सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

1 मार्च 2026

“मुझे लगता है कि
लाइफ में बहुत लिमिटेड
टाइम है और बहुत कुछ
करना है कभी ऐसा कहने
का मौका ना मिले कि काश
मैं ये भी कर लेती –

तापसी पन्नू

हंसी ठट्ठा

साली- मंगलसूत्र पहनाने से क्या होता है?

जीजा- मंगलसूत्र पहनाने के बाद मंगल पति के पीछे लग जाता है
और सारे सूत्र बीवी के हाथ में चले जाते हैं.....

देवर- भाभी मुझे जिंदगी से बहुत प्यार है,
उम्र लंबी करने का कोई तरीका बताइए?
भाभी- शादी कर लो तुम
देवर- इससे उम्र लंबी हो जाएगी क्या?
भाभी- नहीं, पर इससे दो फायदे जरुर होंगे
एक तो लंबी जिंदगी की चाहत खत्म हो जाएगी और दूसरा जो बची खुची जिंदगी होगी, वो लंबी लगने लगेगी.....

टीचर- पढ़ाई करो पढ़ाई
राजू- पढ़ाई तो वो करते हैं,
जिन्हें बैंक में नौकरी करनी है
हम तो लोन लेंगे लोन......
टीचर- खूबसूरत लड़की को अंग्रेजी में क्या कहते हैं?

पूजा करने बैठी महिला से पंडित जी से पूछा-
ये पान पर लाल रंग का चिकना सा पदार्थ क्या रखा है?
महिला- वो पूजा के लिए 5 फल नहीं मिल रहे थे,
तो मैंने मिक्स फ्रूट जैम रख दिया
ये सुनकर पंडित जी के होश उड़ गए.....

टीना- मुझे अपने पति पर शक है कि वो,
रोज किसी लड़की से मिलते हैं
मीना- अब तू क्या करेगी?
टीना- कल ही उसके पीछे अपना बॉयफ्रेंड लगाती हूं.....

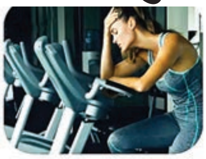
एक बूढा आदमी लड़की से टकरा गया
बूढा- सॉरी
लड़की- अंधे हैं क्या, दिखाई नहीं देता
इतना कहकर लड़की जैसे ही आगे बढ़ी एक हैंडसम लड़का
उस लड़की से टकरा गया
लड़का- सॉरी
लड़की- इट्स ओके
यह देख बूढा आदमी लड़की से बोला- मेरी सॉरी की स्पेलिंग
गलत थी क्या?

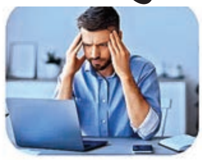
डॉक्टर- आपको कोई पुरानी बीमारी है,
जो आपके शरीर को धीरे-धीरे खा रही है
मरीज- थोड़ा धीरे बोलियें डॉक्टर साहब,
वो बाहर ही बैठी है....

टीचर- गधे के सामने एक बोतल दारु और एक बाल्टी पानी रखा हो,
तो वो क्या पिएगा?
राजू- सर दारु
टीचर- गधा सारा पानी पिएगा,
अब बताओ इससे तुमने क्या सीखा?
राजू- जो दारु नहीं पीता वो गधा है
टीचर बेहोश.....

डॉक्टर- कहिए कैसे आना हुआ
मरीज- डॉक्टर साहब लिवर में बहुत दर्द हो रहा है
डॉक्टर- शराब पीते हो?
मरीज- जी बिल्कुल पर छोटा पैक ही बनाना......

रोज़मर्रा की ऐसी स्वास्थ्य गलतियाँ जो धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाती हैं





स्वास्थ्य गलतियाँ: क्या हम सच में अपनी सेहत का सही ध्यान रख रहे हैं, या रोज़मर्रा की छोटी-छोटी आदतें धीरे-धीरे शरीर को नुकसान पहुँचा रही हैं? क्या जल्दी-जल्दी खाना, देर रात तक जागना या बार-बार मोबाइल चलाना केवल मामूली बातें हैं, या यही आगे चलकर बड़ी बीमारियों का कारण बन सकती हैं? आज की तेज़ जिंदगी में कई लोग बिना सोचे ऐसी आदतें अपना लेते हैं जो शुरू में सामान्य लगती हैं, लेकिन समय के साथ शरीर और मन दोनों को कमजोर बना देती हैं। इस लेख में हम उन रोज़ की गलतियों के बारे में बात करेंगे जो पाचन, दिल, मानसिक स्वास्थ्य, इम्यून सिस्टम और पूरे शरीर पर असर डालती हैं। साथ ही यह भी समझेंगे कि छोटी-सी सावधानी कैसे बड़ी परेशानी से बचा सकती है।

हम अक्सर सोचते हैं कि बड़ी बीमारी अचानक आती है, लेकिन सच यह है कि ज्यादातर समस्याएँ धीरे-धीरे बनती हैं। रोज़ का गलत खानपान, कम नींद और तनाव जैसी आदतें शरीर को अंदर ही अंदर कमजोर करती रहती हैं। शुरुआत में थकान, सिरदर्द या पेट खराब होना छोटी समस्या लगती है, पर यही संकेत होते हैं कि शरीर कुछ कहना चाहता है। कई लोग काम में व्यस्त होकर खाना समय पर नहीं खाते या पानी पीना भूल जाते हैं। कुछ लोग घंटों बैठकर काम करते हैं और शरीर को आराम या हलचल नहीं देते। यह सब आदतें तुरंत नुकसान नहीं दिखातीं, इसलिए हम इन्हें नजरअंदाज करते रहते हैं। धीरे-धीरे वजन बढ़ना, कमजोरी महसूस होना या मन का चिड़चिड़ा होना इसी का असर होता है। अगर रोज़ की आदतों में थोड़ा बदलाव किया जाए, जैसे समय पर खाना, हल्की एक्सरसाइज और पर्याप्त आराम, तो शरीर लंबे समय तक स्वस्थ रह सकता है। सेहत अचानक खराब नहीं होती, बल्कि छोटी-छोटी गलतियों का जमा हुआ असर ही बड़ी समस्या बन जाता है।

गलत आदतें जो पाचन तंत्र को नुकसान पहुँचाती हैं

पाचन तंत्र हमारी पूरी सेहत की नींव होता है। जब पेट सही नहीं रहता तो शरीर में ऊर्जा की कमी और मन में बेचैनी महसूस होती है। बहुत तेज़ खाना, पानी कम पीना और अनियमित समय पर खाना पाचन को सबसे ज्यादा प्रभावित करते हैं।

जब हम जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं तो खाना ठीक से चबा नहीं पाते। इससे पेट पर ज्यादा दबाव पड़ता है और गैस, एसिडिटी या कब्ज जैसी समस्या हो सकती है। कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं, जिससे खाना सही तरीके से पच नहीं पाता और सीने में जलन होने लगती है।

सूखा खाना और पानी कम पीना भी बड़ी गलती है। शरीर को खाना पचाने के लिए पानी की जरूरत होती है। अगर पानी कम होगा तो पाचन धीमा हो जाएगा। इसके अलावा हर दिन अलग-अलग समय पर खाना खाने से शरीर की प्राकृतिक लय बिगड़ जाती है। इसलिए कोशिश करें कि भोजन शांत मन से और तय समय पर करें, ताकि पाचन तंत्र मजबूत बने रहे।

दिल की सेहत को नुकसान पहुँचाने वाली आदतें

दिल की बीमारी केवल उम्र बढ़ने से नहीं होती, बल्कि गलत जीवनशैली इसका बड़ा कारण है। ज्यादा तला हुआ खाना, नमक अधिक खाना और लगातार तनाव में रहना दिल के लिए खतरा बन सकता है। कई लोग स्वाद के चक्कर में ऐसी चीजें ज्यादा खाते हैं जिनमें तेल और नमक ज्यादा होता है। इससे धीरे-धीरे रक्तचाप बढ़ सकता है और दिल पर दबाव पड़ सकता है। शारीरिक गतिविधि की कमी भी दिल को कमजोर करती है। अगर दिनभर बैठे रहें और शरीर को हलचल न दें तो रक्त का प्रवाह सही नहीं रहता। धीरे-धीरे थकान और सांस फूलने जैसी समस्या शुरू हो सकती है। तनाव भी दिल का बड़ा दुश्मन है। लगातार चिंता में रहने से हार्मोन का संतुलन बिगड़ता है और दिल की धड़कन पर असर पड़ता है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि रोज़ थोड़ा चलें, संतुलित भोजन करें और मन को शांत रखने की कोशिश करें। छोटी-छोटी आदतें जैसे सीढ़ियाँ चढ़ना या सुबह टहलना भी दिल के लिए बहुत फायदेमंद हो सकती हैं।

मलाई से घी बनाने का मिल गया आसान तरीका

मक्खन अलग निकालने की नहीं करनी पड़ेगी मेहनत

घर पर मलाई से घी निकालना एक थकाऊ काम माना जाता है, जिसमें घंटों मथानी चलाने और ढेर सारे बर्तन धोने की मेहनत लगती है। लेकिन रिया सिंह ने गिलास वाला तरीका बताया है, जिससे बिना किसी झंझट के मक्खन और छाछ अपने आप अलग हो जाते हैं। इस तरीके से आप बिना हाथ थकाए मिनटों में दानेदार घी तैयार कर सकते हैं।

मलाई से घी बनाने के पारंपरिक तरीके में मलाई को फेंटना और मक्खन निकालना सबसे उबाऊ काम होता है। अक्सर लोग इसी मेहनत के डर से हफ्तों तक मलाई फ्रिज में जमा रखते हैं। हालांकि सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर रिया सिंह ने इस समस्या का एक आसान समाधान निकाला है।

इस तरीके में आपको न तो मथानी की जरूरत है और न ही घंटों की मेहनत की। बस मलाई को हल्का गर्म करके उसमें पानी से भरा गिलास रखकर फ्रिज में छोड़ना है, और मक्खन अपने आप ऊपर जम जाएगा। यह स्मार्ट तरीका न केवल कीमती समय बचाता है, बल्कि मलाई से छाछ को भी बिना किसी मिलावट के अलग कर देता है।

मलाई को गर्म करना है

अक्सर लोग फ्रिज से ठंडी मलाई निकालकर उसे सीधे मथने लगते हैं, जिसमें बहुत ताकत लगती है। रिया सिंह की ट्रिक के अनुसार, सबसे पहले अपनी जमा की हुई मलाई को एक भारी तले की कड़ाही में निकालें। अब गैस जलाएं और मलाई को हल्का गर्म होने दें। जब मलाई पूरी तरह पिघलकर लिक्विड बन जाए, तब गैस बंद कर दें। यह स्टेप मलाई के फैट को ढीला करने में मदद करता है।

पानी मिलाना और तापमान सेट करना

मलाई के पिघलते ही इसमें थोड़ा सा सादा पानी मिला दें। पानी मिलाने से फैट और छाछ के बीच की डेंसिटी बदल जाती है, जिससे आगे की प्रोसेस आसान हो जाती है। अब इस मिश्रण को थोड़ी देर के लिए छोड़ दें ताकि यह कमरे के तापमान पर आ जाए। ध्यान रहे कि मलाई बहुत ज्यादा उबलनी नहीं चाहिए, बस पिघलना ही काफी होगा।

ग्लास वाली अनोखी ट्रिक

जब मलाई हल्की ठंडी हो जाए, तब एक कांच या स्टील का खाली गिलास लें और उसे पानी से भर दें। अब इस पानी से भरे गिलास को कड़ाही के बिल्कुल बीचों-बीच सीधा खड़ा कर दें। गिलास का वजन और उसमें भरा पानी मलाई के बीच में एक जगह बनाने का काम करेगा।

फ्रिज में सेट होने के लिए रखना

अब इस कड़ाही को फ्रिज के अंदर रख दें। बेहतर परिणामों के लिए इसे रातभर या कम से कम 4 से 5 घंटे के लिए फ्रिज में छोड़ दें। ठंडे तापमान में मलाई के अंदर मौजूद सारा घी ऊपर की तरफ आकर एक सख्त परत के रूप में जम जाता है, जबकि छाछ नीचे की ओर लिक्विड अवस्था में ही रहती है।

मक्खन से घी बनाना

अब आपकी कड़ाही में सिर्फ शुद्ध सफेद मक्खन बचा है। कड़ाही को वापस गैस पर रखें और मीडियम आंच पर मक्खन को पिघलने दें। चूंकि छाछ पहले ही निकल चुकी है, इसलिए यह मक्खन बहुत जल्दी घी छोड़ देगा और इसमें से जलने वाली खुरचन भी बहुत कम निकलेगी। कुछ ही मिनटों में आपका दानेदार और खुशबूदार घी तैयार हो जाएगा।

काम की थकान, घर की जिम्मेदारी और भावनाओं का संतुलन

दिनभर की भागदौड़ में अक्सर हम खुद को पीछे छोड़ देते हैं, जिससे मन और रिश्ते दोनों प्रभावित होते हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम अपनी जिम्मेदारियों के साथ-साथ अपनी भावनाओं को भी समझें और उन्हें जगह दें, ताकि जीवन में शांति, संतोष और रिश्तों में मधुरता बनी रहे।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में अगर किसी चीज पर सबसे ज्यादा असर पड़ा है, तो वह है- हमारे रिश्ते। सुबह से लेकर रात तक काम की जिम्मेदारियां, घर की चिंता और लगातार बनी रहने वाली थकान हमें इतना व्यस्त कर देती है कि हम अनजाने में अपनों को समय देना भूल जाते हैं। हम खुद को यह कहकर समझा लेते हैं कि जो मेहनत हम कर रहे हैं, वह उन्हीं के लिए है, इसलिए शायद हमारी गैरमौजूदगी को समझ लिया जाएगा। लेकिन रिश्ते सिर्फ जिम्मेदारियां निभाने से नहीं, बल्कि भावनात्मक जुड़ाव से जिंदा रहते हैं। एक ही छत के नीचे रहना, साथ बैठना या रोज मिलना ही काफी नहीं होता। रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है कि हम सच में एक-दूसरे को महसूस करें, सुनें और समझें। जब भावनात्मक जुड़ाव कम होने लगता है, तो दूरियां भी धीरे-धीरे बढ़ने लगती हैं।

धुंधली पड़ती भावनाएं

अक्सर हम कहते हैं, मेरे पास समय नहीं है। लेकिन सच यह है कि समय सबके पास बराबर होता है, कमी होती है तो मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा की। काम का दबाव, परफॉरमेंस की चिंता, आर्थिक असुरक्षा और भविष्य को लेकर तनाव, ये सब हमारी ऊर्जा को धीरे-धीरे खत्म करदेते हैं। नतीजा यह होता है कि घर आकर हम सिर्फ शारीरिक रूप से मौजूद रहते हैं, भावनात्मक

रूप से नहीं। रिश्तों को संतुलित रखने के लिए समझना जरूरी है कि थकान सिर्फ शरीर की नहीं, मन की भी होती है।

धीरे-धीरे बढ़ती दूरियां

रिश्ते रातों-रात नहीं बिगड़ते। वे खामोशी के साथ धीरे-धीरे कमजोर होते हैं। जरूरत भर की बातचीत, साथ रहते हुए अकेलापन महसूस होना, छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और एक-दूसरे की तकलीफों को नजरअंदाज करना। जब काम और थकान हमारी प्राथमिकता बन जाते हैं, तो रिश्ते अपने आप पीछे छूटने लगते हैं।

सब कुछ है संभव

कई लोग मान लेते हैं कि करियर और रिश्तों में से किसी एक को चुनना पड़ेगा। यही सबसे बड़ी गलतफहमी है। काम जरूरी है क्योंकि वह सुरक्षा देता है और रिश्ते जरूरी हैं क्योंकि वे सुकून देते हैं।

संतुलन का अर्थ यह नहीं कि दोनों को बराबर समय दिया जाए, बल्कि यह है कि जिस पल जिस चीज की जरूरत हो, उस पल पूरी तरह वहीं मौजूद रहा जाए।

क्वालिटी टाइम का अर्थ

रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए रोज घंटों का समय निकालना जरूरी नहीं। कई बार दस मिनट की सच्ची बातचीत, घंटों की चुप्पी से ज्यादा असरदार होती है। मोबाइल से दूर होकर बात करना, सामने वाले की बात बीच में न काटना और समाधान देने के बजाय समझने के लिए सुनना, यही छोटे-छोटे पल रिश्तों में गहराई लाते हैं।

अपनों पर गुस्सा नहीं

अक्सर हम अपना सारा गुस्सा उन्हीं पर निकाल देते हैं जो हमारे सबसे करीब होते हैं। यह सोचकर कि ये तो

अपना है, समझ जाएगा। लेकिन बार-बार ऐसा करना रिश्तों में असुरक्षा और दूरी पैदा करता है। थकान को पहचानना और उसे सही तरीके से संभालना रिश्तों को सुरक्षित रखने के लिए जरूरी है।

घर बने सुकून की जगह

जब घर सिर्फ जिम्मेदारियों की जगह बन जाता है, तो रिश्ते बोझ लगने लगते हैं। कामों को मिल-बांटकर करना, परफेक्ट होने की जिद छोड़ना और हर बात पर नियंत्रण न रखना, घर को सुकून की जगह बनाता है। जहां अपनापन होता है, वहां बाहर की थकान भी कम महसूस होती है।

बातें चलती रहें

अक्सर रिश्ते इसलिए नहीं टूटते कि प्यार कम हो

गया, बल्कि इसलिए टूटते हैं क्योंकि बातचीत बंद हो जाती है। खुलकर, ईमानदारी से और बिना आरोप लगाए बातें करना रिश्तों को समझने का सबसे आसान रास्ता है, लड़ने का नहीं।

खुद का ख्याल भी जरूरी

जो व्यक्ति खुद ही थका, टूटा और खाली महसूस करता है, वह दूसरों को क्या दे पाएगा। पूरी नींद लेना, सीमाएं तय करना और जरूरत पड़ने पर ना कहना स्वार्थ नहीं, बल्कि रिश्तों में किया गया सबसे बेहतरीन निवेश है।

परफेक्ट रिश्तों का भ्रम

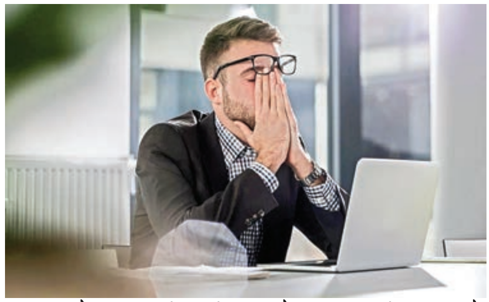
हर रिश्ते में उतार-चढ़ाव आते हैं। हर दिन समझदारी और धैर्य दिखाना आसान नहीं होता। रिश्ते परफेक्ट होने से नहीं, बल्कि ईमानदार कोशिशों से चलते हैं।

अपेक्षाओं का बोझ

कई बार रिश्तों में तनाव की वजह थकान नहीं, बल्कि अनकही अपेक्षाएं होती हैं। जब हम बिना कहे समझे जाने की उम्मीद रखते हैं, तो निराशा जन्म लेती है। अपेक्षाओं को शब्द देना रिश्तों को हल्का बनाता है।

छोटी सराहनाओं की बड़ी ताकत

एक छोटा-सा धन्यवाद या मुझे अच्छा लगा जैसे वाक्य रिश्तों में नई ऊर्जा भर देते हैं। सराहना यह एहसास



दिलाती है कि सामने वाले की मौजूदगी मायने रखती है।

रिश्तों को प्राथमिकता दें

रिश्तों के लिए सही समय खुद नहीं आता, उसे बनाना पड़ता है। थोड़ी-सी सजगता, थोड़ा-सा प्रयास और थोड़ी-सी संवेदनशीलता रिश्तों को टूटने से बचा सकती है।

भावनात्मक मौजूदगी

रिश्तों में सबसे जरूरी चीज शारीरिक नहीं, बल्कि भावनात्मक मौजूदगी होती है। कई बार हम सामने बैठे होते हैं, लेकिन हमारा मन कहीं और भटका रहता है। ऐसे में सामने वाला खुद को अनदेखा महसूस करता है।

थकान को साझा करना भी जरूरी

हम अक्सर अपनी थकान को छुपाने की कोशिश करते हैं, यह सोचकर कि शिकायत करना कमजोरी है। लेकिन जब थकान साझा नहीं की जाती, तो वह चिड़चिड़ेपन और दूरी का रूप ले लेती है।

छोटे रिवाज गहरे रिश्ते

रिश्तों को मजबूत बनाने के लिए बड़े-बड़े प्रयासों की जरूरत नहीं होती। साथ में चाय पीना, दिन का हाल पूछना, सोने से पहले दो मिनट की बातचीत। ये छोटे रिवाज रिश्तों को स्थिरता देते हैं।

सुनना भी एक जिम्मेदारी है

अक्सर हम सुनते कम हैं और जवाब देने की तैयारी ज्यादा करते हैं। सही मायनों में सुनना, बिना टोके, बिना जज किए रिश्तों के लिए बेहद जरूरी है। जब कोई महसूस करता है कि उसकी बात ध्यान से सुनी जा रही है, तो उसका मन खुलता है और रिश्ते गहरे होते हैं। सुनना, प्यार जताने का सबसे शांत लेकिन असरदार तरीका है।

हंसी के पल जरूरी हैं

जिंदगी की गंभीरता के बीच हंसी कहीं खो जाती है। जबकि साथ हंसना रिश्तों को हल्का और मजबूत बनाता है। हंसी याद दिलाती है कि रिश्ता सिर्फ जिम्मेदारी नहीं, खुशी भी है।

अपने पार्टनर से जरूर करें ये 5 वादें

रिश्ते में कभी नहीं आएगी खटास

अगर रिश्ते में अपनापन, स्थिरता और सुकून बनाए रखना है, तो कुछ वादे ऐसे होते हैं जो हर कपल को जरूर करने चाहिए. आज प्रॉमिस डे के मौके पर चलिए आपको भी बताते हैं वो 5 वादे, जो रिश्ते को बनाएंगे मजबूत.

अपने खास लोगों से वादे करने का होता है और उन्हें ये एहसास दिलाने का होता है कि वो आपके लिए कितने स्पेशल है. क्योंकि रिश्ते की नींव बड़े गिफ्ट्स या महंगे सरप्राइज़ से नहीं, बल्कि उन छोटे-छोटे वादों से मजबूत होती है जो हम रोजमर्रा की जिंदगी में निभाते हैं. जब दो लोग एक-दूसरे से सच्चे दिल से कुछ वादे करते हैं, तो वही वादे रिश्ते को भरोसे, सम्मान और समझदारी का मजबूत सहारा देते हैं.

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रिश्तों में गलतफहमियां, विश्वास कम होना और बातचीत की काफी कमी है. जो अक्सर रिश्ते में खटास पैदा करते हैं.ऐसे में अगर आप भी अपने रिश्ते को मजबूती और विश्वास के साथ निभाना चाहते हैं तो अपने पार्टनर से 5 वादे जरूर करें. चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं वो 5 वादें.

पार्टनर को जैसा है, वैसा ही अपनाने का वादा

रिश्तों में अक्सर खटास तब आती है जब हम सामने वाले को अपनी उम्मीदों के हिसाब से ढालने की कोशिश करते हैं. ऐसे में इस प्रॉमिस डे आप अपने पार्टनर से ये वादा करें कि, वो जैसा भी हो, उनकी आदतों, सोच और कमियों के साथ उसे स्वीकार करेंगे और कभी भी अपने हिसाब से बदलने की कोशिश नहीं करेंगे. क्योंकि प्यार बदलने में नहीं, अपनाने में होता है.

बहस जीतने से ज्यादा रिश्ता बचाने को चुनूंगा

जब दो लोग हर लड़ाई को ईगो का मुद्दा बना देते हैं तो अक्सर रिश्ते में दरार आने लगती है. रिश्ते वही बचते हैं जब दो लोग में से कोई एक भी रिश्ते को बचाने की कोशिश करता हो और ईगो साइड रखता हो. ऐसे में इस बार अपने पार्टनर से ये वादा करें कि, चाहे जितनी भी लड़ाई हो, नाजारगी हो..उसका मुद्दा बनाने से ज्यादा लड़ाई को खत्म करने की कोशिश करेंगे.

समय और स्पेस की कद्र करूंगा

सच्चा प्यार वह है जो आज़ादी दे.लेकिन जब सामने वाला पार्टनर को कंट्रोल करने लगता है या फिर समय और स्पेस नहीं देता है तो रिश्ते में खटास पैदा होन लगती है. इसलिए इस प्रॉमिस डे अपने पार्टनर से ये वादा करें कि आप उन्हें समय देंगे, स्पेस देंगे और कंट्रोल करने की कोशिश नहीं करेंगे. अगर रिश्ते में भरोसा होगा तो रिश्ता घुटन नहीं, सुकून देगा.

मन की बात दिल में न दबाना

कई बार सामने वाला अपने दिल में बात रखता है, जो आगे चलकर दूरी का कारण बनती है. ऐसे में बातचीत करना और अपनी परेशानी को अपने पार्टनर के सामने जाहिर करना बेहतर होता है. इस प्रॉमिस डे आप भी अपने पार्टनर से वादा करें कि, कभी भी अपने मन में कोई बात नहीं रखेंगे और नाराज़गी, दुख या शिकायत को चुप रहकर नहीं, बल्कि प्यार और समझदारी से बातचीत करके सुलझाएंगे.

प्यार को रोज निभाने का वादा

रिश्ता सिर्फ खास दिनों पर नहीं, रोज निभाया चाहिए. लेकिन आजकल वक्त की कमी होने की वजह से लोग एक दूसरे को प्यार जाहिर ही नहीं कर पाते हैं. ऐसे में आप अपने पार्टनर से वादा करें कि हम अपने व्यवहार, शब्दों और कोशिशों से हर दिन रिश्ते को मज़बूत बनाएंगे और किसी न किसी तरह से रोज प्यार निभाएंगे.

प्यार को लेकर लोगों की अपनी अलग-अलग राय रहती है स्टडी ने खोला हैरान कर देने वाला राज

प्यार को लेकर लोगों की अपनी अलग-अलग राय रहती है. कई लोगों को मानना होता है कि प्यार जिंदगी में सिर्फ एक बार शिद्दत से होता है और उसके बाद दोबारा वैसा गहरा प्यार नहीं होता. आइए जानते हैं इसे लेकर क्या कहती है रिसर्च?

अक्सर लोग प्यार को जिंदगी का सबसे खूबसूरत एहसास मानते हैं. हम फिल्मों, कहानियों और गानों में सुनते आए हैं कि सच्चा प्यार सिर्फ एक बार होता है और वही इंसान हमारी पूरी दुनिया बदल देता है. लेकिन असल जिंदगी फिल्मों से थोड़ी अलग होती है. कई बार हम सोचते हैं कि क्या दिल दोबारा उतनी ही गहराई से धड़क सकता है? क्या किसी को एक से ज्यादा बार शिद्दत वाला प्यार हो सकता है? रिश्तों के बदलते दौर और आधुनिक जीवनशैली के बीच यह सवाल और भी अहम हो गया है. हर व्यक्ति अपने अनुभवों से सीखता है, टूटता है, संभलता है और फिर आगे बढ़ता है. ऐसे में यह जानना दिलचस्प है कि विज्ञान इस बारे में क्या कहता है और क्या सच में प्यार जीवन में कई बार दस्तक दे सकता है? आइए जानते हैं.

रिसर्च में क्या आया सामने?

सामान्य जानकारी के मुताबिक, अमेरिका के प्रसिद्ध शोध संस्थान में किए गए एक विस्तृत अध्ययन में इस दिलचस्प सवाल को समझने की कोशिश की गई कि आखिर एक इंसान अपनी पूरी जिंदगी में कितनी बार गहरा और सच्चा प्यार कर सकता है? इस सर्वे में 18 से 99 साल की उम्र के 10 हजार से ज्यादा अविवाहित लोगों से उनके प्रेम संबंधी अनुभवों के बारे में विस्तार से कुछ सवाल पूछे गए. शोध के नतीजों से पता चला कि औसतन एक व्यक्ति अपनी जिंदगी में लगभग दो बार (करीब 2.05 बार) शिद्दत भरा, जुनूनी प्यार महसूस करता है.

आंकड़ों के अनुसार, 14 प्रतिशत प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि उन्होंने कभी भी ऐसा गहरा प्रेम अनुभव नहीं किया, जबकि 28 प्रतिशत लोग केवल एक बार प्यार में पड़े. वहीं, लगभग 30 प्रतिशत लोगों ऐसे भी थे, जिन्होंने बताया कि उन्हें दो बार सच्चा प्यार हुआ, 17 प्रतिशत ने तीन बार और 11 प्रतिशत लोगों ने चार या उससे ज्यादा बार गहरे प्रेम का एहसास किया. इन आंकड़ों से यह साफ होता है कि सच्चा और गहरा प्यार हर व्यक्ति के लिए अलग अनुभव हो सकता है और यह जीवन में एक से ज्यादा बार भी हो सकता है.

उम्र और जेंडर से कितना पड़ता है फर्क?

इस अध्ययन में यह भी देखा गया कि पुरुष और महिलाओं के अनुभव लगभग समान रहे. उम्र बढ़ने के साथ लोगों ने प्यार के अनुभवों की संख्या थोड़ी ज्यादा बताई. इसका मतलब यह है कि सच्चा लगने वाला प्यार किसी भी उम्र में हो सकता है. प्यार के लिए कोई तय समय या सीमा नहीं होती, यह जीवन के अलग-अलग पड़ाव पर अलग रूप में सामने आ सकता है.

माइक्रो स्ट्रेस क्या है? रोज़मर्रा की छोटी टेंशन कैसे बिगाड़ रही सेहत

कई लोग रोज़मर्रा की छोटी-छोटी टेंशन में उलझे रहते हैं. यही आदत माइक्रो-स्ट्रेस का खतरा बढ़ा सकती है. ऐसे में इसके कारण, लक्षण, असर और बचाव के तरीकों को समझना जरूरी है. आइए, इस बारे में डॉ. सुभाष गिरि से जानते हैं.

माइक्रो स्ट्रेस यानी रोज़मर्रा की छोटी-छोटी चिंताएं, जो देखने में मामूली लगती हैं, लेकिन मन और शरीर पर लगातार दबाव बनाती रहती हैं. जैसे सुबह देर हो जाना, काम की डेडलाइन, फोन नोटिफिकेशन की भरमार, घर और ऑफिस की जिम्मेदारियां या किसी की छोटी-सी नाराज़गी. ये बड़ी समस्या नहीं होतीं, लेकिन बार-बार होने के कारण मानसिक तनाव बढ़ाती हैं. माइक्रो स्ट्रेस अक्सर तब होता है जब व्यक्ति पर उम्मीदों का दबाव ज्यादा हो, समय कम हो और खुद के लिए वक्त न बचे.

कई बार लोग माइक्रो स्ट्रेस गंभीर नहीं मानते, क्योंकि यह अचानक नहीं बल्कि धीरे-धीरे बढ़ता है. इसके कारण चिड़चिड़ापन, बेचैनी, ध्यान भटकना, छोटी बात पर गुस्सा आना, नींद में कमी और हर समय व्यस्त महसूस करना जैसे लक्षण दिख सकते हैं. व्यक्ति को लगता है कि वह लगातार भागदौड़ में है, लेकिन स्पष्ट कारण समझ नहीं आता. इसलिए जानना जरूरी है कि माइक्रो स्ट्रेस से सेहत पर क्या असर होता है और इससे बचाव कैसे करें.

माइक्रो स्ट्रेस से सेहत पर क्या असर होता है?

आरएमएल हॉस्पिटल में मेडिसिन विभाग में डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. सुभाष गिरि बताते हैं कि लगातार बना रहने वाला माइक्रो स्ट्रेस शरीर के तनाव हॉर्मोन को बढ़ा देता है. इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और दिल पर अधिक दबाव पड़ता है. लंबे समय तक ऐसा रहने पर इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है, जिससे बार-बार सर्दी-जुकाम या संक्रमण की समस्या हो सकती है. माइक्रो स्ट्रेस पाचन तंत्र को भी प्रभावित करता है, जिससे गैस, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी परेशानियां बढ़ती हैं.

मानसिक रूप से व्यक्ति थकान, उदासी और मोटिवेशन की कमी महसूस कर सकता है. नींद पूरी न होने से दिनभर सुस्ती रहती है और काम की क्षमता घटती है. धीरे-धीरे यह स्थिति चिंता और डिप्रेशन जैसी गंभीर समस्याओं का कारण भी बन सकती है. इसलिए छोटी-छोटी टेंशन को नजरअंदाज करना सही नहीं है.

किसको है ज्यादा खतरा?

जो लोग मल्टीटास्किंग करते हैं, जैसे कामकाजी महिलाएं, स्टूडेंट्स या ऑफिस में लगातार टारगेट पूरा करने वाले कर्मचारी, उन्हें माइक्रो स्ट्रेस का खतरा ज्यादा होता है. जो लोग हर काम में परफेक्शन चाहते हैं या दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरने का दबाव महसूस करते हैं, वे भी इसकी चपेट में जल्दी आते हैं.

डिजिटल गैजेट्स का ज्यादा उपयोग और सोशल मीडिया की तुलना की आदत भी तनाव बढ़ाती है. जिन लोगों को आराम और खुद के लिए समय कम मिलता है, उनमें यह समस्या तेजी से बढ़ सकती है.

कैसे करें बचाव?

रोज़ 7-8 घंटे की नींद लें.
दिनभर में छोटे-छोटे ब्रेक जरूर लें.
मोबाइल नोटिफिकेशन सीमित रखें.
समय प्रबंधन की आदत डालें.
रोज़ हल्का व्यायाम या योग करें.
अपनी प्राथमिकताएं तय करें.
परिवार और दोस्तों से खुलकर बात करें.

भारत के 6 मशहूर हॉट स्प्रिंग्स

जहां एक डुबकी से मिटती है थकान और दूर होते हैं रोग

सर्द हवाओं के बीच जब शरीर ठिठुरने लगता है, तब पहाड़ों की गोद में बसे गर्म पानी के प्राकृतिक झरने किसी स्वर्ग से कम नहीं लगते। भारत में कई ऐसे प्राकृतिक स्थल हैं जहां धरती के भीतर से अपने आप खौलता हुआ पानी निकलता है। ये झरने न सिर्फ शरीर की थकान दूर करते हैं, बल्कि सल्फर और अन्य खनिजों से भरपूर होने के कारण जोड़ों के दर्द, त्वचा रोग और तनाव में भी राहत देते हैं। चाहे आप मानसिक शांति की तलाश में हों या सर्दियों में किसी अनोखे सफर पर निकलना चाहते हों, भारत के ये 6 खूबसूरत हॉट स्प्रिंग्स आपकी विंटर ट्रैवल लिस्ट में जरूर शामिल होने चाहिए।

भारत के 6 सबसे खूबसूरत और फायदेमंद हॉट स्प्रिंग्स

मणिकरण साहिब, हिमाचल प्रदेश

कसोल के पास पार्वती घाटी में स्थित मणिकरण साहिब अपने उबलते गर्म पानी के झरनों के लिए दुनियाभर में प्रसिद्ध है। यहाँ का पानी इतना गर्म होता है कि गुरुद्वारे का लंगर इसी पानी में पकाया जाता है।

युमथांग हॉट स्प्रिंग, सिक्किम

'फूलों की घाटी' के नाम से मशहूर युमथांग वैली में स्थित यह हॉट स्प्रिंग बर्फ से ढकी चोटियों के बीच बसा है। यहाँ उठती भाप और चारों ओर फैली शांति एक अलौकिक अनुभव देती है।

पनामिक हॉट स्प्रिंग, लद्दाख

नुब्रा घाटी में स्थित पनामिक भारत के सबसे ऊँचे हॉट स्प्रिंग्स में से एक है। सल्फर से भरपूर इसका पानी जोड़ों के दर्द और त्वचा रोगों में बेहद लाभकारी माना जाता है।

वशिष्ठ हॉट स्प्रिंग, हिमाचल प्रदेश

मनाली से मात्र 5 किमी दूर वशिष्ठ गाँव अपने पौराणिक महत्व और सेब के बागानों के लिए जाना जाता है। यहाँ पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग स्नान कुंड बने हैं।

तत्तापानी, हिमाचल प्रदेश

शिमला के पास सतलुज नदी के किनारे स्थित तत्तापानी का अर्थ ही है 'गर्म पानी'। सर्दियों में जब आसपास बर्फ जमी होती है, तब यहाँ का गर्म पानी किसी वरदान जैसा लगता है।

गौरीकुंड, उत्तराखंड

केदारनाथ यात्रा का आधार शिविर गौरीकुंड एक पवित्र स्थान है। मान्यता है कि माता पार्वती ने यहाँ तपस्या की थी। यात्री केदारनाथ चढ़ाई से पहले यहाँ स्नान कर थकान दूर करते हैं।

नेचुरल हॉट स्प्रिंग्स के स्वास्थ्य लाभ

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इन झरनों के पानी में सल्फर, मैग्नीशियम और लिथियम जैसे खनिज पाए जाते हैं।

जो रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द में राहत देते हैं

त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हैं

तनाव और मानसिक थकान कम करते हैं।

अगर आप इस सर्दी में सेहत और सुकून दोनों चाहते हैं, तो भारत के ये हॉट स्प्रिंग्स आपके लिए परफेक्ट डेस्टिनेशन हैं। एक डुबकी न सिर्फ शरीर को गर्माहट देती है, बल्कि मन को भी नई ऊर्जा से भर देती है।

टीनएज में प्राइवेसी क्यों जरूरी है?

माता-पिता को क्या समझना चाहिए!

टीनएज बच्चों की प्राइवेसी की सही समझ

जब बच्चा टीनएज में प्रवेश करता है तो ना सिर्फ घर का माहौल बदलता है, बल्कि माता-पिता के सोचने का तरीका भी बदलता है। बहुत से टीनएजर बच्चों के माता-पिता इस असमंजस में रहते हैं कि वह अपने टीनएज बच्चों को ज्यादा छूट तो नहीं दे रहे। कहीं अपने बच्चों की परवरिश में लापरवाही तो नहीं दिख रहे। इसके बच्चों के फोन चेक करना या नजर रखना उन्हें इस भावना से भरता है कि कहीं वह अपने बच्चों की प्राइवेसी को तो कम नहीं कर रहे। कहीं अपने बच्चों की नजरों में हम ऐसे माता-पिता तो नहीं बन रहे जो उन्हें कंट्रोल करना चाहते हैं।

प्राइवेसी की जरूरत क्यों बढ़ जाती है

टीनएज बच्चों के लिए सिर्फ एक उम्र नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक और हार्मोनल बदलाव का समय है। इस उम्र में बच्चा अपनी पहचान बनाने का प्रयास करता है। वह जानना चाहता है, अपने माता-पिता से अलग उसकी क्या पहचान है। इस उम्र में बच्चा चाहता है, उसकी सोच को भी महत्व दिया जाए। वह अपनी स्वतंत्रता की चाहत रखता है।

इस उम्र में हो रहे हार्मोनल बदलाव के कारण बच्चा शारीरिक और मानसिक बदलावो गुजरता है। वह दोस्ती और आकर्षण के बीच असमंजस की स्थिति में रहता है। वह नहीं समझ पाता अपने मूड स्विंग्स के कारणों को। इस स्थिति में बच्चा ना तो अपने भावनाओं को समझ पाता है ना ही अपने माता-पिता से उसे साझा कर पता है। आज के टीनएजर में बदलाव केवल हार्मोंस के कारण नहीं बल्कि सोशल मीडिया, ओटीटी पर देखे गए कप्लस सीन का भी पड़ता है।

प्राइवेसी और लापरवाही में अंतर

माता-पिता को यह समझना जरूरी है कि आपके कौन से कार्य बच्चों की प्राइवेसी के लिए जरूरी है और कौन से नहीं। आई जानते हैं,

टीनएजर की प्राइवेसी क्या है: अगर माता-पिता अपने टीनएजर बच्चों के विचारों को सुनते समझने और उसका सम्मान करते हैं। उनकी निजी डायरी या कार्ड और चैट को उनसे पूछे बिना नहीं पढ़ते। उनके पीठ पीछे उनके फोन की जांच नहीं करते। उनके भावनाओं को समझते हैं। बिना कारण हर वक्त उनकी जासूसी ना करना यह सभी कदम टीनएजर की प्राइवेसी की तरफ है।

प्राइवेसी के नाम पर लापरवाही: अगर माता-पिता हर रोज बच्चों के व्यवहार में बदलाव देख रहे हैं और उसे नजर अंदाज कर रहे हैं। बच्चे के फोन पर किसी खास नंबर से फोन आने पर बच्चा डरता है या अलग जाकर बात करता है। बच्चा आपसे बिल्कुल बात नहीं करता हर समय खुद को कमरे में बंद रखता है। अगर आप के टीनएजर के साथ ऐसा हो रहा है और आप यह सोच रहे हैं कि बच्चा सब कुछ खुद संभाल लेगा तो यह आपकी लापरवाही है।

अपने और बच्चे के बीच भरोसा बढ़ाएं कंट्रोल नहीं

अपने बात में "तुम क्या कर रहे थे, कहां गए थे, किस से बात कर रहे थे," जैसे वाक्य को कम करें। इस तरह के वाक्य कंट्रोल को दिखाते हैं। इसकी जगह बच्चे से पूछे "उनका आज का दिन कैसा रहा, क्या वह किसी खास दोस्त से बात कर रहे हैं, क्या वह आपसे कुछ साझा करना चाहते हैं"।

अगर आपका बच्चा आपसे कुछ शेयर कर रहा है या अपनी कोई सीक्रेट बता रहा है तो उस पर गुस्सा या जज करने की बजाय पहले सुने और समझे फिर प्रतिक्रिया दें।

आप बच्चे को कितनी देर स्क्रीन टाइम देना चाहते हैं। उनका अंतिम घर आने का समय क्या है। फोन रात कितने बजे के बाद नहीं देखना। उनकी किस तरह की भाषा स्वीकार्य नहीं है। इसके नियम साफ शब्दों में पहले ही तय करें।

बच्चों को ऑनलाइन सेफ्टी, बाहर जाने के नियम, किस तरह वह अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें इसके बारे में उन्हें जागरूक करें।

माता-पिता, अगर आपसे गलती हो तो उसे स्वीकारने या माफी मांगने से पीछे ना हटे। ध्यान रखें आपका व्यवहार देखकर बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं।

रोजाना नींबू-शहद का पानी पीने से क्या होता है? एक्सपर्ट से जानें इसके फायदे

फिटनेस फ्रिक रहने के लिए जिम का रूटीन ही नहीं हेल्दी डाइट को फॉलो करना भी जरूरी है. वेट लॉस के लिए कई तरीके ट्रेंड में है जिसमें से एक नींबू और शहद का पानी भी है. पर क्या आपने सोचा है कि रोजाना अगर एक गिलास शहद वाला नींबू पानी पिएं तो शरीर में क्या होता है?

एक गिलास नींबू पानी अगर रोजाना पीया जाए सेहत तो दुरुस्त होती है बल्कि चेहरे पर भी चमक नजर आने लगती है. नींबू विटामिन सी का बड़ा सोर्स है इसलिए ये हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करने से लेकर स्किन को ग्लोइंग बनाने जैसे कई फायदे पहुंचाता है. इसमें अगर शहद भी शामिल कर लें तो दोगुने फायदे पाए जा सकते हैं. वैसे क्या आपने सोचा है कि अगर एक व्यक्ति रोज या एक महीना लगातार नींबू-शहद वाला पानी पीता है तो शरीर में क्या होता है? नींबू पानी सबसे कॉमन है क्योंकि भारत में ज्यादातर लोग दिन की हेल्दी शुरुआत के लिए इसे पीना पसंद करते हैं. दरअसल, सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीना एक ट्रेंड बन चुका है. इसे फिटनेस फ्रिक, डाइटिशियन और वेलनेस एक्सपर्ट तक सुझाते हैं.

इस आर्टिकल में हम आपको एक्सपर्ट के जरिए बताने जा रहे हैं कि अगर आप रोजाना इस ड्रिंक को पीते हैं तो शरीर में क्या होता है. इसे बनाने के तरीके के अलावा जानें कि किन लोगों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए.

नींबू-शहद की ड्रिंक पर एक्सपर्ट ने क्या कहा?

कैलाश इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी, आयुर्वेद एवं योग में नेचुरोपैथी फिजिशियन डॉ. शेफाली भारद्वाज का कहना है कि नींबू और शहद का गुनगुना पानी शरीर को हाइड्रेट करने के साथ-साथ मेटाबॉलिज्म को एक्टिव करता है. इस वजह से हमारे शरीर में दिनभर एनर्जी बनी रहती है.

एक्सपर्ट का कहना है कि नींबू एक खट्टी चीज है क्योंकि इसमें साइट्रिक एसिड मौजूद होता है और ये हमारे डाइजेस्टिव एंजाइम्स को ट्रिगर करता है. इस वजह से खाना बेहतर तरीके से पचता है और पेट संबंधी समस्याएं जैसे ब्लोटिंग या भारीपन कम हो सकती हैं.

बॉडी से टॉक्सिन्स बाहर निकालना

नींबू-शहद की ड्रिंक से टॉक्सिन आसानी से बाहर निकल पाते हैं. दरअसल, सिट्रिक एसिड के अलावा इसमें विटामिन सी भी होता है. इन तत्वों की मदद से ये लीवर के कार्यों को सपोर्ट करता है और आंतों की सफाई में मदद कर सकता है. दूसरी तरफ शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं इसलिए ये फ्री रेडिकल्स से बचाने समेत दूसरे हेल्थ बेनिफिट्स भी पहुंचाता है. अगर आपको भूख ज्यादा लगती है तो ये ड्रिंक उसे कंट्रोल करने में हेल्प कर सकती है. दरअसल, इसमें क्रेविंग को कंट्रोल करने के गुण होते हैं.

ये लोग न पिएं शहद-नींबू की ड्रिंक

एक्सपर्ट ने आगे कहा कि ये ड्रिंक हर किसी को फायदा पहुंचाए ये जरूरी नहीं है. डॉ. शेफाली कहती हैं कि जिन लोगों को एसिडिटी, गैस्ट्राइटिस, अल्सर, दांतों में सेंसिटिविटी और डायबिटीज है उन्हें इसे लेने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए. हमारे दांतों में इनेमल कोटिंग होती है और ज्यादा नींबू की वजह से ये लेयर डैमेज होने लगती है. नींबू में सिट्रिक एसिड होता है जो इनेमल पर असर डालता है. दूसरी तरफ शहद का अधिक सेवन ब्लड शुगर लेवल बढ़ा सकता है.

कैसे बनाएं ड्रिंक और कब पिएं?

एक गिलास गुनगुना पानी लें और इसमें आधा नींबू रस मिलाएं. इसमें एक चम्मच शहद डालें. एक्सपर्ट के मुताबिक इसे सुबह खाली पेट ही पिएं. उठने के 15-20 मिनट के अंदर या नाश्ते से कम से कम 30 मिनट पहले इस ड्रिंक को पिएं. इस तरह आपका मेटाबॉलिज्म बूस्ट होगा और वेट लॉस कर पाएंगे. ध्यान रहे कि आपको बहुत गर्म पानी में शहद नहीं मिलाना है. गलती से ज्यादा नींबू वाली ड्रिंक पी गए हैं तो नॉर्मल पानी से कुल्ला करें.

पूरे दिन में 2.5 लीटर पानी पीना काफी?

ये मिथक या सच?

पानी पीने को लेकर कई मिथक चलते हैं जिसमें पूरे दिन सिर्फ 2.5 लीटर पानी पीना चाहिए ये भी पॉपुलर है. ऐसा करने से सेहत को फायदा होता है या नुकसान. गर्मियां आ रही हैं और इस दौरान पानी रामबाण इलाज का काम करता है. एक्सपर्ट से जानें 2.5 लीटर पानी पीने से जुड़ा सच.

पानी के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है. हर जरूरत के लिए काम आने वाले पानी को लेकर कई मिथक लोगों में वायरल है. यहां हम दिनभर में सिर्फ 2.5 लीटर पानी पीना चाहिए इस पर जरूरी बातें बताने जा रहे हैं. लोगों को लगता है कि हर किसी को दिन भर में कम से कम 2.5 लीटर या 8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए. दरअसल, हमारे शरीर का 60 से 70 फीसदी हिस्सा पानी से बना होता है इसलिए हमें इस लेवल को मेंटेन रखने के लिए रोजाना सही मात्रा में पानी पीना होता है. पानी अगर सही मात्रा में पिया जाए तो हमारा ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है. बहुत कम लोग जानते हैं कि पानी हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बेहतर बनाता है. इसलिए ये वेट लॉस करने या वजन कंट्रोल में भी पानी अहम रोल निभाता है. पर सवाल है कि क्या हमें 2.5 लीटर पानी पीने से कॉन्सेप्ट पर पूरा भरोसा करना चाहिए. सीनियर डाइटिशियन गीतिका चोपड़ा ने टीवी9 से खास बातचीत में बताया कि 2.5 लीटर पानी पीना मिथक है या सच. जानें

पानी क्यों है हमारे लिए जरूरी

ये सच है कि पानी के बिना लाइफ चल नहीं सकती. अमूमन हर जरूरत में पानी की अहम रोल रहता है. लेकिन ये हमारे शरीर को कई फायदे भी पहुंचाता है. रोजाना अगर सही मात्रा में पानी पिएं तो पाचन तंत्र ठीक रहता है. इस वजह से कब्ज की समस्या हमसे दूर रहती है और गैस-एसिडिटी से भी राहत मिलती है. जो लोग सही मात्रा में पानी नहीं पीते हैं उनकी बॉडी में ब्लड फ्लो ठीक से न होने की प्रॉब्लम होती है. इतना ही नहीं अगर हम कम पानी पीते हैं तो इसका असर स्किन पर भी नजर आता है. स्किन में ड्राईनेस से बचने के लिए दिनभर में पर्याप्त पानी पीना चाहिए. ये स्किन पर नेचुरल ग्लो लाने का काम भी करता है.

दिनभर में 2.5 लीटर पानी मिथक या सच

सीनियर डाइटिशियन गीतिका चोपड़ा ने दिन भर में 2.5 लीटर या 8 गिलास पानी पीने को महज के एक भ्रम बताया है. एक्सपर्ट के मुताबिक शरीर को कितना पानी चाहिए या बॉडी डिहाइड्रेट है, इसका संकेत हमारे यूरिन से पता चलता है. अगर यूरिन का कलर डार्क येलो है तो आपको ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की जरूरत है. जबकि नॉर्मली लोगों के यूरिन का कलर लाइट येलो और ट्रांसपेरेंट होता है. इस कंडीशन में हमें 3 लीटर पानी पीना चाहिए. एक्सपर्ट कहती हैं कि किसे कितना पानी पीना चाहिए ये पर्सन टू पर्सन वैरी करता है. हां इसमे बॉडी वेट और हाइट भी मैटर करती है. अगर कोई कम पानी पी रहा है तो डिहाइड्रेशन की वजह स्किन पर ड्राईनेस होने लगती है. वैसे ओवर वाटर इंटेक पर भी एक्सपर्ट ने अपनी राय रखी. उनका कहना है कि अगर कोई ज्यादा पानी पीता है तो पेट में अफारा की शिकायत हो जाती है. ऐसे में ब्लोटिंग हो जाती जो घंटों परेशान कर सकती है.

अगर आप पानी पी रहे हैं को इसे सिप-सिप करके पिएं. वैसे किसी को वाटर रिटेंशन है तो उसे ज्यादा पानी पीना चाहिए. ऐसे लोगों को वाटर रिटेंशन निकालने के लिए स्मूदी पीने की सलाह दी जाती है. वैसे इस प्रॉब्लम का बढ़िया सॉल्यूशन सेलेरी के पत्ते का जूस है. इस जूस को पीने से वेट लॉस में भी हेल्प मिलती है.

पानी नहीं इन चीजों से भी बॉडी को रखें हाइड्रेट

पानी हमारे लिए सबसे जरूरी है लेकिन बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए खीरा, टमाटर और दूसरी चीजों की हेल्प भी ली जा सकती है. खीरा में करीब 97 फीसदी पानी होता है और इसमें मौजूद फाइबर हमारे पाचत तंत्र के लिए वरदान है. इसलिए रोजाना खीरा जरूर खाना चाहिए. बॉडी हाइड्रेशन के लिए नींबू का पानी पीना चाहिए. रात में नींबू के स्लाइस को पानी में रख दें और सुबह खाली पेट पिएं. चिया सीड्स, तुलसी के बीज और दूसरे बीजों को भिगोकर रोज इनका पानी पिएं. ये हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स हमें और भी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचाती हैं.

शादी है बर्बादी!

दुनियाभर के युवाओं की बदली सोच

एक समय था जब युवाओं के लिए प्यार ही सबकुछ होता था। लेकिन आज के समय में वे खुद के पैरों पर खड़ा होना चाहते हैं। वे चाहते हैं कि वे आजाद रहकर अपनी मंजिल तक पहुंचें। 'शादी एक समझौता है, जिसमें दो लोग जिंदगीभर एक दूसरे के अनुसार ढलने की कोशिश करते रहते हैं।' शादी को लेकर दुनियाभर के युवाओं की यही सोच बनती जा रहा है। करियर की ऊंचाइयों पर पहुंचने की चाहत रखने वाले आज के युवा आत्मविश्वास से भरे हैं और जिंदगी के किसी भी मोड़ पर समझौता नहीं करना चाहते हैं। यही कारण है कि जापान, कोरिया, अमेरिका जैसे देशों सहित भारत में भी लिव इन रिलेशनशिप जैसा ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है। आइए जानते हैं आखिर क्या है युवाओं में बढ़ते इस चलन का कारण।

दुनियाभर के युवाओं की बदली सोच

अमेरिका में पार्टनर के साथ नहीं रहने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। एक समय था जब युवाओं के लिए प्यार ही सबकुछ होता था। लेकिन आज के समय में वे खुद के पैरों पर खड़ा होना चाहते हैं। वे चाहते हैं कि वे आजाद रहकर अपनी मंजिल तक पहुंचें। प्यू रिसर्च सेंटर की एक रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका में पार्टनर के साथ नहीं रहने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इस विश्लेषण के अनुसार साल 2019 में 25 से 54 वर्ष की उम्र के करीब दस में से चार वयस्क यानी करीब 38% लोग अविवाहित थे। साल 2019 में यह आंकड़ा करीब 29% था। अधिकांश युवाओं का मानना है कि वे आजादी से रहना पसंद करते हैं।

तेजी से घट रहा शादी का आंकड़ा

वहीं जापान के कैबिनेट ऑफिस के आंकड़ों के अनुसार तीस साल तक की 25.4% महिलाएं और करीब 26.5% पुरुष शादी नहीं करना चाहते हैं।

वहीं 20 की उम्र के करीब 19% युवक और 14% युवतियां हमेशा अकेले ही रहना चाहती हैं। जापान के सरकारी आंकड़ों के अनुसार देश में 20 से 49 साल की उम्र के करीब 25% लोग अविवाहित हैं। कैबिनेट ऑफिस के अध्ययन के अनुसार अब जापान के लोग शादी को स्थिर जिंदगी और खुशी की गारंटी नहीं मानते।

करियर पर फोकस

रिपोर्ट बताती है कि 2021 में जापान में मात्र 514,000 शादियां रजिस्टर्ड हुईं, जो 1945 में द्वितीय विश्व युद्ध के बाद सबसे कम आंकड़ा है। इस अध्ययन में शामिल अधिकांश महिलाओं और युवतियों ने कहा कि वे शादी के बंधन में न बंधकर अपने करियर पर फोकस करना चाहती हैं और खुल कर जीना चाहती हैं। उन्हें पारंपरिक गृहिणी बनने से अच्छा, आजाद रहना लगता है। वहीं पुरुषों और युवकों ने माना कि उन्हें भी आजादी से रहना ज्यादा पसंद है। वे घर के भरण पोषण और नौकरी की असुरक्षा जैसी चिंताओं से दूर रहना चाहते हैं।

महंगाई ने किया मोहभंग

एक स्टडी के अनुसार दक्षिण कोरिया में करीब 63% से ज्यादा युवा शादी से दूर रहना चाहते हैं। साल 2023 में हुए एक सर्वेक्षण में मात्र 36.4% युवाओं ने कहा कि वे शादी को लेकर पॉजिटिव सोचते हैं। यह आंकड़ा साल 2012 में करीब 56.5% था। हालांकि 40% युवाओं ने माना कि वे बिना किसी पार्टनर के भी पेरेंट बनना चाहते हैं। यहां के युवाओं ने माना कि अच्छी जिंदगी जीना अब काफी महंगा है और शादी करके वे अपनी आर्थिक चिंताएं नहीं बढ़ाना चाहते।

जानिए क्या कहते हैं भारतीय युवा

कई सर्वे और अध्ययन बताते हैं कि भारत में भी शादी न करने और लिव इन रिलेशनशिप में रहने जैसे चलन बढ़ रहे हैं। साल 2022 में सामने आई यूथ इन इंडिया रिपोर्ट के अनुसार भारत के 23% युवा विवाह में रुचि नहीं रखते। एक अन्य सर्वे में दावा किया गया कि भारत में चार में से एक युवा वयस्क शादी नहीं करना चाहता है। वहीं 19% मिलेनियल्स न ही शादी करना चाहते हैं और न ही बच्चा। वहीं 8 % युवाओं ने कहा कि वे शादी नहीं करना चाहते, लेकिन बच्चा चाहते हैं। भारतीय युवा कई कारणों से शादी से दूरी बना रहे हैं। इसमें सबसे बड़ा कारण है आजादी से जीने की चाहत, आर्थिक स्वतंत्रता, करियर पर फोकस होना, जिम्मेदारियों का दबाव आदि।

वजन घटेगा, चेहरा होगा चमकदार

पिएं ये मैजिकल पानी, *भाग्यश्री* ने बताया

एक्ट्रेस भाग्यश्री 50 प्लस एज में भी बला की खूबसूरत हैं और उनकी फिटनेस भी कमाल की है. इसके पीछे की वजह है हेल्दी खानपान और सही रूटीन फॉलो करना. उन्होंने एक मैजिकल वाटर बताया है जो वेट लॉस से लेकर स्किन को चमकाने में भी हेल्पफुल रहेगा.

भाग्यश्री का नुस्खा ग्लोइंग स्किन और वेट कंट्रोल के लिए

90's में लोगों के दिलों पर राज करने वाली एक्ट्रेस भाग्यश्री की फैन फॉलोइंग लिस्ट आज भी बहुत लंबी है. वह 56 की हैं, लेकिन उनकी ब्यूटी 30 की एज जैसी है. एक्ट्रेस इसके लिए कड़ी मेहनत भी करती हैं जैसे वर्कआउट करना, न्यूट्रिएंट्स रिच फूड्स का सेवन और स्किन केयर में भी नेचुरल चीजों का यूज करना. आज के टाइम में यंग लोग भी स्किन से जुड़ी दिक्कतों और बढ़ते वजन से काफी परेशान रहते हैं, लेकिन अगर छोटे-छोटे कदम भी बढ़ाए जाएं तो अच्छी फिटनेस और ग्लोइंग-हेल्दी स्किन पाई जा सकती है. एक्ट्रेस भाग्यश्री ने एक मैजिकल वाटर बताया है जो आपको फिट रखने में मदद करेगा और चेहरा भी चमकाएगा.

चमकदार, स्वस्थ त्वचा और फिट बॉडी ये दो ऐसी चीजें हैं जो आपको न सिर्फ प्रेजेंटेबल दिखाती हैं, बल्कि अंदर से कॉन्फिडेंट भी महसूस करवाती हैं. बाहरी देखभाल के लिए मार्केट में कई प्रोडक्ट मौजूद हैं लेकिन अगर अंदर से स्ट्रांग बनना हो या फिर फिटनेस को सुधारना हो और त्वचा को नेचुरली स्वस्थ बनाना हो तो इसमें पोषण अहम भूमिका निभाता है. तो चलिए देख लेते हैं एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर मैजिकल वाटर बनाने का तरीका और इसके कितने हैं फायदे.

इनग्रेडिएंट्स करें नोट

ये ड्रिंक बनाने के लिए आपको चाहिए होंगे 2-3 स्टार एनीस (चक्रफूल), दो तेजपत्ता, 1-1 इंच की दो दालचीनी की स्टिक, 4-5 पुदीना की पत्तियां, 4 लौंग, 2 हरी इलायची.

कैसे बनाएं ये मैजिकल वाटर?

आपकी रसोई में मौजूद सिंपल से इनग्रेडिएंट्स भी आपको हेल्दी बनाए रखने में बहुत कारगर होते हैं और इससे आपकी त्वचा पर भी बहुत फर्क नजर आता है. एक्ट्रेस भाग्यश्री कहती हैं कि गुनगुने पानी में ये सारी चीजें आधे घंटे के लिए रख दें और फिर इस पानी को पिएं. दो सप्ताह तक पानी को रोजाना पीने से आपको बदलाव देखने को मिलेगा.

कैसे मिलेगा फायदा?

एक्ट्रेस भाग्यश्री का कहना है कि इस पानी में डाली जाने वाली हर एक चीज अलग-अलग फायदे देती है, जैसे हरी इलायची और पुदीना आपके शरीर को ठंडा रखते हैं. दालचीनी और लौंग मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं, जिससे वेट लॉस में हेल्प मिलती है. इससे आप संक्रमण से भी बचे रहते हैं. तेज पत्ता और चक्रफूल आपकी बॉडी को डिटॉक्स करते हैं, साथ ही इंफ्लामेशन यानी सूजन को कम करते हैं. इस तरह से ये पानी आपकी इम्यूनिटी भी बूस्ट करेगा, त्वचा को हेल्दी बनाएगा और वेट भी कंट्रोल होगा.

हर इनग्रेडिएंट में औषधीय गुण

तेजपत्ता से लेकर लौंग, इलायची और चक्रफूल तक औषधीय गुणों से भरपूर माने जाते हैं. हेल्थ लाइन के मुताबिक, लौंग में एंटीऑक्सीडेंट्स की अच्छी मात्रा होती है. ये बैक्टीरिया को नष्ट करने से लेकर ब्लड शुगर रेगुलेट करने और आपकी हड्डियों की हेल्थ सुधारने तक में फायदेमंद है. वहीं पबमेड में छपी जानकारी कहती हैं कि तेज पत्ता में भी एंटीवायरल से लेकर एंटीम्यूटाजेनिक प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं जो स्किन एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करने में हेल्पफुल होती हैं. इसी तरह से पुदीना, चक्रफूल और हरी इलायची भी विटामिन-मिनरल का सोर्स हैं.

सीखना कभी रुकता नहीं, न ही थकाता है बस उसका तरीका बदलता जाता है

प्रोड्यूसर-एक्टर दीपिका पादुकोण इन दिनों अपने नए इंटरनेशनल प्रोजेक्ट्स के कारण चर्चा में हैं। सफलता से साथ उनकी सोच का बदलना, उन्हीं की जुबानी...

मैं जब पीछे मुड़कर देखती हूं, तो लगता है काफी अनजान थी। मुझे यह तो पता था कि कहां पहुंचना है, क्या करना है, लेकिन यह नहीं पता था कि वहां तक पहुंचूंगी कैसे? चाहे पहली बार रैंप पर चलना हो या किसी फिल्म सेट पर खड़े होना... हर दिन मैं सीख रही थी। तब सीखना बिल्कुल अलग था। तब यह जानना जरूरी था कि इंडस्ट्री कैसे काम करती है, क्राफ्ट क्या है, मीडियम क्या है। आज भी मैं सीख रही हूं, लेकिन सीखने का मतलब बदल गया है। अब सीखना है कि और बेहतर कैसे बनूं, चीजों को अलग ढंग से कैसे करूं। सीखना कभी रुकता नहीं, बस उसका रूप बदल जाता है।

आज मैं खुद को कहीं ज्यादा कॉन्फिडेंट महसूस करती हूं। उस उम्र में अपने आप पर बहुत शक होता है कि क्या मैं सही कर रही हूं, लोग क्या सोचेंगे, मैं यहां फिट हूं या नहीं। आज वह शोर कम हो गया है। अब यह साफ है कि मैं कौन हूं और क्या करना चाहती हूं। यह साफ समझ मेरे लिए बहुत बड़ी ताकत है। सब कुछ तेजी से हुआ। तकनीकी रूप से मैंने केवल दो साल मॉडलिंग की और उसी दौरान फिल्म इंडस्ट्री से ऑफर आने लगे थे। लेकिन उन दो सालों में मैंने बहुत कुछ किया... रनवे, प्रिंट, टेलीविजन, कमर्शियल। शायद इसीलिए आज भी लोग मुझे एक मॉडल के तौर पर याद करते हैं। मुझे खुद यह समझने का वक्त नहीं मिला कि कब मैं एक फिल्म सेट पर पहुंच गई। सब कुछ सही समय पर हुआ। मैंने उस दौर को ठीक से संभाला। उन दो सालों में भी कई प्रोड्यूसर और डायरेक्टर फिल्मों के लिए मेरे पीछे थे। लेकिन मैं तैयार नहीं थी। मैं ग्लैमर और शो बिजनेस की दुनिया में नई थी और मुझे लगा कि पहले थोड़ा ठहरना जरूरी है। फिल्में तुरंत हो सकती थीं, लेकिन मैं विनम्रता से कहती कि मैं अभी तैयार नहीं हूं। अगर मेरी जिंदगी में कोई एक चीज नॉन-नेगोशिएबल है, तो वह है सच्चाई। जो चीज मुझे सच्ची नहीं लगती, वह मेरे लिए नहीं है। कई बार लोग बहुत पैसा ऑफर करते हैं और सोचते हैं कि बस वही काफी है। ऐसा नहीं है। कुछ प्रोजेक्ट्स शायद कमर्शियल तौर पर बड़े न हों, लेकिन अगर मुझे भरोसा है, तो मैं साथ खड़ी रहती हूं। आज मैं उस स्पष्टता तक पहुंच चुकी हूं। मैं पीछे देखकर सोचती हूं कि मैं क्या सोच रही थी? यह भी सीखने का हिस्सा है। हो सकता है दस साल बाद मैं आज के कुछ फैसलों पर सवाल उठाऊं। हम जो हैं, उस पर गर्व करना जरूरी है। अपनी जड़ें, अपनी संस्कृति, अपनी विरासत को अपनाना... बेहद अहम है।

उम्र के साथ सफलता के मायने भी बदल जाते हैं

जब हम बहुत युवा होते हैं, तो सफलता का मतलब सिर्फ नाम और पैसा होता है। हम दूसरों की लाइफस्टाइल देखते हैं और सोचते हैं, यही सफलता है। लेकिन उम्र के साथ यह परिभाषा बदल जाती है। आज मेरे लिए सफलता शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य है। समय हमारी सबसे बड़ी पूंजी है कि मैं अपना समय कैसे बिताती हूं, किसके साथ बिताती हूं और यह आजादी कि मैं खुद तय कर सकूं। मेरे लिए यही असली सफलता है।

मनुष्य के लिए मुश्किल है ऋतुओं से दूर रहना

इन दिनों मैं वसंत ऋतु में ही डूबा हुआ हूं। इसके वैभव को अनुभव कर रहा हूं। हम सबने अनुभव किया होगा कि इन दिनों प्रकृति के कण-कण से सुगंध फैल रही है। पूरे वातावरण में महक व्याप्त हो गई है। ऐसे में वसंत का एक अनोखा रूप हमारे सामने होता है, जो मन को विचलित कर देता है। वास्तव में वसंत का जन्म ही मानव को विचलित करने के लिए ही हुआ है। वसंत के आने के बाद भी जो इससे प्रभावित नहीं होते, उन्हें स्थितप्रज्ञ कहने की आवश्यकता नहीं है। सच्चा स्थितप्रज्ञ ऋतुगामी हो सकता है,पर ऋतु-प्रूफ नहीं।

हमारे आसपास की प्रकृति निर्जीव नहीं है। उसमें चेतना की अनंत तरंगें निरंतर लहराती रहती हैं। कवि कालिदास जैसे प्रेम उपासक ने प्रकृति के साथ आत्मीयता को शब्दों में पूर्णता से व्यक्त किया है। वे नदियों को प्रिय मेघ के लिए तरसती प्रेयसियों के रूप में देखते हैं। शकुंतला तो प्रकृति की ही पुत्री है। वह कण्व ऋषि के आश्रम को छोड़कर ससुराल जाने को विदा लेती है, तब लताएं पीले पत्ते झाड़कर आंसू बहाती हैं (अपसृत पांडुपत्रा मुंचंति श्रुणीव लता)। वाकई, कालिदास तो कालिदास ही हैं।

प्रकृति थकान उतारने वाली :

प्रकृति से दूर होकर आजकल लोग कम काम करके भी अधिक थकने लगे हैं। प्रकृति स्वभाव से ही थकान उतारने वाली और तन-मन को ताजगी से भर देने वाली माता है। इस तरह से जीना कि थकान उतरे ही नहीं और फिर थकान मिटाने के लिए जीवन नष्ट कर देने वाले उपाय करना, यही आज का फैशन है। कुछ लोग हमेशा थके हुए दिखाई देते हैं, ऐसे लोग स्नान करने के बाद भी बाथरूम से बासी चेहरे के साथ निकलते हैं। ऐसे लोग लगातार काम के प्रति निष्ठावान होंगे, ऐसा भी नहीं है। थकान उनका स्थायी भाव होता है। औद्योगिक समाज में मनुष्य को दो बातें सूई की नोक की तरह लगातार चुभती रहती है। ये दो बातें हैं - थकान और ऊब। मशीनों के कारण सुखी लोगों की शारीरिक थकान कम हुई है, पर मानसिक थकान बढ़ गई है। मानसिक थकान मनुष्य की नींद छीन लेती है।

अगर ऋतुएं नहीं होतीं...

परिवर्तन की गति बढ़ गई है, इसलिए मनुष्य जल्दी ऊब जाता है। ऊब उसके बासीपन को ठोस बना देती है। ऊबा हुआ आदमी हर जगह नवीनता की तलाश करता है। चप्पल टिकाऊ हो, तो भी उसे पहनते-पहनते व्यक्ति ऊब जाता है। वह केवले टूथपेस्ट का ब्रांड ही नहीं, अपने जीवनसाथी को भी बदलने के लिए तैयार हो जाता है। उनकी ऊब का समाधान 'वेरायटी' शब्द में मिलता है। वह लगातार परिवर्तन चाहता है। हर वर्ष नए-नए हिल स्टेशन की तलाश में रहता है। ठीक उसी तरह, जैसे नए बिस्तर पर मरीज कुछ समय के लिए राहत महसूस करता है। वैसी ही राहत उसे परिवर्तन से मिलती है। जीवन में ऊब बहुत बढ़ जाए तो वह खुदकुशी तक कर लेता है। दिनचर्या की जड़ता से बचना और हर दिन का अछूते विस्मय के साथ स्वागत करना आज के युग का सबसे बड़ा पराक्रम है। ऐसे में ऋतुओं के आवर्तन और परिवर्तन बहुत सहायक होते हैं। यदि ऋतुएं न हों तो प्रकृति की लीलाओं से मानव अपरिचित ही रह जाएगा। पृथ्वी पर यदि ऋतुएं नहीं होतीं तो आत्महत्याओं की घटनाएं बहुत अधिक होती।

ये 4 नियम बुजुर्गों की खुशी बढ़ाएंगे

शोध कहते हैं कि 60 वर्ष से ज्यादा की उम्र में खुशी का मीटर आपके हाथ में है

उम्र बढ़ना स्वाभाविक है, पर खुश रहना आपके हाथ में है। बुजुर्गों के स्वास्थ्य व मानसिक संतुलन पर हुए शोध कहते हैं कि 60 वर्ष के बाद खुशी का स्तर आपकी जीवनशैली तय करती है। इसमें खुशी के 4 नियम- उद्देश्य, सामाजिक जुड़ाव, सक्रियता व कृतज्ञता अहम हैं।

उद्देश्य- खुद के लिए उपयोगी महसूस करें मेडिकल जर्नल जामा नेटवर्क की एक स्टडी में पाया गया कि जिन बुजुर्गों के पास कोई नियमित जिम्मेदारी या लक्ष्य होता है, उनके जीवन में अवसाद कम और आत्मसम्मान अधिक होता है।

क्या करें?

- हफ्ते में 2 दिन बच्चों को पढ़ाएं।

- मंदिर, सोसायटी, सीनियर क्लब में सक्रिय रहें।

- अपनी रुचि- लेखन, बागवानी, संगीत को समय दें।

- रोज खुद से पूछें-आज मैं किस काम से उपयोगी बनूंगा।

सक्रियता - चलते रहने से जिंदगी में उत्साह बढ़ता है जर्नल ऑफ हैप्पीनेस स्टडीज में पाया गया कि हल्की गतिविधि से खुशी का हार्मोन एंडोर्फिन रिलीज होता है। मूड बेहतर रहता है। यह बुजुर्गों को नींद की समस्या से भी बचाता है।

क्या करें?

- हफ्ते में 150 मिनट यानी प्रतिदिन 20 से 30 मिनट तेज चाल से चलें।
- हफ्ते में 2 दिन कुर्सी से उठें-बैठें या स्ट्रेचिंग करें।
- प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट धूप में बैठें।
- सुबह पार्क में वॉक से शुरुआत करें। यह न सिर्फ शरीर फिट रखता है, बल्कि यहां दोस्तों से मिलना होता है, जो खुशी दोगुनी करता है।

जुड़ाव - सामाजिक मेलजोल बनाए रखें

डब्ल्यूएचओ की एक रिसर्च में अकेलेपन को हृदय रोग और मानसिक तनाव का बड़ा कारण माना है। जूलियन होल्ट-लुनस्टैड की रिसर्च भी कहती है कि अकेलापन स्वास्थ्य पर धूम्रपान जितना घातक है।

क्या करें?

- रोज 1 दोस्त/रिश्तेदार से बात करें।

- हफ्ते में एक सामूहिक गतिविधि जैसे- भजन कार्यक्रम, योग, पार्क में समूह चर्चा में भाग लें।
- मोबाइल पर परिवार के साथ वीडियो कॉल करें।

कृतज्ञता -: मानसिक संतुलन बेहतर बना रहता है रोज कृतज्ञता व्यक्त करने से तनाव कम होता है। जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी के मुताबिक इससे दिमाग में सेरोटोनिन-डोपामाइन(खुशी के हार्मोन) रिलीज होते हैं, जो चिंता से बचाते हैं।

क्या करें?

- प्रतिदिन रात के वक्त सोने से पहले 3 अच्छी बातों को याद करें।
- 10 मिनट गहरी सांस लें या ध्यान करें।
- समाचार सीमित समय तक ही देखें।
- डायरी से इसकी शुरुआत करें। उसमें लिखें कि आज क्या अच्छा हुआ? जैसे परिवार से बात, अच्छा खाना या बेहतर महसूस किया।

लॉन्गेविटी क्लीनिक; लोग अब छुट्टियों में उम्र घटाने की थेरेपी लेने जा रहे

डीएनए मरम्मत और यूथ प्लाज्मा से 'जवानी' का दावा

इंसान सदियों से बढ़ती उम्र यानी बुजुर्ग अवस्था को अनिवार्य बीमारी की जड़ मानता रहा है। अब आधुनिक विज्ञान प्रयोगशालाओं और तकनीकी खोजों ने इसे एक चुनौती के रूप में देखा और यह मानता है कि अब बढ़ती उम्र को न केवल रोका जा सकता है, बल्कि युवापन को फिर से हासिल किया जा सकता है।

हाल के वर्षों में जैविक उम्र घटाने वाली थैरेपी के प्रति बढ़ते क्रेज ने यह भरोसा जगाया है कि उम्र को रोका जा सकता है। युवापन लौट सकता है। इससे पर्यटन का एक नया और महंगा रूप सामने आया है, जिसे 'लॉन्गेविटी क्लीनिक टूरिज्म' कहा जा रहा है। अमीर लोग अब छुट्टियों में सिर्फ आराम करने के लिए समुद्र किनारे नहीं जाते, बल्कि वे उन क्लीनिकों का रुख कर रहे हैं, जहां उनके डीएनए की मरम्मत (रिपेयर) की जाती है और 'यूथ प्लाज्मा' जैसी तकनीकों से उनकी कोशिकाओं को फिर से जवान बनाने का दावा किया जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि यह उद्योग अब साइंस फिक्शन नहीं रहा, बल्कि हजारों करोड़ रु. का बाजार बन चुका है।

बदल रहा है उम्र का गणित

कई रिसर्च रिपोर्टों के अनुसार, 2050 तक दुनिया में 60 साल से अधिक उम्र वालों की आबादी 2.10 अरब से ज्यादा होगी। यह कुल आबादी का 20% है।

हार्वर्ड के वैज्ञानिकों की 'एपिजेनेटिक रिप्रोग्रामिंग' जैसी खोज से कोशिकाओं को जवान बनाया जा रहा है। सीनोलिटिक्स दवाएं 'जॉम्बी सेल्स' को खत्म कर रही हैं, जो बुढ़ापे की जड़ हैं। 2021-23 के बीच इस क्षेत्र में 1.64 लाख करोड़ रु. का निवेश हुआ। एल्टोस लैब्स और गूगल की कैलिको जैसी कंपनियां इसमें आगे हैं।

पोषण से लेकर वियरेबल तक

युवापन वापस पाना अब केवल लैब तक सीमित नहीं है। यह बाजार में उतर चुका है:- बायोहैकिंग टूल्स: एपल वॉच, ऑरा रिंग जैसे उपकरण अब मेटाबॉलिक सेहत और बायोलॉजिकल उम्र का रीयल-टाइम डेटा देते हैं। नेस्ले और लॉरियल जैसी कंपनियां बुढ़ापे को रोकने वाले सप्लीमेंट्स और स्किनकेयर बना रही हैं।

भारत: लंबी उम्र का सपना योग, आयुर्वेद तक सीमित नहीं

भारत में भी अब 'लंबी उम्र' का सपना 'लॉन्गेविटी क्लीनिक' के जरिए हाईटेक लग्जरी सर्विस बन गया है। मुंबई के जुहू व अन्य जगह कई लग्जरी 'वेलनेस रिट्रीट' और क्लीनिक खुले हैं। दिल्ली-एनसीआर-गुरुग्राम और ग्रेटर कैलाश में द एंटी-एजिंग सेंटर जैसे संस्थान बायोलॉजिकल एज टेस्टिंग की सुविधा दे रहे हैं। बेंगलुरु में इंदिरानगर और कोरमंगला में कैलिक्स स्किन लैब और डॉ. शेट्टी'ज जैसे सेंटर्स ने स्किन केयर के साथ ही सेलुलर लेवल पर एज-रिवर्सल प्रोग्राम शुरू किए हैं।

जब ड्राइवर को हटाकर खुद संभाली थी कमान

तीन दिन बाद यानी 25 फरवरी को दिव्या भारती की सालगिरह है। अभी कुछ दिन पहले जब मैं 'ओ रोमियो' के प्रीमियर में गया तो कई सालों बाद वहां दिव्या के भाई कुणाल से मुलाकात हुई। कुणाल से मिलकर मैं बहुत इमोशनल हो गया। तभी मन में आया कि दिव्या से जुड़े कुछ किस्से आपके साथ साझा करूं। इसलिए आज मेरे हिस्से के किस्से में बात दिव्या भारती की।

दिव्या एक जिंदादिल, खुशमिजाज और चौबीसों घंटे मस्ती के मूड में रहने वाली लड़की थी। मैंने उसे कभी थका हुआ, उदास, खामोश या गंभीर नहीं देखा। वह जिंदगी का हर लम्हा ऐसे जीती थी, जैसे उसे अंदाजा हो कि उसके पास समय कम है और हर पल को पूरी तरह जी लेना है। मैंने पहले भी कहा है कि उसके भीतर एक बच्ची रहती थी। जो उसके मन में आता, बिना अंजाम सोचे वह कर डालती थी।

जुहू में उसके पड़ोस में एक बहुत मशहूर आइसक्रीम की दुकान थी। हर रात वहां इतनी भीड़ होती कि लोग अपनी गाड़ियां उसके घर के गेट के सामने खड़ी कर देते। दिव्या को अंदर जाने में परेशानी होती, काफी देर तक हॉर्न बजाना पड़ता, तब जाकर गाड़ियां हटतीं। वह कई बार लोगों को समझा चुकी थी कि गेट के सामने गाड़ी खड़ी करके आइसक्रीम मत खाइए। एक दिन उसने देखा कि फिर गाड़ियां खड़ी हैं। उसे गुस्सा आ गया। वह उतरी, पास पड़ी लोहे की रॉड उठाई और गाड़ियों के शीशे, लाइट और दरवाजों पर मारना शुरू कर दिया। लोग हैरान रह गए कि एक लड़की रॉड लेकर गाड़ियां तोड़ रही है। उसे शांत कराने में समय लगा।

मैं और साजिद घर पर थे। तभी फोन आया तो हम सीधे जुहू पुलिस स्टेशन भागे। वहां दिव्या खड़ी थी और बाहर कई टूटी हुईं गाड़ियां। बहुत से लोग जमा थे। साजिद ने सबसे बात की और फिर मामला शांत हुआ। कुछ दिन पहले ही साजिद ने मुझे बताया था कि वह केस कई साल चला। दिव्या चूंकि नाबालिग थी, इसलिए उसके पिता को पक्षकार बनाया गया था। कुछ अरसा पहले ही वह मामला खत्म हुआ। जैसा कि मैंने कहा कि वह सच में एक बच्ची थी, जो मन में आता वही करती थी। शायद उसी के लिए कहा गया है:

कर कर दुनिया की गाफिल जिंदगानी फिर कहां
जिंदगी गर कुछ रही तो ये जवानी फिर कहां

एक और किस्सा मैं आपको बताता हूं। बात अक्टूबर 91 की है। मेरे बड़े भाई की भोपाल में शादी थी। दिव्या ने जिद पकड़ ली कि वह भी जाएगी। मैंने समझाया कि तेरे जाने से शादी में सबका ध्यान भटक जाएगा। सब दुल्हन को छोड़कर तुझे ही देखते रहेंगे। वह मान गई। जब मैं जाने लगा तो उसने मेरे लिए एक मेडिकल बॉक्स तैयार किया। एक कागज पर लिख दिया कि सिरदर्द हो तो यह गोली, पेट दर्द हो तो यह, एलर्जी हो तो यह, चोट लगे तो यह बैंडेज। उसने डॉक्टर की तरह पूरा मेडिकल बॉक्स पैक कर दिया। वह बॉक्स कई साल मेरे पास रहा, फिर शिफ्टिंग में कहीं खो गया। उसका मुझे आज भी दुख है।

नवंबर के अंत में मेरे भाई और भाभी बंबई घूमने आए। दिव्या बड़ी बेचैनी से उनका इंतजार कर रही थी। जब वे आए तो उसने भाभी के नई दुल्हन वाले भारी लाल कपड़े पहन लिए और बोली कि आज हम मस्ती करेंगे। जब साजिद आएगा तो कहेंगे कि आज ही शादी होगी, उसकी खिंचाई करेंगे। इत्तेफाक से उस रात साजिद आया ही नहीं। वह मस्ती करती रही और बोली, आज मैं तुम दोनों के बीच सोऊंगी। सुबह होते ही वह शूटिंग पर चली गई। वहां जाकर कार भेज दी और कहा कि भैया-भाभी को लेकर आओ।

फिल्म 'दिल ही तो है' का सेट लगा था, असरानी जी निर्देशन कर रहे थे। तभी एक ओपन जीप आई, उसमें अजय देवगन बैठे थे। सबके स्वागत से समझ में आ गया कि 'फूल और कांटे' बड़ी हिट हो चुकी है और नया सितारा आ गया है। वहीं मेरी अजय से मुलाकात हुई।

बाधाओं पर हंसें, उन्हें किसी सीढ़ी की तरह उपयोग करें - एनिड मैरी ब्लिटन

एनिड मैरी ब्लिटन अंग्रेजी बाल साहित्यकार थीं। उन्हें सर्वकालिक सबसे सफल और रचनात्मक लेखकों में से एक माना जाता है।

1. बाधाओं से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है उन्हें सीढ़ी की तरह इस्तेमाल करें। उन पर हंसें, उन पर कदम रखें और उन्हें आपको किसी बेहतर मंजिल तक ले जाने दें।

2. जीवन की कठिनाइयों से कभी भागा नहीं जा सकता। उनसे लड़ना ही पड़ता है।

3. अगर आप अपने संरक्षण में मौजूद किसी चीज का ख्याल नहीं रख सकते, तो आपको उसे अपने पास रखने का कोई अधिकार नहीं है।

4. जब आपको किसी काम के लिए भुगतान किया जाता है, तो उसमें कुछ मिनट कम देने के बजाय कुछ मिनट ज्यादा देना बेहतर है। यही ईमानदारी से काम करने और बेईमानी से काम करने के बीच का अंतर है।

5. किसी के लिए कोई चीज छोड़ दें, लेकिन किसी चीज के लिए किसी को मत छोड़ें।

6. अगर आप विश्वास करें कि आप कर सकते हैं, तो कभी-कभी आप असंभव काम भी कर सकते हैं।

लगातार और चुपचाप मेहनत करते रहें

हमारा अहंकार झूठी प्रगति से खुश होता है

ज्यादा बातें करना हमें अंदर से कमजोर करता है। बात करना और काम करना, दोनों एक ऊर्जा का उपयोग करते हैं। जब हम अपने सपनों, योजनाओं या आने वाली सफलता के बारे में लोगों से बार-बार चर्चा करते हैं, तो हमें ऐसा महसूस होता है जैसे आधा काम कर लिया। हमारा अहंकार इस झूठी प्रगति से खुश होता है। सच्चा आत्मविश्वास लगातार और चुपचाप मेहनत करने से बनता है। **(ईगो इज द एनिमी -राएन हॉलिडे)**

अपनी समझ को जरूरत से ज्यादा नहीं मान लें

हम अक्सर अपनी समझ और ज्ञान को जरूरत से ज्यादा मान लेते हैं। जब हमें सफलता मिलती है, तो हम सोचते हैं यह सिर्फ हमारी काबिलियत की वजह से हुआ। वहीं जब असफलता मिलती है, तो हम खुद को कमजोर या अयोग्य समझते हैं। कई बार हमारे फैसलों में परिस्थितियों और संयोग का बड़ा योगदान होता है। हमारी सोच भ्रमित हो सकती है। शांत और समझदारी से फैसले लेना शुरू करें। **(आर्ट ऑफ थिंकिंग क्लीयरली -रॉल्फ डोबेली)**

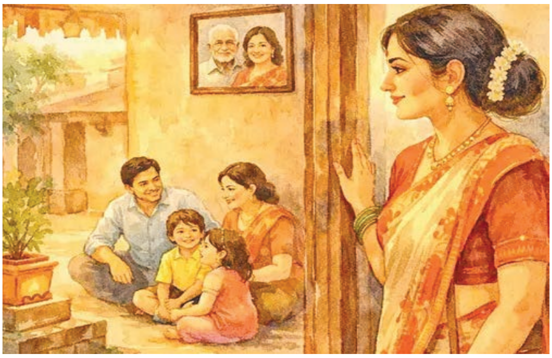
अपने समय और ध्यान पर नियंत्रण कैसे पाएं

बिखराव हमेशा नुकसान करता है, चाहे वह डिजिटल ही क्यों न हो। मोबाइल के नोटिफिकेशन, बेवजह सोशल मीडिया स्क्रॉल करना या हर समय ऑनलाइन रहना हमारी एकाग्रता को कमजोर करता है। हर कुछ मिनट में हमारा ध्यान भटकता है। अपने समय और ध्यान पर दोबारा नियंत्रण पाना है, तो तय करना होगा कि वास्तव में क्या जरूरी है। बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होगा। **(डिजिटल मिनिमलिज्म - कैल न्यूपोर्ट)**

चाहे आपका मन करे या न करे, प्रयास करना कभी बंद न करें

रचनात्मक काम केवल प्रेरणा आने का इंतजार करने से ही पूरा नहीं हो जाता है। असली काम तो तब पूरा होता है जब हम हर दिन लगातार प्रयास करते रहते हैं। फिर चाहे हमारा मन करे या न करे। कई बार यह प्रक्रिया हमें बहुत असहज या मुश्किल भी लग सकती है, लेकिन हमारा नियमित अभ्यास हमें हर डर से बाहर निकाल लेता है। जब हम बार-बार, बिना रुके अपना काम करते रहते हैं तो धीरे-धीरे हमारा डर भी कम होने लगता है और आत्मविश्वास बढ़ने लगता है। **(द प्रैक्टिस -सेथ गॉडिन)**

शादी के बाद क्यों ख़राब हो जाते हैं भैया-भाभी से रिश्ते



माता-पिता जीवित होते हैं, तो मायका सिर्फ़ एक घर नहीं होता, वह सुरक्षा, अपनेपन और बिना शर्त स्वीकार्यता का स्थान होता है। लेकिन माता-पिता के जाने के बाद धीरे-धीरे वही मायका औपचारिक-सा हो जाता है। भीतर एक ख़ालीपन होता है, कि किसी भी ख़ास मौक़े पर उन्हें गले लगाकर आशीर्वाद देने वाले हाथ अब नहीं हैं। बेटी के आने-जाने की वजहें बदल जाती हैं, रिश्तों में आत्मीयता की जगह संकोच ले लेता है और कई बार बिना कहे ही दूरी बन जाती है।

आकर्षण कैसे होता है कम

माता-पिता साये की तरह होते हैं जो सबको जोड़कर रखते हैं, उनके जाने के बाद रिश्तों को बांधने वाली मुख्य कड़ी टूट जाती है। भाई-बहनों के बीच संपत्ति या विरासत को लेकर होने वाली अनबन मायके की मिठास को कड़वाहट में बदल देती है।

छोटी-छोटी ग़लतफ़हमियों पर खुलकर बात न करना दूरियों की सबसे बड़ी वजह बनती है।

जब भाई या भाभी के व्यवहार में बदलाव महसूस होता है, तो बेटी को लगने लगता है कि अब वह उस घर में मेहमान मात्र है। कई बेटियां यह सोचकर ख़ुद दूरी बना लेती हैं कि कहीं वे भाई पर बोझ न बन जाएं। ये संकोच रिश्तों को कमज़ोर कर देता है।

सीमित समय, निजी स्पेस और व्यस्त जीवनशैली भी रिश्तों की ऊर्जा को कम कर देती है।

कहते हैं न, ताली एक हाथ से नहीं बजती यानी दूरियां आने का कारण दोनों ओर से समान होता है। इसलिए दूरियां मिटाने का प्रयास भी दोनों तरफ से होना चाहिए।

भाई-भाभी करें ये प्रयास

अधिकार का अहसास दिलाएं... बहन को यह महसूस कराएं कि वह आज भी उस घर का हिस्सा है। उसे ख़ास मौक़ों पर बुलाना जितना ज़रूरी है उतना ही ज़रूरी है उसके यहां ख़ास मौक़ों पर जाना। इसमें किसी तरह की कोई कोताही न करें।

ननद से अपनत्व बढ़ाएं... घर की नई धुरी अक्सर भाभी होती है। भाभी अपनी ननद को एक सहेली या परिवार के अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार करे। बेटी को मां के हाथ का अचार आदि चीज़ें बहुत पसंद होती हैं। इसलिए जब कभी अपने लिए अचार आदि लें तो उसके लिए भी ले लें। या कोई और उपहार उसके आने पर दें।

बच्चों के बीच जुड़ाव... अपने बच्चों को उनकी बुआ और फुफेरे भाई-बहनों के साथ समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें। जब अगली पीढ़ी आपस में जुड़ती है, तो बड़ों के बीच के रिश्ते अपने आप गहरे हो जाते हैं।

संवाद बनाए रखें... भाई को माता-पिता के जाने के बाद बहन से अधिक अपनत्व बनाए रखने की ज़रूरत होती है। उसकी समस्याओं और ससुराल पर पैनी नज़र रखें। उससे बात हो तो उसकी समस्याओं की चर्चा करें। जब बहन मायके आए, तो उसे सहज महसूस कराएं। उसे यह न लगे कि उसके आने से घर का रुटीन बिगड़ गया है या फिर उसने आकर ग़लती कर दी।

बेटी भी अपनाए नया मायका

'मेहमान' बनने से बचें... जब आप मायके जाएं, तो सोफे पर बैठकर सेवा कराने के बजाय रसोई में भाभी की मदद करें या घर के काम में हाथ बंटाएं। इससे भाभी को आप 'बोझ' नहीं बल्कि 'सहारा' लगेंगी।

स्वयं पहल करें...'मुझे किसी ने बुलाया नहीं तो मैं क्यों जाऊं?' वाली सोच छोड़कर कभी-कभी ख़ुद फोन करें या मिलने जाएं। याद रखें, वह आपका बचपन का घर है। संकोच छोड़कर संवाद बनाए रखना, हाल-चाल पूछना और ज़रूरत पड़ने पर भावनाएं साझा करना रिश्तों को मज़बूत करता है।

बढ़ती उम्र में मांसपेशियां क्यों होने लगती हैं कमजोर

दही, इडली-ढोकले जैसे फूड खाएं, 60 पार भी मसल्स मजबूत रहेंगी

बुढ़ापे में थकान, चलने में दिक्कत और गिरने का डर, ये सब 'सार्कोपेनिया' यानी कमजोर मसल्स के कारण होता है। दरअसल 60 की उम्र के बाद शरीर प्रोटीन को ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता, जिससे मसल्स गलने लगती हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) कहती है- यदि इस उम्र में डाइट में दही, इडली-ढोकला जैसे फर्मेंटेड फूड, सही प्रोटीन के साथ हल्की कसरत करें तो मसल्स मजबूत बनी रहेंगीं

ICMR और WHO की सलाहः 60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने में अपने प्रति किलो वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें।

फर्मेंटेड फूडः मसल स्ट्रेंथ बढ़ाते, पाचन भी बेहतर करते हैं दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेंटेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे प्रोटीन आसानी से सोखा जाता है, लेकिन अकेले यह पर्याप्त नहीं हैं। शोध बताते हैं कि फर्मेंटेड फूड्स के साथ में आपके वजन अनुसार प्रोटीन की मात्रा लें। साथ में हल्के वजन की कसरत जरूर करें। इससे आपके मसल की स्ट्रेंथ बढ़ेगी।

ये छोटे टिप्स कमजोर मसल्स से आपको दिलाएंगे मुक्ति डब्ल्यूएचओ की सलाहः 65+ में डॉक्टर से सलाह लेकर हफ्ते में 2 दिन मसल मजबूत करने वाली कसरत जरूर करें। जैसे कुर्सी से 10 बार उठें-बैठें, दीवार के सहारे खड़े होकर पुश-अप लगाएं, पानी की बोतल से वेट लिफ्टिंग करें।

-दिनचर्याः रोजाना यह शेड्यूल अपनाएं

-सुबहः एक्सरसाइज + प्रोटीन नाश्ता

-दोपहरः दाल-पनीर-सलाद

-शामः 20 मिनट वॉक

-रातः हल्की खिचड़ी

ऑफिस में छोड़ें काम का तनाव, ये हैं उपाय

परिवार के साथ सही तरीके से संवाद करें

जब आप घर पर भी काम के बारे में सोचते हैं, तो परिवार के लोग अक्सर आपके व्यवहार को गलत समझ लेते हैं। उन्हें लग सकता है कि आप उनसे दूरी बना रहे हैं या उन्हें नजरअंदाज कर रहे हैं। ऐसी स्थिति में अपनी मानसिक स्थिति को साझा करना बेहतर है। पार्टनर या बच्चों को बता सकते हैं कि ऑफिस में थोड़ा प्रेशर है इसलिए आप गुमसुम हैं।

घर पहुंचने से पहले मानसिक ट्रांजिशन करें

ऑफिस से सीधे घर आना दिमाग को काम के माहौल से बाहर निकलने का समय नहीं देता। ऐसे में घर पहुंचने से पहले छोटा-सा मानसिक ट्रांजिशन अपनाएं। यह सिर्फ दो से पांच मिनट का ब्रेक हो सकता है। आप घर के पास किसी शांत जगह पर बैठ सकते हैं, गाड़ी पार्क करने के बाद कुछ देर गहरी सांस ले सकते हैं या अपना पसंदीदा संगीत सुन सकते हैं।

किसी भरोसेमंद दोस्त या मेंटर से बात करें

परिवार के साथ अपनी बातें साझा करना जरूरी है, लेकिन हर तरह की निराशा या फ्रस्ट्रेशन उन पर उतार देना सही नहीं है। कई बार आपके पार्टनर या बच्चे ऑफिस से जुड़ी जटिल परिस्थितियों को समझ नहीं पाते, जिससे घर का माहौल तनावपूर्ण हो सकता है। बेहतर होगा आप अपनी पेशेवर चिंताओं के लिए किसी भरोसेमंद दोस्त, सहकर्मी या मेंटर का सहारा लें।

पावन होली के दौरान बालों तथा त्वचा की देखभाल

शहनाज हुसैन

होली का त्यौहार ख़ुशियों ,मस्ती रोमांच तथा उत्साह लेकर आता है / लेकिन रंगों के इस त्यौहार को हम सब लोग उत्साह से मनाने के साथ ही रंग खेलने से ज्यादा रंग छुड़ाने , त्वचा एवं बालों को हुए नुकसान को लेकर टेंशन में ज्यादा रहते हैं क्यों कि बुरा न मानो होली है''कहकर रंग फ़ेंकने बाले अल्हड़ युवक युवतियों की टोलियां पिचकारी ,गुव्वारोँ ,डाई वा गुलाल में बाजार में बिकने बाले जिन रंगों का प्रयोग करते हैं उनमें माइका ,लेड जैसे हानिकारक रसायनिक मिले होते हैं जिससे बाल तथा त्वचा रूखी एवं बेजान हो जाती है , बल झड़ना शुरू हो जाते हैं तथा त्वचा में जलन एवं खारिश शुरू हो जाती है /आज के युग में बाजार में बिकने बाले रंगों में हर्बल तथा प्राकृतिक उत्पाद नाममात्र ही होते हैं / लेकिन ऐसे में आप घर पर छुप कर कतई न बैठें /अगर आप कॉलोनी के पार्क में खुशनुमा माहौल में दिल खोल कर होली खेलना चाहते हैं तो जमकर रंग खेलने के बाद चुटकियों में रंग छुड़ाने के तरीके बता रही हैं सौंदर्य बिशेष्ज्ञ शहनाज़ हुसैन होली का त्यौहार ज्यादातर खुले आसमान में खेला जाता है जिससे सूर्य की गर्मी से भी त्वचा पर विपरित प्रभाव पड़ता है। खुले आसमान में हानिकाक यू.वी. किरणों के साथ-साथ नमी की कमी की वजह से त्वचा के रंग में कालापन आ जाता है।

होली खेलने के बाद त्वचा निर्जीव बन जाती है। होली के पावन त्यौहार में अपनी त्वचा की रक्षा कें लिए होली खेलने से 20 मिनट पहले त्वचा पर 20 एस.पी.एफ. सनस्क्रीन का लेप कीजिए। यदि आपकी त्वचा पर फोडे, फन्सियां आदि है तो 20 एसस.पी.एफ. से ज्यादा दर्ज की सनस्क्रीन का उपयोग करना चाहिए। ज्यादातर सनस्क्रीन में माइस्चराईजर ही विद्यमान होता है। यदि आपकी त्वचा अत्याधिक शुष्क हैं तो पहले सनस्क्रीन लगाने के बाद कुछ समय इंतजार करने के बाद ही त्वचा पर माइस्चराईजर का लेप करें। आप अपनी बाजू तथा सभी खुले अंगों पर माईस्चराइजर लोशन या क्रीम का उपयोग करें।होली खेलने से पहले सिर में बालों पर हेयर सीरम या कंडीशनर का उपयोग करें। इससे बालों को गुलाल के रंगों की वजह से पहुंचने वाले सुखेपन से सुरक्षा मिलेगी तथा सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचाव मिलेगा। आजकल बाजार में सनस्क्रीन सहित हेयर क्रीम आसानी से उपलब्ध हो जाती है। थोड़ी से हेयर क्रीम लेकर उसे दोनों हथेलियों पर फैलाकर बालों की हल्की-हल्की मालिश करें। इसके लिए आप विशुद्ध नारियल तेल की बालों पर मालिश भी कर सकते है। इससे भी रसायनिक रंगों से बालों को होने वाले नुकसान को बचाया जा सकता है।होली के रंगों से नाखूनों को बचानें के लिए नाखूनों पर नेल वार्निश की मालिश करनी चाहिए। होली खेलने के बाद त्वचा तथा बालों पर जमें रंगों को हटाना काफी मुश्किल कार्य है।

उसके लिए सबसे पहले चेहरे को बार-बार साफ निर्मल जल से धोएं तथा इसके बाद कलीजिंग क्रीम या लोशन का लेप कर लें तथा कुछ समय बाद इसे गीले काटन वूल से धो डाले। आंखों के इर्द गिर्द के क्षेत्र को हल्के-हल्के साफ करना न भूलें।

क्लीजिंग जैल से चेहरे पर जमें रंगों को धुलने तथा हटाने में काफी मदद मिलती है। अपना घरेलू क्लीनजर बनाने के लिए आधा कप ठण्डे दूध में तिल, जैतून, सूर्यमुखी या कोई भी वनस्पति तेल मिला लीजिए। काटन वूल पैड को इस मिश्रण में डूबोकर त्वचा को साफ करने के लिए उपयोग में लाऐं।

शरीर से रसायनिक रंगों को हटाने में तिल के तेल की मालिश महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। इससे न केवल रसायनिक रंग हट जाऐंगे बल्कि त्वचा को अतिरिक्त सुरक्षा भी मिलेगी। तिल के तेल की मालिश से सूर्य की किरणों से हुए नुकसान की भरपाई में मदद मिलती है। नहाते समय शरीर को लूफ या वाश कपड़े की मदद से स्क्रब कीजिए तथा नहाने के तत्काल बाद शरीर तथा चेहरे पर माइस्चराईजर का उपयोग कीजिए। इससे शरीर में नमी बनाए रखने में मदद मिलेगी।यदि त्वचा में खुजली है तो पानी के मग में दो चम्मच सिरका मिलाकर उसे त्वचा पर उपयोग करें तथा इससे खुजली खत्म हो जाऐगी। इसके बाद भी त्वचा में खुजली जारी रहती है तथा त्वचा पर लाल चकत्ते तथा दाने उभर आते है तो आपकी त्वचा को रंगों से एलर्जी हो गई तथा इसके लिए आपको डाक्टर से आवश्यक सलाह मशवरा जरूर कर लेना चाहिए। बालों को साफ करने के लिए बालों में फंसे सुखे रंगों तथा माईका को हटाने के लिए बालों को बार-बार सादे ताजे पानी से धोते रहिए। इसके बाद बालों को हल्के हर्बल शैम्पू से धोएं तथा उंगलियों की मदद से शैम्पू को पूरे सिर पर फैला लें तथा इसे पूरी तरह लगाने के बाद पानी से अच्छी तरह धो डालिए।बालों की अंतिम धुलाई के लिए बियर को अन्तिम हथियार के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। बीयर में नीबूं का जूस मिलाकर शैम्पू के बाद सिर पर उडेल लें। इसे कुछ मिनट बालों पर लगा रहने के बाद साफ पानी से धो डालें।होली के अगले दिन दो चम्मच शहद को आधा कप दही में मिलाकर थोड़ी सी हल्दी में मिलाए तथा इस मिश्रण को चेहरे, बाजू तथा सभी खुले अंगों पर लगा लें। इसे 20 मिनट लगा रहने दें तथा बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। इससे त्वचा से कालापन हट जाएगा तथा त्वचा मुलायम हो जाएगी। होली के अगले दिनों के दौरान अपनी त्वचा तथा बालों को पोषाहार तत्वों की पूर्ति करें। एक चम्मच शुद्ध नारियल तेल में एक चम्मच अरण्डी का तेल मिलाकर इसे गर्म करके अपने बालों पर लगा लीजिए। एक तौलिए को गर्म पानी में भीगों कर पानी को निचोड दीजिए तथा तौलिए को सिर पर लपेट लीजिए तथा इसे 5 मिनट तक पगड़ी की तरह सिर पर बंधा रहने दीजिए। इस प्रक्रिया को 4-5 बार दोहराईए इसे खोपड़ी पर तेल को जमने में मदद मिलती है। एक घण्टा बाद बालों को साफ ताजे पानी से धो डालिए।

लेखिका - अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ हैं तथा हर्बल क्वीन के नाम से लोकप्रिय हैं।

अपने काम से प्रेम करिए तो कर्म बोझ नहीं लगेगा

आजकल ट्रांसफरेबल स्किल्स का जमाना है। इसे सीधी भाषा में कहें तो किसी एक काम में दूसरे काम के कौशल को उतारना। जैसे इंटरपर्सनल कम्युनिकेशन, समय प्रबंधन, डेटा विश्लेषण। एक ही काम में इन सबको जोड़ना पड़ेगा। यह प्रबंधन के ढंग हैं।

अब इसी में अगर अध्यात्म का सहारा लें तो ऋषि-मुनियों ने शास्त्रों में एक स्किल और बताई है, और वो है प्रेम। ये हर जगह काम आएगी। काकभुशुंडि जी ने जब गरुड़ जी को कथा सुनानी शुरू की तो तुलसीदास जी ने लिखा- प्रथमहिं अति अनुराग भवानी, रामचरित सर कहेसि बखानी।

भवानी, पहले तो उन्होंने बड़े ही प्रेम से रामचरितमानस सरोवर का रूपक समझाकर कहा और फिर आगे कथा बढ़ाई। यह बात शिव जी पार्वती जी को कह रहे हैं। कथा में बोलते समय उन्होंने प्रेम उतारा।

वक्तव्य में प्रेम हो तो मिठास, अपनापन, वाणी की गरिमा अपने आप आ जाती है। जो भी काम करें, प्रेम से करें और सबसे बड़ी बात तो यह है कि अपने काम से प्रेम करिए तो आपका कर्म आपको बोझ नहीं लगेगा।

डेस्क जॉब वालों के लिए वरदान है 'मार्जरी आसन', दूर होगा गर्दन और पीठ का दर्द

ऑफिस में कुर्सी पर घंटों बैठे रहने से कमर और गर्दन पर बहुत जोर पड़ता है। वहीं, स्क्रीन की ओर झुककर काम करने से पीठ में अकड़न, कमर दर्द और गर्दन जकड़न आम बात है। थोड़ी सी लापरवाही से ये समस्याएं घेर लेती हैं। इनसे बचने के लिए अच्छे खान-पान के साथ नियमित रूप से व्यायाम भी जरूरी है। इन्हीं में से 'मार्जरी आसन' एक कारगर योगासन है, जिसके अभ्यास से शरीर में होने वाली इन समस्याओं से निजात पाया जा सकता है। मार्जरी बिटिलासन, जिसे मार्जरासन या बिल्ली आसन कहते हैं। यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। पीठ के तनाव को दूर करता है और कमर-गर्दन के दर्द में बहुत राहत देता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, मार्जरी आसन (बिल्ली मुद्रा) एक ऐसा योगासन है जो रीढ़ की हड्डी को लचीला, मजबूत और स्वस्थ बनाने में कारगर होता है। यह बिल्ली की तरह पीठ को मोड़ने वाली मुद्रा है जो रीढ़ की मांसपेशियों को आराम देती है, पाचन में सुधार करती है और थायराइड के लिए भी फायदेमंद मानी जाती है।

एक्सपर्ट बताते हैं कि रोजाना कुछ मिनट मार्जरी आसन को करने से दर्द से निजात पाया जा सकता है। इस आसन को करने के दौरान शरीर बिल्ली की मुद्रा में होता है। इसको करते समय रीढ़ की हड्डी को आगे-पीछे लहर की तरह हिलाया जाता है, जिससे पूरा स्पाइन लचीला और मजबूत बनता है।

आयुर्वेद के अनुसार, इस आसन को रोजाना करने से लंबर पेन और सायटिका में राहत मिलती है। गर्दन और कंधों की जकड़न दूर होती है, सर्वाइकल पेन में आराम मिलता है। रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है, स्पॉन्डिलाइटिस में लाभ होता है। पेट की चर्बी कम होती है और पाचन सुधरता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन कम होता है, नींद अच्छी आती है और फेफड़े पूरी क्षमता से खुलते हैं। साथ ही, यह पूरे शरीर को एक्टिव और दर्द से राहत दिलाता है।

हालांकि किसी प्रकार के ज्वाइंट पेन से पीड़ित व्यक्तियों को एक्सपर्ट की सलाह के बाद ही अभ्यास करना चाहिए।

योग से पाएं पेट के रोगों से मुक्ति

गलत खान-पान और अनियमित दिनचर्या की वजह से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है और पेट संबंधी समस्या बढ़ने लगती हैं। ऐसे में योग और आसन के जरिए शरीर को स्वस्थ रखने जा सकता है। ऐसा ही एक आसन है उदराकर्षणासन, जो कब्ज, गैस, अपच, पेट फूलना, एसिडिटी जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या से निजात दिलाने में मदद करता है। उदराकर्षणासन एक महत्वपूर्ण योग मुद्रा है, जो विशेष रूप से पेट के निचले हिस्से, पाचन तंत्र और रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। साथ ही, यह शरीर को डिटॉक्स करने का काम करता है। 'उदर' का अर्थ है 'पेट' और 'आकर्षण' का अर्थ है 'खींचना' या 'संकुचित करना'। यह योग की पारंपरिक क्रियाओं में से एक है, जिसमें पेट को विशेष प्रकार से दबाव और खिंचाव दिया जाता है, जिससे पाचन तंत्र सक्रिय और सशक्त होता है। आयुष मंत्रालय ने भी इसके महत्व पर प्रकाश डाला है। मंत्रालय के अनुसार, उदराकर्षण एक ऐसा योगासन है जो मुख्य रूप से पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने, कब्ज ठीक करने और पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में सहायक है। यह आसन अपान वायु को उत्तेजित करता है और पेट के निचले अंगों और पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिलाता है।

यह आसान करने में अत्यंत सरल है। इसको करने के लिए योगा मेट पर सबसे पहले फर्श पर उकड़ू स्थिति में बैठ जाएं। अपने पैरों के बीच लगभग एक से डेढ़ फीट की दूरी रखें। हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें। अब गहरी सांस छोड़ते हुए दाएं घुटने को बाएं पैर के पंजे के पास जमीन पर टिकाएं और बाएं घुटने को खड़ा रखें और सिर को बाईं ओर जितना हो सके मोड़ें।

गाजर से हलवा नहीं बनाएं टेस्टी खीर

स्वादिष्ट रेसिपी

गाजर की खीर एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है जो कि गाजर, दूध, और चीनी से बनाई जाती है। यह एक स्वादिष्ट और पौष्टिक मिठाई है जो कि सर्दियों के मौसम में विशेष रूप से बनाई जाती है। गाजर की खीर का स्वाद गजब होता है और यह एक लोकप्रिय मिठाई है जो कि हर उम्र के लोगों को पसंद आती है। यह एक पौष्टिक मिठाई है जो कि विटामिन ए, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है। गाजर की खीर को आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं और इसे अपने परिवार और दोस्तों के साथ बांट सकते हैं। इसे बनाने की आसान रेसिपी नीचे बताई गई है।

सामग्री - 2 कप गाजर, उबली और मैश की हुई- 1 लीटर दूध- 1 कप चीनी- 1/2 चम्मच इलायची पाउडर- 1/4 चम्मच केसर- 1/4 कप काजू, कटा हुआ- 1/4 कप बादाम, कटा हुआ- 2 बड़े चम्मच घी

विधि

एक बड़े पैन में दूध को उबाल लें, ताकि वह पूरी तरह से उबल जाए और उसके अंदर के बैक्टीरिया मर जाएं। दूध को उबालने से उसकी गुणवत्ता भी बढ़ जाती है और वह गाजर की खीर को एक अच्छा स्वाद और खुशबू देता है। दूध को उबालने के लिए मध्यम आंच पर रखें और उसे लगातार चलाते रहें ताकि वह पैन के तले में न लगे।

दूध उबलने के बाद, इसमें मैश की हुई गाजर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। गाजर को मैश करने से वह दूध में आसानी से मिल जाती है और गाजर की खीर को एक अच्छा स्वाद और खुशबू देती है। गाजर को दूध में मिलाने के बाद, उसे अच्छी तरह से चलाएं ताकि वह पूरी तरह से मिल जाए।

गाजर और दूध के मिश्रण में चीनी, इलायची पाउडर, और केसर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। चीनी गाजर की खीर को मीठा बनाती है, इलायची पाउडर उसे एक अच्छा स्वाद और खुशबू देता है, और केसर उसे एक अच्छा रंग और खुशबू देता है। इन सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाने से गाजर की खीर का स्वाद और खुशबू बढ़ जाता है।

मिश्रण को मध्यम आंच पर पकाएं, जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए। गाजर की खीर को पकाने से वह गाढ़ा हो जाता है और उसका स्वाद और खुशबू बढ़ जाता है। मिश्रण को पकाने के लिए उसे लगातार चलाते रहें ताकि वह पैन के तले में न लगे।

गाजर की खीर गाढ़ा होने के बाद, इसमें काजू और बादाम डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। काजू और बादाम गाजर की खीर को एक अच्छा स्वाद और खुशबू देते हैं और उसे एक अच्छा टेक्सचर भी देते हैं।

गाजर की खीर में घी डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। घी गाजर की खीर को एक अच्छा स्वाद और खुशबू देता है और उसे एक अच्छा टेक्सचर भी देता है।

गाजर की खीर को गरमा गरम परोसें या ठंडा होने के लिए रख दें। गाजर की खीर को आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ बांट सकते हैं और उसे अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं।

स्किन पर मस्से क्यों निकलते हैं?

आजकल कई लोगों की गर्दन पर छोटे-छोटे मस्से या स्किन टैग्स दिखाई देने लगे हैं। अक्सर लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, यह इंसुलिन रेजिस्टेंस का संकेत हो सकता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस टाइप 2 डायबिटीज की सबसे बड़ी वजह होती है।

इंसुलिन रेजिस्टेंस और स्किन टैग्स

इंसुलिन रेजिस्टेंस वह स्थिति है जिसमें आपके शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन हार्मोन का सही ढंग से इस्तेमाल नहीं कर पातीं। इसका परिणाम यह होता है कि ब्लड शुगर लेवल बढ़ने लगता है। जब यह समस्या लंबे समय तक रहती है तो यह टाइप 2 डायबिटीज में बदल सकती है। अगर आपके गले की लाइनिंग पर छोटे-छोटे मस्से हैं, तो यह शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस का संकेत हो सकता है। अक्सर ये मस्से काले रंग के होते हैं और इनमें किसी तरह का दर्द नहीं होता।

गर्दन का कालापन भी संकेत हो सकता है

सिर्फ स्किन टैग्स ही नहीं, गर्दन के पीछे की त्वचा का काला पड़ना भी इंसुलिन रेजिस्टेंस और डायबिटीज का संकेत हो सकता है। इसे मेडिकल भाषा में Acanthosis Nigricans कहा जाता है। अगर आपके शरीर में मोटापा भी है और स्किन टैग्स दिख रहे हैं, तो यह और भी स्पष्ट संकेत है कि इंसुलिन रेजिस्टेंस बढ़ रहा है।

जरूरी जांच और टेस्ट

एंडोक्रिनोलॉजिस्ट की सलाह है कि अगर स्किन टैग्स और गर्दन का कालापन बढ़ रहा है, तो HbA1c और ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (OGTT) कराना चाहिए। इससे पता चलता है कि आपके ब्लड शुगर का स्तर सामान्य है या नहीं। यदि टेस्ट नॉर्मल आएं, तब भी इसका मतलब यह नहीं कि आपके शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस नहीं है। इसके लिए HOMA-IR टेस्ट कराया जाता है, जो बताता है कि शरीर इंसुलिन का कितना सही इस्तेमाल कर रहा है।

लाइफस्टाइल और वजन नियंत्रण

अक्सर स्किन टैग्स दिखने पर वजन कम करना, लाइफस्टाइल सुधारना और संतुलित खानपान अपनाना बहुत मददगार होता है। सही आहार, नियमित व्यायाम और वजन नियंत्रण से इंसुलिन रेजिस्टेंस कम किया जा सकता है।

स्किन टैग्स की अन्य वजहें

हर स्किन टैग का मतलब यह नहीं है कि इंसुलिन रेजिस्टेंस या डायबिटीज है। अन्य कारणों में शामिल हैं

उम्र बढ़ना

जेनेटिक फैक्टर

हार्मोनल बदलाव

त्वचा पर घर्षण

गर्भावस्था या अधिक मोटापा

इसलिए केवल मस्सों को देखकर निष्कर्ष निकालना सही नहीं है।

कब जांच जरूरी है

अगर आपके गले पर मस्सों के साथ-साथ ये लक्षण भी हैं

वजन बढ़ना

पेट के आसपास चर्बी जमा होना

थकान महसूस होना

ज्यादा प्यास लगना

बार-बार पेशाब आना

तो तुरंत ब्लड शुगर और इंसुलिन लेवल की जांच कराना समझदारी है। इससे आप डर को खत्म कर सकते हैं और असली वजह का पता लगा सकते हैं। गर्दन पर स्किन टैग्स सिर्फ दिखावे का मस्सा नहीं हैं। यह आपके शरीर की इंसुलिन रेजिस्टेंस स्थिति का संकेत हो सकता है। समय रहते जांच और लाइफस्टाइल सुधार से टाइप 2 डायबिटीज से बचाव किया जा सकता है। जागरूक रहना और डॉक्टर की सलाह लेना सबसे सुरक्षित तरीका है।

मूर्खता का परिणाम

चतुरिका का लालच और आरामदायक जीवन

एक विशाल और हरे-भरे जंगल में, चतुरिका नाम की एक लोमड़ी रहती थी। चतुरिका वैसे तो बहुत चालाक थी, लेकिन उसे थोड़ा आलस्य और बहुत सारा लालच था। शिकार करने के लिए दूर जाने के बजाय, वह हमेशा आसान तरीके ढूंढती थी।

चतुरिका एक बहुत आरामदायक गुफा में रहती थी। इस गुफा के ठीक ऊपर एक बड़ा आम का पेड़ था। बरसात के बाद, आम के पेड़ की जड़ें गुफा के मुहाने तक फैल गई थीं, जिससे गुफा की छत बहुत मज़बूत थी और अंदर ठंडक रहती थी।

जंगल के जानवर अक्सर चतुरिका से कहते थेः ₹चतुरिका, तुम्हारी गुफा कितनी मज़बूत है! इस पेड़ की जड़ों ने इसे पूरा सहारा दिया हुआ है। चतुरिका सुनकर मुस्कुरा देती थी।

सुविधा का मोह और विनाशकारी योजना

एक दिन, गर्मी बहुत बढ़ गई। तब चतुरिका ने देखा कि आम के पेड़ की जड़ें, जो गुफा को मज़बूती दे रही थीं, गुफा के मुहाने पर थोड़ी धूप रोक रही हैं।

चतुरिका ने सोचाः 'अगर ये मोटी जड़ें यहाँ से हट जाएँ, तो गुफा में और ज़्यादा रोशनी आएगी और धूप भी अच्छी लगेगी।'

चतुरिका का यह विचार सिर्फ़ सुविधा के मोह में उपजा था, क्योंकि उसे गुफा में थोड़ा अंधेरा महसूस हो रहा था। उसने यह नहीं सोचा कि वही जड़ें उसकी गुफा की छत को संभाले हुए हैं।

इसलिए, चतुरिका ने मूर्खतापूर्ण योजना बनाई। उसने अपने नुकीले दाँतों से गुफा के मुहाने पर दिखने वाली उन सभी मोटी जड़ों को काटना शुरू कर दिया।

चतुरिका : ₹हाँ, बस ये जड़ें हट जाएँ, फिर देखना मेरी गुफा कितनी शानदार हो जाएगी!

पास ही, एक गिलहरी यह सब देख रही थी।

गिलहरीः चतुरिका बहन! तुम क्या कर रही हो? यह पेड़ की जड़ें तुम्हारी गुफा को गिरने से बचाती हैं। इन्हें मत काटो, वरना यह गुफा टूट जाएगी।

चतुरिका ने गिलहरी को झिड़क दियाः तुम छोटी गिलहरी, मुझे मत सिखाओ। मुझे पता है मैं क्या कर रही हूँ। मुझे ज़्यादा रोशनी चाहिए!

मूर्खता का परिणाम

चतुरिका ने गिलहरी की बात अनसुनी कर दी और ज़ोर लगाकर सारी मोटी जड़ें काट डालीं। ठीक है, अब गुफा में रोशनी ज़्यादा थी, लेकिन गुफा की छत का सहारा खत्म हो गया था।

कुछ ही देर बाद, ज़मीन थोड़ी हिली। चूँकि छत को सहारा देने वाली जड़ें कट चुकी थीं, गुफा की छत का बड़ा हिस्सा धड़ाम से ज़मीन पर गिर गया। चतुरिका बड़ी मुश्किल से कूदकर बाहर भागी, लेकिन उसकी आरामदायक गुफा अब मलबे का ढेर बन चुकी थी।

अब चतुरिका के पास न तो आरामदायक गुफा बची, और न ही धूप का आनंद लेने का मौका। उसे अपनी मूर्खता पर बहुत पछतावा हुआ। उसने सिर्फ़ थोड़ी सी रोशनी और सुविधा के लिए अपनी ही सुरक्षा को दाँव पर लगा दिया था।

वह दूर खड़ी गिलहरी को देखकर समझ गई कि उसने अपने पाँव पर आप कुल्हाड़ी मार ली है। अब उसे जंगल में ठंड में रात बितानी पड़ी, जबकि उसकी मूर्खता की चर्चा पूरे जंगल में हो रही थी।

सीख - यह कहानी हमें सिखाती है कि क्षणिक लालच या छोटी सी सुविधा के लिए, हमें दूरगामी और महत्वपूर्ण सुरक्षा को कभी दाँव पर नहीं लगाना चाहिए। बिना सोचे-समझे और घमंड में आकर कोई भी कदम उठाना, ठीक वैसे ही है जैसे अपने पाँव पर आप कुल्हाड़ी मारना। हमेशा हर काम के परिणामों पर ध्यान दें।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 1 मार्च - 7 मार्च 2026

मूलांक (1, 10, 19, 28)

संदेश: निर्णय से पहले गहराई से सोचें।
पुष्टि वाक्य: "मैं अंतर्ज्ञान से दिशा चुनता हूं।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक स्पष्टता मौन में मिलेगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं भीतर की आवाज़ सुनता हूं।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)

संदेश: रचनात्मकता को शांत मन से निखारें।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्थिरता में सृजन करता हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)

संदेश: योजनाओं की समीक्षा करें, जल्दबाज़ी न करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं धैर्य से प्रगति करता हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)

संदेश: बाहरी हलचल से थोड़ी दूरी रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं मौन में संतुलन पाता हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)

संदेश: संबंधों को समझने के लिए समय लें।
पुष्टि वाक्य: "मैं गहराई से जुड़ाव बनाता हूं।"

मूलांक (7, 16, 25)

संदेश: यह आपका आध्यात्मिक उन्नति सप्ताह है।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मा की राह अपनाता हूँ।"

मूलांक (8, 17, 26)

संदेश: वित्तीय निर्णय सोच-समझकर लें।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्पष्टता से निर्णय लेता हूं।"

मूलांक (9, 18, 27)

संदेश: पुराने प्रश्नों का उत्तर मिल सकता है।
पुष्टि वाक्य: "मैं सत्य को स्वीकार करता हूं।"

अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology

रंग बिरंगे फूल, झील और झरनें नेचर लवर्स के लिए बेस्ट हैं दिल्ली की जगहें

दिल्ली में सिर्फ ऐतिहासिक इमारतें नहीं बल्कि नेचर से भरपूर भी कई जगहें हैं. अगर आप नेचर लवर्स हैं तो दिल्ली की कुछ बेहतरीन जगहों को एक्सप्लोर करना तो बनता है. चलिए आपको इस आर्टिकल में बताते हैं 5 ऐसे ही प्लेसिस जहां आपको रंग-बिरंगे फूल, झरनें और झीलों का मनमोहक नजारा देखने को मिलेगा.

नेचर लवर्स के लिए दिल्ली की 5 जगहें

भागदौड़ भरी ज़िंदगी, ट्रैफिक का शोर के बीच अगर कहीं सुकून चाहते हैं तो दिल्ली की कुछ जगहें आपके लिए परफेक्ट साबित हो सकती हैं. यहां आपको रंग-बिरंगे फूलों से सजे बाग़, शांत झीलों का ठहरा हुआ पानी और हरियाली के बीच छिपे छोटे-बड़े झरने मन को एक अलग ही शांति देते हैं. ये जगहें न सिर्फ़ आंखों को सुकून पहुंचाती हैं, बल्कि शहर की थकान और तनाव को भी पलभर में दूर कर देती हैं. सबसे खास बात यहां आपको सिर्फ शांति ही मिलेगी. आप यहां अपनी फैमिली, फ्रेंड्स और पार्टनर के साथ आगर क्वालिटी टाइम बिता सकते हैं.

सुबह की हल्की धूप, ठंडी हवा और पक्षियों की चहचहाहट के बीच समय बिताना किसी प्राकृतिक थेरेपी से कम नहीं लगता. तो अगर आप भी किसी शांत जगह की तलाश में हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है. यहां हम आपको दिल्ली की 5 ऐसी जगह बता रहे हैं, जो नेचर लवर्स के लिए किसी जन्नत से कम नहीं है.

बांसेरा पार्क में फाउंटेन शो देखें

दिल्ली के सराय काले खां में स्थित बांसेरा पार्क नेचर लवर्स के लिए किसी जन्नत से कम नहीं है. यमुना नदी के किनारे स्थित यह पार्क बांस से बने वास्तुकला के लिए काफी पॉपुलर है. यहां आपको रंग बिरंगे फूल, हरियाली और नदी का सुंदर दृश्य देखने को मिलता है. सुबह की सैर हो या फिर शाम की वॉक...हर समय आपको यहां सुकून ही मिलेगा. सबसे खास बात यहां आपको अंदर एक कैफे भी मिलता है, जहां आप टेस्टी फूड एंजॉय कर सकते हैं. इसके अलावा हॉट एयर बैलून राइड भी है. पार्क की एंट्री टिकट 50 रुपये की है और 13 साल से कम उम्र के बच्चों की एंट्री बिल्कुल फ्री है. पिकनिक मनाने या फिर पार्नटर संग क्वालिटी टाइम स्पेंड करने के लिए ये जगह एक दम बेस्ट है.

रंग-बिरंगे फूलों से सजा अमृत उद्यान

1 फरवरी से अमृत उद्यान भी आम लोगों के लिए खुल गया है. राष्ट्रपति भवन के परिसर में स्थित ये ऐतिहासिक गार्डन पहले मुगल गार्डन के नाम से जाना जाता था. यहां

आपको गुलाब के फूल, गेंदे से लेकर तुलीप के फूलों की कई वैरायटी देखने को मिलती है. इसके अलावा बाल वाटिका, और झरना भी देख सकते हैं. बता दें कि, इसकी टिकट आपको ऑनलाइन की खरीदनी होगी.

सुंदर नर्सरी के मकबरे

सुंदर नर्सरी भी पिछले कुछ समय से लोगों के बीच काफी पॉपुलर हुई है. यहां आमतौर पर लोग पिकनिक माने आते हैं और फैमिली संग टाइम स्पेंड करते हैं. बच्चों के लिए यहां कई झूले भी हैं. इसके अलावा आप य़हां रंग-बिरंगे फूल देख सकते हैं. अंदर कई छोटे-छोटे मकबरे भी बनाए गए हैं, जिनकी कारीगारी काफी खूबसूरती से की गई है. सुंदर नर्सरी का नजदीकी मेट्रो स्टेशन सरायं काले खां है.

संजय वन में लें पहाड़ों वाली वाइब

दिल्ली संजय वन पार्क अरावली पहाड़ियों में फैला हुआ है. यहां कई प्रकार के पेड़-पौधे, पक्षी और वन्यजीव देख सकते हैं. अगर आप हिमाचल या उत्तराखंड नहीं जा सकते तो, यहां आकर ट्रेकिंग और नेचर वॉक का मजा ले सकते हैं. यहां आपको एक झरना भी देखने को मिलेगा, जिसके पास बैठ पर मैगी एंजॉय कर सकते हैं. यानी यहां आकर आपको पूरी पहाड़ों वाली फील आने वाली है. संजय वन पहुंचने के लिए आपको कुतुब मीनार मेट्रो स्टेशन उतरना है और वहां से ऑटो-रिक्शा लेकर संजय वन पहुंच सकते हैं.

असोला-भट्टी वन्यजीव अभयारण्य

अगर आप नेचर और एनिमल लवर हैं तो असोला-भट्टी वन्यजीव अभयारण्य आपके लिए एक परफेक्ट जगह हो सकती है. दक्षिण दिल्ली के तुगलकाबाद के पास, अरावली पर्वत श्रृंखला पर स्थित है. यहां आपको नीलगाय, सियार और अनेक पक्षी देखने को मिलते है. टिकट की बात करें तो, मात्र 10 रुपये में आपको एंट्री मिल जाएगी. नजदीकी मेट्रो स्टेशन बदरपुर बॉर्डर और तुगलकाबाद है, जहां से आप ऑटो लेकर सैंचुरी तक पहुंच सकते हैं.

कोर्टरूम ड्रामा फिल्में करना क्यों पसंद करती हैं तापसी पन्नू?

तापसी पन्नू की अपकमिंग फिल्म 'अस्सी' रिलीज से पहले ही सुर्खियां बटोर रही है. इससे पहले भी तापसी कई कोर्टरूम वाली फिल्में कर चुकी हैं. इसी बीच बताया कि वो कोर्टरूम ड्रामा फिल्में करना क्यों पसंद करती हैं.

तापसी पन्नू इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म 'अस्सी' को लेकर सुर्खियों में हैं. अनुभव सिन्हा के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म 20 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होगी. इसी बीच तापसी पन्नू और अनुभव सिन्हा दोनों ने इस दौरान तापसी पन्नू ने अपने करियर, फिल्मों की चॉइस और भी कई चीजों पर बात की. 'अस्सी' एक कोर्टरूम ड्रामा फिल्म है और इससे पहले भी तापसी पन्नू कई ऐसी फिल्में कर चुकी हैं. कोर्टरूम ड्रामा फिल्मों को लेकर तापसी पन्नू ने एक खास बात कही है.

तापसी पन्नू से जब पूछा गया कि वो सॉफ्टवेयर इंजीनियर भी हैं, मैनेजमेंट की तैयारी भी कर चुकी हैं, कथक-भरतनाट्यम भी आता है, बैडमिंटन और क्रिकेट भी अच्छा खेलती हैं तो फिर उन्होंने लॉ को बीच में क्यों छोड़ा गया. इस सवाल पर तापसी पन्नू ने बड़ा अच्छा जवाब दिया.

तापसी पन्नू ने करियर पर की बात

तापसी पन्नू ने "मुझे लगता है कि लाइफ में बहुत लिमिटेड टाइम है और बहुत कुछ करना है. कभी ऐसा कहने का मौका ना मिले कि काश मैं ये भी कर लेती. इसलिए मैंने सब कर लिया. जो भी मन हुआ वो किया मैंने, चाहे फिर वो स्पोर्ट्स में हो, एजुकेशन में हो या फिर प्रोफेशनल लाइफ में, मैंने सब कुछ कर लिया, ये सोचे बिना कि इसका रिजल्ट क्या होगा. "

कोर्ट को बताया लकी चार्म

इसी के आगे जब तापसी से पूछा गया कि सब कर लिया तो वकालत क्यों छोड़ दी? इस सवाल पर तापसी ने कहा, "उसमें बहुत एक्स्ट्रा मेहनत लग जाती, जो मुझसे नहीं हो पाता. बीए.एलएलबी थोड़ी मुश्किल है." साल 2016 में आई 'पिंक' में तापसी पन्नू ने मुकदमा लड़ा, 'मुल्क' में एक मुस्लिम परिवार का केस लड़ा, 'बदला' में भी केस लड़ती हुई दिखीं, 'थप्पड़' में पति के ही खिलाफ केस कर दिया और अब 'अस्सी' आ रही है तो इसमें भी वकील का किरदार निभाती हुई नजर आएंगी. इसी को लेकर जब उनसे पूछा गया कि जब कोर्ट से इतना लगाव है तो वकालत पूरी क्यों नहीं की, इसपर तापसी पन्नू ने कहा, "इसपर मैं ये कहूंगी की कोर्ट मेरा लकी चार्म है. इसी लकी चार्म के चलते मैं बात-बात पर कोर्ट में चली जाती हूं." यानी तापसी कोर्टरूम ड्रामा फिल्मों को अपना लकी चार्म मानती हैं.

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512