

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
10 अगस्त 2025

एक्टिंग और
खूबसूरती से हर किसी
का दिल जीतने वाली
एक्ट्रेस **मौनी रॉय**
अपने फैशन स्टाइल
को लेकर चर्चा में है





शादी में लड़की की
विदाई के वक्त ससुर
आंखों में आंसू लेकर
दामाद से बोला-
ध्यान रखना बेटा
दामाद भी भावुक होकर
रोने लगा
घर जाकर एक महीने

के बाद दामाद को पता चला कि वो
उसे ही अपना खुद का ध्यान रखने को कह रहा
था.....

दामाद अपने ससुराल
में 25 रोटी खा चुका था
यह देख सास परेशान
होकर बोली- खाने के
बीच में पानी भी पी
लिया करो



दामाद- पीता हूँ
पहले बीच में तो आने दो, अभी तो शुरूआत हुई है.....

00000000000

सुरेश (रमेश से)- यार कल मैं एक सत्संग में गया और
पिट कर आया

रमेश- अरे भाई, यह कैसे हुआ?

सुरेश- बिना कसूर के ही पीट दिया, महाराज प्रवचन कर
रहे थे,



कि पति-पत्नी एक ही
साईकिल के दो पहिये
होते हैं
मैंने खड़े होकर पूछ
लिया- अगर पड़ोसन को
मिलाकर रिक्शा बना लें
तो कोई एतराज तो नहीं.....

00000000000

आदमी (नाई से)- तुमने दाढ़ी बनाने के साथ मेरी चमड़ी
भी छील दी

नाई- चिंता मत कीजिए, मैं आपसे केवल दाढ़ी बनाने के
ही पैसे लूंगा...

एक ऑटो वाले की
शादी हो रही थी
जब उसकी दुल्हन
फेरों के वक्त उसके
पास बैठी तो वह
बोला,
थोड़ा पास होकर
बैठो, अभी एक और बैठ सकती है
फिर क्या था मण्डप में दे चप्पल, दे चप्पल.....



गोलू- यार सोनू आजकल जमाना बहुत खराब चल
रहा है

सोनू- क्यों क्या हुआ?

गोलू- कुछ नहीं यार, मैं एक तालाब में पानी को घूर
कर देख रहा था

तभी एक मछली बाहर आकर बोली- तुम्हारे घर में
मां-बहन नहीं है,
जो मुझे देख रहे हो.....



पप्पू की तपस्या से खुश
होकर भगवान ने कहा-
कोई 'वर' मांगो वल्स
पप्पू- प्रभु आप गलत
समझ रहे हैं
मुझे वर नहीं, वधू
चाहिए...

0000000

एक खूबसूरत लड़की बस स्टैंड पर खड़ी थी...
एक नौजवान बोला- चांद तो रात में निकलता है,
आज दिन में कैसे निकल आया?
लड़की बोली- अरे उल्लू तो रात को बोलता था,
आज दिन में कैसे बोल रहा है....

टीचर (चिंटू से)- जिंदा रहने
के लिए क्या क्या चीजें जरूरी हैं?

चिंटू- नहीं पता मैडम

टीचर- अरे जो आता है, वहीं बता दो

चिंटू- जिंदा रहने के लिए तेरी

कसम, एक मुलाकात जरूरी है सनम

टीचर बेहोश.....



जब साथी प्यार के नाम पर हर चीज पर रोक लगाए

प्यार नहीं यह कंट्रोल है

किसी भी रिश्ते में जितना प्यार होना जरूरी है, उतना ही पर्सनल स्पेस का होना भी। अगर प्यार के नाम पर आपका साथी आपके कपड़े, खाने, रहने के तौर-तरीके, आपके सोशल अकाउंट पर अपना कंट्रोल करने लगे तो समझ लीजिए यह सिर्फ प्यार नहीं है बल्कि प्यार के आड़ में आपका साथी आप पर अपना कंट्रोल चाहता है। आईए जानते हैं आप कैसे समझ सकते हैं कि आपका साथी आप पर कंट्रोल करना चाहता है।

कैसे पहचानें कि यह प्यार नहीं, कंट्रोल है?

हर चीज पर रोका-टोकी: अगर आपका साथी आपके रोजमर्रा की चीजों पर हर समय रोका-टोकी करता है जैसे,

तुम इस तरह के कपड़े मत पहना करो मुझे पसंद नहीं।

तुम अपने उस दोस्त से, उस पड़ोसी से या अपने ऑफिस सहकर्मी से बात मत करा करो मुझे उनसे या किसी और से तुम्हारा बात करना पसंद नहीं।

तुम सोशल मीडिया पर मुझसे पूछे बिना कुछ भी पोस्ट मत करा करो, मेरे अलावा अपने पोस्ट पर किसी को टैग मत करो, यह व्यक्ति तुम्हारे फ्रेंड लिस्ट में क्यों है इसे हटाओ, इसने तुम्हारे पोस्ट पर कमेंट क्यों किया इसका जवाब दो।

कहां जा रही हो, किसके साथ जा रही हो उसके साथ क्यों जा रही हो, कितनी देर में आ जाओगी, बताए हुए समय से लेट कैसे हो गया, क्या मुझे बिना बताए कहीं गई थी।

प्यार के नाम पर ट्रैप करना: अगर आपका साथी आपको प्यार के नाम पर ट्रैप करता है जैसे,

अगर तुम मुझसे प्यार करती हो तो अपने सोशल अकाउंट पासवर्ड मुझे दो।

उसके अनुसार आपका कार्य न करने पर कहना तुम ऐसी हो देख लिया मेरे लिए तुम्हारा प्यार।

निजी स्पेस में दखल देना: आप किससे, कब, क्या बात कर रही हैं उसकी सारी जानकारी लेना।

आपके कॉल्स, मैसेज, सोशल आईडी चेक करना।

ब्लैकमेल करना: तुमने मेरी बात नहीं मानी तो मैं खुद को नुकसान पहुंचाऊंगा और इसके जिम्मेदार तुम होगे।

अगर आपके रिश्ते में भी इस तरह की बातें हो रही



हैं तो सतर्क हो जाइए क्योंकि आप प्यार के नाम पर ब्लैकमेलिंग ट्रैप में फस चुके हैं।

क्या इस तरह का प्यार सही है?

अगर रिश्ते में प्यार के नाम पर कंट्रोल है तो इस तरह का प्यार बिल्कुल गलत है। जिस प्यार में आपको भरोसे से ज्यादा डर लगे, आजादी से ज्यादा घुटन महसूस हो, वह प्यार नहीं है। प्यार में रिश्ते में साथ चलने की भावना होती है।

अपने साथी को समझने की भावना होती है अगर आपको कुछ पसंद नहीं आ रहा तो कारण के साथ अपने साथी को बताने और समझने की भावना होती है ना कि दबाव डालकर मनाने की। जो साथी आपको अपने हिसाब से बदलकर प्यार करना चाहे उसमें प्यार से ज्यादा कंट्रोल होता है।

रिश्ते में कंट्रोल महसूस होने पर क्या करें?

खुद से ईमानदार रहें: खुद से सवाल करें, क्या आपके रिश्ते में यह बदलाव जरूरी है। क्या आप इन बदलावों के साथ खुश हैं। क्या आप जैसे रहना चाहते हैं वैसे रह पा रहे हैं। कहीं ये बदलाव आपके तनाव, चिंता या आत्मविश्वास की कमी का कारण तो नहीं बन रहे।

सीमा तय करें: आप अपने साथी से बात करें, आप उन्हें बताएं, आप किस तरह के बदलाव को स्वीकार कर सकते हैं और किस तरह के नहीं।

बात करें: अगर आपको लगे कि आपको मदद की या सलाह की जरूरत है तो अपने दोस्त, परिवार या काउंसलर से बात करें।

जरूरत पड़ने पर बाहर निकले: अगर आपको लगता है, बात करने समझाने या काउंसलिंग से कोई राहत नहीं है, बल्कि आपके साथी का कंट्रोल बढ़ रहा है तो खुद को उस रिश्ते से बाहर निकालें। दिखावे की प्यार की बजाय खुद से प्यार का चुनाव करें।

इंफर्टिलिटी की समस्या इन दिनों आम हो गई है। दरअसल, इसकी एक वजह लोगों की खराब लाइफस्टाइल है और उसमें भी शामिल उनकी अनहेल्दी ईटिंग हैबिट्स ये समस्याएं बढ़ रही हैं। ऐसे में न्यूट्रिशनिस्ट प्रेरणा चौहान बताती हैं कि सिर्फ अंजीर का पानी पीने से इस परेशानी को दूर करने में मदद मिल सकती है।

फर्टिलिटी लेवल को बढ़ाने के लिए लोग कई तरह के उपाय अपनाते हैं, मगर बावजूद इसके कपल माता-पिता नहीं बन पाते हैं। ऐसे में उन्हें अंजीर के पानी का सेवन करना चाहिए। आयुर्वेद और हेल्थ एक्सपर्ट्स मानते हैं कि रोज सुबह

खाली पेट 2 अंजीर का पानी पीने से प्रजनन क्षमता बढ़ती है। अंजीर का पानी पीने से शरीर को और भी कई प्रकार के लाभ होते हैं जैसे कि एसिडिटी और अपच की समस्या को दूर करना।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट ?

न्यूट्रिशनिस्ट प्रेरणा चौहान बताती हैं कि अंजीर का पानी पीने से फर्टिलिटी रेट पुरुषों और औरतों दोनों की बढ़ सकती है। कई बार शरीर में पोषण और ऊर्जा की कमी से ऐसा होता है। अंजीर को नेचुरल एनर्जी बूस्टर माना जाता है। अंजीर आयरन, जिंक और मैग्नीशियम जैसे तत्वों का सोर्स है, इसलिए इसे खाना फायदेमंद माना जाता है।

अंजीर का पानी पीने के फायदे क्या हैं ?

फर्टिलिटी को बढ़ाएं- अंजीर का पानी पीने से शरीर में आयरन की सप्लाई बढ़ती है। ड्राई अंजीर को रोजाना पानी में भिगोकर उसके पानी को पीने से बाँड़ी के अंदर मैग्नीशियम, कॉपर और फॉलिक एसिड जैसे तत्व मिलते हैं, जो मर्द और महिला दोनों की सेहत को बढ़ाते हैं।

पाचन सुधारें- अंजीर फाइबर से भरपूर होता है। इसके पानी को खाली पेट पीने से और भीगे अंजीर खाने से कब्ज की समस्या दूर होती है। खराब पाचन की समस्या से गुजर रहे लोगों के लिए अंजीर का पानी फायदेमंद साबित होता है।

सुबह
खाली पेट 2
अंजीर का पानी पीने
से बढ़ेगा फर्टिलिटी
रेट, एक्सपर्ट ने
बताया सही
तरीका



हार्ट हेल्थ को बढ़ावा दें- अंजीर का पानी पीने से शरीर से बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। इसलिए, इसके पानी को पीने से हार्ट और कार्डियक अरेस्ट की समस्या दूर होती है।

हड्डियों को मजबूती दें- एक्सपर्ट बताती है कि अंजीर का पानी सिर्फ फर्टिलिटी के लिए नहीं बल्कि इसके पानी को पीने से हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द की समस्या भी कम होती है। अगर किसी को बरसात या फिर सर्दियों में बदन दर्द की समस्या रहती है तो वह भीगी हुई अंजीर का पानी पिएं और अंजीर को दूध के साथ खा सकते हैं।

ग्लोइंग स्किन- हेल्दी स्किन के लिए भी अंजीर का पानी पीना चाहिए। इस फल में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन्स होते हैं, जो हमारी त्वचा को हेल्दी बनाए रखते हैं और एजिंग की समस्या को दूर करते हैं।

अंजीर का पानी पीने के साइड-इफेक्ट्स

इसका पानी फायदेमंद होता है, लेकिन कुछ लोगों को अंजीर का पानी नुकसानदायक भी साबित हो सकता है जैसे:

बहुत ज्यादा खाना हानिकारक- बता दें कि अंजीर में फाइबर का कंटेंट बहुत ज्यादा होता है। प्रतिदिन 2 अंजीर से ज्यादा नहीं खाना चाहिए क्योंकि हाई फाइबर सोर्स की वजह से ये पाचन को बिगाड़ सकता है। इससे दस्त की समस्या हो सकती है।

लो शुगर लेवल- डायबिटीज के मरीज जो दवा लेते हैं उन्हें अंजीर का पानी पीने से परहेज करना चाहिए। दरअसल, इसके पानी को पीने से कई बार शुगर लेवल बहुत कम हो जाता है। इसलिए, उन्हें दवा और पानी दोनों साथ में नहीं लेना चाहिए।

खून पतला करता है- ध्यान रहे कि अंजीर का पानी पीने से खून पतला होने की समस्या रहती है। अगर किसी को ब्लीडिंग डिसऑर्डर है या वह कोई ब्लड थिनर दवा ले रहा है, तो उसे अंजीर का पानी पीने से परहेज करना चाहिए।

अपने घर को रखें महका-महका

चिपचिपे मौसम में मक्खियों को घर से दूर रखने के लिए अपने आसपास के वातावरण को रसायनों की जगह एसेशियल ऑयल से महकाए रखें।

फूल-पत्तियों से महकाएं घर

यूकलिप्टस से लेकर लैवेंडर, नींबू से लेकर चंदन तक, प्रकृति के ये उपहार आपके घर को खुशबू, शांति और स्वच्छता से भर सकते हैं। इन तेलों का सही और नियमित उपयोग गुमियों में आपके घर को ताजगी से भर देगा। उमस भरे मौसम में अक्सर घरों में बदबू, पसीने की दुर्गंध, कीटाणु और कीड़े-मकौड़ों की समस्या आम हो जाती है। ऐसे में न सिर्फ घर की स्वच्छता बनाए रखना जरूरी है, बल्कि वातावरण को सुगंधित और ताजगी से भरपूर बनाए रखना भी बेहद आवश्यक है। रासायनिक उत्पादों की बजाय अगर आप प्राकृतिक और अरोमाथेरेपी-आधारित उपायों को अपनाएं, तो न केवल घर को महका सकते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी ये उपाय सुरक्षित साबित होते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कुछ खास एसेशियल ऑयल्स और घरेलू उपाय, जो गर्मियों में आपके घर को बनाएंगे महका- महका, बैक्टीरिया-फ्री और कीड़ों से मुक्त।

यूकलिप्टस ऑयल: बैक्टीरिया और

कीटाणुओं से सुरक्षा

यूकलिप्टस एसेशियल ऑयल्स कीटाणुनाशक और कीट-प्रतिरोधक गुणों से भरपूर होता है। यह गर्मियों में घर को साफ-सुथरा और कीट-मुक्त बनाए रखने में बेहद कारगर है।

एक बाल्टी पानी में कुछ बूंदें यूकलिप्टस ऑयल की मिलाकर फर्श की सफाई करें। इससे न केवल बैक्टीरिया और कीटाणु खत्म होंगे, बल्कि घर में एक ताजगी भरी खुशबू भी फैलेगी। अगर घर में छोटा बच्चा है, तो उसके कमरे की सतहों (खिलौने, टेबल, क्रिब आदि) की सफाई में भी यूकलिप्टस का उपयोग किया जा सकता है। यह प्राकृतिक और सुरक्षित है और शिशु के लिए नुकसानदायक नहीं।

लेमन (नींबू) एसेशियल ऑयल्स: रसोई और

फ्रिज की दुर्गंध भगाएं

नींबू एसेशियल ऑयल्स न केवल खुशबूदार होता है, बल्कि यह शक्तिशाली कीटाणुनाशक भी है। रसोई में इसका उपयोग करना बेहद प्रभावी है।

फ्रिज के इंटीरियर्स को साफ करते समय नींबू के



तेल की कुछ बूंदें पानी में मिलाएं और कपड़े से सफाई करें। इससे न सिर्फ बैक्टीरिया खत्म होंगे, बल्कि एक ठंडी-ठंडी ताजगी भी बनी रहेगी। रसोई की सतहों (स्टैव, गैस चूल्हा, सिंक) पर जमा चिकनाई और बैक्टीरिया को हटाने के लिए नींबू ऑयल और सिरके का मिश्रण बनाकर स्प्रे करें और कपड़े से पोंछ लें। यह उपाय बेहद असरदार होता है।

लैवेंडर: मन और माहौल दोनों को बनाए शांत

गर्मियों की चिड़चिड़ी और तनावपूर्ण दोपहरों में लैवेंडर आवश्यक तेल का उपयोग आपके घर को न सिर्फ खुशबूदार, बल्कि मन को भी शांत करने वाला बना सकता है।

लैवेंडर ऑयल को डिफ्यूजर में डालकर कमरे में चलाएं। यह एक शांत, सुकून भरा माहौल बनाता है, जिससे नींद बेहतर होती है और मानसिक तनाव भी दूर होता है। बच्चों के या बड़ों के बेडरूम में लैवेंडर की खुशबू गर्मियों में बेहद सुकून देती है। कुछ रुई के फाहों पर पेपरमिंट ऑयल की 2-3 बूंदें डालें और अलमारी के कोनों में रखें। यह न केवल कपड़ों में ताजगी बनाए रखेगा, बल्कि कीटों को भी दूर रखेगा।

यह उपाय जूतों के रैक के पास भी अपनाया जा सकता है, जिससे दुर्गंध से छुटकारा मिलता है। यलंग यलंग और नेरोली का इस्तेमाल कपड़े धोने में करें गर्मियों में कपड़े धोने के बाद अगर आप चाहते हैं कि कपड़े दिनभर महकते रहें, तो यलंग यलंग या नेरोली तेल का उपयोग करें।

आखिरी रिस में मिलाएं: बाल्टी में पानी भरें और उसमें 4-5 बूंदें यलंग यलंग या नेरोली ऑयल की डालें। फिर कपड़ों को उसमें डुबोकर हल्का निचोड़ें। इससे कपड़ों में हल्की, प्राकृतिक खुशबू बनी रहती है। ये दोनों तेल मूड लिफ्टर के रूप में भी काम करते हैं, जिससे आपके आसपास सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है।



बच्चों को पैसे की वैल्यू सिखाने के घरेलू तरीके बचपन से सिखाएं पैसे की समझ

बच्चों को आर्थिक रूप से जागरूक बनाना आज के समय की जरूरत है। ये 7 आसान घरेलू उपाय उन्हें पॉकेट मनी, बचत और स्मार्ट खर्च की समझ सिखाकर भविष्य के लिए तैयार करते हैं।

आज के दौर में बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ वित्तीय अनुशासन सिखाना भी जरूरी है। अगर बचपन से ही उन्हें पैसे की अहमियत समझाई जाए, तो वे बड़े होकर समझदारी से आर्थिक फैसले ले सकते हैं। जब बच्चे पैसे के महत्व को नहीं समझते हैं तो वो माता-पिता से अनावश्यक खर्चों की जिद्द करते हैं, जो कि ना सिर्फ बच्चों के भविष्य को बिगाड़ता है बल्कि पैरेंट्स की आर्थिक स्थिति पर इसका असर पड़ता है। यहाँ हम बता रहे हैं 7 आसान घरेलू तरीके, जिनसे आप बच्चों को पैसे की वैल्यू सिखा सकते हैं।

पॉकेट मनी को एक सीख बनाएं

बच्चों को हर महीने पॉकेट मनी दें और उन्हें तय बजट में खर्च करने की आदत डालें। जब वे सीमित पैसे में अपनी जरूरतें पूरी करना सीखेंगे, तो उन्हें पैसे की कीमत का एहसास होगा। अगर वे जल्दी पैसे खत्म कर दें तो अगली पॉकेट मनी से पहले अतिरिक्त पैसे न दें। इससे उनमें आर्थिक अनुशासन आएगा।

बचत का महत्व समझाएं

बचपन से ही बच्चों को बचत की आदत डालना जरूरी है। उनके लिए एक गुल्लक या छोटी सेविंग बॉक्स रखें और हर बार मिलने वाले पैसे का एक हिस्सा उसमें डालने के लिए कहें। उन्हें यह भी बताएं कि बचाए गए पैसे भविष्य में कैसे काम आते हैं।

खरीदारी में उन्हें शामिल करें

जब आप बाजार जाएं तो बच्चों को साथ ले जाएं और उन्हें बजट और जरूरत के हिसाब से सामान चुनने की प्रक्रिया में शामिल करें। उन्हें कीमतों की तुलना करना सिखाएं। इससे वे समझेंगे कि पैसे सोच-समझकर

खर्च करने चाहिए।

जरूरत और चाहत में फर्क सिखाएं

अक्सर बच्चे हर चीज तुरंत खरीदने की जिद करते हैं। उन्हें समझाएं कि जरूरत और चाहत में अंतर क्या है। उदाहरण के तौर पर, स्कूल की किताबें जरूरत हैं जबकि महंगे खिलौने चाहत। यह समझ उन्हें भविष्य में सोच-समझकर खर्च करने में मदद करेगी।

काम के बदले इनाम दें

बच्चों को छोटे-छोटे घरेलू काम सौंपें और उन्हें पूरा करने पर इनाम के रूप में पैसे दें। इससे वे मेहनत से कमाए गए पैसे की अहमियत समझेंगे। यह तरीका उन्हें सिखाएगा कि पैसा यूं ही नहीं आता, बल्कि मेहनत और जिम्मेदारी से जुड़ा होता है।

लक्ष्य निर्धारित करना सिखाएं

अगर बच्चा कोई महंगा खिलौना खरीदना चाहता है, तो उसे तुरंत खरीदकर देने की बजाय बचत करके खुद खरीदने के लिए प्रेरित करें। एक छोटा लक्ष्य तय करें और हर हफ्ते उसमें पैसे जोड़ने को कहें। इससे बच्चों को धैर्य, योजना और पैसे का महत्व समझ आएगा।

खुद भी समझदारी से खर्च करें

बच्चे वही सीखते हैं जो वे घर में देखते हैं। अगर आप खुद समझदारी से पैसे खर्च करेंगे, बचत करेंगे और फिजूलखर्ची से बचेंगे, तो बच्चे भी यही आदतें अपनाएंगे। उन्हें दिखाएं कि बजट बनाना और बचत करना कैसे आर्थिक सुरक्षा लाता है।

तो, आप भी अभी से अपने बच्चों को पैसे की वैल्यू सिखाना शुरू कर दें। ये छोटी-छोटी सीखें भविष्य में उन्हें एक समझदार और संतुलित आर्थिक जीवन जीने में मदद करेंगी।



कभी कुत्ते से हुई थी रिप्लेस, आज हैं 163 करोड़ की मालकिन, शोभिता धुलिपाला की ज़िंदगी की फिल्मी कहानी

हर इंसान की ज़िंदगी में एक ऐसा दौर आता है जब उसे अपने सपनों को पूरा करने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। फिल्मी दुनिया भी इससे अलग नहीं है। आज जो सितारे सुपरस्टार कहलाते हैं, उन्होंने भी कभी अपने करियर की शुरुआत बहुत नीचे से की थी। कई लोगों को काम पाने के लिए संघर्ष करना पड़ा तो कुछ को शुरुआत में ही रिजेक्ट कर दिया गया। कुछ लोग हार मान लेते हैं लेकिन कुछ लोग मुश्किलों को पार करके अपनी मंजिल तक पहुंचते हैं।

एक ऐसी एक्ट्रेस की कहानी, जो बनी ट्रोलर्स का शिकार

यह कहानी है एक ऐसी एक्ट्रेस की, जिसने न सिर्फ अपने टैलेंट से पहचान बनाई, बल्कि निजी ज़िंदगी में भी कई चुनौतियों का सामना किया। 33 साल की इस एक्ट्रेस की शादी को लेकर उन्हें बहुत ट्रोल किया गया क्योंकि उन्होंने एक ऐसे एक्टर से शादी की, जिनकी ये दूसरी शादी थी।

यहां बात हो रही है शोभिता धुलिपाला की। शोभिता एक टैलेंटेड एक्ट्रेस हैं, जिन्होंने साल 2024 में नागा चैतन्य से शादी की। नागा की यह दूसरी शादी थी। उनकी पहली पत्नी थी मशहूर एक्ट्रेस समांथा रुथ प्रभु। शादी के बाद शोभिता को सोशल मीडिया पर खूब ट्रोल किया गया। लेकिन उन्होंने इन सभी बातों पर ध्यान न देकर अपने काम पर फोकस रखा और लगातार बड़ी फिल्मों में नजर आ रही हैं।

जब एक कुत्ते ने ले ली एक्ट्रेस की जगह

शोभिता ने एक इंटरव्यू में अपने स्ट्रगल के दिनों का एक किस्सा शेयर किया था, जो काफी चौंकाने वाला था। उन्होंने बताया कि एक बार उन्हें रात 11:30 बजे ऑडिशन के लिए फोन आया। यह सुनकर वो घबरा गईं लेकिन फिर भी गईं। वहां



उनका ऑडिशन लिया गया और सेलेक्ट भी कर लिया गया। शूटिंग गोवा में होनी थी। शोभिता ने कहा, "मैं बहुत एक्साइटेड थी। ये थाईलैंड या ऑस्ट्रेलिया तो नहीं था, लेकिन फिर भी मैं खुश थी।" पहले दिन शूट ठीक-ठाक हुआ। फिर कैमरे में कुछ तकनीकी दिक्कतें आ गईं और कहा गया कि अगला दिन उनका शूट होगा।

लेकिन अगले दिन उन्हें बताया गया कि जब उनकी तस्वीरें क्लाइंट को भेजी गईं, तो उन्हें वो पसंद नहीं आईं। क्लाइंट का कहना था कि ब्रांड की इमेज के लिए शोभिता का लुक ज्यादा र्कॉन्फिडेंट्स लग रहा था। इसलिए उनकी जगह पर एक कुत्ते के साथ पूरा शूट पूरा कर लिया गया। हालांकि, उन्हें इस काम के लिए बाद में पेमेंट मिल गई थी।

फिल्मों और वेब सीरीज में धमाकेदार काम

आज शोभिता इंडस्ट्री की जानी-मानी एक्ट्रेस बन चुकी हैं। उन्होंने बॉलीवुड से लेकर साउथ की फिल्मों में बेहतरीन काम किया है। उनकी कुछ चर्चित फिल्मों और प्रोजेक्ट्स में शामिल हैं मंकी मैन, पोन्नियिन सेलवन 1, पोन्नियिन सेलवन 2, द नाइट मैनेजर (वेब सीरीज)। हर प्रोजेक्ट में शोभिता ने अपने अभिनय से लोगों का दिल जीता है।

कितनी है शोभिता की संपत्ति ?

शोभिता आज करोड़ों की मालकिन हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, उनकी नेटवर्थ लगभग 163 करोड़ रुपये है। वो सोशल मीडिया पर भी बहुत एक्टिव रहती हैं और अपनी खूबसूरत तस्वीरों से फैन्स की तारीफें बटोरती रहती हैं।

नागा चैतन्य से शादी के बाद भले ही उन्हें ट्रोलिंग का सामना करना पड़ा हो, लेकिन शोभिता ने कभी हार नहीं मानी। उन्होंने हर बार अपने अभिनय से साबित किया कि वो सिर्फ खूबसूरत नहीं, बल्कि एक बेहतरीन कलाकार भी हैं।



जनरेटिव एआई इंसानी सभ्यता के लिए वरदान या अभिशाप ?

पूरी दुनिया में इस वक्त एआई यानी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को लेकर बहस जारी है। लोगों के मन में सवाल उठ रहे हैं कि जनरेटिव एआई इंसानी सभ्यता के लिए वरदान या अभिशाप ?

पूरी दुनिया में एक नई बहस जारी है। क्या एआई यानी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंसान को पछाड़ देगा? क्या एआई के दौर में इंसान की जरूरत दिनों की कम होती जा रही है? क्या एआई लेखक, पत्रकार, रिसर्चर, शेयर मार्केट एडवाइजर की छुट्टी कर देगा? क्या एआई शेयर बाजार की एनालिसिस कर बता देगा कि किस शेयर में निवेश कर कम से कम समय में अधिक मुनाफा कमा सकते हैं? अगर एआई प्लानिंग करेगा, एक्जिक्यूट भी करेगा तो फिर इंसान क्या करेगा? इसी हफ्ते की खबर है कि सुप्रीम कोर्ट में भी केस को जल्द निपटाने के लिए एआई और मशीन लर्निंग बेस्ट टूल का इस्तेमाल हो रहा है। कृषि, स्वास्थ्य, पुलिस के साथ अब न्यायतंत्र में भी एआई का दखल बढ़ रहा है।

चैट जीपीटी के बाद चाइना के Deepseek ने खलबली मचा दी। एलन मस्क के जीआरओके की चर्चा पूरी दुनिया में है। एआई बेस्ट जेनरेटिव चैटबॉट जीआरओके के जवाब देने का अंदाज अभी लोगों को बहुत पसंद आ रहा है। हाल में लॉन्च चाइना के मानुष नाम के एआई एजेंट को भी दुनिया हैरत भरी नजरों से देख रही है। दावा है कि मानुष सोच सकता है, प्लान कर सकता है, वेबसाइट भी बना सकता है, शेयर मार्केट के रुझानों के आधार पर विश्लेषण भी कर निवेश की सलाह दे सकता है। मतलब, चीन का मानुष एक डिजिटल कर्मचारी की तरह काम कर सकता है। लेकिन, बड़ा सवाल यही है कि जेनरेटिव एआई टूल्स से होने वाली गलतियों की जिम्मेदारी कौन लेगा? जेनरेटिव एआई इंसानी सभ्यता के लिए वरदान है या अभिशाप? आने वाले दिनों में इंसान मशीन को कंट्रोल करेगा या मशीन इंसान से आगे निकल जाएगी?

क्यों इंसान के कंट्रोल से बाहर हो सकता है एआई ?

सबसे पहले बात चाइना के मानस की। मानुष को एक ऐसे एआई एजेंट के रूप में देखा जा रहा है, वो बिना अधिक

कमांड के भी काम कर सकता है। इसे बनाने वाली कंपनी बटरफ्लाई इफेक्ट का दावा है कि उनका एआई एजेंट अपने आप सोच सकता है। हालात के मुताबिक फैसला भी लेने में सक्षम है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि जब एआई इंसानों की तरह फैसला ले सकता है तो इंसान के कंट्रोल से बाहर भी हो सकता है? इसी तरह एलन मस्क का एआई जीआरओके भी लोगों के बीच चर्चा का विषय है। ये ज्यादातर सवालों का जवाब बेधड़क होकर देता है। यहां तक की गाली-गलौज की भाषा भी इस्तेमाल कर रहा है। जीआरओके से जिस शैली में सवाल किया जा रहा है, कमोवेश जवाब भी उसी शैली में आ रहा है।

किस तरह से इंसानी दिमाग को चुनौती दे रहा एआई

ऐसे में सबसे पहले ये समझते हैं कि एआई की दुनिया में हो रहे प्रयोग इंसान दिमाग को किस तरह से चुनौती दे रहे हैं? एआई टूल्स से किस तरह के जवाब आ रहे हैं— उस पैटर्न को समझना भी जरूरी है। एक चर्चित महिला शख्सियत के बारे में एआई टूल से जानकारी मांगी गई। एआई की तरफ से जो जवाब आया— उसमें पति को भाई बताया गया। इसी तरह एक शख्स की निजी जिंदगी के बारे में पूछा गया तो जवाब आया कि वो अविवाहित है, जबकि वो शादीशुदा है। कम चर्चित व्यक्ति के बारे में एआई टूल गोलमोल जानकारी देकर पलती गली से निकल लेता है। ऐसे में AI से आने वाले जवाब में सही या गलत का खतरा बराबर का है। अब सवाल उठता है कि ये कैसे तय होगा कि एआई टूल से मिली जानकारी सही है या गलत। एआई की गलतियों के लिए कौन जिम्मेदार होगा? वक्त के साथ एआई से होने वाली गलतियों के ठीक होने के चांस कितने हैं? अब ये समझना जरूरी है कि एआई कहां इंसान का काम आसान बना सकता है और कहां फंसा सकता है?

क्या इंसान का वजूद खतरे में आ जाएगा ?

दुनिया के बेस्ट टेक्निकल ब्रेन और तकनीक टायकून अक्सर कहते रहते हैं कि दुनिया में वो दिन दूर नहीं, जब मशीनों को इंसान से कमांड लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

इसमें सुंदर पिचाई, एलन मस्क, बिल गेट्स और युवाल नोआ हरारी जैसी हस्तियां भी शामिल हैं। इजरायल के युवा इतिहासकार युवाल नोआ हरारी एआई के हर पहलू पर खुलकर बोलते रहे हैं। उनकी दलील है कि एआई मानव इतिहास की हर पिछली तकनीक से अलग है। यह पहली तकनीक है- जो खुद फैसला ले सकती है। अब सवाल ये है कि अगर हालात के हिसाब से मशीन फैसला लेने लगेगी, अपने फैसलों को लागू करने लगेगी तो क्या इंसान की प्रासंगिकता खत्म नहीं हो जाएगी? अगर मशीनों को कंट्रोल नहीं किया गया तो इंसान का वजूद खतरे में आ जाएगा?

क्या लोगों के लिए खतरनाक साबित

हो सकता है एआई का विकास ?

जेफ्री हिंटन की पहचान पूरी दुनिया में AI के गॉडफादर की है। लेकिन, अब उनकी सोच है कि एआई का विकास इंसानों के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। अभी 100 में से 99 लोग बेहतर और स्मार्ट एआई बनाने की रेस में हैं तो एक स्मार्ट व्यक्ति इस पर काम कर रहा है कि इसे कैसे रोकना है। माइक्रोसॉफ्ट के को-फाउंडर बिल गेट्स की सोच है कि एआई हेल्थकेयर और एजुकेशन के क्षेत्र में असमानता कम करने में भी मददगार बन सकता है। वहीं, Open AI के CEO सैम ऑल्टमैन एआई के खतरों का जिक्र कई बार कर चुके हैं। उनकी दलील है कि तकनीक के नकारात्मक खतरों से बचाने के लिए अंतर्राष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी की तर्ज पर एक इंटरनेशनल एजेंसी बननी चाहिए, क्योंकि सैम ऑल्टमैन को जेनरेटिव एआई एटम बम जैसी खतरनाक लग रही है। हालांकि, युवाल नोआ हरारी जैसे इतिहासकारों दलील देते हैं कि इंसान का अंत उस तरह नहीं होगा, जैसा परमाणु हथियारों से होता है। टेक्नोलॉजी में इतना बदलाव आया कि इंसान के सामने वजूद बचाने की बड़ी चुनौती आ सकती है। मतलब, तकनीक सबकुछ बदल देगी, सब बर्बाद कर सकती है। ऐसे में समझना जरूरी है कि भारत में एआई का इस्तेमाल किस तरह और कितना हो रहा है?

वर्चुअल बनाम रियल क्या ?

दुनिया दो हिस्सों में बंट चुकी है- वर्चुअल Vs रियल। दोनों के अपने-अपने नफा-नुकसान हैं। इंसान के दिमाग और कंप्यूटर में सबसे बड़ा अंतर ये है कि इंसानी दिमाग आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तुलना में बहुत धीमा है। इंसानी दिमाग की क्षमता यानी कंप्यूटर की भाषा में कहें तो स्टोरेज क्षमता सीमित है। लेकिन, इंसानी दिमाग जिस तरह सवाल कर सकता है, जितना क्रिएटिव है, वैसी क्षमता भी एआई में नहीं

है। भले ही प्रोसेसिंग स्पीड, डेटा एनालिसिस, मल्टीटास्किंग में एआई के सामने इंसानी दिमाग कहीं नहीं टिकता, लेकिन क्रिएटिविटी, मोरल एथिक्स, इमोशनल इंटेलिजेंस, कॉमन सेंस और क्रिटिकल थिंकिंग के मामले भी इंसानी दिमाग अभी जेनरेटिव एआई से बहुत आगे हैं। हालांकि, युवाल नोआ हरारी जैसे इतिहासकार ये भी भविष्यवाणी कर रहे हैं कि एआई रोबोट्स रिश्ता निभाने में अपना 100% इमोशन लग सकते हैं यानी भविष्य में रोबोट सामने वाले को आकर्षित करने में इंसानों को पीछे छोड़ सकते हैं। AI की वजह से नौकरियों के स्वरूप में भी बदलाव तय है। वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम ने हाल में एक स्टडी किया, जिसके मुताबिक, 2030 तक एआई जॉब मार्केट को बड़े पैमाने पर प्रभावित करेगा। कुछ नौकरियां बाजार से गायब हो जाएंगी तो एआई की वजह से नई नौकरियां भी पैदा होंगी ?

इंसानों को भी रहना पड़ेगा अपडेट

एक बड़ा सच ये भी है कि एआई किसी की नौकरी नहीं खाएगा, बल्कि जो लोग इसके इस्तेमाल में पीछे रह जाएंगे, उनकी जगह एआई में माहिर लोग जरूर ले लेंगे। ऐसे में तेजी से बदलती तकनीक के हिसाब से इंसान के सामने खुद को अपडेट और अपग्रेड करने की चुनौती लगातार बनी रहेगी। लेकिन, एक एआई के एक दूसरे पक्ष पर पूरी दुनिया को गंभीरता से विचार करने की जरूरत है, क्योंकि वो दिन नहीं जब सड़कों पर एआई तकनीक से लैस ड्राइवरलेस गाड़ियां दौड़ती दिखेंगी। ऐसे में अगर किसी तकनीकी ग्लिच की वजह से कोई सड़क हादसा होता है तो उसके लिए जिम्मेदार किसे ठहराया जाएगा ?

एआई की गलतियों के लिए कौन होगा जिम्मेदार ?

अगर एआई से निकाली गई किसी गलत जानकारी के आधार पर कोई आर्टिकल लिखी गई और उस पर किसी ने आपत्ति जताते हुए मुकदमा दर्ज करा दिया गया तो जेल किसे होगी? अगर किसी शख्स ने एआई बेस्ट टूल से मिली एनालिसिस पर भरोसा करते हुए शेयर में निवेश किया और पैसा डूब गया तो दोषी किसे माना जाएगा? क्या जेनरेटिव एआई का एडवांस वर्जन इतना आगे बढ़ चुका है कि उसमें इंसान की तरह गलत-सही के बीच फैसला करने की क्षमता आ चुकी है?

शायद अभी नहीं, लेकिन आज का दौर एआई के विरोध का नहीं, बल्कि एआई के साथ कदमताल करते हुए आगे बढ़ने का है। तकनीक तब तक बेहतर और मददगार है- जब तक इंसान इसे कंट्रोल करेगा। जब तकनीक इंसान को कंट्रोल करने लगेगी तो खतरे का अंदाजा लगाना भी मुश्किल है।



ना शुगर होगी ना कभी हार्ट अटैक आएगा

लिवर तो रहेगा बिल्कुल फिट, बस शुरू करो काम

बिगड़ा लाइफस्टाइल हमें कई तरह की हैल्थ समस्याएं, समय से पहले बीमारियां दे रहा है। ब्लड प्रेशर, हार्ट-लिवर की समस्या, मोटापा, शुगर ना जाने ऐसी कितनी बीमारियां जो आज कम उम्र के लोगों को भी घेरे हुए हैं लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि इसके पीछे की वजह आपके बर्तन भी हो सकते हैं। दरअसल, अब लोग टैक्नोलॉजी और मॉडर्न के जमाने में ऐसे बर्तनों का इस्तेमाल कर रहे हैं जो अपने साथ बीमारियों के लेकर आते हैं। नॉनस्टिक, प्लास्टिक, एल्यूमीनियम और स्टील के बर्तन ही ज्यादातर इस्तेमाल किए जाते हैं जबकि नॉनस्टिक और प्लास्टिक के बर्तन सबसे ज्यादा नुकसानदेह हैं। पुराने जमाने में लोग मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल करते थे और मिट्टी के बर्तन में बनाया और खाया खाना सबसे सेहतमंद है क्योंकि मिट्टी के बर्तनों में बना खाना खाने से शरीर को वो सारे पोषक तत्व मिलते हैं और शरीर कई बीमारियों से दूर भी रहती है। कई स्टडी में भी ये दावा किया गया है कि मिट्टी और पत्थर से बने बर्तन में खाना पकाने के कई फायदे हैं। आयुर्वेद एक्सपर्ट की माने तो किसी मिट्टी या पत्थर के बने बर्तनों में खाना खाने से आयरन, सल्फर, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं। इन बर्तनों में खाना धीमी आंच पर पकाया जाता है इसलिए भोजन में मौजूद पोषक तत्व पूरी तरह से खत्म नहीं होते हैं और भी बहुत सारे फायदे हैं जो हमें मिट्टी के बर्तन में खाना खाने से मिलते हैं।

1. भोजन के पोषक तत्व नष्ट नहीं होते - मिट्टी के बर्तन धीमी आंच पर खाना पकाते हैं जिससे पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।

2. अपच और गैस की समस्या से राहत - मिट्टी की प्राकृतिक तत्व पाचन में मदद करते हैं और एसिडिटी कम करते हैं जिन लोगों को अपच या हैवी एसिडिटी की प्रॉब्लम रहती है वो तो मिट्टी के बर्तन में खाना जरूर खाएं।

3. ब्लड प्रेशर कंट्रोल और दिल हैल्दी - मिट्टी के बर्तन में पका खाना शरीर को संतुलन में रखने में मदद करता है। इस बर्तन में खाना बनाने में तेल बहुत कम इस्तेमाल किया जाता है। खाना स्लो स्लो बनता है और प्राकृतिक नमी बरकरार रहती है। इस बर्तन में पका खाना खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम रहता है।

4. फूड का पीएच लेवल बरकरार रहता है - मिट्टी की क्षारीयता भोजन के अम्लीय प्रभाव को संतुलित करती है। मिट्टी के बर्तनों में प्राकृतिक तौर पर अल्कलाइन मौजूद होते हैं जो पीएच स्तर को संतुलित रखने में मदद करते हैं। मिट्टी के बर्तन



में कम मसालों के इस्तेमाल से भी खाना स्वादिष्ट बनता है।

5. ब्लड शुगर, इन्सुलिन का लेवल रखेगा मेंटेन - डायबिटीज से परेशान लोगों को भी मिट्टी के बर्तन में बना खाना खाना चाहिए। इसमें पका खाना खाने से इन्सुलिन का उत्पादन संतुलित रहता है। इसी के साथ पोषक तत्वों से भरपूर खाना शरीर में इन्सुलिन की मात्रा को भी बढ़ाने में मदद करता है।

मिट्टी के बने बर्तन इस्तेमाल कैसे करें - सिर्फ पानी से धोकर ही बर्तन को इस्तेमाल ना करें। नए बर्तन में सरसों का तेल लगाकर तीन चौथाई पानी भरकर रख दें। इसके बाद बर्तन को धीमी आंच पर रखकर छोड़ दें। आधे से एक घंटे के बाद उतार दें। खाना बनाने से पहले बर्तन को 20 से 25 मिनट तक डुबोकर रखें। गीले बर्तन को सुखाकर ही उसमें खाना बनाएं।

गोल्ड स्टोन से बने बर्तनों में गुड बैक्टेरिया - मिट्टी के बर्तनों के अलावा स्टोनवेयर यानि स्पेशल पत्थर के बने बर्तन भी हैल्थ के लिए बढ़िया माना जाते हैं क्योंकि इनमें प्राकृतिक गुण पाए जाते हैं। इनमें राजस्थान में पाए जाने वाले गोल्ड स्टोन से बने बर्तन भी काफी फेमस हैं। इन बर्तनों में नेचुरल और गुड बैक्टेरिया मौजूद होते हैं। ऐसा भी कहा जाता है कि इन बर्तन में दही के लिए जामन डालने की जरूरत नहीं रहती बिना जामन के ही दही जम जाती है।

क्या मिट्टी के बर्तन में खाना सुरक्षित है? - मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल कई संस्कृतियों में सदियों से किया जाता रहा है और इन्हें खाना पकाने के लिए सुरक्षित और स्वस्थ माना जाता है। जी हां, मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाना आम तौर पर सुरक्षित है, अगर इसे सही तरीके से बनाया जाए और सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए।

सबसे अच्छा मिट्टी का बर्तन कौन सा है? - लाल मिट्टी से बने बर्तन, मिट्टी के बर्तनों के सबसे लोकप्रिय बर्तनों में से एक है। इसका चमकीला लाल रंग मिट्टी में मौजूद लौह तत्व के कारण होता है। लाल मिट्टी के बर्तनों का इस्तेमाल अक्सर सजावटी या कार्यात्मक मिट्टी के बर्तन बनाने के लिए किया जाता है, जैसे फूलदान, टाइल और प्लेट।

तेजी से घूम रही धरती

लेकिन छोटे होते जा रहे दिन, रिपोर्ट में दावा

धरती का रोटेशन धीरे-धीरे धीमा होता चला गया। आज से करीब 1 से 2 अरब साल पहले, एक दिन महज 19 घंटे का हुआ करता था, खासकर इसलिए क्योंकि चंद्रमा धरती के बहुत करीब था और उसके गुरुत्वाकर्षण का असर बहुत ज्यादा था। साथ ही 2020 में, वैज्ञानिकों ने रोटेशन को 1970 के दशक के बाद से किसी भी समय की तुलना में तेजी से दर्ज किया।

अगले कुछ दिन छोटे रहेंगे

धरती तेजी से घूम रही है और इस वजह से दिन छोटे होते जा रहे हैं। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि आने वाले हफ्तों में धरती सामान्य से तेज गति से घूमेगी, जिससे दिन थोड़े छोटे हो जाएंगे। लाइव साइंस ने वैज्ञानिकों की रिपोर्ट के अनुसार यह जानकारी दी है कि 9 जुलाई, 22 जुलाई और 5 अगस्त को चंद्रमा की स्थिति धरती के रोटेशन को प्रभावित करेगी, जिससे हर दिन 24 घंटों से 1.3 से 1.51 मिलीसेकंड छोटा हो जाएगा।

आमतौर पर, धरती पर एक दिन करीब 86,400 सेकंड या 24 घंटे का होता है, लेकिन साइंस न्यूज पोर्टल लाइव साइंस के अनुसार, धरती का रोटेशन अभी स्थिर नहीं है; यह कई वजहों से प्रभावित भी है, जिनमें चंद्रमा और सूर्य का गुरुत्वाकर्षण बल, ग्रह का चुंबकीय क्षेत्र और प्राकृतिक या मानवीय गतिविधियों के कारण पृथ्वी के द्रव्यमान में बदलाव शामिल हैं। हालांकि अगले कुछ हफ्तों में, चंद्रमा की स्थिति में बदलाव की वजह से धरती पर दिन थोड़े छोटे हो जाएंगे।

करोड़ों साल पहले एक दिन में कितने घंटे

ऐतिहासिक रूप से देखा जाए तो धरती का रोटेशन धीरे-धीरे धीमा होता चला गया है। आज से करीब 1 से 2 अरब साल पहले, एक दिन महज 19 घंटे का हुआ करता था, खासकर इसलिए क्योंकि चंद्रमा धरती के बहुत करीब था और उसके गुरुत्वाकर्षण का असर बहुत ज्यादा था। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि करीब 7 करोड़ साल पहले रहने वाले टायरानोसॉरस रेक्स के दौर में औसत रोजाना का रोटेशन करीब 23 1/2 घंटे का रहा होगा। फिर समय के साथ, चंद्रमा जैसे-जैसे धरती से दूर होता गया, दिन लंबे होते चले गए।

इस हफ्ते अब तक साल के सबसे छोटे दिन देखे गए हैं। यूएस नेवल ऑब्जरवेटरी और इंटरनेशनल अर्थ रोटेशन एंड रिफ्रेंस सिस्टम सर्विस द्वारा शुक्रवार को जारी किए गए आंकड़ों के अनुसार, बुधवार के दिन धरती का रोटेशन 24 घंटे से करीब 1.34 मिलीसेकंड कम था। टाइम एंड डेट



वेबसाइट के पूर्वानुमानों के अनुसार, इस महीने के अंत में और अगस्त की शुरुआत में और तेज चक्कर लगने की उम्मीद है।

पिछले साल जुलाई में दर्ज हुआ था सबसे छोटा दिन

खास बात यह है कि 2020 में, वैज्ञानिकों ने धरती के रोटेशन को 1970 के दशक के बाद से किसी भी समय की तुलना में तेजी से दर्ज किया। अब तक का सबसे छोटा दिन 5 जुलाई, 2024 को दर्ज किया गया था, जो सामान्य से 1.66 मिलीसेकंड छोटा था। हालांकि यह पूरी तरह से असामान्य प्रक्रिया नहीं है। हाल के दिनों में यह रोटेशन सामान्य से तेज रहे हैं। पिछले एक दशक में औसत दिन का आकार थोड़ा छोटा हो गया है। पिछले 5 सालों में, कई बार 24 घंटे से भी कम समय में रोटेशन पूरा हो गया है।

हालांकि दिन होने की प्रक्रिया लंबी नहीं होगी

अगले कुछ दिनों में धरती की इक्वेटर से चंद्रमा की दूरी ग्रह के घूमने की गति को बढ़ा सकती है, उसी तरह जैसे एक घूमता हुआ लट्टू अपनी धुरी बदलने पर तेजी से घूमता है। जलवायु संबंधी बदलाव, जैसे बर्फ का पिघलना और भूजल का प्रवाह, भी पृथ्वी के रोटेशन में बदलाव की वजह बने हैं। यहां तक कि भूकंप और मौसमी परिवर्तन भी दिनों की लंबाई पर असर डाल सकते हैं।

हालांकि यह भी देखने वाली बात है कि दीर्घकालिक रुझान यह इशारा नहीं करते कि दिन हमेशा के लिए छोटे होते जाएंगे। हकीकत में यह इसके विपरीत है क्योंकि करोड़ों सालों में दिन लंबे ही होते चले गए हैं।

ऑस्टिन स्थित टेक्सास यूनिवर्सिटी के अंतरिक्ष अनुसंधान केंद्र के रिसर्च प्रोफेसर क्लार्क आर. विल्सन ने दावा करते हुए कहा कि दिनों की लंबाई बढ़ने का यह रुझान जारी रहने की उम्मीद है, हालांकि यह प्रक्रिया बहुत ही धीमी है कि यह दर "मानव समय के पैमाने से कहीं अधिक" है।

बीस की उम्र में सीरियस रिलेशनशिप के जाल में न पड़ें छोटी उम्र में बड़ी जिम्मेदारियां लेना पड़ सकता है महंगा

जल्दबाजी में शादी या गंभीर रिश्ते में बंधना आपके भविष्य को प्रभावित कर सकता है। इस उम्र में आपको सिर्फ अपनी ज़रूरतों को समझने चाहिए।

20 वर्ष की उम्र जीवन के सबसे रोमांचक और महत्वपूर्ण पड़ावों में से एक है। यह वह समय है जब आप खुद को खोजते हैं, नए अनुभव लेते हैं और जिंदगी के विभिन्न पहलुओं को समझते हैं। यह समय है सेल्फ-एक्सप्लोरेशन, एक्सपेरिमेंटेशन और लर्निंग का, न कि जल्दबाजी में ऐसे गंभीर फैसले लेने का जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित करें। अगर आपने इस उम्र में “सही व्यक्ति” को पा लिया और एक सुखी रिश्ते में हैं, तो यह बहुत अच्छी बात है। लेकिन अगर आप ऐसा नहीं कर पाए हैं, तो 20 की उम्र में गंभीर रिश्ते में पड़ना आपकी सबसे बड़ी भूल हो सकती है। आइए जानते हैं क्यों।

करियर सबसे पहले

20 की उम्र वह समय है जब आप अपना करियर चुनते हैं। आप या तो कॉर्पोरेट जगत में कदम रख चुके हैं और करियर की सीढ़ियां चढ़ने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं, या फिर आपके दिमाग में एक स्टार्ट-अप का शानदार विचार है, जिसे साकार करने के लिए आप अपनी सारी ऊर्जा और समय लगा रहे हैं। इस समय आपका ध्यान अपने करियर को आगे बढ़ाने पर होना चाहिए। गंभीर रिश्ते और उससे जुड़ी जिम्मेदारियां आपके रास्ते का रोड़ा बन सकती हैं।

खुद को समझने का समय

जब तक आप यह पूरी तरह नहीं समझ लेते कि आप अपने साथी और रिश्ते से क्या चाहते हैं, तब तक गंभीर रिश्ते में बंधना उचित नहीं है। हम रोमांटिक फिल्में देखते हैं और परियों की कहानियां पढ़ते हैं, जिनसे हमें प्यार और रिश्तों के बारे में कई गलत धारणाएं बन जाती हैं। लेकिन वास्तविकता में, इस उम्र में आप शायद प्यार और आकर्षण के बीच का अंतर भी पूरी तरह नहीं समझ पाते। इसलिए, जल्दबाजी में कोई फैसला लेने से पहले समय लें और तब तक इंतज़ार करें जब तक आप पूरी तरह सुनिश्चित न हो जाएं।



शादी की जल्दबाजी क्यों

शादी एक जीवन भर का वादा है और आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण फैसला भी। जब आपके पास नए लोगों से मिलने, उनके जीवन के अनुभवों को समझने और बिना किसी वादे के डेटिंग का मौका हो, तो इतनी जल्दी शादी करने की क्या ज़रूरत है? इस उम्र में आपको आज़ादी के साथ अपनी पसंद को तलाशने का मौका मिलता है।

अपनी ज़रूरतों को समझें

किसी के साथ गंभीर वादा करने से पहले, आपको अपनी ज़रूरतों और भावनाओं को समझना ज़रूरी है। 20 की उम्र वह समय है जब आप शारीरिक और भावनात्मक रूप से सक्रिय होते हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि आपका शरीर और मन क्या चाहता है। जब आप अपनी ज़रूरतों को लेकर स्पष्ट नहीं हैं, तो किसी और की भावनाओं के साथ खिलवाड़ करना उचित नहीं है।

वादा पूरा करने का दबाव

जब आप अपने हार्मोन्स, करियर, भावनात्मक ज़रूरतों और कई अन्य चीजों से जूझ रहे होते हैं, तब किसी के साथ भविष्य का वादा करना व्यावहारिक नहीं है। आप नहीं जानते कि अगले छह महीनों में आपका करियर आपको कहां ले जाएगा, शायद आप अकेले यात्रा करना चाहें या कोई नया रोमांच जीना चाहें।

अपवाद हमेशा होते हैं

हम यह नहीं कह रहे कि आपको गंभीर रिश्तों से पूरी तरह बचना चाहिए। गंभीर रिश्तों के अपने फायदे हैं, लेकिन आपको सभी संभावनाओं को तलाशने के बाद ही इसमें कदम रखना चाहिए। कुछ लोग टीनेज में ही अपने जीवनसाथी को ढूंढ लेते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आपको भी ऐसा करने का दबाव महसूस करना चाहिए।

शादी के बाद पहचान कैसे बनाए रखें?

महिलाओं के लिए असरदार टिप्स

हर महिला शादी के बाद भी अपनी असली पहचान को बनाए रख सकती है। जानिए वे 8 स्मार्ट टिप्स जो आत्मनिर्भर बनने और खुद से जुड़ने में आपकी मदद करेंगे।

शादी हर व्यक्ति के जीवन का एक एक नया अध्याय होता है, जिसमें खासतौर पर महिला की जिंदगी में कई बदलाव आते हैं। सामाजिक अपेक्षाएँ, नया परिवार, और ढेर सारी जिम्मेदारियाँ। इन बदलावों के चलते बहुत-सी महिलाएं अपनी पहचान और खुली सोच कहीं खो देती हैं। यह जान लेना बेहद ज़रूरी है कि शादी जिंदगी का एक अहम हिस्सा जरूर है, लेकिन यह आपकी पूरी पहचान नहीं है। एक महिला का करियर, आत्म-सम्मान, उसकी सोच और उसके सपने शादी के बाद भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं।

अगर आप चाहती हैं कि शादी के बाद भी आपकी पहचान मजबूत और स्वतंत्र बनी रहे, तो खुद को वक्त देना, आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनना और अपने शौक जिंदा रखना बेहद ज़रूरी है।

पुराने दोस्तों और रिश्तों को सम्मान दें

शादी के बाद भी स्कूल कॉलेज के दोस्तों से संपर्क बनाए रखें। अपने खास दोस्तों से कभी-कभी मिलना, फ़ोन पर बातें करना या चैट करते रहना भी आपके मूड को और अच्छा बनाता है। ऐसा करने पर आप खुद से जुड़ी रहेंगी और अकेलापन महसूस नहीं होगा।

अपने सकारात्मक विचारों पर ध्यान दें

अगर आप शादी के बाद अपना नाम नहीं बदलना चाहतीं, तो यह आपका अधिकार है। अपनी सोच, शिक्षा और मान्यताओं को कभी ना दबाएं। पूरे आत्मविश्वास के साथ अपने विचार सबके सामने रखें। इस तरह आपकी पहचान बनी रहेगी।

आत्मनिर्भर बनें

अपने पसंद की जॉब या फ्रीलांसिंग शादी के बाद दोबारा शुरू करें। घर से ही ऑनलाइन काम करने के विकल्प ढूँढ़ें। अगर आप बिजनेस करना चाहें, तो छोटे स्तर से शुरू करें। खाना बनाने का हुनर है तो क्लाउड



किचन जैसा कुछ शुरू करें। आत्मनिर्भरता से आपका आत्मविश्वास और समाज में सम्मान बढ़ता है।

संवाद बनाए रखें

अपने जीवनसाथी और परिवार से खुले दिल से बात करें। अपने मन की बात और हर तरह की परेशानियों को साफ़ रूप से परिवार से साझा करें। एक-दूसरे की भावनाओं का हमेशा सम्मान करें।

टेक्नोलॉजी और स्किल्स में खुद को अपडेट करें

सोशल मीडिया के साथ-साथ डिजिटल टूल्स और ऑनलाइन लर्निंग से जुड़ी रहें। ये नए जमाने की चीजें आपकी स्किल्स को बेहतर बनाती हैं। थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर कुछ नया जरूर सीखें, चाहे वो कुकिंग हो योगा या डिजिटल मार्केटिंग। इस तरह आप समय के साथ चलना सीख जाएंगी और अपनी वैल्यू भी बनाए रख पाएंगी।

ना कहना सीखें

ससुराल या समाज की हर अपेक्षा को पूरा करना आपकी जिम्मेदारी नहीं है। प्यार और सम्मान बनाये रखते हुए रिश्तों में भी कुछ सीमाएं तय करें। जब भी आपको ज़रूरी लगे, साफ़तौर पर ना कहना सीखें। इस तरह आपकी मानसिक शांति और आत्म-सम्मान बना रहता है।

खुद को प्राथमिकता दें

हर दिन कम से कम 1 घंटा खुद के लिए जरूर निकालें। मानसिक और भावनात्मक सेहत को कभी भी नज़रअंदाज़ न करें। मेडिटेशन, योग या वॉक जैसी एक्टिविटीज़ को अपनी जिंदगी का ज़रूरी हिस्सा बना लें। इस तरह आप आत्मविश्वास से भरी रहेंगी।

अपने शौक को न भूलें

डांस, म्यूजिक, पेंटिंग, लिखना या जो भी आपको पसंद हो, उसे जिंदा रखें। हफ्ते में एक या दो दिन अपनी हॉबी के लिए समय जरूर निकालें। आपकी रचनात्मक पहचान बनी रहेगी और तनाव भी काफी कम होगा।

दुल्हन बनने जा रही हैं तो पिएं पालक और नींबू का पानी ताकि अंदर से आए नैचुरल ग्लो

नैचुरल ड्रिंक आपकी अंदरूनी खूबसूरती को जगाएगा

पालक और नींबू का पानी एक ऐसा सादा लेकिन चमत्कारी ड्रिंक है, जो हर होने वाली दुल्हन के लिए किसी ब्यूटी टॉनिक से कम नहीं। ये ना सिर्फ त्वचा को निखारता है, बल्कि आपकी पूरी बाँडी को शादी से पहले एकदम तैयार कर देता है – बिना महंगे ट्रीटमेंट्स और कैमिकल्स के।

शादी के दिन हर लड़की चाहती है कि वो सबसे ज्यादा खूबसूरत और दमकती हुई नजर आए। लेकिन सिर्फ बाहर से मेकअप लगाना ही काफी नहीं होता, असली निखार तब आता है जब आपकी बाँडी अंदर से हेल्दी हो। अगर आप भी जल्द ही दुल्हन बनने जा रही हैं, तो पालक और नींबू का पानी आपकी खूबसूरती का सीक्रेट बन सकता है। ये एक ऐसा नैचुरल ड्रिंक है जो ना केवल स्किन को निखारता है बल्कि आपकी इम्यूनिटी, मेटाबॉलिज्म और एनर्जी लेवल को भी बूस्ट करता है। जानिए कैसे ये सादा सा ड्रिंक आपको अंदर से ग्लोइंग बना सकता है।

स्किन को देता है नैचुरल ग्लो

पालक में मौजूद आयरन और नींबू में मौजूद विटामिन सी मिलकर खून को साफ करते हैं, जिससे स्किन पर नैचुरल चमक आने लगती है। बिना किसी केमिकल या फेशियल के, चेहरे पर गहराई से निखार आता है।

डिटॉक्स करता है शरीर को

शादी से पहले तनाव, जंक फूड और नींद की कमी की वजह से शरीर में टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं। पालक और नींबू का पानी शरीर को अंदर से साफ करता है और मेटाबॉलिज्म को एक्टिव रखता है।

ब्लड प्यूरीफिकेशन से मिलती है पिंपल-फ्री स्किन

अगर आपकी स्किन पर अक्सर मुंहासे या ब्रेकआउट्स होते हैं, तो ये ड्रिंक ब्लड प्यूरीफाई कर मुंहासों की जड़ से सफाई करता है। जिससे स्किन एकदम क्लियर और फ्रेश नजर आती है।

वजन घटाने में देता है तेजी से फायदा

शादी से पहले फिट दिखना हर दुल्हन का सपना होता



है। पालक और नींबू का पानी फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जो पेट को भरा रखता है और वजन कम करने में मदद करता है।

स्वस्थ पाचन का सीधा असर आपकी त्वचा पर पड़ता है। यह ड्रिंक पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है, पेट की सूजन और गैस को कम करता है जिससे आपकी स्किन साफ और चमकदार दिखती है।

एनर्जी बूस्टर की तरह करता है काम

शादी की तैयारियों में थकावट आम बात है। पालक और नींबू का पानी शरीर को ऊर्जा से भर देता है जिससे आप पूरे दिन एक्टिव और फ्रेश महसूस करती हैं।

बालों और नाखूनों की खूबसूरती में भी बढ़ोतरी

इस ड्रिंक में मौजूद आयरन और मिनरल्स ना सिर्फ स्किन बल्कि बालों और नाखूनों की ग्रोथ के लिए भी फायदेमंद होते हैं। यह ड्रिंक बालों और नाखूनों को भी मजबूत और चमकदार बनाता है। इसका असर कुछ ही हफ्तों में नजर आने लगता है।

पालक और नींबू पानी कैसे बनाएं

पालक के पत्तों को मिक्सर में डालें और बारीक पीस लें। तैयार मिश्रण को एक छलनी की मदद से छान लें। अब इस रस में आधा या पूरा नींबू निचोड़ लें। काला नमक डालें और चाहें तो थोड़ा शहद या गुड़ मिला सकते हैं, जिससे इसका स्वाद और भी बेहतरीन हो जाएगा। अब इसे अच्छे से मिलाएं और पिएं। पालक और नींबू का पानी देगा अंदर से निखार और ताजगी

देश के लिए मिसाल बनीं सिमरन

आंखों की रोशनी और चलने की दिक्कत के बावजूद पैरालंपिक में जीता मेडल

कहते हैं कि सच्ची मेहनत और हौसला कभी हार नहीं मानते। इसका बेहतरीन उदाहरण बनकर उभरी हैं उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद की सिमरन शर्मा, जिन्होंने ना केवल अपनी शारीरिक चुनौतियों को हराया, बल्कि पेरिस पैरालंपिक 2024 में शानदार प्रदर्शन कर देश के लिए ब्रॉन्ज मेडल भी जीता। आंखों की रोशनी ना होने और चलने में कठिनाई जैसी मुश्किलों के बावजूद सिमरन ने साबित कर दिया कि अगर इरादे मजबूत हों तो कोई भी बाधा मंजिल का रास्ता नहीं रोक सकती।

समय से पहले हुआ जन्म, खो दी आंखों की रोशनी

सिमरन का जन्म 1999 में गाजियाबाद में हुआ था। वो सिर्फ 6.5 महीने की उम्र में ही जन्मी थीं, जबकि आमतौर पर बच्चा 9 महीने में जन्म लेता है। समय से पहले जन्म होने के कारण उन्हें 6 महीने तक इनकुबेटर में रखा गया। इस दौरान उनकी आंखों की रोशनी चली गई। साथ ही, चलने में भी उन्हें काफी दिक्कत होती थी।

पड़ोसियों ने उड़ाया मजाक

सिमरन की हालत देखकर लोग उनका मजाक उड़ाते थे। उनके चलने के तरीके पर पड़ोसी ताने मारते थे, लेकिन सिमरन ने कभी हार नहीं मानी। उन्होंने पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी हिस्सा लेना शुरू किया और धीरे-धीरे अपनी एक अलग पहचान बनाई।

आर्थिक तंगी के बीच जारी रखी पढ़ाई और खेल



सिमरन ने मोदीनगर के रुकमणि मोदी महिला इंटर कॉलेज में एडमिशन लिया। यहीं से उनका झुकाव एथलेटिक्स की तरफ बढ़ा। उन्होंने इंटर-कॉलेज प्रतियोगिताओं में भाग लेना शुरू किया और कई मेडल भी जीते। हालांकि, पैसों की कमी की वजह से उन्हें ट्रेनिंग की अच्छी सुविधा नहीं मिल पाती थी।

कोच से मिली नई राह फिर शादी भी की

साल 2015 में सिमरन की मुलाकात गजेंद्र सिंह से हुई, जो लखनऊ के खंजरपुर के रहने वाले हैं। गजेंद्र ने पहली बार में ही सिमरन के टैलेंट को पहचान लिया। वे खुद एक अच्छे कोच थे। उन्होंने सिमरन को मानसिक और आर्थिक दोनों रूप से सहयोग दिया और खुद की देखरेख में ट्रेनिंग देना शुरू कर दी। धीरे-धीरे दोनों का रिश्ता गहरा हुआ और बाद में सिमरन और गजेंद्र ने शादी कर ली। हालांकि, समाज ने इस शादी पर भी ताने मारे, लेकिन दोनों ने इन बातों को नजरअंदाज किया और सिर्फ अपने सपनों पर ध्यान दिया।

पेरिस में रचा इतिहास

अब सिमरन ने पेरिस पैरालंपिक 2024 में महिला 200 मीटर की T12 रेस को 24.75 सेकंड में पूरा कर तीसरा स्थान हासिल किया। यह उनका पर्सनल बेस्ट भी रहा और भारत के लिए 28वां पदक।

संघर्षों से सफलता तक का सफर

आंखों की रोशनी नहीं थी, चलने में दिक्कत थी, पिता का देहांत हुआ, आर्थिक तंगी झेली, समाज से ताने सुने लेकिन इन सबके बावजूद सिमरन ने हार नहीं मानी और आज भारत का नाम पूरी दुनिया में रोशन किया है।

साल 2024 की पैरालंपिक हीरो सिमरन शर्मा को सलाम उनकी कहानी हम सबके लिए एक प्रेरणा है कि अगर जज्बा हो, तो कोई भी बाधा रास्ता नहीं रोक सकती।

वजन घटाने के लिए बनाएं सब्जियों से भरपूर ये नाश्ता



फटाफट बन जाने वाला नाश्ता सोच रहे हैं जिससे आपका वजन भी कम हो जाए और स्वाद भी भरपूर आए, तो आप इस रेसिपी को जरूर ट्राई करें। सूजी और सब्जियों से भरपूर ये नाश्ता खाने में बहुत लजीज लगता है। ये एक हेल्दी नाश्ता है जिसे वजन घटाने के लिए डाइटिंग प्लान में शामिल किया जा सकता है। बच्चों को भी ये रेसिपी बहुत पसंद आएगी। सूजी और आटे को मिलाकर पैन केक की तरह इसे तैयार किया जाता है। आप इसे बच्चों को टिफिन में बनाकर भी दे सकते हैं।

वजन घटाने के लिए सूजी से बनाएं नाश्ता

पहला स्टेप- इस नाश्ते को बनाने के लिए 1 कप सूजी लेनी होगी। बाउल में सूजी डालें और इसमें आधा कप गेहूं का आटा डालें। इसमें 2-3 चम्मच दही और पानी डालकर स्मूद पेस्ट बना लें। अब इसमें थोड़ी काली मिर्च, गरम मसाला, चाट मसाला और नमक डालकर घोल लें।

दूसरा स्टेप- एक आलू को छीलकर कद्दूकस कर लें। इसमें बारीक कटी बीन्स, गाजर, प्याज, हरी मिर्च, हर धनिया और थोड़ा अदरक के टुकड़े डालें। अब सारी चीजों को अच्छी तरह बैटर में मिक्स कर लें। ईनो का 1 पाउत डाल दें और 2 चम्मच पानी डालते हुए मिक्स कर दें।



तीसरा स्टेप- अब पैन को ऑयल से ग्रीस करें और इसके ऊपर चीला की तरह थोड़ा मोटा बैटर फैला दें। ऊपर से थोड़ी चिली फ्लेक्स और सफेद तिल डालकर ढक दें और थोड़ी देर मीडियम फ्लेम पर पकने दें। अब इसे पलट दें और दूसरी साइड से भी पकने दें।

ये वेजिटेबल पैन की की तरह बनकर तैयार हो जाएगा।

आपको सारा नाश्ता ऐसे ही बनाकर तैयार करना है और इसे गर्मागर्म सॉस या चटनी के साथ सर्व करें। बच्चों और बड़ों सभी को ये नाश्ता खूब पसंद आएगा। मोटापा कम



करने वाले भी इस नाश्ते को पेट भरकर खा सकते हैं। इसे वेट लॉस डाइट में शामिल किया जा सकता है।

दूध से इस तरह करें स्किन को टाइट

दिखने लगेंगे 20 साल जवां



उम्र बढ़ने के साथ ही स्किन का ढीला पड़ना शुरू हो जाता है। इसके अलावा अगर स्किन केयर, लाइफस्टाइल या डाइट अच्छी ना हो तो इससे भी स्किन प्रभावित होती है। ऐसे में स्किन लटकी हुई नजर आने लगती है या चेहरे पर झुर्रियां दिखना शुरू हो जाती हैं। नैचुरोपैथ एक्सपर्ट का कहना है कि दूध का अगर सही तरह से इस्तेमाल किया जाए तो स्किन चमकदार ही नहीं बनती बल्कि स्किन को एंटी-एजिंग गुण भी मिलते हैं। किस तरह दूध का इस्तेमाल करके त्वचा को एंटी-एजिंग गुण मिलते हैं।

दूध से कैसे टाइट होगी स्किन

नेचुरोपैथ डॉ. मनोज दास ने बताया कि आपकी स्किन टाइट चाहे कोई भी यह घरेलू नुस्खा अपनाया जा सकता है। दूध के अंदर केसिन प्रोटीन होता है और कैरेटिन प्रोटीन से बनी स्किन के ऊपर लगाया जाता है तो अच्छे रिजल्ट देता है। इसमें लैक्टिक एसिड होता है जोकि एक अच्छे ब्लीचिंग एजेंट की तरह काम करता है और स्किन को साफ करके खूबसूरत बनाता है। इससे स्किन के डेड सेल्स भी निकलते हैं और स्किन रेजुवनेट करते हैं और स्किन पर उम्र बढ़ने के साथ जो ड्राइनेस और डलनेस आती है यह उसे भी खत्म करता है।

स्टेप वन

नुस्खा तैयार करने के लिए आधा कप दूध ले लें। इस आधा कप दूध को गर्म कर लें। दूध को गर्म करने के लिए डबल बॉयलर का इस्तेमाल करना है। डबल

बॉयलर के लिए एक बड़े बर्तन में पानी गर्म करने चढ़ाएं और इसके अंदर छोटा बर्तन रखें और उसमें दूध डालें। इस तरह दूध को अच्छे से गर्म कर लें।

स्टेप टू

दूध गर्म करने के बाद इसमें जैलेटिन डाल दें। दूध को आंच से अलग करके उसमें जैलेटिन पाउडर डालना है। जैलेटिन पाउडर को हिंदी में अगर-अगर पाउडर कहते हैं। इससे दूध को क्रीमी टेक्सचर मिल जाएगा। इस तैयार क्रीम को ठंडा होने के बाद एक चम्मच शहद मिलाएं। दूध और शहद स्किन को ग्लोइंग इफेक्ट देते हैं। इसके बाद इसमें गुडहल के फूलों का पाउडर डालें। इस फूल के पाउडर में जो एंजाइम्स होते हैं वो स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ ही स्किन को एजलेस बनाता है। आखिर में इसमें एकचौथाई चम्मच कस्तूरी हल्दी डालनी है। एक्सपर्ट का कहना है कि साधारण हल्दी के बजाय कस्तूरी हल्दी का ही इस्तेमाल करना है।

स्टेप थ्री

इस तैयार मिश्रण को 7 दिनों तक हर रोज चेहरे को फेस वॉश से साफ करने के बाद इसे चेहरे पर लगाएं। इसे आधा चम्मच लेकर चेहरे पर 5 से 10 मिनट मसाज करें और इसके बाद 15-20 मिनट लगाकर रखें और फिर धोकर हटा लें।

रोटी-सब्जी से भी दूर हो सकती है प्रोटीन की कमी



प्रोटीन की कमी शरीर को कई तरह से प्रभावित करती है। इसीलिए शरीर की ओवरऑल हेल्थ को बनाए रखने के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है। प्रोटीन एक तरह से बिल्डिंग ब्लॉक्स होते हैं जो हड्डियों, मसल्स, हार्मोंस, स्किन और ब्लड को भी फायदा देते हैं। ग्रोथ और डेवलपमेंट के लिए भी प्रोटीन जरूरी होता है। यह हड्डियों को मजबूती देने के साथ ही मसल्स को रिपेयर करने का भी काम करता है। ऐसे में शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाए तो व्यक्ति कई तरह के रोगों का शिकार हो सकता है। अक्सर ही लोगों को लगता है कि प्रोटीन की कमी पूरी करने के लिए सप्लीमेंट्स की जरूरत होती है। लेकिन, डॉ. शालिनी सिंह सालुंके का कहना है कि घर की रोटी-सब्जी ही सही तरह से खा ली जाए तो प्रोटीन की कमी पूरी हो सकती है। डॉ. शालिनी सिंह सालुंके एमबीबीएस, एमडी हैं और सोशल मीडिया पर सेहत से जुड़े पोस्ट शेयर करती रहती हैं। यहां जानिए प्रोटीन की कमी दूर करने को लेकर डॉक्टर का क्या कहना है।

रोजाना दही खाएं। खानपान में दही शामिल करने पर प्रोटीन मिलता है।



प्रोटीन से भरपूर ड्रिंक्स को खानपान का हिस्सा बनाया जा सकता है। इसके लिए प्रोटीन से भरपूर सत्तू पी सकते हैं। ऐसे स्नेक्स खाएं जिनमें प्रोटीन होता है। नाश्ते में भी प्रोटीन से भरपूर चीजें शामिल करें। चना, मखाना, गुड़, मूंगफली की चिककी और खजूर के लड्डू खाएं। फलियां और दालें अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। छोले, राजमा, बींस, छोलिया और सभी दालें प्रोटीन की अच्छी स्रोत होती हैं। इनके अलावा स्पाउट्स, पनीर, सोयाबीन और टोफू भी खाएं।

प्रोटीन की कमी कैसे होगी पूरी



डॉक्टर सालुंके बताती हैं कि प्रोटीन की कमी होने पर हमेशा थका हुआ महसूस होता है, पेट बाहर निकलने लगता है, डायबिटीज की दिक्कत होना और इम्यूनिटी कम होना जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। लेकिन, इस प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए आपको अलग से सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत नहीं है बल्कि घर की रोटी-सब्जी भी प्रोटीन की कमी को पूरा कर सकती है। गेंहू के आटे में एक तिहाई बेसन मिलाकर आटा गूंथें और रोटी बनाएं। यह रोटी प्रोटीन से भरपूर होती है और सेहत के लिए फायदेमंद है।

पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का खतरा



रिसर्च में सामने आई सच्चाई

डॉक्टर से बिना पूछे एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल कितना खतरनाक साबित हो सकता है, इस बारे में अक्सर लोग कम ही सोचते हैं। यहीं कारण है कि कई लोग बिना डॉक्टर की सलाह लिए सर्दी-जुकाम होने पर खुद ही एंटी-बायोटिक ले लेते हैं। लेकिन यह सेहत के लिए काफी नुकसानदेह साबित हो सकता है, खासकर बच्चों की। पांच वर्ष से कम उम्र के गंभीर कुपोषित बच्चों में एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोधी बैक्टीरिया विकसित होने का खतरा काफी बढ़ सकता है। यह चिंता आइनिक्स आक्सफोर्ड इंस्टीट्यूट फार एंटीमाइक्रोबियल रिसर्च (आइओआइ) के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन के बाद जताई है।

कुपोषण के कारण जानलेवा इन्फेक्शन का खतरा

विज्ञानियों ने कहा कि वैश्विक स्तर पर, पांच वर्ष से कम उम्र के 45 मिलियन बच्चे गंभीर कुपोषण का शिकार हैं। साथ ही कमजोर इम्यून सिस्टम के कारण तपेदिक या सेप्सिस जैसी जानलेवा संक्रमणों के विकास के लिए भी ऐसे बच्चे अधिक जोखिम में हैं।

बच्चों में बढ़ रहा है एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस

इस दौरान शोधकर्ताओं ने 2016 और 2017 के बीच गंभीर कुपोषण का इलाज करवा रहे 1,371 बच्चों से 3,000 से अधिक रेक्टल स्वाब का विश्लेषण किया। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि लगभग 70

प्रतिशत बच्चों में भर्ती होने पर कार्बापेनम - प्रतिरोधी बैक्टीरिया नहीं थे लेकिन डिस्चार्ज के समय यह उनमें पाया गया। कार्बापेनम एक अंतिम-उपाय एंटीबायोटिक्स की श्रेणी है जिसका उपयोग तब किया जाता है जब अन्य एंटीबायोटिक्स संक्रमण का इलाज करने में विफल हो जाते हैं।

जर्नल नेचर कम्युनिकेशंस में प्रकाशित निष्कर्षों में दिखाया गया कि 76 प्रतिशत बच्चों में विस्तारित - स्पेक्ट्रम बीटा-लैक्टामेज जीन वाले बैक्टीरिया पाए गए जो कई सामान्य उपयोग किए जाने वाले एंटीबायोटिक्स को तोड़ने की क्षमता रखते हैं। विस्तारित - स्पेक्ट्रम बीटा-लैक्टामेज (ईएसबीएल) एक एंजाइम है जो कुछ बैक्टीरिया द्वारा बनाया जाता है।

शोधकर्ताओं ने कहा कि हर चार में से एक बच्चा (25 प्रतिशत) कार्बापेनम जीन वाले बैक्टीरिया का वाहक था जो कुछ सबसे शक्तिशाली और अंतिम पंक्ति के एंटीबायोटिक्स के प्रति प्रतिरोध प्रदान करते हैं। प्रमुख लेखिका डॉ. कर्टी सैंड्स ने कहा, 'भले ही हमारा अध्ययन नाइजर के एक उपचार केंद्र पर केंद्रित था लेकिन यह स्थिति दुनिया के कई और अस्पतालों में भी देखने को मिल सकती है।' उन्होंने कहा कि एंटीबायोटिक्स जीवन-रक्षक दवाएं हैं जो एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध के कारण प्रभावहीन होती जा रही हैं।

राजस्थान की वो जगह जो मानसून में लगती है जन्त

3 दिन की ट्रिप के लिए है बेस्ट



इस अगस्त के महीने में 15 स्वतंत्रता दिवस और 16 अगस्त की जन्माष्टमी की छुट्टी है। इसके साथ 17 को रविवार है। ऐसे में इन तीन दिन की छुट्टियों में आप कहीं घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं। वैसे तो ज्यादातर लोग पहाड़ों पर घूमना जाना पसंद करते हैं। लेकिन बारिश के कारण इस दौरान पहाड़ों पर फिसलन और भूस्खलन का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में लोग कहीं दूसरी जगह घूमने जाते हैं। ट्रेवल के लिए राजस्थान में जयपुर, उदयपुर और माउंट आबू बहुत लोकप्रिय है। यहां पर प्राकृतिक इमारतों के बीच समय बिताने और ऐतिहासिक जगहों के बारे में जाने का मौका मिलता है। लेकिन इसके अलावा भी राजस्थान में बहुत सी जगह हैं। जो अपने प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध हैं और आप यहां पर घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं।

बांसवाड़ा

राजस्थान के दक्षिणी भाग में स्थित बांसवाड़ा मानसून के दौरान बहुत ही सुंदर नजर आता है। इस राजस्थान का चेरापूजी कहा जाता है। क्योंकि यह माही नदी के बीच कई द्वीपों से घिरा हुआ है। उदयपुर से बांसवाड़ा 160 किमी दूर है और जयपुर से 575 किमी दूर है। बांसवाड़ा को “सौ द्वीपों का शहर” भी कहा जाता है। आप अगस्त के लॉन्ग वीकेंड पर यहां घूमने के लिए जा सकते हैं। यहां आपको शांति से कुछ समय बिताने का मौका मिल सकता है। यहां चारों तरफ हरे-भरे जंगल, नदियां, पहाड़ और शांत वातावरण इस जगह को अट्रैक्टिव बनाता है।

बांसवाड़ा में घूमने की जगहें

बांसवाड़ा में आप भगवान शिव को समर्पित मंदारेश्वर मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। इसके अलावा आप कागदी पिक अप वियर जा सकते हैं। यहां से आपको सूर्यास्त और सूर्योदय के समय का अद्भुत दृश्य देखने को मिलेगा। यह एक प्रसिद्ध पिकनिक स्पॉट है। श्री त्रिपुर सुंदरी मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। जो बांसवाड़े से लगभग 20 किमी की दूरी पर है। बांसवाड़ा शहर से 16 किलोमीटर दूर राजस्थान का सबसे बड़ा बांध माही बजाज सागर बांध भी यहां पास में घूमने वाली प्रसिद्ध जगहों में से एक है।

यहां का नजारा बहुत ही मनमोहक होता है। तट पर स्थित हनुमान मंदिर और कृष्ण मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। समाई माता मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं। बाई तालाब या आनंद सागर झील भी यहां के प्रसिद्ध जगहों में से एक है। यहां पर एक “कल्प वृक्ष” नामक एक पेड़ है, मान्यता के अनुसार यह मनोकामनाएं पूरी करने के लिए प्रसिद्ध है।

बांसवाड़ा कैसे पहुंचें?

बांसवाड़ा राजस्थान, गुजरात और मध्य प्रदेश के शहरों और कस्बों से जुड़ा हुआ है। राज्य परिवहन निगम और निजी ऑपरेटर अहमदाबाद, उज्जैन, उदयपुर, जोधपुर, जयपुर, माउंट आबू, बड़ौदा, भोपाल, मुंबई और दिल्ली जैसे प्रमुख शहरों के लिए बसें चलती हैं। रतलाम, जयपुर, उदयपुर, दोहा और डूंगरपुर से यहां सीधे अपने वाहन द्वारा पहुंचा जा सकता है। रतलाम रेलवे स्टेशन बांसवाड़ा से सबसे नजदीक है।

बच्चे बनेंगे संस्कारी

जेनेलिया देशमुख से माता-पिता को सीखनी चाहिए ये बातें



जेनेलिया डिसूजा और रितेश देशमुख इंडस्ट्री के आइडल कपल हैं तो वहीं वह एक बेहतरीन माता-पिता भी हैं। एक्ट्रेस जेनेलिया ने शादी के बाद से फिल्मों से लंबे समय तक दूरी बनाए रखी हालांकि वह इस दौरान सोशल मीडिया पर लगातार एक्टिव रही हैं। एक्ट्रेस दो बच्चों की मां हैं और उन्होंने अपना पूरा वक्त फैमिली को दिया है। जेनेलिया के बेटे रियान और राहिल भी बेहद संस्कारी हैं।

वह अक्सर जब मीडिया अपीरियंस में होते हैं तब भी बिल्कुल भारतीय तरीके सा हाथ जोड़कर सभी का अभिवादन करते हैं और सादगी के साथ पेश आते हैं। हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चों का बिहेवियर अच्छा हो और वह सोशल डिसिप्लिन सीखें। इसके लिए आप जेनेलिया डिसूजा से कुछ बातें सीख सकते हैं।

2012 में शादी के बाद वह इंडस्ट्री से लंबे समय तक दूर रहीं हैं। वह दो बेटों की मां भी हैं और उनके बच्चे काफी सादगी भरे अंदाज में पेश आते हैं, जिससे पता चलता है कि जेनेलिया और रितेश देशमुख ने अपने बच्चों को जो चीजें सिखाई हैं वो आज के टाइम में कम ही देखने को मिलती हैं। तो चलिए जान लेते हैं कि जेनेलिया से कौन से पैरेंटिंग के गुण सीखे जा सकते हैं।

डिसिप्लिन है जरूरी

इंटरव्यू में जेनेलिया ने कहा कि आप अपनी जिंदगी के अलग-अलग फेज से गुजरते हैं, जिसमें मदरहुड और फादरहुड भी होता है ये एक कमिटमेंट होती है, जैसे आप वर्किंग लाइफ में जैसे अनुशासन रखते हैं ठीक ऐसे ही पैरेंटिंग में भी डिसिप्लिन की जरूरत होती है। मां और पिता दोनों को ही बच्चे की देखभाल के लिए डेडिकेटेड होना चाहिए यानी दोनों पैरेंट्स को मिलकर बच्चों को संभालना चाहिए।

सम्मान देना सिखाएं

जेनेलिया डिसूजा के बच्चे हमेशा ही जब मीडिया में भी होते हैं तो सभी को सम्मान देते नजर आते हैं और इंडियन स्टाइल में ही हाथ जोड़कर अभिवादन करते हैं। दरअसल जेनेलिया ने अपने बच्चों को सिखाया है कि हमें चीजों को लेकर ग्रेटफुल रहना चाहिए। ये चीजें भी बच्चों में पैरेंट्स से ही आती हैं, यानी आप उनके सामने जिस तरह से बिहेव करेंगे बच्चे भी वही सीखते हैं। ऐसे में आपका बच्चा किसी का सम्मान करे तो आपको उसे ये बताकर सिखाना नहीं होगा बल्कि ये चीज फीड की जाती है।

परफेक्ट शब्द को करें डिलीट

शादी के बाद से जेनेलिया डिसूजा ने अपना पूरा वक्त फैमिली को दिया है। उनका कहना है कि आप जो भी कर रहे हैं उसका इरादा सही होना चाहिए। इसलिए कोई भी माता-पिता बुरे नहीं होते हैं बस परफेक्ट शब्द को डिलीट कर देना चाहिए, क्योंकि आप हर दिन करते-करते सीखते हैं। हर किसी का अपना एक अलग तरीका होता है, जिसकी तुलना या क्रिटिसाइज नहीं करना चाहिए। पैरेंट्स को खुद पर परफेक्ट होने का प्रेशर नहीं डालना चाहिए, क्योंकि कुछ चीजें पूरी तो कुछ अधूरी होती हैं, लेकिन ये बच्चों की परवरिश का एक हिस्सा है।

किशोरों की हड्डियां गला रहे सप्लीमेंट्स

धीरे-धीरे हो रहा मल्टी डिस्क फेलियर

आजकल फिट दिखने की होड़ में किशोर उम्र के बच्चे सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल कर रहे हैं, लेकिन उन्हें शायद अंदाजा भी नहीं कि इसके अंदर का जहर उनकी सेहत पर कितना भारी पड़ सकता है। दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल के ऑर्थोपेडिक्स विभाग में हर साल 50 से ज्यादा ऐसे केस सामने आ रहे हैं, जिनमें 15 से 25 साल के नौजवान गंभीर हड्डियों और रीढ़ की समस्याओं से जूझते पाए गए हैं। इन बच्चों की हड्डियों की हालत देखकर डॉक्टर भी हैरान हैं क्योंकि उनकी रीढ़ की हड्डियां 30 से 40 साल के व्यक्ति जैसी लगने लगी हैं।

दरअसल, 13 से 14 साल की उम्र में ही बच्चे जिम जॉइन्स कर लेते हैं और मसल्स बनाने के लिए इंटरनेट से प्रेरित होकर प्रोटीन पाउडर और स्टेरॉइड वाले सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर देते हैं। शुरुआती कुछ हफ्तों में तो शरीर में बदलाव दिखता है, लेकिन अंदर ही अंदर शरीर खोखला होता जाता है। कई बच्चों की हड्डियां घिसने लगती हैं। डिस्क डैमेज होने लगती है और केस धीरे-धीरे मल्टी डिस्क फेलियर तक पहुंच जाता है।

एमस के आर्थोपेडिक्स विभाग के प्रोफेसर व स्पाइन्स सर्जन डॉक्टर भावुक गर्ग ने बताया कि- 15 से 20 साल की उम्र के कई मरीजों को सर्जरी तक की नौबत आ रही है। इतना ही नहीं, इनके शरीर में कमजोरी इतनी बढ़ जाती है कि रोजमर्रा के काम करना भी मुश्किल हो जाता है। कुछ मामलों में तो रीढ़ की हड्डी का ऑपरेशन करना पड़ा है। डॉक्टरों के मुताबिक लगातार स्टेरॉइड या अनजाने सप्लीमेंट्स लेने से हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो जाती है।

सप्लीमेंट्स का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को ही नुकसान नहीं पहुंचा रहे हैं बल्कि शरीर के बाकि अंगों पर भी गंभीर नुकसान हो रहे हैं जैसे किडनी और लीवर। कई बार ये सप्लीमेंट्स मल्टी ऑर्गन फेलियर तक की वजह बन जाते हैं।

सोचिए, जो शरीर ठीक से विकसित भी नहीं हुआ, उस पर इतना भारी बोझ डाल दिया गया कि वह 30 साल की उम्र से पहले ही टूटने लगे। स्टेरॉइड सप्लीमेंट्स के अदिक सेवन से हड्डियां कमजोर हो जाती है और हड्डियों का फ्रैक्चर बढ़ जाता है।



कुछ मामले इतने गंभीर हो जाते हैं कि जटिस सर्जरी भी करनी पड़ती है। इसके साथ ही बैक पेन, यूरिक एसिड का बढ़ना, डिस्क निकल जाना और विटामिन डी की कमी हो जाती है। मरीजों की उम्र भी 20 से 25 वर्ष पाई गई जो चौंकाने वाले आंकड़ें हैं।

सप्लीमेंट डॉक्टर की सलाह के बिना न लें

डॉक्टरों की मानें तो कोई भी सप्लीमेंट डॉक्टर की सलाह के बिना नहीं लेना चाहिए। बाँडी बिल्डिंग के चक्कर में अपनी हड्डियों का नाश करना समझदारी नहीं है। प्रोटीन या न्यूट्रिशन की कमी को संतुलित डाइट और व्यायाम से भी पूरा किया जा सकता है।

आखिर इसका हल क्या है

बच्चों की डाइट का रखें ख्याल

बच्चों की डाइट का खास ख्याल रखें कि वो क्या खा रहे हैं, किस चीज का सेवन बढ़ा रहे हैं। साथ ही स्कूल और कॉलेजों में हेल्थ एजुकेशन को लेकर सेमिनार या जागरूकता वाले कार्यक्रम पर जोर देना चाहिए। बच्चों को ये सिखाना होगा कि असली ताकत अंदर से आती है न कि किसी पाउडर या केमिकल से। अगर आप भी सप्लीमेंट लेने की सोच रहे हैं, तो रुक जाइए और एक बार डॉक्टर से ज़रूर मिलिए। हो सकता है आज का छोटा कदम आपको भविष्य की बड़ी बीमारी से बचा ले।

हालात पक्ष में ना रहें तो भी बहुत जरूरी है आत्मविश्वास बनाना



भारतीय टीम में अपनी पहली पारी में 2 पारी में 50 रन बनाए होंगे . .

मैं जब टीम से बाहर रहकर रिहैब टाइम काट रहा था तो काफी निराश था। मैं अंदर ही अंदर जल रहा था। बैठा-बैठा यही सोचता रहता था कि आखिर मैं कब बड़ी पारी खेलूंगा। जानता था कि मुझे सिर्फ एक अच्छी शुरुआत चाहिए। एक बार शुरुआत मिल जाए, तो मैं जानता हूँ कि मैं 'ऑन' हो जाता हूँ। उस समय मेरा सबसे बड़ा सपना था कि पहला इंटरनेशनल शतक लगा दूँ। लेकिन शायद मैं उस लक्ष्य को लेकर जरूरत से ज्यादा कोशिश करने में लगा था। शतक की सोच मुझ पर इतना हावी हो गई थी कि वो बोझ बन गई। मैं खुद से कहता था- 'तुम पहले काफी पारियां खेल चुके हो, ऑस्ट्रेलिया में एक मौका गंवाया है, अब दोबारा नहीं गंवाना है।' तभी मुझे अहसास हुआ कि मैं खुद पर बहुत अधिक दबाव डाल रहा हूँ।

फिर चोट लग गई, तो उसके बाद प्रेशर और भी ज्यादा बढ़ गया। इसके बाद आईपीएल आया। मुझे एक नई टीम मिली, टूर्नामेंट में टीम जीती और मैंने अच्छा प्रदर्शन किया। इसके बाद मुझे वनडे टीम में और मौके मिले। मैंने 6 अच्छे वनडे खेले और तभी मुझे एहसास हुआ कि

अब मुझे मेरी लय मिल गई है। जब मैंने जिम्बाब्वे में पहला शतक लगाया, तभी मुझे अंदर से लगा कि अब मैं रुकने वाला नहीं हूँ।

ऐसा खेलने की क्षमता तो हमेशा से मेरे अंदर थी। मैं मानता हूँ कि मेरा 100 प्रतिशत खेल और व्यक्तित्व अभी लोगों ने देखा ही नहीं है। 100 प्रतिशत से मेरा मतलब सिर्फ रन बनाने से नहीं है, बल्कि उस खेल से है जिसे मैं अंदर से महसूस करता हूँ। मैं जब बड़ी पारी खेलता हूँ, उसके बाद जो अगली पारी होती है, वो ज्यादा मायने रखती है। क्योंकि मैं जानता हूँ कि एक बार फॉर्म मिल जाए, तो फिर मैं अपने असली खेल में लौट आता हूँ। यह बहुत निजी अनुभव है।

अगर मेरी तीन-चार पारियां खराब हो जाती हैं, तो मैं तुरंत नेट्स पर जाकर अपनी तकनीक नहीं बदलता। क्योंकि अगर आप ऐसा करते हैं, तो इसका मतलब है आप अपने खेल पर भरोसा नहीं करते। आत्मविश्वास बनाए रखना जरूरी है, भले चीजें आपके पक्ष में नहीं जा रही हों। अगर आपने तीन मैचों में रन नहीं बनाए, तो खुद से कहें कि अगले तीन में बड़ा स्कोर आएगा। अगर आप हर मैच में उसी मानसिकता से उतरते हैं, जैसी पहले में थी, तो सफल होंगे।

अगर आप हर बार नजरिया बदलते रहते हैं क्योंकि पिछला मैच खराब था, तो बुरे मैच अच्छे मैचों से अधिक होंगे। आपको उसी सोच पर अडिग रहना होगा, जो सीरीज के पहले मैच में बनाई थी। ये मुश्किल होता है, लेकिन करना ही होगा।

मानसिक दृढ़ता बनाए रखेंगे, तो पछतावे कम होंगे बहुत से लोग मानसिक दृढ़ता को नहीं समझ पाते हैं। यह बहुत आसान होता है कि आप खुद को यह कहकर गिरा लें कि मैं पिछले तीन मैचों में अच्छा नहीं खेला या मैं ऐसे आउट हुआ... वगैरह-वगैरह। लेकिन असली सवाल तो ये है कि क्या आप खराब प्रदर्शन के बाद भी स्थिर रह सकते हैं? क्या आप उसी सोच, उसी जोश के साथ अगली पारी में उतर सकते हैं? अगर हां, तो आपके पास हमेशा ज्यादा अच्छे दिन होंगे और आप खुद से ज्यादा संतुष्ट भी रहेंगे। आपके मन में पछतावा बहुत कम होगा।

अतीत के कैदी नहीं, भविष्य के शिल्पकार बनें

1. सभी महान विचारकों का प्रारंभ में उपहास किया जाता है, लेकिन अंततः उन्हें सराहा जाता है।
2. हर चीज दो बार बनती है, पहले मन में और फिर वास्तविकता में।
3. हम सभी यहां किसी विशेष उद्देश्य के लिए हैं। अपने अतीत के कैदी बनना बंद करें। अपने भविष्य के शिल्पकार बनें।
4. मन एक अद्भुत सेवक है, लेकिन एक भयानक स्वामी है।

5. जब तक आप खुद को अच्छा महसूस नहीं कराते, तब तक दूसरों को अच्छा महसूस नहीं करा सकते।
6. अपने ऊपर किया गया निवेश सबसे अच्छा निवेश होता है। यह आपके जीवन को बेहतर बनाता है, आपके आसपास के लोगों के जीवन को भी।
7. परिवर्तन की शुरुआत सबसे कठिन होती है, बीच में उलझन भरी हो जाती है और अंत में सबसे



रॉबिन शर्मा

बेहतरीन।

8. सादगी की शक्ति को कभी कम मत आंकिए।

नेटवर्क बनाने के यह चार तरीके अपनाएं

यदि आप खुद को 'लोन वूल्फ' यानी अकेला काम करने वाला मानते हैं और नेटवर्किंग से हमेशा बचने की कोशिश करते हैं, तो यह स्वाभाविक है कि दूसरों से जुड़ना आपको थोड़ा मुश्किल या गैर जरूरी लग सकता है। लेकिन पेशेवर दुनिया में नेटवर्किंग का महत्व बहुत बढ़ गया है। अच्छी खबर ये है कि इसे अपनी शर्तों पर भी किया जा सकता है। यहां दिए गए हैं चार ऐसे असरदार तरीके जो 'लोन-वूल्फ' जैसे प्रोफेशनल्स को भी नेटवर्किंग में सहज बना सकते हैं, भले उन्हें इसकी जरूरत महसूस न हो।

1) नेटवर्किंग को नए नजरिए से देखें, समझें

बहुत से लोग नेटवर्किंग का मतलब ही नहीं समझ पाते हैं। ज्यादातर लोग ऐसा सोचते हैं कि नेटवर्किंग मतलब होता है अन्य लोगों से फायदा उठाना या उनसे औपचारिक बातचीत करना। लेकिन असल में ऐसा नहीं है। इसे इस तरह सोचें : नेटवर्किंग का मतलब होता है लंबे समय के लिए बेहद दिलचस्प और मूल्यवान दोस्त बनाना। जब आप इसे इस तरह देखना शुरू करते हैं, तो आपको यह जबरदस्ती का काम नहीं लगेगा। बल्कि धीरे-धीरे यह आपके लिए एक आसान व रचनात्मक प्रक्रिया बन जाती है।

2) ऐसे लोगों की सूची बनाएं जिन्हें मानते हैं

अपने क्षेत्र के उन सभी लोगों के नाम लिखें जिन्हें आप लंबे समय से पसंद करते आए हैं, जिनसे प्रेरणा लेते हैं और जिनसे जुड़ना चाहते हैं। जैसे कोई लेखक या वरिष्ठ सहयोगी, या कोई विचारशील लीडर। जब आप स्पष्ट

रूप से यह जान लेते हैं कि आप किससे और क्यों जुड़ना चाहते हैं, तो फिर उनसे संपर्क करने के तरीके भी स्वाभाविक रूप से सामने आने लगते हैं। इस तरह नेटवर्किंग आपको उत्साहजनक लगने लगती है। एक बार आपको नेटवर्किंग में मजा आने लगता है तो आगे चीजें आसान होती जाती हैं।

3) नेटवर्किंग की कमी आपको रोक देती है

कई बार लोन-वूल्फ प्रोफेशनल्स को यह अंदाजा ही नहीं होता है कि कैसे एक बेहद सीमित नेटवर्क उनके करियर को भी लगातार सीमित कर सकता है। एक बार बेहद ईमानदारी के साथ अपना आत्म-मूल्यांकन करें। क्या आपके पास ऐसे लोग हैं, जो आपके बारे में अच्छे मौके बता सकते हैं? क्या आपके पास कोई ऐसा व्यक्ति है जो आपकी सिफारिश कर सके? अगर ऐसा कोई नहीं है, तो यही संकेत है कि अब अपने नेटवर्क पर ध्यान देने का समय आ गया है। बाहर निकलें, लोगों से मुलाकात शुरू करें।

4) अपने लिए उपयुक्त नेटवर्किंग माध्यम चुनें

हर किसी के लिए नेटवर्किंग का तरीका अलग होता है। आप नेटवर्किंग डिनर आयोजित कर सकते हैं। कॉफी मीटअप रख सकते हैं जब कोई सहकर्मी शहर में हो। ब्लॉग या पॉडकास्ट के लिए साक्षात्कार कर सकते हैं, एलुमिनाइ गुप्स या प्रोफेशनल एसोसिएशन के जरिए संवाद शुरू कर सकते हैं, या साल में एक-दो प्रमुख कॉन्फ्रेंस चुनकर वहीं फोकस कर सकते हैं। इस तरह आप अपने लिए उपयुक्त नेटवर्किंग माध्यम चुन सकते हैं।

दुःख तोड़ता नहीं, मजबूत बनाता है



आपके पास जीने की वजह जरूर होनी चाहिए जब तक किसी के पास जीने का 'क्यों' है, वह किसी भी 'कैसे' को सह सकता है। जिसने उम्मीद नहीं छोड़ी, किसी उद्देश्य के लिए जीने की ठानी, वही सबसे लंबे समय तक टिक पाया। मनुष्य के पास अपनी परिस्थितियों को चुनने की शक्ति नहीं होती, लेकिन वह अपनी प्रतिक्रिया को चुन सकता है। दुःख जीवन का हिस्सा है, लेकिन यदि हम उस दुःख में कोई अर्थ खोज लें तो वह हमें तोड़ता नहीं, मजबूत बनाता है।

हर व्यक्ति के अंदर एक 'सेकंड वर्जन' छिपा है
दर्द को गले लगाएं। क्योंकि वहीं से असली ताकत निकलती है। आपका दिमाग आपको कमजोर बनाना चाहता है, लेकिन आप अपने दिमाग को प्रशिक्षित कर सकते हैं कि वह आपकी ताकत बने। परिस्थितियां चाहे

जितनी कठिन हों, हार मानना विकल्प नहीं है। हममें से हर व्यक्ति के भीतर एक 'सेकंड वर्जन' छिपा होता है और वो तभी सामने आता है जब हम खुद को पुश करते हैं और डर से मुकाबला शुरू करते हैं। (कान्ट हर्ट मी)

निरंतरता और धैर्य ही मंजिल तक पहुंचाते हैं
जिन लोगों ने अपने लक्ष्य को पाकर कामयाबी हासिल की है, वे केवल प्रतिभाशाली नहीं थे, बल्कि दृढ़ निश्चय और जुनून के साथ अपने काम में लगे रहे। शुरुआत में असफलताएं, निराशाएं और मुश्किलें आएंगी, लेकिन जो लोग हार नहीं मानते और लगातार मेहनत करते हैं, वे अंत में सफल होते हैं। प्रतिभा एक शुरुआत है, लेकिन निरंतरता और धैर्य ही आपको मंजिल तक पहुंचाते हैं। कोशिश जारी रखें।

पूरी लगन और एकाग्रता के साथ काम करें
कहते हैं कि आज के समय में जहां हर तरफ ध्यान भटकाने वाले तत्व हैं, जैसे सोशल मीडिया, ईमेल और लगातार नोटिफिकेशन, वहां गहराई से एकाग्र होकर काम करना बेहद जरूरी हो गया है। जो लोग इस कला को सीख लेते हैं, वे बाकी लोगों से कहीं आगे निकल जाते हैं। डीप वर्क का मतलब है बिना किसी रुकावट के, पूरी लगन और एकाग्रता से काम करना। यह आपकी उत्पादकता और सीखने की क्षमता को दोगुना करता है। लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करना आपको सफल बनाता है।

गुरु के पास जाएं तो मानकर चलें कि एक नया जन्म होगा

शास्त्रों में लिखा है- आचार्यों मृत्युः। यानी गुरु के पास जाने पर मृत्यु हो जाती है। हम जैसे होते हैं, गुरु के सान्निध्य में वैसे नहीं रह जाते। और वैसे हो जाते हैं, जैसा हमें होना चाहिए। यही पुनर्जन्म है। गुरु का प्रताप तो ये होता है कि पशु-पक्षी भी गुरु के सामने गुरुभाव से झुक जाते हैं।

शिव जी पार्वती जी को बता रहे थे कि काकभुशुंडि जब कथा सुनाया करते थे तो उनके द्वार पर पक्षी आ जाते थे- बर तर कह हरि कथा प्रसंगा। आवहिं सुनिहिं अनेक बिहंगा। बरगद के नीचे वह श्रीहरि की कथाओं के

प्रसंग कहता तो वहां अनेक पक्षी आते और कथा सुनते।

यह काकभुशुंडि जी के लिए कहा गया है। गुरु के पास जाएं तो वे हमें हरिकथा ही सुनाते हैं, चाहे गुरुमंत्र के रूप में हो। पशु-पक्षी को यदि गुरु की भाषा समझ आ सकती है तो हम तो मनुष्य हैं। इसलिए जब भी गुरु के सान्निध्य में जाएं तो मानकर चलें कि जो आप थे, शायद वैसे ना रहें। गुरु नया जन्म देगा। इसमें आड़े आएगा अहंकार। गुरु के सामने भी यदि अहंकार नहीं गिरा तो शायद जीवन में कभी परिवर्तन नहीं आएगा।

मीना कुमारी: गंभीर बीमार थीं

फिर भी दिया था शॉट

दो दिन पहले 1 अगस्त को हिंदी फिल्म की मशहूर अभिनेत्री महजबीन बानो यानी कि मीना कुमारी की सालगिरह थी। तभी से मेरे जेहन में उनकी सुनी हुई और पढ़ी हुई बहुत सारी बातें घूम रही हैं। तो मेरे हिस्से के किस्से में आज बात मीना कुमारी जी की। मीना कुमारी जी की बहुत सारी बातें और किस्से आपको पता होंगे, मगर मैं आज आपको वो बताने जा रहा हूँ जो बहुत कम लोगों को पता होगा।

कमाल अमरोही के बेटे ताजदार अमरोही जी ने मुझे बताया कि मीना कुमारी जी महाबलेश्वर से आ रही थीं कि उनकी कार का एक्सीडेंट हो गया। उनके हाथ में चोट लग गई। उनके बाएं हाथ की एक उंगली टूट गई। वो जुड़ तो गई, लेकिन टेढ़ी हो गई। उस जमाने में मेडिकल साइंस इतना एडवांस नहीं था कि कोई प्लास्टिक सर्जरी या मेडिकल सर्जरी होती या आर्टिफिशियल उंगली लग जाती। इसलिए अगर आप गौर करेंगे तो पाएंगे कि इस हादसे के बाद मीना कुमारी ने किसी भी फिल्म में अपना बायां हाथ नहीं दिखाया। बिना हाथ दिखाए अभिनय करना बहुत मुश्किल होता है, मगर वो इतनी जबरदस्त कलाकार थीं कि बाएं हाथ को कभी पल्लू में, कभी कपड़ों में, कभी बालों में इस तरह से मैनेज करती थीं कि दर्शकों का कभी ध्यान नहीं गया कि हमने उनका बायां हाथ नहीं देखा।

दूसरा वाक्या 'दुश्मन' फिल्म के डायरेक्टर दुलाल गुहा के असिस्टेंट अजीज सजावल ने बताया था। उन्होंने बताया कि 70 के दशक में मीना जी बहुत बीमार थीं। 'पाकीजा' भी पूरी हो चुकी थी और हमारी 'दुश्मन' भी। 'दुश्मन' फिल्म में वो विधवा बनी हैं। सिर्फ एक ही सीन बचा था, जिसमें खबर आती है कि उनके पति की एक्सीडेंट में मौत हो गई, उसमें उन्हें सुहागन दिखाना था। वही एक सीन बाकी था और वो एक तरह से मृत्यु शैया पर थीं। दुलाल दा, राजेश खन्ना सब परेशान थे कि अब क्या करें। शूटिंग करना तो नामुमकिन था, क्योंकि वो कमरे से निकल नहीं सकती थीं। दुलाल दा ने बात की, उनकी तबीयत पूछी। तबीयत पूछने के बाद कहा कि किसी तरह अगर चूड़ी टूटने का, जिसमें मांग में सिंदूर भरा है, इतना शॉट भी मिल जाए तो अच्छा हो, क्योंकि बाकी फिल्म तो बन चुकी है। लेकिन फिर बोले, चलिए, कोई बात नहीं, हम मैनेज कर लेंगे। नहीं दिखाएंगे सुहागन, विधवा ही दिखाएंगे। तो मीना कुमारी जी बोली कि



नहीं, तुम कॉम्प्रोमाइज मत करो। बस बात इतनी है कि शूट पर आने की मेरी हिम्मत नहीं है और ना ही डॉक्टर इजाजत दे रहे हैं।

उस वक्त वो जुहू के जानकी कुटीर में, जहां पृथ्वी थिएटर है, वहां के एक बंगले में थीं। उन्होंने कहा कि तुम अपना कैमरा लेकर यहीं आ जाओ, यहीं पर मैं सुहागन का मेकअप करके तुम्हें शॉट दे दूंगी। यही किया दुलाल दा ने। कैमरामैन और असिस्टेंट को लेकर दुलाल दा बंगले में पहुंचे। 'दुश्मन' मूवी का एक शॉट है, जहां उनको अपने पति की खबर मिलती है, वो चीखती हैं। वो उन्होंने अपनी जिंदगी का आखिरी शॉट दिया था। ये डेडिकेशन था उनका। जनवरी 72 में 'दुश्मन' रिलीज हुई और हिट भी हुई। फरवरी 72 में रिलीज हुई 'पाकीजा', और 31 मार्च 72 को मीना जी इस दुनिया को छोड़कर चली गईं।

लोग मीना कुमारी की एक्टिंग के तो दीवाने थे ही, उनकी आवाज के भी दीवाने थे। आज तक लोग कहते हैं कि ऐसी आवाज नहीं आई। इसी बात पर मुझे एक और किस्सा याद आ रहा है जो मुझे बचन साहब (अमिताभ बच्चन) ने सुनाया था। उन्होंने बताया, रूमी, मेरी फिल्म 'सात हिंदुस्तानी' पूरी हो गई थी और मैं मीना कुमारी और वहीदा जी का बहुत बड़ा फैन था। मुझे एक दिन पता लगा कि मेरी फिल्म के लेखक, निर्माता और निर्देशक ख्वाजा अहमद अब्बास साहब एक थिएटर में मीना कुमारी को ये फिल्म दिखा रहे हैं। मैं सब काम छोड़कर थिएटर के लिए भागा। जब वहां पहुंचा तो इंटरवल के बाद फिल्म शुरू हो चुकी थी। मैं थिएटर का दरवाजा धीरे से खोलकर अंदर गया। मीना कुमारी और अब्बास साहब बैठकर फिल्म देख रहे थे। उनकी पीठ थी, बैक नजर आ रहा था।

शंकराचार्य, दयानंद सरस्वती

स्वामी विवेकानंद के अलग-अलग वेदांत



लगभग 1200 वर्ष पहले आदि शंकराचार्य ने जिस प्रकार हिंदू धर्म को अभिव्यक्त किया, वह लगभग 150 वर्ष पूर्व स्वामी विवेकानंद और दयानंद सरस्वती द्वारा की गई व्याख्याओं से काफी भिन्न था। इसका कारण यह था कि इन तीनों को अपने-अपने समय में अलग-अलग प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ा। हालांकि, उनके विचारों में कई समानताएं भी देखने को मिलती हैं। तीनों महापुरुष जीवनभर ब्रह्मचारी रहे। उन्होंने जीवन के उद्देश्य और स्वरूप पर गहन चिंतन किया और अपने अनुभवों तथा ज्ञान को अपने अनुयायियों तक पहुंचाया। शंकराचार्य ने अपनी मां को तपस्वी बनने की अनुमति देने के लिए राजी कर लिया था। स्वामी विवेकानंद, जिनका जन्म एक संभ्रांत परिवार में नरेंद्रनाथ दत्त के रूप में हुआ था, ने भी संन्यास का मार्ग चुना। वहीं, दयानंद सरस्वती की सगाई हो चुकी थी, लेकिन उन्होंने उसे तोड़कर संन्यासी जीवन अपना लिया। तीनों के गुरुओं की पृष्ठभूमि भी भिन्न थी। शंकराचार्य के गुरु गौड़पाद एक साधु थे, जिन पर महायान बौद्ध धर्म का गहरा प्रभाव था। विवेकानंद के गुरु रामकृष्ण परमहंस काली मंदिर के पुजारी थे। वे तंत्र के जानकार थे और अन्य धर्मों की शिक्षाओं से भी परिचित थे। दयानंद सरस्वती के गुरु विरजानंद दंडी संस्कृत व्याकरण और वेदों के प्रकांड विद्वान थे। शंकराचार्य के समय बौद्ध धर्म भारत में अत्यंत लोकप्रिय

था, लेकिन वह श्रीलंका का थेरवाद संप्रदाय नहीं था, जो आज विपश्यना के लिए जाना जाता है। भारत में तब महायान, वज्रयान और तांत्रिक बौद्ध परंपराएं प्रचलित थीं, जिनमें स्त्री रूप को योगिनियों और तारा देवी के माध्यम से प्रमुखता दी जाती थी। इन संप्रदायों में बुद्ध को हेरुक जैसे उग्र रूपों में दर्शाया गया। वहीं, विवेकानंद और दयानंद को अंग्रेजों और ईसाई मिशनरियों के विरोध का सामना करना पड़ा, जो हिंदू धर्म को पिछड़ा और मूर्तिपूजक मानते थे।

यद्यपि शंकराचार्य ने बौद्ध धर्म को चुनौती दी, लेकिन उनके लेखनों में बौद्ध 'शून्यवाद' और वैदिक 'निर्गुण ब्रह्म' की

अवधारणाओं के बीच स्पष्ट समानताएं थीं। इसी कारण उन पर यह आरोप भी लगे कि उन्होंने बौद्ध विचारों को हिंदू धर्म में मिला दिया। इसी तरह, विवेकानंद और दयानंद पर यह आरोप लगे कि उन्होंने ईसाई प्रथाओं को अपनाकर उन्हें हिंदू स्वरूप देने का प्रयास किया।

शंकराचार्य के समय न तो भारतवासी विदेशों में बसने जाते थे और न ही विदेशी भारत में आकर बसते थे। जाति व्यवस्था उस समय प्रचलित थी, लेकिन कोई व्यक्ति अपनी इच्छा से अपनी जाति नहीं बदल सकता था। जाति जन्म पर आधारित थी। शंकराचार्य के लिए धर्म-परिवर्तन की अवधारणा भी अज्ञात रही होगी, जो 19वीं सदी में आम हो गई थी। उस समय हिंदू लोग ईसाई धर्म अपनाने लगे, यूरोपीय लोग हिंदू धर्म में रुचि लेने लगे और विदेशों में रहने वाले हिंदुओं को बार-बार अपने धर्म की व्याख्या करनी पड़ी।

इसलिए, शंकराचार्य के लेखनों में शुद्धिकरण (पुनः हिंदू बनाए जाने) के किसी अनुष्ठान का उल्लेख नहीं मिलता है। वास्तव में, इस प्रकार का अनुष्ठान सबसे पहले दयानंद सरस्वती ने स्थापित किया, ताकि धर्मांतरण कर चुके लोग फिर से हिंदू बन सकें। वहीं, विवेकानंद ने एक अभूतपूर्व कदम उठाया। वे उस समय विदेश गए, जब ऐसा करना अधिकांश लोगों की कल्पना से परे था। उन्होंने पश्चिमी समाज को वेदांत से परिचित कराया। (जारी)

शंकराचार्य का योगदान वेद और पुराणों को जोड़ने में भी अत्यंत महत्वपूर्ण रहा। उस समय ब्राह्मण समाज दो धाराओं में विभाजित था। एक ओर वे थे जो पुराने वैदिक यज्ञों के अनुष्ठान में विश्वास रखते थे और दूसरी ओर वे जो नए मंदिर-आधारित अनुष्ठानों का पालन करते थे। शंकराचार्य ने इन दोनों धाराओं को जोड़ने की नींव रखी। उन्होंने निर्गुण ब्रह्म और सगुण ब्रह्म की अवधारणाओं को जोड़ा।

वे शैव, वैष्णव, स्मार्त और सिद्ध परंपराओं से भी भली-भांति परिचित थे, जिससे यह स्पष्ट होता है कि वे सभी धाराओं को एकीकृत करने का प्रयास कर रहे थे। यही कारण है कि भारत के अधिकांश प्रमुख तीर्थस्थल शंकराचार्य से जुड़े हुए हैं।

19वीं सदी में भी कई प्रकार के वैचारिक तनाव देखे गए। दयानंद सरस्वती वेद संहिताओं में हिंदू धर्म का मूल सार खोजने का प्रयास कर रहे थे। उन्होंने पुराणों और मंदिर-आधारित परंपराओं को नकार दिया था। इसके विपरीत,

विवेकानंद ने मंदिर पर आधारित परंपराओं का सम्मान किया और रामकृष्ण मिशन के अंतर्गत काली पूजा को संस्थागत रूप दिया।

शंकराचार्य ने उपनिषदों पर आधारित वेदांत दर्शन अर्थात् उत्तर मीमांसा को स्वीकार किया और यज्ञ-कर्म पर आधारित पूर्व मीमांसा को अस्वीकार कर दिया। विवेकानंद भी इसी वैचारिक परंपरा के समर्थक थे। इसके विपरीत, दयानंद ने वैदिक स्तोत्रों के जप और यज्ञ अनुष्ठानों को उपनिषदों की अपेक्षा अधिक महत्व दिया। शंकराचार्य, शारदा देवी के भक्त थे और उन्होंने उभय भारती नामक एक विदुषी स्त्री से ज्ञान प्राप्त किया था। विवेकानंद मां काली के भक्त थे। शंकराचार्य के समय से समाज में महिलाओं की शिक्षा को मिलने वाला महत्व धीरे-धीरे कम होने लगा था। इस शिक्षण परंपरा का पुनरुत्थान लगभग एक सहस्राब्दी बाद तब हुआ, जब विवेकानंद और दयानंद के अनुयायियों ने महिलाओं के लिए पाठशालाएं स्थापित कीं। (समाप्त)

चुकंदर से नहीं बनता खून? शरीर के लिए खतरनाक है



पेट के लिए नुकसानदायक

डाइटिशियन के मुताबिक चुकंदर एक जड़मूल है, जो जमीन-मिट्टी के अंदर पैदा होता है। इस वजह से कच्चे चुकंदर में खतरनाक वायरस, बैक्टीरिया और पैरासाइट होते हैं। जिससे डायरिया, उल्टी, फूड पॉइजनिंग और गर्भपात तक हो सकता है।

जरूरी अंगों को खतरा

खतरनाक माइक्रोब्स के अलावा चुकंदर में हेवी मेटल और पेस्टीसाइड होते हैं। जो हमारे महत्वपूर्ण अंग जैसे लिवर, किडनी और दिल को डैमेज कर सकते हैं। इसलिए इन बीमारियों के मरीजों को भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

चुकंदर खाने के नुकसान पथरी का खतरा

कच्चे चुकंदर में ऑक्सालेट बहुत ज्यादा होते हैं। यह एक तरह के एंटीन्यूट्रिएंट होते हैं, जो खाने में मौजूद कैल्शियम के साथ जुड़कर पचने नहीं देते। जिससे शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है और किडनी में कैल्शियम ऑक्सालेट से बनने वाली पथरी हो सकती है।

ये लोग ना खाएं

कच्चा चुकंदर हाई FODMAPs होते हैं। ऐसे फूड्स खाने से आईबीएस और आईबीडी के मरीजों को काफी तकलीफ हो सकती है। सामान्य लोगों को भी इससे ब्लोटिंग, गैस जैसे डायजेस्टिव समस्याएं हो सकती हैं।

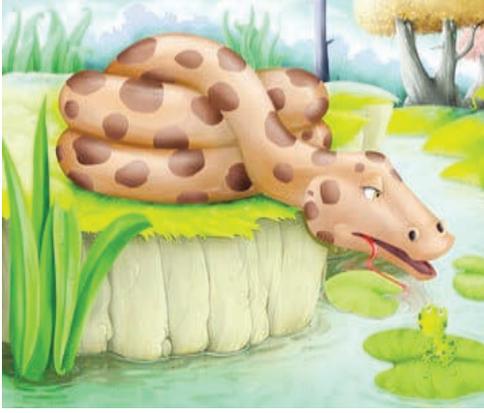
बेहद कम आयरन की मात्रा

बेहद कम आयरन की मात्रा/strong> बहुत लोगों को लगता है कि चुकंदर खाने से खून बढ़ता है। लेकिन 100 ग्राम चुकंदर में 1 माइक्रोग्राम से भी कम आयरन होता है। डाइटिशियन के अनुसार इससे कई गुना ज्यादा आयरन पालक और कद्दू के बीज में मिल जाता है।

बीटरूट खाने का सही तरीका

सबसे पहले चुकंदर को अच्छी तरह पानी से धोएं। फिर इसे छीलने के बाद उबालकर या पकाकर खाएं। ऐसा करने से कच्चे चुकंदर के खतरनाक कंपाउंड नष्ट हो जाएंगे। साथ ही पेट की समस्याएं नहीं होंगी और सारे फायदे मिलेंगे।

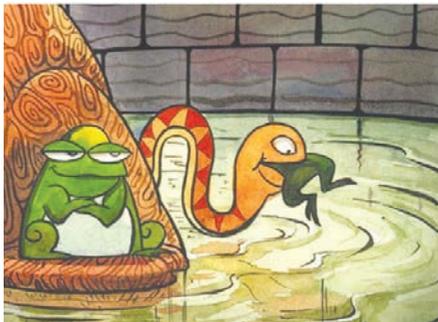
वंश की रक्षा



एक पर्वत प्रदेश में मन्दविष नाम का एक बूढ़ा सांप रहता था। एक दिन वह विचार करने लगा कि ऐसा क्या उपाय हो सकता है, जिससे बिना परिश्रम किए ही उसकी आजीविका चलती रहे। उसने बहुत सोचा और उसके मन में एक विचार आया। वह पास के मेंढकों से भरे तालाब के पास चला गया। वहां पहुंचकर वह बड़ी बेचैनी से

इधर-उधर घूमने लगा। उसे घूमते देखकर तालाब के किनारे एक पत्थर पर बैठे मेंढक को आश्चर्य हुआ तो उसने पूछा, “आज क्या बात है मामा? शाम हो गई है, पर तुम भोजन-पानी की व्यवस्था नहीं कर रहे हो?” सांप बड़े दुखी मन से कहने लगा, “क्या करूं बेटा, अब मैं

बूढ़ा हो चला हूं। मुझे तो अब भोजन की अभिलाषा ही नहीं रह गई है। आज सवेरे ही मैं भोजन की खोज में निकल पड़ा था। एक सरोवर के तट पर मैंने एक मेंढक को देखा। मैं उसको पकड़ने की सोच ही रहा था कि उसने मुझे देख लिया। पास ही कुछ ब्राह्मण तपस्या में लीन थे, वह उनके बीच जाकर कहीं छिप गया। उसको तो मैंने फिर देखा नहीं, पर उसके भ्रम में मैंने एक ब्राह्मण के पुत्र को काट लिया, जिससे उसकी तत्काल मृत्यु हो गई। उसके पिता को इसका बड़ा दुख हुआ और उस शोकाकुल पिता ने मुझे शाप देते हुए कहा, “दुष्ट सांप! तुमने मेरे पुत्र को बिना किसी अपराध के काटा है, अपने इस अपराध के कारण तुमको मेंढकों का वाहन बनना पड़ेगा।”



मैं बस अपने पाप का प्रायश्चित्त करना चाहता हूं और तुम लोगों के वाहन बनने के उद्देश्य से ही मैं यहां तुम लोगों के पास आया हूं। मेंढक सांप से यह बात सुनकर अपने परिजनों के पास गया और उनको भी उसने सांप की वह बात बता दी। इस तरह से यह बात सब मेंढकों तक पहुंच गई।

उनके राजा जलपाद को भी इसकी खबर लगी। उसको यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ। सबसे पहले वही सांप के पास जाकर उसके फन पर चढ़कर बैठ गया। उसे चढ़ा हुआ देखकर अन्य सभी मेंढक उसकी पीठ पर चढ़ गए। सांप ने किसी को कुछ नहीं कहा।

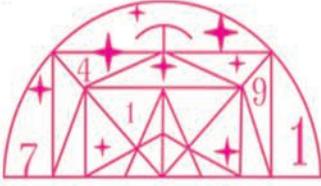
दो सांपों की कहानी मन्दविष ने उन्हें तरह-तरह के करतब दिखाए। सांप की कोमल त्वचा का स्पर्श पाकर जलपाद तो बहुत ही प्रसन्न हुआ। इस प्रकार एक दिन निकल गया।

दूसरे दिन जब वह उनको बैठाकर चला, तो उससे चला नहीं गया। उसको देखकर जलपाद ने पूछा, “क्या बात है, आज आप चल नहीं पा रहे हैं?” “हां, मैं आज भूखा हूं और इस उम्र में कमजोरी भी बहुत हो जाती है, इसलिए चलने में कठिनाई हो रही है।”

जलपाद बोला, “अगर ऐसी बात है, तो आप परेशाना न हों। आप आराम से साधारण कोटि के छोटे-मोटे मेंढकों को खा लिया कीजिए और अपनी भूख मिटा लिया कीजिए।”

इस प्रकार वह सांप अब रोज बिना किसी परिश्रम के अपना भोजन करने लगा। किन्तु वह जलपाद यह भी नहीं समझ पाया कि अपने क्षणिक सुख के लिए वह अपने वंश का नाश करने का भागी बन रहा है। धीरे-धीरे

सांप ने अपनी चालाकी से सभी मेंढकों को खा लिया और उसके बाद एक दिन जलपाद को भी खा गया। इस तरह मेंढकों का पूरा वंश ही नष्ट हो गया। सीख: अपने हितैषियों की रक्षा करने से हमारी भी रक्षा होती है।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 10 अगस्त - 16 अगस्त 2025

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व करें, लेकिन सहानुभूति के साथ।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेमपूर्वक जिम्मेदारी निभाता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: आपका सप्ताह है — दिल और सेवा के केंद्र में।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से दुनिया को संवारता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक सामंजस्य और साझेदारी प्राथमिकता बनेंगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं सौम्यता से संबंध पोषित करता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

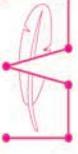
संदेश: दिल से जुड़ने के लिए एकांत से बाहर आएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं खुले मन से संबंध अपनाता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: अपने रचनात्मक कार्य से किसी को सहारा दें।
पुष्टि वाक्य: "मैं कला से दिलों को जोड़ता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: पेशेवर जीवन में करुणा और शक्ति का संतुलन बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं उद्देश्य से सेवा का मेल करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: घरेलू स्थिरता और सुरक्षा के लिए योजनाएँ बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से नींव मजबूत करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: किसी की मदद से अपने कर्म को पूर्ण करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से जीवन को अर्थ देता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: संबंधों में लचीलापन ज़रूरी होगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं परिवर्तन में स्थिरता खोजता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रो-न्यूमरोलॉजिस्ट 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 जाने 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

बस्तर की गोद में बसा स्वर्ग धारपारुम हिल स्टेशन

छत्तीसगढ़ का अनछुआ स्वर्ग

जहां प्रकृति और शांति साथ बसे हैं।

धारपारुम, छत्तीसगढ़ के कांकेर जिले में स्थित एक शांत और सुंदर हिल स्टेशन है, जो हरियाली, ठंडी हवाओं और झरनों से भरपूर है। घाटियों के बीच बसे इस स्थान की खासियत है चट्टानों के बीच बहती जलधारा, जिससे इसका नाम पड़ा। छत्तीसगढ़ का बस्तर अंचल प्राकृतिक सौंदर्य और सांस्कृतिक विरासत का अद्भुत संगम है। यहां की घाटियां, झरने, गुफाएं और आदिवासी संस्कृति इसे एक स्वर्गिक पर्यटन स्थल बनाती हैं। बस्तर की वादियां सर्दियों में जब हरियाली ओढ़ती हैं, तब ये किसी हिल स्टेशन से कम नहीं लगतीं। इन्हीं घाटियों के बीच कांकेर जिले में छिपा है एक अनजाना लेकिन बेहद सुंदर स्थल, धारपारुम स्थित है।

कहां है धारपारुम ?

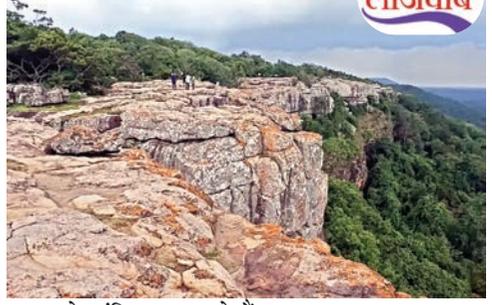
धारपारुम हिल स्टेशन छत्तीसगढ़ के उत्तर बस्तर क्षेत्र, कांकेर जिले में स्थित है। यह स्थल जिला मुख्यालय कांकेर से लगभग 40 किलोमीटर की दूरी पर, कानागांव के पास पहाड़ी जंगलों में बसा हुआ है। यहां पहुंचने के लिए मुख्य सड़क से करीब 5 किलोमीटर कच्चे रास्ते पर पैदल या दोपहिया वाहन से जाना होता है।

क्यों पड़ा नाम 'धारपारुम' ?

स्थानीय मान्यताओं के अनुसार इस स्थान को 'धारपारुम' इसलिए कहा गया क्योंकि यहां चट्टानों के बीच से जलधारा बहती है। 'धार' यानी पानी की धार और 'पारुम' का मतलब है बहना। यही विशेषता इस स्थान को न केवल एक नाम देती है, बल्कि इसकी खूबसूरती में चार चांद भी लगाती है।

प्रकृति की गोद में बसा स्वर्ग

धारपारुम की सबसे बड़ी खासियत है इसका हरियाली से घिरा वातावरण, ठंडी हवाएं और शांति से भरा माहौल। मानसून के समय जब बादल घाटियों में उतरते हैं और पहाड़ियों को छूते हैं, तो दृश्य किसी फिल्मी सीन जैसा प्रतीत होता है। यहां की ठंडी हवा, झरने और खुले पठार



आत्मा को शांति प्रदान करते हैं।

धारपारुम के आस-पास छुपे हैं कई अनमोल रत्न

धारपारुम के समीपवर्ती क्षेत्रों में भी अनेक दर्शनीय स्थल मौजूद हैं, जिनमें हांदावाड़ा जलप्रपात सबसे प्रमुख है। यह झरना वर्ष भर अपनी जलधारा के साथ बहता रहता है, जिसकी गूंजती हुई आवाज़ और ठंडे छिंटे हर आने वाले को भीतर तक सुकून और ताजगी का एहसास कराते हैं। पास ही स्थित है चित्रकोट जलप्रपात, जिसे 'छत्तीसगढ़ का नियाग्रा' भी कहा जाता है। इसके अलावा, ककनार गुफा जैसी प्राकृतिक गुफाएं यहां की भूगर्भीय विशेषताओं को दर्शाती हैं।

कैसे पहुंचे धारपारुम ?

अगर आप सड़क मार्ग से आ रहे हैं, तो रायपुर या जगदलपुर तक पहुंचकर कांकेर आएं। कांकेर से उसेली होते हुए आप धारपारुम के बेस तक पहुंच सकते हैं। इसके बाद लगभग 5 किलोमीटर का कच्चा रास्ता तय करना होता है। हालांकि यह सफर थोड़ा कठिन है, लेकिन जब आप शीर्ष पर पहुंचते हैं, तो वहां की प्राकृतिक सुंदरता सारी थकान मिटा देती है।

पर्यटन की संभावनाएं

धारपारुम अभी तक ज्यादा लोगों की नजरों से ओझल रहा है, इसका एक बड़ा कारण है इस क्षेत्र में पहले रहा नक्सल प्रभाव। लेकिन अब जब बस्तर में शांति लौट रही है, तो धारपारुम जैसे पर्यटन स्थलों को विकसित करने की आवश्यकता है। यहां के स्थानीय आदिवासी लोग भी पर्यटन के ज़रिए रोजगार की नई संभावनाएं देख रहे हैं।

क्या है खास यह स्थल ?

ठंडा और खुशनुमा मौसम: यहां की ऊंचाई के कारण सालभर ठंडक बनी रहती है। बादलों से ढके पहाड़: सुबह के समय घाटियों में फैले बादल एक अलग ही दृश्य प्रस्तुत करते हैं। कैमरे की नजर से स्वर्ग सा अनुभव: प्राकृतिक सौंदर्य और वन्यजीवों की भरपूर मौजूदगी के चलते यह स्थान फोटोग्राफी प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग के दृश्य से कम नहीं है। शांति और आत्मिक संतुलन: यहां का वातावरण मानसिक सुकून और शारीरिक ताजगी देता है।

मौनी रॉय नया लुक सोशल मीडिया पर हुआ वायरल, फैस ने दिल खोलकर की तारीफ

टीवी से लेकर फिल्मों तक अपनी एक्टिंग और खूबसूरती से हर किसी का दिल जीतने वाली एक्ट्रेस मौनी रॉय एक बार फिर अपने फैशन स्टाइल को लेकर चर्चा में हैं। इस बार मौनी ने ऐसी बैकलेस ड्रेस पहनी कि फैस उन्हें बस देखते ही रह गए। स्टाइलिश बैकलेस ड्रेस में दिखीं मौनी हाल ही में इंस्टाग्राम पर कुछ लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वो बेहद स्टाइलिश ब्राउन-बेज बैकलेस बॉडीकॉन ड्रेस में नजर आ रही हैं। उनकी ये ड्रेस न सिर्फ ट्रेंडी है, बल्कि एकदम परफेक्ट फिट में उनका फिगर भी खूबसूरती से हाईलाइट कर रही है।

ड्रेस ने डाला ग्लैमर का तड़का

मौनी की ये बैकलेस ड्रेस बेहद सिंपल है, लेकिन उतनी ही एलिगेंट भी। इसमें पतली स्ट्रैप्स और पीछे सिर्फ टाई-अप डिजाइन है। खास बात ये है कि मौनी ने इस लुक में कोई भी जूलरी नहीं पहनी, फिर भी उनका पूरा लुक कमाल का लग रहा है। खुले बाल और नैचुरल मेकअप ने उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा दिए।

फैस कर रहे हैं तारीफों की बारिश

मौनी की इन तस्वीरों पर फैस का प्यार थम नहीं रहा। कोई उन्हें अप्सरा बता रहा है तो कोई खूबसूरत



नागिन. एक यूजर ने लिखा – मौनी को देखकर लगता है असली सुंदरता कैसी होती है। वहीं दूसरे ने कमेंट किया आई लव यू मौनी जी, आप गॉर्जियस हो!

फैशन से लें इंस्पिरेशन

अगर आप भी स्टाइलिश और ग्लैमरस दिखना चाहती हैं तो मौनी की तरह बॉडीकॉन बैकलेस ड्रेस जरूर ट्राई कर सकती हैं। ये ड्रेस लंबी और पतली लड़कियों पर खासतौर से अच्छी लगती है। प्लेन या प्रिंटेड दोनों तरह की ड्रेस आप अपने स्किन टोन और कम्फर्ट के

हिसाब से चुन सकती हैं।

मौनी रॉय का यह लेटेस्ट लुक फैशन लवर्स के लिए परफेक्ट इंस्पिरेशन बन गया है। बिना किसी भारी एक्सेसरी के उन्होंने ये साबित कर दिया कि सादगी में भी स्टाइल छुपा होता है। अगर आप भी स्टाइल के साथ कंफर्ट चाहती हैं, तो मौनी का ये लुक जरूर अपनाएं।

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

