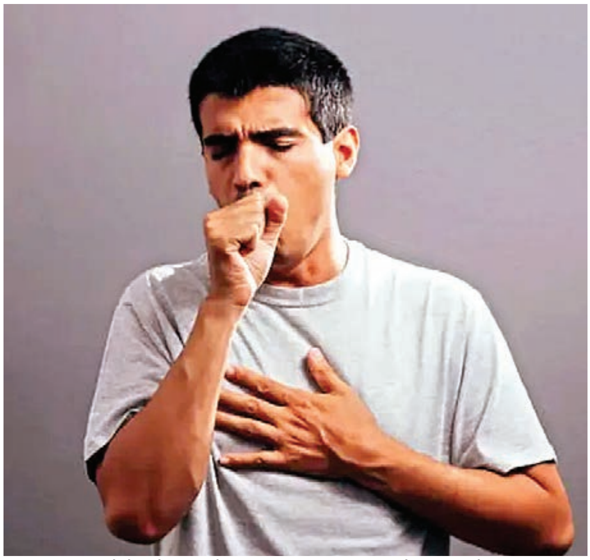
लालजी सिंह के 50 से ज्यादा रिसर्च पेपर प्रकाशित हुए। साल 2011 से 2014 तक वे बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के कुलपति रहे। बतौर कुलपति उन्होंने केवल एक रुपये सैलरी ली थी। उन्होंने 1987 में हैदराबाद के सेंटर फॉर सेलुलर एंड मॉलिक्यूलर बायोलॉजी (सीसीएमबी) के साथ अपने वैज्ञानिक जीवन की शुरुआत की थी। उनके द्वारा स्थापित जीनोम फाउंडेशन और डीएनए फिंगरप्रिंटिंग टेक्नोलॉजी ने भारत में वैज्ञानिक अनुसंधान को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया है।

कैसे किया टेक्नोलॉजी का आविष्कार?

1968 में जब वे एमएससी कर रहे थे तो उनकी रुचि भारत में पाए जाने वाले सांपों के साइटोजेनेटिक्स की स्टडी करने में थी। उन्होंने एक सांप की प्रजाति बैंडेड क्रेट में सेक्स क्रोमोसोम पर स्टडी भी की। इस स्टडी के दौरान उन्हें डीएनए सिक्वेंस मिले, जिसे उन्होंने बैंडेड क्रेट माइनर (बीकेएम) सिक्वेंस नाम दिया। डीएनए पर ओर रिसर्च की तो जानवरों कई प्रजातियों में यह मिले और इंसानों में कई रूपों में इनकी मौजूदगी पता चली। 1987 से 1988 तक हैदराबाद के सेंटर फॉर सेलुलर एंड मॉलिक्यूलर बायोलॉजी (सीसीएमबी) में रिसर्च करते हुए उन्हें पता चला कि फोरेंसिक टेस्ट के लिए डीएनए मैचिंग के लिए सैंपल और फिंगर प्रिंट लिए जा सकते हैं। 1988 में माता-पिता से जुड़े विवाद को सुलझाने के लिए पहली बार टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल किया गया था।

हर छोटी-बड़ी परेशानी का देसी इलाज

पुराने नुस्खों में छिपा है सेहत का खजाना



दादी माँ के ये घरेलू नुस्खे सिर्फ शरीर को ठीक नहीं करते, बल्कि उनसे जुड़ी आत्मीयता भी सुकून देती है। इन नुस्खों में कोई केमिकल नहीं होता, और न ही कोई साइड इफेक्ट। ये नुस्खे आज भी उतने ही प्रभावशाली हैं जितने पहले थे।

हमारे घरों में दादी-नानी के पास हर छोटी-बड़ी बीमारी का घरेलू उपाय हुआ करता था। बिना किसी साइड इफेक्ट के, ये देसी नुस्खे पीढ़ियों से आज़माए जाते रहे हैं। आज जब दवाइयों के नाम और ब्रांड बदलते जा रहे हैं, तब भी दादी माँ के ये नुस्खे भरोसेमंद साबित होते हैं। आइए जानें कुछ आम बीमारियों के लिए दादी माँ के कारगर घरेलू उपाय।

सर्दी-खांसी में कारगर है तुलसी और अदरक की चाय

जाड़ों में सबसे आम परेशानी होती है सर्दी-खांसी। ऐसे में दादी माँ तुलसी की पत्तियां, अदरक और काली मिर्च को पानी में उबालकर पीने की सलाह देती थीं। इसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर पिया जाए तो गले की खराश में राहत मिलती है और इम्यूनिटी भी बढ़ती है।

पेट दर्द और गैस की दिक्कत में अजवाइन का कमाल

अक्सर खाना हजम न होना या गैस बनना आम बात है। दादी माँ एक चुटकी अजवाइन में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ लेने की सलाह देती थीं। ये नुस्खा तुरंत राहत देता है और पेट हल्का महसूस होता है।

सिरदर्द से राहत दिलाए नींबू-पानी और तेल मालिश

थकावट या तनाव से होने वाला सिरदर्द दूर करने के लिए दादी माँ नींबू का रस नमक के साथ लेने की सलाह देती थीं। साथ ही, सरसों के तेल से सिर की हल्की मालिश करने से भी काफी राहत मिलती है।

नींद न आने पर दूध में केसर और जायफल

अगर किसी को नींद नहीं आती तो दादी माँ रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुने दूध में चुटकीभर केसर और थोड़ा-सा जायफल मिलाकर पीने की सलाह देती थीं। इससे मन शांत होता है और नींद गहरी आती है।

घाव या जलने पर हल्दी का इस्तेमाल

चोट लगने या जल जाने पर दादी माँ हल्दी को देसी घी या नारियल तेल में मिलाकर लगाती थीं। हल्दी एंटीसेप्टिक होती है और घाव जल्दी भरने में मदद करती है।

मुंह के छालों में काम आता है नारियल तेल या शहद

मुंह में छाले होना आम बात है। ऐसे में दादी माँ नारियल तेल से गरारे करने या उसमें थोड़ा शहद मिलाकर छालों पर लगाने की सलाह देती थीं। इससे सूजन और जलन में राहत मिलती है।

कमजोरी में सहारा देता है च्यवनप्राश और बादाम का पेस्ट

शरीर में कमजोरी महसूस हो तो दादी माँ च्यवनप्राश और बादाम को दूध में मिलाकर खाने को कहती थीं। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है और याददाश्त भी तेज होती है।

सलीके से सोशल मीडिया का उपयोग सिखाएं

डिजिटल युग में बच्चों को सोशल मीडिया पर सलीके से रहने की शिक्षा देना जरूरी हो गया है।

जैसे-जैसे डिजिटल मीडिया का विकास बढ़ रहा है, वैसे-वैसे बच्चों की परवरिश को लेकर माता-पिता की जिम्मेदारियां भी बढ़ रही है। वर्तमान समय में बच्चों का सामाजिक दायरा आसपास, स्कूल या पड़ोसियों तक सीमित नहीं रह गया है। आज बच्चों के सामाजिक दायरे के अंदर सोशल मीडिया भी है। ऐसे में माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वह अपने बच्चों को शिक्षित करें, किस तरह बच्चा सोशल मीडिया पर व्यवहार करें, किन लोगों को बच्चा फॉलो करें, इन सभी बातों की जानकारी देना आज परवरिश के दायरे में ही आता है। आइए इस लेख में जानते हैं आप किस तरह अपने बच्चों को सलीके से सोशल मीडिया का उपयोग सीख सकते हैं।

सोशल मीडिया पर सलीका, क्या अर्थ है

सोशल मीडिया पर सलीके से व्यवहार करना केवल आपकी भाषा या शालीनता तक सीमित नहीं है, इसके अंतर्गत और भी बातें शामिल है। यह बातें हैं,

सोशल मीडिया पर आप किसी की भी निजता का सम्मान करें।

किसी के पोस्ट पर भी अनावश्यक, अपमानजनक या अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए टिप्पणी ना करें।

बिना जांच के किसी भी फर्जी खबर या पोस्ट को शेयर ना करें।

साइबर बुलिंग से दूर रहे, अगर किसी वजह से बच्चा साइबर बुलिंग का शिकार हो जाए तो माता-पिता को खबर करें।

अपने सोशल मीडिया पोस्ट की प्राइवेसी सेटिंग्स को समझे

बच्चा डिजिटल फुटप्रिंट को समझे। डिजिटल फुटप्रिंट का अर्थ है डिजिटल दुनिया में आप जो भी पोस्ट, लाइक करते हैं, सर्च करते हैं वेबसाइट देखते हैं या फोटो या वीडियो शेयर करते हैं इनका रिकॉर्ड ही डिजिटल फुटप्रिंट कहलाता है।

क्यों जरूरी है डिजिटल परवरिश

आज के डिजिटल समय में आपका बच्चा किसी भी गलत संगत या स्थिति में ना पड़े उसके लिए जरूरी है की माता-पिता अपने बच्चों की डिजिटल परवरिश पर ध्यान दें। आपका बच्चा जानकारी के अभाव में सोशल मीडिया पर अपने पोस्ट कमेंट द्वारा अपनी ऐसी छवि ना तैयार कर बैठे जो उसके भविष्य में कैरियर या रिश्तो को प्रभावित करें। कहीं बच्चा अपनी लापरवाही या अधूरी जानकारी के कारण किसी प्रकार के धोखाधड़ी या अपराध का शिकार ना बने। इन सबसे अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए जरूरी है कि माता-पिता बच्चों के अंदर डिजिटल जागरूकता पैदा करें।

डिजिटल परवरिश कैसे करें पेरेंट्स

खुला संवादः बच्चों के सोशल मीडिया प्रयोग पर खुलकर बात करें। ऑनलाइन उनका व्यवहार कैसे उनके वास्तविक जीवन पर प्रभाव डाल सकता है यह बात उन्हें समझाएं।

डिजिटल नियम बनाएंः बच्चा दिन में कब और कितनी देर सोशल मीडिया का उपयोग कर सकता है, वह किस तरह के पोस्ट कर सकता है, किसे फॉलो कर सकता है, यह सब नियम स्पष्ट रूप से तय किए जाने चाहिए।

डिजिटल एजुकेशन देंः बच्चों को फेक न्यूज़, डिजिटल फुटप्रिंट, साइबर क्राइम, साइबर बुलिंग जैसी डिजिटल समस्याओं के बारे में जागरूक करें तथा उन्हें अपनी प्राइवेसी सैटिंग्स की शिक्षा दें।

साइबरबुलिंग ना करें और ना शिकार बनें : अपने बच्चों को समझाएं साइबरबुलिंग एक अपराध की श्रेणी में आता है तथा हमारे कानून में इसके लिए सजा का प्रावधान है। इसीलिए किसी को भी ऑनलाइन तंग करना गलत है और अगर वे खुद ऐसी स्थिति में हों तो तुरंत हमें बताएं।

स्कूल की भूमिकाः स्कूल पाठ्यक्रम में साइबर एथिक्स और साइबर सुरक्षा जैसे विषय शामिल करने चाहिए।

कम कमाई में इमरजेंसी फंड कैसे बनाएं? जानिए आसान और असरदार तरीके

कम आय में इमरजेंसी फंड कैसे बनाएं

कम सैलरी होने पर भी आप मजबूत इमरजेंसी फंड बना सकते हैं। जानिए कैसे 50 रोज़ाना की बचत, स्मार्ट बजटिंग और छोटे-छोटे फाइनेंशियल डिसिप्लिन से आप अपने भविष्य को सुरक्षित बना सकते हैं। शुरुआत करें आज ही।

समय का कोई भरोसा नहीं है। कोई यह नहीं जानता कि कब क्या हो जाए और अचानक पैसों की जरूरत पड़ जाए— जैसे अस्पताल का खर्च, नौकरी जाना, या किसी अपने द्वारा पैसे की माँग। ऐसे वक्त में अगर आपके पास इमरजेंसी फंड है तो बहुत काम आता है। लेकिन अधिकतर लोग कम कमाई के कारण अलग से पैसे बचा नहीं पाते हैं। अगर आपकी भी यही परेशानी है तो चलिए जानते हैं कम कमाई में आप ऐसा फंड कैसे बना सकते हैं?

इमरजेंसी फंड क्या होता है?

इमरजेंसी फंड एक ऐसा बचत खाता होता है जिसमें आप कुछ पैसे अलग से रखते हैं ताकि किसी आकस्मिक स्थिति में आपको कर्ज न लेना पड़े। यह आमतौर पर आपकी 3 से 6 महीनों की जरूरतों को पूरा करने लायक होना चाहिए।

कम आय में इमरजेंसी फंड बनाने के आसान तरीके

छोटी शुरुआत करें

जरूरी नहीं कि आप एक साथ 50,000 या 1 लाख जमा करें। आप सिर्फ 100 या 200 से भी शुरुआत कर सकते हैं। थोड़ी-थोड़ी रकम से बड़ा फंड बनाना संभव है। अगर आप हर दिन 50 भी अलग रखते हैं तो महीने के अंत तक 1500 हो जाएंगे।

हर महीने एक तय रकम बचाएं

चाहे आपकी सैलरी 10,000 हो या 25,000 — उसमें से 5% या 10% हिस्सा इमरजेंसी फंड में डालने की आदत डालें। इसे अपनी ज़रूरत नहीं, ज़िम्मेदारी मानें।

बजट बनाएं और अनावश्यक खर्च से बचें

हर महीने होने वाले खर्चों की लिस्ट बनाएं और देखें कहां-कहां आप कटौती कर सकते हैं - जैसे बाहर का खाना, ऑनलाइन शॉपिंग, या ओटीटी सब्सक्रिप्शन। जितना आप बचा सकते हैं, वही आपकी पूंजी बनती है।

अलग खाता खोलें

इमरजेंसी फंड को उसी खाते में न रखें जिसमें आपकी रोज़ की इनकम आती है। इसके लिए एक अलग बचत खाता खोलें और उसमें पैसे जमा करते रहें। इससे पैसे निकालने की आदत नहीं लगेगी।

बोनस और गिफ्ट्स का उपयोग करें

अगर आपको साल में कोई बोनस, टैक्स रिफंड या रिश्तेदारों से पैसे मिलते हैं, तो उसका कुछ हिस्सा इमरजेंसी फंड में डाल दें। ये मौके फंड को तेजी से बढ़ाने का अच्छा जरिया होते हैं।

किन बातों का ध्यान रखें

इमरजेंसी फंड को कभी निवेश न समझें — यह बचत है, रिटर्न कम लेकिन सुरक्षित होना चाहिए।

इस फंड को सिर्फ आपातकालीन स्थिति में ही इस्तेमाल करें, जैसे अस्पताल, नौकरी छूटना, या परिवार में कोई गंभीर घटना।

इसे शेयर मार्केट, क्रिप्टो या म्युचुअल फंड में न लगाएं, बल्कि एफडी, रिकरींग डिपाजिट या सेविंग अकाउंट में रखें।

क्यों जरूरी है इमरजेंसी फंड, कर्ज से बचाता है,

मानसिक तनाव कम करता है, आत्मनिर्भरता बढ़ाता है

परिवार को सुरक्षित रखता है

कम कमाई होने का मतलब यह नहीं कि आप सुरक्षित भविष्य नहीं बना सकते। बस थोड़ी सी प्लानिंग, अनुशासन और बचत की आदत से आप एक मजबूत इमरजेंसी फंड बना सकते हैं। याद रखिए – यह फंड आपकी आर्थिक सुरक्षा की पहली सीढ़ी है। आज से ही शुरुआत करें, चाहे जितनी भी छोटी हो।

भारत में तेज़ी से क्यों बढ़ते जा रहे हैं 'तलाक़' के मामले ?

आज भारत का सामाजिक ताना-बाना कमजोर हो रहा है, युवा जिम्मेदारियां लेने से बच रहे हैं। ऐसे में परिवार जैसी संस्थाओं पर अब खतरा मंडरा रहा है। ऐसे में आइये जानते हैं गृहस्थ जीवन का क्या महत्व है?

भारत में सामाजिक ताने-बाने को हजारों साल के बाद मजबूती मिली है। लोगों को धर्म और कर्म के धागे में गूंथ कर किस तरह से एक मजबूत सामाजिक व्यवस्था का निर्माण किया गया। इंसान को खुद की जगह दूसरों के लिए जीने का फलसफा सिखाया। आज की तारीख में बच्चों के पालन-पोषण और शिक्षा -दीक्षा में कहीं-न-कहीं ऐसी कमी महसूस की जा रही है, जिसमें चरित्र निर्माण हाशिए पर जाता दिख रहा है। स्कूल-कॉलेज की पढ़ाई के दौरान ऐसे गुणों से युक्त करने की कोशिश कम होती दिख रही है – जिनका सामना मनुष्य को जिंदगी में कदम-कदम पर करना पड़ता है। इसका सबसे बड़ा साइड इफेक्ट इंसानी सभ्यता की तरक्की के लिए सबसे जरूरी गृहस्थ आश्रम पर दिख रहा है।

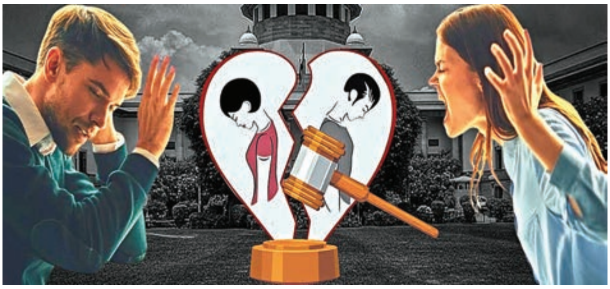
जिम्मेदारियों से बचने का रास्ता खोज रहे युवा

पारिवारिक रिश्ते दरक रहे हैं। ज्यादातर युवा जिम्मेदारियों से बचने का रास्ता खोज रहे हैं, ऐसे में समझना जरूरी है कि विकसित भारत के लिए किस तरह के संयमी, संतुलित, अनुशासित और सरोकारी गृहस्थ जीवन की जरूरत है ? पारिवारिक मूल्यों को स्थापित कर किस तरह विकसित भारत के सपने को पूरा किया जा सकता है? सामाजिक ताने-बाने में गृहस्थ आश्रम में आती फॉल्ट लाइनों को कहां-कहां ठीक करने की जरूरत है?

गृहस्थ आश्रम का नाम कर्म पथ भी हो सकता था । गृहस्थ जीवन का गणितशास्त्र या गृहस्थ आश्रम का समाजशास्त्र भी हो सकता था। दरअसल, भारत की परंपरा में हजारों साल से सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः वाली सोच आगे रही है । समाज को गांव को शहर कोपूरी दुनिया को एक परिवार की तरह देखा गया है। भारतीय गृहस्थ सिर्फ अपनी समृद्धि के लिए जिम्मेदार नहीं होता है, पूरी दुनिया की खुशहाली के लिए योगदान देना भी उसका परम कर्तव्य है। भारतीय परंपरा की आश्रम व्यवस्था में सबसे अहम गृहस्थ आश्रम को माना गया है। कोई भी युवा शिक्षा-दीक्षा हासिल कर सबसे पहले अपने लिए रोजगार खोजता है, फिर विवाह करता है यानी गृहस्थ आश्रम जीवन का वह हिस्सा है – जिसमें व्यक्ति विवाह करके पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों को निभाता है । ऐसे में सबसे पहले समझते हैं कि भारतीय परंपरा में गृहस्थ का मतलब क्या है?

ब्रह्मचर्य आश्रम में गृहस्थ आश्रम की परीक्षा

गृहस्थ आश्रम में इंसान एक से अनेक बनने की प्रक्रिया में आगे बढ़ता है। इसमें स्त्री और पुरुष एक और एक मिलकर दो नहीं एक होते हैं । यजुर्वेद कहता है कि गृहस्थ के सभी कर्म, नियम, भोग, धर्म नियमों से बंधे होते हैं। गृहस्थ जीवन सिर्फ पति -पत्नी के बीच का संबंध नहीं बल्कि सृष्टि और समाज को आगे बढ़ाने का पवित्र रिश्ता है। जिसकी बुनियाद एक-दूसरे के प्रति सम्मान और भरोसे पर टिकी होती है । एक-दूसरे के प्रति समर्पण और जिम्मेदारियों को ईमानदारी से निभाने का भाव होता है ।



ब्रह्मचर्य आश्रम में रहते जो भी शिक्षा-दीक्षा होती है, उसकी परीक्षा गृहस्थ आश्रम में ही होती है। ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ और संन्यास में गृहस्थ को इसलिए भी श्रेष्ठ माना जाता है क्योंकि, इसी आश्रम में रहते हुए इंसान कमाई करता है। क्योंकि, न ब्रह्मचारी कमाता है। ना वानप्रस्थी और ना ही संन्यासी। एक तरह से तीनों आश्रमों को चलाने की जिम्मेदारी गृहस्थ उठाता है। एक जिम्मेदार, कामयाब और संतुलित गृहस्थ की कामयाबी में ही समाज और इंसानी सभ्यता की बेहतरी देखी गयी है।

हर कदम पर महिला की भूमिका अर्धांगिनी की

एक इंसान की जिंदगी में 25 से 50 साल की उम्र को सबसे ऊर्जावान माना जाता है। जिसमें इंसान की शारीरिक और मानसिक क्षमता चरम पर होती है। वो अपना सर्वश्रेष्ठ खुद की तरक्की, परिवार के प्रति जिम्मेदारियों को निभाने और समाज की बेहतरी के लिए दे सकता है। सांसारिक चुनौतियों से निपटने में महिला हर कदम पर अर्धांगिनी की भूमिका में खड़ी रहती है। इसलिए, दुर्गा सप्तशती में कहा गया है – या देवी सर्वभूतेषु मातृ रूपेण संस्थिता, यानी स्त्री मातृ स्वरूपा होती है, जो परिवार और समाज को शक्ति और ऊर्जा प्रदान करती है । ऋग्वेद कहता है संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम् यानी सभी को एकजुट होकर, समान विचारों के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

भारत में तलाक के मामले तेजी से बढ़ रहे

अथर्ववेद के मुताबिक जहां प्रेम और संतोष हो, वही सच्चा गृहस्थ जीवन है । लेकिन, हाल के वर्षों में तेजी से बदलती दुनिया में गृहस्थ आश्रम में पति-पत्नी के रिश्तों में हम की जगह मैं आता जा रहा है, जिससे भारत जैसे देश में भी तलाक के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे हमारे सामाजिक ताने-बाने में परिवार जैसी संस्थाएं कमजोर पड़ने लगी हैं। धैर्य, संयम और सहनशीलता तीनों की गृहस्थों में कमी महसूस की जा रही है। पति-पत्नी के बीच तलाक की नौबत कहीं बच्चे की जिम्मेदारी संभालने के नाम पर आ रही है तो कहीं बुजुर्ग माता-पिता की जिम्मेदारी उठाने के मुद्दे पर तो कहीं Extra Marital Affairs की वजह से । It's my life It's my style वा ली सोच ने गृहस्थ आश्रम में रिश्तों को किश्तों में या रास्तों पर ला दिया है। इसमें विवाह जैसी पवित्र संस्था को भी कॉन्ट्रैक्ट की तरह देखने की सोच आगे बढ़ रही है। सामाजिक जिम्मेदारियों से बचने के लिए लीव इन रिलेशनशिप जैसे रास्ते को चुनने में भी हिचक नहीं दिखाई जा रही है।

भगवान शिव शक्ति के देवता

कहा जाता है कि गृहस्थ आश्रम में रहना किले के भीतर हमेशा लड़ने जैसा है। इसमें इंसान को सहयोग और सुरक्षा दोनों मिलते हैं तो परिवार के सदस्यों के बीच तालमेल बैठाना पड़ता है। विरोधी स्वभाव वालों को संयम, धैर्य और सौहार्द के साथ लेकर आगे बढ़ना होता है। भारतीय परंपरा में भगवान शिव को शक्ति का देवता माना गया है। शिव परिवार में विरोधी स्वभाव के सदस्य हैं। बगल में पत्नी पार्वती जिनका वाहन बाघ हैभोले शंकर के गले में नाग है और वो नंदी की सवारी करते हैं । इसी तरह गणेश की सवारी चूहा है तो कार्तिकेय का वाहन मोर हैशिव संदेश देते हैं कि परिवार में विरोधाभासी स्वभाव वाले लोगों को किस तरह से साथ लेकर चला जा सकता है।

मैं को किनारे करना पड़ता है

गृहस्थ जीवन की कामयाबी के लिए में मैं को किनारे कर हम के लिए जीना पड़ता है कदम-कदम पर त्याग करना पड़ता है। परिवार, समाज, देश लिए हलाहल पीना पड़ता है सफल गृहस्थ अर्थ और काम के बीच रहते हुए भी संयम के साथ संन्यासी जैसा जीवन जीता है। त्रेतायुग के मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का जीवन भी यही संदेश देता है और आधुनिक युग में महात्मा गांधी भी कुछ इसी तरह का रास्ता दिखाते हैं। आज की पीढ़ी को समझना होगा कि भारतीय परंपरा में धर्म का असली मतलब है पूरी शिद्दत के साथ अपना कर्म करना। रिश्तों को ईमानदारी और धैर्य के साथ सींचना। एक-दूसरे के प्रति सम्मान और बोली में संयम रखना। कर्म में पवित्रता के जरिए अर्थ अर्जित करना–हर गृहस्थ का धर्म है। क्योंकि, अर्थ बिना सब व्यर्थ है। अर्थोपार्जन परिवार के लिए समाज के लिए देश के लिए होना चाहिएना कि सिर्फ और सिर्फ खुद के भौतिक शरीर की सुख-सुविधा और भोग-विलास के लिए।

मॉनसून में सबसे ज्यादा गलती यहीं करते हैं लोग, आप न करें ये भूल

महिलाओं को किचन की टिप्स जितनी मिल जाए, उतनी कम होती हैं, क्योंकि ये रोजमर्रा की जिंदगी में काफी मददगार होती हैं। अगर आप भी किचन की कुछ चीजों को खराब होने से बचाना चाहती हैं तो आइए जानते हैं कुछ ऐसे टिप्स के बारे में जिन्हें आप फॉलो कर सकती हैं।

बरसात का मौसम वैसे तो बहुत सुहाना होता है, लेकिन मॉनसून में महिलाओं के लिए किचन में कई तरह की परेशानियां शुरू हो जाती हैं। बारिश के दिनों में नमी बहुत ज्यादा होती है, जिससे किचन की कई चीजें खराब होने लगती हैं, जैसे सब्जियां, मसाले आदि। ऐसे में यह महिलाओं को काफी दिक्कत होती हैं और यह समझ नहीं आता कि इन्हें बचाने के लिए क्या किया जाए। अगर आप भी ऐसी ही परेशानियों से जूझ रही हैं और छुटकारा पाना चाहती हैं तो आइए जानते हैं कुछ आसान और असरदार किचन टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप अपनी सामग्री को नमी और कीड़ों से बचा सकती हैं।

बेसन, आटा, मैदा में ये डालें

बारिश के मौसम में अक्सर बेसन, आटा और मैदा में कीड़े पड़ जाते हैं, जिससे खाना बनाना मुश्किल हो जाता है। इससे बचाव के लिए आप इनके डिब्बों में तेजपत्ता डाल सकती हैं। तेजपत्ते की खुशबू से कीड़े नहीं आते और सामग्री ताजगी बनी रहती है।

रोटियों को ऐसे रखें

मॉनसून में रोटियां डिब्बे में रखने पर जल्दी खराब हो जाती हैं। इससे बचने के लिए रोटी के डिब्बे में अदरक का टुकड़ा रखें। यह रोटियों को लंबे समय तक ताजा रखेगा। जिससे आपको बार-बार बनाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

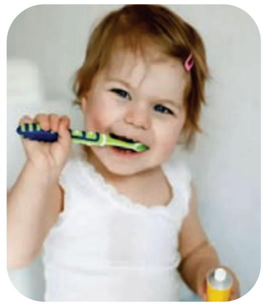
ऐसा बहुत बार होता है बरसात के मौसम में चीनी के डिब्बे में चींटियां लग जाती हैं या उसमें नमी आ जाती है तो उसमें कुछ लौंग डाल दें। इससे न केवल चींटियां दूर रहेंगी बल्कि चीनी में नमी भी नहीं आएगी। इसके साथ ही आप चीनी को टेंशन फ्री यूज कर सकते हैं।

चावल के डिब्बे में क्या डालें

अक्सर चावल के डिब्बे में कीड़े लग जाते हैं। इससे बचने के लिए आप चावल में करी पत्ता या मीठा नीम (नीम की पत्तियां) डाल सकती हैं। इससे चावल लंबे समय तक सुरक्षित रहता है। इसके साथ ही आप जब मन हो चावल को बना सकते हैं।

बच्चे का पहला दांत आए तो अपनाएं ये टिप्स

कभी नहीं लगेगा कीड़ा, बचपन से ही बच्चे के दांतों की करें सही देखभाल



बच्चे का पहला दांत बेहद खास होता है। वह न केवल चबाने, बोलने और स्थायी दांतों की नींव रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है बल्कि बच्चे की सही ग्रोथ भी दर्शाता है। लेकिन बच्चे का पहला दांत अपने साथ कई परेशानियां लेकर आता है। ये बच्चे को चिड़चिड़ा और जिद्दी बना देता है। वहीं कई बच्चे इस दौरान लूज मोशन और उल्टी जैसी स्थिति का भी सामना करते हैं। ऐसे में बच्चे की सही देखभाल और दांत का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। यदि आपके बच्चे का भी पहला दांत आया है और उसे सुरक्षित व मजबूत बनाना चाहते हैं तो ये घरेलू टिप्स अपना सकते हैं। ये टिप्स आपके बच्चे के दांतों की देखभाल करने और कीड़ा लगने से रोकने में मदद कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

पहला दांत एक महत्वपूर्ण पड़ाव

बच्चों में दांत निकलने की प्रक्रिया आमतौर पर 6-8 महीने की उम्र में शुरू हो जाती है। शुरुआती तीन साल की उम्र तक, बच्चों में सभी लगभग 20 दूध के दांत जिसे प्राइमरी टीथ कहते हैं, निकल आते हैं। ये दूध के दांत अस्थायी होते हैं, लेकिन ये पाचन, बोलने और जबड़े के विकास के लिए आवश्यक हैं। इन दांतों को कीड़ा-मुक्त और स्वस्थ रखना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसके नीचे स्थायी दांत विकसित हो रहे होते हैं। सही पोषण और मौखिक स्वच्छता इस प्रक्रिया में सहायक होती है।

स्वस्थ दांतों के लक्षण

दांतों में कोई कीड़ा, मलिनकिरण या सड़न नहीं। गुलाबी, गैर-सूजे हुए और रक्तस्राव-मुक्त मसूड़े। बिना दर्द के आराम से भोजन चबाने की क्षमता। ब्रश करने के दौरान कोई दर्द या संवेदनशीलता नहीं।

मजबूत और स्वस्थ दांतों के लिए आवश्यक पोषक तत्व

शुरुआती दिनों में ही बच्चे के दांतों का रखें ख्याल

कैल्शियमः दूध, पनीर, दही और हरी पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम से भरपूर होती हैं, जो दांतों के इनेमल को मजबूत करती हैं।

विटामिन-डीः कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है और दांतों व हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है।

फॉस्फोरसः अंडे और मांस जैसे खाद्य पदार्थ फॉस्फोरस से भरपूर होते हैं, जो दांतों के लिए अच्छे माने जाते हैं।

विटामिन-एः गाजर और शकरकंद जैसे खाद्य पदार्थ मसूड़ों और मुंह की मुलायम त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

विटामिन-सीः संतरे और स्ट्रॉबेरी जैसे खाद्य पदार्थ मसूड़ों के स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं और मसूड़ों की बीमारी को रोकते हैं।

फ्लोराइडः फ्लोराइड युक्त पानी दांतों को सड़न से बचाता है। हालांकि, अधिक फ्लोराइड इनेमल को नुकसान पहुंचा सकता है।

बच्चे के दांत में लग सकता है कीड़ा

भारत में 60-80% बच्चे मसूड़ों की बीमारी और दांतों की सड़न से पीड़ित हैं। बच्चे में दांतों की सड़न का मुख्य कारण अत्यधिक चीनी का सेवन, चीनी युक्त भोजन या पेय पदारम को लंबे समय तक मुंह में रखना और भोजन या दूध के बाद मुंह न धोना है। इससे मुंह में बैक्टीरिया का विकास होता है, जिससे कीड़ा लगने का खतरा बढ़ता है। अगर इसकी अनदेखी की जाए, तो यह सड़न, दर्द और यहां तक कि इन्फेक्शन का कारण बन सकता है।

दूध कैसे बना सकता है दांतों को मजबूत

दूध टॉडलर के आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और फोर्टिफाइड दूध अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करके दांतों और हड्डियों को मजबूत करता है। दूध में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और फॉस्फोरस होता है जो दांतों के इनेमल को मजबूत करता है और सड़न का जोखिम कम करता है। इसके साथ ही विटामिन डी कैल्शियम अवशोषण में सहायता करता है। वहीं दूध में मौजूद विटामिन-ए मसूड़ों और मुंह की मुलायम त्वचा को स्वस्थ रखता है।

बच्चों के दांतों की देखभाल के लिए अपनाएं ये टिप्स

जैसे ही पहला दांत निकले, मुलायम ब्रिसल्स वाले टूथब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट से दिन में दो बार ब्रश करें। चीनी युक्त स्नैक्स और पेय से बचें, खासकर सोने से पहले डेंटिस्ट के पास नियमित जांच कराएं ताकि शुरुआती समस्याओं का पता चल सके। हर भोजन या दूध के बाद बच्चे के मुंह को पानी से साफ करें। कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें।

फोर्टिफाइड दूध का उपयोग करें। यह अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करता है, जो दांतों को मजबूत करता है।

खूबसूरत होने के साथ- साथ स्मार्ट बिजनेस वुमन भी हैं कैटरीना कैफ

घर बैठे ही कमा रही करोड़ों

बॉलीवुड की जानीमानी अभिनेत्री कैटरीना कैफ आज 42 वर्ष की हो गयी। 16 जुलाई 1983 को हांगकांग में जन्मी कैटरीना कैफ को फिल्म इंडस्ट्री में आये हुये दो दशक हो चुके है और इस दौरान उन्होंने शाहरुख, सलमान, ऋतिक रोशन और अक्षय कुमार जैसे बड़े कलाकारों के साथ काम किया है। बहुत कम लोग जानते हैं कि वह सफल एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि एक समझदार और दूरदर्शी बिजनेसवुमन भी हैं।

कैटरीना की प्रोफेशनल जर्नी में के ब्यूटी और नायका में निवेश, दोनों ही उदाहरण हैं कि उन्होंने अपने ब्रांड वैल्यू का कितना बेहतरीन उपयोग किया है। उन्होंने 2019 में अपना ब्यूटी ब्रांड, ₹के ब्यूटी₹ लॉन्च किया, जो अब भारत के प्रमुख सेलिब्रिटी-संचालित कॉस्मेटिक ब्रांडों में से एक है। इसके अलावा, उन्होंने 2018 में नायका में 2.04 करोड़ रुपये का निवेश किया, जो 2021 तक बढ़कर 22 करोड़ रुपये हो गया था।

कैटरीना ने एक बार कहा था- “के ब्यूटी मेरी आत्मा के बहुत करीब है। ये मेरे लिए एक बच्चे की तरह है जिसे मैं प्यार से पालना और बड़ा होते देखना चाहती हूं।” खबरों की मानें तो कैटरीना की कुल संपत्ति लगभग 224 करोड़ रुपये है। यह फिल्मों, ब्रांड एंडोर्समेंट, स्टेज शो और उनके ब्यूटी ब्रांड से होने वाली कमाई से हासिल हुई है।

नायका की ग्रोथ के साथ कैटरीना का निवेश भी कई गुना बढ़ा। यह साबित करता है कि वह सिर्फ ₹ब्रांड फेस₹ नहीं, बल्कि स्मार्ट इन्वेस्टर भी हैं। उन्होंने सही समय पर सही प्लेटफॉर्म के साथ पार्टनरशिप की। वर्ष 2005 में प्रदर्शित फिल्म मैने प्यार क्यों किया कैटरीना कैफ के सिने करियर की पहली सुपरहिट फिल्म साबित हुयी। बताया जाता है कि यह फिल्म कैटरीना को सलमान खान की वजह से मिली थी। वर्ष 2021 में कैटरीना कैफ ने विक्की कौशल के साथ शादी कर ली।

बरसात में क्यों नहीं खानी चाहिए कढ़ी ?

आयुर्वेद के अनुसार जानिए वजह

बरसात के मौसम में कढ़ी खाना स्वाद में भले अच्छा लगे, लेकिन आयुर्वेद के अनुसार यह पाचन तंत्र पर बुरा असर डाल सकती है। इस मौसम में आर्द्रता और शरीर की पाचन अग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे खट्टी और दही से बनी चीजें जैसे कढ़ी गैस, अपच और पेट दर्द जैसी समस्याएं बढ़ा सकती हैं। इसलिए सावन में कढ़ी से परहेज करना बेहतर माना जाता है।

भारत में मौसम और खाना सिर्फ स्वाद तक सीमित नहीं है, बल्कि ये परंपराओं और स्वास्थ्य से भी गहराई से जुड़े होते हैं। खासकर सावन के महीने में खानपान को लेकर कई मान्यताएं और वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो आयुर्वेद में भी विस्तार से बताए गए हैं। सावन का समय शरीर को खास देखभाल देने का होता है, क्योंकि यह मौसम नमी, इन्फेक्शन और पाचन संबंधी समस्याएं लेकर आता है। कढ़ी एक ऐसा व्यंजन है जो दही और बेसन से बनता है और देशभर में खूब पसंद किया जाता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो हड्डियों और शरीर की मजबूती के लिए जरूरी हैं। फिर भी आयुर्वेद कहता है कि सावन के दौरान कढ़ी जैसे दही वाले फूड्स से दूरी बनानी चाहिए। इसका कारण सिर्फ धार्मिक नहीं, बल्कि वैज्ञानिक और शरीर की प्रकृति से जुड़ा हुआ है। दही में कूलिंग इफेक्ट्स होते हैं , जबकि इस मौसम में शरीर को गर्म चीजों की जरूरत होती है। इसके अलावा दही जल्दी खराब हो सकता है, जिससे पाचन पर असर पड़ता है। चलिए जानते हैं कि आयुर्वेद के अनुसार सावन में कढ़ी क्यों नहीं खानी चाहिए।

कढ़ी शरीर में असंतुलन पैदा कर सकती है

आयुर्वेद के अनुसार कढ़ी में तामसिक गुण होते हैं, यानी यह शरीर को भारी, सुस्त और आलसी बना सकती है। खासकर सावन में जब वायु में नमी होती है और वातावरण में संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है, तब पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। इस समय शरीर को ऐसे भोजन की जरूरत होती है जो हल्का, गर्म और जल्दी पचने वाला हो। लेकिन कढ़ी ठंडी प्रकृति की होती है और यह शरीर के वात, पित्त और कफ को असंतुलित कर सकती है। इसका सीधा असर पाचन, त्वचा और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इसलिए आयुर्वेद में इसे मानसून में खाने से मना किया गया है।

मानसून में कढ़ी कर सकती है डाइजेशन स्लो

सावन का मौसम नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव से भरा होता है, जिससे दही जैसे फूड्स जल्दी खराब हो सकते हैं। दही एक किण्वित (fermented) पदार्थ है, जो सही तापमान पर ही सेफ रहता है। बारिश के मौसम में दही जल्दी खट्टा हो जाता है और इसमें हानिकारक बैक्टीरिया बढ़ सकते हैं। इससे पेट फूलना, गैस, बदहजमी और एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। खासकर अगर आप कढ़ी खाते हैं, जो दही से बनती है, तो वह आपकी पाचन क्रिया को बिगाड़ सकती है। इसलिए आयुर्वेद में ऐसे मौसम में दही और दही से बनी चीजों से परहेज की सलाह दी जाती है।

फर्मेंटेड फूड्स सावन में पित्त दोष को बढ़ाते हैं

आयुर्वेद में फर्मेंटेड फूड को सावन में न खाने की सलाह दी गई है, क्योंकि इस मौसम में पित्त दोष अधिक एक्टिव हो जाता है। जब पित्त बढ़ता है तो शरीर में सूजन, गर्मी, सिरदर्द और स्किन रिलेटेड प्रॉब्लम्स हो सकती हैं । कढ़ी, जो दही से बनती है, पित्त को और एक्टिव कर सकती है। खासतौर पर अगर किसी को पहले से पित्त से जुड़ी तकलीफ हो, तो यह और भी नुकसानदेह हो सकता है। ऐसे में बेहतर है कि आप मानसून में ऐसे भोजन से दूर रहें, जो पित्त दोष को बढ़ाए और शरीर में असंतुलन लाए।

नमी के कारण दही जल्दी खराब हो जाता है

बरसात के मौसम में वातावरण में ज्यादा नमी होती है, जिससे खाद्य पदार्थ जल्दी खराब होने लगते हैं। दही एक जीवित बैक्टीरिया वाला फूड है, जो जल्दी संक्रमित हो सकता है। अगर इसे सही ढंग से नहीं रखा गया, तो यह हानिकारक बैक्टीरिया का घर बन सकता है। जब आप इससे बनी कढ़ी खाते हैं, तो ये बैक्टीरिया शरीर में जाकर पाचन तंत्र को बिगाड़ सकते हैं। इससे दस्त, उल्टी, पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए आयुर्वेद इस मौसम में कढ़ी और अन्य दही से बनी चीजों को खाने से मना करता है।

सुबह की चाय में मिलाएं 3 चीजें और तेजी से घटाएं वजन और बेली फैट

सुबह की चाय में दालचीनी, अदरक और नींबू मिलाकर बिना दूध और चीनी के सेवन करें। यह चाय मेटाबॉलिज्म बढ़ाती है, चर्बी घटाती है और भूख को कंट्रोल में रखती है। रोज़ाना खाली पेट इसे पीने से वजन तेजी से घटता है, बिना किसी साइड इफेक्ट के।

आजकल वजन बढ़ना आम समस्या बन गई है, और लोग इसे कम करने के लिए जिम, डाइट, सप्लीमेंट जैसी कई चीजें आज़मा रहे हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी रोज़ की एक आदत यानी सुबह की चाय ही आपका वजन घटाने में मदद कर सकती है? जी हां, अगर आप अपनी चाय में सिर्फ तीन खास चीजें मिला लें, तो फैट बर्निंग का असर खुद देखने को मिलेगा।

बस चाय में थोड़े से बदलाव करके आप अपने मेटाबॉलिज्म को तेज कर सकते हैं और शरीर की जिद्दी चर्बी से छुटकारा पा सकते हैं। आयुर्वेद और हेल्थ एक्सपर्ट्स भी इन घरेलू उपायों को कारगर मानते हैं।

इस लेख में हम आपको बताएंगे कि चाय में कौन-सी तीन चीजें मिलानी हैं, उनका असर कैसे होता है और इसे पीने का सही तरीका क्या है। अगर आप भी वज़न कम करना चाहते हैं, तो यह आसान घरेलू उपाय ज़रूर आज़माएं। आइए जानते हैं पूरा तरीका, बिना किसी साइड इफेक्ट और खर्चे के।

चाय में दालचीनी मिलाएं – मेटाबॉलिज्म तेजी से बढ़ेगा

दालचीनी एक प्राकृतिक फैट बर्नर मानी जाती है। जब इसे सुबह की चाय में डाला जाए, तो यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को तेज करती है और कैलोरी बर्निंग प्रोसेस को एक्टिव कर देती है। दालचीनी में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालते हैं और डाइजेशन बेहतर बनाते हैं। इसके अलावा यह ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में भी मदद करती है, जिससे अनावश्यक भूख नहीं लगती। रोज़ सुबह एक चुटकी दालचीनी अपनी चाय में डालें और बिना चीनी के सेवन करें। कुछ ही दिनों में पेट की चर्बी में फर्क नजर आने लगेगा।

अदरक का तड़का – फैट को तेजी से पिघलाता है

अदरक में थर्मोजेनिक गुण होते हैं जो शरीर की गर्मी बढ़ाकर फैट को पिघलाने में मदद करते हैं। अदरक चाय में मिलाने से भूख नियंत्रित रहती है और यह शरीर के कोर एरिया से चर्बी हटाने में कारगर होता है। खासतौर पर पेट और कमर की चर्बी पर इसका असर जल्दी दिखता है। एक छोटा टुकड़ा अदरक चाय में उबालकर पीने से डाइजेशन सुधरता है, इंफ्लामेशन कम होता है और शरीर में एनर्जी बनी रहती है। वजन घटाने के इस नेचुरल तरीक़े से न सिर्फ वज़न घटेगा, बल्कि आपकी त्वचा और मूड पर भी पॉज़िटिव असर दिखेगा।

नींबू का रस - डिटॉक्स और वेट लॉस में सहायक

नींबू एक नैचुरल डिटॉक्स एजेंट है जो शरीर से टॉक्सिन्स निकालने में मदद करता है। जब आप चाय में नींबू का रस मिलाते हैं, तो यह फैट ब्रेकडाउन को तेज करता है और वजन तेजी से कम करने में मदद करता है। नींबू में विटामिन सी होता है जो इम्यून सिस्टम मजबूत करता है और चर्बी को तेजी से पिघलाने में मदद करता है। ध्यान रखें कि चाय थोड़ी ठंडी होने के बाद ही नींबू डालें, ताकि उसके पोषक तत्व बरकरार रहें। नींबू वाली चाय सुबह खाली पेट पीना सबसे फायदेमंद माना जाता है।

चीनी और दूध को कहें ना तभी असर दिखेगा

अगर आप वजन घटाने के लिए चाय में ये सभी चीजें मिला रहे हैं लेकिन उसमें चीनी या दूध भी डाल रहे हैं, तो पूरा असर खत्म हो सकता है। दूध वाली चाय में फैट और कैलोरी ज़्यादा होती है, जो वजन घटाने की प्रक्रिया को धीमा कर देती है। साथ ही, दूध कुछ प्राकृतिक औषधीय तत्वों की शक्ति को भी कम कर देता है। इसलिए अगर आप इन नुस्खों का पूरा लाभ लेना चाहते हैं, तो दूध वाली चाय न पिए । साथ ही चीनी को भी पूरी तरह छोड़ दें, क्योंकि वह अनावश्यक कैलोरी बढ़ा देती है। चाहें तो हल्का गुनगुना शहद इस्तेमाल कर सकते हैं – लेकिन वो भी सीमित मात्रा में।

करीना की न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर के देसी डाइट मंत्र

खासतौर पर महिलाओं के लिए फायदेमंद

करीना कपूर की न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर ने महिलाओं के लिए खास देसी डाइट टिप्स साझा किए हैं, जो पेरिमेनोपॉज़ और मेनोपॉज़ के समय बेहद फायदेमंद साबित हो सकते हैं। वह फैंसी फूड्स के बजाय घर के बने साधारण खाने को प्राथमिकता देती हैं, जैसे मूंगफली, दाल-चावल और छाछ। उनका मानना है कि सादा, देसी और समय पर खाना मानसिक शांति, पाचन और हार्मोन संतुलन के लिए जरूरी है। आजकल जब सोशल मीडिया और हेल्थ ऐप्स पर हजारों डाइट टिप्स मिलते हैं, तब यह समझ पाना मुश्किल हो जाता है कि असली हेल्दी खाना क्या है। करीना कपूर की न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर इस उलझन को आसान बनाती हैं। वह हमेशा देसी और घर का बना खाना खाने की सलाह देती हैं, खासकर महिलाओं के लिए जो पेरिमेनोपॉज़ और मेनोपॉज़ की स्टेज से गुजर रही हैं। रुजुता दिवेकर का मानना है कि डाइटिंग सिर्फ वजन कम करने के लिए नहीं होती, बल्कि यह शरीर की मानसिक शांति, पाचन तंत्र, नींद और हार्मोन संतुलन के लिए भी जरूरी है। वह 'वोकल फॉर लोकल' डाइट की समर्थक हैं, जो सीधे हमारी जड़ों और हमारी परंपराओं से जुड़ा हुआ है। महिलाओं के लिए यह समय शरीर के बदलावों से भरा होता है। मूड स्विंग्स, हॉट फ्लैशेस, थकान और नींद की कमी जैसी समस्याएं आम होती हैं। ऐसे में डाइट को आसान, देसी और संतुलित रखना ही सबसे ज्यादा असर करता है। चलिए जानते हैं उनकी बताई कुछ खास देसी टिप्स जो महिलाओं की सेहत के लिए वरदान साबित हो सकती हैं।

सुबह का नाश्ता कभी न छोड़ें

रुजुता दिवेकर का पहला और सबसे जरूरी सुझाव है - "नाश्ता कभी न छोड़ें।" दिन की पहली मील शरीर को ऊर्जा देती है और हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। महिलाएं खासकर पेरिमेनोपॉज़ या मेनोपॉज़ के समय अगर सुबह बिना खाए रहती हैं तो इससे चिड़चिड़ापन, थकान और ग्लूकोज लेवल में उतार-चढ़ाव हो सकता है। इसके बजाय घर का बना हुआ पारंपरिक खाना जैसे पोहा, उपमा, पराठा या दाल-चावल जैसा साधारण नाश्ता बेहतर होता है। फैंसी ब्लेंडर से बने स्मूदी के बजाय तवे या कड़ाही में बना देसी खाना शरीर को ज्यादा सूट करता है। ये न केवल पचाने में आसान होता है बल्कि अंदर से ऊर्जा भी देता है।

मूंगफली को बनाएं अपनी रोज की साथी

रुजुता मूंगफली को "गरीबों का बादाम" कहती हैं, जो सस्ता, पोषक और शरीर के लिए काफी फायदेमंद है। चाय या कॉफी के साथ मूंगफली खाना न सिर्फ स्वादिष्ट होता है, बल्कि यह आपके पाचन, बालों और त्वचा की सेहत को भी बेहतर बनाता है। पेरिमेनोपॉज़ के समय महिलाओं में हार्मोनल बदलाव बहुत होते हैं, और ऐसे में मूंगफली जैसे देसी नट्स ग्लूकोज लेवल को संतुलित रखते हैं। मूंगफली में फाइबर, हेल्दी फैट और प्रोटीन पाया जाता है जो पेट को लंबे समय तक भरा रखता है। साथ ही यह आपके गट हेल्थ को भी सुधारता है। रोजाना एक मुट्ठी मूंगफली खाने की आदत डालें।

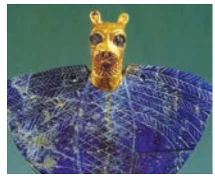
रात का खाना हल्का और जल्दी

रुजुता दिवेकर का मानना है कि रात का खाना जल्दी और हल्का होना चाहिए। वह दाल-चावल, लोबिया या चना जैसी देसी चीजों के साथ खाना खाने की सलाह देती हैं। ये चीजें पचाने में आसान होती हैं और रात के समय गैस, अपच, एसिडिटी और हॉट फ्लैशेस से राहत देती हैं। इसके साथ छाछ यानी बटरमिल्क लेना एक बेहतरीन विकल्प है। यह न सिर्फ शरीर को ठंडक देता है बल्कि यह एक नेचुरल प्रोबायोटिक भी है जो कैल्शियम से भरपूर होता है। रात को सोने से पहले अगर हल्का खाना खाएं और साथ में एक गिलास छाछ लें, तो नींद भी अच्छी आती है और पेट भी शांत रहता है।

देसी खाना ही असली सुपरफूड

फैंसी डाइट प्लान्स और विदेशों से आए सुपरफूड्स आजकल ट्रेंड में हैं, लेकिन रुजुता दिवेकर का मानना है कि हमारे घर का बना खाना ही असली सुपरफूड होता है। महिलाएं जब बॉडी में बदलाव महसूस करती हैं, तब जरूरी है कि वह ऐसी चीजें खाएं जो उनके शरीर की रिदम को समझे। हर व्यक्ति का शरीर अलग होता है, इसलिए किसी और की डाइट कॉपी करना हमेशा सही नहीं होता। देसी मसाले, पारंपरिक खाना, और मौसम के अनुसार भोजन ही आपकी सेहत का असली साथी बनता है। इसलिए अपने रूट्स से जुड़ें और उन चीजों को खाएं जो आपकी दादी-नानी ने खाई हों।

हड़प्पा ने एक कीमती पत्थर को क्यों नकार दिया था?



कल्पना कीजिए कि आप 5,000 वर्ष पूर्व की मिस्र और मेसोपोटामिया सभ्यताओं (आज के इराक क्षेत्र) में पहुंचे हैं। वहां आपको देवी-देवताओं की मूर्तियां विशेष रूप से आकर्षक प्रतीत होंगी। उनके बाल, भौंहें और आंखें एक दमकते हुए नीले रंग में उकेरे गए हैं। इस गहन नीले रंग के पास अक्सर सोने या तांबे का भी प्रयोग हुआ है। यह विलक्षण नीला रंग दरअसल लापिस लाजुली नामक पत्थर से आता है, जिसे मूर्तियों में जड़कर सजाया गया है। लापिस लाजुली न तो मिस्र में पाया जाता था और न ही मेसोपोटामिया में। यह दुर्लभ पत्थर हजारों मील दूर, आधुनिक अफगानिस्तान की पहाड़ियों में पाया जाता था। तो प्रश्न यह उठता है कि हजारों वर्ष पहले, जब परिवहन के आधुनिक साधन नहीं थे, तब यह कीमती पत्थर अफगानिस्तान से फारस के पठार को पार करते हुए पहले मेसोपोटामिया और फिर वहां से मिस्र तक कैसे पहुंचा?इतिहासकारों और पुरातत्वविदों के निरंतर प्रयासों से यह स्पष्ट हुआ है कि उस समय लापिस लाजुली केवल विलासिता की वस्तु नहीं था, बल्कि इसे दिव्यता और पवित्रता से जोड़ा जाता था। प्राचीन मिस्र और मेसोपोटामिया के लोगों का विश्वास था कि मंदिरों में स्थापित देवी-देवताओं की मूर्तियों में प्राण फूंके जा सकते हैं, परंतु ऐसा तभी संभव है जब वे मूर्तियां दूरस्थ और विशिष्ट क्षेत्रों, जैसे अफगानिस्तान और भारत से लाए गए दुर्लभ और मूल्यवान पदार्थों से बनाई जाएं।

यही धार्मिक और सांस्कृतिक मांग उन प्राचीन व्यापार मार्गों के निर्माण का कारण बनी, जिन्होंने इन सभ्यताओं को आपस में जोड़ा। इन मार्गों ने मिस्र को लेवांत (आज का इजराइल) और मेसोपोटामिया से जोड़ा और वहां से आगे ये मार्ग धातुओं से भरपूर तुर्की के पर्वतीय क्षेत्रों तक पहुंचते थे। फिर व्यापारी फारस की खाड़ी के समुद्रतट तक जाते और समुद्री मार्ग से सिंधु नदी के मुहाने तक पहुंचते थे ।अफगानिस्तान की पहाड़ियों में पाए जाने वाले कच्चे लापिस लाजुली को पहले सिंधु नदी के रास्ते हड़प्पा सभ्यता के नगरों तक पहुंचाया जाता था। वहां इस पत्थर से सुंदर और चमकीले मनके बनाए जाते थे। ये मनके फिर समुद्री मार्ग से मेसोपोटामिया ले जाए जाते और वहां से मिस्र तक पहुंचते थे। अंततः मिस्र में विशेष अनुष्ठानों द्वारा इन नीले पत्थरों को मूर्तियों में जड़कर उन्हें पवित्र बनाया जाता था।इस प्रकार पवित्रता हड़प्पा से होती हुई मेसोपोटामिया तक पहुंचती थी। ये पवित्र पत्थर अफगानिस्तान से शुरू होकर आज के पाकिस्तान के समुद्र तट से होकर मेसोपोटामिया तक पहुंचने वाले मार्गों से ले जाए गए। यह मार्ग केवल व्यापारिक लेन-देन के लिए नहीं बना था, बल्कि इसका एक गहन धार्मिक और सांस्कृतिक उद्देश्य भी था। पहले इतिहासकार मानते थे कि ये मार्ग केवल व्यापार और विलासिता की वस्तुओं की मांग को पूरा करने के लिए विकसित हुए थे।

लेकिन अब यह स्पष्ट होता जा रहा है कि पवित्र माने जाने वाले दुर्लभ पदार्थों की तलाश और उन्हें अपने देवताओं तक पहुंचाने की इच्छा भी इन व्यापार मार्गों के निर्माण का एक महत्वपूर्ण कारण रही।

हड़प्पा की सभ्यता की विशेषता यह थी कि वहां पवित्रता की अवधारणा किसी बाहरी, दुर्लभ वस्तु के संचय से नहीं, बल्कि इसके विपरीतस्थानीय परंपराओं पर आधारित थी। इस सभ्यता ने बाहरी प्रभावों को नकारा। यद्यपि हड़प्पा का मेसोपोटामिया के साथ व्यापारिक और सांस्कृतिक संबंध था, फिर भी उसने न तो वहां की क्यूनिफॉर्म लिपि अपनाई और न ही मेसोपोटामिया की तरह विशाल स्मारक या समाधियां बनाई।इससे यह स्पष्ट होता है कि हड़प्पा एक ऐसी परिपक्व और आत्मनिर्भर सभ्यता थी, जिसने अपने पवित्र प्रतीकों को बाहरी भव्यता से नहीं, बल्कि अपनी विशिष्टता और सांस्कृतिक मूल्य प्रणाली से परिभाषित किया।

यह तथ्य स्पष्ट रूप से सामने आता है कि हड़प्पा में जितना आयात हुआ, उससे कहीं अधिक वस्तुएं वहां से निर्यात की गईं। हड़प्पा द्वारा आयात की गई अधिकांश सामग्री खाद्य पदार्थों की थीं, ऐसी वस्तुएं जिनका उसके सांस्कृतिक जीवन पर कोई गहरा प्रभाव नहीं पड़ा। इसका एक महत्वपूर्ण प्रमाण यह है कि हड़प्पा की मुहरें मेसोपोटामिया में बड़ी संख्या में पाई गई हैं, जबकि मेसोपोटामिया की कोई भी मुहर हड़प्पा में अब तक नहीं मिली है। इसका संकेत है कि हड़प्पावासी ऊन, डामर जैसी कुछ विशेष वस्तुओं का आयात तो करते थे, लेकिन विचारों, प्रतीकों या सांस्कृतिक अवधारणाओं का लेन-देन करने में उनकी रुचि नहीं थी। उन्होंने जानबूझकर अपने आप को बाहरी प्रभावों से अलग रखा, जैसे संन्यासी करते हैं।

संजय दत्त के भीतर एक शायर भी है !

मैंने अपनी पूरी जिंदगी में संजय दत्त से ज्यादा स्ट्रॉन्ग विल पावर वाला इंसान नहीं देखा। उसकी पूरी जिंदगी एक फिल्म की कहानी जैसी है। अरे हां, उस पर फिल्म तो बन भी चुकी है। बचपन में घर से निकला, बोर्डिंग में रहा, फिर ड्रग्स एडिक्शन से उबरा, फिर बॉडी बनाई। फिल्मों में मेहनत की, फिर जेल गया। पूरी जिंदगी मानो एक जंग की तरह रही, जिससे वो लड़ता ही रहा, हर मुसीबत का उसने बड़ी मजबूती से सामना किया। तो आज मेरे हिस्से के किस्से में बात संजय दत्त की।

संजू को जब सजा हुई तब सब रो रहे थे, मगर वो बोला कि अब इस सजा को काटने के बाद मेरे सिर पर से ये तलवार हमेशा के लिए हट तो जाएगी। इसके बाद मैं चैन की सांस लूंगा, मुझे कोर्ट के चक्कर तो नहीं लगाने पड़ेंगे। इसके बाद कोई टेंशन नहीं रहेगी। हम सबने भी यही दुआ मांगी कि इसके बाद अब संजू की जिंदगी में कोई परेशानी नहीं आए।

इधर, 11 अगस्त 2020 की बात है। इरफान, ऋषि कपूर, साजिद-वाजिद की जोड़ी में से वाजिद और फिर सुशांत सिंह राजपूत के चले जाने से वैसे भी दिल-दिमाग बहुत परेशान और दुखी था। तभी दोपहर में मीडिया में खबर आई कि संजय दत्त को कैंसर हो गया है। हम सबकी धड़कनें जैसे रुक-सी गईं। सब बहुत परेशान हो गए। अब ये खबर सच्ची है या झूठी, इसका पता लगाने के लिए मैंने संजू को मेसेज किया- 'हुजूर, क्या हाल है?' उसका जवाब आया, सब ठीक है। फिर मैंने लिखा, बड़ी फिक्र हो रही थी तुम्हारी। फिर उसने लिखा, क्या

हुआ? मैंने फिर दोबारा से लिखा- ये तुम्हारी तबीयत के बारे में क्या सुन रहा हूं हुजूर, प्लीज बताओ, सच बताओ। इस पर उसका जवाब आया- 'सही है हुजूर।'

बस, उसके इन तीन शब्दों ने मेरी सांसें रोक दीं। 10 मिनट के लिए तो मैं सुन्न रह गया। मैंने उसे मेसेज किया कि मैं जानता हूं कि मेरा भाई फाइटर है, बड़ी-बड़ी जंग जीत चुका है। वह इस बीमारी से भी जीत जाएगा। हम सब तुम्हारे लिए दुआ मांगेंगे। मेरी बीवी दुआ मांगते-मांगते रोने लगी। मैंने संजू को तसल्ली देने के मकसद से उसका फोटो खींचकर उसे भेज दिया। रात को करीब एक बजे संजू का फोन आया। सच में, वो क्या बहादुर इंसान है। हमें उसे तसल्ली और हिम्मत देनी चाहिए थी और वो मुझे और मेरी वाइफ को तसल्ली और हिम्मत दे रहा था। जो हमें उससे बोलना चाहिए था, वो हमसे बोल रहा था कि बीमारी है, इलाज तो करवाना पड़ेगा। तुम लोग हिम्मत से काम लो, रोने से कुछ नहीं होगा, वगैरह वगैरह। इसी बात पर मुझे अमीर कजलबाश का एक शेर याद आ रहा है:

लोग जिस हाल में मरने की दुआ करते हैं

मैंने उस हाल में जीने की कसम खाई है ।

और देखिए, उसने बीमारी को भी हरा दिया। अभी पिछले साल 24 नवंबर की बात है। मेरे घर के पास ही संजू 'हॉउसफुल 5' की शूटिंग कर रहा था। मुझे फोन आया कि हुजूर घर के पास हूं, शूटिंग कर रहा हूं, आ जाओ। मैं दोपहर में पहुंचा तो संजू की वैन के बाहर लगे टेंट में वह अकेला बैठा हुआ था। उसके सामने टेबल पर एक प्लास्टिक की थैली में कुछ पुरानी बुक्स और डायरियां थीं। वो चश्मा लगाए बड़ा सीरियस था और कोई डायरी पढ़ रहा था। मैं पास गया तो मुझे देखकर उसने ठंडी सांस ली और चश्मा उतार दिया। मैंने पूछा कि तुम यहां क्या कर रहे हो तो उसने मुझे वो डायरी दिखाई। उसमें लिखा था 'सलाखें'। मैंने पूछा, क्या है ये? तो उसने बताया, जब मैं जेल में था, तो मेरे साथ जेल में दो ऐसे लोग भी थे, जिनको शायरी और गजल का मीटर आता था। तो मैंने भी जेल में बैठकर काफी शेर लिखे हैं। हम तीनों ने बैठकर शेरो-शायरी लिखी थी। मैं बस वही डायरी पढ़ रहा था। जेल के अंदर जितनी भी पोएट्री लिखी, उस संग्रह का नाम मैंने 'सलाखें' रखा है।

इससे मुझे याद आया कि जेल में संजू रेडियो प्रोग्राम किया करता था। उस प्रोग्राम के लिए मैंने भी कई प्ले लिखकर जेल भिजवाए थे। खैर, मैंने वो नोटबुक ली और खोला तो पहले तो मैं संजू की राइटिंग देखकर हैरान रह गया। इतनी खूबसूरत राइटिंग! मैंने पूछा कि क्या ये तुम्हारी राइटिंग है, तो उसने हां में सिर हिलाया। फिर मैंने शेर पढ़े।

कोह सामुई: एक द्वीप का रोमांचक सफर

कोह सामुई, फुकेत के बाद थाईलैंड का दूसरा सबसे बड़ा द्वीप है। लेकिन इसके सफेद रेत वाले सुंदर समुद्रीय तटों का कोई जवाब नहीं है। अद्भुत समुद्रीय तटों के अलावा भी कोह सामुई की अनेक खासियतें हैं, जैसे बुद्ध मंदिर, हरियाली से भरे जंगल और जीवंत संस्कृति तथा कई तरह का स्वादिष्ट भोजन। यहां के सबसे लोकप्रिय समुद्र तटों में चेवांग, चोएंग मोन, लामाई और बोपुट शामिल हैं।

चेवांग तटः

यह कोह सामुई का एक जीवंत स्थान है। समुद्र तट के किनारे होटलों की कतार लगी हुई मिलती है, जिससे आप कहीं भी ठहरे हों, समुद्र तट तक पहुंचना बेहद आसान होता है। आप इस तट पर लंबी सैर कर सकते हैं और वहां के वातावरण का आनंद ले सकते हैं। यहां वाटर स्पोर्ट्स काफी लोकप्रिय हैं। आप जेट स्की की सवारी कर सकते हैं या अगर आप और साहसी हैं, तो फ्लाई बोर्डिंग भी आजमा सकते हैं। जब आप थक जाएं, तो समुद्र तट के किनारे बने अनेक कैफे और रेस्तरां में जाकर स्वादिष्ट खाने और पेय पदार्थों का आनंद लिया जा सकता है। सड़क पार करते ही आपको स्ट्रीट फूड भी मिल जाएगा।

चोएंग मोन बीचः

सफेद रेत वाला यह समुद्र तट बहुत सुंदर है। यहां का माहौल एकदम शांत है। यह विश्राम करने और परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने के लिए उपयुक्त है। यहां भी कुछ जलक्रीड़ा गतिविधियां उपलब्ध हैं। तट पर खुले में बने मालिश केंद्रों में आप प्राकृतिक वातावरण के बीच हल्की मसाज का आनंद भी ले सकते हैं।

आंग थोंग नेशनल मरीन पार्कः

अगर आप कोह सामुई जा रहे हैं, तो सबसे रोमांचक अनुभव एक द्वीप से दूसरे द्वीप की सैर करना होगा (जिसे आईलैंड होपिंग कहते हैं)। यहां कई स्पीड बोट टूर उपलब्ध हैं, जो शानदार दर्शनीय स्थलों की सैर कराते हैं। आप इन टूरों की बुकिंग अपने होटल से या फिर बाजार में स्थित एडवेंचर शॉप्स से बात करके कर सकते हैं। दो सबसे लोकप्रिय द्वीप हैं आंग थोंग नेशनल मरीन पार्क और कोह नांग युआन। अगर संभव हो तो दोनों यात्राएं करें या फिर ऐसा टूर चुनें जिसमें दोनों का संयोजन हो। आंग थोंग नेशनल मरीन पार्क की यात्रा में आमतौर पर कयाकिंग शामिल होती है, जिसे जोड़े में किया जा सकता है। यहां एक व्यू पॉइंट तक जाने पर आपको एमराल्ड लेक का मनोरम दृश्य नजर आता है।

कोह नांग युआनः

यह एक बेहद खूबसूरत द्वीप है, जहां किनारे से ही स्नॉर्कलिंग कर आप साफ पानी में रंग-बिरंगी मछलियों को देख सकते हैं। यहां एक सुंदर सैंड बार (रेतीला पुल) है जो दो द्वीपों को आपस में जोड़ता है। कम ज्वार के समय पर्यटक इन द्वीपों के बीच पैदल चल सकते हैं।

स्थानीय दर्शनीय स्थलः

कोह सामुई का बिग बुद्धा टेंपल पर्यटकों के बीच बहुत लोकप्रिय है। लाड कोह व्यूपॉइंट से द्वीप का शानदार पैनोरामिक दृश्य दिखाई देता है। नमुयांग जलप्रपात भी प्रमुख आकर्षण है। इस क्षेत्र में दो जलप्रपात हैं, जिनमें से दूसरे तक पहुंचने के लिए ट्रेकिंग करनी पड़ती है। पर्यटक अक्सर अपने ठहरने की जगह के अलावा अन्य समुद्र तटों पर भी घूमना पसंद करते हैं।

कैसे पहुंचें और कब जाएं?

भारत के बड़े शहरों से बैंकॉक या सिंगापुर जाकर वहां से कनेक्टिंग फ्लाइट ले सकते हैं। आप बैंकॉक से बस, ट्रेन और फिर फेरी के जरिए भी कोह सामुई पहुंच सकते हैं, लेकिन इसमें लगभग 14 घंटे का समय लगता है।

कब जाएं? यह साल भर घूमने योग्य स्थल है, हालांकि सबसे अच्छा मौसम नवंबर से फरवरी तक का माना जाता है। बरसात में यहां हमेशा बरिश नहीं होती है और इस मौसम में यहां की यात्रा करना अपेक्षाकृत सस्ता भी होता है।

कहां ठहरें? होटल आमतौर पर समुद्र तटों के आसपास बने हैं, इसलिए पहले यह तय करें कि आप किस समुद्र तट पर ठहरना चाहते हैं। चवांग बीच सबसे लोकप्रिय है, जहां समुद्र के बिल्कुल पास स्थित होटलों के दाम थोड़े अधिक हो सकते हैं। लामाई बीच को परिवारों के लिए उपयुक्त माना जाता है।

अहिंसा ने भारतीय संस्कृति को प्रदान की नई शीतलता

इंसान जब सुखी होता है, सुखी भी ऐसा कि वह परम सुख की स्थिति में होता है, तब भी उसे चैन नहीं मिलता है। मौत का डर उसे हमेशा सताता रहता है। मौत नाम की इस अदृश्य चींटी की चुभन उसे लगातार प्रताड़ित करती रहती है। आखिर इस प्रताड़ना का सार क्या है? जवाब है- तुझे एक दिन यह सबकुछ छोड़कर जाना है। चींटी की इस चुभन को आज हर कोई महसूस कर रहा है। सिर पर जब मौत की तलवार लटकी हो, तो उस समय मिलने वाला सुख भी भाता नहीं है। वह सुख खट्टा-मीठा, नमकीन, तीखा बनकर उसे सताता रहता है।

इस तरह की पीड़ा को नकारना ही अज्ञान है। इसी पीड़ा से जब वैराग्य का जन्म होता है, उसे ही ज्ञान कहते हैं। ज्ञान की यह तीव्र लालसा ऐसी जिज्ञासा को जन्म देती है, जिसे उपनिषद के ऋषियों ने ब्रह्मजिज्ञासा' कहा है। इसी ब्रह्मजिज्ञासा की तीव्रता में मृत्यु का भय एक 'कीटदंश' की तरह बार-बार सामने आता है। इस पीड़ा से मुक्ति के लिए मानवजाति को जो औषधि प्राप्त हुई, उसे प्रेम कहा गया। मृत्यु पर विजय पाने का एकमात्र उपाय है प्रेम। लेकिन यह प्रेमतत्व अत्यंत गूढ़ और दुर्लभ है। जब मनुष्य ने प्रेम की तीव्र अनुभूति की, तब उसे एक नाम मिला- योगेश्वर कृष्ण। उनकी लीला ही ब्रजभूमि और उस प्रेम का पता है ब्रजधाम। सवाल यह उठता है कि इंसानों को यह पता देने वाला आखिर है कौन? हम गर्व से कह सकते हैं कि 'श्रीमद्भागवत' के दशम स्कंध के रचयिता महाकवि वेदव्यास ने ही हमें उनका पता दिया।

गोपियों के प्रेम को समझना मुश्किल

1897 में जब स्वामी विवेकानंद कोलकाता में श्रीरामकृष्ण मठ में थे, तब उन्होंने गीता और वेदांत की कक्षाएं शुरू की थीं। बंगाल में उन्होंने श्रीकृष्ण के बारे में कहा था, 'गोपियों के प्रेम को समझना बहुत कठिन है। इस प्रेम का वर्णन कोई और नहीं, स्वयं व्यासपुत्र शुकदेव करते हैं। यह प्रेम इतना पवित्र है कि जब तक कोई सब कुछ त्याग नहीं देता, तब तक इसे समझ नहीं सकता। यही कृष्णावतार का रहस्य है। गीता जैसा महान ग्रंथ भी इस प्रेम की तीव्रता को नहीं छू सकता। इसमें प्रेमी को केवल कृष्ण ही दिखाई देता है, उसके सिवा कुछ भी नहीं। इस अलौकिक प्रेम की अनुभूति श्रीकृष्ण ने ही कराई।' प्रेम और अहिंसा एक-दूसरे के पूरक हैं। जहां प्रेम है, वहां हिंसा नहीं हो सकती। प्रेम अहिंसा का सगा भाई है। बुद्ध कहते हैं, ₹गाय का मांस खाना मां के मांस के समान है।'

मानवता और दानवता के बीच का अंतर

मानवता और दानवता के बीच का अंतर ही सभ्यता है। ऋषभदेव अहिंसा धर्म के पहले तीर्थंकर हुए। जो समाज जानबूझकर या अनजाने में भी हिंसा से बचे, वह सभ्य कहलाता है। जैन धर्म में अहिंसा को परम धर्म माना गया है। हमारे द्वारा अनजाने में भी जो प्राणी हिंसा होती है, उसके लिए हमें क्षमा मांगनी चाहिए। पर्यूषण पर्व इसी क्षमायाचना का पर्व है। महावीर की अहिंसा और बुद्ध की करुणा से भारतीय संस्कृति को नई शीतलता और नई दिशा मिली। इसका प्रभाव इतना था कि अनेक लोग मांसाहार छोड़कर शाकाहारी बन गए। एक बार विनोबा भावे से पूछा गया- गांधीजी गुजरात में ही क्यों जन्मे? तो उन्हें जवाब मिला- गुजरात ही दुनिया का सबसे अधिक शाकाहारी प्रदेश है। ऐसे प्रदेश में गांधीजी जन्म नहीं लेंगे, तो फिर कौन लेगा?

जीवन का आनंद

मेरे बाग में इंद्रगोप यानी रानीकीड़ा, वही लाल मखमली त्वचा और सिंगों वाला कीड़ा धीरे-धीरे सरकता है। उस पर हमारा पैर न पड़ जाए, इसका हमें ध्यान रखना होता है। यह ध्यान रखना ही वास्तव में जीवन का सम्मान करना होता है। जब मैं उस कीड़े का सम्मान करता हूं तो अपने जीवन का भी आदर कर रहा होता हूं। जीवन से अधिक मूल्यवान चीज आज तक मानव को नहीं मिली। भगवान का क्रम भी जीवन के बाद ही आता है।

आपके विचार ही आपकी दुनिया बनाएंगे

थोड़ा समय खुद को सुधारने में भी लगाएं

हम अपने शरीर की सफाई तो रोज करते हैं, लेकिन मन को गंदे विचारों से कितना साफ करते हैं? हम इन नकारात्मक विचारों को जमा करते हैं। धीरे-धीरे ये हमारा व्यवहार बदल देते हैं। जो विचार आप भीतर रखते हैं, वही आपकी दुनिया बनाते हैं। अगर आप सुख और शांति चाहते हैं, तो पहले अपने मन के अंदर भी शांति पैदा करें।

लगातार सीखते रहें व डर का सामना करें

हममें से अधिकतर लोग अपने सपनों को असंभव मान लेते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि उनके पास सही संसाधन, समय या टैलेंट नहीं है। लेकिन असली असंभव वह है जिसे हमने खुद अपने मन में बंद कर रखा है। जब हम अपने दिमाग को उच्चतम स्तर पर लेकर जाते हैं तब अपनी सीमाएं तोड़ते हैं। फिर कोई लक्ष्य छोटा या बड़ा नहीं रहता।

अपने विचारों को बदलने की ताकत रखें

हम अक्सर मान लेते हैं कि हमारे विचार सही हैं और उनमें बदलाव की जरूरत नहीं है। लेकिन वास्तविक बुद्धिमानी तब आती है जब हम अपनी मान्यताओं पर पुनर्विचार करें। सोच को लचीला बनाना और नई जानकारियां स्वीकारना, हमें बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है। जब हम अपने विचारों को चुनौती देते हैं तो हमारे लिए नए अवसर खुलते हैं।

एक सच्चा लीडर बेहद साहसी और ईमानदार होता है

सच्चा नेतृत्व केवल ताकत और अधिकार के बारे में नहीं होता, बल्कि यह साहस और ईमानदारी के बारे में होता है। जब हम डर को छोड़कर खुलकर अपने अनुभव साझा करते हैं, तभी हम टीम के साथ गहरा भरोसा और जुड़ाव बना पाते हैं। ब्रेने ब्राउन कहती हैं : वास्तविक नेतृत्व साहस के साथ जोखिम उठाने और असफलताओं से सीखने में है। लीडर वही होता है जो कठिन सवाल पूछता है, बदलाव के लिए तैयार रहता है, और दूसरों को भी वही करने की प्रेरणा देता है।

कलाकार कठिन बात को सरलता से कहते हैं - चार्ल्स बुकोव्स्की

चार्ल्स बुकोव्स्की जर्मन-अमेरिकी कवि, उपन्यासकार, लघुकथा लेखक थे। अपने अनोखे लेखन के अंदाज व सच्चाई से भरे विचारों के लिए जाने जाते थे।

1. कुछ लोग कभी पागल नहीं होते, सोचता हूं कितनी डरावनी जिंदगी जीते होंगे वो।
2. लोकतंत्र और तानाशाही में फर्क बस इतना है कि लोकतंत्र में आप पहले वोट करते हैं और बाद में आदेश मानते हैं; तानाशाही में आपको वोट करने का समय भी बर्बाद नहीं करना पड़ता।
3. अगर आपको जानना है कि आपके असली दोस्त कौन हैं, तो एक बार जेल की सजा काट कर देखिए।
4. बुद्धिजीवी एक सरल बात को कठिन तरीके से कहता है। कलाकार एक कठिन बात को सरल तरीके से कहता है।
5. प्रतिभा शायद वह क्षमता है जिससे किसी गहरी बात को बेहद साधारण ढंग से कहा जा सके।
6. एक लेखक के रूप में, मैं शब्दों में वही चीजें उतारता हूं, जो देखता हूं।
7. मेरे पास कोई विशेष हुनर या पेशा नहीं है। मैं जिंदा कैसे हूं, किसी जादू का ही असर लगता है।
8. किसी ने मुझसे पूछा तुम्हारे जीवन का सिद्धांत क्या है? मैंने कहा 'कोशिश मत करो।' मैं भी कोशिश नहीं करता, बस टाइप करता हूं।

अपने दिमाग को भूलना सिखाते रहना भी जरूरी है, इससे विचारों में ताजगी रहती है - दीपिंदर गोयल

मैं खुद भी जोमैटो के नोटिफिकेशन्स बनाता हूं। जिसमें मजा आता है वो काम कर लेता हूं। हम सोचते हैं कि हमारे नोटिफिकेशन जब लोगों को मिलें, तो उनके चेहरे पर मुस्कान आए। इसी कोशिश में सब लगे रहते हैं... मैं भी।

मैंने स्टार्टअप इसलिए बनाया क्योंकि मैं एक रेस का हिस्सा नहीं बनना चाहता था। मेरे लिए यह अपनी राह खुद तय करने के बारे में है, जहां मेरी किसी से तुलना न की जाए। मैं सोचता हूं कि तुलना एक नकारात्मक चीज है। मैंने खुद का काम इस वजह से भी शुरू किया था। मैं किसी की गुलामी नहीं चाहता था। वैसे पूर्ण आजादी तो इस दुनिया में कभी किसी को शायद ही मिली हो। लेकिन खुद के काम में फिर भी आप काफी तरह की आजादी हासिल कर ही लेते हैं।

मैंने जो सीखा है, वो यह है कि सही इंसान को कंपनी में सही जगह फिट कर दो, सब ठीक होता जाएगा। अगर टीम अच्छी है और लोग समस्या को हल करना जानते हैं, तो हो गया आपका काम। किसी भी कंपनी या संस्था में कल्चर होना बेहद जरूरी है। अगर कल्चर होगा तो ही वो काम करेगी। कल्चर से मेरा मतलब है कि लोग आपकी संस्था में व्यवहार कैसा करते हैं। वे सफलता पर कैसे रिएक्ट करते हैं या प्रेशर में उनका बर्ताव कैसा होता है? वे अपनी ग्रोथ के बारे में किस तरह सोचते हैं? वे किस क्वालिटी का काम करते हैं... ये सब वर्क कल्चर में आता है।

माइंडसेट ही सबकुछ है। यह मायने नहीं रखता कि आपके पास 15 साल का अनुभव है। समस्या जो आपके सामने आ रही है, उससे आप कैसे लड़ते हैं, यह मायने रखता है। अनुभवी और फ्रेशर... दोनों ही उस समस्या से बराबर जूझ सकते हैं। हो सकता है कोई नया उस समस्या को बेहतर समझे क्योंकि बैगेज नहीं है उसके पास। आपको अपने दिमाग को

भूलना (अनलर्निंग) भी सिखाना होता है। इसी से विचारों में ताजगी बनी रहेगी।

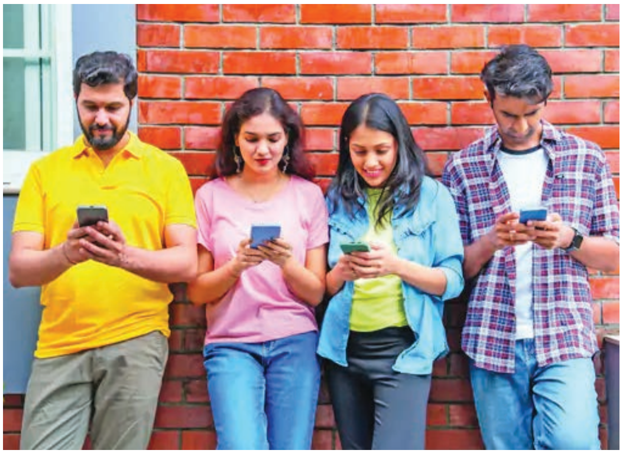
मैं कभी भी समस्या की तरफ तब तक ध्यान नहीं देता जब तक वो मुझे परेशान करने लायक बड़ी नहीं होती। जब वो विकराल रूप धरेगी, तब हफ्ते भर अपनी टीम के साथ दिमाग लगाऊंगा और हल करूंगा... ये मेरा तरीका है डील करने का। मैं जो एकमात्र कोशिश करता हूं, वह है सर्वाइव करना। यही एक चीज है जिसके लिए मैं लड़ता हूं। अगर आप जिंदा हैं, तो आप जीत भी जाते हैं।

अपने करियर के सफर में मैं गिन भी नहीं सकता, इतनी बार लो फील हुआ है। सब बंद करने का मन तो दो-तीन हफ्ते में एक बार कर ही जाता है। हमने तय किया है कि हमारे पास चार महीने के पैसे बचना चाहिए। हर महीना खत्म होने से पहले हम कोशिश करते हैं कि ये चार महीने के पैसे हमारे अकाउंट में बने रहें... ऐसा करते-करते अभी तक चला ही लिया है।

मुझे कभी अपने सफल होने की उम्मीद नहीं थी

मैं कभी भी अपने सफर को मुश्किल नहीं मानता... मैं तो इसे फन जर्नी का नाम देता हूं। खुद का काम करना बिल्कुल जिम जाने जैसा ही है, दर्द ही का तो मजा है। मेरे लिए हर चीज बोनस की तरह है। मुझे कभी भी अपने सफल होने की उम्मीद नहीं थी, लेकिन मैं यह कर पाया। तो अब जो भी समस्याएं आती हैं, वह पहले की तुलना में तो बहुत बेहतर ही होती हैं।

कैसे मोबाइल हमारी एकाग्रता और मानसिक शांति को चुरा रहा है



कहीं भी एक नज़र घुमाकर देखें, तो हर दूसरा व्यक्ति मोबाइल में व्यस्त नज़र आएगा। बस में सफ़र करते समय, खाली वक़्त में या फिर टीवी देखते हुए, उंगलियां लगातार सोशल मीडिया को स्क्रॉल करती रहती हैं। आज के इस डिजिटल युग में मोबाइल हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, जो एक ओर हमें दुनिया से जोड़े रखता है, तो दूसरी ओर हमारे ध्यान, धैर्य और मन की स्थिरता को धीरे-धीरे क्षीण कर रहा है।

ध्यान को मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति माना गया है। जो व्यक्ति पूरे ध्यान यानी फोकस से कार्य करता है, वह किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। परंतु, मोबाइल और सोशल मीडिया की आदतें धीरे-धीरे इस ध्यान की शक्ति को कमज़ोर कर रही हैं।

मोबाइल कैसे भटका रहा है ध्यान?

दरअसल, सोशल मीडिया पर हर पल कुछ नया कंटेंट आता रहता है। इस लगातार होती सूचना की बौछार से हमारा दिमाग़ सतही जानकारी पर ही रुक जाता है और इससे गहरी सोच या एक जगह ध्यान केंद्रित करना कठिन हो जाता है। दूसरा कारण यह भी है कि सोशल मीडिया पर हम कुछ सेकंड में ही एक पोस्ट से दूसरी पोस्ट पर चले जाते हैं। यह आदत धीरे-धीरे मस्तिष्क को लंबे समय तक किसी एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने से रोकती है। वहीं, जब कोई रील या वीडियो लंबा लगता है तो उसे बीच में छोड़कर दूसरे वीडियो पर चले जाते हैं। नतीजतन, धैर्य में कमी आने लगती है। इसके चलते लंबे समय तक किसी एक काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो रहा है।

विचारों व आदतों पर भी पड़ता है असर

1- निर्णय लेने में अक्षमता

सोशल मीडिया पर बहुत सारे विकल्पों के बीच दिमाग़ उलझ जाता है और थकावट महसूस करने लगता है। इसके कारण निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो रही है। जब जीवन में कोई अहम फ़ैसला लेना होता है, तो हमारा मन गहराई से सोच ही नहीं पाता।

2- रचनात्मकता से दूर होते हैं

मोबाइल की दुनिया में उलझकर लोग धीरे-धीरे अपनी रचनात्मक गतिविधियों, जैसे- चित्रकला, लेखन या संगीत आदि से दूर होते जा रहे हैं। पढ़ने की रुचि भी कम होने लगी है। जब सामने एक ओर किताब रखी हो और दूसरी ओर मोबाइल, तो ज़्यादातर लोग मोबाइल उठाना पसंद करते हैं।

3- मल्टीटास्किंग की आदत

एक समय में कई एप्स पर भटकते हुए लोगों को ख़ुशफ़हमी हो जाती है कि वे एक साथ कई काम कर सकते हैं। जबकि वास्तव में वे इस चक्कर में एक काम भी पूरी क्षमता से नहीं कर पाते हैं।

कला से जुड़कर ला सकते हैं सुधार

जब मन को कोई रचनात्मक कार्य दिया जाता है, तो वह धीरे-धीरे मोबाइल और सोशल मीडिया की आदत से दूर होने लगता है। इस दिशा में कला एक प्रभावशाली माध्यम बन सकती है। चित्रकला, संगीत, नृत्य, लेखन, जैसे कला के विभिन्न रूप न सिर्फ़ एकाग्रता बढ़ाते हैं, बल्कि मन को शांति और आनंद भी प्रदान करते हैं।

कैसे मदद करती है कला?

कला में व्यस्त होते ही व्यक्ति 'प्रवाह अवस्था' में चला जाता है, जिससे ध्यान नहीं भटकता।

जब हम स्वयं कुछ रचते हैं, चाहे वह चित्र हो, कविता हो या हस्तकला, तो आत्मसंतोष की अनुभूति होती है।

रचनात्मक प्रक्रिया मन को नकारात्मकता से दूर करती है। ख़ाली समय को स्क्रॉलिंग की जगह सृजन में बदल देती है।

आंखों की जांच का प्रिस्क्रिप्शन पढ़ना नहीं आता तो जाने कैसे पढ़ें

1- OD और OS (ओकुलस डेक्सटर)

ओडी (ओकुलस डेक्सटर) का मतलब है दाईं आंख। कभी-कभी इसे आरटी (राइट) भी लिखा जाता है। वहीं, ओएस (ओकुलस सिनिस्टर) का मतलब है बाईं आंख। डॉक्टर कभी-कभी इसे एलटी (लेफ्ट) भी लिखते हैं। दाईं और बाईं आंख की पावर अलग-अलग हो सकती है, इसलिए ओडी और ओएस के नंबर अलग-अलग होते हैं। आंखों की आवश्यकताओं के अनुसार चश्मे या लेंस बनाए जाते हैं।

2- SPH (स्फियर)

यह नंबर मुख्य समस्या बताता है, जो पास या दूर की दृष्टि से संबंधित होती है। इसके आगे + (प्लस) का चिह्न हो तो इसका मतलब है कि आप दूर की वस्तुएं अच्छी तरह से देख सकते हैं, पर पास की चीज़ें धुंधली दिखाई देती हैं (हाइपरमेट्रोपिया)। यदि - (माइनस) का निशान हो तो पास की चीज़ें स्पष्ट देख सकते हैं, लेकिन दूर की वस्तुएं धुंधली दिखती हैं (मायोपिया)। एसपीएच की वैल्यू -20 से +20 तक हो सकती है, और जितनी ज़्यादा यह संख्या 0 से दूर होगी, उतनी ही ज़्यादा दृष्टि कमज़ोर है।

3- OU (ओकुलस यूटेरक्यू)

इसका मतलब है दोनों आंखें। यह शब्द तब इस्तेमाल होता है जब दोनों आंखों की पावर समान होती है या डॉक्टर एक साथ दोनों आंखों के लिए कोई निर्देश देना चाहते हैं। ओ यू का मतलब है कि दाईं और बाईं, दोनों आंखों में एक ही सुधार या पावर लागू होता है। हालांकि, ज़्यादातर मामलों में दाईं और बाईं आंख की पावर अलग हो सकती है, इसलिए डॉक्टर अक्सर अलग-अलग ओडी और ओएस लिखते हैं।

4- CYL (सिलेंडर) और AX (एक्सिस)

दोनों ही एस्टिग्मेटिज्म (धुंधली या विकृत दृष्टि) को दर्शाते हैं, जो आंख की सतह की असमान वक्रता के कारण होता है। इस स्थिति में चीज़ें धुंधली या टेढ़ी दिखाई देती हैं।

यदि सीवाईएल के अंतर्गत कोई संख्या दी गई हो, तो इसका अर्थ है कि व्यक्ति को एस्टिग्मेटिज़्म है। सीवाईएल की सीमा आमतौर पर +4.00 से -6.00 डायोप्टर के बीच होती है, हालांकि कुछ विशेष मामलों में यह इससे अधिक या कम भी हो सकती है। वहीं, एएक्स (एक्सिस) एस्टिग्मेटिज़्म की दिशा को दर्शाता है, जिसकी सीमा 0 से 180 के बीच होती है। यदि सीवाईएल और एएक्स दोनों का मान 0 या ख़ाली हो, तो इसका मतलब है कि व्यक्ति की आंख में एस्टिग्मेटिज़्म नहीं है।

कुछ ज़रूरी बातें...

शून्य (0.00) का मतलब है कि एस्टिग्मेटिज़्म नहीं है।

ऋणात्मक मान (-) मायोपिक (निकट दृष्टि दोष) एस्टिग्मेटिज़्म को दर्शाता है।

धनात्मक मान (+) हाइपरोपिक (दूर दृष्टि दोष) एस्टिग्मेटिज़्म को दर्शाता है।

Vision (दृष्टि क्षमता)

यदि डॉक्टर द्वारा दी गई रिपोर्ट में 6/6 लिखा हो तो इसका मानक मतलब है कि आपकी दृष्टि सामान्य है और आप छह मीटर दूर की वस्तु देख सकते हैं, जैसा एक सामान्य व्यक्ति कर सकता है।

यह ख़ास मामलों के लिए होता है। जब आंखों की मांसपेशियों में कमज़ोरी होती है या डबल विज़न की समस्या होती है। आमतौर पर यह कॉलम ख़ाली रहता है।

क्या है मायोपिया और हाइपरमेट्रोपिया

मायोपिया निकट दृष्टि दोष होता है। यानी इसमें नज़दीक की नज़र ठीक होती है और दूर की नज़र कमज़ोर होती है। हाइपरमेट्रोपिया को दूरदृष्टि दोष भी कहा जाता है। इसमें व्यक्ति दूर की वस्तुएं तो साफ़ देख सकता है, लेकिन पास की चीज़ें धुंधली दिखाई देती हैं।

हिंदुस्तान की पहली महिला जासूस

साल 1857 से लेकर 1947 तक भारत की आजादी के लिए खूब कोशिशें हुईं...कई आंदोलन और जंग लड़ी गईं, जिनमें सैंकड़ों वीरों और क्रांतिकारियों ने अपने अदम्य साहस का परिचय दिया। न जाने कितने ही वीर, वीरांगनाएं और सैनिक देश को आजाद कराने के लिए अपने प्राणों की बलि दे गए और कितने ही गुमनामी में मौत की नींद सो गए। ऐसी ही एक वीरांगना थीं नीरा आर्या, जिन्हें भारतीय सेना की पहली महिला जासूस माना जाता था। अब नीरा आर्या पर फिल्म बनाई जा रही है, जिसे कन्नड़ फिल्ममेकर रूपा अय्यर डायरेक्ट करेंगी। इसमें वह एक्टिंग में भी करेंगी। इस बायोपिक को नेशनल अवॉर्ड विनर वरुण गौतम लिखेंगे।

नीरा आर्या एक ऐसी साहसी वीरांगना थीं, जिन्होंने नेताजी सुभाषचंद्र बोस की जान बचाने के लिए अपने ही पति का कत्ल कर दिया था। बाद में इन्हें काले पानी की सजा भी काटनी पड़ी थी। जेल में इतना टॉर्चर सहा कि जानकर रूह कांप उठेगी और फिर जब देश आजाद हुआ तो इस वीरांगना को किसी ने नहीं पूछा।

बेहद गरीबी में नीरा आर्या गुमनामी की चादर ओढ़ इस दुनिया से चली गईं। चलिए आपको बताते हैं नीरा आर्या की असली कहानी, जिन पर अब बायोपिक बनाने का ऐलान किया गया है।

कौन हैं देश की पहली महिला जासूस?

नॉवेल से लेकर आजकल धमाल मचा रहीं संस्पेंस थ्रिलर वेब सीरीज तक जासूसी वाली कहानियां पढ़ना अक्सर काफी रोमांचक साबित होता है। जेम्स बॉन्ड, शरलॉक होम्स से लेकर ब्योमकेश बख्शी तक अगर ये किरदार हमारे जेहन में आज भी जिंदा हैं तो वजह यही जासूसी रोमांच है। हम बात कर रहे हैं देश की पहली महिला जासूस रजनी पंडित की। रजनी अपने जासूसी करियर में 80 हजार से ज्यादा केस सॉल्व कर चुकी हैं।

22 साल की रजनी पंडित का बस एक ही सपना था- अपने पैरों पर खड़े होना। इसके लिए उन्होंने एक ऑफिस में क्लर्क की नौकरी कर ली। इस दौरान उनके ऑफिस में ही काम करने वाली एक महिला के घर पर चोरी हुई। बस महिला की मदद करने के लिए इस चोर का पता लगाने की जिम्मेदारी रजनी ने ले ली। कह सकते हैं कि यह उनका पहला केस था। रजनी ने छानबीन शुरू की और पता चला कि महिला के बेटे ने ही उसके घर में चोरी की है। इस केस को जिस तरह रजनी ने सॉल्व किया ऑफिस ही नहीं उसके बाहर भी उनके टैलेंट की चर्चा होने लगी।

रजनी के पिता CID में थे। कह सकते हैं कि जासूसी के गुर रजनी को अपने पिता से ही मिले, मगर रजनी ने इस काम को ही अपना करियर बनाने का सोच लिया है, इस बारे में पिता को कुछ नहीं पता था। जब उन्हें पता चला कि बेटी डिटेक्टिव के रूप में करियर बनाना चाहती है तो उन्होंने समझाया कि यह काम कितना खतरनाक है। मगर उन्होंने उसे रोका नहीं यही कहा कि अगर वह इस काम में होने वाले खतरों को जानते हुए भी ऐसा करना चाहती है तो करे।

पिता का साथ मिला तो रजनी का उत्साह भी आगे बढ़ा। उन्होंने 'रजनी पंडित डिटेक्टिव सर्विसेज' के नाम से एक जासूसी फर्म की शुरूआत की। उनकी डिटेक्टिव एजेंसी में 20 लोगों की टीम काम करती है। उन्हें आज देश की पहली महिला जासूस के तौर पर जाना जाता है। इसके लिए उन्हें 67 अवॉर्ड मिल चुके हैं। वहीं रजनी को राष्ट्रपति कोविंद से 'फर्स्ट लेडी डिटेक्टिव' का अवॉर्ड भी मिल चुका है। यह अवॉर्ड उन्हें महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की ओर से दिया गया था।

कौन थी शाहमरान
आधी सुंदर स्त्री आधा सांप

क्या कभी साथ रहते थे मानव और सर्प - रहस्यमयी कहानियां

तुर्की में सदियों से शाहमरान की कहानी कही जाती रही है, जो सांपों की रानी थी । आधी सुंदर स्त्री और आधी सांप। पिछले दिनों 'नेटफिलिक्स' ने उस पर 'शाहमरान' के नाम से ओटीटी सीरीज बनाई, जो देखते ही देखते ही पूरी दुनिया में हिट रही । बहुत तेजी से ये ग्लोबल 'नेटफिलिक्स' टॉप10 में भी शामिल हो गई । ये कहानी सांपों की रहस्यमयी दुनिया की ओर ले जाती है । वैसे पूरी दुनिया में ही सांपों को लेकर रहस्यमयी कहानियां कही जाती रही हैं । तो क्या है आधी स्त्री और आधा सांप की रहस्यमयी 'शाहमरान' की कहानी।

शाहमरान (ahmaran) तुर्की, कुर्द, ईरान और इराक की लोककथाओं में एक रहस्यमयी पौराणिक प्राणी है, जिसे "सांपों की रानी" के रूप में जाना जाता है । इसका नाम फारसी शब्दों "शाह" (राजा) और "मार" (सांप) से मिलकर बना है, जिसका मतलब है "सांपों की रानी" । इसका ऊपर का हिस्सा स्त्री का है तो निचला हिस्सा सांप का । यह कहानी तुर्की के दक्षिण-पूर्वी और पूर्वी क्षेत्रों, विशेष रूप से मार्दिन और तारसुस, में बहुत लोकप्रिय है.

युवक सांपों के रहस्यमयी बागीचे में पहुंच जाता है

ये कहानी कैमसब नाम के युवक से शुरू होती है, जो शहद इकट्ठा करने के लिए दोस्तों के साथ गुफा में जाता है । दोस्त उसे धोखा देकर गुफा में अकेला छोड़ देते हैं । गुफा में फंसा युवक एक छेद खोजता है, जिसे खोदकर वह एक रहस्यमयी भूमिगत उद्यान में पहुंचता है । इस उद्यान में उसे शाहमरान मिलती है, जो सांपों की रानी है । वह सुंदर, बुद्धिमान और दयालु है.वह शाहमरान को डराने की जगह मेहमान के रूप में उसका स्वागत करती है । उसे सांपों के साम्राज्य में सुरक्षा देती है।

सांपों की रानी और युवक में हो जाता है प्यार

समय के साथ कैमसब और शाहमरान के बीच प्रेम हो जाता है । शाहमरान उसे मानवता के इतिहास, प्रकृति और चिकित्सा के रहस्य सिखाती है । कैमसब अपनी मर्जी से या परिवार को याद करने के कारण ऊपरी दुनिया में लौटना चाहता है । शाहमरान जाने की अनुमति देती है, लेकिन एक शर्त पर कि वह उसके रहस्य को किसी से नहीं बताए । साथ में एक चेतावनी भी कि अगर वह पानी में नहाएगा तो उसकी त्वचा पर सांप जैसे शल्क दिखाई देंगे, जिससे उसका रहस्य उजागर हो सकता है।

और फिर कैसे वो युवक तोड़ देता है शर्त

ऊपरी दुनिया में लौटने के बाद कैमसब कुछ समय तक रहस्य रखता है। एक दिन राजा बीमार पड़ता है । उसके वज़ीर को पता चलता है कि शाहमरान का मांस खाने से राजा ठीक हो सकता है । अब इसका पता कैसे चले, इसका रास्ता भी वज़ीर बताता है । वह राजा को सलाह देता है कि प्रजा में हर किसी को नहलाया जाए, क्योंकि अगर कोई शाहमरान के संपर्क में आया होगा तो नहाते ही उसके शरीर पर शल्क पड़ने लगेंगे । जब कैमसब को नहलाया जाता है तो उसके शरीर पर सांप के शल्क पड़े दिखाई देते हैं।

अब कैमसब को प्रताड़ना दी जाती है कि वो शाहमरान का पता बताए। आखिरकार उसे वो रहस्य बताना पड़ता है। राजा के सैनिक जाते हैं और शाहमरान की जगह खोज निकालते हैं।

शाहमरान को राजा मार देता है

शाहमरान को पकड़ा जाता है और उसे मार दिया जाता है। मरने से पहले वह कैमसब को सलाह देती है कि उसके शरीर को तीन हिस्सों में बांटा जाए। पहला पानी (जहर), दूसरा पानी (बुद्धि), और मांस (उपचार)। वज़ीर पहला पानी पीता है और मर जाता है, राजा मांस खाता है और ठीक हो जाता है। कैमसब दूसरा पानी पीता है और शाहमरान की बुद्धि प्राप्त करता है।

बस यहीं से सांप और मनुष्य बन गए दुश्मन

सांप की ये रहस्यमयी कहानी पूरी फारस की खाड़ी. मध्य पूर्व और तुर्की में सैकड़ों सालों से कही जाती रही हैं. कहानी के अनुसार, शाहमरान की मृत्यु के बाद सांप मनुष्यों के दुश्मन बन गए, क्योंकि वे अपने रानी के विश्वासघात को कभी नहीं भूले। यह मिथक ये भी बताता है कि सांपों और मनुष्यों के बीच की दुश्मनी की शुरुआत यहीं से हुई. तुर्की में शाहमरान की छवियां कढ़ाई, कालीनों, गहनों और चित्रों में देखी जा सकती हैं।

तुर्की की लोककथाओं में माना जाता है कि शाहमरान के समय में सांप और मनुष्य एक समय में साथ साथ रहते थे। कुछ स्थानीय मान्यताओं के अनुसार, सांप आज भी शाहमरान की मृत्यु का बदला लेने के लिए मनुष्यों से शत्रुता रखते हैं।

मिस्र में शक्ति और सुरक्षा का प्रतीक

मिस्र की पौराणिक कथाओं में सांप को शक्ति और सुरक्षा का प्रतीक माना जाता था.सांपों को मृत्यु और पुनर्जनन से भी जोड़ा जाता था. ग्रीक मिथकों में मेड्यूसा की कहानी प्रसिद्ध है, जिसके सिर पर बालों की जगह सांप थे. उसकी नजर किसी को भी पत्थर में बदल देती थी. मेड्यूसा को राक्षसी और रहस्यमयी प्राणी के रूप में देखा जाता है, जो भय और आकर्षण का मिश्रण है।

चिकित्सा का प्रतीक भी

ग्रीक चिकित्सा में सांपों को स्वास्थ्य और उपचार से जोड़ा गया. एस्क्लेपियस (चिकित्सा के देवता) का प्रतीक एक छड़ी पर लिपटा हुआ सांप है, जो आज भी चिकित्सा के प्रतीक के रूप में प्रयोग होता है. माया और एज़्टेक सभ्यताओं में क्वेटज़लकोटल नामक पंख वाला सर्प एक प्रमुख देवता था. इसे ज्ञान, सृजन और हवा का देवता माना जाता था. इसकी रहस्यमयी छवि आज भी मध्य अमेरिकी संस्कृति में पूजनीय है।

चीन में सांप को अच्छे भाग्य से जोड़ते हैं

चीनी राशि चक्र में सांप छठा प्रतीक है। इसे बुद्धिमत्ता, रहस्य और आकर्षण से जोड़ा जाता है। सांप को चीनी संस्कृति में भाग्य और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है. कुछ चीनी लोककथाएं भी कहती हैं कि सांपों को मानव रूप में बदलने की शक्ति प्राप्त थी। बाइबिल में सांप को प्रलोभन और पाप से जोड़ा गया है। कई अफ्रीकी जनजातियों में सांपों को आत्माओं या पूर्वजों के दूत के रूप में देखा जाता है। **(समाप्त)**

जन्म-मृत्यु हमारे हाथ में नहीं तो भगवान पर भरोसा बढ़ाएं

रामकथा सुनने पर क्या लाभ होते हैं, यह बात रामचरितमानस में अलग-अलग ढंग से आई है। पार्वती जी से कहते हुए ये पंक्तियां आई हैं- मैं जिमि कथा सुनी भव मोचनि। सो प्रसंग सुनु सुमुखि सुलोचनि। मैंने जिस प्रकार वह भव (जन्म-मृत्यु) से छुड़ाने वाली कथा सुनी, हे सुमुखी, सुलोचनी, वह प्रसंग सुनो। यहां गहरी बात है जन्म-मृत्यु से छुड़ाने वाली।

दरअसल, मनुष्य का जन्म और मृत्यु दो ऐसी उलझनें हैं या रहस्य हैं कि अच्छे-अच्छे इसकी थाह नहीं पाते। हम पैदा क्यों हुए, मृत्यु के बाद हमारा क्या होगा, ये बात अनेक ग्रंथों में लिखी है। पर बड़े-बड़े विद्वान, दार्शनिक और महात्मा इसमें उलझ गए। जीवन ऐसा है कि बाहर की दुनिया से एक ट्रिगर दबता है और हमारे भीतर उथल-पुथल शुरू हो जाती है।

जन्म-मृत्यु के मसले पर रामकथा पढ़ें तो समझ आता है ये दोनों हमारे हाथ में नहीं हैं तो भगवान पर भरोसा बढ़ाएं। रामकथा ऐसे प्रसंगों से हमारी मेमोरी-एडिटिंग कर देती है और हम परिपक्व होकर जीने लगते हैं।

भारत का पड़ोसी देश भूटान जहां लोगों ने डाल ली कम मोबाइल फोन इस्तेमाल की आदत

अगर हमसे – आपसे पूछा जाए कि आप कितनी देर तक मोबाइल से दूर रह सकते हैं।या आखिर कैसे आप बार बार मोबाइल देखे बगैर नहीं रह पाते तो जवाब देना बहुत मुश्किल होगा।ये केवल आपकी और हमारी बात नहीं है बल्कि ज्यादातर दुनिया के लोग मोबाइल एडिक्शन के बुरी तरह शिकार हो चुके हैं। इसके बगैर रह ही नहीं सकते।हर दो तीन मिनट उनका ध्यान मोबाइल की ओर चला जाता है।ऐसे में भारत का एक पड़ोसी देश है, जिससे हम सीख सकते हैं कि आखिर डिजिटल जीवन और मानसिक शांति के बीच कैसे संतुलन बनाया जाए।उसने ऐसा करके सारी दुनिया को चौंका दिया है।

21वीं सदी की दुनिया में जहां स्मार्टफोन और इंटरनेट इंसान की सबसे बड़ी जरूरत बन चुके हैं।लेकिन भूटान ऐसा देश है, जहां लोग स्मार्ट फोन या मोबाइल फोन का सबसे काम इस्तेमाल करते हैं। भूटान ने तकनीक को पूरी तरह नकारा नहीं, बल्कि उसे सीमित, समझदारी और मानवीय जीवन के सुकून को आगे रखकर अपनाया है।

ग्रास नेशनल हैप्पीनेस

भूटान की डिजिटल नीति को समझने से पहले उसके मूल दर्शन को जानना जरूरी है, जिस ग्रॉस नेशनल हैप्पीनेस (GNH) के नाम से जाना जाता है। 1972 में राजा जिग्मे सिंग्ये वांगचुक ने ये विचार दिया कि विकास का माप GDP (सकल घरेलू उत्पाद) नहीं बल्कि नागरिकों की आंतरिक खुशी होनी चाहिए। लिहाजा वो समान आर्थिक विकास पर जोर देते हैं, जिसमें समान रूप से सामाजिक और आर्थिक विकास होता है।

संस्कृति संरक्षण को साथ लेकर चलते हैं। पर्यावरण भी जरूरी शर्त है।कोशिश की जाती है कि लोगों को अच्छा शासन दें और मानसिक तौर पर तनाव से दूर रहा जाए। यहां हर शख्स संपूर्ण जीवन जीता है। नेचर के करीब रहता है।पैसे के भागमभाग की आदत के बगैर ही जीवन की मूलभूत सुविधाएं उसे मिलती हैं, वो जितना समय मेहनत को देता है, उतना ही समाज और परिवार को भी।

भूटान सरकार समय-समय पर पूरे देश में "डिजिटल डिटॉक्स वीक" आयोजित करती है।इस दौरान नागरिकों को मोबाइल, टीवी, सोशल मीडिया से दूर रहने के लिए प्रेरित किया जाता है।स्कूलों और कॉलेजों में बच्चों को सोशल मीडिया से दूर रहने की ट्रेनिंग दी जाती है।

कई स्कूलों में मोबाइल फोन लाने पर प्रतिबंध है। सरकारी कर्मचारी और शिक्षक खुद उदाहरण बनकर डिजिटल कम यूज करते हैं।भारत की तरह यहां वर्कप्लेस और अनावश्यक वाट्सएप ग्रुप्स नहीं बने हैं।इस नीति का उद्देश्य सिर्फ बच्चों को नहीं, पूरा समाज को धीमे, शांत और केंद्रित जीवन की ओर मोड़ना है।

इंटरनेट की रफ्तार जानबूझकर धीमी

भूटान का 80% से ज्यादा क्षेत्र पहाड़ी और ग्रामीण है, जहां मोबाइल नेटवर्क और तेज़ इंटरनेट नहीं है। हालांकि यह केवल भौगोलिक बाधा नहीं है — सरकार ने जानबूझकर तकनीकी विकास को धीमी और सतर्क रफ्तार से अपनाया है। 1999 तक भूटान में टेलीविजन ही नहीं था।

2000 में इंटरनेट पहली बार आया, लेकिन अभी देश के अधिकांश हिस्सों में इसकी सीमित पहुंच है।सोशल मीडिया पर निगरानी है ताकि फेक न्यूज और नकारात्मक प्रभावों से समाज को बचाया जा सके। यहां डिजिटल का कम इस्तेमाल केवल एक ट्रेंड नहीं, बल्कि नीति और संस्कृति है।

देश का टॉप सरकारी स्कूल लगभग फ्री में होती है पढ़ाई

केंद्रीय विद्यालय देश के टॉप सरकारी स्कूलों की लिस्ट में शामिल हैं। यहां नाममात्र की फीस में बेस्ट क्वॉलिटी एजुकेशन दी जाती है। केंद्रीय विद्यालय में एडमिशन मिलना आसान नहीं है। लेकिन शिक्षा मंत्रालय की हालिया रिपोर्ट ने चौंकाने वाला आंकड़ा पेश किया है।इसके अनुसार, पिछले 5 सालों में केंद्रीय विद्यालयों में नामांकन में करीब 37,245 की कमी दर्ज की गई है।आमतौर पर केंद्रीय विद्यालय में एडमिशन प्रक्रिया के दौरान सीटें कम और रजिस्ट्रेशन ज्यादा होने की बात की जाती थी।

केंद्रीय विद्यालय में शिक्षा का स्तर बेहतरीन है। नाममात्र फीस और अनुशासित माहौल के चलते यह अभिभावकों की पहली पसंद रहा है।ऐसे में लगातार घटती नामांकन संख्या ने शिक्षा विभाग को भी चिंतित कर दिया है।इस गिरावट की एक बड़ी वजह अभिभावकों का निजी स्कूलों की तरफ बढ़ता रुझान भी है।आज के दौर में कई माता-पिता बच्चों को आधुनिक सुविधाओं से लैस प्राइवेट स्कूलों में पढ़ाना चाहते हैं।कुछ जगहों पर केवी स्कूलों की संख्या और सीटों की उपलब्धता भी छात्रों की संख्या में कमी का कारण बन रही है।

रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि कोविड-19 के बाद से कई परिवारों ने अपने रहने की लोकेशन बदली, जिससे बच्चों के नामांकन पर असर पड़ा।ऐसे में शिक्षा मंत्रालय अब इस पर गंभीरता से विचार कर रहा है कि कैसे केंद्रीय विद्यालयों की छवि और पहुंच को फिर से मजबूत किया जाए।उसके बाद ही केंद्रीय विद्यालय में बच्चों की संख्या दोबारा बढ़ सकेगी।भारत में फिलहाल 1280 केंद्रीय विद्यालय हैं।

शिक्षा मंत्रालय की रिपोर्ट के मुताबिक, 2019-20 में केंद्रीय विद्यालयों में कुल नामांकित स्टूडेंट्स की संख्या 13,99,986 थी।यह 2023-24 तक घटकर 13,62,741 रह गई है।इस दौरान हर साल नामांकन में गिरावट दर्ज की गई। केंद्रीय विद्यालय संगठन (KVS) ने इसे लेकर अलग-अलग कारण बताए हैं, लेकिन विशेषज्ञ इसे बदलती सामाजिक जरूरतों और निजी स्कूलों से भी जोड़कर देख रहे हैं।रिपोर्ट में कहा गया है कि कई जगह केंद्रीय विद्यालयों में सीटें भरने के बावजूद छात्रों के ट्रांसफर की वजह से नामांकन प्रभावित हुआ है।

निजी स्कूलों से मिली चुनौती

रिपोर्ट में यह भी जानकारी है कि कई निजी स्कूलों ने अपनी सुविधाओं और बुनियादी ढांचे को इतना एडवांस कर लिया है कि अभिभावक अब सरकारी स्कूलों के बजाय इन पर ज्यादा भरोसा दिखा रहे हैं। वहीं, कुछ एजुकेशन एक्सपर्ट का मानना है कि केंद्रीय विद्यालयों को अपने टीचिंग मेथड और सुविधाओं को समय के साथ अपडेट करना होगा।शिक्षा मंत्रालय ने राज्यों को सलाह दी है कि वे केंद्रीय विद्यालयों में खाली सीटों को भरने के लिए विशेष अभियान चलाएं और बच्चों को इन स्कूलों में एडमिशन लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

चीकू बन्दर और गुलाब का फूल

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

चीकू बन्दर की शरारतें और शिकायतें

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

भोलू भालू के बगीचे में चीकू की हरकतें

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

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

ठिठका लेकिन फिर भोलू के डर से दीवार फांद गया। पर अब तो उसे किसी बच्चे के रोने की आवाज सुनाई पड़ने लगी।

गुलाब के फूल से चीकू की मुलाकात

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

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

फूल की बातों से चीकू को मिली समझ

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

चीकू का संकल्प और जीवन की सिख

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

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

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

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: **3 अगस्त – 9 अगस्त 2025**

मूलांक (1, 10, 19, 28)
संदेश: आत्मविश्वास से नए कार्यों की शुरुआत करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मबल से रास्ता बनाता हूँ।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)
संदेश: खुद के निर्णयों में स्पष्टता रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्म-विश्वास से चुनाव करता हूँ।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)
संदेश: अपनी प्रतिभा को स्वतंत्र रूप से प्रस्तुत करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से रचनात्मकता को अभिव्यक्त करता हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)
संदेश: कार्य को योजना के साथ शुरू करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं नींव पर ठोस शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)
संदेश: बदलाव को नेतृत्व के साथ स्वीकारें।
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से दिशा बदलता हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)
संदेश: संबंधों में पहल और स्पष्टता ज़रूरी है।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से संवाद की शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक (7, 16, 25)
संदेश: नए दृष्टिकोण से सीखना प्रारंभ करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं ज्ञान के साथ यात्रा शुरू करता हूँ।"

मूलांक (8, 17, 26)
संदेश: सफलता के लिए नई रणनीति अपनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मबल से उद्देश्य की दिशा में चलता हूँ।"

मूलांक (9, 18, 27)
संदेश: पुराना चक्र बंद करके नई राह चुनें।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मविश्वास से नये अध्याय की शुरुआत 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

उत्तराखंड का अनोखा हिल स्टेशन चकराता

जहां विदेशी पर्यटकों की एंट्री है बैन

चकराता उत्तराखंड का एक शांत और सुरम्य हिल स्टेशन है, जो केवल भारतीय नागरिकों के लिए खुला है। यहां की प्राकृतिक खूबसूरती, टाइगर फॉल्स और सनसेट पॉइंट जैसे स्थल पर्यटकों को खास अनुभव देते हैं।

भारत एक ऐसा देश है जहां प्राकृतिक सौंदर्य, सांस्कृतिक विविधता और ऐतिहासिक धरोहरें पर्यटकों को हमेशा आकर्षित करती हैं। यहां का हर कोना अपने आप में खास है, चाहे वो बर्फ से ढके हिमालय की चोटियां हों या समुद्र तटों की लहरें। भारत की परंपराएं, रहन-सहन, खान-पान और पहनावे की विविधता इसे विश्व के अन्य देशों से अलग पहचान देती है। गर्मियों के मौसम में जब तापमान बढ़ता है, तब अधिकांश लोग पहाड़ों की ओर रुख करते हैं और उत्तराखंड जैसे राज्य सबसे पहले ज़हन में आते हैं।

उत्तराखंड को "देवभूमि" के नाम से जाना जाता है, जहां धार्मिक और प्राकृतिक दोनों ही दृष्टियों से कई महत्वपूर्ण स्थल मौजूद हैं। मसूरी, नैनीताल, औली, और ऋषिकेश जैसे हिल स्टेशन वर्षों से भारतीय और विदेशी सैलानियों की पहली पसंद रहे हैं। यहां की वादियां, नदियां, झीलें और शांत वातावरण लोगों को राहत का अनुभव कराते हैं। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि उत्तराखंड में एक ऐसा हिल स्टेशन भी है जहां विदेशी नागरिकों का प्रवेश पूरी तरह प्रतिबंधित है।

चकराता हिल स्टेशन

उत्तराखंड के देहरादून जिले से करीब 90 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है चकराता, एक ऐसा हिल स्टेशन जो न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है, बल्कि अपनी विशिष्टता के लिए भी प्रसिद्ध है। चकराता चारों तरफ से घने देवदार और बांज के जंगलों से घिरा हुआ है। यह स्थान ट्रैकिंग, फोटोग्राफी और शांत वातावरण की चाह रखने वाले पर्यटकों के लिए एक परफेक्ट प्लेस है। लेकिन यहां की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यहां विदेशी नागरिकों की एंट्री पूरी तरह से प्रतिबंधित है।

विदेशियों की एंट्री पर रोक क्यों?

चकराता का यह विशेष नियम सुरक्षा कारणों की वजह से है। यहां भारतीय सेना का एक संवेदनशील मिलिट्री बेस स्थित है, जो रणनीतिक दृष्टि से बेहद अहम है। इसी कारण से भारत सरकार ने इस क्षेत्र को केवल भारतीय नागरिकों

के लिए ही खुला रखा है और विदेशी पर्यटकों के प्रवेश पर पूरी तरह रोक लगा दी है।

इस हिलस्टेशन को अंग्रजों ने बसाया था

चकराता की स्थापना ब्रिटिश शासन काल में वर्ष 1866 में हुई थी। एक समय यह अंग्रेजों का ग्रीष्मकालीन ठिकाना हुआ करता था, लेकिन आज यह पूरी तरह भारतीय प्रशासन और सेना के अधीन है। अंग्रेजों द्वारा बसाया गया यह स्थान अब पूरी तरह भारतीय नागरिकों के लिए आरक्षित है और इसका प्रबंधन भी सेना के नियंत्रण में है।

चकराता को करें एक्सप्लोर

यदि आप किसी शांत, भीड़ से दूर और प्राकृतिक वातावरण से भरपूर जगह की तलाश कर रहे हैं, तो चकराता आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यहां टाइगर फॉल्स नामक जलप्रपात मौजूद है, जो भारत के सबसे ऊंचे झरनों में गिना जाता है। इस झरने की ऊंचाई और प्राकृतिक सौंदर्य पर्यटकों को बेहद आकर्षित करता है।

इसके अलावा, यहां बुधेर गुफाएं, चिलमिरी लेख, देववन, और लक्खामंडल जैसे दर्शनीय स्थल भी हैं। लक्खामंडल का प्राचीन शिव मंदिर अपने अद्वितीय स्थापत्य और कलात्मक मूर्तियों के लिए प्रसिद्ध है। यह स्थल पौराणिक मान्यताओं और ऐतिहासिक तथ्यों से भी जुड़ा हुआ है।

सनसेट पॉइंट

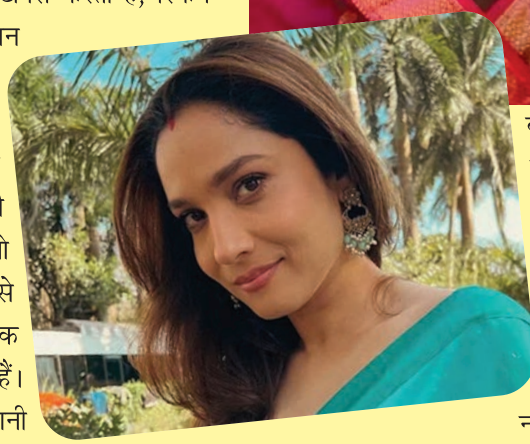
चकराता से लगभग 5 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है चिरमिरी, जो कि एक शानदार सनसेट पॉइंट है। यहां से सूर्यास्त का जो नजारा देखने को मिलता है, वह किसी पोस्टकार्ड की तरह प्रतीत होता है। पहाड़ों के पीछे सूरज का धीरे-धीरे ढलना और आकाश के रंगों का बदलना एक मनमोहक अनुभव होता है जिसे देखकर पर्यटक बार-बार यहां आने की इच्छा जताते हैं।

खुल गया अंकिता लोखंडे की खूबसूरती का राज
रोज सुबह उठ कर पीती है ये मैजिक वॉटर

टीवी और बॉलीवुड एक्ट्रेस अंकिता लोखंडे न सिर्फ अपनी शानदार एक्टिंग बल्कि नेचुरल ग्लोइंग स्किन और पॉजिटिव एनर्जी के लिए भी जानी जाती हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में उन्होंने अपने मैजिक वॉटर का ज़िक्र किया - जिसे वह अपनी त्वचा और मानसिक शांति दोनों के लिए बेहद जरूरी मानती हैं। आइए जानते हैं कि ये 'मैजिक वॉटर' आखिर क्या है और इससे क्या फायदे होते हैं।

क्या है अंकिता लोखंडे का मैजिक वॉटर

यह कोई बाजार से खरीदी गई चीज़ नहीं, बल्कि घर पर बना हुआ एक खास हर्बल डिटॉक्स वॉटर है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है, स्किन को हेल्दी बनाता है और मन को शांत रखता है। अंकिता ने बताया कि- सबसे पहले वो रात में भिगोए हुए मेथी और दालचीनी का पानी पीती हैं। इसके बाद वो अजवाइन, जीरा और सौंफ से बने पाउडर एक चम्मच एक गिलास पानी के साथ लेती हैं। इसके साथ केसर का पानी होता है उसके बाद थोड़ा सा शिलाजीत गर्म पानी के साथ पीती हूं।



यह स्किन के साथ- साथ दिमाग के लिए फायदेमंद

अंकिता ने बताया- ₹सुबह-सुबह मैं डेढ़ से 2 लीटर पानी का ये पूरा ट्रे आता है, जिसे मैं उठने के बाद पीती हूं। इस रूटीन में मेरे शरीर में बहुत बदलाव लाए हैं। इसके बाद मेरा एक जूस आता है, जो चुकंदर, सीड्स, नारियल पानी से तैयार होता है। इससे मेरी स्किन पर बहुत फर्क पड़ा है, मेरे हेल्थ पर बहुत फर्क पड़ा है और इससे मेरी नींद पर बहुत फर्क पड़ा है।

उन्होंने कहा- यह मेरा छोटा सा रूटीन है जिसे मैं अपने लिए करती हूं स्किन के लिए, दिमाग के लिए और खुद से जुड़ने के लिए।

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