

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



एक्ट्रेस

कियारा आडवाणी

बहुत ही सुंदर और
स्टाइलिश हैं और फैंस
से जगकर प्यार निल
रहा है।





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

चिंटू- नहीं पता मैडम
टीचर- अरे जो आता है, वहाँ बता दो

चिंटू- जिंदा रहने के लिए तेरी कसम, एक मुलाकात जरुरी है सनम
टीचर बेहोश.....

पप्पू- मां ये लड़कियां इतने ब्रत क्यों रखती हैं?

मां- बेटा इतनी आसानी से थोड़ी मिल जाएगा किसी को तू पप्पू (मन ही मन सोचता हुआ) बोला- कसम से आज पहली बार देवता वाली फीलिंग आ रही है....



पति (पत्नी से)- मैं तुम्हे एक कविता सुनाऊं

पत्नी- हाँ

पति- पत्नी घर की रानी है, करती अपनी मनमानी है काम बताओ तो चिढ़ जाएगी, शॉपिंग कराओ तो खिल जाएगी.....

पत्नी- सुनो, मैं दो घंटे के लिए बाहर जा रही हूं आपको कुछ चाहिए?

पति- नहीं इतना ही काफी है.....



एक अमेरिकन डॉक्टर भारत आया बस स्टैंड के पास एक बुक स्टॉल पर

किताब देखते ही उसे दिल का दौरा पड़ गया 20 रुपये कि उस किताब का नाम था- 30 दिन में डॉक्टर कैसे बनें?



लड़का (लड़की से)- सुना है, आपकी मुस्कुराहट पर हर कोई मरता है
लड़की (शर्माते हुए)- क्यों?



लड़का- जरा टाइम निकाल कर मेरे घर भी आना, एक चूहा मारना है, साले ने परेशान कर रखा है.....

लड़का- मैं तुमसे प्यार करता हूं मेरी गर्लफ्रेंड बनोगी?

लड़की- अपना नंबर दे दो, जब अभी वाले से ब्रेकअप हो जाएगा तो मिस कॉल कर दूंगी लड़का बेहोश.....



चिंटू ने राह चलती एक लड़की को आंख मार दी लड़की- ये क्या कर रहा है,

मैं तुझे कोई ऐसी-वैसी लड़की दिख रही हूं क्या?

चिंटू- आपकी बात बिल्कुल ठीक है मैडम

लेकिन चेक करना तो हमारा फर्ज बनता है न....



क्यों बढ़ रहा है सिंगलहुड का ट्रेंड ?

क्यों आज की महिलाएँ खुद को पहले चुन रही हैं

आज की महिलाएँ सिंगलहुड को कमी नहीं, बल्कि आत्मसम्मान, स्वतंत्रता और

मानसिक शांति के रूप में देख रही हैं।

वे उन रिश्तों से दूर रहकर खुश हैं जो उनके विकास, पहचान और भावनात्मक संतुलन को सीमित करते हैं।

आज की महिलाएँ पहले से कहीं अधिक जागरूक हैं और समाज की बनायी हुई अपनी सीमाओं से बाहर निकल कर एक अच्छी और बेहतर जिंदगी चुन रही हैं। वे जान चुकी हैं कि उनकी पहचान किसी रिश्ते की परिभाषा तक सीमित नहीं है। काफी लंबे समय तक समाज ने एक मान्यता बनाई हुई थी कि महिला की सुरक्षा, खुशी और भविष्य किसी पुरुष साथी पर निर्भर है। लेकिन नई सोच की महिला इस विचारधारा को बेद्विज्ञक होकर पूरी तरह से चुनौती दे रही है। अब वह समझने लगी हैं कि सिंगल होना कमी नहीं, बल्कि एक तरह की सफलता है। कई बार अकेली रहकर ही वह अपने असली स्वरूप में खिली हुई नज़र आती हैं, और खुद को नए रूप में ढालती हैं। आइये जानते हैं आज की महिलाएँ आखिर क्यों इतनी स्थिरता और गर्व के साथ सिंगलहुड चुन रही हैं।

पहचान खोने का डर

ना जाने कितनी ही महिलाएँ रिश्तों में अपने सपनों, भावनाओं और इच्छाओं को हमेशा दूसरे स्थान पर रखती आई हैं। लेकिन अब वे समझ चुकी हैं कि जो रिश्ता आपके अस्तित्व को मिटा दे, वह रिश्ता नहीं, एक बोझ है। इसलिए आज की महिला पहले खुद को प्राथमिकता देती है, और वही बंधन चुनती है जो उसके आत्मविकास के लिए बेहतर है।

अधिक पाने की इच्छा

पहले के समय में महिलाओं को कम या जो भी है उसी में खुश रहना सिखाया जाता था, कम सम्मान, कम समय, कम प्यार और कम समझ इसके आम उदाहरण हैं। लेकिन नई पीढ़ी की महिला बिना हिचक अपनी इच्छा सामने रखती है।

वह जानती है कि उसकी अपेक्षाएँ किसी तरह की

मांग नहीं बल्कि उसके आत्म-सम्मान का हिस्सा हैं।

अधूरे प्यार से परहेज़

अब महिलाएँ ऐसे रिश्ते की तलाश में नहीं हैं जो सुविधानुसार मिला हो या जिसमें उन्हें सिर्फ ज़रूरत पड़ने पर ही महत्व मिले। वे दृढ़ता से कहती हैं, अगर मुझे पूरे मन से नहीं चाहा जाता है, तो अकेले हो कर खुश रहना ही बेहतर है। वे आधे-अधूरे, असंतुलित और मतलब से जुड़े प्रेम को स्वीकारने से इनकार कर चुकी हैं।

सिर्फ प्यार ही जीवन नहीं

अब महिलाओं को एहसास हो चुका है कि सुरक्षा, शांति, आत्म-संतुष्टि और सम्मान सिर्फ एक रिश्ते पर निर्भर नहीं होते। उनका घर करियर, आपसी दोस्ती, मेहनत और मानसिक शांति से भी बनता है। प्यार अब भी ज़रूरी है, लेकिन सिर्फ प्यार ही 'एकमात्र सहारा' नहीं है।

मन की शांति

आज की महिलाएँ किसी ऐसे माहौल का हिस्सा बनना ही नहीं चाहतीं जहाँ उन्हें लगातार खुद को साबित करना पड़े। उन्होंने समझ लिया है कि जीवन में तकरार या बहस में जीतने से बेहतर है अपने मन का सुकून जीतना। मन की शांति से उनके जीवन में एक स्थिरता आती है।

आर्थिक स्वतंत्रता

आत्मनिर्भरता ने महिलाओं को सबसे बड़ी शक्ति दी है। अब रिश्ता उनकी मजबूरी नहीं, बल्कि एक विकल्प है। आजकल की महिला वही छोड़ती और स्वीकार करती हैं जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और सम्मान के लिए बेहतर हो। आर्थिक स्वतंत्रता मिलने पर वह अपना जीवन अपने हिसाब से जीती है।

मानसिक स्वास्थ्य

महिलाएँ अब पूरी स्पष्टता के साथ मानती हैं, अकेलापन बुरा नहीं हैं बल्कि गलत रिश्ता बुरा होता है। वे मानसिक शांति को किसी भी रिश्ते से ऊपर रखने लगी हैं और किसी भी प्रकार की भावनात्मक थकावट से दूरी बनाती नज़र आ रही हैं।



सर्दियों में नहाने के सही तरीके

ठंड में भी सुरक्षित, आरामदायक और हेल्दी बाथिंग टिप्प

ठंड के मौसम में नहाना कई बार चुनौती बन जाता है, लेकिन सही तापमान, सही समय और सही स्किन-हेयर केयर से यह अनुभव आसान और सुरक्षित बनाया जा सकता है। हल्का व्यायाम, मॉइस्चराइजिंग और आवश्यक सुरक्षा उपाय अपनाकर शरीर की गर्माहट और स्वच्छता दोनों बनाए रखें।

सर्दियों में शरीर ठंडा होने के कारण कई लोग नहाने से बचते हैं। ठंड के मौसम में अचानक गर्म पानी में नहाना या बहुत देर तक पानी में रहना शरीर के लिए चुनौती बन सकता है। इससे सर्दी, जुकाम या त्वचा की समस्याएं बढ़ सकती हैं। लेकिन सही तरीके से नहाना और कुछ आसान टिप्प अपनाने से यह अनुभव सुरक्षित और आरामदायक बन सकता है।

गर्म पानी का सही तापमान चुनें

ठंड में नहाने के लिए पानी का तापमान बहुत महत्वपूर्ण है। बहुत गर्म पानी त्वचा को सूखा और लाल कर सकता है, जबकि ठंडा पानी शरीर को झकझोर सकता है। सबसे अच्छा है कि पानी हल्का गर्म यानी 36–38 डिग्री सेल्सियस के आसपास रखें। इससे त्वचा भी सुरक्षित रहेगी और शरीर भी आराम महसूस करेगा।

समय सीमित रखें

ठंड में लंबे समय तक नहाना नुकसानदायक हो सकता है। कोशिश करें कि नहाने का समय 10–15 मिनट से अधिक न हो। इससे त्वचा की नमी बनी रहेगी और शरीर अत्यधिक ठंड से बचा रहेगा।

नहाने से पहले हल्का व्यायाम करें

ठंड में नहाने से पहले हल्का व्यायाम या स्ट्रेचिंग करना शरीर को गर्म करता है। हाथ-पाँव को हिलाएं, हल्की जॉगिंग करें या स्टिकिंग करें। इससे शरीर का तापमान बढ़ता है और नहाने का अनुभव ज्यादा आरामदायक बनता है।

नहाने के तुरंत बाद त्वचा की देखभाल

सर्दियों में त्वचा जल्दी सूख जाती है। नहाने के बाद तुरंत मॉइस्चराइजर लगाना जरूरी है। लोशन या क्रीम त्वचा में नमी बनाए रखती है और खुजली या रुखापन कम करती है। अगर त्वचा बहुत संवेदनशील है, तो हल्के, हाइड्रेटिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।



बालों की सुरक्षा भी जरूरी

ठंड में बालों को लंबे समय तक गीला रखना नुकसानदायक हो सकता है। नहाने के तुरंत बाद बालों को अच्छे से सुखाएं। हेयर ड्रायर का हल्का इस्तेमाल करना या तैलिये से सुखाना बालों को टूटने और रुखापन से बचाता है।

नहाने का समय चुनें

सर्दियों में दिन के उजाले में नहाना अधिक सुरक्षित और आरामदायक होता है। सुबह या दोपहर के समय नहाने से शरीर जल्दी गर्म होता है और ठंड लगने का खतरा कम रहता है। रात में बहुत देर से नहाने से शरीर जल्दी ठंडा हो सकता है और नींद प्रभावित हो सकती है।

आवश्यक सुरक्षा उपाय

यदि आप ठंड में नहाने से बचना चाहते हैं, तो बॉडी वाइप्स या स्पंज बाथ का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। हाथ, पैर, और शरीर के प्रमुख हिस्सों को हल्के से साफ करना पर्याप्त है। इससे संक्रमण का खतरा कम होता है और त्वचा साफ रहती है।

ठंड में नहाना कठिन लग सकता है, लेकिन सही तापमान, समय और देखभाल के साथ इसे सुरक्षित और आरामदायक बनाया जा सकता है। हल्का व्यायाम, तुरंत मॉइस्चराइजिंग और बालों की सुरक्षा जैसी आदतें अपनाकर आप सर्दियों में भी ताजगी और स्वच्छता बनाए रख सकते हैं।

ओट्स से लेकर चने तक

ये 5 बेहतरीन फूड नहीं होने देंगे बच्चों में मधुमेह

बच्चों का ब्लड शुगर मैनेज करना आज के समय में माता-पिता के लिए एक बड़ी चुनौती बन गया है। इसकी वजह सिर्फ मीठा खाना नहीं है, बल्कि बदलती लाइफस्टाइल, कम एक्टिविटी, गलत फूड कॉम्बिनेशन और बढ़ती स्क्रीन टाइम भी है। एंडोक्राइनोलॉजिस्ट ने बच्चों में ब्लड शुगर को मैनेज करने के लिए 5 बेहतरीन फूड बताए हैं। ये फूड्स शुगर स्पाइक को रोकते हैं, ऊर्जा बढ़ाते हैं और ओवरऑल हेल्थ को सपोर्ट करते हैं। चलिए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

ओट्स - स्थिर शुगर के लिए बेस्ट

ओट्स में सॉल्यूबल फाइबर होता है जो शुगर को धीरे-धीरे बढ़ने देता है। सुबह नाश्ते में ओट्स खिचड़ी, ओट्स उपमा या ओट्स दलिया दे सकते हैं। यह बच्चे को लंबे समय तक फुल रखता है और ओवरईंटिंग रोकता है।



चने

चने प्रोटीन + फाइबर से भरपूर होते हैं, जो शुगर लेवल को स्थिर रखते हैं। भुने हुए चने, काला चना सलाद, चना चाट बच्चों के लिए हेल्दी सॉल्ट है।

दही

दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन को ठीक रखते हैं, जिससे शरीर में शुगर का अवशोषण संतुलित रहता है। शुगर-फ्री दही, फूट्स के साथ दही, दही-चावल की छोटी सर्विंग बच्चों में शुगर बैलेंस करने में मदद करती है।



सेब - फाइबर में रिच

सेब में पेक्टिन फाइबर होता है जो खाने के बाद शुगर लेवल को तेजी से बढ़ने नहीं देता। छिलके के साथ सेब दें, इसमें नेचुरल मिठास होती है पर शुगर स्पाइक नहीं करती।

दालें

दालें धीमी गति से पचने वाले कार्ब्स + प्रोटीन देती हैं। मूँग दाल खिचड़ी, मसूर दाल सूप, दाल चीला बच्चों की शुगर बहुत अच्छी तरह संतुलित रखता है।

बच्चों का ब्लड शुगर मैनेज करना

क्यों है इतना मुश्किल ?

बच्चे मीठा ज्यादा पसंद करते हैं, कुकीज़, चॉकलेट, पैकेज्ड जूस, शेक में हाई शुगर होती है। छोटे बच्चे खुद कंद्रोल नहीं कर पाते, जिससे ब्लड शुगर जल्दी बढ़ जाता है। विस्किट, नूडल्स, सॉस, चिप्स में हिडन शुगर होती है। माता-पिता को लगता है कि बच्चा कम मीठा खा रहा है, पर असल में वह रोजाना काफी शुगर ले लेता है। बच्चा वही खाता है जो घर में बनता है। अगर घर में तली चीज़ें, मिठाइयाँ और फास्ट फूड का चलन ज्यादा है, तो बच्चे की हेल्थ पर जल्दी असर पड़ता है।

अतिरिक्त सुशाव डॉक्टर के अनुसार

बच्चों का शुगर मैनेज करना इमीठा बंदरू करने से ज्यादा संतुलित और स्मार्ट खाने की आदतें बनाने का मामला है। डॉक्टर के अनुसार

बच्चों को पैकड जूस, मिठाइयाँ, चॉकलेट कम दें। बच्चे को छोटे-छोटे हेल्दी स्नैक्स दें। मिल्कशेक की जगह सादा दूध + बादाम दें। बच्चों के लिए नियमित खेल, आउटडोर एक्टिविटी बेहद जरूरी है।



हम सभी चाहते हैं कि हमारी त्वचा, बाल और खूबसूरती लंबे समय तक बनी रहे, लेकिन कभी-कभी हम अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिनकी बजह से हमारी त्वचा पर जल्दी बुढ़ापे के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इसका मुख्य कारण है – हद से ज्यादा मीठी चीजें खाना। मीठी चीजें खाना से सिर्फ शरीर की सेहत पर असर पड़ता है, बल्कि यह आपकी त्वचा पर भी बुरा प्रभाव डाल सकता है। जब आप ज्यादा मीठा खाते हैं, तो यह शरीर में ग्लाइकेशन प्रोसेस को बढ़ा देता है, जिससे कोलेजन का प्रोडक्शन कम हो जाता है। कोलेजन हमारी त्वचा के लिए बहुत जरूरी होता है, क्योंकि यह त्वचा को लचीला और स्वस्थ बनाए रखता है। जब कोलेजन कम होने लगता है, तो झुर्रियां और अन्य बुढ़ापे के लक्षण जल्दी दिखाई देने लगते हैं। इसलिए मीठी चीजों का सेवन सीमित मात्रा में करना बेहद जरूरी है, ताकि आपकी त्वचा समय से पहले बूढ़ी न लगे।

कोलेजन क्या है?

कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों की संरचना को बनाए रखने में मदद करता है। त्वचा में कोलेजन की कमी होने से त्वचा की लचीलापन घटने लगती है और उसमें झुर्रियां दिखने लगती हैं।

हद से ज्यादा मीठी चीजों का सेवन

मीठी चीजें जैसे केक, चॉकलेट और शक्कर ज्यादा खाने से ग्लाइकेशन का प्रोसेस तेज हो जाता है, जो कोलेजन के टूटने का कारण बनता है। इसके परिणामस्वरूप झुर्रियां और अन्य त्वचा समस्याएं हो सकती हैं। इसीलिए शहद और गुड़ जैसे प्राकृतिक विकल्पों का सेवन करना बेहतर होता है।

सिगरेट पीना

सिगरेट में निकोटिन होता है, जो रक्त प्रवाह को बाधित करता है। इसका असर यह होता है कि त्वचा तक

अगर ये चीज़ खाएंगे हद से ज्यादा तो जवानी में ही दिखेंगे बूढ़े

ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स नहीं पहुंच पाते, जिससे त्वचा कमजोर हो जाती है और कोलेजन का प्रोडक्शन कम हो जाता है।

सनस्क्रीन का उपयोग न करना

सूरज की हानिकारक UV किरणों से बचने के लिए हमेशा सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो कोलेजन टूटने लगता है, और इससे त्वचा पर झुर्रियां, पिगमेंटेशन और फाइन लाइन्स आ सकती हैं।

सही नींद न लेना



नींद न लेने से शरीर खुद को ठीक से रियेयर नहीं कर पाता। सही नींद से कोलेजन का उत्पादन बढ़ता है और शरीर अपनी नवीनीकरण प्रक्रिया को सही से कर पाता है।

हमेशा स्ट्रेस में रहना

लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने से शरीर में कोर्टिसोल नामक हामोन का स्तर बढ़ जाता है। यह भी कोलेजन के टूटने का कारण बनता है और आपकी त्वचा को डल और थकी हुई दिखा सकता है।

इन छोटी-छोटी आदतों पर ध्यान देकर आप अपनी त्वचा को स्वस्थ रख सकते हैं और उम्र से पहले दिखने वाले लक्षणों से बच सकते हैं।

ग्लैमरस लुक से फरहाना भट्ट ने लूटी महफिल

तस्वीरें देख फैंस बोले- शाहरुख के साथ एक फिल्म बनती है



बिग बॉस 19 खत्म हो चुका है, जिसका खिताब गौरव खन्ना ने अपने नाम किया और फरहाना भट्ट फर्स्ट रनरअप रहीं। हाल ही में फरहाना ने अपने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें शेयर कीं, जिनमें उनका ग्लैमरस लुक लोगों को खूब पसंद आ रहा है।

सलमान खान का रियलिटी शो बिग बॉस 19 पिछले हफ्ते खत्म हुआ, जिसमें गौरव खन्ना विनर बने और फरहाना भट्ट फर्स्ट रनरअप रहीं। शो के खत्म होने के बाद बीती रात एक सक्सेस पार्टी रखी गई, जिसमें सभी कंटेस्टेंट्स एक साथ नजर आएं।

बिग बॉस की इस सक्सेस पार्टी में सभी शो के पुराने सीजन के विनर और कंटेस्टेंट्स भी नजर आएं, जिसके कई वीडियो और फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। इसी बीच फरहाना भट्ट ने भी पार्टी के बाद अपनी कुछ तस्वीरों को सोशल मीडिया पर शेयर किया, जिनपर यूजर्स के रिएक्शन भी आए हैं।

बिग बॉस 19 की

सक्सेस पार्टी में पूरी लाइमलाइट फरहाना भट्ट ने लूटी। फरहाना शिमरी डीपनेक बैकलेस टॉप और ब्लैक स्कर्ट में नजर आईं। उनका ये लेटेस्ट लुक सबका ध्यान अपनी तरफ खींच रहा है। इस ग्लैमरस अवतार में उन्होंने कुछ फोटो अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर भी शेयर कीं।

फरहाना भट्ट ने अपनी फोटोज को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा - & She is Back... फरहाना की इस पोस्ट को शेयर करते ही लोग अलग-अलग तरह के रिएक्शन्स दे रहे हैं। फैन्स फरहाना के इस अवतार की तारीफ करते हुए दिखे तो कुछ ने उन्हें नसीहत देनी शुरू कर दी।

फरहाना की इन तस्वीरों पर एक यूजर ने कमेंट किया कि अक्षय खन्ना के बाद फरहाना छाई हुई हैं इंटरनेट पर। वहीं, दूसरे यूजर ने एक खास डिमांड करते हुए लिखा - ये लड़की तो शाहरुख खान के साथ एक फिल्म डिजर्व करती है। एक फैन ने कमेंट किया कि हमारे लिए तो बिग बॉस 19 की विनर फरहाना ही है।

बिग बॉस 19 में फरहाना भट्ट ने अपने ट्रेडिशनल और वेस्टर्न लुक से खूब सुखियां बटोरी थीं। इसके बाद अब इस लुक को देखकर लोग काफी हैरान हैं। हर पोज में फरहाना का लुक काफी स्टनिंग लगा, जो सोशल मीडिया पर खूब चर्चा में है।





हल्दी वाले दूध की असली रेसिपी

हल्दी वाले दूध की असली रेसिपी भूल गए हैं लोग गोल्डन मिल्क बनाने का ये है सही तरीका

सर्दियों में हल्दी वाला दूध शरीर को ताकत देता है साथ ही इम्यूनिटी को बूस्ट करके इस मौसम में होने वाली बीमारियों जुकाम, खांसी, खराश आदि से भी बचाता है, लेकिन आज के टाइम में लोग इसकी रेसिपी भूल चुके हैं। सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट से जान लें इसे बनाने का सही तरीका।

हल्दी वाला दूध

सर्दी के दिनों में हेल्दी रहने के लिए खानपान में कई तरह के बदलाव किए जाते हैं। सीजनल फल सब्जियों के अलावा भी कई तरह की रेमेडीज होती हैं जो हमें ठंडे मौसम में हेल्दी रखने में मदद करती हैं। दादी-नानी के जमाने से हल्दी वाला दूध सर्दियों के लिए एक रामबाण औषधी रहा है, लेकिन आज के टाइम में लोग असली गोल्डन मिल्क की रेसिपी भूलते जा रहे हैं। सिर्फ हल्दी डाल देने भर से आपको गोल्डन मिल्क तैयार नहीं होता है, बल्कि इसमें पाए जाने वाले करक्यूमिन को शरीर में सही से ऑब्जर्व करने के लिए और भी चीजें मिलाना जरूरी होती है। इस बारे में सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह ने एक इंटरव्यू के दौरान डिटेल में जानकारी दी है।

हल्दी वाला दूध बच्चों से लेकर बड़ों तक को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। जहां दूध से विटामिन डी, कैल्शियम, समेत कई विटामिन और मिनरल्स मिलते हैं तो वहां हेल्थ लाइन के मुताबिक, हल्दी में मौजूद करक्यूमिन एक पावरफुल बायोएक्टिव कंपाउंड होता है। जो सूजन, दर्द को कम करने से लेकर आपके ब्रेन, हार्ट के लिए भी फायदेमंद रहता है और ये क्रोनिक डिजीज के जोखिम को कम करने में भी हेल्पफुल माना जाता है। अब जान लेते हैं कि गोल्डन मिल्क की सही रेसिपी क्या है।

हल्दी वाले दूध की सही रेसिपी

ये चाहिए इनग्रेडिएंट्स

गोल्डन मिल्क बनाने के लिए आपको चाहिए होगा 1 गिलास दूध, आधा चम्मच कच्ची हल्दी का पेस्ट या फिर घर पर बना हल्दी पाउडर, 5-6 दाने काली मिर्च (क्रश

की हुई), 1 इंच अदरक का टुकड़ा (क्रश कर लें या कहूँकस किया हुआ), अदरक की बजाय थोड़ी सा सोंठ का पाउडर भी ले सकते हैं। दालचीनी का एक छोटा टुकड़ा (क्रश कर लें), एक चौथाई चम्मच देसी धी, शहद या फिर गुड़ (आधा चम्मच-मिठास के लिए), चुटकी भर जायफल का पाउडर।

ऐसे बनाएं हल्दी वाला दूध

हल्दी वाले दूध को सिर्फ पीते रंग की वजह से गोल्डन मिल्क नहीं कहते हैं, बल्कि ये कई गुणों से भरपूर होता है और इसलिए ही गोल्डन मिल्क कहलाता है।

दूध को गर्म होने के लिए रखें और इसमें पहला उबाल आते ही इसमें सोंठ पाउडर, दालचीनी, हल्दी, काली मिर्च, समेत सारे मसाले डाल दें।

दूध में जब अच्छी तरह से उबाल जाए और सारे इनग्रेडिएंट्स इसमें मिल जाएं तो गैस ऑफ करके इसे हल्का रंडा होने दें।

इसके बाद इसमें देसी धी एड करें और मिठास के लिए शहद या फिर गुड़ का पाउडर डालकर घोलें। इस तरह से आपका गोल्डन मिल्क बनाकर तैयार हो जाएगा।

काली मिर्च सबसे जरूरी

न्यूट्रिशनिस्ट श्वेता शाह कहती है कि हल्दी वाले दूध में काली मिर्च एड करना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि इसके बिना आपके शरीर में करक्यूमिन ऑब्जर्व नहीं होता है और इस बजह से आपको हल्दी वाले दूध का पूरा फायदा नहीं मिलता है। देसी धी आपके शरीर को ताकत देता है और ये एक कैरियर की तरह काम करता है। दालचीनी से लेकर सोंठ तक तक ये सारी चीजें न सिर्फ सर्दियों में आपको सेहतमंद बनाए रखने का काम करती हैं बल्कि ये दूध को पचाने के लिए भी जरूरी होती हैं। अब अगली बार से आप अपने बच्चों या फैमिली के लिए जब हल्दी वाला दूध बनाएं तो सिर्फ हल्दी पाउडर न डालें, बल्कि यहां दी गई पूरी रेसिपी को फॉलो करें।

हम सभी अपनी स्किन का बेहतर तरीके से ख्याल रखना चाहती हैं और इसके लिए तरह-तरह के उपायों को अपनाती हैं। अक्सर नेचुरल स्किन केयर करने के लिए हम कई इंग्रीडिएंट्स को रूटीन में शामिल करती हैं। हालांकि, ऐसे कई इंग्रीडिएंट्स होते हैं, जो स्किन पर काफी सूर्दिंग होते हैं और इसलिए उन्हें किसी भी स्किन टाइप पर आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है। इन्हीं में से एक है खीरा, जो स्किन को काफी ठंडक पहुंचाता है।

अमूमन खीरे को हम बतौर स्लाइस अपनी आंखों पर रखना पसंद करती हैं। लेकिन इसे आप अन्य कई तरीकों से अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकती हैं। मसलन, खीरे से फेस मिस्ट बनाना अच्छा विचार है। जब भी आपकी स्किन थकी हुई, ड्राई या स्ट्रेस में लगे, तो इस फेस मिस्ट से आपका चेहरा तुरंत फ्रेश व हाइड्रेटिड महसूस करेगा। ये नेचुरल है, केमिकल फ्री है और बनाने में बेहद आसान है, तो आपको बिल्कुल भी परेशान होने की जरूरत नहीं है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको खीरे के फेस मिस्ट के फायदे और इसे बनाने के सही तरीके के बारे में बता रहे हैं-

खीरे वाला फेस मिस्ट और इसके फायदे

खीरा फेस मिस्ट स्किन के लिए काफी अच्छा अच्छा माना जाता है। यह सिर्फ स्किन को ठंडक या फ्रेशनेस ही नहीं देता है, बल्कि इससे आपको अन्य भी कई तरह के फायदे मिलते हैं। मसलन-

खीरे में 90 प्रतिशत से ज्यादा पानी होता है, इसलिए इसे चेहरे पर स्प्रे करने से स्किन हमेशा प्लंप और हाइड्रेटेड रहती है।

अगर आपकी स्किन सनबर्न या इरिटेटेड हो गई है तो ऐसे में उसे कूलिंग व सूर्दिंग अहसास दिलाने में खीरा फेस मिस्ट काफी मदद कर सकता है।

खीरे में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं,



होममेड खीरे के फेस मिस्ट से स्किन को मिलेंगे जबरदस्त फायदे

इसलिए

जब आप इसे इस्तेमाल करती हैं तो इससे आंखों के नीचे सूजन कम होती है।

खीरा फेस मिस्ट पोर्स को टाइट करने में भी मदद कर सकता है।

अलग-अलग स्किन टाइप के लिए फेस मिस्ट कैसे बनाएं फेस मिस्ट से मैक्सिमम बेनिफिट पाने के लिए जरूरी है

कि आप अपनी स्किन टाइप के आधार पर इसे तैयार करें।

सामान्य स्किन के लिए-अगर आपकी स्किन सामान्य है तो ऐसे में आप डिस्टिल्ड वाटर डालकर इस्तेमाल करें। इससे आपकी स्किन दिनभर फ्रेश और हाइड्रेटेड रहेगी।

ऑयली स्किन के लिए- इसमें एक छोटा चम्मच नींबू का रस व आधा कप गुलाबजल डालकर इस्तेमाल करें। इससे ब्रेकआउट्स को मैनेज करने में भी मदद मिलेगी।

ड्राई स्किन के लिए-इसमें एक छोटा चम्मच एलोवेरा जेल व आधा कप डिस्टिल्ड वाटर डालकर इस्तेमाल करें। यह फेस मिस्ट आपकी रुखी स्किन को डीप हाइड्रेशन देता है, जिससे आपको काफी रिलैक्सेंग फॉल होता है।

सेसिटिव स्किन के लिए- इसमें आधा कप कैमोआइल टी डालें। यह फेस मिस्ट ना केवल सेसेटिव इरिटेटिड स्किन को शांत करता है। साथ ही साथ, इससे रेडेनेस भी कम होती है।

कॉम्बिनेशन स्किन के लिए-इसमें एक चौथाई कप गुलाबजल और एक चौथाई कप ग्रीन टी डालकर इस्तेमाल करें। यह हाइड्रेट करता है, वहीं दूसरी ओर टी जॉन का ऑयल कंट्रोल करता है।

फेस मिस्ट को सही तरह से कैसे इस्तेमाल करें

ध्यान दें कि आप होममेड खीरे के फेस मिस्ट का इस्तेमाल कभी भी कर सकती हैं। जैसे सुबह, मेकअप से पहले या दिन में फ्रेश होने के लिए।

न तेल, न कोई मसाला मिनटों में तैयार हो जाएगा आंवला का अचार

पूरे साल करें स्टोर



भारत में कई तरीकों से अलग-अलग चीजों के अचार बनाए जाते हैं। इनमें सबसे कॉमन आम का अचार है जिसे तैयार करना थोड़ा मुश्किल होता है। अगर हम कहे कि आप चुटकियों आंवला का पूरे साल चलने वाला अचार तैयार सकते हैं तो आप यकीन नहीं करेंगे। चलिए आपको बताते हैं इसे तैयार करने का आसान तरीका

आंवला का हेल्दी अचार

अचार... भारतीयों की एक ऐसी फेवरेट डिश जो अमूमन हर थाली में शामिल होती है। छोले भट्टूरे हो या तंदूरी नान वाली थाली, खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए अचार जरूर परोसा जाता है। सर्दी के दौरान भारतीय गाजर और मूली का अचार तैयार करके खाते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि आंवले का मुरब्बा ही नहीं इसका चुटकियों में अचार भी तैयार किया जा सकता है। अचार को तैयार करने में बहुत ज्यादा मसाले और तेल का इस्तेमाल किया जाता है। इस बजह से कुछ लोग को इसे खाने से नजरअंदाज करते हैं। वैसे हम यहां बिना तेल और मसालों के आंवला का अचार बनाने का तरीका बताने जा रहे हैं।

इसे बनाना जितना आसान है ये खाने में भी उतना ही टेस्टी लगता है। आंवला से बना है इसलिए हेल्दी भी होता है। क्योंकि इस सुपरफूड में विटामिन सी भी काफी होता है। चलिए आपको बताते हैं कि आप किस तरह अचार तैयार कर सकते हैं और आंवला से शरीर को कौन से फायदे मिलते हैं।

बिना तेल-मसाले वाला आंवला का अचार

हजारीबाग में आदिवासी परिवारों के अधिकतर लोग अलग अंदाज में आंवले का अचार तैयार करके खाते हैं। खास बात है कि इसमें न मसालों का इस्तेमाल किया जाता है और न ही तेल का। इसे बनाने के लिए आंवला लें और

इसे अच्छे से धो लें। इन्हें सुखाने के बाद इनके टुकड़े कर लें। अब इन टुकड़ों को एक जार में डालें और इसमें नमक और विनेगर मिलाएं। जहां नमक इसका स्वाद बढ़ाएगा वहां विनेगर से खटास आएगा।

ये दोनों एक नेचुरल प्रिंजेवेटिंग हैं। इसके बाद इस जार को 7 से 10 दिनों के लिए धूप के सामने रख दें। ध्यान रखें कि आपको रोजाना इसे ओपन करके चम्मच से जरूर हिलाना है। आपका हेल्दी और पूरे साल चलने वाला आंवला का अचार तैयार है।

दरअसल, बाहर से मिलने वाले अचार में प्रिंजेवेटिंग होते हैं जो सेहत के लिए बड़ा खतरा साबित हो जाते हैं। हाइजीन का ध्यान न रखना और गंदे ऑयल का इस्तेमाल होने की बजह से ये हमें जल्दी बीमार कर देते हैं। आंवले के इस अचार की खासियत है कि इसमें न मसाले हैं और न ही ऑयल का इस्तेमाल किया गया है।

आंवला के तत्व

आंवला के तत्वों की बात की जाए तो इसमें सबसे ज्यादा विटामिन सी होता है। इसके अलावा इसमें विटामिन ई, विटामिन B कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, पोटैशियम, मैग्नीशियम, कॉपर और जिंक भी पाया जाता है। इसके अलावा आंवला में फाइबर होता है इसलिए ये हमारे पेट के लिए भी फायदेमंद होता है।

आंवला के फायदे

आंवला को खाने से हमारी इम्यूनिटी बूस्ट होती है। अगर आपका बच्चा कमज़ोर इम्यून सिस्टम की बजह से बीमार पड़ जाता है तो इससे बचाने के लिए उसे आंवला का सेवन कराएं। आप आंवला का मुरब्बा भी उसे खिला सकते हैं।

प्रेग्नेंसी में ओवरथिंकिंग का साइलेंट प्रेशर क्यों दिमाग शरीर से पहले थक जाता है



प्रेग्नेंसी में ओवरथिंकिंग दिमाग पर साइलेंट प्रेशर बनाकर मानसिक थकान बढ़ाती है। हॉमोनल बदलाव, डर, जिम्मेदारियां और सोशल मीडिया इसे और गहरा करते हैं।

प्रेग्नेंसी एक महिला में न सिर्फ शारीरिक बदलाव लाता है, बल्कि मानसिक बदलाव भी लाता है। जिसका असर महिला के दिमाग पर होता है। गर्भावस्था के दौरान लगातार महिला का अपनी प्रेग्नेंसी, डिलीवरी के बाद वह कैसे सब संभालेगी, इसके बारे में सोचते रहना महिला के मानसिक थकान का कारण बनता है। आईए जानते हैं इस लेख में गर्भावस्था के दौरान किन कारणों की वजह से महिला के शरीर से पहले दिमाग तक जाता है।

गर्भावस्था में दिमाग के थकने का कारण

ओवरथिंकिंग: गर्भावस्था के दौरान महिला के शरीर में तेजी से एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का लेवल बढ़ जाता है। जिसका असर न सिर्फ शरीर पर, बल्कि महिला के मूड, नींद, सोने, चिंता के स्तर पर भी पड़ता है। जिसकी वजह से महिला हर छोटी बात पर भी अत्यधिक सोचती है।

महिला आने वाली जिम्मेदारियां, उसे कैसे संभालेगी, डिलीवरी नार्मल होगी या नहीं, बच्चा स्वस्थ तो होगा, इन सभी के बारे में भी सोच कर अपने दिमाग को थकाती है।

परिवार या दोस्तों में दूसरी महिलाओं में गर्भावस्था की मुश्किलें सुनकर भी महिला अधिक सोचती है। कहीं मेरे साथ भी तो ऐसा नहीं होगा वाला विचार उसके दिमाग में ही चलता रहता है।

वर्तमान समय में महिला अपनी हर छोटी तकलीफ के बारे में जानने के लिए इंटरनेट का प्रयोग करती है। गूगल द्वारा सुझाए गए लक्षणों में महिला सबसे वर्स्ट केस के बारे में सोच सोचकर अपने दिमाग को थका देती है।

दिमाग के लगातार थके रहने का शरीर पर असर

महिला के लगातार सोचते रहने से उसके शरीर की ज्यादा ऊर्जा का खपत दिमाग करता है। जिसकी वजह से महिला खुद को थका हुआ और नींद की कमी महसूस

करती है। ज्यादा सोचने से महिला को नींद सही से नहीं आता। सोते समय बार-बार नींद का खुलना या बुरे सपने आने जैसी परेशानी होती है। दिमाग के लगातार सोचते रहने की वजह से गर्भवती महिला के दिल की धड़कनें भी बढ़ जाती हैं। ओवरथिंकिंग महिला को पूरी तरह थका देता है जिसकी वजह से वह अधिक चिड़चिड़ा और तनाव महसूस करती है। दिमाग का थकान महिला के पाचन क्रिया को भी प्रभावित करता है। जिस कारण महिला को अपने की समस्या होती है। ओवरथिंकिंग की परेशानी अगर गर्भवती महिला में लगातार बनी रहने पर महिला में हाई ब्लड प्रेशर रिस्क बढ़ जाता है।

गर्भवती महिला ओवर थिंकिंग पर कैसे कंट्रोल पाएं

ब्रेन डिटॉक्स रूल: ब्रेन डिटॉक्स रूल, इसके अंतर्गत दिन में 20 मिनट गर्भवती महिला एक शांत जगह पर अपनी आंखें बंद करके बैठे और अपने सांसों पर ध्यान लगाए। ध्यान की प्रक्रिया के दौरान आप हल्के संगीत या मेडिटेशन संगीत का प्रयोग कर सकते हैं। ऐसा करने से आपके दिमाग में लगातार चलने वाले विचारों की चेन टूटती है और दिमाग अपनी ऊर्जा को फिर से रिसेट कर पाता है।

टू-डू लिस्ट बनाएं: आपको क्या-क्या करना है इसे याद रखने में अपने आप को थकाने की बजाय उन्हें लिख लें। एक लिस्ट बनाएं कि आप सारे दिन में क्या करना चाहती हैं।

डिजिटल डिटॉक्स: सोशल मीडिया पर 30 मिनट से ज्यादा समय न बिताएं। अपने सबालों और परेशानियों के जवाब के लिए गूगल से ज्यादा अपने डॉक्टर पर भरोसा करें। नेगेटिव लोगों या उनकी कहानियों से दूरी बनाएं।

पार्टनर से बात करें: आप कैसा महसूस कर रही हैं, आपको क्या डर है या चिंता है, इसके बारे में अपने साथी से खुलकर बात करें।

गर्भावस्था के दौरान वॉक और हल्का योग या व्यायाम करना शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार से फायदेमंद है। गर्भावस्था के दौरान संतुलित आहार और भरपूर नींद ले।

किशोरावस्था में बच्चा गलत दोस्त की संगत में पड़ जाए, तो माता-पिता क्या करें

किशोर गलत दोस्ती में फँस जाए तो गुस्से नहीं, संवाद, भरोसा, सीमाएँ और सकारात्मक माहौल से स्थिति सुधरती है। माता-पिता की समझ सबसे ज़रूरी होती है।

किशोरावस्था बच्चों के विकास का ऐसा चरण है जिसमें बच्चा ना तो बहुत ज्यादा समझदार होता है ना ही नासमझ। बच्चे को इस उम्र में दोस्तों की अधिक जरूरत महसूस होती है। वह अपने दोस्तों के साथ खेलने के अलावा अपनी सीक्रेट्स भी शेयर करते हैं। इस उम्र में दोस्ती सिर्फ़ साथ तक सीमित नहीं है। बल्कि बच्चों की दोस्ती उसके व्यवहार और फैसले तक को प्रभावित करता है। ऐसे में अगर बच्चा किसी गलत दोस्त के संगत में पड़ जाए तो वह गलत आदतों का शिकार हो जाता है। ऐसे में माता-पिता चिंतित हो जाते हैं। आइए इस लेख में जानते हैं, अगर बच्चा गलत दोस्त से जुड़ जाए तो माता-पिता क्या करें।

किशोरावस्था में क्यों बच्चे गलत संगत में पड़ते हैं

किशोरावस्था के दौरान बच्चे शारीरिक और मानसिक बदलावों से गुजर रहे होते हैं। यह, वह समय है, जब बच्चा खुद को बड़ा समझने लगता है। उसके अंदर स्वतंत्रता की इच्छा होती है। प्राइवेट पार्ट्स का विकास हो रहा होता है, जिसके कारण वह भावनात्मक रूप से भी बदलाव से गुजरते हैं। अपने और दूसरों के शरीर के बारे में जिज्ञासा होती है। सोशल मीडिया, फिल्म या वेब सीरीज में देखे गए इंटरेसी सीन उनके अंदर के जिज्ञासा को और अधिक बढ़ा देती है। यही बदलाव और भावनाएँ इसके बारे में वह अपने परिवार से नहीं बात कर पाते। इस समय उन्हें जरूरत होती है एक दोस्त की और ऐसे में अगर एक गलत व्यक्ति उनका दोस्त बन जाए तो बच्चा गलत आदतों में पड़ जाता है। इस स्थिति में बच्चा इतना समझदार नहीं होता कि वह सही फैसला ले सके और वह अपने गलत दोस्त को अपना शुभचिंतक समझ लेता है, क्योंकि बच्चा उस व्यक्ति से अपने मन की बात कह पाता है।

कैसे पहचाने बच्चा गलत संगत में है

अगर बच्चे के व्यवहार में अचानक बदलाव आता है। बच्चा पहले से ज्यादा चिड़चिड़ा रहता है। उसे गुस्सा जल्दी आ जाता है। बात-बात पर झूठ बोलता है या आपसे दूरी



बनता है। बात नहीं मानता। बच्चे का पढ़ाई में मन नहीं लगता। स्कूल से शिकायतें बढ़ जाती हैं। बच्चा देर तक घर से बाहर रहता है। अपने बाहर रहने के कारण को छुपाता है। आपसे छुप कर फोन का उपयोग करता है या फोन पर बातें करता है। उसके बोलने में अचानक गलत शब्दों का प्रयोग बढ़ गया है। अगर आपके बच्चे में इनमें से कोई भी तीन चार आदत दिख रहे हैं तो समझ लें आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

कैसे संभाले पेरेंट्स इस स्थिति को

अगर आपके बच्चे में बदलाव नजर आ रहा है तो उन्हें डांटने या सीधा आरोप लगाने के बजाए शांत स्वभाव में उन्हें जानकारी दें। उन्हें कहे इन दिनों मैं तुम्हारे स्वभाव में गलत बदलाव देखकर रही हूं जो कि अच्छा नहीं है। मैं तुम्हारी सुरक्षा के लिए चिंतित हूं अपने स्वभाव को सुधारने पर तुम्हें ध्यान देना चाहिए इसमें मैं तुम्हारी मदद करूँगी।

बच्चों के लिए सीमाएँ तय करें। इसे आज्ञा के बजाए दिनचर्या की तरह बनाएं। जैसे बच्चे का घर आने का समय, खेलने का समय, फोन उपयोग करने का समय और तरीका साफ शब्दों में तय होना चाहिए। सीमाएँ तय करते हुए बच्चे को समझाएं यह तुम्हें रोकने के लिए नहीं है बल्कि तुम्हारे अच्छे और सुरक्षित भविष्य के विकास के लिए है।

बच्चा गलत संगत में ना पड़े इसके लिए उसके खाली समय में किसी खेल, आर्ट, म्यूजिक क्लास में डालें। परिवार में सकारात्मक माहौल बनाए। बच्चों के सामने झगड़ा, उपेक्षा, अपशब्द बचे। बच्चे का सबसे पहले स्कूल उसका घर होता है। बच्चे का विकास स्वस्थ हो इसके लिए घर का माहौल तनाव रहित होना ज़रूरी है।

रोजाना टमाटर का सूप पीने से शरीर को मिलते हैं ये जबरदस्त फायदे

सर्दियों में टमाटर का सूप सिर्फ स्वाद ही नहीं बढ़ाता, बल्कि शरीर को अंदर तक गर्माहट और पोषण भी देता है। यह विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल्स से भरपूर एक हेल्दी ड्रिंक है, जिसे रोजाना पीने से कई बड़े स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। आइए जानें कि टमाटर का सूप आपके शरीर के किन-किन अंगों के लिए पावर टॉनिक का काम करता है और क्यों इसे अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए।

हृदय को मजबूत बनाता है

टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो हार्ट को बीमारियों से बचाता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और खून को साफ रखता है। जिन्हें हाई बीपी या हार्ट डिजीज का खतरा हो, उनके लिए यह बेहद फायदेमंद है।

इम्यून सिस्टम को करता है स्ट्रॉन्ग

टमाटर का सूप विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। रोजाना इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम, वायरल और मौसमी बीमारियों का खतरा कम होता है।

आंखों की रोशनी बढ़ाता है

इसमें मौजूद विटामिन ए और बीटा-कैरोटीन आंखों को पोषण देते हैं। यह आंखों की कमजोरी, ड्राईनेस और नाइट ब्लाइंडनेस जैसी समस्याओं से बचाता है।

स्किन को ग्लोड़िंग और जवां बनाए



टमाटर सूप में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट शरीर से फ्री रेडिकल्स हटाते हैं और स्किन को डिटॉक्स करते हैं।

झुर्रियां कम होती हैं और स्किन टोन सुधारता है।

चेहरे पर नेचुरल ग्लो आता है।

वजन कम करने में मददगार

टमाटर का सूप कम कैलोरी, ज्यादा फाइबर और हाई



न्यूट्रिशन वाला होता है।

भूख कंट्रोल करता है और फैट बनिंग में मदद।

मेटाबॉलिज्म तेज करता है और यह वजन घटाने वालों के लिए एक परफेक्ट डिनर ऑप्शन है।

पाचन को बेहतर बनाता है

टमाटर का सूप फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन को दुरुस्त रखता है।

कब्ज कम होती है, गैस और एसिडिटी में राहत मिलती है।

पेट को हल्का और साफ रखता है।

शरीर को डिटॉक्स करता है: टमाटर में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और पानी की मात्रा शरीर से टॉक्सिन निकालते हैं और पूरी बॉडी को अंदर से साफ करते हैं। यह लिवर की हेल्थ को भी बेहतर बनाता है।

रोजाना कितना और कैसे पिएं?

दिन में 1 कप ताजा टमाटर सूप पर्याप्त है।

बिना ज्यादा क्रीम, नमक और कॉर्नफ्लॉर के बनाएं।

इसमें काली मिर्च, अदरक और लहसुन डालना इसे और भी हेल्दी बनाता है।

किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए?

जिन्हें एसिडिटी ज्यादा रहती है।

जिन्हें किडनी स्टोन की समस्या है।

बहुत अधिक नमक वाले सूप से हाई बीपी मरीज बचें।

टमाटर का सूप एक पौष्टिक, स्वादिष्ट और हेल्दी पावर टॉनिक है, जो हृदय, आंखों, स्किन, इम्यूनिटी और पाचन सबको मजबूत करता है। रोजाना इसका सेवन आपकी स्वास्थ्य दिनचर्या में बड़ा फर्क ला सकता है।



महिलाओं के लिए वेट लिफिटिंग क्यों है ज़रूरी ? फिट और स्ट्रॉन्ग रहने के असली राज

वेट लिफिटिंग सिर्फ मसल्स बढ़ाने की नहीं, बल्कि महिलाओं के लिए फिटनेस, स्ट्रेथ और हेल्थ को बनाए रखने का एक असरदार तरीका है। यह एक्सरसाइज वजन कंट्रोल, हड्डियों की मजबूती, बेहतर पोस्चर और स्ट्रेस रिलाफ में मदद करती है, जिससे आप अंदर और बाहर दोनों से स्ट्रॉन्ग महसूस करती हैं।

अधिकांश लोग सोचते हैं हैं कि वेट लिफिटिंग मूल रूप से पुरुषों के द्वारा की जाने वाली एक्सरसाइज है लेकिन ऐसा मानना बिलकुल गलत है क्यूंकि वेट लिफिटिंग महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद एक्सरसाइज है। यह आपकी बॉडी को फिट और शेप में रखने के साथ ही आपको बहुत सी बीमारियों से भी बचाने में सहायता है। वेट लिफिटिंग शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए एक अच्छी एक्सरसाइज है। यह एक्सरसाइज हाथों को मजबूत करने के साथ ही सम्पूर्ण शरीर को मजबूती प्रदान करने के लिए मानी जाती है। आइये विस्तार से जानते हैं वेट लिफिटिंग के फायदे:

वेट मैनेजमेंट

जो लोग नियमित वेट लिफिटिंग करते हैं उनके शरीर का बॉडी मास ठीक रहता है और वो कभी मोटापे के शिकार नहीं होते। वेट-लिफिटिंग से कैलोरी जल्दी बर्न होती है और फैट कम होता है। खासतौर पर बेली फैट और थाई फैट कम करने में यह बहुत लाभदायक है। यह आपको फैट बेली देने के साथ ही आपकी बॉडी को सुडोल भी बनाती है।

बोन्स को मजबूत बनाती है

कई महिलाओं में उम्र बढ़ने के साथ हार्मोनल परिवर्तनों के कारण हड्डियां कमजोर होने लगती हैं उनके लिए वेट-लिफिटिंग काफी मददगार सावित हो सकती है। जिन महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस विकसित होने का खतरा होता है, वो अगर नियमित रूप से वेट लिफिटिंग करें तो इससे उनके हड्डियों के कमजोर होने की गति धीमी हो जाती है। यह एक्सरसाइज



मसल्स मास बढ़ने में मदद करती है जिससे मांसपेशियां विकसित होती हैं और शरीर का स्ट्रैमिना अच्छा रहता है।

पोश्चर में सुधार

जिन लोगों को पीठ दर्द, कमर दर्द, जोड़ों के दर्द की शिकायत रहती हैं वह ट्रेनर की सहायता से वेट लिफिटिंग ज़रूर करें। वेट लिफिटिंग करने से बॉडी पर दबाव पड़ता है जिससे उठने-बैठने, खड़े होने के पोश्चर में बदलाव आता है। यह आपकी कोर मांसपेशियों को मजबूत करता है। वजन उठाने से रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है और पीठ दर्द होने से छुटकारा मिलता है।

डायबिटीज से रखे दूर

डायबिटीज के खतरों को कम करने के लिए वेट लिफिटिंग एक्सरसाइज बहुत ही फायदेमंद होता है। वेट लिफिटिंग से ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। अगर आपको डायबिटीज है तो आपको नियमित रूप से यह एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके साथ ही यह ब्लड प्रेशर भी बढ़ने नहीं देती और हृदय से संबंधित बीमारियों से भी बचने में सहायता है। अध्ययनों में पाया गया है कि मध्यम-तीव्रता की वेट लिफिटिंग एक्सरसाइज के 45 मिनट के बाद रक्तचाप में 20 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है।

स्ट्रेस दूर होता है

अधिक तनाव हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। यह कई प्रकार की बीमारियों जैसे थकान, मोटापा और ब्लड शुगर का कारण बनता है। आज के समय में लगभग सभी को किसी न किसी वजह से स्ट्रेस रहता ही है। ऐसे में वेट लिफिटिंग तनाव को दूर करने और अच्छी नींद आने के लिए एक फायदेमंद एक्सरसाइज है।

तो देखा आपने, नियमित रूप से कुछ समय वेट लिफिटिंग के लिए निकालकर आप खुद को कितना फिट और हेल्दी रह सकती हैं।

गट हेल्थ बना लोगों की पहली प्राथमिकता ये रहे टॉप सुपरफूड्स

लोगों ने अपने पेट की सेहत पर ज्यादा ध्यान देना शुरू कर दिया। इसी वजह से कुछ ऐसे सुपरफूड्स बहुत पॉपुलर हो गए, जो पेट को स्वस्थ और पाचन को सही रखते हैं।

2025 में लोगों ने अपनी सेहत और खासकर पेट की सेहत यानी गट हेल्थ को बहुत अहमियत देना शुरू किया। अब लोग सिर्फ वजन घटाने या साधारण डाइट के लिए नहीं खाते, बल्कि अपने पाचन को सही और स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए भी खाना चुनते हैं। इसी वजह से 2025 में ऐसे फूड्स को खूब पॉपुलरैटी मिली। यहां तक कि रेस्टोरेंट्स और कैफे में भी गट-फ्रेंडली फूड परोसा जाने लगा। तो आइए जानते हैं उन फूड्स के बारे में, जो 2025 में गट हेल्थ फ्रेंडली होने की वजह से सबसे ज्यादा पसंद किए गए।

फर्मेटेड फूड्स

2025 में फर्मेटेड फूड्स का क्रेज बहुत बढ़ गया। इसमें किमची, कोम्बुचा, योगर्ट, केफिर और रोंपिकल्स शामिल हैं। ये फूड्स पेट में अच्छे बैक्टीरिया बढ़ाते हैं और पाचन को आसान बनाते हैं। लोग इन्हें डेली के खाने में शामिल करने लगे। कई कैफे और रेस्टोरेंट्स ने गट-फ्रेंडली मेन्यू में इन्हें जगह दी।

मिलेट्स

मिलेट्स यानी बाजरा, रागी, ज्वार और फॉक्सटेल मिलेट्स साल 2025 में फिर से ट्रेंड में आए। ये फाइबर में हाई होते हैं और पचाने में आसान होते हैं। लोग मिलेट्स को नूडल्स, पास्ता, स्नैक्स और ब्रेकफास्ट मिक्स के रूप में खाना पसंद करने लगे।

तुलसी के बीज

तुलसी के बीज 2025 में चिया सीड का नया और सस्ता ऑप्शन बन गए। ये पेट को ठंडक देते हैं, ब्लोटिंग कम करते हैं और पाचन में मदद करते हैं। लोग इन्हें दूध या पानी में भिगोकर खा सकते हैं या पुर्पिंग के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। यह खासकर भारतीय घरों में बहुत लोकप्रिय हो गए।

प्रोटीन से भरपूर दालों

मूँग दाल, मसूर दाल और उड़द दाल जैसी दालें न केवल प्रोटीन देती हैं बल्कि पाचन को भी आसान बनाती हैं।



हैं। 2025 में इनसे दाल बाउल्स जैसे नए ट्रेंड भी बने, जो अमेरिका और यूरोप में भी लोकप्रिय हुए। यह फूड पेट को आराम देने और गट बैक्टीरिया बढ़ाने के लिए बहुत अच्छा माना गया।

फाइबर वाले फल

पपीता, ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और ब्लैकबेरी जैसे फाइबर से भरपूर फल साल 2025 में गट हेल्थ के लिए बहुत पसंद किए गए। ये पेट को साफ रखते हैं, पाचन को आसान बनाते हैं और त्वचा को भी हेल्दी बनाते हैं। इसी वजह से लोग इन्हें “गट-ग्लो” यानी पाचन और स्किन दोनों के लिए जरूरी समझने लगे।

अच्छी गट हेल्थ के लिए अपनाएं ये आदतें

दिनभर में पर्याप्त पानी पीना भी गट हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है। पानी पाचन को बेहतर बनाता है और कब्ज जैसी समस्याओं से बचाता है।

ज्यादा चीनी और प्रोसेस्ड फूड्स से बचें। पैकेज्ड फूड्स गट बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके बजाय फाइबर रिच फूड्स खाएं।

थोड़े थोड़े टाइम में भोजन करने की आदत डालें। बड़े और भारी खाने की बजाय 4-5 छोटे मील्स पेट के लिए बेहतर होते हैं।

भारी भोजन को देर रात खाने से बचें। हल्का और समय पर खाना गट हेल्थ को बनाए रखने में मदद करता है।

तनाव भी पाचन पर असर डालता है। इसलिए रोजाना ध्यान, योग या मेडिटेशन जैसी तकनीकें अपनाएं, ताकि गट हेल्थ और इम्यूनिटी दोनों मजबूत रहें।

रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी गट के लिए बहुत फायदेमंद है। वॉकिंग, योग, स्ट्रेचिंग और हल्की एक्सरसाइज पाचन को बेहतर बनाती हैं।

सर्दियों में बालों को खुशबूदार बनाने के लिए हेयर परफ्यूम



शहनाज हुसैन कड़ाके की सर्दी ने दस्तक दे दी है। ऐसे में हर महिला को बाल धोने में आलस आता है। कई बार हेयर वाश 5--6 दिनों तक नहीं हो पता क्योंकि इस बात की ही उलझन रहती है कि किस दिन बाल धोने चाहिए। आजकल शादियों और पार्टीयों का दौर चल रहा है। ऐसे में अगर शादी या पार्टी का कोई न्यौता आ गया तो बाल धोना मजबूरी हो जाती है लेकिन आधा घण्टा उन्हें सूखने में लग जाता है। हालांकि हेयर वाश बालों की हैल्थ के लिए काफी जरूरी माना जाता है लेकिन अगर आप बालों को धोने से परहेज कर रही हैं और आपको पार्टी में जाना जरूरी है तो हेयर परफ्यूम आपके बालों के लिए बेहतर बिकल्प है।

हेयर परफ्यूम बालों को सुगन्धित करने के साथ है फ्रेश लुक देने में भी मदद करता है। हेयर परफ्यूम बालों से आने वाली बदबू को रोकता है और रुखे, फ्रिजी और बेजान बालों पर असरदार सावित होता है। लेकिन असली सवाल है की हेयर परफ्यूम कैसे काम करता है और कितना सुरक्षित है। हेयर परफ्यूम का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है।

इसकी खुशबू आम परफ्यूम से हल्की होती है, इसलिए इसका ज्यादा इस्तेमाल करना मुश्किल होता है। जिस तरह आप बॉडी परफ्यूम का इस्तेमाल करती

हैं, ठीक उसी तरह बालों को खुशबूदार बनाने के लिए हेयर परफ्यूम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यह बालों को अपनी खुशबू से महकाता है और साथ साथ बालों को मॉइस्चराइज भी करता है जिससे बाल हेल्दी और तरों ताजा नजर आते हैं और बालों की बेहतर लुक नजर आती है। हेयर परफ्यूम बालों को सुन्दर दिखाने के साथ ही लग्जरी टच जोड़ता है और आपको आत्मविश्वास तथा ताजगी महसूस करवाता है।

कुछ लोग बॉडी परफ्यूम को ही बालों पर छिड़क देते हैं लेकिन उसमें अल्कोहल होता है जो बालों को और ज्यादा रुखा और बेजान बना देता है। दूसरी ओर हेयर परफ्यूम में अल्कोहल की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए यह आपके बालों के लिए ज्यादा सुरक्षित है। यह आमतौर पर पानी पर आधारित होता है, इसलिए यह आपके बालों को भारी नहीं बनाएगा और न ही उन्हें रुखा या चिपचिपा बनाएगा। हालांकि बड़ी नामी कम्पनियां बाजार में ब्राण्डेड हेयर स्प्रे बेचती हैं लेकिन अगर घर पर हर्बल हेयर स्प्रे बनाया जाये तो बेहतर होगा।

गुलाब की खुशबू का हेयर परफ्यूम इस घर पर बने गुलाब हेयर परफ्यूम से गुलाबों की रोमांटिक खुशबू का आनंद लें। गुलाब की मनमोहक खुशबू आपके बालों को अद्भुत रूप से ताजा और सुगंधित महसूस कराएगी। गुलाब की खुशबू का हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 2 चम्मच गुलाब का तेल, 1 चम्मच जोजोबा ऑयल और 5 चम्मच गुलाब जल को एक स्प्रे बोतल में डाल कर मिक्स करें।

आपका होममेड गुलाब की खुशबू बाला हेयर परफ्यूम तैयार है। शादी या पार्टी में जाने से पहले इस हेयर परफ्यूम को बालों पर लगाएं। इससे न सिर्फ आपके बालों से अच्छी खुशबू आएगी बल्कि बालों को पोषण भी मिलेगा। हेयर परफ्यूम को आप अन्य तरीकों से भी बना सकती हैं। कांच के एक बर्टन में आधा चम्मच गुलाब जल और एक चम्मच बिच हेजल को अच्छे तरह मिला लें। (जारी)

अब इस मिश्रण में पांच बूंदे गुलाब तेल मिला कर बने मिश्रण को स्प्रे बोतल में डाल लें। यह हेयर स्प्रे तैयार है और आप इसे शादी या पार्टी में जाने से पहले प्रयोग कर सकती हैं /3 ---हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 1/4 कप होम मेड गुलाब जल में 1 चम्मच एलोवेरा जेल मिलाएं अगर आप एलोवेरा जेल को थोड़ा ब्लेंड कर लेंगी तो अच्छा होगा। अब इसमें 10 बूंदे लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की और 10 बूंदे जैस्मिन एसेंशियल ऑयल की मिलाएं इसे अच्छे से मिक्स कर लें और फिर स्प्रे बॉटल में स्टोर कर फ्रिज में रखें। 4 ---कांच के कटोरे में आधा कप गुलाब जल, चार बूंदे बैनीला अक्क, 20 बूंदे ग्रेप फ्रूट एसेंशियल आयल और 10 बूंदे जैस्मिन एसेंशियल आयल को एक साथ अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण को स्प्रे बोतल में डाल कर फ्रिज में रख लें और अपनी जरूरत के हिसाब से उपयोग

करें हेयर परफ्यूम लगाने के लिए सबसे पहले बोतल को अपने बालों से लगाभग छह से आठ इंच की दूरी पर रखें। इसके बाद, हल्का स्प्रे करें। ध्यान रहे कि यह बालों के बीचों-बीच और सिरों पर ज्यादा केंद्रित हो। जड़ों की बजाय बालों के बीच की लंबाई और सिरे पर ध्यान दें, ताकि सुगंधित बाल उत्पादों का समान वितरण सुनिश्चित हो सके। यह तरीका खुशबू को समान रूप से फैलाने में मदद करता है। इससे आपके बाल भारी नहीं होंगे और न ही कोई चिपचिपा निशान छोड़ेंगे। बेहतर होगा अगर हेयर परफ्यूम को आप किसी ड्राई प्लेस रखेंगी /हेयर परफ्यूम को आप हफ्ता भर आराम से स्टोर कर सकती हैं वैसे अगर मौसम ठंडा है तो ये और भी ज्यादा चलेगा। लेखिका अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौन्दर्य विशेषज्ञ है और हर्बल कवीन के रूप में लोकप्रिय है। (समाप्त)

जीवन की सुंदरता छोटी खुशियों में है

मन कृतज्ञता से भरा हो तो दुनिया सुंदर लगेगी जीवन की सुंदरता छोटी खुशियों में है। एक मुस्कान, एक शांत सुवह, एक सच्चा प्रयास। हम अक्सर भूल जाते हैं कि खुश होना एक आदत है। यदि मन शिकायतों से भरा हो, तो दुनिया बोझिल लगती है। यदि मन कृतज्ञता से भरा हो, तो दुनिया सुंदर दिखती है। जीवन उनको मुस्कुराहट लौटाता है जो प्रयास करते हैं। (द जॉय ऑफ लिविंग - ऑरिसन स्वेट मार्डेन)

आशावाद से अवसर और विकास संभव है

आशावाद जीवन को सही रोशनी में देखने का अभ्यास है। निराशावाद हमें दुनिया का एकपक्षीय चित्र दिखाता है। आशावाद वह खिड़की है जिसपे संभावना, अवसर और विकास की रोशनी भीतर आती है। आशावादी व्यक्ति कभी समस्याओं को अनदेखा नहीं करता; वह उन्हें स्वीकार करता है। (द आर्ट ऑफ ऑप्टिमिज्म -विलियम डेविट हाइड)

अपने उद्देश्य को सच्चे मन से थामना जरूरी

मनुष्य की सच्ची इच्छा उसके दिल में बहुत गहराई से छिपी होती है। यह वह इच्छा है जो उसे सुवह उठने की शक्ति देती है और कठिन समय में उसे टूटने नहीं देती। अपनी गहरी इच्छा को समझाना चाहिए। वही जीवन के उद्देश्य तक ले जाएगी। यदि हम सच्चे मन से अपने उद्देश्य



को थाम लें, तो रस्ते खुलने लगते हैं। (द सोल्स सिंसियर डिजायर -ग्लेन क्लार्क)

अपने काम में पूरी ईमानदारी रखें, समय का सम्मान करें मनुष्य अपने विचारों से अपनी आर्थिक और मानसिक स्थिति दोनों बनाता है। यदि मन भय और कमी की सोच से भरा हो, तो जीवन वैसा ही होगा। पर यदि मन में मेहनत, अवसर और विश्वास की ऊर्जा है, तो धीरे-धीरे परिस्थितियां बदलने लगती हैं। हर व्यक्ति के भीतर एक छुपी हुई शक्ति है, वह शक्ति जो सही विचार, सही काम और सही संकल्प से जागती है। समृद्धि उन लोगों के पास आती है जो अपने काम में ईमानदारी रखते हैं, समय का सम्मान करते हैं। (द पाथ ट्रॉप्सेरिटी -जेम्स एलन)

समय और स्थान के साथ धर्म भी बदल लेते हैं अपना रूप!

पिछले सप्ताह हमने जाना था कि बैंकॉक में ब्रह्म देवता की पूजा किस तरह होती है। इस चर्चा को आगे बढ़ाते हुए आज हम समझेंगे कि हिंदू धर्म थाईलैंड कैसे पहुंचा और वहां जाकर उसने किस तरह का रूप ग्रहण किया।

बैंकॉक के एरावान, जहां कि ब्रह्म देव को स्थापित किया गया था, आने वाले श्रद्धालु जल्दी ही समझ गए कि ये ब्रह्म देवता अत्यंत शक्तिशाली माने जाते हैं। इसलिए वे नियमित रूप से यहां आकर अपने निजी या व्यावसायिक जीवन की समस्याओं के समाधान की प्रार्थना करने लगे। श्रद्धालुओं की लगातार बढ़ती संख्या के कारण हर कुछ घंटों में चढ़ावे को हटाकर नए आने वाले चढ़ावे के लिए जगह बनाई जाती है। समय-समय पर आसपास के होटल और अस्पताल यहां स्थित लकड़ी के किसी विशाल गजराज की मूर्ति को अपने परिसर में रखने की इच्छा प्रकट करते हैं। उन्हें खुशी-खुशी अनुमति दी जाती है, क्योंकि यह तय माना जाता है कि एरावान से ले जाए गए गज का पूरा सम्मान होगा और उसे प्रतिदिन गेंदे के फूलों की मालाएं अर्पित की जाएंगी। श्रद्धालुओं की मनोकामना पूरी होने पर वे यहां आकर दो, चार, छह या आठ नर्तकियों से देवता की प्रशंसा में गीत गवाते हैं।

हर दिन ताइवान, सिंगापुर और हॉन्ग कॉन्ग से सैकड़ों पर्यटक बैंकॉक घूमते हुए इस तीर्थस्थान पर आते हैं और अपने व्यवसाय में सौभाग्य की कामना करते हैं। श्रद्धालु यहां आकर केवल वही मांगते हैं, जिसकी उन्हें सच में आवश्यकता होती है, न कि वह जो लोभवश चाहा जाता है। एक आख्यानशास्त्री के रूप में मुझे सबसे रोचक यह लगा कि यह तीर्थस्थान और इसके आसपास विकसित हुई संस्कृति मिथोपोएसिस अर्थात् समय और स्थान के साथ प्रथाओं और मान्यताओं के बदलने का कैसा एक आदर्श उदाहरण पेश करती है।



बौद्ध धर्म की तरह हिंदू धर्म या ब्राह्मणवाद (जिसे थाईलैंड में ब्रह्मा का धर्म मानते हैं) भी लगभग हजार वर्ष पहले थाईलैंड पहुंचा। भारत के पूर्वी तट पर स्थित चोल और गंग राजवंशों के संरक्षण में भारतीय व्यापारी और शिल्पकार अक्सर दक्षिणपूर्व एशिया की यात्राएं करते थे। इसके बाद मध्यकाल में समुद्री यात्राओं पर प्रतिबंध लग गए, क्योंकि यह मान्यता प्रचलित हो गई कि समुद्र यात्रा से जाति के विशेषाधिकार नष्ट हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, भारत का समुद्री व्यापार पहले अरब और फिर यूरोपीय व्यापारियों के हाथों में चला गया। समय के साथ व्यापारी और शिल्पकार सुवर्णभूमि यानी थाईलैंड तथा दक्षिण-पूर्व एशिया के अन्य क्षेत्रों में बसने लगे और उनके साथ हिंदू देवता भी इस भूमि तक पहुंच गए। विष्णु वहां के राजपरिवारों के प्रिय देवता बन गए। यह परंपरा आज भी दिखाई देती है। ब्रह्मा पुजारी वर्ग के प्रिय देवता बने। और गर्भधारण की कामना रखने वाली महिलाओं ने शिव की आराधना शुरू की। (जारी)

अगली कई सदियों में थाईलैंड का हिंदू धर्म एक स्वतंत्र रूप में विकसित हो गया। कुछ प्रथाएं, जिनका भारत में पालन समाप्त हो चुका था, थाईलैंड में बनी रहीं, जैसे मंदिरों की नर्तकियां। देवताओं की पहचान और रूप यहां एक-दूसरे में घुलते-मिलते गए। फलस्वरूप मुझे बैंकॉक के ब्रह्मा कई मायनों में पुराणों के इंद्र जैसे लगे-नृत्यप्रिय, गजराज पर सवार, वर्षा और सौभाग्य प्रदान करने वाले। भारत में ये दोनों देवता अब प्रायः लोकप्रिय कथाओं का हिस्सा नहीं रहे, पर थान ताओं महाप्रेम के रूप में ये परंपराएं यहां जीवित हैं। बैंकॉक में ब्रह्मा हंस की जगह एरावान यानी कई सिर वाले गजराज पर सवार दिखते हैं।

कई विद्वान इस बात पर बहस करते हैं कि क्या थाईलैंड का हिंदू धर्म वास्तव में हिंदू धर्म है या उसका एक बदला

हुआ रूप मात्र। यह बहस इस धारणा पर आधारित है कि हिंदू धर्म का कोई एक 'मूल' रूप है। लेकिन आखिर वह मूल रूप है क्या? क्या वह वैदिक परंपरा है? क्या वह ब्राह्मणवाद है? क्या वह पौराणिक हिंदू धर्म है जिसमें देवताओं की मूर्तियां पूजी जाती हैं? क्या वह भक्ति परंपरा का हिंदू धर्म है? क्या मंदिरों की मूर्तिपूजा को ही मूल मानें? या फिर 'निराकार' हिंदू धर्म, जिसने 19वीं सदी में ब्रह्म समाज, आर्य समाज और प्रार्थना समाज जैसी संस्थाओं को जन्म दिया?

सच्चाई यही है कि धर्म भी समय और स्थान के साथ बदलते हैं और लोग अपनी जरूरत तथा अनुभव के अनुसार उनमें परिवर्तन करते रहते हैं। इसलिए धर्म का जो भी रूप किसी समय, किसी स्थान और किसी समुदाय में अस्तित्व में है, अमूमन वह वहीं के लिए प्रासंगिक और वैध होता है। (समाप्त)

यूं ही अच्छे न बनें, किसी उद्देश्य के लिए अच्छे बनें - हेनरी डेविड थोरो



हेनरी डेविड थोरो अमेरिकी प्रकृतिवादी, निबंधकार, कवि और दार्शनिक थे। अपनी पुस्तक 'वाल्डेन' प्राकृतिक परिवेश में सरल जीवन पर एक प्रतिबिंब, के लिए जाने जाते हैं।

- यदि आपने हवा में महल बनाए हैं, तो आपका काम व्यर्थ नहीं गया। उन्हें वहीं होना चाहिए था। अब उनके नीचे नींव बनाइए।
- बहुत अधिक नैतिक भी न बनें। ऐसा करके आप जीवन से बहुत कुछ खो सकते हैं। केवल अच्छे न बनें।

किसी उद्देश्य के लिए अच्छे बनें।

- हर अच्छी चीज स्वच्छंद और मुक्त होती है।
- हर ऋतु में उसके गुजरने के साथ जिएं। हवा को महसूस करें, पेय को पिएं, फलों का स्वाद लें और पृथ्वी के प्रभाव को स्वीकार करें।
- हमारा जीवन छोटी बातों में बिखर जाता है। सहज बनें, सरल बनें।
- जब आप जीवन को वास्तव में जी ही नहीं पाए हैं, तो उसे बैठकर लिखना पूरी तरह से व्यर्थ है।
- चीजें नहीं बदलतीं; हम बदलते हैं।
- सुबह की सैर पूरे दिन के लिए आशीर्वाद है।
- प्रेम, धन और प्रसिद्धि से बढ़कर सत्य है।

एक शराबी छत पे से नीचे गिर गया
सब लोग आए और पूछने लगे के
क्या हुआ?
शराबी = पता नहीं भाई
मे अभी जस्त अभी नीचे आया हूं

भ्रमों के सहारे ही हम काट देते हैं अपनी जिंदगी !

इंसान की भ्रांतियों का कोई अंत नहीं होता। कई बार लगता है कि पूरी मानवजाति मानो भ्रमों के सहारे ही अपना जीवन काट देती है। हमारे सामने दो तरह की भ्रांतियां रहती हैं। पहली, वसंत की हरी-भरी भ्रांति और दूसरी, पतझड़ की सूखी भ्रांति। हीरे की चमकीली भ्रांति और कोयले की काली भ्रांति, दोनों ही कार्बन की सच्चाई को चुपचाप छिपाए रखती है। हमारे स्कूलों-कॉलेजों में पढ़ाई का भ्रम हमेशा सुरक्षित बना रहता है। चुनाव के दिनों में लोकतंत्र का भ्रम माइक्रोफोन की गड़गड़ाहट के साथ गूंजता रहता है। मंडप में पहली बार हाथ मिलते ही 'दिल मिल गए' का भ्रम बैंडबाजे के साथ पूरे मोहल्ले में धूमने लगता है।

कहा जाता है कि इंग्लैंड और अमेरिका के कुछ स्कूलों में टार्जन की किताबें नहीं पढ़ाई जातीं, क्योंकि उनमें लिखा है कि टार्जन और उसकी मित्र जेन अविवाहित होने के बावजूद साथ रहते थे। जिनकी पोशाक में जेब हो, ऐसे जोड़े अधिक प्रचलित होने के पीछे का रहस्य यही है कि नगन लोगों की आबादी के बीच इन पोशाक वाले जोड़ों की महिलाएं अपने लिपस्टिक की ट्यूब को जेब में रख सकती थीं। किसी ने एक बार गांधीजी से शिकायत की कि लोग प्रार्थना स्थल में जूते पहनकर आते हैं तो महात्मा मुस्कराकर बोले, उनके मोजे फटे हुए होंगे, इसलिए वे जूते नहीं उतारते होंगे।

मनोरंजन के लिए बनाई गई इस दुनिया में जीवित रहने का सबसे सटीक उपाय यह है कि मनुष्य अपने भ्रमों को सुरक्षित रखे। भ्रम का निवारण ही मृत्यु का दूसरा नाम है।

श्रीकृष्ण को लीला पुरुषोत्तम कहा जाता है और राम को मर्यादा पुरुषोत्तम। संसार को रंगभूमि या क्रीड़ाभूमि मानकर जीने की प्रवृत्ति को लीला-वृत्ति कहा जा सकता है। विष्णु जब केवल लीला के लिए अवतार लेते हैं तो उन्हें लीलावतार कहा जाता है। यदि लीला का आनंद लेना हो तो बाहरी बातों को थोड़ा अनदेखा करते हुए भीतर की मस्ती को जतन से संभालकर रखना पड़ता है। नेपोलियन ने जोसेफीन को एक पत्र में लिखा, मैं तीन दिनों में घर लौट रहा हूं, तुम स्नान मत करना। उसने ऐसा इसलिए लिखा, क्योंकि उसे जोसेफीन के शरीर की स्वाभाविक गंध बहुत प्रिय लगती थी। विक्टर हूगो ने

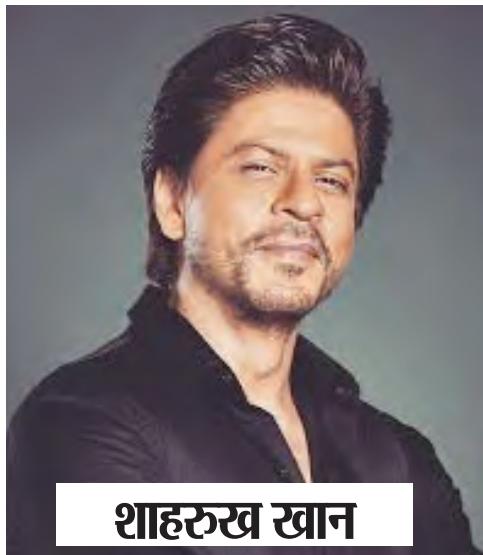


जब अपना प्रसिद्ध उपन्यास 'ला मिजरेबल' लिखा तो किताब की बिक्री जानने के लिए उन्होंने प्रकाशक को एक पोस्ट कार्ड में केवल प्रश्नवाचक चिह्न (?) बनाया और भेज दिया। उधर किताब की प्रतियां धड़ाधड़ बिक रही थीं, इसलिए प्रकाशक ने उस प्रश्नवाचक वाले पोस्टकार्ड का उत्तर विस्मयादिबोधन चिह्न (!) बनाकर भेज दिया।

समय का भ्रम बना रहे, इसलिए घड़ी का आविष्कार हुआ। सुख का भ्रम बना रहे, इसलिए मदिरालय बने। प्रैम का भ्रम बना रहे, इसलिए विवाह की व्यवस्था बनाई गई। समृद्धि का भ्रम बना रहे, इसलिए सिक्कों का चलन हुआ। सुरक्षा का भ्रम बना रहे, इसलिए सेना का गठन हुआ। खतरे के संबंध में हमारा भ्रम बना रहे, इसलिए बीमा की खोज हुई। सुंदरता का भ्रम बनाए रखने के लिए लिपस्टिक का प्रचलन बढ़ा।

खिड़कियों को सुंदर दिखाने के लिए उन पर पर्दे लगाए जाते हैं। मनुष्य का बुढ़ापा सफेद बालों से शोभित होता है, पर कुछ लोग खिजाब लगाकर उन्हें काला कर लेते हैं, ताकि युवावस्था का भ्रम बना रहे। आम के असली सौंदर्य को सहन न कर पाने पर ही उससे मुरब्बा बनाया जाता है, इतना मीठा और गाढ़ा कि उसके सामने आम फीका लगने लगे। फोटो खिंचवाते समय सभी चाहते हैं कि दाग-धब्बे तस्वीर में न दिखें। कई बार तो केवल फोटो के आदान-प्रदान से ही विवाह तय हो जाते हैं। इस मामले में एक्स-रे कहीं अधिक ईमानदार साबित होता है- वह फेफड़ों पर पड़े छोटे से छोटे दाग तक दिखा देता है। शायद यही कारण है कि अपनी फोटो सभी को अच्छी लगती है, लेकिन अपना एक्स-रे कभी पसंद नहीं आता।

हर काम की शुरुआत भरोसे से करें, खुद पर यकीन हो तो लोगों की बातें असर नहीं करतीं



शाहरुख खान

शाहरुख खान की वो बातें जो आपको भी प्रेरित करेंगी खुद पर भरोसा करने के लिए...

अक्सर लोग कहते हैं कि इंसान में एक खास तरह का 'इट फैक्टर' होता है और वही उसे स्टार बनाता है। लेकिन सच बताऊं...ऐसा कुछ नहीं होता। न मुझे पता है कि मैं क्यों स्टार हूं, न आमिर को पता होगा, न सलमान को। अगर कोई आपको कहे कि 'इट फैक्टर' जैसी कोई चीज है, तो वो बात पूरी तरह बेकार है और बिल्कुल सच नहीं है।

सच्चाई ये है कि आप खुद नहीं जानते कि 'इट फैक्टर' क्या होता है। ये पूरा खेल दर्शकों का है...वो आपको कैसे देखते हैं, आपकी शिखियत को कैसे महसूस करते हैं। आप कैसे दिखते हैं, कैसे बोलते हैं, कैसे चलते हैं...इनमें से कोई भी चीज मायने नहीं रखती। दर्शकों को आपमें जो 'कुछ' पसंद आता है, वही आपको स्टार बनाता है।

शायद ये हमारी संस्कृति का असर है, हमारा सामाजिक जुड़ाव है। इंडिया में ये गहरा जुड़ाव है। हम चाहे किसी भी किरदार में हों...अच्छा, बुरा, अमीर, गरीब...लोगों को हमारी कहानियों में अपनी भावनाएं दिखती हैं। यही भावनात्मक रिश्ता भाषा की

सीमा, प्लेटफॉर्म की सीमा, हर सीमा से ऊपर निकलता है। कहानी लिखना, फिल्म बनाना, कोई भी रचनात्मक काम... सबका शुरुआती बीज है भरोसा। अगर आपको अपने काम पर यकीन है, तो दुनिया क्या कह रही है, उसका असर नहीं होना चाहिए। आज सोशल मीडिया पर इतना शोर है कि रोज कोई ना कोई बता देगा कि आपकी अगली फिल्म कैसी होनी चाहिए, क्या पहनना चाहिए, कैसे बैठना चाहिए। लेकिन हम 35 साल से यही काम कर रहे हैं... हर आवाज में उलझे बिना, बस अपने काम को ईमानदारी से करते रहे हैं। हां, आज के युवा कलाकारों के लिए ये मुश्किल हो सकता है, क्योंकि वे हर तरफ से सोशल मीडिया के दबाव से घिरे रहते हैं।

जब आप स्टार बनते हैं, तो लोग आपसे एक खास तरह की उम्मीदें रखते हैं। धीरे-धीरे आप सीख जाते हैं कि पब्लिक में कैसे रहना है, कैसा बर्ताव करना है। स्टारडम आपको घमंडी नहीं, विनम्र बनाता है। हम जो डायलॉग बोलते हैं, जो सीन करते हैं, बस एक ख्याल रहता है... क्या लोग फिल्म से खुश होकर जाएंगे? बस एकटर अपने आप से ईमानदारी रखें और दुनिया को अच्छी कहानियां सुनाने की जिम्मेदारी समझें। जब लोग मिलकर कहानियां साझा करते हैं, तो खुशी फैलती है। अगर हमारी किसी भी कहानी से ये खुशी आगे बढ़े... तो यही असली मकसद है।

रचनात्मकता को अपना सच्चा साथी बनाएं
दुनिया आपकी क्रिएटिविटी को हमेशा समझेगी या अपनाएगी... जरूरी नहीं है। अपनी रचनात्मकता को दुनिया को दिखाने का साधन न बनाएं, इसे खुद के लिए रखें। अपनी खुशी के लिए, अपने सुकून के लिए इस्तेमाल करें। कभी न कभी ऐसा वक्त आता ही है जब इंसान खुद को बिल्कुल अकेला महसूस करता है। उस पल में, किसी शोर, किसी भीड़, किसी तालियों की नहीं... बस, अपनी अंदर की रचनात्मकता की जरूरत पड़ती है। क्रिएटिविटी ही आपकी सबसे सच्ची, सबसे भरोसेमंद दोस्त है।

खर्चों पर दोक लगाने के लिए जरूरी है ये नियम अपनाना

ऐसा अक्सर होता है, हम किसी सुपरमार्केट में सिर्फ़ एक-दो ज़रूरी चीज़ें खरीदने जाते हैं, लेकिन बाहर निकलते समय कार्ट ऐसे सामान से भरी होती है जिनकी हमने कोई योजना ही नहीं बनाई थी। शुरुआत में यह सामान्य लगता है, पर यही अचानक की गई खरीदारी जेब पर भारी पड़ जाती है।

क्यों होते हैं ये अनियोजित खर्च?

भावनाओं में आकर करते हैं- भावनाएं हमारे फैसलों पर गहरा असर डालती हैं। जब हम खुश, उदास, तनावग्रस्त, अकेले या ऊबे हुए होते हैं, तो तुरंत अच्छा महसूस करने के लिए कुछ खरीद लेते हैं। इसे भावनात्मक खर्च कहा जाता है। उदाहरण के लिए, तनाव में लोग चॉकलेट, कपड़े या ऑनलाइन खाना ऑर्डर कर लेते हैं। अकेलापन महसूस हो तो खुद के लिए उपहार या सजावट की वस्तु ले लेते हैं। ये खरीदारी थोड़ी देर के लिए मन हल्का करती है, लेकिन जेब पर इसका असर लंबे समय तक रहता है।

दिखावे या प्रतिष्ठा के लिए

महंगे फोन, ब्रांडेड कपड़े-पर्स या घड़ियां- अक्सर ये ज़रूरत से ज़्यादा दिखावे के लिए खरीदी जाती हैं। कई लोग मानते हैं कि जितनी महंगी चीज़ें होंगी, उतनी प्रतिष्ठा बढ़ेगी। अलमारी भर कपड़े होते हैं, पर ब्रांड की लालसा बनी रहती है। यह सोच मानसिक दबाव बढ़ाने के साथ लंबे समय में वित्तीय बोझ भी बढ़ाते हैं।

सामाजिक दबाव या तुलना

आजकल सोशल मीडिया और समाज, दोनों ही लगातार हमें तुलना की ओर धकेलते हैं। दोस्त ने नया फोन लिया, सहकर्मी ने ब्रांडेड घड़ी पहनी, पड़ोसी ने नया सोफा लिया, तो हमारे मन में भी वैसा ही कुछ लेने की इच्छा पैदा होती है। धीरे-धीरे यह आदत बन जाती है कि जो दूसरों के पास है, वही हमें भी चाहिए। यह तुलना छोटे-छोटे खर्चों को बढ़ाकर बचत को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

शौक या आदतन खरीदारी

कई लोग आदत के कारण बाजार में कुछ न कुछ खरीद लेते हैं- मूड ठीक करने के लिए या केवल इसलिए कि कोई चीज़ आकर्षक लग गई। आपने शायद कई लोगों



को देखा होगा जो पहले से मौजूद होने के बावजूद बार-बार समान चीज़ें खरीद लेते हैं, जैसे- घड़ियां, जूते, सैंडल, सजावट का सामान, स्टेशनरी आदि। शौक बुरा नहीं है, लेकिन शौक के नाम पर अनियोजित खर्च बजट बिगाड़ देता है।

मौका न छूट जाए का डर

सीमित समय वाली सेल, सोशल मीडिया पर दिखती नई चीज़ें, छूट, ये सब हमें खरीदने के लिए उकसाते हैं। कई बार हम सिर्फ़ इसलिए कोई चीज़ खरीद लेते हैं क्योंकि लगता है कि अभी नहीं लिया तो बाद में महंगा मिलेगा। यह डर अनावश्यक खरीदारी को बढ़ावा देता है।

रोज़ की छोटी-छोटी ज़रूरतें

दैनिक चाय-कॉफी, बाहर का जूस, छोटे-छोटे स्नैक्स, राइड बुक करना, चॉकलेट, ये सब छोटे खर्च लगते हैं। लेकिन ये हर दिन होते हैं और महीने के अंत तक ये मिलकर बड़ी रकम बन जाते हैं।

कैसे रोकें ये अनियोजित खर्च?

छोटे-छोटे बदलाव करके अनावश्यक व्यय को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

भावनाओं को नियंत्रित करें

- जब आप गुस्से, उदासी, तनाव या ऊब की अवस्था में हों, तो खरीदारी न करें।
- किसी भी गैर-ज़रूरी खरीद पर 24 घंटे का नियम अपनाएं।
- तनाव दूर करने के लिए संगीत सुनें, सैर और मेडिटेशन करें या किसी से बात करें।

तुलना से बचें

- हर व्यक्ति की वित्तीय स्थिति अलग होती है।
- दूसरों को देखकर महंगी वस्तुएं न खरीदें।
- उन लोगों के साथ समय बिताएं जो वास्तविकता को महत्व देते हैं।

अकबर को भांग की लत, जहांगीर जबरदस्त पियवकड़, जहांआरा बेगम थीं शराब की शौकीन

औरंगजेब क्या करता था



हालांकि इस्लाम में शराब पीने पर पाबंदी है लेकिन ये मनाही मुगल बादशाहों पर तो कम से कम लागू नहीं दिखती है, क्योंकि कई मुगल शंहशाह जमकर शराब पीते थे। लेकिन कुछ बादशाहों को इससे एलर्जी थी। कुछ बादशाहों को तंबाखू बिल्कुल पसंद नहीं थी। वैसे अकबर भांग का सेवन करता था। कभी कभार शराब पीता था।

मुगल बादशाहों में खासकर बाबर, हुमायूं और जहांगीर ने शराब का सेवन किया। उन्हें शराब का बहुत शौक था। अकबर के दरबार में आए पहले जेसुइट फादर मॉन्टरेट ने लिखा है कि अकबर शायद ही कभी शराब पीते थे क्योंकि उन्हें भांग ज्यादा पसंद थी।

बाबर अपनी आत्मकथा “बाबरनामा” में खुलकर अपनी शराब पीने की आदत और बाद में पछतावे का जिक्र करता है। उसने एक बार अपने दोस्तों के साथ मिलकर एक शराब बनाने की विधि भी तैयार की थी। हालांकि जीवन के आखिरी दिनों में उसने इसका त्याग कर दिया।

हुमायूं अफीम का खूब सेवन करने के लिए जाना जाता था। कहा जाता है कि वह इसे सीधे या जाम के रूप में लेता था। अक्सर इसके असर में भी रहता था। अब्दुल कादिर बदायूनी और हुमायूं की बहन गुलबदन बेगम के लेखन में इसके संकेत मिलते हैं।

अकबर भांग का सेवन करता था

अकबर युवावस्था में जरूर शराब पीता था लेकिन बाद के वर्षों में उसने इसे छोड़ दिया। अलबत्ता वह भांग का सेवन जरूर करता था। सलमा हुसैन की पुस्तक “द एम्परस टेबल: द आर्ट ऑफ मुगल कुर्जीन” भी कहती है कि अकबर नियमित रूप से भांग का सेवन करते थे। लेकिन ये भी कहा जाता है कि ये सेवन वह औषधि के रूप में लेता था। स्पेनिश जेसुइट पादरी फादर एंटोनी मॉन्टरेट 1580-1582 के दौरान अकबर के दरबार में रहे। उन्होंने लिखा है कि अकबर शराब नहीं पीते थे, लेकिन वह “एक प्रकार की ऐसी शराब पीते थे जो भांग के पौधे से बनती थीं”।

अबुल फ़ज़ल ने “आईन-ए-अकबरी” में स्पष्ट रूप से “माजून” नामक एक मिश्रण का उल्लेख किया है, जो भांग, विभिन्न मेवों, मसालों और कभी-कभी अफीम को मिलाकर बनाया जाता था। इसे स्वास्थ्यवर्धक और मन को प्रसन्न करने वाला माना जाता था। अकबर इसका सेवन करते थे, विशेषकर त्योहारों या विशेष अवसरों पर। आईन-ए-अकबरी में “भांग-की-बुंद” (भांग की बूंदें) नामक एक तैयारी का भी जिक्र है। 16वीं सदी में भांग को एक औषधि माना जाता था। इसे सिरदर्द, अनिद्रा, पाचन संबंधी समस्याओं और यहां तक कि मनोदशा में सुधार के लिए इस्तेमाल किया जाता था।

जहांगीर बड़ा पियवकड़ था

मुगल बादशाहों में सबसे बड़ा पियवकड़ जहांगीर को माना जाता है। जो जबरदस्त शराब पीने के लिए कुछ्यात था। उसके पिता अकबर ने भी उसको कई बार रोकने की कोशिश की लेकिन उस पर इसका कोई असर नहीं पड़ा। उसकी आत्मकथा “तुजुक-ए-जहांगीरी” में वह अक्सर अपने शराब सेवन और बाद में होने वाली बीमारी का जिक्र करते हैं। वह रोजाना शाम को शराब पीते थे। कहा जाता है कि अपने शासनकाल के दौरान वह बड़े शराबी बन चुके थे। जहांगीर के बारे में कहते हैं कि उन्होंने अफीम का भी सेवन किया, जिसे वह अक्सर शराब के साथ मिलाकर लेते थे।

शाहजहां और औरंगजेब संयमी थे जहांआरा बेगम शराब की बहुत शौकीन थी. उसे फारस, काबुल और कश्मीर से शराब आयात की जाती थी. हालांकि लिखा तो ये भी है कि औरंगजेब की बेटी भी चौरीचुपके शराब का नशा कर लेती थी।

औरंगजेब कट्टर इस्लामी सम्प्राट थे. उसने शराब तथा सभी प्रकार के नशीले पदार्थों को सख्ती से प्रतिबंध लगा दिया. उसका निजी जीवन बेहद सादगीभरा और धार्मिक था. बाद के मुगल बादशाहों में मुहम्मद शाह 'रंगीला' शराब, संगीत और मनोरंजन में डूबा रहने वाला था. बहादुर शाह जफर जैसे अंतिम मुगल सम्प्राट भी शराब और अफीम का सेवन करते थे. उनके दरबार के विवरणों से इस बात का पता चलता है।

शहजादी जहांआरा बेगम शराब की शौकीन थी

मुगल शहजादियों में जहांआरा बेगम जितनी ताकतवर और धनी थीं, उनमें ही शराब पीने की शौकीन भी. फ्रांसीसी चिकित्सक एवं यात्री फ्रांस्वा बर्नियर ने अपनी पुस्तक "ट्रेवल्स इन मुगल एप्पायर" में साफ तौर पर लिखा है कि जहांआरा बेगम को शराब पीने का शौक था. बर्नियर ने यह भी लिखा कि शाहजहां को अपनी बेटी की यह आदत पसंद नहीं थी लेकिन उनके पास उसे रोकेने का कोई उपाय नहीं था।

इतालवी यात्री निकोलाओ मानुची ने भी अपनी किताब "स्टोरियो दो मोजोर" (Storia do Mogor) में जहांआरा की शराब के प्रति रुचि का जिक्र किया है. मानुची लिखते हैं कि कभी-कभी उनकी मदिरा की मांग इतनी अधिक होती थी कि यह राजकीय कोषागार के लिए भी चिंता का विषय बन जाता था. औरंगजेब के सत्ता में आने के बाद जब शराब पर प्रतिबंध लगा दिया गया तब भी जहांआरा ने अपनी इस आदत को जारी रखा लेकिन गोपनीय तरीके से।

फ्रांस्वा बर्नियर लिखते हैं कि जहांआरा को फ्रांस और पुर्तगाल से लाई जाने वाली यूरोपीय शराब का बहुत शौक था. वह इतनी उत्कृष्ट गुणवत्ता वाली और महंगी शराब मंगवाती थीं कि इसका खर्च राजकोष के लिए एक बोझ बन गया. बर्नियर ने ये भी लिखा कि यूरोपीय व्यापारी एवं राजदूत भी उन्हें उच्चकोटि की शराब उपहार में देते थे.

नूरजहां पर जब अकबर नाराज हो गए

अकबर के दरबारी इतिहासकार अबुल फ़ज़ल ने "आईन-ए-अकबरी" में एक दिलचस्प घटना का उल्लेख किया है. वह लिखते हैं कि नूरजहां की मां अस्मत बेगम (जो मिर्झ गियास बेग की बीवी थीं) को शराब पीने की आदत थी.

एक बार अकबर ने उन्हें शराब के नशे में देखा. उन्होंने इस पर नाराजगी जताई।

वैसे तो कुछ किताबों और स्रोतों में ये उल्लेख भी आता है कि औरंगजेब की बेटी गाजिया बेगम अपने पिता के कट्टर इस्लामी शासन के विरोध में शराब पीती थीं।

तंबाकू कैसे मुगल दरबार में पहुंचा

तंबाकू और हुक्का को मुगल दरबारों में खूब इस्तेमाल किया जाता था. सत्रहवीं शताब्दी के अंत में पुर्तगालियों द्वारा दक्कन में तंबाकू लाया गया. अब्राहम एराले द्वारा अपनी पुस्तक में इसकी दिलचस्प कहानी कही है. वह लिखते हैं कि अकबर के दरबार के एक दरबारी इतिहासकार असद बेग की नजर दक्कन के अपने अभियान के दौरान तंबाकू पर गई और आगरा लौटते समय वह उसका एक थैला



लेकर आया। उसने एक रत्नजड़ित पान की थैली में कुछ तंबाकू सम्प्राट को एक चांदी की ट्रे में रत्नजड़ित हुक्का के साथ भेंट किया. अकबर उत्सुक हुआ. उसने धूम्रपान तैयार करने के लिए कहा, जब पाइप तैयार हो गया. अकबर ने इसे ले लिया, शब्द हकीम ने पास आकर उसे ऐसा करने से मना किया. उन्हें बताया गया कि उन्हें इस विषय की कोई जानकारी नहीं है, क्योंकि यह एक नया आविष्कार है. अकबर ने वह पाइप दरबार के अन्य रईसों को भी दिया, जिन्होंने इसका भरपूर आनंद लिया।

और इस तरह यह आदत फैल गई. जहांगीर को तंबाकू पसंद नहीं था और उन्होंने इसके सेवन पर रोक लगा दी थी. उलेमाओं ने इसके खिलाफ फतवे जारी करते हुए कहा कि तंबाकू पीना एक नई बात है और धर्म द्वारा इसकी अनुमति नहीं है. हालांकि लोगों पर इसका कोई खास असर नहीं हुआ. तंबाकू पीना आम हो गया. ये शाही घराने का भी एक आम हिस्सा बन गया।

क्या तेजी से फैल रहा स्वर्ग?

ब्रह्मांड को देखने का नया चश्मा



ब्रह्मांड रहस्यों से भरा हुआ है। वैज्ञानिक हर दिन ब्रह्मांड के हर रहस्यों को सुलझाने में लगे हुए हैं। इसी कड़ी में एक हैरान कर देने वाली बात सामने आई है, दरअसल ब्रह्मांड लगातार फैल रहा है यह बात वैज्ञानिक दशकों से जानते हैं। लेकिन अब सवाल यह है कि यूनिवर्स फैल रहा है या नहीं, बल्कि यह है कि वह कितनी तेजी से फैल रहा है। इसी सवाल ने पूरी दुनिया के खगोल वैज्ञानिकों को उलझा दिया है। बजह यह कि ब्रह्मांड के फैलने की रफ्तार मापने के दो बड़े तरीकों से दो अलग-अलग जवाब मिल रहे हैं।

यही रहस्य अब और गहरा गया है। जापान की टोक्यो यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने एक बिल्कुल नई और स्वतंत्र तकनीक से यूनिवर्स की एक्सपेंशन रेट मापी है। इस नई नजर से जो नतीजे सामने आए हैं, ये रिजल्ट इशारा कर रहे हैं कि शायद ब्रह्मांड हमारी अब तक की समझ से कहीं ज्यादा जटिल है।

ब्रह्मांड के फैलने की दर को हबल कान्स्टेंट कहा जाता है। यह बताता है कि हमसे जितनी दूर कोई आकाशगंगा है, वह उतनी तेजी से हमसे दूर जा रही है।

अब तक वैज्ञानिकों के पास इसे मापने के दो मुख्य तरीके थे-

एक, पास की आकाशगंगाओं और सुपरनोवा के जरिए।

दूसरा बिंग बैंग के बाद बची कॉस्मिक माइक्रोवेव बैकग्राउंड (CMB) रेडिएशन के जरिए।

समस्या तब शुरू हुई जब इन दोनों तरीकों से अलग-अलग नतीजे मिलने लगे।

हबल टेंशन क्या है?

सुपरनोवा और पास की आकाशगंगाओं से माप: 73

km/s/Mpc

बिंग बैंग की शुरुआती रोशनी (CMB) से माप: 67 km/s/Mpc

इन दोनों के बीच का फर्क ही हबल टेंशन कहलाता है। यह फर्क मामूली नहीं है, क्योंकि अगर दोनों सही हैं, तो इसका मतलब है कि भौतिकी के नियमों में ही कुछ नया छिपा है।

कैसे की गई नई खोज़: टाइम डिले कॉस्मोग्राफी

टोक्यो यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक किनेथ वांग और उनकी टीम ने एक तीसरा रास्ता अपनाया। यह रास्ता पुराने तरीकों से पूरी तरह अलग है। इस तकनीक को कहते हैं टाइम डिले कॉस्मोग्राफी। इसमें वैज्ञानिक गुरुत्वाकर्षण लेसिंग का इस्तेमाल करते हैं। जब कोई बहुत भारी आकाशगंगा, उसके पीछे मौजूद दूर के क्वासर की रोशनी को मोड़ देती है, तो वही क्वासर कई तस्वीरों में दिखाई देता है। ये तस्वीरें अलग-अलग रास्तों से हम तक पहुंचती हैं, इसलिए उनके आने में समय का फर्क होता है।

इस तकनीक की खास बातें

दूरी मापने की पारंपरिक सीढ़ियों पर निर्भर नहीं।

गुरुत्वाकर्षण और समय के अंतर का सीधा उपयोग।

बिंग बैंग से जुड़े मॉडल से स्वतंत्र।

आधुनिक टेलिस्कोप, खासकर जेम्स वेब, का इस्तेमाल स्टडी कैसे हुई?

वैज्ञानिकों ने 8 अलग-अलग ग्रैविटेशनल लेंस सिस्टम चुने। हर सिस्टम में एक भारी गैलेक्सी और पीछे मौजूद क्वासर था। क्वासर की चमक में बदलाव को लंबे समय तक ट्रैक किया गया।

अलग-अलग इमेज के बीच समय का अंतर मापा गया।

गैलेक्सी के भीतर मास डिस्ट्रीब्यूशन का मॉडल बनाया गया।

नतीजे क्या बताते हैं?

नई तकनीक से जो हबल कॉन्स्टेंट निकला, वह 73 km/s/Mpc के करीब है। यानी यह पास के ब्रह्मांड से मिले आंकड़ों से मेल खाता है, न कि बिंग बैंग आधारित मॉडल से। इसका मतलब यह हुआ कि समस्या सिर्फ़ मापने के तरीकों में नहीं है। कुछ तो ऐसा है जो हमारी मौजूदा समझ से बाहर है।

हवा से बन रहा पीने का पानी खत्म हो जाएगा पानी का संकट



भारत में मीठे पानी का संकट आज इस कदर बढ़ गया है कि कई महानगरों में भूजल ही खत्म हो चुका है और सूखे जैसे हालात पैदा हो गए हैं। सुबह-शाम की सप्लाई में भी नलों से खारा पानी आ रहा है। ऐसा हो भी क्यों न भारत में दुनिया की लगभग 18 प्रतिशत आबादी रहती है, लेकिन मीठा पानी सिर्फ 4 फीसदी ही है। देखा जा रहा है कि बढ़ती आबादी, तेज शहरीकरण, उद्योगों की मांग और मानसून पर निर्भरता ने नदियों, झीलों और भूजल पर भारी दबाव डाल दिया है। इसी वजह से भारत अब ऐसे देशों से सीख रहा है, जिन्होंने कम पानी में भी बेहतर समाधान ढूँढ लिए हैं। इजराइल उन्हीं में से एक है।

मजबूरी से महान बना इजराइल

इजराइल का बड़ा हिस्सा रेगिस्तान है, फिर भी आज वहां पानी की कमी नहीं है। इसकी वजह है तकनीक और बेहतर जल प्रबंधन। मजबूरी ने ही इजराइल को नए तरीके खोजने के लिए प्रेरित किया। 1960 के दशक में वहां ड्रिप सिंचाई तकनीक विकसित की गई, जिसमें पानी सीधे पौधों की जड़ों तक पहुंचता है और बर्बादी नहीं होती। आज यही तकनीक महाराष्ट्र और तेलंगाना जैसे सूखा प्रभावित भारतीय राज्यों में किसानों के द्वारा इस्तेमाल की जा रही है और इसका फायदा भी देखने को मिल रहा है।

खारे पानी को मीठा बनाता है इजराइल

इजराइल खारे पानी को मीठा बनाने यानी डिसैलिनेशन और गंदे पानी को दोबारा इस्तेमाल करने में भी दुनिया में आगे है। वहां शहरों के इस्तेमाल का बड़ा हिस्सा समुद्र के पानी से पूरा किया जाता है और लगभग 87 प्रतिशत गंदे पानी को साफ

करके खेती में दोबारा इस्तेमाल किया जाता है।

आईआईटी मद्रास में शुरू हुआ सेंटर

इसी अनुभव को भारत में लाने के लिए 2023 में IIT मद्रास में इंडिया-इजराइल सेंटर ऑफ वाटर टेक्नोलॉजी शुरू किया गया है। यहां सोलर ऊर्जा से पानी साफ करने, पानी की गुणवत्ता जांचने और भारतीय विशेषज्ञों को ट्रेनिंग देने पर काम हो रहा है।

खेती के क्षेत्र में भी यह साझेदारी साफ दिखाई देती है। इंडो-इजराइल एग्रीकल्चर प्रोजेक्ट के तहत देशभर में 30 से ज्यादा प्रशिक्षण केंद्र बनाए गए हैं, जहां किसानों को कम पानी में ज्यादा पैदावार लेने के तरीके सिखाए जा रहे हैं। हरियाणा में सब्जी किसान और महाराष्ट्र में अंगूर व अनार उगाने वाले किसानों को इसका सीधा फायदा भी मिला है।

विशाखापट्टनम में लगे प्लांट

शहरों के लिए भी इजराइली तकनीक मददगार साबित हो रही है। विशाखापट्टनम जैसे तटीय शहरों में बड़े डिसैलिनेशन प्लांट लगाए जा रहे हैं। वहीं कुछ भारतीय राज्य सोलर ऊर्जा से चलने वाले छोटे जल प्रोजेक्ट्स पर काम कर रहे हैं। इजराइल की राष्ट्रीय जल एंजेसी भारत को लंबे समय की जल योजना बनाने में तकनीकी सलाह भी दे रही है।

नीति विशेषज्ञ ने बताई खास बात

भारत-इजराइल जल सहयोग से परिचित एक नीति विशेषज्ञ ने कहा, 'इस सहयोग की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इजराइल की तकनीक को भारत की जमीनी जस्तरों के अनुसार ढाला जा रहा है। ड्रिप इरिगेशन से लेकर डिसैलिनेशन और डिजिटल वॉटर मैनेजमेंट तक, फोकस सिर्फ तकनीक लाने पर नहीं बल्कि उसे छोटे किसानों और जल-संकट ग्रस्त इलाकों के लिए किफायती और व्यावहारिक बनाने पर है।'

इजराइल की तकनीक से भारत में हवा से पानी बनाने का काम चल रहा है।

शहरी इलाकों में भी इजराइली स्टार्टअप्स सक्रिय हैं। कुछ कंपनियां हवा से पीने का पानी बनाने की तकनीक लेकर आई हैं, जिसे राजस्थान और बुंदेलखंड जैसे सूखे इलाकों में इस्तेमाल किया जा रहा है। वहीं दूसरी कंपनियां शहरों की पाइपलाइनों में पानी की लीकेज पकड़ने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग कर रही हैं।

मोंटू बंदर और 'केले के पत्तों' वाला हवाई जहाज



हवा में छलांग और... धड़ाम !
मोंटू पहाड़ी की सबसे ऊँची चट्टान पर खड़ा हो गया । उसने अपने 'केले वाले पंख' फैलाए और जोर से चिल्लाया, देखो दुनिया वालों ! अब मैं उड़ूँगा !
मोंटू ने पूरी ताकत से हवा में छलांग लगा दी । उसने अपने हाथों को पक्षियों की तरह फड़फड़ाना शुरू किया । लेकिन विज्ञान तो विज्ञान है ! केले के पत्ते पंख नहीं बन सकते थे । गुरुत्वाकर्षण ने अपना काम किया ।

मोंटू बंदर और 'केले के पत्तों' वाला हवाई जहाज
चंपकवन नाम का एक बहुत ही सुंदर और घना जंगल था । उस जंगल में जानवरों की एक बड़ी बस्ती थी । वहां बंदर प्रजाति का एक मोंटू नाम का बंदर रहता था । मोंटू था तो बहुत फुर्तीला, लेकिन उसे अपनी अकल पर बहुत घमंड था । उसे लगता था कि वो जंगल का सबसे स्मार्ट जानवर है । मोंटू की बड़ी-बड़ी बातें

एक दिन मोंटू नदी किनारे पेड़ पर बैठा जामुन खा रहा था । तभी उसने आसमान में एक चील को उड़ते हुए देखा । मोंटू ने सोचा, अरे ! यह उड़ना तो बहुत आसान काम है । बस हाथ-पैर ही तो हिलाने हैं । ये पक्षी तो नाहक ही भाव खाते हैं ।

उसने नीचे खड़े गज्जू हाथी से कहा, ओ गज्जू काका ! देखना, कल मैं भी इन पक्षियों की तरह हवा में उड़कर दिखाऊंगा । मैं जंगल का पहला 'उड़ने वाला बंदर' बनूँगा ! गज्जू हाथी ने अपनी सूँड हिलाई और समझाया, मोंटू बेटा, जिसका काम उसी को साजे । बंदरों का काम पेड़ों पर कूदना है, आसमान में उड़ना नहीं । कुदरत के नियमों से पंगा मत लो ।

लेकिन मोंटू कहां सुनने वाला था ? उसने ताना मारते हुए कहा, काका, आप तो बस जमीन पर भारी शरीर लेकर चलो, मैं तो कल बादलों की सैर करूँगा ।

उड़ने की तैयारी और जंगल में शोर

अगले दिन सुबह-सुबह मोंटू ने जंगल में ढिंडोरा पिटवा दिया कि वो 'बरगद की पहाड़ी' से उड़न भरने वाला है । उसने अपनी योजना के मुताबिक, केले के दो बड़े-बड़े पत्ते लिए और उन्हें लताओं से अपने दोनों हाथों पर कसकर बांध लिया । उसे लगा कि ये पत्ते पंखों का काम करेंगे । पूरा जंगल तमाशबीन बनकर पहाड़ी के नीचे जमा हो गया । लोमड़ी, खरगोश, हिरण और भालू—सब मोंटू का कारनामा देखने आए थे । किसी को चिंता थी, तो कोई मोंटू की बेवकूफी पर हंस रहा था ।

मोंटू ऊपर जाने की बजाय, सीधा नीचे की तरफ गिरा— सन्न करता हुआ ! किस्मत अच्छी थी कि पहाड़ी के ठीक नीचे कीचड़ से भरा एक छोटा सा तालाब था । धड़ाम !!! मोंटू सीधा कीचड़ में जा गिरा । उसके केले के पत्ते फटकर बिखर गए और उसका पूरा शरीर काली मिट्टी और कीचड़ से सन गया । उसका मुँह कीचड़ में सना हुआ था और सिर्फ दो आंखें चमक रही थीं ।

अपना सा मुँह लेकर रह गया मोंटू

जैसे ही मोंटू कीचड़ से बाहर निकला, सारे जानवर जोर-जोर से हंसने लगे । सोनू तोता बोला, क्यों मोंटू भाई ? बादलों का स्वाद कैसा था ? या कीचड़ का स्वाद ज्यादा अच्छा लगा ? लोमड़ी ने हंसते हुए कहा, लगता है मोंटू की फ्लाइट की लैंडिंग थोड़ी गलत हो गई !

मोंटू जो कल तक बड़ी-बड़ी डीगे हांक रहा था, अब शर्म के मारे किसी से नज़रें नहीं मिला पा रहा था । उसका घमंड चकनाचूर हो चुका था । गज्जू हाथी ने उसे सूँड से पकड़कर बाहर निकाला । मोंटू चुपचाप, सिर झुकाए, बिना किसी से कुछ बोले वहां से भाग गया ।

उस दिन मोंटू सचमुच अपना सा मुँह लेकर रह गया ।

कहानी से सीख

बच्चों, इस कहानी से हमें तीन बहुत महत्वपूर्ण बातें सीखने को मिलती हैं: झूठा घमंड नहीं करना चाहिए; हमें कभी भी उन चीजों का दिखावा नहीं करना चाहिए जो हम नहीं कर सकते ।

प्रकृति का सम्मान: हर जीव की अपनी खासियत होती है । मछली तैर सकती है, पक्षी उड़ सकते हैं और बंदर कूद सकते हैं । हमें दूसरों की नकल करने के बजाय अपनी खूबियों को निखारना चाहिए ।

बड़ों की सलाह: अगर मोंटू ने गज्जू हाथी की बात मान ली होती, तो आज पूरे जंगल के सामने उसका मजाक नहीं उड़ता ।

शून्य से काफी नीचे था तापमान, जमने लगा था सेना का खून, फिर भी नहीं रुकी जोरावर की तलवार

कहलाए 'भारत का नैपोलियन'



1930 के दशक का यह वह दौर था, जहां एक तरफ ब्रिटिश हुकूमत तेजी से अपने साम्राज्य को फैला रही थी, वहीं दूसरी तरफ उत्तर भारत में हर तरफ सिख राजाओं का परचम लहरा रहा था। इसी दौर में महाराज गुलाब सिंह को ऐसा सेनापति मिला, जिसने अपनी बहादुरी और युद्ध कौशल से डोगरा साम्राज्य को उसका स्वर्णिम काल दिखाया। जी हां, यहां पर हम बात कर रहे हैं जनरल जोरावर सिंह कहलुरिया की। 1786 में बिलासपुर (अब हिमाचल प्रदेश) के एक राजपूत परिवार में जन्मे इन्हीं जोरावर सिंह कहलुरिया को बाद में दुनिया ने 'भारत का नैपोलियन' का नाम दिया। जम्मू दरबार में शामिल होने से पहले जोरावर सिंह पुनालट वंश की सेना के सैनिक दल में थे। उनकी नेतृत्व क्षमता और साहसिक सोच ने जल्द ही महाराजा गुलाब सिंह का ध्यान खींच लिया। गुलाब सिंह ने उन्हें अपनी सेना में शामिल किया और जल्द ही लद्दाख और तिब्बत जैसे दुर्गम इलाकों की जिम्मेदारी सौंप दी। इसके बाद, 1834 में जोरावर सिंह ने इतिहास का वह अध्याय लिखा, जिसने डोगरा राज्य की नया भविष्य लिख दिया। दरअसल, अपनी छोटी-सी सेना के साथ निकले जरावर सिंह ने ज़ंस्कार और लद्दाख के उस इलाके को अपने काबू में किया, जहां कभी किसी भारतीय राजवंश की स्थायी सत्ता नहीं रह पाई थी।

उस समय लद्दाख में राजा त्सेपल नमग्याल का शासन था। बेहद मुश्किल पर्वतीय इलाका और खून जमा देने वाली ठंड इस इलाके के लिए किसी सुक्ष्मा कवच की तरह काम करता था। जम्मू के डोगरा सैनिक, पहाड़ी राजपूत और बाल्टी सिपाहियों के साथ लद्दाख में अपना परचम लहाराने निकले

जोरावर सिंह के कदम न ही इलाके के ऊंचे दुर्गम रास्ते रोक पाए और ना बर्फीला इलाका। उनकी रणनीति और युद्ध कौशल ने त्सेपल नमग्याल को आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर कर दिया। राजा नमग्याल के आत्मसमर्पण करते ही लद्दाख का विलय डोगरा साम्राज्य में हो गया। जम्मू के इतिहास में यह बड़ा राजनीतिक परिवर्तन था, अब डोगरा सरहदें हिमालय की गोद तक पहुंच गई थीं।

लद्दाख के बाद जोरावर सिंह की नजर बालिस्तान की तरफ गई। 1840 में उन्होंने गिलगित और बालिस्तान के जार, अहमद शाह के खिलाफ अपनी मुहिम छेड़ दी। इस मुहिम में उन्होंने कई छोटी घाटियों को जीतकर रणनीतिक दर्रों पर अपना नियंत्रण कर लिया। बालिस्तान की यह विजय न सिर्फ सैन्य दृष्टि से, बल्कि वाणिज्यिक रूप से भी महत्वपूर्ण थी। इस जीत ने सिल्क रूट पर डोगरा के प्रभुत्व सुनिश्चित किया और जम्मू दरबार की धाक पूरे हिमालयी उत्तर-पश्चिम में बैठ गई। समय के साथ जोरावर सिंह ने इस इलाके में किले और सड़के बनवाईं, जिनका फायदा बाद में ब्रिटिश शासकों ने भी उठाया। जोरावर सिंह की देखरेख में जिस तरह इलाके में किले का निर्माण कर रसद व्यवस्था की गई थी, वह उस युग में किसी भी आधुनिक सैन्य कमांडर के लिए प्रेरक थी।

लद्दाख को अपने कब्जे में लेने के बाद 1841 में जोरावर सिंह ने अपने कदम तिब्बत की तरफ बढ़ा दिए। यह कदम शायद अपने जीवन का सबसे साहसिक कदम था। उस समय तक कोई भारतीय सेना इतनी ऊंचाई पर युद्ध छेड़ने की कल्पना भी नहीं कर सकती थी। वे लद्दाख से मानसरोवर झील पार करते हुए गूणे और रूपणु के रास्ते तिब्बत में दाखिल हुए। उनकी सेना ने सैकड़ों मील का सफर तय किया। तापमान शून्य से कई डिग्री नीचे होने के बावजूद जोरावर सिंह हिम्मत नहीं टूटी। शुरू में तिब्बती सैनिक उनकी शक्ति के आगे टिक नहीं पाए, लेकिन बाद में तिब्बती और चिंग (चीनी) सैनिकों ने एक साथ मिलकर कर पलटवार किया। 12 नवंबर 1841 में तोयु अंतर्गुड़ नामक स्थान पर हुए युद्ध में जोरावर सिंह ने अंतिम सांस ली। वे दुश्मनों से घिरे हुए और अपनी आखिरी सांस तक वह लड़ते रहे।

रामायण' की मंथरा बेरोजगारी में जकड़कर रह गई, ललिता पवार के लिए लकवा बना काल !



दिवंगत अभिनेत्री ललिता पवार ने रामानंद सागर की 'रामायण' में मंथरा का रोल किया था। उनके उस किरदार को आज भी याद किया जाता है। ललिता को फिल्म शूट करते समय एक थप्पड़ पड़ने से लकवा मार गया था जिसके बाद उन्हें काम नहीं मिलता। बेरोजगारी का दुख उन्होंने साझा किया था।

'रामायण' की मंथरा बेरोजगारी में जकड़कर रह गई, ललिता पवार के लिए लकवा बना काल! सारे फसाद की जड़ वो नहाने वाला सीन

दिवंगत अभिनेत्री ललिता पवार 1942 में बनी फिल्म 'जंग-ए-आजादी' की शूटिंग के दौरान एक थप्पड़ लगने के बाद लकवाग्रस्त हो गई थीं। उन्हें रामानंद सागर की रामायण में मंथरा के किरदार के लिए जाना जाता है। उन्होंने उस रोल को इतनी खूबसूरती से अदा किया कि आज भी लोग जब मंथरा का किरदार याद करते हैं तो केवल ललिता की ही बात होती है। भले ही वो आज हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनके संघर्ष की कहानी आज भी सुनकर सिहरन पैदा हो जाती है।

उसके बाद हो गई बेरोजगार

उस दुर्भाग्यपूर्ण घटना और उसके बाद बेरोजगार हो जाने की बात को याद करते हुए, ललिता पवार ने सारी बातें बताईं।

भगवान दादा ने किया था कॉल

मीडिया से बातचीत के दौरान उन्होंने बताया कि नाटक का निर्देशन करने का मौका मिलने के बाद, भगवान दादा ने उनसे इस प्रोजेक्ट का हिस्सा बनने के लिए संपर्क किया था।

लड़कियों के झील में नहाने वाला सीन

उन्होंने वो बात बताई जिसने उनका जीवन हमेशा के लिए बदल दिया, उन्होंने कहा- कुछ लड़कियां झील में नहा रही थीं, और कॉर्मेडिन और हीरो दोनों आकर वहां खड़े हो गए। मुखिया की बेटी होने के नाते, मुझे बहुत गुस्सा आया और मैंने कहा, 'आप लोग यहां क्या कर रहे हैं?' क्या आपको नहीं दिख रहा कि लड़कियां नहा रही हैं?'

इस पर उन्होंने जवाब दिया- हम यहां खड़े रहेंगे। 'मैं पानी से बाहर निकली, और उनमें से एक ने मुझे जोर से थप्पड़ मारा, जिससे मैं गिर गई, जिसके बाद उन्होंने

मुझे उठाया और चले गए।'

ललिता पवार बेहोश हो गई

हालांकि, जब उस सीन की शूटिंग चल रही थी, ललिता पवार सचमुच बेहोश हो गई और उनके कानों से खून बहने लगा। घटना के अगले दिन, उन्हें लकवा मार गया और वे मुंबई आ गईं।

शूटिंग रोक दी गई, किया गया रिप्लेस

उनकी मुश्किलें और बढ़ गईं जब ललिता पवार ने बताया कि उन्हें चंद्राव कदम से एक नोटिस मिला जिसमें लिखा था- आप बीमार पड़ गई हैं, इसलिए हमारी शूटिंग रोक दी गई है। हमने किसी और लड़की के साथ काम करने का फैसला किया है। जैसे ही यह घटना अखबारों में छपी, उनके सभी अनुबंध रद्द कर दिए गए।

दूसरे मेकर्स ने समझी तकलीफ

हालांकि, फिल्म 'अमृत' के लिए उनका एक अनुबंध बरकरार रहा। फिल्ममेकर्स ने उनसे कहा कि अगर उन्हें कोई समस्या होती है, तो वे दूसरी फिल्म शुरू कर देंगे और उनकी फिल्म पर तभी काम करेंगे जब वे पूरी तरह ठीक हो जाएंगे।

ढाई साल हुई ठीक, तब काम आगे बढ़ा

ढाई साल बाद, जब वे आखिरकार ठीक हो गईं, तब जाकर फिल्म की शूटिंग शुरू हुईं। उन्होंने कहा कि फिल्म तभी बनेगी जब वे यह रोल करेंगी। उन्होंने आगे बताया कि इसके बाद उन्हें फिर से काम मिलने लगा। हालांकि, उन्हें लोड एक्ट्रेस के रूप में ज्यादा मौके नहीं मिले और उन्हें केवल साइड रोल्स में ही रखा गया।


Anuradhika Abrol
मूलांक

(1, 10, 19, 28)

साल के अंत में आत्ममूल्यांकन करें। आपकी मेहनत ने जो बीज बोए, अब वे अंकुरित हो रहे हैं।

मूलांक

(2, 11, 20, 29)

रिश्तों में मधुरता बढ़ेगी। किसी करीबी के साथ दिल से जुड़ाव गहराएगा।

मूलांक

(3, 12, 21, 30)

रचनात्मक परियोजनाओं के लिए यह हफ्ता शुभ है। नए सहयोग के द्वारा खुल सकते हैं।

मूलांक

(4, 13, 22, 31)

स्थिरता बनाए रखें। अधूरे काम पूरे करें—नई शुरुआत से पहले समापन ज़रूरी है।

मूलांक

(5, 14, 23)

वर्षांत आपको बदलाव का संकेत दे रहा है। पुराने ढेरें छोड़कर कुछ नया अपनाएं।

मूलांक आधारित सप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 21 दिसंबर - 27 दिसंबर 2025
मूलांक

(6, 15, 24)

प्यार और परिवार का समय है। उत्सव की भावना आपको भीतर से भर देगी।

मूलांक

(7, 16, 25)

आत्मनिरीक्षण और कृतज्ञता का समय। मौन में आपकी सच्ची शक्ति छिपी है।

मूलांक

(8, 17, 26)

परिश्रम के परिणाम दिखेंगे। आर्थिक स्थिरता और मानसिक स्पष्टता बढ़ेगी।

मूलांक

(9, 18, 27)

पुराना छोड़कर नए वर्ष की तैयारी करें। क्षमा और समर्पण से हृदय हल्का करें।

अनुराधिका अबरोल



एक समर्पित एस्ट्रोनूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इन्हस्यमय 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, नामक, या अनेकाले समय को लेकर स्पष्टता हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें।

Instagram | YouTube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

ગુજરાત કા રણ ઉત્સવ ક્યોં હૈ ખાસ? ઇસ તરફ સે કરેં ટ્રિપ કા પ્લાન

સંસ્કૃતિ, સંગીત, કલા ઔર મરુસ્થલીય સૌંદર્ય કા જાડૂ

યહ જીવન કા ઉત્સવ હૈ જહાઁ લોકગીતોને કી આવાજે, ઊંઠ કી ચાલ, કારીગરોની કા હુનર ઔર ચાંદની રાત મેં ચમકતા સફેદ રેગિસ્ટાન યાત્રિયોનો એક અનોખી અનુભૂતિ દેતા હૈ।

ગુજરાત કા રણ ઉત્સવ ભારતીય પર્યટન કેલેંડર કા એક એસા આયોજન હૈ જો સંસ્કૃતિ, સંગીત, કલા ઔર મરુસ્થલીય સૌંદર્ય કો એક હી મંચ પર સર્જિવ કર દેતા હૈ। કચ્છ કે સફેદ રણ મેં હોને વાલા યહ ઉત્સવ સિર્ફ એક પર્યટન કાર્યક્રમ નહીં બલ્કિ જીવન કા ઉત્સવ હૈ જહાઁ લોકગીતોની આવાજે, ઊંઠ કી ચાલ, કારીગરોની કા હુનર ઔર ચાંદની રાત મેં ચમકતા સફેદ રેગિસ્ટાન યાત્રિયોનો એક અનોખી અનુભૂતિ દેતા હૈ। યદિ આપ સર્દિયોની છુદ્દિયોનો કો યાદગાર બનાના ચાહેતે હોય તો રણ ઉત્સવ કી યાત્રા આપકે લિએ એક શાનદાર વિકલ્પ હૈ। રણ ઉત્સવ 23 નવંબર 2025 સે 28 ફરવરી 2026 તક આયોજિત કિયા જાએગા। ટેટ સિટી 4 માર્ચ 2026 તક જારી રહેગી।

સફેદ રેગિસ્ટાન મેં ચાંદની રાત

રણ ઉત્સવ કી સબસે બડી ખૂબસૂરતી હૈ પૂર્ણિમા કી રાત મેં ચમકતા સફેદ મરુસ્થલી। યહ દૃશ્ય હર યાત્રી કે મન મેં જાર્દું સ્મૃતિ છોડ જાતા હૈ। સફેદ નમક કે રેગિસ્ટાન પર જવ ચાંદ કી રોશાની ગિરતી હૈ તો પૂરી ધરતી ચાઁદી જૈસી ચમકતી દિખાઈ દેતી હૈ। યાંહાં ટહલના, ફોટો લેના યા બસ શાંત બૈઠકર આસમાન દેખના, સબ કુછ એક દિવ્ય સા અનુભવ બન જાતા હૈ। ઇસકી ખૂબસૂરતી કો કૈમરા કૈદ કર ભી લે લેકિન હૃદય તક પહુંચને કા રાસ્તા કેવલ આંખોની અનુભૂતિ સે હી બનતા હૈ।

લોક-સંસ્કૃતિ, સંગીત ઔર નૃત્ય

કચ્છ કી લોક-સંસ્કૃતિ રંગ, ધૂન ઔર રફતાર સે બની હૈ। રણ ઉત્સવ મેં ગાઢવી લોકગાયન સે લેકર ગરવા ઔર ડાંડિયા કી તાલ તક, સબ કુછ ખુલે આસમાન કે નીચે, રેગિસ્ટાન કી ગોદ મેં હોતો હૈ। કચ્છ કે કલાકાર ન કેવલ મનોરંજન કરતે હોય બલ્કિ અપને ગીતોને માધ્યમ સે મિટ્ટી, પ્રેમ, મૌસમ ઔર જીવન કી કહાનિયાં સુનાતે હૈનું। લોક પોશાક, કદાર્દી, આભૂષણ ઔર હસ્તશિલ્પ ઇસ ઉત્સવ કો એક જીવિત સંગ્રહાલય બના દેતે હોય। યાત્રા ભારતીય લોક-સંસ્કૃતિ કી ગહરાઈ કો મહસૂસ કરને કા મૌકા દેતી હૈ।

હસ્તશિલ્પ ઔર ખરીદારી

કચ્છ અપને સૂક્ષ્મ હસ્તશિલ્પ, કચ્છી કદાર્દી, મિરર વર્ક, લેદર ઉત્પાદ, બ્લોક પ્રિંટિંગ ઔર જ્વેલરી કે લિએ દુનિયા મેં પ્રસિદ્ધ હૈ। રણ ઉત્સવ મેં ગાંધોને કે અસલી કારીગર



અપને સ્ટાલ લગાતે હોય જહાઁ સે આપ સીધે ઉનકે હાથોને બની ચીજે ખ્વરીદ સકતે હૈનું। ઇસ અનુભૂતિ મેં બાજાર કા શોર નહીં બલ્કિ કલા કા સમ્માન હોતા હૈ। યહાઁ ખરીદા ગયા હર ટુકડા સિર્ફ એક વસ્તુ નહીં બલ્કિ કચ્છ કી મિટ્ટી, મેહનત ઔર પરંપરા કી કહાની બનાકર ઘર જાતા હૈ।

કૈરિંગ ઔર સ્થાનીય ભોજન

રણ ઉત્સવ મેં લગને વાલે લગ્જરી ટેન્દ્સ યાત્રિયોનો રેગિસ્ટાન મેં રહને કા રોમાંચ ઔર આરામ દોનોનું ઉપલબ્ધ કરાતે હૈ। આરામદાયક બેડ, ગર્મ પાની, સ્થાનીય ભોજન ઔર સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોની આનંદ આપકો પૂરી રાત વ્યસ્ત રહ્યો હૈ। સ્થાનીય ભોજન મેં બાજરે કી રોટી, છાછી, કચ્છી દાલ, ખમન ઢોકલા, ફાફડા ઔર ઘી સે બની મિઠાઇયાં જરૂર ચખોયે। શામ કી સર્દ હવાઓને કી બીચ બોનફાયર કે આસપાસ બૈઠકર ખાના, ગીત સુનના યા તારોનો નિહારના, સબ કુછ યાત્રા કો યાદગાર બના દેતા હૈ।

કૈસે પ્લાન કરેં ટ્રિપ

રણ ઉત્સવ આમતૌર પર નવંબર સે ફરવરી તક હોતા હૈ, ઇસલિએ મૌસમ સર્દ ઔર સુખદ રહતા હૈ। યાત્રા કી યોજના કમ સે કમ 2-3 દિન કી રહ્યેને। સ્ટે કે લિએ સરકારી યા નિજી ટેન્દ સિટી બુકિંગ ઑનલાઇન કી જા સકતી હૈ જો જલદી ફુલ હો જાતી હૈ ઇસલિએ અગ્રિમ બુકિંગ જરૂરી હૈ। ભુજ નજદીની શહર હૈ ઔર વાહાં સે રણ તક ટૈક્સી યા બસ આસાની સે મિલ જાતી હૈ। સૂર્યાસ્ત, સૂર્યોદય ઔર પૂર્ણિમા કી રાત, તીનોની અનુભવ કરને કી કોશિશ કરોયે। સ્થાનીય ગાંધોની ભ્રમણ ભી યાત્રા કો ગહરાઈ દેતા હૈ।

રણ ઉત્સવ સિર્ફ એક યાત્રા નહીં બલ્કિ અનુભવ, સંવાદ ઔર સૌંદર્ય કી સંગમ હૈ। યાત્રા તરફ યાત્રિયોને લિએ પરફેક્ટ હૈ જો પ્રકૃતિ, સંસ્કૃતિ, ભોજન ઔર કલા કો કરીબ સે મહસૂસ કરના ચાહેતે હોય। સફેદ રેગિસ્ટાન કી શાંતિ ઔર લોક સંગીત કી જીવંતતા, ઇન દોનોનો કા મેલ ઇસ ઉત્સવ કો અદ્વિતીય બનાતા હૈ।

मां बनने के बाद सोशल मीडिया पर कियारा आडवाणी की वापसी



बेटी को जन्म देने के बाद एक्ट्रेस कियारा आडवाणी काफी समय से इंडस्ट्री में नजर नहीं आई है। हाल ही उन्होंने अपने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें शेयर कर वापसी की है, जिसमें वह बहुत ही सुंदर लग रही है। फैस को उनकी इस वापसी का काफी समय से इंतजार था। बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी ने कुछ समय पहले बेटी को जन्म दिया था। इसके बाद से एक्ट्रेस सोशल मीडिया से गायब थीं। आज एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो अपनी सहेली के साथ एंजॉय करती हुई नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस ने आरेंज कलर की ऑफ शोल्डर ड्रेस पहनी है। साथ ही गले में चोकर सेट वियर किया है। ओपन हेयर और मिनिमल मैकअप के साथ उन्होंने लुक को कंप्लीट किया है। अभी शेयर की गई सभी तस्वीरों में एक्ट्रेस बहुत ही सुंदर और स्टाइलिश लग रही हैं। एक्ट्रेस ने कैप्शन में मामा नाइट आउट लिखा है। उनकी इन तस्वीरों को फैस से जमकर प्यार मिल रहा है। उनके चेहरे पर प्रेग्नेंसी के बाद का ग्लो नजर आ रहा है। उनकी तस्वीरों की सोशल मीडिया पर खूब तारीफ हो रही है। एक्ट्रेस की पोस्ट पर उनके फैस कमेंट कर रहे हैं। ज्यादातर लोग हार्ट और प्यार भरा इमोजी कमेंट में भेज रहे हैं। इसके अलावा एक यूजर ने लिखा 'ओ माई गोड ग्लोइंग', तो किसी ने 'ब्यूटिफूल मम्मा', 'गॉर्जियस मम्मा' और 'आरेंज सो गॉर्जियस' जैसे प्यारे कमेंट किए हैं।

उनकी इन तस्वीरों को देखकर फैस बहुत खुश हैं। एक फैन ने अपनी राय देते हुए कमेंट में 'हमारी 'की' वापस आ गई' और दूसरे ने 'साराया की प्यारी मम्मी', तो किसी ने 'वाह, पुरानी कियारा वापस लौट आई।' लिखा है। इन तस्वीरों को यूजर्स का बहुत प्यार मिल रहा है। कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ के घर 15 जुलाई 2025 को बेटी ने जन्म लिया था। उन्होंने अपनी बेटी का नाम साराया रखा है। उन्होंने छोटे-छोटे ऊनी मोजे पहने अपने बेटी की तस्वीर शेयर कर कैप्शन में 'हमारी प्रार्थनाओं से, हमारी गोद में, हमारी राजकुमारी साराया मल्होत्रा।' लिखा था।

कियारा ने अपने में 'एमएस धोनी: द अनटोल्ड स्टोरी', 'कबीर सिंह', 'भूल भूलैया 2', 'शेरशाह', 'गुड न्यूज़', और 'जुग जुग जियो' जैसी बेहतरीन फिल्में की हैं। एक्ट्रेस हाल ही में फिल्म 'वॉर 2' में त्रैतिक रोशन के साथ नजर आई थीं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और वाच का हमें डंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर ट्रैक बड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512