

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
8 मार्च 2026

इंटरनेट यूजर्स
अभिनेत्री **मानसा**
बरनासी को टाइमिंग
और आत्मविश्वास की
सराहना कर रहे हैं



हाथ और पैर छिलवाकर और एक आंख सूजवाकर पति घर आया

पत्नी ने घबराकर पूछा- क्या हुआ?

पति- एक औरत स्कूटी से टक्कर मार के निकल गई

पत्नी- उसकी स्कूटी का नंबर नोट किया था, कुछ तो याद होगा

पति- नहीं, दर्द के कारण स्कूटर का रंग और नंबर नहीं देख पाया,

पर औरत बहुत गोरी व सुनहरे बाल वाली थी, उसने गुलाबी कलर की चूड़िया और गहरे लाल रंग की लिपस्टिक

लगा रखी थी, कानों में बाली और हाथों में मेहंदी भी थी, फिर क्या था पत्नी ने दूसरी आंख भी सूजा दी.....



भाभी- देवर जी, मुझे किसी की नजर लग गई, मैं क्या करूं?

देवर- खुद को दुनिया की बुरी नजरों से बचाया करो, सिर्फ आंखों में काजल काफी

नहीं है

गले में नींबू, मिर्च और चप्पल लटकाया करो देवर की बात सुनकर भाभी हो गई आगबबूला.....

000000000000000000

एक मुर्गी के बच्चे ने अपनी मां से पूछा सवाल मां- इंसान पैदा होते ही अपना नाम रख लेते हैं, हम लोग ऐसा क्यों नहीं करते?

मां- बेटा अपनी बिरादरी में नाम मरने के बाद रखा जाता है

जैसे- चिकन टिक्का, चिकन चिली, चिकन तंदूरी, चिकन मलाई, चिकन कढ़ाई, चिकन दो प्याजा.....

000000000000000000

पिता- बेटा तुमने दो साल की कॉलेज लाइफ में सबसे मुश्किल काम कौन सा सीखा?

बेटा- बस की छत पर बैठकर तेज हवाओं में एक तीली

से तीन सिगरेट जलाना

पिता बेहोश.....



मास्टर जी ने चिट्ठू का लंच खा लिया और बोले- बेटा घर जाकर मेरा नाम तो नहीं लोगे न? चिट्ठू- जी, मैं कह दूंगा

कुत्ता खा गया.....

पत्नी- सुनो जी, आपको नहीं लगता भगवान ने मुझे फुर्सत में बनाया होगा पति- फालतू के काम फुर्सत में ही होते हैं उसके बाद पति की हुई जमकर कुटाई.....



0000000000000000

पत्नी (पति से)- औरत को बस तीन सुख चाहिए पति- क्या?

पत्नी- सुंदर काया, पर्स में माया और एक आवाज में पति बोले- अभी आया.....

00000000000000

पप्पू (डॉक्टर से)- क्या दूध पीने से रंग गोरा होता है?

डॉक्टर- हां होता है



पप्पू- आपको डॉक्टर किसने बना दिया?

डॉक्टर- क्यों क्या हुआ?

पप्पू- अगर दूध पीने से रंग गोरा

होता, तो फिर

भैंस का बच्चा काला क्यों होता है.....

000000000000000000

लड़की- तुम मेरे लिए क्या कर सकते हो

लड़का- तेरे लिए तो मैं ऊपर वाले से भी लड़ सकता हूं

लेकिन इस समय एग्जाम का टाइम है,

तो उनसे पंगा लेना ठीक नहीं.....

लड़कियों की वो 5 आदतें जो लड़कों को बिल्कुल नहीं होती बर्दाश्त

कहते हैं कि, जब लड़का और लड़की प्यार में होते हैं तो वो एक दूसरे की हर चीज को बर्दाश्त करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि लड़कियों की 5 ऐसी आदतें होती हैं जो लड़कों को न चाहते हुए भी बर्दाश्त करनी पड़ती है. आज हम इसी के बारे में जानेंगे.

लड़कों को नहीं बर्दाश्त ये आदतें

रिश्तों की दुनिया बाहर से जितनी खूबसूरत दिखती है, अंदर से उतनी ही नाजुक भी होती है लड़के और लड़कियां सोचने, महसूस करने और हालात को समझने के तरीके में अक्सर अलग होते हैं. कई बार लड़के अपनी परेशानी खुलकर जाहिर नहीं कर पाते, लेकिन कुछ आदतें ऐसी होती हैं जो उन्हें अंदर ही अंदर बहुत खलती रहती हैं. वे बहस से बचने के लिए चुप रह जाते हैं, पर इसका मतलब यह नहीं कि उन्हें सब कुछ मंजूर है. धीरे-धीरे यही छोटी-छोटी बातें रिश्ते में तनाव, दूरी और गलतफहमियों की वजह बन जाती हैं



अक्सर देखा गया है कि प्यार में होने के बावजूद कुछ व्यवहार लड़कों के लिए बर्दाश्त से बाहर हो जाते हैं. ये आदतें जानबूझकर नहीं होतीं, बल्कि कभी सेफ्टी, कभी ज्यादा उम्मीदों और कभी इमोशनल अटैचमेंट की वजह से होते हैं. लेकिन जब ये बार-बार दोहराई जाती हैं, तो लड़कों को घुटन महसूस होने लगती है. चलिए जानते हैं कि वो कौन सी आदतें हैं तो लड़कों को बिल्कुल भी बर्दाश्त नहीं होती हैं.

हर बात पर शक करना

ज्यादातर लड़कियों में शक करने की आदत होती है. ये आदत उनमें देखने को मिलती है तो पार्टनर को लेकर पजेसिव होती है. ऐसे में बार-बार फोन चेक करना, दोस्तों के नाम पूछना या देर से जवाब मिलने पर सवालियों की बौछार करना लड़कों को ये आदत घुटन भरी लगती



है. एक वक्त ऐसा आता है जब लड़कों को ये आदत बर्दाश्त नहीं होती है.

छोटी-छोटी बातों पर बार-बार ताने देना

कई लड़कियों में ताने देने की बहुत ज्यादा आदत होती है. उन्हें तो लगता है कि वो बस अपना गुस्सा जाहिर कर रही हैं. लेकिन सामने वाले को ये काफी इरिटेट करता है. खासतौर पर टोका-टाकी या पुरानी गलतियां याद दिलाना लड़कों को चिढ़ा देता है. इससे आपस में दूरी भी बढ़ सकती है.

हर वक्त फोन में उलझे रहना

आजकल डिजिटल दुनिया में सोशल मीडिया चलाना मानो लाइफस्टाइल का एक अहम हिस्सा हो गया है. लोग इसे अब मनोरंजन के तौर पर नहीं बल्कि कई वजहों से इस्तेमाल करते हैं. लेकिन अगर आप किसी के साथ बैठे हैं और फोन में उलझे हुए हैं तो ये सामने वाले को इरिटेट कर सकता है. खासतौर पर जब किसी लड़के के साथ लड़की बैठी हो और फोन में सारा ध्यान लगाए हुए हो. ये आदत लड़कों को बिल्कुल भी पसंद नहीं आती है.

जबरत से ज्यादा ड्रामा करना

हर इंसान एक सा नहीं होता है. लेकिन कुछ लड़कियां ऐसी होती हैं, जिन्हें चीजों को बढ़ाने की आदत होती है. हर मुद्दे को बड़ा बनाना, रोना-धोना या बात-बात पर इमोशनल ब्लैकमेल करने वाली आदत लड़कों को बिल्कुल भी पसंद नहीं आती है.

दूसरों से बार-बार तुलना करना

हर इंसान का नेचर और पर्सनैलिटी अलग होती है. ऐसे में किसी की भी किसी दूसरे से तुलना करना बिल्कुल गलत है. लेकिन कई बार लड़कियां अपने पति या फिर बॉयफ्रेंड की तुलना किसी दूसरे लड़के से करती हैं. ये बाद लड़कों को बहुत ठेस पहुंचाती है. इससे एक समय पर रिश्ते में कड़वाहट आ सकती है.

महिलाओं के लिए मॉर्निंग सुपरफूड बढ़ाए ध्यान, कम करे स्ट्रेस

सुबह नाश्ते में बादाम और ड्राई खुबानी का सेवन फोकस और ब्रेन फंक्शन को नेचुरली बूस्ट करता है। इनमें मौजूद हेल्दी फैट, प्रोटीन और विटामिन दिमाग को एनर्जी देते हैं और स्ट्रेस मैनेजमेंट में भी मदद करते हैं।

बहुत बार ऐसा देखा गया है कि काम करने के दौरान ही फोकस नहीं बन पाता। महिलाएं चूंक मल्टी टास्कर होती हैं। उनके दिमाग में एक साथ कई चीजें चल रही होती हैं ऐसे में कई बार फोकस की कमी का वे ज्यादा सामना करती हैं। लेकिन अगर आप भी उनमें से हैं जो चाहती हैं कि आपका फोकस इंप्रूव हो तो सुबह नाश्ते में बादाम और सूखी खुबानी का सेवन करना चाहिए। इन दोनों में ही प्रोटीन, हेल्दी फैट और कार्बोहाइड्रेट होता है। ऐसे में इनका सेवन करने से बार बार ध्यान भंग होने की समस्या जाती रहेगी।

ब्रेन फंक्शन को करता है प्रभावित

बादाम और खुबानी में पोषक तत्व अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं जो कि ब्रेन की बेहतर फंक्शनिंग में सहायक हैं। बादाम ब्रेन को मजबूत बनाने वाले मोनोअनसैचुरेटेड फैट, प्रोटीन, विटामिन ई, मैग्नेशियम और विटामिन बी से भरपूर होता है। वहीं ड्राई खुबानी पोटेशियम, नेचुरल शुगर और फाइबर से भरपूर होती है। इसे खाने से एक एनर्जी बूस्ट भी मिलता है। इन दोनों का कॉम्बिनेशन आपके ब्रेन के लिए बेहतरीन ईंधन का काम करता है।

कैसे करें इसका सेवन

अगर आप इसे सुबह के नाश्ते के तौर पर लेना चाहते हैं तो इसे ओट्स या चिया पुडिंग के साथ ले सकते हैं। यह दोनों भी ब्रेन बूस्टिंग खाने हैं। इसके अलावा आप इन्हें ग्रीक योगर्ट या दूसरे फलों के साथ भी सेवन कर सकते हैं। रिसर्च

से यह बात साबित होती है कि वे लोग जो लंबे समय तक बादाम का सेवन करते हैं उनका फोकस बढ़िया रहता है। उन्हें यादश्त कम होने जैसी परेशानी भी नहीं होती। बादाम में टायरोसिन नाम का एमिनो एसिड भी पाया जाता है जो कि व्यस्कों में कॉग्नेटिव परफॉर्मेंस को सुधारता है। इसका अर्थ व्यक्ति कि सोचने, सीखने, याद रखने और समस्याओं को सुलझाने जैसी मानसिक प्रक्रियाओं की क्षमता से है। जो हमें जानकारी संसाधित करने और दैनिक कार्य करने में मदद करती है। जब आप बादाम और खुबानी को लेते हैं तो आपके अंदर एक प्रॉब्लम सॉल्विंग एटीट्यूट भी डवलप होता है।

इन चीजों पर भी दें ध्यान

अगर आप फोकस को सही करना चाहते हैं तो आपको कुछ और बातों पर ध्यान देना होगा। बहुत मीठी चीजों का सेवन ना करें। चीनी हमारी मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के लिए अच्छी नहीं है। इसके अलावा कुछ सेहत से भरपूर अच्छी आदतें जैसे खुद को हाइड्रेट रखने पर भी ध्यान दें।

तनाव को करें मैनेज

तनाव हमारी मस्तिष्क के लिए काफी घातक होता है। आप इस बात को अच्छे से समझ लें कि तनाव हर किसी की जिंदगी का एक हिस्सा है। बस आपको इसे मैनेज करना आना चाहिए। इसके लिए स्वयं को फिजिकली सक्रिय करें। अगर बहुत स्ट्रेस रहता है तो योग से बेहतर कुछ भी नहीं है। इसके अलावा वॉक भी कर सकते हैं। वहीं जितना आप नकारात्मकता से जितना दूर रह सकती हैं, रहें। खुद को सकारात्मक कामों में इवॉल्व करें।

जब आप अपनी जीवनशैली में बदलाव लाएंगी। मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाने वाली चीजों का सेवन करेंगी तो आप महसूस करेंगी कि अंदर से आपको अच्छा महसूस होगा। इसके अलावा सिर में एक भारीपन और चिढ़चिढ़ापन महसूस नहीं होगा।

गहरी साँस न ले पाना तनाव का पहला अलार्म क्यों है

साँसों में छुपा है मानसिक थकान का सच

गहरी साँस न ले पाना केवल शारीरिक परेशानी नहीं, बल्कि तनाव और मानसिक दबाव का शुरुआती संकेत है। समय रहते इस अलार्म को समझना और सही कदम उठाना मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए बेहद जरूरी है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव इतना आम हो चुका है कि हम उसे महसूस करने के बाद भी गंभीरता से नहीं लेते। काम का दबाव, रिश्तों की उलझन और खुद से जुड़ी अपेक्षाएँ, इन सबके बीच शरीर जो शुरुआती संकेत देता है, हम उन्हें अक्सर थकान या मामूली कमजोरी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। इन्हीं संकेतों में एक बेहद अहम है गहरी साँस न ले पाना। यह समस्या केवल शारीरिक नहीं होती, बल्कि सीधे हमारे मानसिक हालात से जुड़ी होती है।

जब मन लगातार दबाव में रहता है, तो उसका असर हमारी साँसों पर दिखने लगता है। सीने में भारीपन, बेचैनी और साँस का पूरा न भर पाना इस बात का संकेत हो सकता है कि शरीर और मन

किसी अनकहे तनाव से जूझ रहे हैं। इसलिए इसे हल्के में लेना नहीं, बल्कि समझना जरूरी है।

साँस और तनाव का गहरा रिश्ता

हमारी साँसें सीधे हमारे नर्वस सिस्टम से जुड़ी होती हैं। जब हम शांत होते हैं, साँसें गहरी और धीमी होती हैं। लेकिन जैसे ही तनाव बढ़ता है, साँसें अपने आप तेज हो जाती हैं। गहरी साँस न ले पाना इस बात का संकेत है कि आपका शरीर फाइट या फ्लाइट मोड में चला गया है, यानी वह किसी खतरे को महसूस कर रहा है, चाहे वह मानसिक ही क्यों न हो।

शरीर भेजता है चेतावनी

तनाव के समय शरीर कोर्टिसोल और एड्रेनालिन जैसे हार्मोन छोड़ता है। इसका असर सीने की मांसपेशियों पर पड़ता है, जिससे छाती भारी लगने लगती

है और साँस पूरी नहीं भर पाती। यह एक तरह की चेतावनी है कि अंदर कुछ ठीक नहीं चल रहा। अगर इस संकेत को समय रहते समझ लिया जाए, तो बड़े मानसिक संकट से बचा जा सकता है।

छुपा हुआ सच

अक्सर लोग कहते हैं, मैं ठीक हूँ, लेकिन अंदर से बेचैनी, घबराहट और साँस की कमी महसूस करते रहते हैं। गहरी साँस न ले पाना बताता है कि आप अपनी भावनाओं को दबा रहे हैं। यह दबाव धीरे-धीरे एंजायटी, पैनिक अटैक और नींद की समस्याओं में बदल सकता है।

मानसिक थकान का संकेत

तनाव हमेशा दिमाग से शुरू होता है, लेकिन उसका असर सबसे पहले शरीर पर दिखता है। सिर दर्द, गर्दन में जकड़न और साँस लेने में दिक्कत, ये सभी मानसिक थकान के शुरुआती लक्षण हैं। गहरी साँस न आना इस बात का इशारा है कि आपका मन आराम मांग रहा है, जिसे आप लगातार टाल रहे हैं।

नजरअंदाज करना है खतरनाक

अगर बार-बार साँस लेने में परेशानी हो और उसे सामान्य मानकर छोड़ दिया जाए, तो यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है। लंबे समय तक तनाव रहने से हार्ट हेल्थ, ब्लड प्रेशर और इम्यून सिस्टम भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए इसे कमजोरी नहीं, बल्कि एक जरूरी चेतावनी समझना चाहिए।

गहरी साँस है समाधान

अच्छी बात यह है कि साँस ही समाधान भी है। दिन में कुछ मिनट गहरी साँस लेने का अभ्यास, माइंडफुल ब्रेक, और अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना तनाव को काफी हद तक कम कर सकता है। जब आप अपनी साँस पर ध्यान देते हैं, तो दिमाग को यह संदेश मिलता है कि आप सुरक्षित हैं तो धीरे-धीरे बेचैनी कम होने लगती है।





बच्चों को किस करना पड़ सकता भारी फैल सकती है जिंदगीभर की खतरनाक बीमारी

नवजात शिशु को देखते ही लोग उस पर प्यार लुटाने लगते हैं। माता-पिता से लेकर रिश्तेदार तक, सभी बच्चे को गोद में लेकर किस करना चाहते हैं। हालांकि यह प्यार जताने का आम तरीका है, लेकिन मेडिकल साइंस के अनुसार यह आदत नवजात के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकती है। ब्रिटेन के मशहूर डॉक्टर सरमद मेजर ने हाल ही में सोशल मीडिया के जरिए लोगों को चेतावनी दी है कि छोटे बच्चों को किस करने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे उनमें एक खतरनाक वायरस फैल सकता है, जो कई मामलों में जानलेवा भी बन जाता है।

क्यों खतरनाक है

नवजात को किस करना ?

डॉक्टर के मुताबिक होंठों के आसपास होने वाले छोटे दाने या छाले, जिन्हें आमतौर पर कोल्ड सोर कहा जाता है, असल में हर्पीज सिम्प्लेक्स वायरस टाइप-1 (एचएसवी-1) की वजह से होते हैं। यह वायरस बेहद संक्रामक होता है और त्वचा के संपर्क या लार के जरिए आसानी से फैल सकता है।

सबसे डरावनी बात यह है कि एक बार शरीर में जाने के बाद यह वायरस जिंदगीभर खत्म नहीं होता। इलाज से सिर्फ लक्षण ठीक होते हैं, वायरस शरीर के नर्व सिस्टम में छिपा रहता है। इम्यूनिटी कमजोर होते ही यह दोबारा एक्टिव हो सकता है।

घाव न हों तब भी खतरा रहता है

अक्सर लोग सोचते हैं कि अगर होंठों पर कोई दाना या छाला नहीं है, तो किस करना सुरक्षित है। लेकिन डॉक्टर ने एसिडोमैटिक शेडिंग को लेकर चेतावनी दी है। इसका मतलब यह है कि वायरस बिना किसी लक्षण के भी लार और त्वचा में मौजूद हो सकता है।

व्यक्ति को खुद पता नहीं चलता कि वह संक्रमण फैला रहा है। इसलिए चेहरे पर घाव न होना, बच्चे को किस करने

की गारंटी नहीं है।

नवजात के लिए क्यों ज्यादा

खतरनाक है यह वायरस ?

हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि वयस्कों में यह वायरस हल्की स्किन प्रॉब्लम बनकर रह सकता है। लेकिन नवजात शिशुओं की इम्यूनिटी पूरी तरह विकसित नहीं होती। दुनिया की करीब 60% से ज्यादा आबादी इस वायरस को अपने शरीर में लिए घूम रही है। ऐसे में किसी भी व्यक्ति द्वारा बच्चे को किस करना, उसे सीधे इस वायरस के संपर्क में ला सकता है।



नियोनेटल हर्पीज क्या है ?

जब नवजात शिशु एचएसवी-1 से संक्रमित होता है, तो इसे नियोनेटल हर्पीज कहा जाता है। इसमें संक्रमण तेजी से पूरे शरीर में फैल सकता है।

दिमाग तक पहुंचकर वायरल मैनंजाइटिस (ब्रेन की सूजन) पैदा कर सकता है। कई अंगों के फेल होने का खतरा रहता है। कुछ दुर्लभ मामलों में यह जानलेवा भी हो सकता है।

सिर्फ किस ही नहीं, इन बातों से

भी फैल सकता है संक्रमण

बच्चे के साथ बर्तन साझा करना, तौलिया या कपड़े शेयर करना, बिना हाथ धोए बच्चे को छूना, पैरेंट्स के लिए जरूरी सलाह, नवजात को किस करने से खुद भी बचें और दूसरों को भी रोके।

बच्चे की चीजें किसी और के साथ शेयर न करें, बच्चे को छूने से पहले हाथ साफ करवाएं, किसी को भी सीधे बच्चे के चेहरे के पास न जाने दें, थोड़ी सी सावधानी आपके बच्चे को जिंदगीभर की बीमारी और जानलेवा खतरे से बचा सकती है।

बच्चा हर बात में नेगेटिव सोचता है ?

इन 4 तरीकों से बदलें उसकी सोच का पूरा गेम!

माता-पिता की जिम्मेदारी होती है कि वे अपने बच्चे के मन में नकारात्मक सोच को पनपने से रोकें और उसे सकारात्मकता की ओर ले जाएं, क्योंकि नकारात्मक सोच के साथ बच्चा जीवन में कभी आगे नहीं बढ़ पाएगा।

आज की व्यस्त जीवनशैली का असर केवल बड़े-बुजुर्गों पर ही नहीं पड़ रहा है, बल्कि इसका असर बच्चों पर भी दिखाई देने लगा है। इसकी वजह से बच्चों में नकारात्मक सोच और चिंता जैसी समस्याएं बढ़ने लगी हैं। वे कम उम्र में ही मानसिक समस्याओं का भी सामना करने लगे हैं। दरअसल आजकल पेरेंट्स

बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ बाकी चीजों में भी अच्छा करने के लिए इतना ज्यादा प्रेशर बनाने लगे हैं कि बच्चे को दबाव महसूस होने लगता है और इसी वजह से उनके दिमाग में नकारात्मक बातें आने लगती हैं कि अगर वे पेरेंट्स की उम्मीदों पर खरा नहीं उतर पाएंगे तो क्या होगा।

कई बार वे इस तरह की परिस्थितियों की वजह से काफी ज्यादा नकारात्मक हो जाते हैं और खुद को कमजोर समझने लगते हैं। ऐसे में माता-पिता की जिम्मेदारी होती है कि वे अपने बच्चे के मन में नकारात्मक सोच को पनपने से रोकें और उसे सकारात्मकता की ओर ले जाएं, क्योंकि नकारात्मक सोच के साथ बच्चा जीवन में कभी आगे नहीं बढ़ पाएगा।

बच्चे की परेशानी को समझने की पहल करें

अक्सर बच्चे की नकारात्मक सोच को देख पेरेंट्स उसे डांटने लगते हैं या फिर उसे निराश करने वाली बातें कहते हैं कि वह जीवन में कुछ नहीं कर पाएगा। लेकिन जब आप देखें कि आपका बच्चा नकारात्मक बातें कर रहा है तो आप सबसे पहले बच्चे की परेशानी

को समझने की पहल करें। यह जानने की कोशिश करें कि वह ऐसा क्यों कह रहा है, उसे क्या परेशानी है और क्यों उसके मन में इस तरह के विचार आ रहे हैं, ताकि आप बच्चे की परेशानी जानकर उसकी मदद कर सकें और उसे सकारात्मक बनाने में मदद कर सकें।

बच्चे को नकारात्मक और सकारात्मक सोच का अंतर बताएं

कई बार बच्चों को नकारात्मक और सकारात्मक सोच के बारे में अंतर ही नहीं पता होता है। उसे पता ही नहीं होता है कि नकारात्मक सोच के कारण वह कैसे अपने जीवन में निराशा की तरफ बढ़ता जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप बच्चे को अच्छे-बुरे सोच की पहचान करवाएं और उसे बताएं कि सकारात्मक सोच जीवन में क्यों जरूरी है और वह कैसे सकारात्मक सोच से आगे बढ़ सकता है।

बच्चे को अच्छी चीजों पर फोकस करना सिखाएं

नकारात्मक सोच रखने वाले बच्चे हर चीज में बुराइयां ढूंढते रहते हैं और हमेशा दुखी रहते हैं। उन्हें दूसरों की अच्छी चीजें देख कर जलन महसूस होती है। इसलिए आप अपने बच्चे को ज्यादा से ज्यादा सकारात्मक रखें और बच्चे का ध्यान अच्छी चीजों पर फोकस करें ताकि वह अच्छी सोच के साथ जीवन में आगे बढ़ सके।

घर का माहौल पॉजिटिव रखें

अगर आप चाहती हैं कि आपका बच्चा नकारात्मक सोच से दूर रहे तो आप इसके लिए सबसे पहले अपने घर का माहौल सकारात्मक रखने की कोशिश करें। अगर घर में हमेशा लड़ाई-झगड़ा या परिवार के सदस्य आपस में अच्छी तरह से पेश नहीं आयेगे तो ऐसे माहौल में बच्चा कभी सकारात्मक सोच वाला नहीं बन पाएगा।





चने के साथ किशमिश का करें सेवन, पाएं पूरे दिन की ऊर्जा



भीगे हुए चने में प्रोटीन, फाइबर, और मिनरल्स की

भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर को ताकत और ऊर्जा प्रदान करते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स हमेशा हमें अपनी सेहत का ध्यान रखने के लिए प्राकृतिक और सरल उपायों को अपनाने की सलाह देते हैं। उन्हीं में से एक है भीगे हुए चने और किशमिश का सेवन। रात में चने को भिगोकर रखने के साथ अगर आप किशमिश भी भिगोते हैं, तो इन दोनों को साथ में खाने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। यह न केवल आपकी सेहत को दुरुस्त करता है, बल्कि शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी प्रदान करता है।

चने में पाएं जाने वाले पोषक तत्व

भीगे हुए चने में प्रोटीन, फाइबर, और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर को ताकत और ऊर्जा प्रदान करते हैं। वहीं, किशमिश में आयरन, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इस संयोजन से वजन घटाने, पाचन क्रिया को सुधारने, और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

किशमिश में पाएं जाने वाले पोषक तत्व

किशमिश में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, फाइबर, पोटैशियम, कॉपर, विटामिन-बी6, कैल्शियम और फाइटोकेमिकल्स की भरपूर मात्रा होती है। इसके अलावा, किशमिश में एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी-बैक्टीरियल गुण और हेल्दी फैट भी होते हैं, जो शरीर को ताकत देते हैं और इन्फ्लेमेशन से बचाते हैं। ये पोषक तत्व हृदय स्वास्थ्य को सुधारने, पाचन तंत्र को मजबूत करने और त्वचा को निखारने में मदद करते हैं। किशमिश का नियमित सेवन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

किशमिश और चने को साथ में खाने के फायदे :

ब्लड प्रेशर को सही रखे

किशमिश और चने का साथ में सेवन करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। जब आप दोनों को साथ में खाते हैं, तो यह ब्लड प्रेशर को सही रखने में मदद करता है, क्योंकि चने में पोटैशियम और किशमिश में आयरन होता है, जो दिल के लिए अच्छा है।

खून की कमी दूर करे

अगर किसी को शरीर में खून की कमी होती है, तो भी यह दोनों मिलकर खून बढ़ाने में मदद करते हैं। किशमिश में आयरन और चने में प्रोटीन होता है, जो शरीर को ताकत देता है और इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है। इस तरीके से यह दोनों मिलकर आपकी सेहत को बेहतर बनाते हैं।

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करे

अगर आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है, तो किशमिश और चने का सेवन एक बेहतरीन उपाय हो सकता है। इन दोनों को साथ में खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है और शरीर को जरूरी ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा, यह आपके इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है, जिससे आप बीमारियों से बच सकते हैं और शरीर ज्यादा एक्टिव महसूस करता है।

हड्डियों को मजबूत बनाए

चना और किशमिश का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है, क्योंकि दोनों में कैल्शियम, फास्फोरस और मैग्नीशियम जैसे महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं। ये तत्व हड्डियों की सेहत के लिए बेहद जरूरी होते हैं और इनके नियमित सेवन से हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं।

कब्ज से राहत पाने के लिए

चने और किशमिश का सेवन कब्ज से राहत पाने के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। यह दोनों खाद्य पदार्थ फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पाचन को सुधारने और आंतों की सफाई में मदद करते हैं। रोजाना इनका सेवन करने से कब्ज की समस्या कम हो सकती है और पेट की सेहत भी बेहतर रहती है। साथ ही, यह पाचन तंत्र को मजबूती भी देता है, जिससे खाना अच्छे से पचता है।

भारत और आयुर्वेद का खास नाता रहा है. आयुर्वेद तरीके आज भी स्वस्थ रहने में कारगर साबित होते हैं. इनमें से एक जमीन पर बैठकर खाना भी है. लोगों ने इस अच्छी आदत को भले ही छोड़ दिया हो लेकिन इसके ढेरों फायदे हैं. चलिए आपको बताते हैं.



जमीन पर बैठकर खाना खाना क्यों सही माना जाता है ?

लोगों का लाइफस्टाइल बहुत बदल गया है. इसमें खानपान में सबसे ज्यादा बदलाव आया है. हर समय जंक फूड्स या तला-भुना खाना नॉर्मल है. बिना मैदा के कोई चीज बनती नहीं है. ऐसे और भी कई तरीके अपनाए जा रहे हैं जिनकी वजह से सेहत को गंभीर नुकसान हो रहे हैं. मार्केट वाले अनहेल्दी फूड्स के अलावा फिजिकली फिट न रहना और स्ट्रेस के कारण भी छोटी उम्र हार्ट अटैक समेत कई दूसरी हेल्थ प्रॉब्लम्स हो रही हैं. यहां हम खाने के तरीके पर बात करने जा रहे हैं. पुराने समय में लोग जमीन पर बैठकर खाया करते थे. लेकिन अब डाइनिंग टेबल, बेड या सोफा पर बैठकर खाने की आदत पड़ गई है. आयुर्वेद में जमीन पर बैठकर खाना खाने का महत्व बताया गया है.

ये तरीका अब भले ही पुराना हो गया हो लेकिन इससे शरीर को एक नहीं कई फायदे मिलते हैं. ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेदा के डायरेक्टर प्रोफेसर प्रदीप कुमार प्रजापति ने टीवी9 से इस मुद्दे पर खास बातचीत की. चलिए आपको बताते हैं कि क्यों हमें कोशिश करनी चाहिए कि खाना जमीन पर ही खाया जाए.

जमीन पर क्यों खाना चाहिए खाना ?

खाने का ठीक से पचना- प्रोफेसर प्रदीप कुमार प्रजापति कहते हैं कि आयुर्वेद में आहार प्रयोग करने के कई नियम और उपाय बताए गए हैं. क्योंकि इससे शरीर में आहार ठीक से पच पाता है और पोषण मिलता है. इन्हीं में से एक नियम है जमीन पर बैठकर खाना है.

एक्सपर्ट के मुताबिक जब हम फर्श पर बैठकर खाना खाते हैं तो इस दौरान हम सुखासन की स्थिति में बैठे होते हैं. आलती-पालती मारकर बैठे जाने वाला ये आसन शरीर

की पाचक अग्नि को सक्रिय करता है. इस तरह आहार का पचाने में मदद मिलती है.

उन्होंने आगे बताया कि जब हम जमीन पर बैठ कर खाना खाते हैं तो हमारा संपर्क पृथ्वी तत्व से सीधे होता है. इस तरह ये शरीर में स्थिरता को प्रदान करने के लिए एक अहम योगदान देता है. दरअसल,

इस तरह सीधे सम्पर्क में आने से मन में स्थिरता आती है और एक स्थिर मन से आहार का पाचन उचित होता है.

खाने का सॉफ्ट होना- इतना ही नहीं फर्श के स्पर्श से शरीर में कफ को बढ़ाता है. ये कफ आहार नमी बढ़ाता है जिससे खाना सॉफ्ट हो जाता है और उसके टूटने में और आसानी हो जाती है.

ऐसा होने पर खाना आसानी से पच पाता है. सही मुद्रा में बैठकर भोजन करने से शरीर की स्थिति संतुलित रहती है, जिससे आगे चलकर कमर संबंधी बीमारियों की संभावना कम होती है.

माइंडफुल ईटिंग- जब आप इस स्थिति में बैठकर खाना खाते हैं तो दिमाग में माइंडफुल होकर खाने का ख्याल बना रहता है. ऐसे में पेट भरने का संकेत जल्दी मिलता है. और इस तरह हम ओवरईटिंग से बच पाते हैं. माइंडफुल ईटिंग के लिए ये तरीका बेस्ट है.

हड्डियों और जोड़ों को फायदा- जब आप नीचे बैठकर खड़े होते हैं तो इससे हमारे जोड़ों और हड्डियों को फायदा मिलता है. एक्सपर्ट के मुताबिक इस तरह आप एक व्यायाम को करते हैं जिससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है और ज्वाइंट्स की हेल्थ में सुधार होता है.

मानसिक शांति- बहुत कम लोग जानते हैं कि जमीन पर बैठकर खाना खाने से हमें मानसिक शांति भी मिलती है. एक्सपर्ट्स के मुताबिक इस आदत से मानसिक तनाव कम होता है और आप अच्छा फील करते हैं.

हालांकि, ऐसे लोगों को जमीन पर खाने से बचना चाहिए जिनकी घुटनों की सर्जरी हुई हो. या जिन्हें जोड़ों में दर्द के अलावा कोई दूसरी हेल्थ प्रॉब्लम हो. ऐसे लोग ट्रेड्स को फॉलो करने के बजाय पहले एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें.

खाने के तुरंत बाद टहलना सही या गलत ?

कई लोगों को खाना खाने के तुरंत बाद टहलने की आदत होती है. ऐसे में यह समझना जरूरी है कि हर व्यक्ति के शरीर की जरूरत अलग होती है.

इसलिए यह जानना जरूरी है कि यह आदत सभी के लिए सही है या नहीं. आइए इस बारे में डॉ. सुभाष गिरि से जानते हैं.

कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद टहलने निकल जाते हैं. उनका मानना होता है कि इससे खाना जल्दी पचता है और पेट भारी नहीं लगता. कुछ लोग वजन कंट्रोल रखने, शुगर लेवल बैलेंस करने और सुस्ती दूर करने के लिए भी ऐसा करते हैं. ऑफिस या घर पर लंबे समय तक बैठकर काम करने वालों को लगता है कि खाने के बाद थोड़ा चलना जरूरी है. कई लोग गैस, एसिडिटी या कब्ज से बचने के लिए भी यह आदत अपनाते हैं. वहीं कुछ लोगों के लिए यह दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है, ताकि वे एक्टिव रह सकें और नींद या आलस से बचें.

हालांकि, हर व्यक्ति की पाचन क्षमता अलग होती है और शरीर की जरूरत भी अलग हो सकती है. आजकल फिटनेस ट्रेड के कारण भी लोग इस आदत को अपना रहे हैं. सोशल मीडिया पर भी खाने के बाद वॉक के फायदों की चर्चा होती रहती है. लेकिन बिना सही जानकारी के किसी भी आदत को अपनाना ठीक नहीं होता. इसलिए टहलने का सही समय और तरीका जानना जरूरी है. आइए जानते हैं.

खाने के तुरंत बाद टहलना सही है या गलत ?

आरएमएल हॉस्पिटल में मेडिसिन विभाग में डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. सुभाष गिरि बताते हैं कि खाना



कब करें वॉक?

खाने के तुरंत बाद तेज चाल से टहलना आमतौर पर सही नहीं माना जाता. भोजन के बाद शरीर का अधिकतर ब्लड फ्लो पाचन तंत्र की ओर जाता है, ताकि खाना सही तरह से पच सके. ऐसे में तुरंत तेज चलना या भारी एक्टिविटी करना पाचन प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है.

इससे कुछ लोगों को पेट दर्द, भारीपन या एसिडिटी की समस्या हो सकती है. हालांकि, हल्की और धीमी चाल से कुछ मिनट टहलना नुकसानदायक नहीं होता. ऐसे में आप के लिए खाना खाने के 10 से 15 मिनट बाद आराम से धीमी चाल में चलना बेहतर विकल्प हो सकता है. बहुत तेज या लंबी वॉक से बचना चाहिए, खासकर अगर आपने भारी भोजन किया हो.

कितनी देर टहलना चाहिए ?

खाना खाने के बाद 10 से 20 मिनट तक हल्की वॉक पर्याप्त मानी जाती है. बहुत तेज या लंबी वॉक करने की जरूरत नहीं होती. धीरे-धीरे चलना बेहतर है, ताकि पाचन प्रक्रिया प्रभावित न हो. अगर खाना भारी था, तो पहले 1015 मिनट आराम करें और फिर हल्की चाल से टहलें. रोजाना नियमित और संतुलित वॉक ज्यादा फायदेमंद होती है.

खाने के बाद टहलने के फायदे

खाने के बाद हल्की वॉक करने से पाचन बेहतर हो सकता है और गैस या भारीपन की समस्या कम हो सकती है. यह ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में सहायक हो सकता है. हल्की चाल से चलने पर शरीर एक्टिव रहता है और आलस कम होता है. नियमित आदत से वजन कंट्रोल और मेटाबॉलिज्म सुधारने में भी मदद मिल सकती है.

'एक ही टोकरी में न रखें सारे अंडे'

गोल्ड में पैसा लगाने वाले रहें सतर्क!

यहां लालच नहीं, समझदारी से लें काम

भारत में सोना सदियों से न केवल आभूषण बल्कि सुरक्षित निवेश का प्रतीक माना जाता रहा है। परिवार इसे सामाजिक प्रतिष्ठा और भविष्य की जमा पूंजी दोनों रूपों में देखते हैं। पिछले कुछ वर्षों में सोने ने निवेशकों को उल्लेखनीय रिटर्न दिए हैं, जिससे आम लोगों के बीच इसकी मांग और बढ़ी है। बढ़ती कीमतों के चलते बाजार में सोना-चांदी खरीदने की होड़ भी देखी जा रही है। हालांकि विशेषज्ञों का मानना है कि निवेश के मामले में भावनाओं के बजाय संतुलन और रणनीति जरूरी है। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (BSE) की चीफ रेगुलेटरी ऑफिसर कमला कंधाराज के अनुसार, सोने में निवेश करते समय 'डाइवर्सिफिकेशन' यानी निवेश का संतुलित बंटवारा बेहद महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यदि कोई व्यक्ति अपनी पूरी पूंजी केवल सोने में लगा देता है तो कीमतों में गिरावट की स्थिति में उसे भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है।

कमला कंधाराज ने समझाया कि निवेश का मूल सिद्धांत है—“एक ही टोकरी में सारे अंडे न रखें।” उनका कहना है कि आय का एक सीमित और तय हिस्सा ही सोने में निवेश करना अधिक सुरक्षित और व्यावहारिक रणनीति है। शेष राशि को अन्य निवेश विकल्पों जैसे इक्विटी, बॉन्ड, म्यूचुअल फंड या फिक्स्ड इनकम साधनों में बांटना जोखिम को कम करता है और दीर्घकालिक वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित करता है। सोना निवेश पोर्टफोलियो का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है लेकिन संतुलन और समझदारी ही सुरक्षित वित्तीय भविष्य की कुंजी है। हाल ही में आयोजित बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज के प्रेस दौरे के दौरान पीआईबी चंडीगढ़-मुंबई एवं मीडिया प्रतिनिधियों से बातचीत में उन्होंने निवेश, वित्तीय साक्षरता और ठगी से बचाव के विषय पर भी विस्तार से जानकारी साझा की। उन्होंने आम नागरिकों से अपील की कि किसी भी निवेश से पहले पूरी जानकारी प्राप्त करें, अधिक रिटर्न के लालच में न आएं और केवल अधिकृत व विश्वसनीय प्लेटफॉर्म के माध्यम से ही निवेश करें।

सोशल मीडिया के फर्जी दावे, फेसबुक-व्हाट्सएप पर सबसे ज्यादा फ्रॉड

तेज रफ्तारी डिजिटल जमाने में हर कोई कम समय में जल्दी अमीर होने के सपने देख रहा है, खासकर युवा लोग इन लुभावने सपनों के आकर्षण में रहता है और इस आकर्षण का बड़ा जाल सोशल मीडिया पर दिखाए जाने वाले बड़े दावे हैं जो सैकड़ों लोगों को गारंटीड रिटर्न के लालच में फंसा रहे हैं और इस लालच में वह अपनी मेहनत की कमाई पूंजी भी गंवा



रहे हैं इसीलिए निवेश करने से पहले सतर्कता और सही जानकारी रखना उतना ही महत्वपूर्ण है। कंधाराज ने चेतावनी देते कहा कि 12 प्रतिशत से अधिक रिटर्न का दावा करने वाले ज्यादातर प्लेटफॉर्म फर्जी होते हैं। आम लोग खासकर छोटे निवेशकों को यहां जागरूक रहने की जरूरत है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे व्हाट्सएप, टेलीग्राम, यू-ट्यूब, फेसबुक आदि पर चल रहे तथा-कथित इन्वेस्टमेंट चैनलों के कारण लोग अपनी जीवन भर की पूंजी गंवा रहे हैं।

निवेश में लालच ही सबसे बड़ा दुश्मन

सीआरओ कमला कंधाराज के मुताबिक, आम निवेशक रोजमर्रा में कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जो उन्हें भारी नुकसान की ओर ले जाती हैं। सबसे बड़ी भूल यह है कि लोग अपना सारा पैसा एक ही जगह या एक साथ निवेश कर देते हैं। उन्होंने निवेश से जुड़े बहुत ही आसान से सुझाव दिए।

सबसे पहले यह समझ लें कि कोई भी 'गारंटीड प्रॉफिट' या 'पक्का शॉर्ट टिप्स' जैसी बात सच नहीं है। कोई भी वैध निवेश सालाना 12% से ज्यादा रिटर्न नहीं देता। एक ही जगह सारा पैसा निवेश ना करना, कुछ रकम बचाकर रखना भी जरूरी। सोच-समझकर निवेश करें। कर्ज लेकर निवेश ना करें, इससे दोहरा जोखिम रहेगा। अपनी क्षमता और जरूरतों को ध्यान में रखकर निवेश करें। जोखिम को कम करने के लिए डाइवर्सिफिकेशन जरूरी है।

मेहनत से कमाई पूंजी लावारिस क्यों?

भारतीय बैंकों और ईपीएफओ में ऐसे करोड़ों रुपये पड़े हैं जिसका कोई दावेदार ही नहीं है। इसका सबसे बड़ा कारण जनता का अपने ही पैसे के प्रति जागरूक ना होना है। उनके मुताबिक लोग निवेश तो करते हैं लेकिन यह तय ही नहीं करते कि उनके बाद पैसे का हकदार कौन होगा या किसे मिलेगा। इस पैसे की ना तो नॉमिनी दर्ज होती है और ना ही कोई वसीयत बनाई जाती है। नतीजा ना तो पैसा असली मालिक के परिवार को मिल रहा है और ना ही उस पैसा पर सरकार अपना अधिकार रहता है इसलिए हर निवेश और खाते में नॉमिनी जरूर डालें और इसे समय-समय पर अपडेट करें। सही जानकारी, अपडेट और रिकॉर्ड रखने से आपका पैसा कभी फंसा नहीं रहेगा। इस पैसे की वसीयत बनाना भी जरूरी है।

गैर-रोजगार महिलाओं को आलसी न माना जाए घर संभालना भी काम, उन्हें बेकार कहना गलत

अक्सर लोग हाउसवाइफ को वो सम्मान नहीं देते तो काम करने वाली वर्किंग वुमेन को दिया जाता है। घर संभालने वाली महिलाओं को अक्सर बेकार, खाली या फ्री रहने वाली महिला तक कहा जाता है हालांकि उनकी ड्यूटी चौबीस घंटे सातों दिन की रहती है। हाउस वाइफ की इस दिन रात मेहनत के हक में दिल्ली हाईकोर्ट भी खड़ा है। न्यायमूर्ति स्वर्ण कांत शर्मा ने हाल ही में एक अहम फैसला सुनाते हुए महिलाओं के घरेलू योगदान को समान सम्मान देने की बात कही है। उन्होंने कहा कि घर संभालना, बच्चों को बड़ा करना, परिवार का समर्थन करना और पति के करियर के अनुसार अपने आप को ढालना ये सभी काम के समान हैं, भले ही इनसे कोई वेतन न मिलता हो।

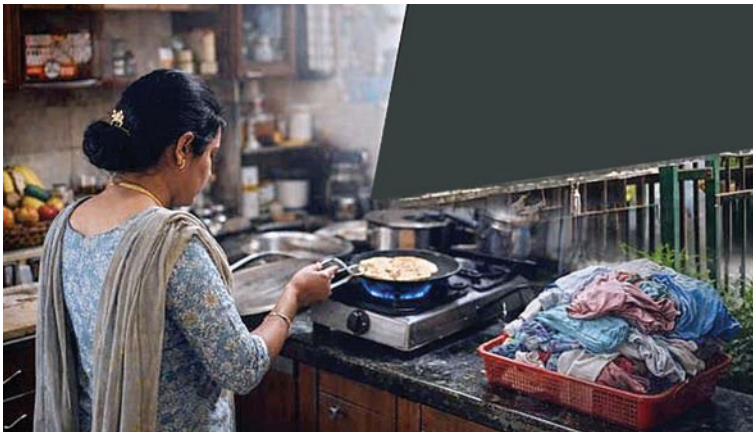
गैर-रोजगार महिलाओं को आलसी न माना जाए

अदालत ने स्पष्ट किया कि केवल इस आधार पर कि कोई महिला नौकरी नहीं कर रही है, उसे आलसी या बेकार मानना न्यायसंगत नहीं है। न्यायमूर्ति शर्मा ने कहा



सक्षम है, तो केवल इसलिए उसे भरण-पोषण से इनकार करना गलत है। यह दृष्टिकोण संगठित और न्यायसंगत नहीं माना गया। कोर्ट ने जोर देकर कहा कि महिलाओं को आर्थिक सुरक्षा की आवश्यकता होती है, खासकर उन महिलाओं को जिन्होंने वर्षों तक परिवार बनाने और उसे संभालने में योगदान दिया है।

कानून महिलाओं की सुरक्षा करता है



कि घरेलू काम भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कोई ऑफिस या व्यवसायिक काम। यह काम परिवार की आधारशिला है और समाज के लिए अनिवार्य योगदान देता है।

भरण-पोषण देने से इनकार करना गलत दृष्टिकोण

कोर्ट ने यह भी कहा कि अगर महिला कमाने में

न्यायालय ने यह स्पष्ट किया कि कानून का उद्देश्य उन पत्नी और माताओं की सुरक्षा करना है, जिन्होंने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा परिवार के निर्माण और पालन-पोषण में खर्च किया। ताकि वे आर्थिक रूप से असहाय न रहें और उनके जीवन की नींव खो न जाए। इस फैसले से

यह संदेश मिलता है कि घरेलू काम को भी काम का दर्जा दिया जाना चाहिए। महिलाओं के योगदान को नज़रअंदाज़ करना या उन्हें केवल कमाने की क्षमता के आधार पर आंकना अन्यायपूर्ण है। कानून यह सुनिश्चित करता है कि महिलाओं को सम्मान, सुरक्षा और आर्थिक स्वतंत्रता मिले।

रात में ही क्यों होता है पैरों में दर्द?



अक्सर लोग रात में पैरों में होने वाली ऐंठन को थकान या पानी की कमी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन सर्जन के मुताबिक, यह समस्या कभी-कभी किसी अंदरूनी बीमारी का संकेत भी हो सकती है। सर्जन ने बताए 2 अंदरूनी कारण, जो बन सकते हैं ट्रिगर

नसों से जुड़ी समस्या

पैरों तक खून का सही से न पहुंचने के कारण दर्द की समस्या बढ़ती है। नसों पर दबाव या नसों की कमजोरी या फिर डायबिटीज से जुड़ी न्यूरोपैथी के कारण भी रात में मांसपेशियां अचानक सिकुड़ जाती हैं और तेज दर्द होता है। पैरों में झनझनाहट, सुन्नपन, जलन या चुभन नसों से जुड़ी समस्या का संकेत है।

मिनरल असंतुलन

मैग्नीशियम, कैल्शियम या पोटैशियम की कमी ज्यादा पसीना, डिहाइड्रेशन, कुछ दवाइयों का साइड इफेक्ट के कारण मिनरल असंतुलन हो जाता है और इसी कारण ऐंठन बढ़ती है। बार-बार क्रैम्स, मांसपेशियों में खिंचाव और कमजोरी इसके संकेत हैं।

अगर क्रैम्स रोज हो, दर्द बहुत तेज हो, पैरों में सूजन या रंग बदलने लगे डायबिटीज या थायरॉइड की समस्या हो तो डॉक्टर को दिखाएं। दर्द से बचने के लिए सोने से पहले हल्की स्ट्रेचिंग करें, पर्याप्त पानी पिएं। केला, दही, हरी सब्जियां शामिल करें। लंबे समय तक एक ही पोजिशन में न रहें। सर्जन कहते हैं कि रात की ऐंठन सिर्फ थकान नहीं, शरीर का चेतावनी संकेत भी हो सकती है। समय रहते कारण समझना और इलाज करना ज़रूरी है।

पैरों में दर्द और झनझनाहट के साथ जागना निराशाजनक और चिंताजनक हो सकता है। चाहे वह हल्का दर्द हो, तेज ऐंठन हो या बेचैनी, रात में पैरों में दर्द के कई संभावित कारण हो सकते हैं। लेकिन इसके पीछे क्या कारण है, और आपको कब चिंतित होना चाहिए?

परिधीय धमनी रोग जैसी रक्त संचार संबंधी समस्याओं से लेकर बेचैन पैर सिंड्रोम जैसी स्थितियों तक, मूल कारण को समझना राहत पाने की कुंजी है। यहां तक कि साधारण जीवनशैली की आदतें भी फर्क ला

सकती हैं।

आइए जानते हैं कि रात में आपके पैरों में दर्द के क्या कारण हो सकते हैं और बेहतर नींद और खुशहाल सुबह के लिए आप दर्द को कम करने के लिए क्या कर सकते हैं।

रात में पैरों में होने वाला दर्द कई लोगों के लिए एक परेशान करने वाली समस्या है। यह एक अनसुलझी पहेली की तरह लग सकता है, लेकिन हम यहां इसकी जटिलताओं को सुलझाने के लिए हैं।

इसका एक कारण यह है कि लेटेने पर रक्त प्रवाह कम हो जाता है, जिससे यह समस्या रात में अधिक होती है। खड़े होने की स्थिति की तुलना में लेटेने पर गुरुत्वाकर्षण रक्त परिसंचरण में सहायक नहीं रहता।

जब आप आराम करते हैं, तो आपके पैरों में रक्त जमा हो सकता है, जिससे असुविधा हो सकती है। यदि आपको शिरापरक अपर्याप्तता जैसी कोई समस्या है, तो यह समस्या और भी गंभीर हो सकती है।

अन्य शारीरिक परिवर्तन भी इसमें भूमिका निभाते हैं। रात में, हमारा शरीर कम प्राकृतिक दर्द निवारक पदार्थ स्रावित करता है, जिससे दर्द की अनुभूति बढ़ सकती है। यही कारण है कि रात के सन्नाटे में आपकी बेचैनी अधिक महसूस हो सकती है।

इन प्रक्रियाओं को समझना बेहद ज़रूरी है। इनसे यह समझने में मदद मिलती है कि सोते समय आपके पैरों में दर्द क्यों हो सकता है। यह जानने से आपके लक्षणों को समझना और उनका प्रबंधन करना थोड़ा आसान हो सकता है।

रात में पैरों में होने वाले दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कुछ कारण दूसरों की तुलना में अधिक सामान्य होते हैं। प्रत्येक कारण की अपनी अनूठी विशेषताएं और शरीर पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं। अपनी पीड़ा के मूल कारण को समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे असुविधा को प्रबंधित करने और कम करने के प्रभावी तरीके खोजने में मदद मिलती है। पीएडी तब होता है जब पैरों की धमनियां संकुचित हो जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह बाधित हो जाता है। इससे दर्द होता है, जो विशेष रूप से रात में या आराम के दौरान महसूस होता है।

धमनियों की दीवारों के अंदर वसा जमा हो जाती है। इस स्थिति को एथेरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है, और यह पीएडी का एक प्रमुख कारण है।



बदलते समय के साथ आजकल के फैशन और लाइफस्टाइल में भी काफी बदलाव आया है, कहीं न कहीं इस तरह के बदलावों का असर हमारे रिश्तों पर भी पड़ा है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा था कि एक दिन बदलाव के साथ प्यार और रिश्तों के ढंग भी बदल जाएंगे। रिश्तों की बात आते ही सबसे पहले हमारे दिमाग में शादी, घर परिवार, आदि आते हैं, लेकिन आजकल के बदलावों के बीच एक नया टर्म तेजी से लोकप्रिय हो रहा है, "सिचुएशनशिप"। इस शब्द से कुछ हद तक आप इसका मतलब समझ पा रहे होंगे। सिचुएशनशिप ऐसा रिलेशन है, जहां दो लोग एक-दूसरे के साथ भावनाओं का आदान-प्रदान करते हैं, लेकिन बिना किसी आधिकारिक रिश्ते के। इसमें किसी भी तरह का बंधन नहीं होता है।

क्या है सिचुएशनशिप

सिचुएशनशिप' शब्द 'सिचुएशन' और 'रिलेशनशिप' से मिलकर बना है। इस तरह के रिश्ते में दो लोग किसी भी रिश्ते की जिम्मेदारी से मुक्त होकर केवल रोमांस और एक-दूसरे के साथ समय बिताने के लिए साथ होते हैं। सिचुएशनशिप में किसी भी तरह किसी भी तरह का बंधन नहीं होता है। इस तरह के रिश्ते में सब कुछ 'सिचुएशन' पर निर्भर होता है, इस रिश्ते में दो लोग अपनी वर्तमान स्थिति और जरूरतों के हिसाब से एक-दूसरे के साथ इस रिश्ते में होते हैं। अगर किसी वजह से दोनों के बीच सामंजस्य नहीं बैठता, तो इस तरह के रिश्ते से बाहर निकलना बेहद आसान होता है।

किसी से ना मिलवाना

अगर आपका पार्टनर आपको अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलवाने से बचता है और पब्लिक प्लेसेज में आपके साथ रहने से हिचकिचाता है, तो इसका मतलब है कि आप सिचुएशनशिप में हो सकते हैं।

सोशल गैदरिंग में इग्नोर करना

जब आप अकेले होते हैं, तो आपका पार्टनर आपके ऊपर पूरा ध्यान और प्यार देता है, लेकिन सोशल गैदरिंग में वह आपको अकेला छोड़ देता है, यह भी संकेत है कि आप

बिना कमिटमेंट और बिना नाम वाले रिश्ते के संकेत और सच्चाई

न वादे ना प्यार ना धोखा, ये है नई जनरेशन का अजीब रिलेशनशिप ट्रेंड

इस

रिश्ते में दो लोग अपनी वर्तमान स्थिति और जरूरतों के हिसाब से एक-दूसरे के साथ इस रिश्ते में होते हैं।

सिचुएशनशिप में हैं।

बेनाम रिश्ता

सिचुएशनशिप में लोग अपने रिश्ते को कोई नाम नहीं देते। वे किसी भी प्रकार की जिम्मेदारी नहीं लेते और पूरी तरह से स्वतंत्र रहते हैं।

कमिटमेंट

आपके हिसाब से आपका पार्टनर आपके बहुत करीब है, लेकिन इमोशनल अटैचमेंट और किसी भी तरह के कमिटमेंट से हमेशा खुद को बचाता नजर आता है, तो यह स्पष्ट संकेत है कि आप सिचुएशनशिप में हैं।

रिश्ते को एक्सेप्ट न करना

अगर आप और आपका पार्टनर लंबे समय से रिलेशनशिप में हैं, लेकिन रिश्ते को ऑफिशियली स्वीकार करने से डरते हैं, तो यह सिचुएशनशिप का गंभीर संकेत हो सकता है।

भविष्य

सिचुएशनशिप में दोनों पार्टनर्स भविष्य के बारे में नहीं सोचते हैं। इस रिश्ते की अवधि के दौरान दोनों एक-दूसरे से रिश्ते में किसी तरह की स्थिरता की उम्मीद नहीं करते हैं।

भावनात्मक अभाव

इस प्रकार के रिश्ते में किसी भी तरह का भावनात्मक जुड़ाव नहीं होता। दोनों पार्टनर्स एक-दूसरे से केवल फिजिकल होने या समय बिताने के लिए जुड़ते हैं।

शादी की पहल ना करना

सिचुएशनशिप में पार्टनर पारंपरिक रिश्तों की तरह बंधन में नहीं बंधना चाहते। वे शादी या किसी भी आधिकारिक रिश्ते से बचते हैं।

समय बिताना

इस रिश्ते का मुख्य उद्देश्य एक-दूसरे के साथ बस फ्री रह कर समय बिताना होता है, ना कि भविष्य की किसी योजना पर विचार करना।

जिम्मेदारी से बचना

सिचुएशनशिप में लोग रिश्ते में जिम्मेदारी लेने से बचते हैं। वे किसी भी प्रकार के दायित्व या कमिटमेंट से बचने की कोशिश करते हैं।

8 साल की उम्र में बना एआई का मास्टरमाइंड कोन हैं रणवीर सचदेवा जो बने कीनोट स्पीकर



भारत के एआई भविष्य पर रखा विजन

एआई प्रभाव शिखर सम्मेलन में रणवीर ने भारतीय दर्शन और आधुनिक तकनीक के मेल, इंडियन एआई मॉडल और भारत में एआई साक्षरता जैसे अहम मुद्दों पर बात की। उनका कहना है कि अगर सही दिशा और नीति के साथ काम किया जाए, तो भारत एआई के क्षेत्र में दुनिया का नेतृत्व कर सकता है। रणवीर के अनुसार उनका प्रस्तावित एआई मॉडल देश की जीडीपी और डिजिटल

नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित एआई प्रभाव शिखर सम्मेलन में इस बार सुर्खियां किसी बड़ी टेक कंपनी के दिग्गज ने नहीं, बल्कि महज 8 साल के बच्चे ने बटोरें। रणवीर सिंह सचदेवा इस समिट में सबसे कम उम्र के कीनोट स्पीकर बनकर मंच पर पहुंचे और अपने आत्मविश्वास भरे भाषण से सभी को चौंका दिया।

नन्हे रणवीर ने किया विशेषज्ञों को भी हैरान

जब रणवीर कीनोट स्पीकर के तौर पर मंच पर आए, तो हॉल में मौजूद एआई एक्सपर्ट्स और टेक लीडर्स भी हैरान रह गए। उनकी स्पष्ट सोच, आत्मविश्वास और एआई (AI) को लेकर विजन ने यह साबित कर दिया कि प्रतिभा उम्र को मोहताज नहीं होती। बता दें की 2017 में जन्मे रणवीर को एक चण्डलड प्रोडिजी के रूप में जाना जाता है। वे इससे पहले भी एआई फॉर गुड ग्लोबल समिट और अंतर्राष्ट्रीय दूरसंचार संघ से जुड़े अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों में अपनी बात रख चुके हैं।

समझ को मजबूत करने में अहम भूमिका निभा सकता है। रणवीर इससे पहले बेहद कम उम्र में एप्पल स्विफ्ट प्रोग्रामर बनने वालों में शामिल हो चुके हैं। टिम कुक ने उन्हें एप्पल के कैलिफोर्निया स्थित मुख्यालय में आयोजित एक इवेंट के लिए आमंत्रित भी किया था। इसके अलावा शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार ने भी उन्हें एआई और डिजिटल टेक्नोलॉजी पर बोलने के लिए बुलाया था। वे संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम में भी हिस्सा ले चुके हैं।

सोशल मीडिया पर छाए रणवीर

रणवीर के भाषण की क्लिप्स सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। लोग इसे सिर्फ एक बच्चे की उम्मीद नहीं, बल्कि नए भारत की तस्वीर बता रहे हैं। जहां सीखने की चाह, आत्मविश्वास और अवसर मिलें, तो उम्र कोई बाधा नहीं बनती। एआई प्रभाव शिखर सम्मेलन में रणवीर की मौजूदगी ने यह साफ संदेश दे दिया कि अगर जज्बा हो, तो कोई भी मंच दूर नहीं।



हनुमान की तरह चीन में पूजे जाते हैं वानर राजा



जापान में एक ऐसी कहानी सुनाई जाती है जो समय की हमारी समझ को चुनौती देती है। कहते हैं कि एक बार एक मछुआरे के जाल में एक कछुआ फंस गया। जब उसने कछुए को मुक्त किया, तो कछुआ उसे समुद्र की गहराइयों में स्थित ड्रैगन राज्य ले गया। वहां उसकी भेंट एक अलौकिक राजकुमारी से हुई। दोनों ने केवल कुछ घंटों तक बातें कीं। लेकिन जब वह घर लौटा, तो उसने पाया कि धरती पर कई सदियां बीत चुकी थीं। उसके परिचित सभी लोग अब जीवित नहीं थे। फिर उसने वह डिबिया खोली जो राजकुमारी ने उसे दी थी। डिबिया खोलते ही वह बूढ़ा हो गया और उसका निधन हो गया। आयरलैंड में भी इससे मिलता-जुलता एक आख्यान मिलता है। उसके अनुसार, ओशीन नामक एक वीर युवक ऐसे राज्य में गया जहां के निवासी सदैव युवा रहते थे। उसने वहां कुछ वर्ष बिताए। किंतु जब वह धरती पर लौटा, तो पाया कि कई सदियां बीत चुकी थीं और संसार पूरी तरह बदल चुका था। आयरलैंड अब ईसाई धर्म अपना चुका था। उसे अपने अश्व से नीचे न उतरने की चेतावनी दी गई थी। फिर भी वह अश्व से उतरा और तुरंत वृद्ध हो गया।

इस प्रकार टाइम ट्रेवल की कथाएं विश्वभर के आख्यानों में मिलती हैं। भारत में राजा रैवत की कथा भी उनमें से एक है। रैवत अपनी पुत्री के विवाह के लिए उसे ब्रह्मलोक ले गए। जब वे धरती पर लौटे, तो पाया कि अनेक सदियां बीत चुकी थीं। अब कोई उन्हें पहचान नहीं पाया। यहां तक कि लोगों का कद भी पहले से कम

हो गया था। एक अन्य कथा में इंद्रद्युम्न ब्रह्मा को धरती पर एक उत्सव में आमंत्रित करने के लिए ब्रह्मलोक गए। लौटने पर उन्होंने पाया कि धरती पर लाखों वर्ष बीत चुके थे। हिमाचली लोककथाओं में भी टाइम ट्रेवल का उल्लेख मिलता है। एक लोककथा के अनुसार, एक दिन अपनी भेड़-बकरियां चराते समय एक चरवाहे की भेंट शिवजी से हुई। दोनों ने दोपहर भर पासों का खेल खेला। जब चरवाहा घर लौटा, तो उसने देखा कि उसकी पत्नी बूढ़ी हो चुकी है और वह स्वयं परदादा बन चुका है। ईसाई परंपरा में सात शयनकर्ताओं की कथा मिलती है। उसके अनुसार, सात ईसाई युवक बहुदेववादी रोमन शासकों से बचते हुए एक गुफा में शरण लेते हैं। जब वे 300 वर्ष बाद नींद से जागते हैं, तो पाते हैं कि संसार ने ईसाई धर्म अपना लिया है और धार्मिक उत्पीड़न समाप्त हो चुका है।

इस्लामी आख्यानों में वर्णन है कि उजैर नामक एक व्यक्ति ने कयामत के दिन मानवता के पुनरुत्थान पर संदेह व्यक्त किया। तब अल्लाह ने उसकी मृत्यु करा दी और सौ वर्ष बाद उसका पुनरुत्थान किया। उजैर अपने पुनर्जीवित गधे पर सवार होकर अपने पुराने गांव में पहुंचा। वहां अधिकांश लोग उसे पहचान नहीं पाए। एक वृद्ध और दृष्टिहीन स्त्री ने उसकी आवाज से उसे पहचाना। फिर उजैर ने अल्लाह से दुआ मांगी कि वे इस महिला की दृष्टि लौटा दें। उसकी दृष्टि लौट आई। उजैर का पुत्र, जो अब आयु में उससे बड़ा हो चुका था, उसके कंधों के बीच स्थित तिल से उसे पहचान सका।

चीनी आख्यानों में वानर राजा की कथा मिलती है, जो अतीत, वर्तमान और भविष्य के बीच यात्रा करते थे। इस समय-यात्रा को चीन के विभिन्न राजवंशों के संदर्भ में समझाया गया है। यह कथा टांग राजवंश के काल में प्रचलित थी। वानर राजा ने इस काल में जीवित एक साधु की भारत यात्रा में सहायता की। जब उन्होंने अतीत की यात्रा की, तो उनका परिचय चिन राजवंश के उस सम्राट से हुआ जिसने चीन का एकीकरण किया था। और जब उन्होंने भविष्य की यात्रा की, तो वे मिंग सम्राट से मिले, जिनके आदेश पर वानर राजा पर आधारित उपन्यास लिखा गया।

आप आज जो छोटे प्रयास करेंगे, वही कल आपकी सबसे बड़ी पहचान बनेंगे

भारतीय गेंदबाज ने टी-20 विश्वकप में अपने फॉर्म में वापसी की है, उनके अपने खेल के जुनून से जुड़ी खास बातें, उन्हीं की जुबानी...



जसप्री बमराह

जब छोटा था, तब कभी नहीं लगा कि मैं अलग हूँ। मैं बस तेज गेंद फेंकना चाहता था। विकेट लेना चाहता था। लोगों को असहज करना चाहता था। बाद में जब जूनियर कैप में अपनी बॉलिंग का वीडियो देखा, तब समझ आया कि मेरा एक्शन अलग है। लेकिन वही अलगपन आज मेरी सबसे बड़ी ताकत है। हम अक्सर सोचते हैं कि हमें दूसरों जैसा बनना चाहिए। पर अगर आप अपने हुनर को पहचान लें और उसे स्वीकारें, तो दुनिया आपको स्वीकार करती है। कई लोगों को लगा था मेरा एक्शन बदलना चाहिए, लेकिन खुशकिस्मती से किसी कोच ने मुझे बदलने की कोशिश नहीं की क्योंकि असली सफलता नकल में नहीं, अपनी पहचान में छिपी होती है।

मैंने बचपन में टीवी पर कई गेंदबाजों को देखा। कोई बाएं हाथ का, कोई दाएं हाथ का। मैं हर हफ्ते किसी को कॉपी करता था। मुझे बड़े स्कोर या चौके-छक्के आकर्षित नहीं करते थे, सिर्फ तेज गेंदबाजी से प्यार था। शायद मुझे भी नहीं पता कि वह स्विच कब ऑन हुआ, लेकिन जब हुआ तो कभी ऑफ नहीं हुआ। गर्मी की दोपहरी में, जब मां सोती थीं, मैं घर के अंदर ही स्कर्टिंग बोर्ड पर गेंद मारकर अभ्यास करता था। वहां गेंद लगती तो आवाज नहीं होती। नहीं पता था कि यही अभ्यास आगे चलकर मेरी यॉकर को धार देगा। उस वक्त मैं एक बच्चा था, जिसके पास बहुत ऊर्जा थी और एक सपना था। यही जिंदगी का सच है कि कई बार आप जो आज छोटे-छोटे प्रयास कर रहे होते हैं, वही कल आपकी सबसे बड़ी पहचान बनते हैं।

क्रिकेट ने मुझे सिखाया कि गुस्सा जरूरी है, लेकिन

नियंत्रण के साथ। शुरू में सोचता था कि तेज गेंदबाज को गुस्से में रहना चाहिए, बल्लेबाज से कुछ कहना चाहिए। लेकिन जल्द समझ आया कि असली ताकत शोर में नहीं, फोकस में है। मैं गुस्सा आज भी होता हूँ क्योंकि मैं विकेट चाहता हूँ, बल्लेबाज को असहज करना चाहता हूँ लेकिन अपने जोन से बाहर नहीं जाना चाहता। जब आप अपना संतुलन खो देते हैं, तो खेल हाथ से निकल जाता है।

हार तकलीफ देती है। बड़े मंच पर हार का दर्द ज्यादा होता है। जब आप फाइनल तक पहुंचते हैं और जीत नहीं पाते, तो दिल टूटता है। टूटना भी चाहिए। दर्द नहीं होगा, तो जुनून कैसे जागेगा? वहीं से आगे बढ़ने की ताकत आती है। छह महीने बाद एक नया टूर्नामेंट होगा, एक नया मौका होगा। जिंदगी रुकती नहीं है। आप भी मत रुकें। लोग पूछते हैं क्या आक्रामक टीमों से डर लगता है? मैं कहता हूँ, नहीं। अगर कोई टीम तेज खेलती है, तो वह मुझे भी खेल में बनाए रखती है। हर चुनौती अपने साथ एक अवसर लेकर आती है।

जिंदगी में खुद को साबित करना पड़ता है

मैं एक ऐसी पीढ़ी से आता हूँ, जिसमें टेस्ट क्रिकेट ही किंग है। भले ही मैंने आईपीएल से शुरुआत की, सीमित ओवर्स में सफलता पाई, लेकिन असली परीक्षा टेस्ट क्रिकेट में ही होती है। वहां आपको 20 विकेट लेने होते हैं और वह किस्मत से नहीं मिलते। वहां धैर्य चाहिए, कला चाहिए, निरंतरता चाहिए। जिंदगी भी टेस्ट मैच जैसी है, यहां शॉर्टकट नहीं चलते, यहां आपको खुद को साबित करना ही पड़ता है।

क्या आपने कभी किसी पेड़ को दुलारा है?



आज की सुबह मस्ती का नशा बिखेरती चली गई। खालीपन का एक लक्षण जानने योग्य है। जब उसे अच्छे विचारों की धूप और सुगंध मिलती है, तब वह सार्थक हो उठता है। यही वह क्षण है, जब हम पेड़ों को सुन सकते हैं। जो व्यक्ति यह कहता है कि पेड़ कुछ नहीं बोलते, तो उस व्यक्ति को बहरा ही मान लेना चाहिए। जब खालीपन खामोशी को आवाज देता है और मस्ती का नशा जम जाता है, तब हमारा सूक्ष्म बहरापन दूर हो जाता है।

घर के छोटे-से बगीचे में जामुन का पेड़ खड़ा है। वह इतना करीब है कि शयनकक्ष की खिड़की से उसके पत्तों को छुआ जा सकता है। उसी जामुन की डालियों पर बया चिड़िया के पंद्रह-बीस घोंसले बने हुए हैं। बया चिड़िया को 'सुग्गीबाई' कहना उचित होगा। हमारी इस सुग्गीबाई को न डेढ़ पैसे की कमाई का मोह है और न एक घड़ी की फुरसत। घंटों तक वह केवल काम में लगी रहती है। जामुन का यह पेड़ मानो सुग्गीबाई का सहकारी आवास सोसायटी बन गया है।

आजकल सुग्गीबाई क्या कर रही है? घर के ही बगीचे में उगे नारियल के पेड़ों की पत्तियों पर वह लगातार परिश्रम करती रहती है। बहुत कोशिशों के बाद वह एक लंबा रेशा निकालती है और उसे लेकर जामुन के पेड़ पर चढ़ जाती है। नारियल की तलवार जैसी लंबी पत्ती की धार से वह अपनी चोंच से एक लंबा रेशा खींच निकालती है। उसी रेशे को साथ रखकर उसकी चोंच सुई की तरह काम करती है। उसकी कढ़ाई का काम देखने लायक होता है। पेड़ पर जाकर वह अपने घोंसले पर बैठती है और सिलाई शुरू कर देती है।

सुग्गीबाई जैसी दर्जी अभी तक नहीं हुई। उसका रौब देखने लायक है। उसकी काया गौरैया से थोड़ी छोटी और कोमल है, जिस पर पीली आभा सुशोभित है। संस्कृत में सुग्गी को 'सुगृहा' अर्थात् अच्छे घर में रहने वाली कहा गया है। उसके घोंसले हवा में झूलते रहते हैं। सुग्गीबाई बहुत कम बोलती है। ऐसा भी नहीं कि वह मौन रहती हो। कभी-कभी वह बोलती भी है। कई बार जब पांच-छह सुग्गियां एकत्र हो जाती हैं, तो उनका मौन टूट जाता है।

कल सुबह अवश्य होगी...

रात को सोते समय मनुष्य को यह विश्वास होता है कि कल सुबह अवश्य होगी। हम सोकर जल्दी उठें या न उठें, सुबह तो होती ही है। करोड़ों वर्षों से ऐसा ही होता आया है। प्रतिदिन नियत समय पर सुबह होती है, क्योंकि सूरज को देर से आने की आदत नहीं। हर सुबह जब सूर्य उगता है, तो जीवन भी उगता है, ताजगी फैलती है, प्रकाश फैलता है। यदि इसी बीच समझ भी उग जाए, तो समझो मनुष्य भी उगता है।

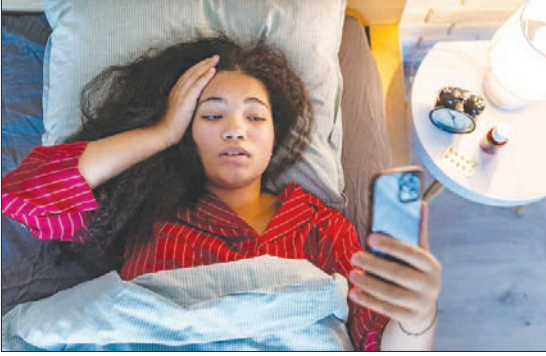
मनुष्य को भी उगना चाहिए, ताकि वह पूर्ण संतोष के साथ अस्त हो सके। बिस्तर पर लेटते समय यह अनुभव होना चाहिए कि आज मैंने सुगंध की तरह जीवन जिया है। सोने से पहले पांच मिनट दिनचर्या का लेखा-जोखा अवश्य करना चाहिए। जहां-जहां हमने स्वयं से छल किया है, वहां-वहां स्वयं ही आपत्ति दर्ज करनी चाहिए।

अतिव्यस्त होने का दिखावा

हमारे आसपास ऐसे अनेक लोग मिल जाते हैं, जो अतिव्यस्त होने का दिखावा करते हैं। इसी कारण वे अपने लिए कभी समय नहीं निकाल पाते। बरसों से हमारे बहुत करीब खड़ा पेड़ हमारे स्नेह की प्रतीक्षा करता रहता है, पर हमारी व्यस्तता हम पर हावी रहती है और पेड़ हमारे दुलार से वंचित रह जाता है। जिनमें किसी भी प्रकार का उत्साह नहीं होता, उनसे सावधान रहना चाहिए।

समझदार व्यक्ति को अपने घर के बाहर एक सूचना लगा देनी चाहिए, 'निराश और बुझे हुए व्यक्तियों का प्रवेश वर्जित है।' छिछले मानवीय संबंधों के कारण हृदय रोग बढ़ रहे हैं।

स्मोकिंग, नींद की कमी से 16 फीसदी बढ़ सकता है हार्ट की बीमारी का खतरा



लाइफस्टाइल आदतों और व्यवहार के कारण भी है।

कैसे बढ़ता है दिल की सेहत का खतरा

सिर्फ देर रात तक जागना दिल की बीमारी का सीधा कारण नहीं है। असली समस्या उन आदतों में है जो इसके साथ जुड़ी होती हैं। नाइट आउट लोगों में धूम्रपान की आदत, नींद की कमी और रोजमर्रा की दिनचर्या अनियमित रहती है। यही चीजें दिल की सेहत पर बुरा असर डालती हैं। लाइफस्टाइल की इन खराब आदतों को सुधार कर जोखिम कम किया जा सकता है।

अपनी बाँडी क्लॉक नहीं, आदतें बदलें

स्टैनफोर्ड मेडिसिन की प्रोफेसर एलेनॉर लेविन कहती हैं कि बाँडी क्लॉक बदलना आसान नहीं है, इसलिए बदलने योग्य आदतों पर ध्यान दें। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, स्मोकिंग छोड़ें, एक्टिव रहें, अच्छी नींद लें, वजन, कोलेस्ट्रॉल, ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखें, और संतुलित और हेल्दी डाइट लें।

वास्तविक और स्थाई भलाई करें - एंड्रयू कार्नेगी

एंड्रयू कार्नेगी स्कॉटिश-अमेरिकी उद्योगपति थे। अमेरिकी इस्पात उद्योग का नेतृत्व किया। इतिहास के सबसे धनी अमेरिकियों में थे।

1. जो व्यक्ति अपने मन पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर लेता है, वह उस हर चीज पर अधिकार पा सकता है, जिसका वह न्यायोचित रूप से हकदार है।
2. कोई भी व्यक्ति तब तक धनी नहीं बनता, जब तक वह

दूसरों को समृद्ध न करे।

3. सभी मनुष्य अपने दृष्टिकोण को बदलकर अपना जीवन बदल सकते हैं।

4. जो तर्क नहीं कर सकता वह मूर्ख है। जो तर्क करना नहीं चाहता वह कट्टरपंथी है। और जो तर्क करने का साहस नहीं करता, वह गुलाम है।

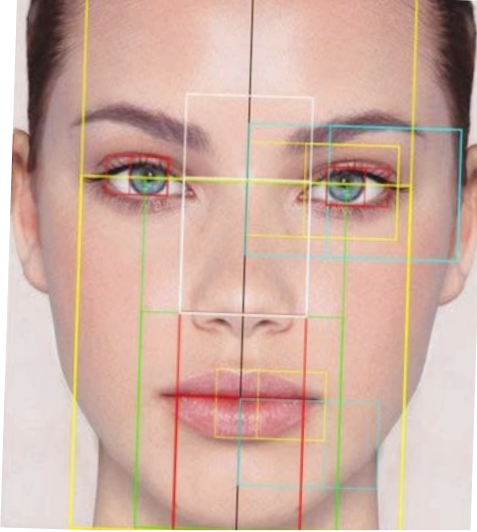
5. जो आप चाहते हैं, उसे पाना सफलता है। जो आपको मिला है, उसे चाहना खुशी है।

6. यदि आप खुश रहना चाहते हैं, तो ऐसा लक्ष्य निर्धारित करें जो आपके विचारों को दिशा दे, आपकी ऊर्जा को मुक्त करे और आपकी आशाओं को प्रेरित करे।

7. जैसे-जैसे मैं उम्रदराज होता हूँ, लोगों की बातों पर कम ध्यान देता हूँ। सिर्फ यह देखता हूँ कि वे क्या करते हैं।

8. इस संसार में रहते हुए वास्तविक और स्थाई भलाई करें।

अब तकनीक से बुढ़ापा थामने की चाहत हुई हावी, खतरे में चेहरा



कभी माना जाता था कि इंसान का चेहरा उसकी सबसे खास और स्थायी पहचान है। समाजशास्त्री जॉर्ज सिमेल का कहना था कि हमारी आंखें, नाक और मुंह मिलकर एक ऐसा चेहरा बनाते हैं जो हमें 'एक व्यक्ति' के तौर पर पहचान दिलाता है। लेकिन, आज के दौर में चेहरा भी कपड़ों के फैशन की तरह हो गया है, जिसे जब चाहे बदला जा सकता है।

इंटरनेट पर अब चेहरा एक 'लेबल' बन गया है। जैसे 'आईफोन फेस' यह उन आधुनिक चेहरों को कहते हैं जो सर्जरी या कॉस्मेटिक बदलावों के कारण ऐतिहासिक किरदारों में फिट नहीं बैठते। 'मार-ए-लागो फेस' उन महिलाओं के लिए कहा जाता है, जो सर्जरी और बोटोक्स के कारण पूरी तरह 'प्लास्टिक लुक' वाली दिखने लगती हैं। वहीं, 'इंस्टाग्राम फेस' सुंदरता के ऐसे पैमाने तय किए अब सबके चेहरे फिल्टर से एक जैसे दिखने लगे हैं। हद तो यह है कि अब एआई भी इसी बनावटी रूप को 'आदर्श चेहरा' मानने लगा है।

एल्गोरिदम का असर: खत्म हो रही चेहरों की विविधता
मानवविज्ञानी डॉ. मैकइवन के मुताबिक, आज

की तकनीक एल्गोरिदम पर टिकी है जो विविधता को खत्म कर उसे सबसे कॉमन पैटर्न में ढाल देती है। जिस तरह यूट्यूब आपकी पसंद को सीमित कर देता है, वैसे ही सोशल मीडिया विजुअल पहचान को एक जैसा बना रहा है। जो चेहरे प्लेटफॉर्म पर ज्यादा लोकप्रिय होते हैं, एल्गोरिदम उन्हें 'आदर्श' मानकर आगे बढ़ाता है।

खास सर्जरी से अब उम्र को 'रिवर्स' करना संभव एंथ्रोपोलॉजिस्ट डॉ. लॉरेल मैकइवन का कहना है कि शरीर को बदलना नया नहीं है, पर आज की तकनीक ने इसकी क्षमता और सटीकता को बहुत बढ़ा दिया है। मॉडर्न मेडिकल टेक और लेजर जैसी तकनीकों से अब चेहरे का आकार और पिगमेंट पूरी तरह बदला जा सकता है। अब उम्र के असर को पूरी तरह पलटने की कोशिश की जा रही है।

'फिल्टर' से उबे, वास्तविक चेहरा देखने की चाहत बढ़ी

सोशल मीडिया पर जरूर फिल्टर वाले चेहरे का ट्रेंड है। लेकिन अब लोग बनावटी सुंदरता और सर्जरी वाले चेहरों से ऊबने लगे हैं। फिर से प्राकृतिक और 'असली' दिखने की चाहत बढ़ रही है। ब्रिटिश अभिनेत्री एमी लू वुड जैसे सितारों को मिल रहा समर्थन यह साबित करता है कि दुनिया अब फिर से असली चेहरे ही वास्तविक पहचान बनें।

अगर हमारे पास ग्रंथों का ज्ञान है, तो बाहरी बातें हमें प्रभावित नहीं कर पाती हैं

हम अपने आसपास घटने वाली घटनाओं से अलग नहीं रह सकते। इनका असर हमारे जीवन पर पड़ता है। हर दृश्य, हर बात और हर अनुभव हमारी सोच को किसी न किसी रूप में प्रभावित करता है, लेकिन यदि हमारे पास सही ज्ञान है और हम नियमित रूप से ग्रंथों का अध्ययन करते हैं, तो बाहरी बातें हमें प्रभावित नहीं कर पाती हैं। जब हमारे जीवन में सत्य आ जाता है, तब हम बाहरी आकर्षणों से दूर हो जाते हैं।

भारत के अलग-अलग राज्यों में दुल्हन को जरूर पहनाई जाती हैं ये ट्रेडिशनल ज्वेलरी



भारत जैसे विविधताओं से भरे देश में शादी सिर्फ दो लोगों का मिलन नहीं, बल्कि परंपराओं, रीति-रिवाजों और सांस्कृतिक पहचान का उत्सव होती है। यहां हर राज्य, हर समुदाय और हर परिवार की अपनी अलग परंपरा है, जो शादी के हर रस्म में साफ झलकती है। खासतौर पर दुल्हन का श्रृंगार तो भारतीय विवाह का सबसे आकर्षक और भावनात्मक हिस्सा माना जाता है। लाल जोड़े के साथ पहने जाने वाले पारंपरिक आभूषण न सिर्फ उसकी सुंदरता बढ़ाते हैं, बल्कि उसके वैवाहिक जीवन की शुरुआत का प्रतीक भी होते हैं। भारत के अलग-अलग राज्यों में दुल्हन को कुछ खास ज्वेलरी जरूर पहनाई जाती है, जिनका अपना धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व होता है। कहीं नथुली को सुहाग की निशानी माना जाता है, तो कहीं शांख पोला को वैवाहिक जीवन की लंबी उम्र और खुशहाली का प्रतीक समझा जाता है।

उत्तराखंड दुल्हनों की शान

उत्तराखंड की दुल्हन सादगी की मिसाल होती हैं। लाइटमेकअप और साड़ी में वो काफी सुंदर लगती हैं। लेकिन पहाड़ी दुल्हन का श्रृंगार नथुली के बिना अधूरा माना जाता है। नाक में पहनी जानी बड़ी सी नथ को नथुली कहा जाता है। कहते हैं कि ये सुहाग और समृद्धि का प्रतीक है। इसे शादी के दिन खास तौर पर दुल्हन को पहनाया जाता है। सिर्फ शादी के दिन ही नहीं शादी के बाद भी तीज-त्योहार और हर शुभ मौके पर सुहागन महिलाएं नथुली पहनती हैं।

पश्चिम बंगाल का शांख पोला

पश्चिम बंगाल की दुल्हन भी बेहद खूबसूरत लगती हैं।

उनकी सफेद और लाल साड़ी, सिर पर पहना मुकुट और पान के पत्तों से चेहरा छिपाना... शादी की ये परंपरा काफी अलग होती हैं। बंगाली में दुल्हन को शांख पोला पहनाना शुभ माना जाता है। सफेद और लाल कलर की चूड़िया होती हैं। इन्हें वैवाहिक जीवन की खुशहाली और लंबी उम्र का प्रतीक माना जाता है। शादी के बाद भी महिलाएं इन्हें नियमित रूप से पहनती हैं।

तमिलनाडु में ओडियानम है जरूरी

तमिलनाडु में दुल्हन को ओडियानम जरूर पहनाना जाता है। जिसे कमरबंध भी कहा जाता है। दक्षिण भारत की दुल्हन सोने का कमरबंध पहनती है। इसे समृद्धि और स्त्री शक्ति का प्रतीक माना जाता है और यह पारंपरिक साड़ी के साथ बेहद सुंदर लगता है।

कश्मीर की दुल्हन को खास जेवर देज्जोर

कश्मीर की संस्कृति और परंपराएं भी बेहद खास हैं। कश्मीरी पंडित दुल्हनों के लिए देज्जोर बेहद खास आभूषण होता है। ये कान में पहना जाने वाला लंबा लटकने वाला इयररिंग्स जैसा गहना होता है। जिसे शादी के समय दुल्हन को पहनाया जाता है। इसे वैवाहिक बंधन और नई जिम्मेदारियों का प्रतीक माना जाता है। शादी के बाद भी महिलाएं इसे खास मौकों पर जरूर पहनती हैं।

पंजाबी दुल्हन का लाल चूड़ा

पंजाबी दुल्हन को चूड़ा काफी मशहूर है। अब सिर्फ इसे पंजाबी दुल्हन ही नहीं बल्कि हर एक दुल्हन पहनना पसंद करती है। लेकिन पंजाब में इसकी एक अलग परंपरा है। वहां मामा द्वारा होने वाली दुल्हन को चूड़ा पहनाया जाता है, जिसे शादी के 40 दिन बाद ही उतारा जाता है। सफेद और लाल रंग के इस चूड़े को नई जिंदगी की शुरुआत और सौभाग्य का संकेत माना जाता है।

राजस्थान का बोरला मांगटीका

राजस्थान की दुल्हन में एक अलग ही शादी अंदाज नजर आता है। शादी के मौके पर दुल्हन को बोरला जरूर पहनाया जाता है, जो गोल आकार का एक मांग टीका जैसा होता है। ये मांग टीका शाही परंपरा और राजपुताना संस्कृति की झलक को दिखाता है।

एसिडिटी के होने पर नहीं खाने चाहिए ये फल, फायदा नहीं होता है नुकसान



एसिडिटी की समस्या अमूमन हर किसी को परेशान करती है. इसे मेडिकली एसिड रिफ्लक्स पुकारा जाता है जिसमें पेट या सीने में जलन होती है. अगर ये प्रॉब्लम लंबे समय तक लगातार परेशान करे तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. जब बॉडी का पीएच बिगड़ जाता है तो अपच होने लगती है जिससे गैस या एसिडिटी परेशान करती है. इसके अलावा खराब पाचन से जूझ रहे व्यक्ति को भी एसिडिटी हर समय बनी रहती है. इसके कारण कई हो सकते हैं लेकिन खानपान में गलती अहम वजह होती है. सीनियर डाइटिशियन गीतिका चोपड़ा कहती हैं कि डाइट में की गई गलतियों की वजह से एसिडिटी की समस्या ट्रिगर होती है. ऑयली या मसालेदार खाना खाने के अलावा चीजों को ठीक से न चबाने की वजह से ये हेल्थ प्रॉब्लम अपनी चपेट में ले लेती है. वैसे खानपान में इस बात का ध्यान भी रखना चाहिए कि एसिडिटी में किन फलों को नहीं खाना चाहिए. फाइबर और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर फलों का सेवन सेहत के लिए वरदान साबित हो सकता है. लेकिन जरूरी नहीं है कि हर फल को एसिडिटी के होने पर खाया जा सके. चलिए आपको बताते हैं कि एसिड रिफ्लक्स होने पर कौन से फ्रूट्स से दूरी बनाकर रखनी चाहिए.

क्यों एसिडिटी में किन फलों को नहीं खाना चाहिए
कहा जाता है कि जब हम खाना खाते हैं तो हमारा शरीर इसे पचाने के लिए एसिडिक बाइल जूस को प्रोड्यूस करता है. इसकी मदद से खाया हुआ खाना शरीर में छोटे-छोटे टुकड़ों में बदल जाता है. इसके

साथ ही हमारे पेट के एंजाइम भी एक्टिव हो जाते हैं. लेकिन कुछ चीजों की वजह से इस एसिड का प्रोडक्शन ज्यादा होने लगता है. ऐसे में एसिडिटी या गैस की प्रॉब्लम होने लगती है. इस वजह से गला, सीना या पेट में जलन होने लगती है. इसलिए जिन्हें पहले से एसिडिटी की समस्या हो उन्हें वो चीजें नहीं खानी चाहिए जो एसिडिक तासीर की हो.

संतरा, किन्नु और मौसंबी- ये फल सिट्रिक एसिड वाले हैं. ये हद से ज्यादा एसिडिक होते हैं इसलिए ये एसिड रिफ्लक्स के लक्षणों को और भी खराब कर सकते हैं. जिन्हें पहले से एसिडिटी हो उन्हें ऐसे खट्टे फलों को खाने से बचना चाहिए. चाहे जूस हो, स्मूदी हो या काटकर... इन फलों को किसी भी रूप में नहीं खाना चाहिए.

अंगूर का सेवन- रिपोटर्स के मुताबिक अंगूर में ऑक्सलेट होता है और ये हमारे मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है. सीने में जलन या पेट में गैस हो तो अंगूर को नहीं खाना चाहिए क्योंकि इनकी वजह से पीएच लेवल पर असर पड़ता है. इस कारण एसिडिटी की प्रॉब्लम और बढ़ सकती है. अगर पहले से एसिडिटी हो रही तो इस दौरान अंगूर के सेवन से बचें. अनानास को खाना- अनानास में भी सिट्रिक एसिड होता है और इसलिए ये भी एसिडिटी को और बढ़ा सकता है. इसको खाने से एसिड का प्रोडक्शन शरीर में और बढ़ जाता है जिस वजह से आपको हर समय सीने में जलन हो सकती है. इस फल में विटामिन सी होता है लेकिन बिना एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह के इस फल का सेवन न करें.

एसिडिटी में खा सकते हैं ये फल

जिन्हें एसिडिटी अक्सर होती है वो केला, तरबूज, पपीता और खरबूजा खा सकते हैं क्योंकि इनसे एसिडिटी की समस्या कम होती है. वैसे अंजीर और सेब को एसिडिटी में भी खाया जा सकता है. जयपुर की क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट सुरभि पारीक बताती हैं कि जिन्हें एसिडिटी अक्सर रहती है तो सुबह के समय खाली पेट नारियल पानी पिएं. एक्सपर्ट बताती हैं कि ऐसा करने से हमारा पेट लाइट फील करता है और डाइजेशन में सुधार आता है.

अपना सलाहकार चुनने से पहले उसके व्यवहार में इन चीजों को देखना है बहुत जरूरी

शिवानी दफ्तर में पहली बार कोई प्रेजेंटेशन दे रही थी। मीटिंग महत्वपूर्ण थी और शिवानी आश्वस्त। प्रेजेंटेशन के दौरान एक जगह वो एक आंकड़े पर अटक गई। मीटिंग को वहीं लंच के लिए रोक दिया गया। ऑफिस की ही उसकी अनुभवी दोस्त कविता ने शिवानी को अपनी राय देते हुए कहा कि बॉस तुमसे नाराज हैं, तुम्हारे आगे के मौके तो गए समझो। शिवानी बचे हुए प्रेजेंटेशन को लेकर निराश हो गई थी कि तभी सामने बॉस खड़े दिखे।



उसने पूरी हिम्मत बटोरकर उनसे उनका फीडबैक मांग लिया। उन्होंने सहजता से कहा, 'मैंने ब्रेक ही इसलिए लिया कि तुम अपना विश्वास बटोरकर आगे का हिस्सा पूरा करो। गलती तो सिखाती है, यह हार मानने का कारण नहीं बननी चाहिए।' शिवानी ने अब सही सलाहकार चुना था।

जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव के समय हमें ऐसे अनुभवी की तलाश होती है जो सही रास्ता दिखा सके। लेकिन हमें यह समझना चाहिए कि एक कुशल सलाहकार, आपकी क्षमताएं पहचानकर उन्हें निखारने का काम करता है। ऐसे में किसी की निकटता या उसके अनुभव को उसकी योग्यता मानकर उसे अपना मार्गदर्शक चुन लेना जीवन में नई नकारात्मकताएं लाने के साथ आपके आत्मविश्वास की जड़ें भी हिला सकता है।

वो कोई दोस्त हो, परिजन, सहयोगी या वरिष्ठ, कोई भी, जो आपकी क्षमताओं और सपनों के साथ है, वही सच्चा सलाहकार है। इन मापदंडों को भी जांचें-

सम्मान और सीमाओं का निर्वहन

जिस पर आप सलाह के लिए निर्भर हैं, उसके पास आपके लिए समय होता है? क्या वह आपकी पूरी बात सुनने के स्थान पर अपनी राय थोपने का प्रयास करता है? यदि किसी परामर्श में आपको अपनी मान्यताओं को छोटा करना पड़ रहा है, तो वहां मार्गदर्शन कम और नियंत्रण अधिक है। एक सकारात्मक सलाहकार आपको अपनी सीमाओं में रहकर भी आसमान छूने का हौसला

देता है। उसे ये भी भान होता कि आप सही निर्णय लेने में सक्षम हैं। वह आपकी बुद्धि और विवेक का सम्मान करता है।

दृष्टिकोण को विस्तार देने की क्षमता आपका मार्गदर्शक आपको लोगों से जोड़ने की बात करता है या उनसे दूर करने की? यदि कोई सलाहकार आपके निजी संबंधों या कार्यक्षेत्र में हर व्यक्ति के प्रति आपके मन में संशय और कड़वाहट भर रहा है, जैसे कि शुरुआत के उदाहरण में कविता, तो वह आपको सुरक्षा के स्थान पर असुरक्षा की ओर ले जा रहा है। परामर्शदाता का कार्य जटिलताओं में सरलता खोजना है। एक अच्छा सलाहकार वह है जो समस्याओं के ढेर में उलझने के स्थान पर समाधान की खिड़की खोल दे। वह हर चुनौती में अवसर खोजने की दृष्टि देता है। उसके साथ चर्चा करने के बाद आप खुद को शांत और स्पष्ट महसूस करते हैं।

व्यक्तित्व का स्वीकार और प्रोत्साहन

यदि कोई आपको नीचा दिखाकर या दूसरों से तुलना करके आपको बदलने का प्रयास करता है, तो वह आपके व्यक्तित्व को कुचल रहा है। मार्गदर्शन का अर्थ आपको आपके मूल स्वभाव से दूर करना नहीं, आपके स्वभाव को संवारना है। कमियां सब में होती हैं। जो उनका मजाक बनाए या उन्हें बार-बार दोहराए, वह मददगार कैसे हो सकता है?

आशावादी ऊर्जा का संचार

निराशावादी सोच रखने वाले व्यक्ति के साथ रहने से आपकी सीखने की इच्छा कम होने लगती है। उसका नज़रिया अनजाने में आपका नज़रिया बन जाता है। उसकी ऊर्जा आपके मन पर गहरा प्रभाव डालती है। चुनौतियां सबके सामने आती हैं, पर जो सलाहकार स्वयं छोटी बातों पर विचलित हो जाए और नकारात्मक पक्ष देखने का आदी हो, वह आपको स्थिरता नहीं दे सकता। एक सकारात्मक मार्गदर्शक आपको नई शुरुआत के लिए तैयार करता है।

अंतरिक्ष में मिला कार्बन का खजाना!

साल तीन चंद्रमाओं के बराबर धूल पैदा कर रहा है यह सितारा

नई दिल्ली: येल यूनिवर्सिटी के एक जूनियर छात्र डॉगलिन वू ने अपनी रिसर्च से वैज्ञानिकों को हैरान कर दिया है। उनकी यह स्टडी 'द एस्ट्रोफिजिकल जर्नल' में पब्लिश हुई है। इसमें बताया गया है कि ब्रह्मांड के कुछ सबसे बड़े सितारे अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर धूल के सबसे छोटे कण छोड़ रहे हैं। यह स्टारडस्ट यानी सितारों की धूल ही भविष्य में नए ग्रहों और जीवन का आधार बनती है। डॉगलिन वू ने जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप और अटाकामा लार्ज



मिलीमीटर/सबमिलीमीटर एरे (ALMA) के डेटा का एनालिसिस करके यह साबित किया है कि इन विशाल सितारों और उनके द्वारा छोड़े गए धूल के कणों के बीच का अंतर एक क्विंटिलियन से एक का है।

क्या है WR 112 बाइनरी स्टार सिस्टम का रहस्य?

डॉगलिन वू ने अपनी रिसर्च के लिए WR 112 नाम के एक दुर्लभ बाइनरी स्टार सिस्टम को चुना। इस सिस्टम में एक मरता हुआ 'वुल्फ-रायेट' (Wolf-Rayet) सितारा मौजूद है। ये सितारे अपने खास स्पेक्ट्रा और बहुत कम जीवनकाल के लिए जाने जाते हैं। इस सिस्टम में एक बहुत ही गर्म सितारा अपने साथी सितारे के चारों ओर चक्कर लगाता है। जब इन दोनों सितारों से निकलने वाली शक्तिशाली हवाएं आपस में टकराती हैं, तो वहां डेंस और ठंडे क्षेत्र बनते हैं। इन्हीं क्षेत्रों में धूल का निर्माण होता है। इसके बाद सितारों की तेज रोशनी इस धूल को अंतरिक्ष में चारों ओर फैला देती है। यह प्रक्रिया ब्रह्मांड में नए तत्वों के संचार के लिए बहुत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

क्यों नैनोमीटर साइज के कणों ने वैज्ञानिकों को उलझाया? इस रिसर्च की सबसे बड़ी कामयाबी धूल के कणों के सटीक साइज का पता लगाना है। वू और उनकी टीम ने पाया कि जेम्स वेब टेलीस्कोप की तस्वीरों में तो धूल के चमकदार घुमावदार घेरे दिख रहे थे, लेकिन अल्मा (ALMA) जैसे संवेदनशील टेलीस्कोप को वहां कुछ नहीं मिला। इसका मतलब यह था कि धूल के कण इतने छोटे और गर्म थे कि वे अल्मा की पकड़ में नहीं आए।

एनालिसिस से पता चला कि ये कण एक माइक्रोमीटर से भी छोटे हैं और इनमें से ज्यादातर तो सिर्फ कुछ नैनोमीटर के ही हैं। वू के मुताबिक, 'यह जानना वाकई अद्भुत है कि ब्रह्मांड के सबसे विशाल सितारे अपनी मौत से पहले इतने सूक्ष्म कण पैदा करते हैं।'

कैसे सुलझ गई दशकों पुरानी गुत्थी?

पिछले कई दशकों से वैज्ञानिकों के बीच इस बात को लेकर बहस थी कि इन सितारों से निकलने वाली धूल बड़ी होती है या छोटी। अलग-अलग माप में अलग-अलग नतीजे मिलते थे। लेकिन डॉगलिन वू की इस इंटरनेशनल टीम ने पाया कि WR 112 से दो अलग-अलग साइज की धूल निकलती है। एक ग्रुप नैनोमीटर साइज के कणों का है और दूसरा थोड़ा बड़ा है, जो लगभग 0.1 माइक्रोमीटर का है। इस खोज ने पुराने सभी विरोधाभासों को खत्म कर दिया है। रिसर्च में यह भी बताया गया है कि सितारों के कठोर रेडिएशन की वजह से बीच के साइज वाले कण नष्ट हो जाते हैं, इसलिए सिर्फ बहुत छोटे या थोड़े बड़े कण ही बच पाते हैं।

क्या यह धूल नए ग्रहों के निर्माण में मदद करेगी?

WR 112 को अपनी श्रेणी में धूल का सबसे बड़ा उत्पादक माना जाता है। यह हर साल लगभग तीन चंद्रमाओं के बराबर धूल पैदा करता है। इतनी बड़ी मात्रा में कार्बन डस्ट का निकलना पूरी गैलेक्सी के लिए बहुत मायने रखता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि यही सूक्ष्म कार्बन कण भविष्य में नए सितारों और ग्रहों के बनने की प्रक्रिया में ईंट-पत्थर का काम करते हैं।

गर्मियों में यहां होगा ठंडक का अहसास, प्रकृति का अद्भुत रूप, यादगार होगा हर एक पल



खिल चुके हैं, जिससे पूरा इलाका नारंगी आभा से जगमगा रहा है. सड़क से गुजरने वाले लोग इस दृश्य को देखकर रुक जाते हैं और मोबाइल में तस्वीरें व वीडियो कैद करने लगते हैं. घंटों यहां बैठकर प्रकृति के इस अद्भुत रूप को निहारने का मन करता है।

पेड़ों की छांव में ठंडक का एहसास

स्थानीय निवासी श्रवण कुमार, जो लेस्लीगंज क्षेत्र के रहने वाले हैं, बताते हैं कि कभी यह इलाका एशिया में लाह उत्पादन

के लिए प्रसिद्ध था. आज भी झारखंड स्टेट लाइवलीहुड प्रमोशन सोसाइटी के माध्यम से यहां लाह उत्पादन का कार्य किया जाता है. लाह बगान की पहचान केवल उत्पादन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्राकृतिक सौंदर्य का भी अनमोल खजाना है. कड़ी धूप के बावजूद यहां पेड़ों की छांव में ठंडक का एहसास होता है. परिवार और युवा पर्यटक यहां पिकनिक जैसा आनंद लेते हैं. अगर आप प्रकृति के रंगों को करीब से महसूस करना चाहते हैं, तो इस गर्मी कुंदरी लाह बगान की सैर जरूर करें. यहां का नजारा आपके सफर को यादगार बना देगा।

गर आप इस सीजन में झारखंड के पलामू आने की योजना बना रहे हैं, तो एक ऐसी जगह है जिसे बिल्कुल मिस नहीं करना चाहिए. हम बात कर रहे हैं पलामू जिला के प्रसिद्ध कुंदरी लाह बगान की, जहां गर्मी में भी जंगल आग की तरह खिल उठता है. गर्मी के मौसम में आमतौर पर पेड़ों के पत्ते झड़ जाते हैं और जंगलों की हरियाली फीकी पड़ जाती है. लेकिन इसी मौसम में पलास का पेड़ अपने असली सौंदर्य में नजर आता है।

पत्तों के झड़ने के बाद जब टहनियों पर गहरे नारंगी रंग के फूल खिलते हैं, तो पूरा जंगल मानो धधकती आग की तरह दिखाई देता है. इसी कारण पलास को जंगल की आग या फॉरेस्ट फायर भी कहा जाता है. दूर से देखने पर ऐसा लगता है जैसे धरती पर आग की चादर बिछ गई हो।

प्रकृति का अद्भुत रूप

जिला मुख्यालय से करीब 20 किलोमीटर पूर्व दिशा में स्थित कुंदरी लाह बगान लगभग 421 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है. यहां एक साथ तीन लाख से अधिक पलास के पेड़ मौजूद हैं. इन दिनों सभी पेड़ों पर फूल



अगर बढ़ रहा है कोलेस्ट्रॉल तो सुबह खाली पेट पिएं यह पानी, 2 महीने में दिखने लगेगा असर



दिल हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है, जो लगातार बिना रुके काम करता है। अर्जुन की छाल को हृदय की मांसपेशियों के लिए पोषक माना गया है। यह दिल की धड़कन को संतुलित रखने और रक्त संचार को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। कुछ आयुर्वेदिक विशेषज्ञ इसे हार्ट टॉनिक के रूप में भी सलाह देते हैं। यदि किसी व्यक्ति को हल्की हृदय संबंधी कमजोरी है तो डॉक्टर की सलाह के साथ इसका सेवन लाभकारी हो सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर पर प्रभाव

हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप भी दिल की बीमारी का एक बड़ा कारण है। जब नसों में रुकावट या सख्ती आती है, तो रक्त का दबाव बढ़ जाता है। अर्जुन की छाल को रक्तचाप संतुलित रखने में सहायक माना गया है। यह नसों को लचीला बनाए रखने और रक्त प्रवाह को सुचारु करने में मदद कर सकती है। हालांकि जो लोग पहले से बीपी की दवा ले रहे हैं, उन्हें बिना डॉक्टर की सलाह के इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर बहुत कम भी हो सकता है।

अर्जुन की छाल का पानी कैसे तैयार करें ?

अर्जुन की छाल का सेवन आमतौर पर काढ़े या पानी के रूप में किया जाता है। इसके लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर डालकर रातभर भिगो दें। सुबह इस पानी को लगभग 5 से 7 मिनट तक उबालें और फिर छानकर गुनगुना ही खाली पेट पिएं। नियमित रूप से 6 से 8 हफ्तों तक सेवन करने पर शरीर में सकारात्मक बदलाव महसूस हो सकते हैं। लेकिन मात्रा और अवधि व्यक्ति की सेहत के अनुसार अलग-अलग हो सकती है।

किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए ?

हर आयुर्वेदिक चीज सभी के लिए समान रूप से सुरक्षित नहीं होती। जो लोग पहले से हार्ट, ब्लड प्रेशर या किसी अन्य गंभीर बीमारी की दवा ले रहे हैं, उन्हें अर्जुन की छाल का सेवन शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी बिना विशेषज्ञ की सलाह के इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। इसके अलावा यदि किसी को एलर्जी, चक्कर, कमजोरी या असहजता महसूस हो तो सेवन तुरंत बंद कर देना चाहिए।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हम अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं। काम का दबाव, मानसिक तनाव, अनियमित खानपान और फास्ट फूड की आदत धीरे-धीरे शरीर पर असर डालती है। इसका सबसे ज्यादा असर हमारे दिल और नसों पर पड़ता है। शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से नसों में चर्बी जमने लगती है, जिससे ब्लॉकेज का खतरा बढ़ जाता है।

अर्जुन की छाल क्यों मानी जाती है फायदेमंद ?

अर्जुन की छाल को आयुर्वेद में हृदय के लिए टॉनिक माना गया है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, टैनिन और फ्लेवोनॉइड जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये तत्व नसों में जमे खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में सहायक माने जाते हैं। नियमित और सही मात्रा में सेवन करने से यह दिल की मांसपेशियों को मजबूती देने में मदद कर सकती है, जिससे हृदय अपनी कार्यक्षमता बेहतर तरीके से निभा पाता है।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में कैसे सहायक है ?

आजकल हाई कोलेस्ट्रॉल एक आम समस्या बन चुकी है। जब शरीर में LDL यानी खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, तो यह नसों की दीवारों पर जमा होने लगता है। धीरे-धीरे यह जमा हुआ पदार्थ ब्लॉकेज का रूप ले सकता है। अर्जुन की छाल का काढ़ा या पानी पीने से शरीर में लिपिड प्रोफाइल संतुलित रखने में मदद मिल सकती है। हालांकि यह असर व्यक्ति की जीवनशैली, खानपान और शारीरिक स्थिति पर भी निर्भर करता है। इसलिए केवल इस पर निर्भर रहना सही नहीं है, बल्कि संतुलित आहार और नियमित व्यायाम भी जरूरी है।

दिल को मजबूत बनाने में भूमिका

कान से आती है सायं-सायं की आवाज

तो ये नहीं है नॉर्मल बात

क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपके कानों से अचानक अजीब सी आवाज आती है जैसे सीटी बजना, भनभनाहट, धड़कन जैसी आवाज या फड़फड़ाहट। डॉक्टरों के अनुसार, कई बार यह सामान्य भी हो सकता है, लेकिन कुछ मामलों में यह किसी समस्या का संकेत भी हो सकता है। हालांकि इस तरह की आवाजें हमेशा गंभीर बीमारी नहीं होती, लेकिन इसे नजरअंदाज करना भी सही नहीं है। शरीर के छोटे संकेत भी बड़ी बात बता सकते हैं।

कानों में अजीब आवाज आने के कारण

टिनिटस : यह सबसे आम कारण है। इसमें व्यक्ति को कानों में सीटी, घंटी या भनभनाहट जैसी आवाज सुनाई देती है, जबकि बाहर कोई आवाज नहीं होती। इसका कारण तेज आवाज में रहना, बढ़ती उम्र, कान में मैल जमा होना या तनाव।

कान की मांसपेशियों में हलचल: कभी-कभी कान के अंदर की छोटी मांसपेशियां अचानक सिकुड़ती हैं, जिससे क्लिक या फड़फड़ाहट जैसी आवाज आती है। यह आमतौर पर हानिकारक नहीं होता।

यूस्टेशियन ट्यूब की समस्या: यह ट्यूब कान और गले को जोड़ती है। सर्दी-जुकाम या एलर्जी होने पर इसमें दबाव बदल सकता है, जिससे पॉपिंग या



अजीब आवाज आ सकती है।

ब्लड फ्लो की आवाज : कुछ लोगों को अपने दिल की धड़कन जैसी आवाज कानों में सुनाई देती है। यह हाई ब्लड प्रेशर या रक्त प्रवाह से जुड़ी समस्या के कारण हो सकता है।

क्या यह सामान्य है?

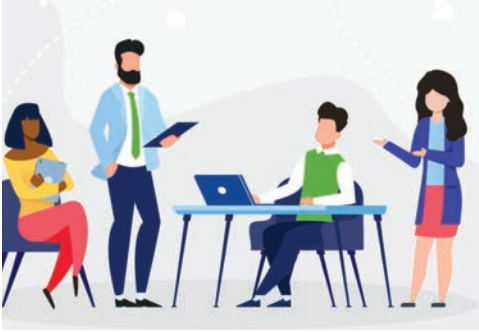
अगर आवाज कुछ सेकंड या मिनट के लिए आती है और खुद ही ठीक हो जाती है, तो यह अक्सर सामान्य है। सर्दी या थकान के दौरान भी ऐसा हो सकता है। लेकिन अगर आवाज लगातार कई दिनों तक बनी रहे सुनने की क्षमता कम होने लगे चक्कर या दर्द हो, सिर्फ एक कान में लगातार आवाज आए तो तुरंत डॉक्टर से जांच करानी चाहिए।

खुद को बचाने के तरीके

तेज आवाज से बचें, कान में नुकीली चीज न डालें, तनाव कम करें, अगर मैल जमा हो तो डॉक्टर से साफ करवाएं। कान शरीर का बहुत संवेदनशील अंग है। छोटी सी अनदेखी भी बड़ी परेशानी बन सकती है। समय पर ध्यान देना ही सबसे बड़ा बचाव है।



टीम के व्यक्तिगत विकास की ओर 5 कदम



एक मैनेजर के तौर पर क्या आप वास्तव में अपनी टीम को वह मार्गदर्शन, कोचिंग और सहयोग दे रहे हैं, जिसकी उसे आवश्यकता है? उत्कृष्ट लीडर्स समझते हैं कि लोग समय के साथ कैसे विकसित होते हैं। :

1) अपनी प्रबंधन शैली पर टीम का फीडबैक लें, इसे स्पष्ट रूप से लिखें

प्रत्येक कर्मचारी के लिए एक विस्तृत स्प्रेडशीट या दस्तावेज बनाएं। इसमें उसके संभावित कौशल और क्षमताओं के बारे में आपका आकलन शामिल हो। आपकी प्रबंधन शैली पर उसका फीडबैक, उसके काम करने के पसंदीदा तरीके, उसे प्रेरित करने वाले मुख्य तत्व दर्ज करें। आप उनकी उन्नति के लिए कौन-से अवसर देखते हैं, स्पष्ट रूप से लिखें।

2) इस विवरण को साप्ताहिक रूप से एक नोटबुक में अपडेट करते रहें

हर सप्ताह कम से कम 15 मिनट निकालकर नई जानकारियां नोट करें। जिन खास बातचीत, बैठक या प्रोजेक्ट्स में आपने साथ काम किया, उनका उल्लेख करें। आपने जो मार्गदर्शन दिया, उसे भी दर्ज करें। एक छोटी नोटबुक रखें और रियल टाइम में अपने विचार या अवलोकन लिखते रहें, ताकि कोई महत्वपूर्ण बात छूट न जाए।

3) हर तीन महीने में गहन समीक्षा करें

प्रत्येक कर्मचारी के विकास का त्रैमासिक विश्लेषण करें। देखें कि कौन-से पैटर्न उभर रहे हैं और क्या वह निरंतर प्रगति कर रहा है। यह भी मूल्यांकन करें कि आपने जो सलाह, प्रशिक्षण या सहायता दी, वह सही दिशा में थी या नहीं। यदि आवश्यक हो तो अपनी रणनीति में बदलाव करें, ताकि कर्मचारी का विकास और बेहतर हो सके।

4) टीम के हर सदस्य के साथ अलग से बैठकर

व्यक्तिगत बातचीत करें

जब आपको उनके प्रदर्शन और प्रगति के बारे में स्पष्ट समझ मिल जाए, तो प्रत्येक सदस्य के साथ अलग से बैठकर इस बारे में चर्चा करें। इस बातचीत को औपचारिकता तक सीमित न रखें, बल्कि इसे आपसी सहयोग और विश्वास का आधार बनाएं। उनके लक्ष्य, चुनौतियां और आकांक्षाएं भी सुनें और साथ मिलकर आगे की कार्ययोजना तय करें।

5) मूल्यांकन के लिए टीम का प्रोग्रेस रिकॉर्ड पहले से व्यवस्थित रखें

कई प्रबंधकों को साल भर के प्रदर्शन और विकास संबंधी बारीकियों को याद रखना कठिन लग सकता है। यदि आपके पास सभी अवलोकन, टिप्पणियां और प्रगति का रिकॉर्ड पहले से व्यवस्थित होगा तो आप अधिक सटीक, गहन और सार्थक मूल्यांकन लिख पाएंगे। इससे आपका समय भी बचेगा और फीडबैक भी अधिक प्रभावशाली होगा।

भीड़ बाहर की हो या भीतर की, इसे संयमित रखिए

भीड़ बढ़ती ही जा रही है। केवल मनुष्यों ही नहीं, बेहिसाब डेटा और सूचनाओं की भी भीड़ बढ़ की तरह हमारे जीवन में उतर गई है। और इसी कारण किसी भी बात की सच्चाई का पता नहीं लगता। भीड़ में सूचनाओं की सच्चाई कहीं खो गई। भीड़ के कारण आयोजनों के पीछे का सही उद्देश्य कहीं भटक गया। कभी-कभी तो लगता है संसार में भीड़ के अलावा कुछ है ही नहीं। संसार को शास्त्रों में सागर कहा गया है। सागर के एक किनारे पर खड़े हो जाओ तो दूसरा किनारा दिखता नहीं है। एक लहर दिखती है, फिर वो खो जाती है, फिर दूसरी आ जाती है। सागर आकर्षक लगता है, लेकिन उसे पिया नहीं जा सकता। ठीक ऐसा ही भीड़ भरा संसार है। भीड़ की ये मानसिकता धीरे-धीरे हमारे भीतर उतरने लगती है।

उसका एक प्रभाव यह होता है कि हमारे अंदर विचारों की भीड़ पैदा हो जाती है। और विचारों की भीड़ मनुष्य को अशांत करती है, असंतुलित कर देती है। तो भीड़ बाहर की हो या भीतर की, इसे संयमित रखिए, क्योंकि भीड़ के पास भाव नहीं होता- सिर्फ शोर रहता है।

बिन्नी मछली और तोशी कछुए की कहानी

**सीख - हिम्मत डर के बिना नहीं, डर के बावजूद आगे बढ़ने में है।
मुश्किल समय में शांत रहकर सोचना सबसे ज्यादा फायदा देता है।
छोटी-सी कोशिश भी किसी की जिंदगी बदल सकती है।
टीमवर्क सबसे बड़ी ताकत है।**



नदी की शांत सुबह और बिन्नी की दुनियानीली नदी के पानी में हल्की धूप उतर रही थी। पानी इतना साफ था कि नीचे पड़े कंकड़-पत्थर भी साफ दिख रहे थे। उसी पानी में बिन्नी मछली अपनी छोटी-सी पूँछ हिलाते हुए गोल-गोल तैर रही थी। बिन्नी देखने में बहुत सुंदर थी—नीले और चांदी जैसे रंग उसे बाकी मछलियों से अलग बनाते थे।

पर एक कमी थी। वह बहुत जल्दी डर जाती थी।

जैसे ही पानी में कोई हल्की सी लहर उठती, बिन्नी फटाक से किसी झाड़ी या बड़े पत्थर के पीछे छुप जाती। बाकी मछलियाँ उसे छोड़ती, “अरे बिन्नी, तुम तो हवा की आवाज से भी डर जाती हो।” बिन्नी बस शर्म से मुस्करा देती।

इस नदी में एक और जीव रहता था—तोशी कछुआ।

तोशी की चाल भले ही धीमी थी, लेकिन दिमाग बहुत तेज था। वह नदी के हर कोने का हाल जानता था। और सबसे बड़ी बात—वह कभी घबराता नहीं था।

उस दिन सुबह नदी के ऊपर बादल घिर आए। हवा तेज हो गई। बिन्नी ने आसमान की तरफ देखा और उसके मन में वही पुराना डर जग गया। वह तोशी के पास तैरकर गई। “तोशी, आज नदी में कुछ गड़बड़ लग रही है।” तोशी ने अपनी धीमी आवाज में कहा, “हाँ, बारिश होगी। बहाव तेज हो सकता है। लेकिन अगर हम संभल कर रहें, तो डरने की जरूरत नहीं।”

कुछ ही देर बाद आसमान से पानी की मोटी-मोटी बूँदें गिरने लगीं। बारिश अचानक तेज हुई और नदी उफान पर आ गई।

बहुत-सी छोटी मछलियाँ घबरा गईं। पानी का प्रवाह इतना तेज था कि बच्चे मछलियाँ एक जगह रुक नहीं पा रही थीं।

बिन्नी ने यह सब देखा और उसका दिल डूब गया। वह फौरन एक बड़े पत्थर के पीछे छुप गई। पहली मुश्किल और हिम्मत की पहली चिंगारी बारिश और बढ़ी। तेज बहाव में दो छोटी मछलियाँ एक बड़े पौधे की जड़ों में फँस गईं। वे मदद के लिए पुकार रही थीं। बिन्नी का मन हुआ कि वह जाकर उनकी मदद करे, लेकिन उसका डर रास्ता रोक रहा था।

तोशी धीरे-धीरे उसके पास आया। “बिन्नी, तुम उन्हें बचा सकती

हो। तुम्हारी तेजी ही तुम्हारी ताकत है।” “लेकिन अगर मैं बह गई तो?”

बिन्नी की आवाज कंपकंपा रही थी। तोशी ने कहा, “हिम्मत का मतलब यह नहीं कि डर खत्म हो जाए। हिम्मत का मतलब है—डर के बावजूद एक कदम आगे बढ़ना।” बिन्नी चुप रही। कुछ क्षण बाद उसने एक लंबी साँस ली और धीरे-धीरे पत्थर के पीछे से बाहर निकली। पानी का बहाव तेज था। लेकिन बिन्नी ने हिम्मत जुटाई और तेजी से फँसी हुई छोटी मछलियों की ओर तैर गई।

बहाव उसे धक्का दे रहा था, लेकिन उसने अपना संतुलन बनाए रखा और दोनों को बाहर निकाल लिया।

तोशी ने मुस्कराते हुए कहा, “यही होती है हिम्मत। तुम चाहो तो बहुत कुछ कर सकती हो।” नदी का सैलाब और दूसरी चुनौती बारिश रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी। नदी का पानी और उफान पर था। अचानक एक बड़ा पेड़ टूटकर नदी में गिरा और पानी का रास्ता बदल गया। अब बहाव पहले से कई गुना तेज था। नदी में रहने वाले कई जीव इधर-उधर फँस गए। बिन्नी ने यह दृश्य देखा और फिर से उसका डर लौट आया। “तोशी, अब तो कुछ भी हो सकता है!”

तोशी ने उसकी तरफ देखा और शांत स्वर में कहा,

“कठिन वक्त में घबराने से कुछ नहीं होता।

अगर हम मिलकर कोशिश करें, तो सब ठीक होगा।”

दोनों ने मिलकर काम शुरू किया। बड़ी मछलियों को तोशी संभालता, छोटे बच्चों को बिन्नी एक-एक करके सुरक्षित जगह पर ले जाती। कई बार बिन्नी का शरीर किसी चीज से टकराया, कई बार उसका संतुलन बिगड़ा, लेकिन अब वह आसानी से हार मानने वाली नहीं थी। रात का अंधेरा और आखिरी परीक्षा शाम होते-होते अंधेरा गहरा गया। बारिश कम हुई, लेकिन नदी अभी भी शांत नहीं थी। कुछ मछलियाँ डर की वजह से एक कोने में सिमट गईं। बिन्नी भी थक गई थी, लेकिन उसने हिम्मत नहीं छोड़ी। तोशी उसके पास आया। “बिन्नी, अब सिर्फ आखिरी काम बाकी है। कुछ छोटी मछलियाँ नदी के किनारे फँसी हैं। अगर रात और गहरी हो गई, तो उन्हें ढूँढ़ना मुश्किल होगा।” बिन्नी ने आसमान की तरफ देखा—काले बादल, थोड़ी-सी ठंडी हवा और बस एक हल्की-सी चमक। वह घबराई तो थी, लेकिन अब उसके मन में डर से ज्यादा जिम्मेदारी थी। “चलो तोशी, उन्हें भी निकाल लाते हैं।”

और दोनों अंधेरे में निकल पड़े।

बिन्नी आगे-आगे, तोशी पीछे-पीछे। बहुत कोशिश के बाद उन्होंने उन छोटी मछलियों को ढूँढ़ निकाला और सुरक्षित स्थान पर ला दिया। जब वे वापस पहुँचे, नदी में रहने वाले सभी जीव उनकी ओर देख रहे थे। बिन्नी अब सिर्फ एक डरपोक मछली नहीं थी। वह सबकी हीरो बन चुकी थी।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 8 मार्च - 14 मार्च 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: विचार साझा करें, नेतृत्व उभरेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मविश्वास से बोलता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: परिवार में हल्की-फुल्की ऊर्जा आएगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से मुस्कराता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनाएँ व्यक्त करना लाभ देगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं नेह से संवाद करता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: अपने ज्ञान को साझा करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्पष्टता से विचार रखता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: चमकने और पहचान पाने का समय।
पुष्टि वाक्य: "मैं आनंद से सृजन करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: शब्दों से प्रभाव बढ़ेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं उद्देश्य से बोलता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: रचनात्मकता को संरचना दें।
पुष्टि वाक्य: "मैं अनुशासन से अभिव्यक्ति करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: संवेदनशीलता को रचनात्मक बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से सृजन करता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: नए संपर्क अवसर लाएंगे।
पुष्टि वाक्य: "मैं खुले मन से जुड़ता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

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

आज आप भी अपने जीवन बंध, नामक, या जाने वाले समय को लेकर स्पष्टता पाइए हैं, वे इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सब्सक्राइब करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology

मनाली-नैनीताल घूमकर हो गए बोर?

इन खूबसूरत ऑफबीट जगहों की करें अगली ट्रिप



क्या आप भी इस समर वेकेशन अपने परिवार व दोस्तों के साथ पहाड़ों का मजा लेना चाहते हैं? लेकिन मनाली-नैनीताल आदि से बोर हो गए हैं और किसी नए जगह की तलाश में हैं, तो आपके लिए हम लाए हैं, भारत की 3 बेस्ट ऑफबीट साइट्स जहां, ट्रेकिंग, हरियाली और वहां के नजारे आपको दोबारा आने के लिए मजबूर कर देंगे। आइए जानते हैं इन जगहों के बारे में।

इस गर्मियों की छुट्टियों में कहां जाएं?

समर वेकेशन आते ही हम में से ज्यादातर लोग पहाड़ों का रुख करते हैं। लेकिन क्या हर बार मनाली, नैनीताल या मसूरी की भीड़ में घूमना अब आपको थोड़ा उबाऊ नहीं लगने लगा? होटल की लंबी लाइनें, ट्रैफिक और भीड़भाड़ कई बार छुट्टी का मजा कम कर देते हैं। ऐसे में अगर आप भी इस बार कुछ अलग, शांत और कम भीड़ वाली जगह की तलाश में हैं, तो भारत के अलग-अलग राज्यों में मौजूद कुछ ऑफबीट चोटियां आपकी अगली ट्रिप को यादगार बना सकती हैं।

ये जगहें न सिर्फ प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर हैं, बल्कि यहां आपको सुकून और असली पहाड़ी अनुभव भी मिलेगा। यहां आप अपने बच्चों, दोस्तों के साथ बहुत मजे कर सकते हैं और एक यादगार तस्वीर अपने जिंदगी की डायरी में दर्ज कर सकते हैं। आइए जानते हैं इन जगहों के बारे में।

कलसूबाई पीक

महाराष्ट्र के नासिक जिले में स्थित यह चोटी सह्याद्रि पर्वतमाला का सबसे ऊंचा बिंदु मानी जाती है। करीब 5400

फीट की ऊंचाई पर मौजूद यह स्थान ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए खास है। चढ़ाई 'बारी' गांव से शुरू होती है और रास्ते में लोहे की सीढ़ियां रोमांच को और बढ़ा देती हैं। ऊपर पहुंचकर बादलों के बीच खड़े होकर जो नजारा दिखाई देता है, वह थकान को पलभर में दूर कर देता है।

कोलुक्कुमलाई पीक

अगर आप सूरज की पहली किरणों को पहाड़ों के बीच देखना चाहते हैं, तो यह जगह आपके लिए बेस्ट हो सकती है। तमिलनाडु में स्थित इस चोटी की चढ़ाई केरल के इडुक्की क्षेत्र से शुरू होती है।

चाय के बागानों के बीच से गुजरते हुए जब आप ऊपर पहुंचते हैं, तो सूर्योदय का रंगीन दृश्य किसी पेंटिंग जैसा लगता है। यहां का शांत माहौल और ठंडी हवा पर्यटकों को अपना दीवाना बना देती है।

नेत्रावती पीक

कर्नाटक की यह खूबसूरत चोटी उन लोगों के लिए परफेक्ट है जो भीड़ से दूर सुकून चाहते हैं। यहां तक पहुंचने के लिए लगभग 6 किलोमीटर की ट्रेकिंग करनी पड़ती है। पूरे रास्ते घास के मैदान और घनी हरियाली सफर को और शानदार बना देती है। चोटी पर पहुंचकर चारों ओर फैले पहाड़ों का दृश्य अद्भुत प्राकृतिक खजाना दिखाता है, जिसे आप हमेशा याद रखेंगे।

इस बार ट्रिप में जोड़ें कुछ नया अनुभव

अगर आप इस समर वेकेशन कुछ अलग तलाश रहे हैं, तो इन ऑफबीट पहाड़ियों को अपनी ट्रैवल लिस्ट में जरूर शामिल करें। कम भीड़, ज्यादा सुकून और प्रकृति के करीब बिताया समय आपकी छुट्टियों को खास बना देगा।

किसिंग सीन पर सवाल पूछने वाले रिपोर्टर को मानसा वरनासी का करारा जवाब

तेलुगु फिल्म कपल फ्रेंडली के प्रमोशन के दौरान पूर्व मिस इंडिया और अभिनेत्री मानसा वरनासी ने एक प्रेस मीट में ऐसा जवाब दिया कि सोशल मीडिया पर उनकी हाजिरजवाबी की जमकर तारीफ हो रही है. हाल ही में सामने आए एक वीडियो में देखा जा सकता है कि उनसे फिल्म में मौजूद किसिंग सीन को लेकर सवाल पूछा गया, जिस पर उन्होंने बेहद चतुर और व्यंग्यात्मक अंदाज में प्रतिक्रिया दी. इंटरनेट यूजर्स इसे "रोस्टिंग" बताते हुए उनकी टाइमिंग और आत्मविश्वास की सराहना



की सराहना की. हालांकि, कई सोशल मीडिया यूजर्स ने पत्रकार के सवाल पर भी आपत्ति जताई. कुछ लोगों का कहना था कि फिल्म से जुड़े गंभीर विषयों पर बात करने के बजाय ऐसे सवाल पूछना गैर-जरूरी था. एक यूजर ने लिखा, "पत्रकार को ऐसा सवाल पूछने की जरूरत क्या थी?" जबकि दूसरे ने टिप्पणी की कि इस तरह के सवालों का जवाब इसी अंदाज में मिलना चाहिए. कुछ ने पत्रकारिता के स्तर पर भी सवाल उठाए.

कर रहे हैं. प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान एक पत्रकार ने मानसा से पूछा, "इस फिल्म में किसिंग सीन हैं, आप किस को कैसे डिफाइन करेंगी?" सवाल सुनकर पहले तो मानसा कुछ क्षण के लिए हैरान नजर आई, लेकिन तुरंत खुद को संभालते हुए मुस्कुराई और व्यंग्यात्मक लहजे में जवाब दिया, "कीप इट शॉर्ट एंड सिंपल." उनके इस जवाब का निहितार्थ खुद 'किस' शब्द में ही छिपा था, जिसने वहां मौजूद सभी लोगों को हंसा दिया. उनके सह-कलाकार संतोष सोभन भी हंस पड़े और ताली बजाने लगे, जबकि मानसा ने मुस्कुराते हुए रिपोर्टर की ओर देखा.

वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो गया और यूजर्स ने इसे शेयर करते हुए अलग-अलग प्रतिक्रियाएं दीं. एक इंस्टाग्राम यूजर ने लिखा, "अनकंफर्टेबल सवाल को सिक्सर में बदल दिया." वहीं एक अन्य ने टिप्पणी की, "इसलिए वह मिस इंडिया हैं, ऐसे सवालों का जवाब देना उन्हें आता है." कई यूजर्स ने इसे "अब इसे कहते हैं रोस्टिंग" बताते हुए उनकी तारीफ की. एक्स (पूर्व ट्विटर) पर भी वीडियो को शेयर करते हुए लोगों ने उनकी वन-लाइनर पंच

मानसा वरनासी की बात करें तो उनका जन्म हैदराबाद में हुआ और उनका पालन-पोषण मलेशिया में हुआ. भारत लौटने के बाद उन्होंने कंप्यूटर साइंस की पढ़ाई की और वित्तीय सूचना विश्लेषक के रूप में काम किया. वर्ष 2020 में उन्होंने मिस इंडिया प्रतियोगिता में तेलंगाना का प्रतिनिधित्व किया और बाद में मिस वर्ल्ड 2021 में भारत की ओर से भाग लेकर टॉप 13 में जगह बनाई. अभिनय की दुनिया में उन्होंने 2024 में फिल्म देवकी नंदन वासुदेव से डेब्यू किया था. हाल ही में रिलीज हुई उनकी फिल्म कपल फ्रेंडली, जिसका निर्देशन अश्विन चंद्रशेखर ने किया है, 14 फरवरी को सिनेमाघरों में प्रदर्शित हुई और दर्शकों से अच्छा प्रतिसाद मिला.

प्रेस मीट का यह छोटा सा पल अब सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन चुका है. मानसा की सूझबूझ और आत्मविश्वास ने एक असहज सवाल को हल्के-फुल्के अंदाज में संभाल लिया. फिलहाल उनके आगामी प्रोजेक्ट्स की आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है, लेकिन इस वायरल वीडियो ने उन्हें एक बार फिर सुर्खियों में ला दिया है.



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