

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
17 अगस्त 2025

शरवरी वाघ ने अपनी
एविटिंग से फैस को काफी
इंप्रेस किया है और
सोशल मीडिया सेंसेशन
भी बन गई है



बॉस (सुरेश से)- मैंने तुम्हें फोन किया था, तुम्हारी पत्नी ने कहा तुम खाना बना रहे हो तुमने वापस फोन क्यों नहीं किया?

सुरेश- सर किया था, आपकी पत्नी ने बताया आप बर्तन धो रहे हो....

दामाद- सगाई और शादी के बीच में थोड़ा समय क्यों रखा जाता है?



सास- ताकि कोई ये न कह सके कि मुझे दुर्घटना से बचने का मौका नहीं दिया गया.....

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.....



टीचर- चलो खड़े होकर x की वैल्यू बताओ?

चिंटू- सर जान थी वो मेरी, बहुत याद आती है उसकी चिंटू की बात सुनकर टीचर ने की जमकर कुटाई.....

000000000

लड़का (लडकी से)- मैं तुम्हें एक शेर सुनाता हूँ

लड़की- सुनाओ

लड़का- चप्पल टूट जाए तो जुड़ नहीं पाती और अगर पापा की परी मोटी हो जाए तो उड़ नहीं पाती....

चिंटू अपना इलाज करवाने हॉस्पिटल गया नर्स- लंबी-लंबी सांस लो

चिंटू ने लंबी-लंबी सांस ली

नर्स- कैसा महसूस हो रहा है

चिंटू- कौन-सा पपरूम लगा कर आई हो?

मजा ही आ गया.....



000000000

डॉक्टर- इंजेक्शन लिखा था, क्यों नहीं खरीदा?

मरीज- शनिवार को सुई नहीं खरीदते, शनिदेव नाराज हो जाएंगे

डॉक्टर- खरीद लो, वरना यमराज नाराज हो जाएंगे.....



सास ने अपनी नई-नवेली बहू

से कहा- देखना पकौड़ी

एक-एक कर ही तलना,

वरना कोई कच्ची या

पक्की रह जाएगी

भिंडी भी एक-एक कर

काटना और धनिया की भी एक-

एक पत्ती तोड़कर धोना

बहू दो-चार दिन परेशान रही फिर पांचवे दिन बोली-

मांजी आप सब्जी देखो, मैं तब तक नहा कर आती हूँ

चार घंटे तक जब बहू बाथरूम से नहीं निकली तो

सास ने बहू को आवाज लगा कर कहा-

बहू नहाने में कितना वक्त लग रहा है

बहू बोली- मांजी सिर में एक-एक कर बालों को

शैम्पू कर रही हूँ

बहू की बात सुनकर सास के होश उड़ गए.....

महिला (सेल्समैन से)- ये Tv कितने का है?

सेल्समैन- 50,000 रुपये का

महिला- इतना मंहगा? ऐसा

इसमे क्या खास है?

सेल्समैन- ये लाइट जाने के बाद Automatic बंद हो जाता है

महिला- पैक कर दो.....



आलिया की तरह चमकदार और जवां स्किन चाहिए? तो रोज खाएं ये लाल सब्जी, इसके जबरदस्त फायदे

अगर आप आलिया भट्ट जैसी ग्लोइंग और जवां स्किन चाहती हैं, तो अपनी डाइट में चुकंदर को जरूर शामिल करें। यह एक सस्ता, आसान और असरदार तरीका है जो आपकी स्किन हेल्थ को भीतर से सुधार सकता है।

स्किन को जवान, ग्लोइंग और हेल्दी बनाए रखने के लिए सिर्फ महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स ही नहीं, बल्कि हेल्दी डाइट भी जरूरी होती है। बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट भी अपनी स्किन के लिए हेल्दी फूड्स पर भरोसा करती हैं। एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया कि वो अपनी डाइट में खासतौर पर चुकंदर को शामिल करती हैं। ये लाल सब्जी ना सिर्फ स्किन को नेचुरल ग्लो देती है, बल्कि बढ़ती उम्र के असर को भी धीमा करती है।



चुकंदर में मौजूद पोषक तत्व

चुकंदर में आयरन, फोलेट, विटामिन सी, मैग्नीशियम, पोटैशियम और फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी स्किन हेल्थ के लिए बेहद जरूरी हैं। फोलेट स्किन सेल्स को रिपेयर करता है और विटामिन सी कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ाता है।

चेहरे पर नेचुरल ग्लो लाता है

चुकंदर खून को साफ करता है जिससे टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं। इसका असर सीधे चेहरे पर दिखता है-त्वचा साफ, चमकदार और तरोताजा नजर आती है। अगर आप थकी-थकी स्किन से परेशान हैं, तो चुकंदर का सेवन शुरू करें।

एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर

चुकंदर में एंटीऑक्सिडेंट्स और बीटा-कैरोटीन जैसे तत्व होते हैं जो स्किन पर एजिंग के असर को कम करते हैं। इससे झुर्रियां और फाइन लाइन्स कम दिखती हैं और स्किन लंबे समय तक जवान बनी रहती है।



पिंपल्स और दाग-धब्बों से राहत

अगर आपकी स्किन पर बार-बार पिंपल्स निकलते हैं या दाग-धब्बे की समस्या है, तो चुकंदर आपकी मदद कर सकता है। इसके डिटॉक्सिफाइंग गुण स्किन को अंदर से साफ करते हैं, जिससे इंफेक्शन और ब्रेकआउट्स कम होते हैं।

स्किन हाइड्रेशन बढ़ाता है

चुकंदर में पानी की मात्रा काफी अधिक होती है जो स्किन को भीतर से हाइड्रेट रखती है। यह ड्रायनेस, पपड़ीदार स्किन और खिंचाव जैसी समस्याओं को दूर करता है। हाइड्रेटेड स्किन ऑटोमैटिकली फ्रेश और ग्लोइंग दिखती है।

ब्लड सर्कुलेशन करता है बेहतर

चुकंदर शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारता है, जिससे स्किन तक ऑक्सीजन और पोषण बेहतर ढंग से पहुंचता है। इसका रिजल्ट होता है साफ-सुथरी, हेल्दी और रिफ्रेश दिखने वाली त्वचा।

कैसे करें डाइट में शामिल?

आप चुकंदर को सलाद के रूप में, जूस बनाकर या स्मूदी में मिलाकर खा सकती हैं। चाहें तो उबालकर या भूनकर भी इसका सेवन किया जा सकता है। दिन में एक बार इसका सेवन आपकी स्किन को नेचुरल ग्लो देने में मदद करेगा।

न एक्टिंग, न सिंगिंग, किशोर कुमार की पोती ने चुनी अनोखी राह, खूबसूरती में भी किसी हीरोइन से कम नहीं वृंदा गांगुली टैरो कार्ड और ध्यान से लोगों को दिखा रही हैं जीवन की दिशा

किशोर कुमार की पोती वृंदा गांगुली ने एक्टिंग और म्यूजिक से दूरी बनाकर आध्यात्म की राह चुनी। शाहरुख खान के साथ एक्टिंग की ट्रेनिंग लेने के बावजूद उन्होंने 2017 से टैरो कार्ड रीडिंग और सप्रिचुअल गाइडेंस को अपना जीवन बना लिया।

बॉलीवुड में जब भी किसी स्टार किड का नाम सामने आता है, तो जहन में सबसे पहले यही आता है कि वह भी अपने परिवार की चमकदार विरासत को आगे बढ़ाएगा। खासकर जब बात किशोर कुमार जैसे दिग्गज कलाकार की हो, जिन्होंने सिंगिंग और एक्टिंग दोनों में बेहतरीन काम किया हो। लेकिन उनकी पोती वृंदा गांगुली ने इस परंपरा को तोड़ते हुए एक बिल्कुल अलग रास्ता चुना और अपनी एक नई पहचान बनाई।

अभिनय से आध्यात्म तक का सफर

वृंदा गांगुली, किशोर कुमार के बेटे और मशहूर गायक अमित कुमार की बेटी हैं। अमित कुमार ने अपने पिता की तरह गायकी में नाम कमाया और लंबे समय तक बॉलीवुड में सक्रिय रहे। लेकिन वृंदा ने इस ग्लैमरस दुनिया से खुद को अलग कर लिया।

वृंदा गांगुली रही है शाहरुख खान की जूनियर

दिलचस्प बात यह है कि वृंदा ने एक्टिंग की बाकायदा ट्रेनिंग ली थी। उन्होंने बैरी जॉन एक्टिंग स्कूल से अभिनय सीखा, जहां से शाहरुख खान जैसे सितारे भी निकले हैं। यानी एक वक्त पर वह शाहरुख खान की जूनियर भी रही हैं। इसके बावजूद उन्होंने फिल्मों में करियर बनाने का कभी मन नहीं बनाया।

2017 में बदला जीवन का रास्ता

साल 2017 वृंदा के जीवन में एक बड़ा मोड़ लेकर आया। उसी साल उन्होंने तय किया कि वो एक्टिंग या सिंगिंग की दुनिया में नहीं, बल्कि आध्यात्म और आत्मिक ज्ञान की राह पर चलेंगी। उन्होंने टैरो कार्ड रीडिंग, हीलिंग और सप्रिचुअल गाइडेंस को अपना करियर बना लिया। वृंदा आज एक जानी-मानी टैरो कार्ड रीडर हैं और लोगों को रिश्तों, करियर, आर्थिक फैसलों और जीवन के उद्देश्य में मार्गदर्शन देती हैं।

सोशल मीडिया पर भी एक्टिव हैं

वृंदा गांगुली का एक यूट्यूब चैनल है,



VriEvolution। यहां वह टैरो रीडिंग और सप्रिचुअल वीडियोज पोस्ट करती हैं। दर्शकों को आत्म-खोज, मेडिटेशन और पॉजिटिविटी की ओर ले जाने वाली बातें साझा करती हैं। चैनल के साथ-साथ वह फेसबुक और इंस्टाग्राम पर भी एक्टिव रहती हैं।

हालांकि उनका पर्सनल इंस्टाग्राम अकाउंट प्राइवेट है, लेकिन प्रोफेशनल अकाउंट से वह लोगों को टैरो की दुनिया से जुड़ी जानकारी देती हैं। उनके बायो में साफ लिखा है, "मैं टैरो कार्ड रीडिंग के ज़रिए आपको जीवन का रास्ता दिखाऊंगी।"

खूबसूरती में भी किसी हीरोइन से कम नहीं

वृंदा की खूबसूरती भी अक्सर लोगों का ध्यान खींचती है। सोशल मीडिया पर जब उनकी तस्वीरें सामने आती हैं, तो लोग उनकी तुलना हीरोइनों से करने लगते हैं। उनके चेहरे पर आत्मविश्वास और शांति की झलक साफ दिखाई देती है।

परिवार से भी जुड़ी हुई हैं

हालांकि वृंदा ने फिल्मी करियर नहीं चुना, लेकिन वो अपने परिवार के बेहद करीब हैं। खासकर अपने पिता अमित कुमार के साथ उनकी बॉन्डिंग काफी खास है। अक्सर सोशल मीडिया पर दोनों की तस्वीरें देखी जा सकती हैं।

बहन ने संभाली पारिवारिक विरासत

जहां वृंदा ने आध्यात्मिक जीवन चुना, वहीं उनकी छोटी बहन मुक्तिका ने संगीत को ही अपना करियर बनाया है और अपने दादा और पिता की विरासत को आगे बढ़ा रही हैं।

क्रोध काल समान है! आखिर क्यों बड़े-बुजुर्ग कहते थे ये बात, अब आएगा समझ

गुस्सा सेहत के लिए खराब है, ये तो हम सभी जानते हैं। लेकिन हर समय गुस्सा करना जानलेवा भी हो सकता है। कई शोध इसका बात का प्रमाण देते हैं।

आज के दौर में इंसान इतनी उलझनों में उलझा हुआ है कि उसे बात बात पर गुस्सा आता है। वहीं दूसरी ओर घर के बड़े बुजुर्ग अक्सर कहते थे कि 'क्रोध काल समान है।' लेकिन क्या वाकई ऐसा है। क्या गुस्से से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ता है, आइए जानते हैं।

जानिए क्या है 'मेटल स्ट्रेस इस्किमिया'

हार्वर्ड हेल्थ के एक शोध के अनुसार जब लोगों को अचानक गुस्सा आता है, तनाव या चिंता बढ़ती है तो हृदय गति बढ़ने लगती है। ऐसे लोगों का ब्लड प्रेशर भी बढ़ सकता है। लेकिन अगर वे किसी हृदय रोग से पीड़ित हैं और हर समय भावनात्मक तनाव में रहते हैं तो हार्ट अटैक का जोखिम दोगुना से ज्यादा बढ़ सकता है। क्योंकि इसके कारण हृदय के कुछ हिस्सों में रक्त का प्रवाह ठीक से नहीं हो पाता है। इस स्थिति को 'मेटल स्ट्रेस इस्किमिया' कहा जाता है।

महिलाओं को ज्यादा परेशानी

हार्वर्ड से संबद्ध मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल के रिसर्चर का कहना है कि मेटल स्ट्रेस इस्किमिया किसी भी इंसान के लिए एक गंभीर स्थिति है। इसके कारण हृदय की सबसे छोटी रक्त वाहिकाओं की दीवार और आंतरिक परत में बदलाव आने लगता है। यह समस्या पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को ज्यादा प्रभावित करती है। इस स्थिति में सीने में दर्द महसूस होना एक आम लक्षण है।

ये हैं सबसे बड़े खतरे में

जामा में प्रकाशित इस रिसर्च के अनुसार भावनात्मक और मानसिक तनाव लोगों के हृदय को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। हृदय रोग से पीड़ित छह में से एक व्यक्ति मानसिक तनाव के समय हृदय में रक्त प्रवाह में

कमी यानी इस्किमिया का अनुभव करता है। रिसर्च के अनुसार बिना इस्किमिया वाले लोगों के मुकाबले मेटल स्ट्रेस इस्किमिया से पीड़ित लोगों में हार्ट अटैक आने की आशंका करीब दोगुनी थी। वहीं जो लोग मानसिक के साथ ही शारीरिक इस्किमिया से भी पीड़ित थे, उनमें यह खतरा लगभग चार गुणा ज्यादा पाया गया।

इसलिए होता है हार्ट पर असर



न्यूयॉर्क स्थित कोलंबिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है कि किसी नकारात्मक भावना या गुस्से के बार-बार होने से हृदय की रक्त वाहिकाओं को दीर्घकालिक क्षति होने लगती है। जिसके कारण हृदय और रक्त संचार संबंधी रोगों का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। अगर कोई इंसान हर समय गुस्सा करता है तो ऐसे में धीरे-धीरे उसकी रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त होती रहती हैं। जिसके कारण कोरोनरी हार्ट डिजीज होने का जोखिम कई गुणा बढ़ जाता है। ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन के एक शोध के अनुसार गुस्से के कारण रक्त वाहिकाओं के फैलाव पर असर होता है। जिससे हार्ट में रक्त का प्रवाह कम हो सकता है।

गुस्से को ऐसे भगाएं दूर

गुस्से को दूर भगाने और दिल को हेल्दी रखने के लिए आप कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं। गुस्सा आने पर एकदम से प्रतिक्रिया न दें। कुछ देर ठहरें और गहरी सांस लें। इससे आप शांत होंगे। छोटी सी वॉक भी गुस्से को काफी हद तक शांत कर सकती है। अपनी दिनचर्या में एक्सरसाइज, योग और मेडिटेशन को शामिल करें। कई शोध बताते हैं कि नियमित व्यायाम से तनाव और गुस्सा कम हो सकता है। इसी के साथ अपनी सोच को सकारात्मक रखने की कोशिश करें। क्योंकि हर चीज को नकारात्मक नजरिए से देखना भी आपको तनाव दे सकता है।

उत्तराखंड की फ्लॉवर वैली में कब खिलते हैं फूल ?



उत्तराखंड एक ऐसी जगह है जहां आप हर मौसम में घूम सकते हैं। यहां गर्मियों में जाकर सुहावने मौसम का मजा ले सकते हैं तो वहीं सर्दियों में आपको बर्फ देखने को भी मिल जाएगी। उत्तराखंड में कई ऐसी जगहें हैं जहां जाकर आपको मानो ऐसा लगेगा की यहां से वापस ही न जाएं। इसी में से एक है वैली ऑफ फ्लावर्स।



उत्तराखंड अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है। यहां आपको ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और हर तरफ हरियाली देखने को मिलती है। उत्तराखंड की वैली ऑफ फ्लावर्स एक ऐसी जगह है जो सिर्फ साल के 5 महीने ही टूरिस्ट को देखने को मिलती है।

जी हां, दरअलस वैली ऑफ फ्लावर्स जून से अक्टूबर तक ही टूरिस्ट के लिए ओपन रहती है। ये वैली अपने खूबसूरत फूलों के लिए जानी जाती है। यहां आपको 500 से भी ज्यादा किस्म के फूल देखने को मिलेंगे जो आपका मन मोह लेंगे।

वैली ऑफ फ्लावर्स उत्तराखंड के गढ़वाल में स्थित है

और नंदा देवी बायोस्फीयर रिजर्व का हिस्सा है। फूलों की ये घाटी करीब 87.5 वर्ग किलोमीटर में फैली हुई है। इसकी लंबाई लगभग 8 किलोमीटर और चौड़ाई 2 किलोमीटर है।

बता दें कि, इस फूलों की घाटी का नाम वर्ल्ड हेरिटेज साइट में भी शामिल है। यहां आपको ब्रह्म कमल का फूल भी देखने को मिल जाएगा, जो उत्तराखंड का राज्य फूल है। ये दिखने में बेहद खूबसूरत होता है। यहां घूमने के बेस्ट समय अगस्त से सितंबर का होता है।

दिल्ली से अगर आप यहां जा रहे हैं तो , बता दें इसकी दूरी करीब 500 किलोमीटर है। यहां पहुंचने के लिए आपको 12 घंटे का समय लगेगा। यहां पहुंचने के लिए आप खुद की सफारी से भी जा सकते हैं। या फिर दिल्ली से ऋषिकेश के लिए बस लें और फिर वहां से जोशीमठ पहुंचें। इसके बाद आप 17 किलोमीटर का ट्रेक करके यहां पहुंच सकते हैं। लेकिन यहां जाने के लिए आपको परमिट की जरूरत पड़ती है। घाटी विजिट के लिए आपको गंगरिया से परमिट लेना होता है, जो 3 दिनों के लिए ही वैलिड रहता है। ट्रेकिंग के लिए भी यहां फीस देनी पड़ती है, जो भारतीयों के लिए 200 और विदेशी टूरिस्ट के लिए 800 रुपये तक है।



मां- बेटी की जोड़ी का कमाल !

एक साथ पास की नीट परीक्षा अब साथ ही बनेंगी डॉक्टर



दृढ़ता और दृढ़ संकल्प की एक दिल को छू लेने वाली कहानी में, तमिलनाडु के तेनकासी की एक 49 वर्षीय महिला अपनी मेडिकल की पढ़ाई शुरू करने के लिए तैयार है, और 15 सालों से भी ज्यादा समय से संजोए अपने सपने को पूरा कर रही है। पेशे से फ्रिजियोथेरेपिस्ट अमृथवल्ली हमेशा से डॉक्टर बनने की ख्वाहिश रखती थीं, लेकिन निजी और आर्थिक तंगी के कारण वह अपनी इस ख्वाहिश को पूरा नहीं कर पाईं।

15 साल से देख रही थी डॉक्टर बनने का सपना

अपनी बेटी को राष्ट्रीय पात्रता-सह-प्रवेश परीक्षा की तैयारी में मदद करते हुए, उन्होंने अपने लंबे समय से चले आ रहे सपने को फिर से जगाया और खुद परीक्षा देने का फैसला किया। अपने सफर के बारे में बताते हुए, अमृथवल्ली ने कहा- मैं सालों से फ्रिजियोथेरेपिस्ट के तौर पर काम कर रही हूँ, लेकिन मैं हमेशा से मेडिकल की पढ़ाई करना चाहती थी। यह सपना 15 साल पहले शुरू हुआ था, लेकिन मुझे कभी मौका नहीं मिला। जब मैंने अपनी बेटी के साथ तैयारी शुरू की, तो मुझे एहसास हुआ कि अब या कभी नहीं। उसने मुझे फिर से कोशिश करने का साहस दिया। हालाँकि अमृथवल्ली ने नीट में 147 अंक हासिल किए, लेकिन उन्होंने विकलांग व्यक्तियों श्रेणी के तहत अर्हता प्राप्त की और विरुधुनगर के सरकारी मेडिकल कॉलेज में दाखिला पा लिया।

एक कॉलेज में नहीं पढ़ेंगी मां-बेटी

उनकी बेटी, संयुक्ता कृपालिनी, जिसने इसी परीक्षा में 460 अंक हासिल किए, ने चल रही सामान्य काउंसलिंग प्रक्रिया में हिस्सा लिया है और उम्मीद है कि उसे तमिलनाडु के किसी मेडिकल कॉलेज में सीट मिल जाएगी। दिलचस्प बात यह है कि मां-बेटी की इस जोड़ी ने फैसला किया है कि अगर उन्हें दोनों को एडमिशन का प्रस्ताव भी मिलता है, तो भी वे एक ही कॉलेज में पढ़ाई नहीं करेंगी। अमृथवल्ली ने कहा- हम अलग-अलग मेडिकल कॉलेजों में पढ़ना चाहते हैं ताकि हम अपनी पढ़ाई पर स्वतंत्र रूप से ध्यान केंद्रित कर सकें।

लोगों को प्रेरित करेगी ये कहानी

अमृथवल्ली की दृढ़ता की कहानी ने उनके गृहनगर तेनकासी में कई लोगों को प्रेरित किया है। स्थानीय लोगों और शुभचिंतकों ने उस उम्र में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के उनके दृढ़ संकल्प की सराहना की है जब ज्यादातर लोग पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाने में व्यस्त रहते हैं। चिकित्सा शिक्षा विशेषज्ञों ने भी उनकी सफलता को इस बात का प्रमाण बताया है कि उम्र कभी भी सीखने में बाधा नहीं बननी चाहिए। विरुधुनगर मेडिकल कॉलेज के एक वरिष्ठ डॉक्टर ने कहा - उनकी कहानी उन कई लोगों को प्रेरित करेगी जिन्होंने अपने सपने पीछे छोड़ दिए होंगे। मां और बेटी दोनों के इस साल एमबीबीएस की पढ़ाई शुरू करने की संभावना है, ऐसे में उनकी कहानी इस बात का एक ज्वलंत उदाहरण है कि कैसे कड़ी मेहनत और लगन से सबसे पुराने सपने भी साकार हो सकते हैं।

ब्लड प्रेशर बढ़ने पर तुरंत करें घरेलू उपाय

ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। यह एक गंभीर बीमारी है जो व्यक्ति के हृदय, गुर्दे के साथ अन्य अंगों को भी नुकसान पहुंचाती है। आइए जानते हैं इसे कम करने के उपाय-

आज के समय में खराब जीवनशैली और बढ़ते अवसाद के कारण ज्यादातर लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होने लगी है। भारत में हर साल हाई ब्लड प्रेशर के लाखों मामले सामने आते हैं, कुछ लोगों में इस बीमारी के शुरुआती लक्षण दिखाई देते हैं, जिससे इस बीमारी की पहचान हो पाती है और इसे नियंत्रण करने में आसानी होती है। हालांकि, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनमें इस बीमारी के कोई शुरुआती लक्षण नहीं दिखते हैं, अचानक से उनका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इसी कारण से इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन और उच्च रक्तचाप के नाम से भी जाना जाता है। यह एक गंभीर बीमारी है जो व्यक्ति के हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे के साथ अन्य अंगों को भी नुकसान पहुंचाती है।

हाई ब्लड प्रेशर क्या होता है

हाई ब्लड प्रेशर यानी बीपी बढ़ने की समस्या, ब्लड प्रेशर हाई हो या लो दोनों ही सेहत के लिए खतरनाक होता है। यह सामान्य बीमारी है जिसमें आपकी धमनियों में रक्त का दबाव समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ कर इतना अधिक हो जाता है कि इसकी वजह से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। हाई बीपी में ब्लड वेसेल्स यानी नसों में इतना दबाव पड़ता है कि कई बार वह फट भी जाती हैं। हार्ट पर प्रेशर अधिक होने से हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ता है।

ब्लड प्रेशर बढ़ने के कारण

खराब जीवनशैली ब्लड प्रेशर बढ़ने का एक महत्वपूर्ण कारक है। हाई ब्लड प्रेशर को उसके कारणों के आधार पर दो श्रेणियों में बांटा जाता है पहला प्राइमरी और दूसरा सेकेंडरी। प्राइमरी ब्लड प्रेशर का कारण अज्ञात होता है जबकि सेकेंडरी ब्लड प्रेशर हाइपरटेंशन, थाइराइड, स्लीप एपनिया जैसे अन्य बीमारियों की वजह से होता है।

कब होता है ब्लड प्रेशर हाई

वैसे तो बीपी का हेल्दी रेंज लेवल आपकी उम्र, शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।



आमतौर पर ब्लड प्रेशर की सामान्य रेंज 120/80 मानी जाती है। अगर ये आंकड़ा इससे ऊपर जाता है तो हाइपरटेंशन यानी ब्लड प्रेशर की दिक्कत होने लगती है। जब ब्लड प्रेशर 140/90 से ऊपर हो, तो इसे हाई ब्लड प्रेशर और 180/90 से ज्यादा हो जाए, तो इसे गंभीर माना जाता है।

हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण

हाई ब्लड प्रेशर में सिर दर्द, थकान, गुस्सा और चिड़चिड़ापन, तनाव, सीने में दर्द, सांस लेने में परेशानी, घबराहट, पैर सुन्न होना, कमजोरी, धुंधला दिखना, चक्कर आना, चेहरा लाल होना, पेशाब में खून आना, टेंशन, दिल की धड़कन में गड़बड़ी, नाक से खून आना ये कुछ सामान्य लक्षण हैं।

हाई ब्लड प्रेशर के जोखिम

हाई ब्लड प्रेशर की वजह से हार्ट अटैक, एन्यूरिज्म, हार्ट फेलियर, किडनी की बीमारी, आंखों से संबंधित समस्याएं, मेटाबोलिक सिंड्रोम, याददाश्त जाना, डिमेंशिया, जैसी जटिल बीमारियों का खतरा बना रहता है।

डॉक्टर के पास कब जाएं

जब किसी व्यक्ति का बीपी 140 से ऊपर हो जाता है और सीने में दर्द और भारीपन महसूस हो और सांस लेने में परेशानी हो, सिर दर्द हो, धुंधला दिखाई दे और कमजोरी का एहसास हो तो बिना देर किए तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। अगर आप जरा सी देर करते हैं तो ये आपके लिए घातक हो सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर को तुरंत कम करने के घरेलू उपाय

नींबू पानी का सेवन : जब अचानक बीपी बढ़ जाए तो कंट्रोल करने के लिए तुरंत नींबू पानी बनाकर पिएं। नींबू पानी पीने से हाई बीपी में तुरंत आराम मिलता है और इसे नियंत्रित भी किया जा सकता है।

नींबू पानी में भूलकर भी चीनी या नमक ना मिलाएं। अगर आप इसमें नमक मिलाते हैं तो आपका बीपी कम होने के बजाए और भी ज्यादा बढ़ जाएगा, जो आपके लिए घातक साबित होगा।

नारियल पानी का सेवन : नारियल पानी में पोटेशियम की मात्रा काफी पाई जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर को कम करने में काफी मदद मिलती है। नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट होते हैं और यह किडनी को अतिरिक्त मात्रा में सोडियम को शरीर से फ्लश आउट करने में मदद करते हैं। इसलिए जब बीपी बढ़े तो तुरंत नारियल पानी पिएं।

बीपी में प्याज है सहायक : प्याज खाने के कई फायदे होते हैं। प्याज का सेवन करने से ब्लड प्रेशर कम होता है। प्याज में क्वेरसेटिन नामक फ्लेवोनॉयड्स तत्व भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिससे रक्त वाहिकाएं पतली हो जाती है। यही कारण है कि प्याज का सेवन कर ब्लड प्रेशर को तुरंत कम किया जा सकता है।

बनाना मिल्क शेक : केले में पोटेशियम की मात्रा काफी ज्यादा पाई जाती है और यह ब्लड प्रेशर कम करने में काफी लाभदायक होता है। मिल्क बनाना शेक स्वादिष्ट तो होती ही है साथ में इसमें पोटेशियम के अलावा कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी पाए जाते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है।

टमाटर का जूस : टमाटर में लाइकोपीन जैसे एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इनका रोजाना सेवन करने से आपको काफी सारे स्वास्थ्य से जुड़े लाभ मिलते हैं। टमाटर का जूस आपके ब्लड प्रेशर को कम करता है इसलिए बीपी बढ़ने पर तुरंत इसका सेवन करें। इस बात का खास ध्यान रखें कि इस जूस में नमक न मिलाएं। इससे सिस्टोलिक और डिस्टोलिक ब्लड प्रेशर को बढ़ाने में मदद मिलती है। इससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है।

अनार और चुकंदर का जूस

: अनार में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह ब्लड प्रेशर कम करने में काफी मदद करता है। यह एंजियोटेंसिन कन्वर्टिंग एंजाइम को कम करने का काम करता है, यह एक ऐसा एंजाइम होता है जो शरीर में

ब्लड वेसल के आकार को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाता है। चुकंदर में नाइट्रेट होता है और यह रक्त के प्रवाह में सुधार करने का काम करता है। अगर आपको दिल से संबंधित कोई बीमारी है तो चुकंदर का सेवन ना करें। आप केवल अनार का जूस पी सकते हैं।

काली मिर्च का सेवन : अगर आपका बीपी अचानक से बढ़ जाए तो पैनिंग करने के बजाए तुरंत आधा गिलास पानी में काली मिर्च पाउडर डालकर पी लें, इससे बढ़े हुए बीपी में काफी राहत मिलेगी। अगर इसके बाद भी आपको घबराहट महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

आंवला है लाभकारी : आंवला ना केवल हमारी आंखों और बालों के लिए अच्छा होता है बल्कि इससे हाई ब्लड प्रेशर में भी काफी मदद मिलती है। आप बीपी नियंत्रित करने के लिए रोजाना आंवले को शहद में मिलाकर खाएं, इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से कैसे बचें

1. हाई ब्लड प्रेशर से बचने के लिए सबसे पहले अपनी जीवनशैली में बदलाव लाएं। खाने पर नियंत्रण रखें, घर का बना खाना खाएं, बाहर का पैकड फूड और जंक फूड खाने से बचें।
2. वजन नियंत्रित रखें।
3. हर दिन कम-से-कम आधे घंटे व्यायाम या योगा जरूर करें।
4. डाइट में मैग्नीशियम, कैल्शियम और पोटेशियम की मात्रा बढ़ाएं।
5. खाने में दाल, सोयाबीन, प्याज, लहसुन, कच्चा पपीता आदि शामिल करें।
6. हर दिन 4-5 अखरोट और 5-6 बादाम जरूर खाएं।

बीपी की दवा कब खाएं

यूरोपियन हार्ट जर्नल के अध्ययन के अनुसार किसी व्यक्ति द्वारा हाई बीपी को नियंत्रित करने के लिए जो भी दवाएं ली जाती हैं, उस दवा को रात को सोते समय ही लेना चाहिए। ताकि रात को सोने के बाद बीपी का स्तर कम हो जाए और सुबह उठने पर भी कम ही रहे।



बच्चे के शरीर में खून कम होने की निशानियां रूटीन में ये 2 फल जरूर खाने को दें

हर उम्र-वर्ग के व्यक्ति के शरीर में खून की मात्रा पूरी होना बहुत जरूरी है। शरीर में खून की कमी से थकान, सांस लेने में दिक्कत होना जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। संपूर्ण पोषण ना लेने के चलते छोटी उम्र में बच्चे के शरीर में भी खून की कमी होने लगती है जिसे एनीमिया कहते हैं। इसके लक्षणों की पहचान थकान, सांस लेने में परेशानी, पीली त्वचा, सिरदर्द आदि खास हैं। इसे दूर करने के लिए बच्चे के आहार में वह चीजें शामिल करनी जरूरी है जिसमें आयरन, विटामिन बी12, फोलेट आदि भरपूर मात्रा में हो। अगर शरीर में खून की कमी बहुत ज्यादा है तो डाक्टर की सलाह जरूर लें। चलिए खून की कमी के लक्षण, कारण और कुछ बचाव आपके साथ साझा करते हैं।

बच्चे में खून की कमी के लक्षण

अगर बच्चे के शरीर में खून की कमी हो रही है तो कुछ इस तरह के लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

क्रोधो या चिड़चिड़ा होना: जब शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस हो या फिर थकान तो यह खून की कमी का बड़ा संकेत हो सकता है। इससे बच्चे गुस्सैल और चिड़चिड़ा हो जाता है।

थकान और कमजोरी: बच्चा थोड़ा सा खेलने कुदने के बाद ही थकान और कमजोरी महसूस कर सकता है। वह सुस्त रहेगा।

सांस लेने में मुश्किल: खून कम होगा तो सांस लेने में कठिनाई होगा खासकर तब जब वह कोई फिजिकल एक्टिविटी करेगा।

त्वचा में पीलापन: त्वचा का पीलापन भी खून कम होने की निशानी है खासकर यह पीलापन चेहरे और पलकों के आसपास दिखता है।

सिरदर्द और दिल की धड़कन तेज: सिरदर्द में दर्द रह सकता है और दिल की धड़कन तेज व अनियमित हो सकती है। इसके अलावा चक्कर आना, जीभ में दर्द या सूजन होना।

अजीब पदार्थ खाने की इच्छा: बच्चे का दिल पिका जैसे कि मिट्टी या बर्फ खाने को करता है।



बढ़ी हुई तिल्ली: पेट में तिल्ली का बढ़ना भी खून की कमी के लक्षण हो सकते हैं।

सबसे तेज खून बढ़ाने वाला कौन सा फल है ?

जब बात हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने की हो तो **सेब और अनार** सबसे अच्छा विकल्प है क्योंकि इनमें आयरन की मात्रा सबसे ज्यादा होती है। अनार में प्रोटीन, फ़ाइबर के साथ आयरन और कैल्शियम भी भरपूर होता है। बच्चे को सेब और अनार जरूर दें।

बच्चों में खून की कमी दूर करने के लिए बेहतरीन फूड्स

जितना हो सके बच्चे को आयरन भरपूर फूड्स दें। बादाम अखरोट, खजूर और किशमिश में आयरन व अन्य पोषक तत्व भरपूर होते हैं। आप बच्चे को ये सब चीजें दूध में मिलाकर या स्नैक्स के रूप में दे सकते हैं।

गुड़ भी आयरन का सबसे अच्छा स्रोत है। उन्हें खाने के लिए गुड़-चना दें।

बच्चे के शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम आई है तो उसे टोफू खिलाना शुरू करें। टोफू खून की कमी को दूर करने में मदद करता है। इसके अलावा बच्चे के आहार में बीजों को भी शामिल करें। बीजों में सूरजमुखी और कद्दू के बीजों के साथ-साथ तिल के बीज भी दे सकते हैं लेकिन गर्मी में इसका सेवन उचित मात्रा में करवाएं क्योंकि इन बीजों की तासीर गर्म होती है।

आयरन युक्त आहार दें

बच्चों के आहार में ये खाद्य पदार्थ जरूर शामिल करें: पालक, मेथी, सरसों के पत्ते, गाजर, चुकंदर, अनार, सेब, खजूर, किशमिश, अंकुरित मूंग और चना, दालें और बाजरे की रोटी

ये सभी आयरन के अच्छे स्रोत हैं और शरीर में खून बढ़ाने में मदद करते हैं।

क्या आप भी नाश्ता न करने की करते हैं भूल ?

शरीर में क्या होता है



कई लोग जल्दबाजी में सुबह का नाश्ता नहीं करते और सीधा दोपहर के 12 बजे आसपास लंच करते हैं। लेकिन ऐसा करना उनकी सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट से कि नाश्ता स्किप करने से शरीर में क्या बदलाव हो सकते हैं और ब्रेकफास्ट में कौन-सी चीजें शामिल करना फायदेमंद होता है।

हमारे शरीर को एनर्जी खाने से मिलती है, खासकर की सुबह की मिल है। कहा जाता है कि सुबह पोषक तत्वों से भरपूर और हेल्दी चीजें खानी चाहिए। इससे शरीर को पूरे दिन के लिए एनर्जी मिलती है और यह हमारी ओवर ऑल हेल्थ के लिए भी सही माना जाता है। लेकिन आज के बिजी शेड्यूल में बहुत से लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। सुबह जल्दी-जल्दी में अपने सभी काम करके ऑफिस के लिए निकल जाते हैं और नाश्ता स्किप कर देते हैं। वहीं कुछ लोग वेट लॉस के लिए नाश्ता स्किन करते हैं। लेकिन ऐसा करना बिल्कुल भी सही नहीं है।

रोजाना नाश्ता स्किप करने से सेहत पर बुरा असर भी पड़ सकता है। इससे दिनभर थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। इसके चलते मूड स्विंग होना भी आम बात है। इसके अलावा नाश्ता स्किप करने से सेहत पर क्या असर पड़ता है और ब्रेकफास्ट में कौन-सी चीजों खाना ज्यादा फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट की राय

नाश्ता न करने से शरीर में दिखते हैं ये बदलाव

दिल्ली के श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में

सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन डॉक्टर दीपक गुप्ता ने बताया कि जो लोग सुबह का नाश्ता स्किप करते हैं, सोचते हैं कि इससे उनका वजन कम होगा या समय बचेगा, तो इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। नाश्ता न करने से शरीर को एनर्जी नहीं मिल पाती है, जिससे शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा में गिरावट आ सकती है। थकान महसूस होना और किसी काम में कंसंट्रेशन करने में दिक्कत आ सकती है। इसके अलावा, लंबे समय तक भूखे रहने से मेटाबॉलिज्म धीमा पड़ जाता है, जो वजन बढ़ाने का कारण बन सकता है।

नाश्ता न करने से सेहत को हो सकता है नुकसान

सुबह नाश्ता करने से शरीर को दिनभर के लिए एनर्जी मिलती है और डाइजैस्टिव सिस्टम भी बेहतर काम करता है। इसलिए आपको कभी भी नाश्ता स्किप नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह दिन के लिए आपके शरीर का ईंधन की तरह काम करता है और सही नाश्ता करने से आप दिनभर एनर्जी और ताजी महसूस होती है। इसके साथ ही आपको हेल्दी चीजें नाश्ता में खानी चाहिए।

नाश्ते में क्या खाएं ?

नाश्ते में ऐसे फूड्स लेने चाहिए जो पौष्टिक और एनर्जी से भरपूर हों जैसे कि दलिया, उबला हुआ अंडा, फल, नट्स, दही और साबुत अनाज की रोटियां, इससे शरीर को विटामिन, प्रोटीन और फाइबर मिलता है, जो स्वस्थ शरीर और दिमाग के लिए जरूरी हैं। अगर आपको नाश्ता करने का समय नहीं मिलता है या फिर जल्द-जल्दी ब्रेकफास्ट करना है तो आप स्मूदी, फ्रूट सलाद या नट्स का सेवन कर सकते हैं यह आसानी से और जल्दी पच जाते हैं।

वेट लॉस के लिए इन फलों से बनाएं दूरी फायदे से ज्यादा होता है नुकसान स्लिम फिगर चाहिए तो इन फलों से करें तौबा

अनजाने में खाए जा रहे कुछ फल आपकी मेहनत पर पानी फेर सकते हैं। वजन कम करना चाहते हैं तो इन फलों से बनाएं दूरी।

आज हर किसी को फिट रहना अच्छा लगता है। ज्यादातर लोग अपनी फिटनेस का ध्यान रखने के लिए जिम जाते हैं या फिर डाइटिंग करते हैं। इसलिए वे वजन घटाने के लिए अपनी डाइट में कई तरह के फल और फूड को शामिल करते हैं।

लेकिन परेशानी तब शुरू होती है जब वे बिना जानकारी के किसी भी फल का सेवन करना शुरू कर देते हैं, जिसकी वजह से उनका वजन कम होने के बजाए बढ़ने लगता है। वजन कम करने के लिए कुछ फलों से दूरी बनाना जरूरी होता है, सभी फलों के सेवन से वजन कम नहीं होता है। आइए जानते हैं कि वेट लॉस करने के लिए आपको किन-किन फलों का सेवन हरगिज नहीं करना चाहिए।

अनानास

वैसे तो अनानास स्वाद में खट्टा-मीठा होता है, लेकिन इसमें मौजूद प्राकृतिक मिठास से कई बार ब्लड शुगर बढ़ जाता है, जिसकी वजह से भूख ज्यादा लगने लगती है, जो वजन कम करने के बजाए वजन को बढ़ाने का काम करती है। इसलिए जब आप वजन कम करने की कोशिश कर रही हैं तो अनानास का सेवन बिलकुल ना करें।

चेरी

चेरी में वैसे तो फैट कम होता है और इसमें फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, इसी वजह से इसमें अन्य फलों की तुलना में ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होता है। इसे खाने के बाद ब्लड शुगर का लेवल बढ़ सकता है और इससे आपको भूख लगती है और आपके खाने की क्रेविंग बढ़ जाती है, इसी वजह से आप ज्यादा खाना खा लेते हैं और आपका वजन बढ़ने लगता है।

अंगूर

वजन कम करते समय कभी भी अंगूर का सेवन नहीं करना चाहिए। एक कप अंगूर में लगभग 100 ग्राम कैलोरी होती है और ये प्राकृतिक मिठास से भरपूर होता है। इसलिए जब कई बार आप ज्यादा मात्रा में अंगूर खा लेते हैं, तो इसके कारण शरीर में शुगर का लेवल काफी बढ़ जाता है और इससे वजन बढ़ने का भी खतरा बना रहता है।

एवोकाडो

वैसे तो एवोकाडो में हेल्दी फैट पाया जाता है, लेकिन वजन कम करने के दौरान हमें एवोकाडो खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें कैलोरी ज्यादा होती है। इसका ज्यादा सेवन करने से वजन बढ़ने लगता है।

नारियल की मलाई

नारियल पानी सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है, लेकिन अगर नारियल की मलाई खाया जाए तो इससे वजन बढ़ सकता है। दरअसल नारियल की मलाई में कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में इसे खाने से वजन बढ़ना लाजिमी है।

केला

केला में कैलोरी पाया जाता है। साथ ही इसमें काफी मात्रा में प्राकृतिक शुगर भी होता है। एक केले में लगभग 150 कैलोरी होता है और 37.5 ग्राम के बराबर कार्बोहाइड्रेट होता है। इसलिए अगर आप एक दिन में 2 से 3 केला खाते हैं, तो आपका वजन तेजी से बढ़ने लगता है। इसलिए केले का सेवन करने से बचना चाहिए।

आम

आम में भी ज्यादा मात्रा में कैलोरी पाया जाता है, जिसकी वजह से वजन कम करने में परेशानी आती है। इसलिए वजन कम करते समय आम खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि इसमें बहुत ज्यादा मिठास होती है।



रिश्ते में 'माइंड गेम' का शिकार तो नहीं हो रहीं आप

6 बातें हैं इमोशनल डैमेज का इशारा

कई बार अपने पार्टनर के कुछ शब्द आपको अंदर तक भेद जाते हैं। ये भले ही वो बहुत ही प्यार से धीमी आवाज में बोले गए हों। लेकिन फिर भी अंदर ही अंदर आप एक अपमान सा महसूस करते हैं। अक्सर महिलाएं दिल, दिमाग और भावनाओं के साथ खेला गया यह 'माइंड गेम' समझ नहीं पातीं।

शब्द...लहजा और बातें कभी-कभी वैसी होती नहीं हैं, जैसी आपको नजर आती हैं। कई बार अपने पार्टनर के कुछ शब्द आपको अंदर तक भेद जाते हैं। ये भले ही वो बहुत ही प्यार से धीमी आवाज में बोले गए हों। लेकिन फिर भी अंदर ही अंदर आप एक अपमान सा महसूस करते हैं। अक्सर महिलाएं दिल, दिमाग और भावनाओं के साथ खेला गया यह 'माइंड गेम' समझ नहीं पातीं। और सालों तक एक बेजान रिश्ते को निभाती हैं। आइए जानते हैं वो 6 बातें, जो रिश्ते में रेड फ्लैग की निशानी हैं।

तुम ओवररिएक्ट करती हो

कहते हैं, 'जिस पर बीतती है, वहीं समझता है।' यह बात काफी हद तक ठीक भी है। अगर कोई पार्टनर बार-बार आपकी बात को अनसुना करता है। आपकी फीलिंग्स को नजरअंदाज करता है या इच्छाएं जानने की कोशिश नहीं करता है। और जब आप इस पर प्रतिक्रिया देती हैं तो वो आपको समझने की जगह ये कहे कि तुम हर बात पर ओवररिएक्ट करती हो। ऐसे में साफ है कि ये एक रेड फ्लैग है। क्योंकि बिना आपसी समझ का रिश्ता दूर तक नहीं चल पाता।

मैं तो बस मजाक कर रहा था

अपने पार्टनर को दूसरों के सामने अपमानित करना और फिर कहना कि मैं तो बस मजाक कर रहा था, तुम कुछ ज्यादा ही इमोशनल हो जाती हो...रिश्ते को खोखला कर सकता है। अगर आपका पार्टनर हर समय आपको दुख पहुंचाने वाले मजाक करता है तो यह आपके सम्मान को ठेस पहुंचाने जैसा है। अपनी बातों को मजाक बोल कर वह जवाबदेही से बचना चाहता है।

तुम तो हमेशा ऐसा ही करती हो

किसी एक मुद्दे पर दोनों पार्टनर की राय एक जैसी हो



ये जरूरी नहीं है। लेकिन अगर आपकी असहमति पर पार्टनर उसकी वजह जाने बिना ये कहता है कि तुम तो हमेशा ऐसे ही करती हो तो मान लीजिए वो आपकी भावनाओं की कोई कद्र नहीं करता। क्योंकि वह हमेशा यही चाहता है कि आप उसकी हां में ही हां मिलाएं। ऐसे रिश्ते को आगे बढ़ाने से पहले जरूर सोच लें।

अगर तुम मुझे प्यार करती हो

इंसान जिस शख्स से प्यार करता है, उसकी हर बात खुशी-खुशी मान लेता है। लेकिन कुछ पार्टनर हर समय प्यार की दुहाई देकर अपने पार्टनर को इमोशनल ब्लैकमेल करते रहते हैं। अपनी बात मनवाने के लिए वह हमेशा यही कहते हैं कि अगर तुम मुझे प्यार करती हो तो मेरी बात मानोगी। लेकिन ये एक तरह से भावनाओं से साथ खेलने जैसा है। ऐसा पार्टनर आपको प्यार के नाम पर कंट्रोल करना चाहता है।

तुम तो चुप ही रहो

पार्टनरशिप में दोनों पार्टनर बराबर होते हैं। रिश्ते में दोनों की राय बराबर महत्व भी रखती है। लेकिन अगर आपका पार्टनर हमेशा अपनी बात को ही सही मानता है और आपको हर बात पर चुप रहने के लिए बोलता है। तो ऐसे में साफ है कि यह प्यार नहीं है। क्योंकि इस रिश्ते में सम्मान की कमी है। ऐसे रिश्ते धीरे-धीरे अपना प्यार खो बैठते हैं।

क्या पुरानी बातों को याद करती हो

महिलाएं अक्सर अपने साथ हुई बातों को भुला नहीं पाती हैं। लेकिन ज्यादातर मामलों में इसका कारण पार्टनर का सही समय पर साथ न देना होता है। जब आप अपनी फीलिंग्स के बारे में पार्टनर को बताती हैं लेकिन वह कुछ सुनने को तैयार न हो तो इसका मतलब है वह आपको समझना नहीं चाह रहा है। अगर वह आपको ये बोलता है कि तुम हमेशा पुरानी बातों को लेकर बैठी रहती हो, उन्हीं को याद करती हो... तो मान लीजिए वह आपको समझ नहीं पा रहा है।



छत्तीसगढ़ के प्राचीन शिव मंदिरों में बसती है आस्था और रहस्य।

छत्तीसगढ़ ना सिर्फ प्राकृतिक सौंदर्य बल्कि प्राचीन शिव मंदिरों के लिए भी जाना जाता है। सावन के महीने में यहां के शिवालयों में भक्तों की भीड़ उमड़ पड़ती है।

साल 2000 में मध्य प्रदेश से अलग होकर अस्तित्व में आया छत्तीसगढ़ राज्य केवल प्राकृतिक सुंदरता और जैविक विविधता के लिए ही नहीं, बल्कि धार्मिक स्थलों और विशेष रूप से शिव मंदिरों के लिए भी प्रसिद्ध है। माना जाता है कि इस क्षेत्र में कभी 36 किले (गढ़) थे, इसलिए इसका नाम छत्तीसगढ़ पड़ा। यहां कई ऐसे पौराणिक शिव मंदिर स्थित हैं, जहां सावन के पवित्र महीने में श्रद्धालुओं का तांता लगता है।

भोरमदेव मंदिर

छत्तीसगढ़ के कबीरधाम जिले में स्थित भोरमदेव मंदिर एक अद्भुत वास्तुकला का उदाहरण है। यह मंदिर 7वीं से 11वीं शताब्दी के बीच निर्मित हुआ था और भगवान शिव को समर्पित है। इसकी शिल्पकला खजुराहो के मंदिरों से मेल खाती है, इसलिए इसे 'छत्तीसगढ़ का खजुराहो' भी कहा जाता है।

सावन के महीने में इस मंदिर में विशेष पूजा-अर्चना होती है और हजारों भक्त यहां भगवान शिव का जलाभिषेक करने पहुंचते हैं। सावन की शिवरात्रि और महाशिवरात्रि के अवसर पर तो यहां भक्तों का सैलाब उमड़ पड़ता है।

भूतेश्वरनाथ मंदिर

भूतेश्वरनाथ मंदिर, जिसे स्थानीय लोग भकुरा महादेव के नाम से जानते हैं, गरियाबंद जिले में स्थित है। यहां मौजूद विशाल शिवलिंग लगभग 80 फीट ऊंचा और 290 फीट के घेरे में फैला हुआ है। इस शिवलिंग की खास बात यह है कि यह हर साल थोड़ा-थोड़ा बढ़ता जा रहा है और इसे स्वयंभू माना जाता है।

छत्तीसगढ़ के इन दिव्य मंदिरों में एक बार जरूर करें दर्शन

जरूर लें भोलेनाथ का आशीर्वाद

पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इस शिवलिंग की उत्पत्ति स्वयं भगवान शिव की कृपा से हुई है। सावन में यहां दूर-दूर से श्रद्धालु आते हैं और मान्यता है कि जो भी सच्चे मन से यहां आता है, उसकी सभी इच्छाएं पूरी होती हैं।

गंधेश्वर महादेव मंदिर

सिरपुर में स्थित गंधेश्वर महादेव मंदिर लगभग 2000 वर्ष पुराना बताया जाता है। यह मंदिर एक ऐतिहासिक धरोहर के साथ-साथ आध्यात्मिक आस्था का भी केंद्र है। यहां स्थापित शिवलिंग से तुलसी के पत्तों जैसी सुगंध आती है, जो इसे और विशेष बनाती है।

लोक कथाओं के अनुसार, इस मंदिर में पूजा करने से घर-परिवार में सुख-समृद्धि आती है। सावन के दौरान यहां भक्तों की लंबी कतारें देखने को मिलती हैं। महाशिवरात्रि के दिन यहां विशेष आयोजन होता है और हजारों की संख्या में श्रद्धालु दर्शन के लिए जुटते हैं।

सोमनाथ मंदिर, रायपुर

राजधानी रायपुर में स्थित सोमनाथ मंदिर भी भगवान शिव का एक अत्यंत पूजनीय स्थान है। यह मंदिर दो पवित्र नदियों, शिवनाथ और खारुन के संगम पर स्थित है, जिससे इसकी धार्मिक महत्ता और बढ़ जाती है।

यहां विराजमान शिवलिंग का आकार समय के साथ बदलता रहता है, जिसे भक्त अद्भुत चमत्कार मानते हैं। मंदिर परिसर में देवी पार्वती, भगवान गणेश और कार्तिकेय की मूर्तियां भी स्थापित हैं। सावन के महीने में यहां हर सोमवार विशेष भजन-पूजन और धार्मिक आयोजन होते हैं।

राजीव लोचन मंदिर

राजीव लोचन मंदिर, राजिम में स्थित है और इसका निर्माण नल वंश या 8वीं-9वीं शताब्दी में हुआ माना जाता है। हालांकि यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित है, लेकिन इसके परिसर में स्थित कुलेश्वर महादेव मंदिर भगवान शिव को समर्पित है।

सावन के दौरान यहां भक्त शिव और विष्णु दोनों के दर्शन करते हैं, जिससे यह स्थल विशेष आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव कराता है। यहां की मान्यता है कि भगवान शिव और विष्णु का यहां संगम होता है, जिससे यह स्थान अत्यंत पावन माना जाता है।

कोरियन स्किन केयर में बेस्ट माने जाने वाले चावल के पानी को रोज चेहरे पर लगाने से क्या होता है?

कोरियन स्किन का तो हर कोई फैन है. कोरियन महिलाओं ही नहीं बल्कि पुरुषों की भी त्वचा गिलास जैसी चमकती है. वो लोग अपने स्किन केयर रूटीन में चावल के पानी का खूब इस्तेमाल करते हैं. कैसा हो अगर हम रोजाना चावल का पानी चेहरे पर लगाएं? चलिए इस सवाल का जवाब जानते हैं एक्सपर्ट से.

चावल का पानी रोज चेहरे पर लगाने से क्या होता है?

कोरियन स्किन केयर रूटीन में कई नेचुरल चीजों का इस्तेमाल किया जाता है.

इसी में से एक है चावल का पानी यानी राइज वॉटर. लंबे समय से कोरिया, चीन और जापान की महिलाएं अपने बालों और स्किन के लिए चावल के पानी का इस्तेमाल करती आ रही हैं. कोरिया स्किनकेयर में तो इसे एक ब्यूटी एलिक्सर का दर्जा दिया गया है. अब ये नेचुरल तरीका सिर्फ कोरिया ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में पसंद किया जा रहा है. महिलाएं इसके रिजल्ट से भी काफी संतुष्ट हैं. राइज वॉटर न सिर्फ स्किन को ग्लोइंग बनाता है. बल्कि उसे ग्लास जैसी फिनिश भी देता है.

जहां आम तौर पर कुछ महिलाओं को लगता है कि एक बेगाद त्वचा पाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स ही काम आते हैं. लेकिन चावल के पानी ने इस धारणा को बदल दिया है. दरअसल, चावल को भिगोने पर उसके पोषक तत्व जैसे एमिनो एसिड, विटामिन बी, विटामिन ई, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट पानी में घुल जाते हैं. ऐसे में चलिए एक्सपर्ट से जानते हैं कि अगर हम रोजाना स्किन पर चावल का पानी लगाते हैं तो क्या -क्या फायदे मिलते हैं.

क्या कहती हैं एक्सपर्ट?

चावल के पानी को रोजाना स्किन पर लगाने को लेकर हमने सेलिब्रिटी डर्मेटोलॉजिस्ट दीपाली भारद्वाज बताती हैं कि, कोरियन स्किन और इंडियन स्किन काफी अलग होती है. कोरियन स्किन पतली होती है तो वहीं भारतीयों को स्किन उसकी तुलना में थोड़ी मोटी होती है. ऐसे में चावल का पानी हमें रोजाना इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. इसके लिए हम इसे हफ्ते में 2-3 दिन ही इस्तेमाल कर सकते हैं.

चावल का पानी लगाने से चेहरे को मिलते हैं ये फायदे
हालांकि, चावल का पानी चेहरे पर लगाने से स्किन को



कई फायदे मिलते हैं. जैसे इससे स्किन को क्लीयर और बेदाग बनाता है. इससे स्किन सॉफ्ट और शाइनी भी बनी रहती है. इसका इस्तेमाल करना भी काफी आसान है. इसके लिए चावल को रातभर पानी में भिगो दें और सुबह इसका पानी अलग करके किसी स्प्रे बोतल में भर लें. या फिर आप डायरेक्ट भी इसे अप्लाई कर सकती हैं. लेकिन कुछ लोगों को चावल के पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए.

किन लोगों को नहीं लगाना चाहिए चावल का पानी

डर्मेटोलॉजिस्ट दीपाली भारद्वाज बताती हैं कि, राइज वॉटर हर किसी के लिए नहीं होता है. जिसकी स्किन सेंसिटिव हो, एक्ने हो या पिग्मेंटेशन हो उन्हें इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. राइज वॉटर पिग्मेंटेशन को और बढ़ा सकता है. कोरियन स्किन पतली होती है और काफी अलग होती है. वहीं, इंडियन स्किन डाक होती है और मोटी होती है. ऐसी स्किन पर राइज वॉटर लगाने से एक्सफोलिएशन होता है जो पिग्मेंटेशन को और भी बढ़ा सकता है. इसलिए जिन्हें झाइयां या मेलाजमा जैसी दिक्कत है उन्हें चावल का पानी नहीं लगाना चाहिए. दीपाली जी कहती हैं कि कोरियन स्किन इंडियन स्किन से बहुत अलग होती है. ऐसे में भारतीय महिलाओं को इस ट्रेंड के पीछे नहीं भागना चाहिए.

दिन या रात, किस समय राइज वॉटर लगाना चाहिए?

एक्सपर्ट के मुताबिक, गिलास स्किन पाने के लिए राइज वॉटर का इस्तेमाल किया जा सकता है. इसके लिए हमें इसका यूज हफ्ते में 2-3 दिन ही करना चाहिए. हम दिन में कभी भी फेस वॉश करने के बाद इसे चेहरे पर अप्लाई या स्प्रे कर सकते हैं. लेकिन अगर सुबह उठते ही हम राइज वॉटर चेहरे पर अप्लाई कर लें तो उससे ज्यादा बेहतर रिजल्ट मिलेंगे.

फोर्ट कोच्चि: प्रकृति और इतिहास से एकसाथ मुलाकात



फोर्ट कोच्चि केरल के कोच्चि जिले का एक ऐतिहासिक और पर्यटकों के लिए मनोहारी स्थल है। यहां इतिहास को सिर्फ देखा नहीं, बल्कि महसूस भी किया जा सकता है। यह वह जगह है, जहां यहूदी, पुर्तगाली, डच, चीनी और ब्रिटिश प्रभाव कुछ ही कदमों की दूरी पर एक-दूसरे से मिलते हैं। समुद्र किनारे स्थित फोर्ट कोच्चि और उसके आसपास के इलाकों में पर्यटकों के लिए देखने लायक अनेक स्थान हैं।

फोर्ट कोच्चि बीच :

फोर्ट कोच्चि बीच शांत वातावरण वाला एक सुंदर समुद्र तट है। यहां का मुख्य आकर्षण मछली पकड़ने के चीनी जाल हैं, जो सूर्यास्त के समय एक खास माहौल बना देते हैं। कहा जाता है कि ये जाल लगभग 1350 ईस्वी के आसपास कोच्चि लाए गए थे और आज भी मछुआरे इनका इस्तेमाल करते हैं। सूर्यास्त के बाद समुद्र तट से बाहर निकलने पर आप रास्ते में समुद्री शंखों से बने स्थानीय हस्तशिल्प खरीद सकते हैं। स्टॉल्स पर खाने-पीने की स्वादिष्ट चीजें भी मिल जाएंगी।

परदेशी सिनेगॉग :

यह प्राचीन यहूदी प्रार्थना स्थल है, जिसे 1568 ईस्वी में बनाया गया था और मदनचेरी के पुराने यहूदी टाउन में स्थित है। प्रार्थना कक्ष में सोने की सजावट और भव्य झाड़-फानूस इसे अद्भुत बनाते हैं। यह शुक्रवार, शनिवार, रविवार और यहूदी पर्वों पर बंद रहता है। यह भारत में अब भी उपयोग में आने वाला सबसे पुराना सिनेगॉग माना जाता है।

सांता क्लूज कैथेड्रल बैसिलिका :

यह एक भव्य ईसाई चर्च है, जिसे 1505 ईस्वी में पुर्तगालियों ने बनवाया था। 17वीं सदी में जब डचों ने कोच्चि पर कब्जा किया, तो उन्होंने अधिकांश चर्च नष्ट कर दिए, लेकिन यह चर्च बचा रह गया। हालांकि, 1795 में अंग्रेजों ने इसे तोड़ दिया, लेकिन बाद में 1887 में उन्होंने ही इसे फिर से बनवाया। आज इसकी ऊंची मीनारें और शांतिपूर्ण आंतरिक सज्जा पर्यटकों और श्रद्धालुओं दोनों को आकर्षित करती है।

केरल कथकली केंद्र:

यहां कथकली (केरल का पारंपरिक नृत्य-नाटक) और कलरिपयट्टु (प्राचीन युद्ध-कला) के रोजाना दो शो होते हैं। आप कथकली कलाकारों के मेकअप की प्रक्रिया को भी मंचन से पहले देख सकते हैं। प्रदर्शन के बाद दर्शकों को कलाकारों के साथ परंपरागत पोशाक में फोटो खिंचवाने का अवसर भी मिलता है। ये कार्यक्रम दर्शकों के लिए एक सांस्कृतिक झलक होते हैं।

काशी आर्ट कैफे:

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह कैफे कला और शांति दोनों का संगम है। यहां आप स्थानीय कलाकारों की रचनाएं देखते हुए कॉफी और हल्के नाश्ते का आनंद ले सकते हैं। यहां न कोई जल्दी में होता है, न कोई आपको जल्दी जाने को कहता है। यह मन को सुकून देने वाली जगह है।

मुजिरिस ट्रेल की डेट्रिप :

प्राचीन मसालों के व्यापार मार्ग पर स्थित मुजिरिस बंदरगाह कभी एक महत्वपूर्ण व्यापारिक केंद्र हुआ करता था, लेकिन कालांतर में यह समुद्र में समा गया। हालांकि, उसके आसपास के कई ऐतिहासिक स्थल आज भी मौजूद हैं। यहां एक ऐसी सड़क है, जहां एक छोर से देखने पर मंदिर, चर्च, सिनेगॉग और मस्जिद एक साथ दिखते हैं। इस तरह यह धार्मिक सह-अस्तित्व का अद्भुत उदाहरण है। मुजिरिस क्षेत्र के प्रमुख आकर्षणों में शामिल हैं: सेंट थॉमस मार थोमा चर्च, परावूर सिनेगॉग, चेंदामंगलम सिनेगॉग, किङ्गथली शिव मंदिर, कोडुंगलूर भगवती मंदिर और प्राचीन उत्खनन स्थल, जो इस क्षेत्र की ऐतिहासिक महत्ता को उजागर करता है।

जब शादी में गाने नहीं, डायलॉग्स बजने लगे थे

15 अगस्त को 'शोले' को रिलीज हुए 50 साल हो रहे हैं। इन दिनों मीडिया से लेकर सोशल मीडिया तक हर जगह बस 'शोले' की ही बातें हो रही हैं और होनी भी चाहिए। 'शोले' ने जो मुकाम हासिल किया है, वह न तो आज तक कोई और फिल्म हासिल कर सकी और न ही शायद भविष्य में कोई और कर पाए। मुझे लगता है कि आने वाले समय में कई फिल्मों 'शोले' से ज्यादा कमाई कर सकती हैं, लेकिन 'शोले' का मुकाबला कोई नहीं कर पाएगी और ऐसा मैं क्यों कह रहा हूँ, उसका कारण भी मैं आपको बताना चाहता हूँ।

'शोले' को रिलीज हुए पांच दशक हो गए, यानी कई पीढ़ियां बीत चुकी हैं। मगर ये फिल्म ऐसी है, जिसके किरदार, संवाद, कॉस्ट्यूम, तांगा और यहां तक कि घोड़ी भी आज तक जेहन में जिंदा हैं। आज भी वे लोग जो शोले के वक्त पैदा हुए थे और वे भी जो इसके 20-25 साल बाद पैदा हुए, इसके डायलॉग्स और किरदारों से वाकिफ हैं। स्टैंडअप कॉमेडी हो, विज्ञापन हो, एनिमेशन हो, 'शोले' के किरदार और डायलॉग्स आज भी हर जगह इस्तेमाल होते हैं। और मजे की बात यह है कि जनता इन्हें आज भी उतनी ही शिद्दत से पसंद करती है। अब सोचिए उस दौर की कहानी, जिसमें डाकू, घोड़े, टांगे और बिना बिजली वाला गांव दिखाया गया था। अब तो ये सब गुजरे जमाने की बात हो गई है।

मुझे याद है, उस जमाने में सिर्फ गानों के रिकॉर्ड ही आते थे और खूब बिकते थे। लेकिन 'शोले' से पहले अगर किसी फिल्म के डायलॉग्स का रिकॉर्ड आया और खूब बिका, तो वो थी 'मुगल-ए-आजम'। शोले के संवादों की पॉपुलैरिटी का मैं खुद गवाह रहा हूँ। मैं एक शादी में गया था, जहां बरात आ रही थी, निकाह हो रहा था, रुखसती हो रही थी, मगर लाउडस्पीकर पर गाने नहीं, 'शोले' के डायलॉग्स बज रहे थे। जब वो रिकॉर्ड खत्म हो जाता, तो लोग फिर से डायलॉग बजाने की फरमाइश करते। ऐसी थी शोले की मकबूलियत। इसी बात पर मुझे एक शेर याद आता है:

चाल वो चल कि पसे-मर्ग तुझे याद करें, काम वह कर कि जमाने में तेरा नाम रहे

एक किस्सा मैं आप लोगों से साझा करना चाहता हूँ, जो मुझे खुद जावेद साहब ने सुनाया था। उन्होंने बताया कि



जब वे भोपाल में पढ़ाई कर रहे थे, तो वहां एक होटल था, अहद होटल। वहां के मैनेजर ताज भोपाली अच्छे शायर भी थे और जावेद साहब कभी-कभी वहां खाना खाने जाया करते थे।

जावेद साहब ने बताया कि 1957 में जब 'नया दौर' फिल्म की शूटिंग भोपाल में हो रही थी, तो जूनियर आर्टिस्ट्स का खाना उसी होटल से जाता था। ताज साहब खाना लेकर जाते थे और वहां उनकी दोस्ती हो गई एस.एम. सागर से। फिर बात आई-गई हो गई। पांच साल गुजर गए। 1961 में जावेद साहब अभी भी भोपाल में ही रहकर पढ़ाई कर रहे थे। इस दौरान उनकी भी दोस्ती ताज साहब से हो गई। इसके बाद जावेद साहब बंबई आ गए और वहां कमाल अमरोही साहब के असिस्टेंट बन गए। फिर उन्हें छोड़ भी दिया।

जावेद साहब बताते हैं, एक दिन बंबई में उनकी मुलाकात अचानक ताज भोपाली से हो गई। ताज भोपाली ने बताया कि एस.एम. सागर अब प्रोड्यूसर बन गए हैं और उन्होंने मुझे (ताज भोपाली) गाने लिखने के लिए बुलाया है। ताज साहब तब जावेद साहब को भी एस.एम. सागर से मिलवाने ले गए। सागर ने जावेद साहब को अपना असिस्टेंट बना लिया और फिल्म बनाई 'समुद्री लुटेरा'। इसी फिल्म के दौरान जावेद साहब की मुलाकात हुई सलीम साहब से। बाकी तो आपने नेटफ्लिक्स की डॉक्युमेंट्री 'एंथ्री यंग मैन' या इंटरव्यूज में देखा-पढ़ा ही होगा कि कैसे 'सलीम-जावेद' की जोड़ी बनी और फिर 'शोले' वजूद में आई।

संसार में एकमात्र स्थायी चीज है परिवर्तन

आज सुबह की सैर के दौरान एक विचार मन में आया और मन प्रफुल्लित हो गया। बिना विचार के कोई भी व्याकुलता मन को सुखी नहीं कर सकती। यह व्याकुलता अभी ताजा है, इसलिए उस पर लेखन भी जारी है। ऐसी व्याकुलता का मालिक होना, यानी परमात्मा की कृपा का पात्र होना है। इस भ्रम को बनाए रखने की ललक जाती नहीं और उसे छोड़ने का भी मन नहीं करता। विचारों की व्याकुलता के अलावा मुझे किसी व्याकुलता के बारे में कुछ भी नहीं मालूम। वह विचार, जो ऐसी व्याकुलता तक पहुंचाए, यदि मौलिक हो तो वह 'अपौरुषेय' (यानी किसी व्यक्ति विशेष का नहीं)



कहलाता है। गांधीवादी दादा धर्माधिकारी कहा करते थे: जैसी आकांक्षा, वैसा अवतार। जब हिंसा बढ़ने लगी, तब समाज में करुणा की तड़प जागी और भगवान बुद्ध का अवतार हुआ। बुद्ध करुणामूर्ति थे, अर्थात् करुणा के मूर्तिमान स्वरूप। वे निरीश्वरवादी थे। जहां उन्होंने अपने प्राण त्यागे, वह स्थान आज कुशीनगर के नाम से जाना जाता है। अनेक लोगों के लिए वह तीर्थस्थान है।

अपनी अंतिम अवस्था में बुद्ध जहां लेटे थे, उस स्थान को अंग्रेज 'रेक्लाइनिंग बुद्धा' कहते हैं। यह तीर्थस्थल आज दुनिया भर के बौद्ध अनुयायियों के आकर्षण का केंद्र बन गया है। जीवन में जितना लोभ करना हो, उसे सीमित कर लो। जितनी घृणा करनी हो, उसे भी सीमित रूप में करो। जितना संग्रह करना हो, उसे भी एक निश्चित माप में करो। जितनी ईर्ष्या करनी हो, वह भी संयम से करो। मृत्यु के बाद ऐसा अवसर नहीं मिलेगा। जीवन जीते हुए गंदे तरीकों से कमाए धन के बाद सुखद मृत्यु की आशा ही छोड़ दो।

बुद्धत्व की तलाश:

मैं लोगों से यही कहूंगा कि उन्हें एक बार महान उपन्यास 'सिद्धार्थ' को अवश्य पढ़ना चाहिए। इस उपन्यास में एक युवक का वर्णन है, जो सब कुछ छोड़कर बुद्धत्व की तलाश में निकल पड़ता है। इसी उपन्यास पर आधारित एक फिल्म का भी निर्माण किया गया है। फिल्म में वह किसी नगरवधू से मिलता है। उस पात्र को सिमी गरेवाल ने निभाया था और सिद्धार्थ की भूमिका शशि कपूर ने।

सिमी, सिद्धार्थ से पूछती है: 'सिद्धार्थ! जो मुझसे मिलने आता है, वह अपने साथ कोई न कोई कीमती उपहार अवश्य लाता है। तुम मुझे क्या दोगे?' सिद्धार्थ का उत्तर

अत्यंत भावपूर्ण होता है: 'मैं प्रतीक्षा कर सकता हूं, मैं सोच सकता हूं, मैं व्रत कर सकता हूं।' सिमी अपना प्रश्न दोहराती है। सिद्धार्थ फिर वही तीन बातें दोहराता है। देखा जाए तो इन तीन बातों में ही उपन्यास और जीवन का सार समाया है। कोई उपन्यास जीवन के इतने निकट पहुंच सकता है भला?

हर क्षण में संपूर्ण जीवन:

जब एक बुलबुला दस सेकंड तक नहीं फूटता तो बाकी बुलबुले कहते हैं, 'दादा, बहुत लंबा जी गया!' पतंगे के जीवन में कोई कैलेंडर नहीं होता। किसी भी क्षण को बांहों में भरने की शक्ति कैलेंडर के पास कहां? पतंगा स्वभावतः विक्रम संवत्, ईस्वी या हिजरी जैसी किसी भी गणना से परे होता है। मानव जीवन भर तरह-तरह के फॉर्म भरता रहता है। दो पैरों पर खड़े इस जीव की जाति में सदियों से कॉलम भरे जाते रहे हैं। फॉर्म में एक जानकारी भरनी होती है। वह है 'स्थायी पता'। जब कोई व्यक्ति मात्र आदतवश अपना स्थायी पता भरता है तो वह यह भूल जाता है कि इस क्षणिक संसार में यदि कोई चीज वास्तव में स्थायी है तो वह है परिवर्तन। जिस क्षण नदी बहना बंद कर दे, उस क्षण वह नदी रह ही नहीं जाती। परिवर्तन का वाहन क्षण होता है। बहते रहना और निरंतर बहते रहना, यही तो नदी का स्वधर्म है।

महान विचारक हेराक्लाइट्स ने ठीक ही कहा है: आप एक ही नदी में दो बार स्नान नहीं कर सकते। नदी पल-पल बदलती रहती है। जब आपने नदी में पहली बार स्नान किया और दूसरी बार फिर से उसी में उतरने गए तो वह नदी एकदम नई होती है, क्योंकि जिस जल से आपने स्नान किया था, वह तो बहुत दूर बह चुका होता है।

‘स्थल-पुराणों’ से श्रद्धालुओं को मिला सांसारिक जीवन जीने का साहस



एक बार विष्णु और लक्ष्मीजी के बीच झगड़ा हो गया। लक्ष्मी क्रोधित होकर घर छोड़कर चली गई और विष्णु उन्हें ढूँढने निकले। खोजते-खोजते उन्हें एक इमली के पेड़ के नीचे दीमक का टीला दिखाई दिया और उन्होंने उसमें वास ले लिया। फिर एक ग्वाला आया और उन्हें दूध चढ़ाया। तब से विष्णु ने उस दीमक के टीले को ही अपना घर बना लिया और अपने श्रद्धालुओं को यह आशवासन देने लगे कि वे उन्हें सांसारिक जीवन की पीड़ाओं में डूबने नहीं देंगे। यह कहानी कहां से आई है? यदि आप आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु के लोगों से पूछें, तो वे कहेंगे कि यह वेंकटचलम के तिरुपति बालाजी की कहानी है, जबकि महाराष्ट्र और कर्नाटक के लोग इसे पंढरपुर के विठ्ठल की कथा बताएंगे। 15वीं सदी के विजयनगर साम्राज्य में ये दोनों देवता अत्यंत महत्वपूर्ण थे। तिरुपति बालाजी राज्य की दक्षिणी सीमा के निकट और विठ्ठल उत्तरी सीमा के निकट पूजे जाते थे। दोनों को विष्णु, विशेषकर कृष्ण का रूप माना जाता है। दोनों के हाथों में कोई हथियार नहीं होते और दोनों अपने हाथ कूल्हों पर रखते हैं, जिससे उनके श्रद्धालुओं को सांसारिक जीवन जीने का साहस मिलता है।

आइए पहले तिरुपति बालाजी की कथा जानते हैं। कहा जाता है कि लक्ष्मी ने भृगु ऋषि को विष्णु के सीने पर लात मारते

हुए देखा। विष्णु ऋषि पर क्रोधित होने के बजाय इस भय से कि उन्होंने ऋषि को कुपित कर दिया, उल्टे उनसे क्षमा मांग ली। यह देखकर लक्ष्मी क्रोधित हो गई और वैकुंठ छोड़कर पृथ्वी पर चली आईं। तब विष्णु उन्हें मनाने उनके पीछे आए। लक्ष्मी को खोजते-खोजते वे वेंकटचलम पहुंचे। वहां के सात पहाड़ों को देखकर उन्हें शेषनाग के सात फनों की याद आई और वे वहीं रहने लगे। दीमक के टीले ने उन्हें कौशल्या और देवकी की तथा इमली के पेड़ ने दशरथ और वासुदेव की याद दिलाई।

विष्णु के इस रूप को तिरुपति बालाजी या वेंकटेश कहा जाता है। धन के देवता कुबेर से मिले ऋण से तिरुपति बालाजी ने वहां की राजकुमारी पद्मावती से विवाह किया। पद्मावती लक्ष्मी का ही दूसरा रूप मानी जाती हैं। तिरुपति बालाजी के श्रद्धालु उन्हें भोजन अर्पित करते हैं और कुबेर का ऋण चुकाने में सहायता करते हैं। अब आइए विठ्ठल की कथा की ओर चलते हैं। एक बार द्वारका में रुक्मिणी ने कृष्ण और राधा को चोरी-छिपे मिलते हुए देख लिया। क्रोधित होकर उन्होंने द्वारका छोड़ दी और कृष्ण विठ्ठल रूप में उनके पीछे आए। रुक्मिणी पंढरपुर के पास एक इमली के वन में रहने लगीं। यहां रुक्मिणी को प्रायः पदूबाई नामक क्रोधित देवी के रूप में पूजा जाता है।

उस डर को पहचानें, जो आपको रोक रहा है

अपनी आत्मा को जगाएं, अपनी ऊर्जा महसूस करें
आपकी जिंदगी आपके हाथों में है। जो आप चाहते हैं, वह आपके लिए उपलब्ध है। आपको बस अपनी जिंदगी के किरदार को बदलना है। उस डर को पहचानें, जो आपको रोक रहा है और उससे लड़ें। खुद पर विश्वास करना दिखावा नहीं, यह एक प्रक्रिया है। जब आप अपनी असली ताकत को समझेंगे, तो आपको किसी की अनुमति लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी। अपनी आत्मा को जगाएं, अपनी ऊर्जा महसूस करें।

हर दिन बेहतर इंसान बनने का संकल्प लें

आपके विचार ही आपका भविष्य बनाते हैं, इसलिए अपनी सोच को शक्ति दें। जब आप अपनी आंतरिक शक्ति को जागृत करते हैं, तो कोई बाहरी परिस्थिति आपको नियंत्रित नहीं कर सकती। असली बदलाव तभी आता है, जब आप अपने डर को पहचान कर उसे पार करते हैं। आप एक विशाल शक्ति के मालिक हैं, उस शक्ति को जगाएं। हर दिन एक बेहतर इंसान बनने का संकल्प लें, जिंदगी बेहतर हो जाएगी।

सच्चाई और ईमानदारी से ही हमेशा व्यवहार करें

लोगों के दिल जीतने का सबसे प्रभावी तरीका है, उन्हें दिल से सुनना। हर इंसान चाहता है कि उसे समझा जाए और महत्व दिया जाए। लोगों की तारीफ करें, उन्हें प्रोत्साहित करें। लोगों की बातें ध्यान से सुनें, उनका नाम याद रखें और उनकी पसंद-नापसंद जानें। जब आप दूसरों की खुशी और सम्मान को प्राथमिकता देंगे, तो वे आपके साथ जुड़ेंगे और आपका विश्वास करेंगे। लोगों के साथ ईमानदारी बरतें।

बहुत महत्व रखता है सुबह का पहला घंटा

सुबह का पहला घंटा आपके पूरे दिन को बना या बिगाड़ सकता है। अगर आप इसे सही तरीके से बिताएं, तो जीवन में चमत्कार संभव है। जल्दी उठें, ध्यान करें, व्यायाम करें, पढ़ें और अपने दिन के लक्ष्य लिखें। ये छह आदतें आपको शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाती हैं। यह रूटीन हर दिन ऊर्जावान और फोकस्ड रखेगा। आप अपनी सुबह नियंत्रित कर लेते हैं, तो पूरा दिन नियंत्रण में होता है।

बड़े लक्ष्यों को पाने के लिए छोटे कदम

अपने लिए एक 'बहुत ही छोटी' माइक्रो हैबिट चुनने की कोशिश करें

अपने लिए कोई ऐसा छोटा काम चुनें, जिसे देखकर आप कह सकें कि 'ये काम तो इतना छोटा है कि मेरे करने लायक भी नहीं महसूस होता है।' लेकिन जब कोई आदत आपको इतनी ज्यादा आसान लगने लगे कि आपको उसे टालने का कोई वाजिब बहाना नहीं सूझ रहा हो, तो वही आपकी सच्ची माइक्रो हैबिट मानी जा सकती है।

एक छोटी आदत को किसी रोजमर्रा की आदत के साथ जोड़ें माइक्रो हैबिट्स को अपने ऐसे किसी रोजमर्रा के काम के साथ जोड़ें, जिसे आप बिना सोचे करते आए हैं। जैसे दांत ब्रश करना या चाय बनाना, या फिर दरवाजा बंद करना। इस तरह आप उसे भूले बिना हर दिन करते रहेंगे। अपनी किसी भी एक छोटी आदत को इन दैनिक क्रियाओं के साथ जोड़ेंगे तो आप सफलता की राह पर आगे कदम बढ़ा पाएंगे।

अपनी प्रोग्रेस को लगातार ट्रैक करना है जरूरी
जैसा कि कहा गया है कि जिस भी काम को मापा जाता है, वही काम पूरा हो पाता है। इसके लिए बहुत जरूरी है

कि आप अपने लिए एक आसान 'येस लिस्ट' बनाएं। हर दिन अपनी एक छोटी आदत के आगे Y यानी हां या N यानी ना लिखें। इस काम को करने में आपको केवल 20 सेकंड लगे, लेकिन आगे फायदे बहुत मिलेंगे।

लक्ष्य बढ़ाने में जल्दबाजी न करें, लंबे समय तक उसी स्तर पर टिके रहें

किसी भी काम में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। जल्दी-जल्दी अपने लक्ष्य न बढ़ाते जाएं। जब आपको अपनी आदत लगातार दो हफ्ते तक उबाऊ लगने लगे, तभी उसमें अचानक से 10% की वृद्धि कर दें। याद रखें किसी भी काम में धैर्य रखना बेहद जरूरी होता है। लंबे समय तक उसी लेवल पर टिके रहें। धीरे-धीरे ही बदलाव टिकाऊ होते हैं।

जवाबदेही के लिए साथियों की मदद लें, उनसे 'येस लिस्ट' शेयर करें

अपने कोई 3 से 6 दोस्तों से कहें कि वे भी बदलाव की कोशिश शुरू करें और हर हफ्ते अपनी एक 'येस लिस्ट' बनाकर आप सभी आपस में शेयर भी करें। यह बात स्वाभाविक है कि जब आप एक-दूसरे को वाबदेह ठहराते हैं, तो सफलता की संभावना बहुत हद तक बढ़ जाती है।

जब आप खुलकर बोलने की आजादी देते हैं तो अलग-अलग आवाजें सुनते हैं



हाल ही में गूगल के सीईओ पिचाई ने बिलियनेयर क्लब में एंट्री ली है। उनकी कुछ प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी . . .

जब आप एक इतने बड़े संगठन में प्रोडक्ट और रेवेन्यू मॉडल को बदलने की कोशिश करते हैं, तो एक लीडर के तौर पर आपके सामने टेंशन आना स्वाभाविक है। अभी तेजी से आगे बढ़ने का वक्त है। मुझे लगता है कि जब बदलाव के पल आते हैं, तो अच्छी बात ये होती है कि आपके पास सोचने का वक्त नहीं होता। मेरे लिए सबसे बड़ा फोकस ये है कि हमारी टीम काम को सही ढंग से अंजाम दे रही है या नहीं। क्या हम आगे बढ़ रहे हैं? क्या हम इनोवेशन कर रहे हैं? मेरी टीम ने इस दिशा में अच्छा प्रदर्शन किया है और रफ्तार को बनाए हुए है, तो मुझे ज्यादा चिंता नहीं होती है।

कर्मचारियों में निवेश करना और उन्हें सशक्त बनाना जरूरी है। कई बार जो सुविधाएं (जैसे फ्री लंच) दी जाती हैं, उनका मकसद ये नहीं होता कि लोगों को खाना देना है, बल्कि एक ऐसा माहौल बनाना होता है जो सकारात्मक हो, आशावादी हो और जहां इनोवेशन को बढ़ावा मिले। लंच के दौरान लोग एक साथ बैठते हैं, बातचीत करते हैं, नए विचारों पर चर्चा होती है। अलग विभागों के लोग आपस में मिलते हैं, नए आइडिया बनते हैं... तो यही सब उस सुविधा के पीछे की सोच है। आज भी मुझे लगता है कि हमारी कंपनी

के हर स्तर पर इनोवेशन हो रहा है। लोग सुबह उठते हैं और सोचते हैं- मैं ये नया काम कर सकता हूँ। तो कर्मचारियों को सशक्त बनाना, उन्हें आजादी देना, ये हमेशा से गूगल की ताकत रही है और आगे भी रहेगी। इसका मतलब ये नहीं कि नेतृत्व का कोई रोल नहीं है। जरूरी है कि हम संतुलन बनाए रखें। एक तरफ कर्मचारियों को आजादी दें, तो दूसरी तरफ मजबूत लीडरशिप भी हो। जब आप लोगों को खुलकर बोलने की आजादी देते हैं, तो अलग-अलग आवाजें सुनते हैं। कभी ऐसा होता है कि 500 लोग कुछ बोलते हैं, लेकिन उससे पूरी कंपनी का नजरिया नहीं झलकता। हम लोगों को इसलिए सशक्त बनाते हैं ताकि वो कंपनी के मिशन को पूरा करने में अपना योगदान दें। जब कंपनी बहुत तेजी से बढ़ती है और हजारों नए लोग जुड़ते हैं, आप मान लेते हैं कि सबको कंपनी की बुनियादी बातें पता हैं। लेकिन फिर आपको एहसास होता है कि इन बातों को बार-बार दोहराना जरूरी है कि हर कोई उन्हें अपना सके। इस तरह का माहौल बनाना आसान नहीं होता, उसके लिए मेहनत करनी पड़ती है। अगर कंपनी के किसी हिस्से में वो ऊर्जा नहीं है, तो हमें देखना होता है कि वहां क्या बदलाव करने की जरूरत है। कार्य-संस्कृति ऐसी चीज है जिसे बार-बार सुधारते रहना पड़ता है, ताकि वो आपके मूल्यों के अनुरूप बनी रहे। इसी वजह से कभी चीजें रास्ते से थोड़ा हट जाती हैं। तो फिर मेहनत करके उसे वापस सही दिशा में लाना होता है।

जैसे-जैसे तकनीक बेहतर होगी, चीजें सहज होंगी मुझे लगता है कि अभी तक कंप्यूटर के साथ इंसानों को ही खुद को ढालना पड़ा है और हमेशा ऐसा ही होता आया है। धीरे-धीरे चीजें इस दिशा में बढ़ रही हैं कि इंसानों को कम मेहनत करनी पड़े, कम एडजस्टमेंट करना पड़े और कंप्यूटर खुद आपके लिए काम करने लगे। यही असली लक्ष्य है। जैसे-जैसे तकनीक बेहतर होगी, चीजें और सहज होंगी। ऐसा लगेगा कि टेक्नोलॉजी आसपास ही मौजूद है और चुपचाप आपके लिए काम कर रही है। विकास की दिशा यहीं जा रही है।

दयाबेन की बेटी साइकिल चलाती दिखी

'तारक मेहता का उल्टा चश्मा' की एक्ट्रेस दिशा वकानी यानी दयाबेन इस शो की जान हुआ करती थीं। उन्होंने आज से करीब 9 साल पहले ये शो छोड़ दिया था। हालांकि, उन्होंने मैटरनिटी लीव की वजह से ये शो छोड़ा और इसके बाद वो अपनी फैमिली और बच्चों में पूरी तरह व्यस्त हो गईं। लंबे समय बाद इस वक्त सोशल मीडिया एक मजेदार वीडियो सामने आया है जिसमें शो के 58 साल के प्रड्यूसर असित मोदी 46 साल की दयाबेन के पैर छूते दिख रहे हैं।

दयाबेन के शो में लौटने का फैन्स ही नहीं बल्कि मेकर्स को भी बेसब्री से इंतजार है। हाल ही में शो में 'मिसेज सोढ़ी' का किरदार निभा चुकीं जेनिफर मिस्त्री ने बताया था कि दिशा वकानी शो में लौटने वाली थीं, उनके ब्लाउज वगैरह की मार भी ले ली गई थी लेकिन वो शो पर नहीं लौटीं। उन्होंने बताया था कि बाद में उन्हें पता लगा कि दिशा फिर से दूसरी बार प्रेजेंट हैं। खैर, इस वक्त एक ऐसा वीडियो सामने आया है जिसे देखकर लोग दयाबेन से सवाल कर रहे हैं।

असित मोदी (जन्म- 24 दिसंबर 1966) के इंस्टाग्राम पर राखी का ये वीडियो उन्होंने खुद शेयर किया है। ऐसा लग रहा है कि असित खुद अपनी पत्नी के साथ दयाबेन (जन्म- 17 अगस्त 1978) के घर पहुंचे थे। वहां घर के अंदर दिशा के परिवार के कुछ और सदस्य हैं और इसी के साथ उनकी बेटी घर के अंदर इधर-उधर साइकिल चलाती दिख रही हैं।



असित मोदी झुक कर दयाबेन के पैर छू लेते हैं दिशा ने राखी बांधने से पहले उनका टीका किया, आरती उतारी और मिठाई खिलाई। इसके बाद असित कैमरे की तरफ उन्हें दिखाते हैं जिसके बाद दिशा वकानी उनके साथ स्माइल देती हुईं पोज भी देती हैं। वहीं दिशा ने असित की पत्नी का भी टीका किया और उनकी आरती उतारी। इसके बाद असित मोदी झुक कर उनके पैर छू लेते हैं। दिशा फौरन उनका हाथ पकड़ लेती हैं और इसके बाद वो खुद असित और उनकी वाइफ के पैर छूने लगती हैं।

दयाबेन के लिए लोग बोले- इन्हें इतने साल बाद देखकर अच्छा लग रहा है

इस वीडियो पर लोग अपना प्यार खूब बरसा रहे हैं और हर कोई एक ही सवाल कर रहा है कि दिशा, आप हो कहां? कई लोगों ने कहा है- इनकी गैर-मौजूदगी काफी खलती है, इन्हें इतने साल बाद देखकर अच्छा लग रहा है। काफी लोगों ने कहा है- आपको हम बहुत मिस करते हैं, आपके किरदार को रिप्लेस नहीं किया जा सकता। लोगों ने हाथ जोड़कर कहा है- प्लीज दया भाभी, आपके बिना शो अधूरा है, प्लीज शो में वापस आ जाओ।

एक और फैन ने कहा, 'दया भाभी आप इंस्टा पर हैं तो आप सब देखती होंगी कि आपको दर्शक कितना याद करते हैं। मुझे बस इतना कहना है कि आप घर से बाहर निकलो और अपने मन की सुनो। आप अपने करियर को इस तरह बर्बाद न कर, अपने दिल की सुनें। हर किसी का नसीब एक जैसा नहीं होता मैम।'



थोड़ा सा चलने पर फूलती है सांस हो सकता है पल्मोनरी फाइब्रोसिस, जानें लक्षण

पल्मोनरी फाइब्रोसिस एक ऐसी बीमारी है, जिसमें फेफड़ों के अंदर धीरे-धीरे घाव बन जाते हैं और निशान पड़ जाते हैं। इस वजह से फेफड़े सख्त हो जाते हैं और उनका फैलना-सिकुड़ना मुश्किल हो जाता है। इससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। जिन्हें पल्मोनरी फाइब्रोसिस है, थोड़ी सी मेहनत में ही उनका दम फूलने लगता है। इसके चलते शरीर को पूरी ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और धीरे-धीरे हालत गंभीर हो सकती है। इसके कारण पैदा हुई कंडीशंस में रेस्पिरेटरी फेल्योर हो सकता है और मौत भी हो सकती है। 'साइंस डायरेक्ट' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, पूरी दुनिया में 3 से 5 लाख लोग पल्मोनरी फाइब्रोसिस से प्रभावित हैं।

इडियोपैथिक फाइब्रोसिस क्या है ?

जब लंग्स में घाव का कारण नहीं मालूम होता है तो इसे इडियोपैथिक पल्मोनरी फाइब्रोसिस कहते हैं। पल्मोनरी फाइब्रोसिस के ज्यादातर मामले इडियोपैथिक ही होते हैं। इसका कोई सटीक इलाज नहीं है, लेकिन इसे रोका जा कंट्रोल किया जा सकता है।

पल्मोनरी फाइब्रोसिस के क्या लक्षण हैं ?

पल्मोनरी फाइब्रोसिस एक क्रॉनिक डिजीज है। इसका मतलब है कि ये बीमारी धीरे-धीरे विकसित होती है और इसके लक्षण भी धीरे-धीरे विकसित होते हैं। इसके चलते पल्मोनरी फाइब्रोसिस का जल्दी पता लगा पाना थोड़ा मुश्किल होता है। इसके बावजूद अगर ध्यान दिया जाए तो हमारा शरीर सांस लेने में समस्या, बेचैनी और कमजोरी जैसे इशारे कर रहा होता है। इसके सभी लक्षण ग्राफिक में देखिए-

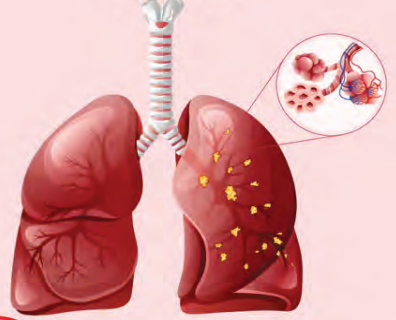
1. आराम से लंबी सांस लें

तेज और उथली सांस लेने से दम घुटने जैसा महसूस हो सकता है। ऐसे में कुछ आसान तकनीकें, जैसे होंठों को सिकोड़कर धीरे-धीरे सांस लेना या पेट से सांस लेना मददगार हो सकता है। ये कोई जादू नहीं हैं, लेकिन जब सांस उखड़ने लगे तो यह तरीका थोड़ा राहत जरूर देता है। फिजियोथेरेपिस्ट आपको ये टेक्नीक्स सिखा सकते हैं।

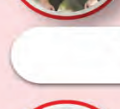
2. सावधानी से एक्सरसाइज करते रहें

कई मरीज डरते हैं कि चलने-फिरने से हालत बिगड़

ये लक्षण हो सकते हैं पल्मोनरी फाइब्रोसिस के संकेत



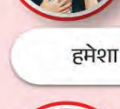
थोड़ा चलने या काम करने पर जल्दी सांस फूलती है।



सांस छोटी-छोटी लेते हैं और जल्दी-जल्दी लेते हैं।



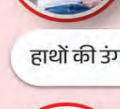
लगातार सूखी खांसी आती है, जो ठीक नहीं होती है।



हमेशा थकान महसूस होती रहती है।



बिना किसी वजह के वजन कम होने लगता है।



हाथों की उंगलियों के सिरे फूलने लगते हैं।



होंठ, आंखों या नाखूनों के पास की त्वचा नीली दिखने लगती है।

सोर्स: डॉ. शुभम शर्मा, कंसल्टेंट, पल्मोनोलॉजी, नारायणा हॉस्पिटल, जयपुर

सकती है, लेकिन ज्यादा सुस्त रहने से शरीर और भी कमजोर हो सकता है। हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे टहलना या स्ट्रेचिंग धीरे-धीरे सहनशक्ति और मूड दोनों सुधार सकती है। इसका मतलब अपनी हदों को पार करना नहीं है, बल्कि अपनी हदों के अंदर रहकर एक्टिव रहना है।

गलती से आपके अकाउंट में आया पैसा

तो क्या उसे खर्च कर सकते हैं, जानें गलत ट्रांजैक्शन से जुड़े RBI के नियम

उत्तर प्रदेश के ग्रेटर नोएडा में एक मृत महिला के बैंक अकाउंट में अचानक 1 अरब रुपए से ज्यादा की रकम आ गई। महिला का बेटा जब मोबाइल एप से अकाउंट चेक कर रहा था तो इतनी बड़ी रकम देखकर चौंक गया। यह खबर तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो गई। मामला बढ़ता देख बैंक और पुलिस हरकत में आई। जांच में पता चला कि यह रकम असल में एक लोन एप की तकनीकी गड़बड़ी के कारण अकाउंट में दिख रही थी। हकीकत यह थी कि अकाउंट में शून्य बैलेंस था और उसे पहले ही फ्रीज किया जा चुका था।

यह पहला ऐसा मामला नहीं है। पहले भी कई बार लोगों के बैंक अकाउंट में गलती से बड़ी रकम ट्रांसफर हो चुकी है। कुछ लोगों ने उस पैसे को अपना समझकर खर्च भी कर दिया, लेकिन बाद में उन्हें पुलिस केस, जुर्माना का सामना भी करना पड़ा।

तो चलिए, 'जरूरत की खबर' में जानते हैं कि बैंक अकाउंट में गलती से आए पैसे को क्या आप खर्च कर सकते हैं? साथ ही जानेंगे कि- क्या इस तरह के पैसे को खर्च करने पर केस हो सकता है?

सवाल- बैंक अकाउंट में गलती से पैसा आने के क्या कारण हो सकते हैं?

जवाब- कई बार बैंकिंग सिस्टम, टेक्निकल एरर या मानवीय गलती के कारण बैंक अकाउंट में गलत पैसा आ सकते हैं। इनमें मुख्य कारण

नीचे दिए ग्राफिक में देखिए- सवाल- अगर मेरे बैंक अकाउंट में गलती से लाखों-करोड़ों रुपए आ जाएं तो सबसे पहले क्या करना चाहिए?

जवाब- ऐसी स्थिति में सबसे पहला और जरूरी कदम बैंक को तुरंत सूचित करना है। आप अपनी ब्रांच जाकर या बैंक के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करके इसकी जानकारी दें। RBI के मुताबिक अगर कोई रकम ट्रांजैक्शन एरर से अकाउंट में आई है तो वह केवल ट्रांजिटर बैलेंस माना जाएगा, न कि आपका पैसा। बैंक उस रकम को ट्रेस कर सकता है और वापस लेने का हक रखता है। इस रकम को निकालना गलत है।

सवाल- अगर गलती से मिले पैसे खर्च कर दिए जाएं तो क्या कार्रवाई हो सकती है?

जवाब- अगर आपने गलती से बैंक अकाउंट में आए पैसे को निकाल लिया या खर्च कर लिया तो यह भारतीय न्याय संहिता (BNS), 2023 के तहत आपराधिक विश्वासभंग और धोखाधड़ी की श्रेणी में आता है।

सवाल- ऐसे मामलों में RBI की क्या गाइडलाइंस होती है?

जवाब- RBI का स्पष्ट निर्देश है कि बैंक को गलती से आए क्रेडिट या डेबिट की स्थिति में ग्राहक को तुरंत सूचित करना चाहिए और जल्द-से-जल्द जांच करके उस रकम की वापसी सुनिश्चित करनी चाहिए।



RBI की 'कस्टमर राइट्स पॉलिसी' के अनुसार ग्राहक को अनुचित लाभ (unjust enrichment) लेने से बचना चाहिए और बैंक के साथ पूरी सहमति एवं सहयोग करना जरूरी है।

सवाल- अगर आपने किसी और के अकाउंट में गलती से पैसे भेज दिए हैं तो क्या करें?

जवाब- इस स्थिति में तुरंत अपने बैंक को लिखित सूचना दें। बैंक उस ट्रांजैक्शन को 'mistaken credit' मानते हुए रिसीवर बैंक से संपर्क करेगा। अगर दूसरा व्यक्ति पैसे वापस नहीं करता तो आप उसके खिलाफ केस कर सकते हैं। RBI की गाइडलाइन के अनुसार ऐसी गलती की जानकारी देने पर बैंक को 7 कार्यदिवस के अंदर प्रक्रिया शुरू करनी होती है।

सवाल- अगर बैंक या भेजने वाला व्यक्ति गलती साबित न कर पाए तो क्या होगा?

जवाब- अगर बैंक यह साबित नहीं कर पाता कि रकम गलती से आई है तो वह इसे वापस नहीं ले सकता है। इस स्थिति में आपको रकम रखने का अधिकार मिल सकता है, लेकिन ऐसे मामले बहुत दुर्लभ होते हैं। आमतौर पर बैंक और भेजने वाले के पास लेन-देन का स्पष्ट रिकॉर्ड होता है।

कुवैत में वीजा ऑन अराइवल की सुविधा



कुवैत ने वीजा ऑन अराइवल की सुविधा लागू कर दी है, मतलब अब वहां जाकर भी वीजा ले सकते हैं। इस नए नियम से रियाद, दम्माम, मनामा और दोहा जैसे पास के शहरों में रहने वाले प्रवासियों के लिए कुवैत में वीकेंड ट्रिप या शार्ट ट्रिप मनाना आसान हो जाएगा।

दुनियाभर में ऐसे कई देश हैं, जो वीजा ऑन अराइवल की सुविधा देते हैं, इनमें थाईलैंड वियतनाम जैसे देश आते हैं जो भारतीयों को इस सुविधा का लाभ देते हैं। लेकिन अब इस देश में कुवैत भी शामिल हो चुका है, इसके तहत GCC देशों (गल्फ कोऑपरेशन काउंसिल) में रहने वाले विदेशी कुवैत पहुंचकर सीधा टूरिस्ट वीजा ले सकते हैं। अब पहले से वीजा के लिए आवेदन करने या दूतावास लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। बस आप सफर कीजिए और गल्फ में आसानी से इधर-उधर घूमने का मजा उठाइए, चलिए आपको बताते हैं, कैसे कर सकते हैं अप्लाई और क्या होगा देश को इससे लाभ।

क्या है नई पॉलिसी

कुवैत के पहले उप प्रधानमंत्री और गृह मंत्री, शेख फहद अल-यूसुफ अल-सबह ने रविवार, 10 अगस्त 2025 को देश के आधिकारिक गजट कुवैत अल-यूम के जरिए एक नया आदेश जारी किया।

इसमें कहा गया कि अब खाड़ी सहयोग परिषद (GCC) के किसी भी देश, यानी सऊदी अरब, यूएई, कतर, बहरीन, ओमान या कुवैत में रहने वाला कोई भी विदेशी नागरिक, अगर उसके पास कम से कम 6 महीने की वैलिड रेजिडेंसी (रहने की अनुमति) है, तो उसे कुवैत पहुंचने पर टूरिस्ट वीजा ऑन अराइवल मिल जाएगा।

वीजा सीधे कुवैत के एयरपोर्ट या बॉर्डर पर मिलेगा और इसके लिए व्यक्ति की राष्ट्रियता (कौन से देश का नागरिक है) मायने नहीं रखेगी, बस रेजिडेंसी की शर्त पूरी होनी चाहिए। इस नए नियम में 2008 के पुराने कानून को तुरंत खत्म कर दिया है, जिसमें GCC देशों में रहने वाले विदेशी नागरिकों के कुवैत आने के तरीके तय किए गए थे। इस बदलाव का मकसद है वीजा प्रक्रिया को आसान बनाना और GCC देशों के बीच लोगों की आवाजाही बढ़ाना है।

कुवैत में वीजा ऑन अराइवल की प्रक्रिया

कुवैत में वीजा ऑन अराइवल की प्रक्रिया आसान और तेज बनाई गई है, जब भी कोई यात्री कुवैत की किसी भी सीमा चौकी या एयरपोर्ट पर जाएगा, तो एलिजिबल लोग यानी पात्र लोग सीधा तय सीमा इमिग्रेशन काउंटर पर जा सकते हैं।

इमिग्रेशन अधिकारी इन चीजों की जांच करेंगे:

जीसीसी रेजिडेंसी परमिट की वैलिडिटी - कम से कम 6 महीने बाकी होनी चाहिए।

पासपोर्ट और यात्रा से जुड़े कागजात सही होने चाहिए। अगर ये दोनों चीजें सही पाई गईं, तो वहीं तुरंत टूरिस्ट वीजा दे दिया जाएगा। इससे कुवैत में जल्दी और बिना किसी ऑनलाइन आवेदन या दूतावास जाने का प्रवेश मिल जाएगा। ये सुविधा खासकर उन प्रवासियों के लिए फायदेमंद है, तो अचानक से घूमने, परिवार से मिलने या दूसरे किसी गैर कार्य कारणों से यात्रा करते हैं।

कुवैत का बढ़ेगा टूरिज्म

कुवैत की वीजा ऑन अराइवल नीति केवल सुविधा देने के लिए नहीं है, बल्कि इसका मकसद पर्यटन को बढ़ावा देना भी है। माना जा रहा है 2025 तक पर्यटन से कुवैत को 1.13 अरब डॉलर से अधिक की आमदनी होगी। ये कुवैत के विजन 2035 के मुताबिक है, जिसका लक्ष्य है तेल के अलावा भी अर्थव्यवस्था को मजबूत करना और सांस्कृतिक विकास करना। जीसीसी देशों के नागरिकों के लिए यात्रा करना और आसान हो जाएगा, कुवैत ना केवल आपसी रिश्ते मजबूत कर रहा है, बल्कि अपने पड़ोसी खाड़ी देशों की तरह टूरिज्म को बढ़ावा दे रहा है, सांस्कृतिक आकर्षण बढ़ा रहा है।

बेडशीट जैसी शर्ट में गर्लफ्रेंड के साथ आमिर खान



आमिर खान और उनकी गर्लफ्रेंड गौरी कहीं जाएं और सुर्खियों में न आए, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। तभी तो जैसे ही दोनों को एयरपोर्ट पर स्पॉट किया गया, तो उनका हमेशा की तरह सादा-सिंपल रूप चर्चा में आ गया। जिसके बाद से ही दोनों की तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं।

आमिर खान अब अपनी फिल्मों से ज्यादा अपने पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में रहते हैं। पहली दो शादी टूटने के बाद 60 साल की उम्र में एक्टर तीसरी बार इश्क कर बैठे हैं और अब जहां जाते हैं अपनी गर्लफ्रेंड गौरी स्प्रेट के साथ ही नजर आते हैं। अब उन्हें एयरपोर्ट पर साथ में स्पॉट किया गया। जहां जैसे ही वे कार से उतरे तो पैप्स ने उन्हें अपने कैमरों में कैद कर लिया।

मिस्टर परफेक्शनिस्ट की लेडी लव गौरी तो कार से उतरते ही आगे निकल गईं, तो आमिर पैप्स से बात करते हुए चलते दिखे। जहां हमेशा की तरह दोनों ने अपनी सादगी से सबको इंप्रेस कर दिया। खासकर, गौरी कुछ ज्यादा ही सिंपल कपड़ों में नजर आईं, जिसमें उनका अंदाज बढ़िया लगा। अब आप खुद ही देख लीजिए कि उन्होंने क्या पहना है। काले रंग की गाड़ी से जैसे ही आमिर और गौरी बाहर निकले, तो सामने ही पैप्स ने उन्हें घेर लिया। जहां एकदम कैजुअल लुक में गौरी की सादगी देखते ही बनी, तो आमिर भी हमेशा की तरह सादे-सिंपल कुर्ता स्टाइल शर्ट में दिखे। जहां न तो उनके लुक में कोई बदलाव दिखा और न ही गौरी के, तो उन्हें देखकर लगा ही नहीं वे करोड़ों के मालिक हैं।

पहले गौरी की बात करते हैं, जो एकदम बेसिक कलर कॉम्बिनेशन वाले कपड़ों में नजर आईं। उन्होंने ब्लैक कलर का वी नेकलाइन वाला हाफ स्लीव्स टॉप पहना और उसे ग्रे कलर की लूज फिटेज बैगी वाइब्स देते ट्राउजर के

साथ पेयर किया। जिसके साथ उन्होंने अपने टॉप को टक इन कर लिया और हाथ में बेज स्वेटर लिए दिखीं। जहां उनके ये सादा-सिंपल कैजुअल लुक सितारों के बीच चल रहे एयरपोर्ट फैशन ट्रेंड से हिसाब से फिट तो नहीं बैठे, लेकिन बढ़िया लगा।

अपने लुक को गौरी ने स्टाइल भी बिना किसी एक्स्ट्रा तामझाम के किया। हाथ में बीट्स वाले ब्रेसलेट, इयररिंग्स और ब्राउन सैंडल पहनकर उन्होंने इसे पूरा किया, तो ब्राउन बैग कैरी करके फाइनल टच दे दिया। जहां आंखों में काजल लगाए गौरी ने साइड पार्टीशन करके साइड में ही मैसी चोटी बनाई। जिससे गौरी का सादगी से भरपूर लुक हमेशा की तरह बढ़िया लगा।

अब रही बात आमिर की, तो वह शर्ट स्टाइल शॉर्ट कुर्ते में नजर आए। जिसकी स्लीव्स को फोल्ड करते हुए वह टशन मार गए, तो वाइट कलर की इस प्रिंटेड शर्ट के साथ उन्होंने ग्रे पैटर्स वियर की। जहां शर्ट पर फूल और पत्ती वाला प्रिंटेड डिजाइन बना है, जैसे कि अक्सर ही आमिर के कपड़ों पर देखने को मिलता है। ऐसे में यहां उनके लुक में कुछ भी नया और एक्स्ट्रा यूनिक नहीं लगा। कपड़ों के साथ ही आमिर ने इन्हें स्टाइल करने में भी ज्यादा कुछ नहीं किया। लेकिन, देखने में भले ही उनका लुक सिंपल क्यों न लग रहा हो, वह लगजरी ब्रांड के एक्सेसरीज पहने दिखे। जैसे कि उनका चश्मा ब्रोम हार्ट्स का लग रहा है। जिस ब्रांड के चश्मों की कीमत लाखों में होती है। वहीं, हाथ में कड़े, स्टड इयररिंग्स और स्टाइलिश शूज पहनकर उन्होंने लुक को कंप्लीट किया। आमिर को गौरी के साथ देखने के बाद से ही लोगों का उन पर कमेंट करना जारी है। कोई उनके कपड़ों पर टिप्पणी कर गया, तो कोई उनकी टूटी दो शादियों पर। एक ने लिखा, 'आमिर की शर्ट के डिजाइन वाली मेरे पास बेडशीट है', तो दूसरे ने लिखा, 'ये कपड़े कैसे पहनते हैं। छपरी वाले, स्टार होकर... पता नहीं ये लोग क्या सोचते हैं इन कपड़ों में'। इसी तरह उनके रिलेशनशिप पर कमेंट करने में भी लोग पीछे नहीं रहे और उल्टी-सीधी बातें करने से भी बाज नहीं आए। एक ने लिखा, 'बुढ़ापे में जवानी उमड़ रही है', तो दूसरे ने कमेंट किया, 'लगता है इतनी बड़ी बुक में कितनी शादी करनी है और कब करनी है यही लिखा है'।

कैसे बनी बनारसी सिल्क

साड़ी भारत की शान?



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

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

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

मुगल बादशाह अकबर ने बनारसी सिल्क साड़ियों को

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

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

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

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

इडली खाने की ये गलती जान भी ले सकती है



साउथ इंडियन डिश इडली को हल्का, सुपाच्य और सुरक्षित भोजन माना जाता है। लेकिन हाल ही में सामने आए एक मामले ने इस सोच को झकझोर कर रख दिया। एक व्यक्ति की इडली खाते हुए दम घुटने से मौत हो गई। यह घटना हमें यह समझने पर मजबूर करती है कि जल्दी खाने की आदत और फर्स्ट-एड की जानकारी की कमी कभी भी जानलेवा साबित हो सकती है।

सेलिब्रेशन में तीन इडलियां निगलना बना मौत की वजह यह हादसा ओणम त्योहार के दौरान हुआ, जब एक व्यक्ति ने एक मिनट के अंदर तीन इडली खा लीं। जल्दबाजी में खाने के कारण एक इडली उसके गले में अटक गई, जिससे वह दम घुटने लगा और वहां मौजूद किसी को भी तुरंत सही फर्स्ट-एड देना नहीं आया। इस कारण कुछ ही मिनटों में उस व्यक्ति की जान चली गई। चोकिंग क्या है और यह जानलेवा कैसे बनती है?

चोकिंग (Choking) तब होता है जब कोई खाना या वस्तु गले की सांस की नली में फंस जाती है और ऑक्सीजन फेफड़ों तक नहीं पहुंच पाती। यह स्थिति बेहद खतरनाक होती है क्योंकि केवल कुछ ही मिनटों में बेहोशी और फिर मृत्यु हो सकती है। बच्चों और बुजुर्गों में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है, लेकिन किसी भी उम्र के व्यक्ति को चोकिंग हो सकती है।

अगर गले में खाना या कोई वस्तु अटक जाए तो Heimlich Maneuver नाम की तकनीक से व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है। यह एक फर्स्ट-एड उपाय है, जिसमें पेट के ऊपरी हिस्से पर दबाव डालकर फंसी हुई चीज को बाहर निकाला जाता है। पीड़ित के पीछे खड़े हो जाएं। एक हाथ से मुट्ठी बनाएं और उसका अंगूठा नाभि से थोड़ा ऊपर पेट पर रखें।

दूसरे हाथ से इस मुट्ठी को मजबूती से पकड़ें। अब ज़ोर लगाकर ऊपर की दिशा में प्रेशर दें – जैसे आप किसी चीज को पेट से बाहर फेंकना चाह रहे हों। यह तब तक करें जब तक अटकी चीज बाहर न आ जाए और व्यक्ति सांस लेने न लगे।

अगर व्यक्ति बेहोश हो जाए तो क्या करें?

अगर चोकिंग के कारण व्यक्ति बेहोश हो गया है, तो तुरंत देना शुरू करें और एम्बुलेंस बुलाएं। समय पर दी गई प्राथमिक चिकित्सा व्यक्ति की जान बचा सकती है।

पानी और शहद से मिल सकती है राहत?

कुछ मामलों में यदि चोकिंग गंभीर न हो और गले में खाना हल्का अटका हो, तो पानी के बड़े घूंट पीना मदद कर सकता है। वहीं, शहद निगलने से भी फंसी हुई चीज गले से नीचे उतर सकती है। लेकिन अगर सांस लेने में दिक्कत हो रही हो, तो तुरंत फर्स्ट-एड या मेडिकल सहायता ज़रूरी है।

बच्चों में चोकिंग का खतरा अधिक क्यों होता है?

बच्चे अक्सर छोटी-छोटी चीजें जैसे सिक्के, बटन, बैटरी, पेंच, क्लिप या टॉफी मुंह में डाल लेते हैं। यह सब आसानी से गले में अटक सकता है। इसलिए बच्चों को खिलाते समय या खेलने के दौरान विशेष निगरानी रखना ज़रूरी है।

इस हादसे से क्या सीख मिलती है

खाना हमेशा धीरे-धीरे और चबा कर खाना चाहिए। जल्दबाजी में खाना जानलेवा हो सकता है। हमें सभी को प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी होनी चाहिए। स्कूलों और दफ्तरों में चोकिंग से निपटने की ट्रेनिंग दी जानी चाहिए।

इडली जैसी सामान्य सी दिखने वाली चीज भी गलत तरीके से खाने पर जान ले सकती है। इसलिए हमें न सिर्फ खाना ध्यान से खाना चाहिए, बल्कि चोकिंग जैसी इमरजेंसी से निपटने के उपाय भी सीखने चाहिए। Heimlich Maneuver एक ऐसा तरीका है, जिसे हर किसी को आना चाहिए, क्योंकि यह किसी की भी जान बचा सकता है।

CBSE का नया रूल, अब किताबें खोलकर पेपर देंगे 9वीं क्लास के बच्चे



केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) शैक्षणिक सत्र 2026-27 से कक्षा 9 के छात्रों के लिए ओपन बुक असेसमेंट (OBA) शुरू करेगा, यह निर्णय जून में हुई अपनी बैठक में लिया गया। इस फैसले के तहत 9वीं कक्षा के स्टूडेंट्स को अगले एकेडमिक सेशन से मैथ, साइंस, सोशल साइंस और लैंग्वेज जैसे विषयों के लिए होने वाली तीन लिखित परीक्षाओं में ओपन बुक को शामिल किया जाएगा।

क्या है OBA ?

कार्यवृत्त के अनुसार, NCFSE 2023 रटने की आदत से योग्यता-आधारित शिक्षा की ओर संक्रमण की आवश्यकता पर जोर देता है, जिसमें OBA इस बदलाव के लिए उत्प्रेरक का काम करेगा। दरअसल ओपन बुक असेसमेंट के तहत अगले सेशन से 9वीं के छात्र एग्जाम के दौरान टेक्स्ट बुक, क्लास नोट्स या लाइब्रेरी बुक का इस्तेमाल कर परीक्षा में पूछे गए सवालों का जवाब दे सकेंगे, उन्हें किताबों की मदद से एग्जाम देने की इजाजत होगी।

इसलिए लिया गया ये फैसला

यह निर्णय एक पायलट अध्ययन पर आधारित है जिसमें अतिरिक्त पठन सामग्री को शामिल नहीं किया गया और पाठ्यक्रम से संबंधित विषयों का परीक्षण किया गया। छात्रों के अंक 12 प्रतिशत से 47 प्रतिशत के बीच रहे, जिससे संसाधनों के प्रभावी उपयोग और अंतःविषय अवधारणाओं को समझने में आने वाली चुनौतियों का

पता चला। इसके बावजूद, कार्यवृत्त में उल्लेख है कि शिक्षकों ने ओबीए के बारे में आशावादी दृष्टिकोण व्यक्त किया, और आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देने की उनकी क्षमता को रेखांकित किया।

छात्रों में बढ़ेगा आत्मविश्वास
बोर्ड को उम्मीद है कि यह पहल परीक्षा के तनाव को कम करेगी, ज्ञान के वास्तविक दुनिया में अनुप्रयोग को प्रोत्साहित करेगी और वैचारिक समझ को मजबूत करेगी। ओपन बुक असेसमेंट स्ट्रेटजी से विद्यार्थियों के परफरमेंस पर काफी असर पड़ेगा। उनमें आत्मविश्वास बढ़ने के साथ रटने की प्रवृत्ति भी खत्म होगी।





Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 17 अगस्त -23 अगस्त 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)

इस हफ्ते नेतृत्व आपका हथियार है, लेकिन सुनना आपकी ताकत। नम्रता और सहयोग से आप नई इज्जत और भरोसा पाएँगे।



मूलांक (6, 15, 24)

रिश्तों और सौंदर्य में संतुलन का सप्ताह। प्रियजनों के साथ समय आपके मन को सुकून देगा।



मूलांक (2, 11, 20, 29)

भावनाओं को समझने और रिश्तों को संवारने का समय है। सच्ची बातचीत से पुराने मतभेद मिट सकते हैं।



मूलांक (7, 16, 25)

आत्मचिंतन और स्पष्टता का समय। अकेले में मिले उत्तर आपके अगले कदम तय करेंगे।



मूलांक (3, 12, 21, 30)

रचनात्मक विचार चमकेंगे, बस उन्हें अनुशासन से दिशा दें। सही समय पर सही शब्द चमत्कार करेंगे।



मूलांक (8, 17, 26)

कर्म का फल मिलने लगा है, लेकिन धैर्य बनाए रखें। आपके संतुलित शब्द और कर्म आपको आगे बढ़ाएँगे।



मूलांक (4, 13, 22, 31)

मेहनत और धैर्य आपका पथ है। जल्दबाज़ी से बचें, सोच-समझकर बढ़ेंगे तो स्थायी सफलता मिलेगी।



मूलांक (9, 18, 27)

ऊर्जा और जुनून को सही दिशा दें। मदद और सेवा में लगाई ताकत आपको संतोष और सफलता दिलाएगी।



मूलांक (5, 14, 23)

अचानक बदलाव और नए अवसर दरवाज़ा खटखटा रहे हैं। लचीलेपन से ही जीत आपके हिस्से आएगी।



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 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

करीब से करना चाहते हैं टाइगर का दीदार तो ये हैं भारत की टॉप 5 लोकेशन

प्राकृतिक सौंदर्य और रोमांच से भरपूर भारत के प्रसिद्ध टाइगर सफारी स्थल।

भारत में बाघों की सबसे सुरक्षित और बड़ी आबादी पाई जाती है। ये शक्तिशाली शिकारी देश के विभिन्न टाइगर रिजर्व जैसे जिम कॉर्बेट, कान्हा, रणथंभौर, सुंदरबन और बांधवगढ़ में देखे जा सकते हैं।

भारत का राष्ट्रीय पशु बाघ शक्ति, फुर्ती और शौर्य का प्रतीक माना जाता है। यह वन्यजीवों की दुनिया का सबसे ताकतवर शिकारी है, जिसकी मौजूदगी जंगल के इकोसिस्टम को संतुलन देती है। इसकी पहचान इसके पीले-लाल रंग और काले धारियों से होती है, जो इसे अन्य जानवरों से अलग बनाती हैं। बाघ का वैज्ञानिक नाम 'पेंथेरा टिगरिस' है और इसकी औसतन आयु लगभग 10 वर्ष तक होती है, जबकि इसका वजन 300 किलोग्राम तक पहुंच सकता है।

भारत ही नहीं, बल्कि दुनियाभर के कई देशों में बाघ पाए जाते हैं। हालांकि, भारत में इनकी सबसे अधिक और सुरक्षित आबादी मानी जाती है। देशभर के कई नेशनल पार्क और टाइगर रिजर्व में ये शान से विचरण करते हैं। पर्यटक बड़ी संख्या में जंगल सफारी के माध्यम से बाघों को नजदीक से देखने के लिए इन पार्कों का रुख करते हैं।

अगर आप भी बाघों का दीदार करना चाहते हैं, तो भारत के ये 5 प्रमुख टाइगर रिजर्व आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं...

जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व, उत्तराखंड

भारत का सबसे पहला नेशनल पार्क, जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व, उत्तराखंड के नैनीताल जिले में स्थित है। यह रिजर्व न केवल बंगाल टाइगर के संरक्षण के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि यहां हाथी, तेंदुआ, लंगूर और पेंगोलिन जैसे कई अन्य जानवर भी पाए जाते हैं। हरे-भरे जंगल और रामगंगा नदी का प्राकृतिक सौंदर्य इसे और खास बनाता है।

कान्हा टाइगर रिजर्व, मध्य प्रदेश

मंडला और बालाघाट जिलों में फैला कान्हा टाइगर रिजर्व मध्य प्रदेश के प्रमुख टाइगर प्रोजेक्ट्स में से एक है। यह लगभग 940 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैला हुआ है और



1973 से टाइगर रिजर्व के रूप में संरक्षित है। यहां बाघों के साथ-साथ बारहसिंगा, भालू और कई दुर्लभ पक्षी प्रजातियाँ भी देखने को मिलती हैं।

रणथंभौर टाइगर रिजर्व, राजस्थान

राजस्थान के सवाई माधोपुर में स्थित रणथंभौर टाइगर रिजर्व एक ऐतिहासिक किले की पृष्ठभूमि में बसा है। करीब 1334 वर्ग किलोमीटर में फैला यह पार्क बाघों के साथ-साथ तेंदुए, भालू और नीलगाय जैसे जानवरों के लिए भी जाना जाता है। इसकी लोकप्रियता का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि देश-विदेश से पर्यटक यहां साल भर पहुंचते हैं।

सुंदरबन टाइगर रिजर्व, पश्चिम बंगाल

सुंदरबन टाइगर रिजर्व, पश्चिम बंगाल का गौरव है और यह मैंग्रोव वनों के बीच बसा हुआ दुनिया का एकमात्र ऐसा स्थान है जहां डेल्टा क्षेत्र में बाघ पाए जाते हैं। यह रिजर्व रॉयल बंगाल टाइगर के लिए विख्यात है और यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल है।

बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व, मध्य प्रदेश

उमरिया जिले में स्थित बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व अपने सघन जंगलों और बाघों की घनी आबादी के लिए जाना जाता है। लगभग 716 वर्ग किलोमीटर में फैला यह पार्क न केवल बाघों बल्कि विभिन्न प्रकार की वनस्पति और पक्षियों के लिए भी समृद्ध है। यहां सफारी के दौरान बाघों को देखने की संभावना सबसे अधिक मानी जाती है।

एनिमल की तृप्ति डिमरी से जुबली वाली वामिका गब्बी तक ग्लैमर में श्वेता तिवारी से कम नहीं ये 3 हसीनाएं

टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी अब ग्लैमर का दूसरा नाम बन गई हैं। उनके फैशन सेंस और लाइफस्टाइल को फैस फॉलो करते हैं और उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। लेकिन पिछले कुछ सालों में बॉलीवुड की कई ऐसी एक्ट्रेस आई हैं जिन्होंने अपने ग्लैमरस अंदाज से फैस का दिल जीता है। इसमें तृप्ति डिमरी, शरवरी वाघ और वामिका गब्बी का नाम भी शामिल है।



तृप्ति डिमरी की बात करें तो एक्ट्रेस की फैस फॉलोइंग काफी ज्यादा हो गई है। कुछ समय में ही उनके 6.1 मिलियन फॉलोअर्स हो चुके हैं। तृप्ति जहां एक तरफ बड़ी फिल्मों में अभिनय से फैस का दिल जीत रही हैं वहीं दूसरी तरफ एक्ट्रेस अपने ग्लैमर से भी वाहवाही लूट रही हैं।

वामिका गब्बी की बात करें तो एक्ट्रेस पंजाबी फिल्मों का हिस्सा रही हैं लेकिन इसके साथ ही उन्होंने बॉलीवुड में भी नाम



एक्ट्रेस श्वेता तिवारी का जलवा इंडियंस ऑडियंस के बीच बहुत खास है। टीवी की दुनिया से अपने करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस आज लोगों की दिलों की धड़कन बन गई हैं। 44 साल की उम्र में भी एक्ट्रेस ने अपने ग्लैमर से सभी को काफी इंप्रेस किया है।

लेकिन श्वेता तिवारी की तरह ही इंडस्ट्री में और भी कई ऐसी एक्ट्रेस हैं जो कुछ समय पहले आई हैं और इन एक्ट्रेस ने भी अपने ग्लैमर से सभी का ध्यान आकर्षित किया है।

इन एक्ट्रेस में तृप्ति डिमरी, शरवरी वाघ और वामिका गब्बी जैसे 3 नाम ऐसे हैं जिन्हें पिछले कुछ समय में काफी ज्यादा पसंद किया गया है।

कमा लिया है। अपने एक्सप्रेसिन्स और एक्टिंग से उन्होंने फैस का दिल जीता है और अपने फैशन सेंस की वजह से उनकी फोटोज खूब वायरल होती हैं। उन्हें जुबली वेब सीरीज से पहचान मिली। एक्ट्रेस के इंस्टाग्राम पर 5.7 मिलियन फॉलोअर्स हो चुके हैं।

शरवरी वाघ की बात करें तो मुंज्या एक्ट्रेस को फिल्मों में आए अभी ज्यादा वक्त नहीं हुआ है। लेकिन उन्होंने कुछ समय में ही ज्यादा पॉपुलैरिटी हासिल कर ली है। एक्ट्रेस ने अपनी एक्टिंग से फैस को काफी इंप्रेस किया है और सोशल मीडिया सेंसेशन भी बन गई हैं। उनकी फैस फॉलोइंग तेजी से बढ़ रही है। एक्ट्रेस के इंस्टाग्राम पर 2.8 मिलियन फॉलोअर्स हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय '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 टैक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512