

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

रकुल प्रीत सिंह ने कहा
कि वह किसी एक पल की
लोकप्रियता के लिए नहीं,
बल्कि लंबे और स्थायी
करियर के लिए काम
कर रही हैं।

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
29 मार्च 2026





बनाते हैं,
तो पहले चूहों
और बंदरों पर
परीक्षण
करते हैं
उसी तरह
पत्नियां भी पति
को पहले

ससुर- पत्नियां कभी
पति से पहले भोजन क्यों
नहीं करतीं?
दामाद- जैसे वैज्ञानिक
जब भी कभी कोई दवा

भोजन कराकर
ये परीक्षण करती हैं....
दामाद का जवाब सुनकर
ससुर की बोलती बंद
हो गई.....



बस में कॉलेज की
लड़कियां चढ़ने से बस
भर गयी और
गोलू नीचे रह गया
कंडक्टर- नो मोर, नो मोर
गोलू- मोरनी-मोरनी चढ़ा

ली और हम आये तो नो मोर.....

पप्पू- डॉक्टर साहब मैं रोज आपसे 50 रुपये की दवाई ले
रहा हूँ,

पर कोई फायदा नहीं हो रहा

डॉक्टर- अब तुम मुझसे 40 रुपये वाली दवाई ले जाओ,
इससे तुम्हें रोज 10 रुपये का फायदा होगा....

एक डॉक्टर मर कर ऊपर पहुँचा

उसे वहाँ अपना पुराना मरीज मिल गया

मरीज- डॉक्टर साहब अब तो बता दो,

आखिर मुझे बीमारी क्या थी.....

रमेश- यार, मच्छरों से छुटकारा पाने का कोई उपाय
बता?

ताकि मैं मजे से सो सकूँ

सुरेश- रात को सोने से पहले एक मच्छर मार दिया कर,

रमेश- उससे क्या होगा?

सुरेश- बाकी के मच्छर उसके जनाजे पर चले जाएं और
फिर तू मजे से सोना.....

पिता (बेटे से)- जरा अपने कंप्यूटर का पासवर्ड बताना
बेटा- मैं डाल देता हूँ

पिता- बाप हूँ तेरा, बता

बेटा- मैं डाल देता हूँ न, आप से कुछ गलती हो जाएगी

पिता- मैं अनपढ़ नहीं हूँ, बता जल्दी

बेटा- Papakisetting@flat202

बेटे का जवाब सुनकर पिता की बोलती बंद हो गई...

लड़की- क्या कर रहे

हो बेबी?

लड़की- सो रहा हूँ

लड़की- जो सोवत वो

खोवत है

लड़का- जो जागत है, वो कौनसा पहाड़ खोदत है?

मोबाइल ही तो चलावत है.....



लड़की को स्कूटी सिखाते हुए लड़का बोला- देखो
तुम्हें

जिस बाजू जाना हो उस साइड का इंडिकेटर देना,
फिर गाड़ी मोड़ना

लड़की- मैं लोगों को क्यों बताऊँ कि मुझे कहाँ
जाना है.....

शादी से पहले मेरा दोस्त

स्टेटस डाला करता था

'शेर का कोई ठिकाना नहीं
होता'

अभी मैंने वीडियो कॉल

किया तो भाभी ने उठाया

मैंने पूछा- शेर कहाँ है?

भाभी बोली- लहसुन छिल रहा है.....

पप्पू- मैं भगवान को बहुत याद करता हूँ

पंडित- जरूरत से ज्यादा भगवान को मत याद

किया करो

पप्पू- क्यों पंडित जी?

क्योंकि जिस दिन भगवान ने याद

कर लिया तो

लेने के देने पड़ जाएंगे....



किसी एक पर न आने दें बच्चों की जिम्मेदारी

इस तरह करें हैप्पी पेरेंटिंग

कैसे छोटे-छोटे बदलाव से आप और आपका पार्टनर बन सकते हैं खुश और संतुलित माता-पिता।

नए पेरेंट्स के लिए ज़रूरी! हैप्पी फैमिली बनाने के 5 आसान टिप्स

नए माता-पिता बनने के बाद बच्चे की देखभाल में संतुलन बनाए रखना और जिम्मेदारियाँ साझा करना बहुत ज़रूरी है। टाइम फिक्स करना, बच्चे के अनुसार एडजस्ट करना और पार्टनर के साथ सहयोग करना हैप्पी पेरेंटिंग के लिए बेसिक मंत्र हैं।

पेरेंट्स बनना हर किसी के लिए खुशी की बात होती है। बच्चा आने से घर में नई खुशियों का लहर दौड़ उठता है, लेकिन यह खुशियों के साथ-साथ एक बड़ी जिम्मेदारी भी होती है। इसलिए पेरेंट्स बनना एक बड़ी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार होना होता है। क्योंकि जब आप नए पेरेंट्स बनते हैं, तो बच्चों का रातभर होना से लेकर डायपर चेंज करने की जिम्मेदारी आप पर होती है। इसलिए सहयोग के साथ पेरेंटिंग करना ही बेहतर होता है। अगर आप किसी एक पर पूरी तरह से बच्चे की परवरिश की जिम्मेदारी छोड़ देते हैं, तो रिश्तों में खटास आ जाती है। आइए जानते हैं हैप्पी पेरेंटिंग के लिए कौन से टिप्स को फॉलो करें?

बच्चों के लिए टाइम करें फिक्स

अगर आप नए-नए माता-पिता बने हैं और आपको समझ नहीं आ रहा है कि आप किस तरह बच्चे की केयर करें, तो सबसे पहले एक टाइम फिक्स करें। उदाहरण के लिए अगर आप सुबह बच्चे को देख रहे हैं, तो शाम के वक्त अपने पार्टनर को बच्चे को देखने के लिए कहें या फिर रात के समय अल्टरनेटिव तरीके से बच्चे की केयर करने की जिम्मेदारी तय करें।

बच्चे के अनुकूल खुद को करें एडजस्ट

बच्चा कब जागता है, कब खाता है और कब रोता है, इस बात को समझने की कोशिश करें। अगर आप



इस बात को समझ नहीं पाएंगे, तो उनके अनुकूल खुद को ढालना मुश्किल हो जाएगा। इससे आपको और आपके पार्टनर दोनों को परेशानी हो सकती है। साथ ही इससे आपका बच्चा भी परेशान हो सकता है। इसलिए बच्चे के व्यवहार पर ध्यान देकर इसके अनुकूल खुद को एडजस्ट करें।

काम में दें साथ

ऑफिस के काम की वजह से घर और बच्चे संभालने की जिम्मेदारी अपने पार्टनर पर न डालें। अगर आपका पार्टनर घर काम कर रहा है, तो इस दौरान खुद अपने की देखभाल करें। आपको इसके लिए बार-बार कहना न पड़े। अगर आप

बच्चे की देखभाल को नजरअंदाज करते हैं, तो आपका पार्टनर चिड़चिड़ा हो सकता है।

सप्ताह में एक बार बाहर जाएं

बच्चे और घर की जिम्मेदारी के बीच आपको और आपके पार्टनर को सही से समय नहीं मिल पाता है। ऐसे में कोशिश करें कि हफ्ते में कम से कम एक बार घर से बाहर जाएं। इससे आपके पार्टनर को घर के कामों से छुटकारा मिलेगा और उन्हें कुछ फ्री का समय मिल जाएगा।

हैप्पी पेरेंटिंग के लिए पार्टनर की तकलीफों को समझना ज़रूरी होता है। इससे किसी एक बार जिम्मेदारी नहीं बढ़ती है। अगर आप नए पेरेंट्स बने हैं, तो इन छोटी-छोटी बातों पर ज़रूर ध्यान दें ताकि आपको किसी तरह की तकलीफ न हो।



बैंक अकाउंट से चुपचाप कटने वाले चार्ज जो आपको भी होने चाहिए पता

छोटे-छोटे बैंक चार्ज जो आपकी जेब पर डालते हैं बड़ा असर बैंक के उन छिपे हुए शुल्क को समझें जो साल भर में हजारों का नुकसान कर सकते हैं।

हम सभी अपने पैसे को मैनेज करने के लिए बैंक अकाउंट खुलवाते हैं। बैंक अकाउंट में पैसा रखने से ना केवल वह सुरक्षित रहता है, बल्कि उसका व्याज भी मिलता है। इसलिए, आज के समय में हर व्यक्ति का अपना बैंक अकाउंट होता है। कुछ लोग तो अलग-अलग बैंक में अकाउंट खुलवाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि आपका बैंक चुपचाप कई तरह के चार्ज काटता है और हमें इसका अंदाजा तक नहीं होता।

अगर आप कभी गौर करेंगे तो पाएंगे कि महीने के अंत में आपके खाते से 20, 50 या 100 चुपचाप गायब हो जाते हैं? पर हम इस ओर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं। देखने में यह अमाउंट भले ही छोटा लगे, लेकिन इस तरह हर साल आपके हजारों रुपये मुफ्त में बैंकों के पास चले जाते हैं।

तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही चुपचाप कटने वाले चार्ज के बारे में बता रहे हैं, जो अक्सर बैंक काट लेते हैं-

मिनिमम बैलेंस की पेनल्टी लगाना

यह एक ऐसा चार्ज है, जो सभी बैंक अपने कस्टमर पर लगाता है। आपने ध्यान दिया होगा कि जब भी आप अकाउंट खुलवाते हैं तो उसमें आपको एक मिनिमम बैलेंस मेंटेन रखना होगा। अगर किसी वजह से आपका मिनिमम बैलेंस कम होता है तो ऐसे में बैंक आप पर भारी जुर्माना लगा देता है। इसलिए, समय-समय पर अपना

मिनिमम बैलेंस चेक करते रहें और उसे मेंटेन करने की कोशिश करें। अगर आप बैलेंस मेंटेन नहीं कर पा रहे, तो अपने अकाउंट को जीरो बैलेंस अकाउंट में स्विच करें।

एसएमएस अलर्ट चार्ज

रिजर्व बैंक की गाइडलाइन्स के अनुसार बैंकों को ट्रांजेक्शन अलर्ट भेजना जरूरी है, लेकिन यह सुविधा पूरी तरह से फ्री नहीं होती है। इसके बदले बैंक हर तिमाही 15 से 25 तक वसूलते हैं। सुनने में यह अमाउंट कम लगता है, लेकिन इस तरह बैंक अपने लाखों ग्राहकों से करोड़ों की कमाई करते हैं।

कार्ड की सालाना फीस

बैंक आपको डेबिट कार्ड की सुविधा देते हैं। कुछ लोग क्रेडिट कार्ड का भी इस्तेमाल करते हैं।

अमूमन लोग यह सोचते हैं कि डेबिट कार्ड बिल्कुल फ्री होते हैं। वास्तव में, बैंक डेबिट कार्ड की मेंबर्सशिप के नाम पर हर साल 150 से लेकर 500 तक आपके खाते से काट लेते हैं। वहीं, अगर आप प्रीमियम कार्ड का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में फीस और भी ज्यादा हो सकती है।

एटीएम ट्रांजेक्शन की लिमिट चार्ज

यू तो एटीएम से पैसे निकालने की सुविधा फ्री होती है लेकिन यह पूरी तरह से फ्री नहीं है। बैंक आपको एटीएम ट्रांजेक्शन के लिए एक फ्री लिमिट देते हैं। लेकिन जब आप उस लिमिट को क्रॉस कर देते हैं तो ऐसे में आपको 21 जीएसटी तक देने पड़ते हैं।

अमूमन लोग सोचते हैं कि एटीएम से पैसे निकालने की ही लिमिट होती है। जबकि चौंकाने वाली बात यह है कि सिर्फ पैसे निकालना ही नहीं, बैलेंस चेक करना या मिनी स्टेटमेंट निकालना भी एटीएम ट्रांजेक्शन में गिना जाता है।



लंबा जीना चाहते हैं तो प्लेट में जरूर रखें हरी सब्जियां, चेहरा भी रहेगा जवान

हरी सब्जियां रोज़ खाने से बढ़ती है उम्र, चमकता है चेहरा और रहता है शरीर फिट व बीमारियों से दूर

हरी सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली और मेथी में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो दिल, दिमाग और त्वचा को हेल्दी रखते हैं। रिसर्च के अनुसार, इनका नियमित सेवन उम्र बढ़ाने, चेहरे की चमक बनाए रखने और बीमारियों से बचाव में मदद करता है। हरी सब्जियां शरीर को डिटॉक्स करती हैं और इम्युनिटी मजबूत बनाती हैं। ये एक आसान आदत है जो लंबी और सेहतमंद ज़िंदगी दे सकती है।

अगर आप लंबी उम्र पाना चाहते हैं और साथ ही चेहरा भी जवां दिखाना चाहते हैं, तो अब आपको ब्यूटी क्रीम या एंटी-एजिंग दवाओं पर पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं। बस अपनी प्लेट में रोज़ाना हरी सब्जियों को शामिल करें।

ब्रोकली, पालक, मेथी, हरी मटर और पत्तागोभी जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फाइटोन्यूट्रिएंट्स, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स की भरपूर मात्रा होती है, जो न सिर्फ आपको अंदर से स्वस्थ रखते हैं बल्कि शरीर में बुढ़ापे की प्रक्रिया को भी धीमा करते हैं।

शोध के अनुसार, जिन लोगों की डाइट में हरी सब्जियां नियमित रूप से होती हैं, वे दिल की बीमारी, डायबिटीज, मोटापा और कई प्रकार के कैंसर से भी बचे रहते हैं। साथ ही उनकी स्किन भी ग्लो करती है और एजिंग की प्रक्रिया धीरे होती है। यह लेख हरी सब्जियों के पीछे छिपे हेल्थ सीक्रेट्स और वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर तैयार किया गया है, ताकि आप भी हेल्दी और लॉन्ग-लाइफ़ जर्नी का हिस्सा बन सकें।

हर रोज़ हरी सब्जियां क्यों खानी चाहिए?

अमेरिकन जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, जो लोग रोज़ाना हरी पत्तेदार सब्जियां खाते हैं, उनकी उम्र दूसरों की तुलना में 10-15% तक अधिक हो सकती है। इन सब्जियों में मौजूद फोलेट, विटामिन K, और नाइट्रेट ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाते हैं, जिससे दिल स्वस्थ रहता है।

हरी सब्जियों में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। यही नहीं, हरी सब्जियां



आंतों की सफाई में भी मदद करती हैं, जिससे इम्युनिटी स्ट्रॉन्ग होती है और बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

चेहरे पर नेचुरल निखार के लिए ये खाओ

हरी सब्जियों में मौजूद विटामिन C, विटामिन E और बायोएक्टिव कंपाउंड्स त्वचा के सेल्स को रिपेयर करते हैं। पालक और ब्रोकली जैसी सब्जियां कोलेजन के निर्माण में मदद करती हैं, जो त्वचा को टाइट और यंग बनाए रखता है। शोध बताते हैं कि जिन लोगों की डाइट में हरी सब्जियां ज्यादा होती हैं, उनकी त्वचा में झुर्रियां देर से आती हैं और स्किन नेचुरली ग्लो करती है। ये सब्जियां त्वचा को अंदर से हाइड्रेट और पोषण देती हैं, जिससे चेहरा थका-थका नहीं बल्कि फ्रेश और जवां दिखता है।

दिल को हेल्दी रखने के लिए

हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग के अनुसार, हरी सब्जियों में मौजूद नाइट्रेट्स और पोटेशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने में मदद करते हैं। साथ ही इनमें फैट की मात्रा बेहद कम होती है, जिससे धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमने का खतरा कम रहता है। हरी सब्जियों में मिलने वाला विटामिन के1 खून के थक्के जमने से रोकता है और दिल की धड़कन को नियमित बनाए रखता है। नियमित सेवन से दिल से जुड़ी बीमारियों जैसे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का रिस्क काफी हद तक कम हो सकता है।

ब्रेन को रखती है एक्टिव

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन एजिंग के अनुसार, हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाने वाला फोलेट और ल्यूटिन ब्रेन की कार्यक्षमता को बनाए रखने में मदद करता है। ये पोषक तत्व याददाश्त सुधारते हैं और अल्जाइमर जैसी बीमारियों से बचाव करते हैं।



कैल्शियम, पोटेशियम और आयरन से भरपूर अंजीर का सेवन दूध के साथ किया जाए तो अधिक फायदेमंद हो सकता है।

सर्दियों के मौसम में शरीर को फिट और हेल्दी बनाए रखने के लिए कई तरह के न्यूट्रिशन और पोषक तत्वों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। लेकिन फिर भी शरीर को कई शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सिर दर्द, जोड़ों में दर्द और कमजोर हड्डियां जैसे समस्याएं इनमें से प्रमुख हैं। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए अंजीर यानी फिग का सेवन नियमित रूप से कर सकते हैं। ये फल स्वादिष्ट होने के साथ आयुर्वेदिक गुणों का खजाना माना जाता है। वैसे तो ये फल गर्मियों के मौसम में आता है लेकिन सर्दियों में आप ड्राय अंजीर का उपयोग कर सकते हैं। कैल्शियम, पोटेशियम और आयरन से भरपूर अंजीर का सेवन दूध के साथ किया जाए तो अधिक फायदेमंद हो सकता है। तो चलिए जानते हैं अंजीर के हेल्थ बेनिफिट्स और सेवन के तरीके के बारे में।

अनिद्रा का इलाज

अंजीर में ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड होता है जो नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। जिन लोगों को अनिद्रा की शिकायत है उन्हें नियमित रूप से अंजीर वाले दूध का सेवन करना चाहिए। इसमें मैग्नीशियम की मात्रा भी अधिक पाई जाती है जो नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। ये पुरानी से पुरानी नींद की समस्या में लाभदायक हो सकता है।

हड्डियों को बनाए मजबूत

अंजीर का सेवन करने से शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं। इसमें मौजूद कैल्शियम और विटामिन हड्डियों को पोषित कर टूटने से बचाते हैं। इस फल का सेवन सर्दियों के मौसम में अधिक लाभदायक हो सकता है। ब्रेकफास्ट के दौरान अंजीर का शेक पीने से शरीर में

दूध में यदि डाल लिया कैल्शियम और आयरन से भरा अंजीर तो हो जाएंगे 10 साल यंग

दिनभर एनर्जी बनी रहती है।

इम्यूनिटी बूस्टर

अंजीर का सेवन करने से कुछ ही दिनों में शरीर को बलवान बनाया जा सकता है। साथ ही इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। अंजीर प्राकृतिक शुगर का प्रमुख स्रोत है जो पोषक तत्वों से भरपूर है। इसके अलावा डैमेज सेल्स को रिपेयर करने में भी अंजीर प्रमुख भूमिका निभा सकता है।

पाचन तंत्र में सुधार

दूध और अंजीर दोनों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम और फाइबर होता है। जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मददगार साबित हो सकते हैं। यदि नियमित रूप से रात को सोते समय अंजीर वाला दूध का सेवन किया जाए तो सुबह कब्ज, गैस और अपच की समस्या से निजात पाया जा सकता है। अंजीर पाचन संबंधित समस्याओं का रामबाण इलाज है।

त्वचा को बनाएं यंग

आपको बता दें कि अंजीर में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जो सूजन और त्वचा के लिए फायदेमंद हो सकता है। अंजीर त्वचा में मौजूद डैमेज सेल्स का पुनर्निर्माण करके त्वचा को यंग बनाए रख सकता है। ये त्वचा की चमक बढ़ाने का काम भी बखूबी करता है।

अंजीर कर सकता है आपको जवान

सर्दी का मौसम है ऐसे में गर्मागर्म दूध पीना अधिक फायदेमंद हो सकता है। अंजीर वाला दूध बनाने के लिए चाहिए-

सामग्री:

दो अंजीर, एक गिलास दूध, दो चम्मच कटे ड्राइफ्रूट्स, 4/5 केसर के रेशे, गुड/ शक्कर

बनाने की विधि:

एक पैन में दूध और अंजीर के बीज निकाल कर डाल दें और धीमी आंच पर दूध को 5 मिनट तक पकने दें। अंजीर के सॉफ्ट हो जाने पर इसे चक्कच की मदद से पीस लें। अब इसमें शक्कर और केसर डालकर 2-3 मिनट तक पकाएं और फिर एक गिलास में निकाल लें। ऊपर से ड्राइफ्रूट्स डालें और गर्मागर्म सर्व करें।

सिर्फ दिल ही नहीं दिमाग से भी चुने जाते हैं पार्टनर, क्या हैं पार्टनरशिप पैटर्न

एक शोध ने यह साबित कर दिया है कि लोग अपने पार्टनर को सिर्फ लुक्स या आदतों से नहीं, बल्कि मानसिक स्थिति के आधार पर भी चुनते हैं। जब हम कहते हैं कि प्यार दिल से होता है तो इसमें दिमाग की भी बड़ी भूमिका होती है। एक शोध ने यह साबित कर दिया है कि लोग अपने पार्टनर को सिर्फ लुक्स या आदतों से नहीं, बल्कि मानसिक स्थिति के आधार पर भी चुनते हैं। क्या है दिल से लेकर दिमाग तक का ये कनेक्शन, आइए समझते हैं।



डेढ़ करोड़ लोगों पर किया शोध

लॉरिएट इंस्टीट्यूट फॉर ब्रेन रिसर्च की ओर से किए गए एक शोध में हैरान करने वाली बातें सामने आई हैं। अमेरिका के लॉरिएट इंस्टीट्यूट फॉर ब्रेन रिसर्च की ओर से किए गए एक शोध में हैरान करने वाली बातें सामने आई हैं। शोध में 1.5 करोड़ से ज्यादा लोगों के आंकड़ों को शामिल किया गया। शोध में पाया गया कि जिन लोगों को किसी तरह का मानसिक स्वास्थ्य विकार होता है, वे अक्सर ऐसे ही मानसिक स्थिति वाले पार्टनर की तरफ आकर्षित होते हैं।

9 मानसिक स्थितियों की शामिल

इस रिसर्च में डिप्रेशन, एंजायटी, ऑटिज्म, एडीएचडी, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी, स्किजोफ्रेनिया और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी 9 मानसिक स्थितियों को शामिल किया गया। ताइवान, डेनमार्क और स्वीडन जैसे देशों से जुड़े 14.8 मिलियन शादीशुदा जोड़ों के डेटा का विश्लेषण किया गया। रिसर्च के मुताबिक लोगों के बीच ये समान मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां सिर्फ संयोग नहीं है। बल्कि एक आकर्षण की प्रवृत्ति है। यानी यदि किसी व्यक्ति को डिप्रेशन है तो वो अनजाने में उसी तरह की मानसिक स्थिति वाले पार्टनर की तरफ ज्यादा खिंचाव महसूस करता है।

आनुवंशिक असर भी आया नजर

रिसर्च में सामने आया कि जब दोनों माता-पिता एक जैसी मानसिक समस्या से जूझते हैं, तो उनके बच्चों में भी वही समस्या दोगुनी से ज्यादा होने की आशंका रहती है। खासतौर पर यह पैटर्न स्किजोफ्रेनिया, डिप्रेशन, बाइपोलर डिसऑर्डर और मादक पदार्थों की लत वाले जोड़ों में ज्यादा देखा गया। इन बीमारियों में आनुवंशिक कारण अहम भूमिका निभाते हैं। शोध के लेखक प्रोफेसर चुन चीह फैन का कहना है कि यह पैटर्न लगभग हर देश, संस्कृति और पीढ़ियों में एक जैसा ही है।

ये तीन हैं प्रमुख कारण

शोधकर्ताओं ने ऐसी स्थिति के तीन संभावित कारण बताए हैं।

एक जैसे अनुभव बांटना – जब दो लोग एक जैसी मानसिकता वाले होते हैं तो वे आपस में आसानी से जुड़ पाते हैं। वे अपने अनुभवों से भी जुड़ाव महसूस करते हैं।

साथ का असर – शोधकर्ताओं का मानना है कि समय के साथ जो लोग साथ रहते हैं, उनकी सोच और आदतें भी मिलती जाती हैं। ऐसे में अपने आप यह पैटर्न फॉलो होता है।

सोशल स्टिग्मा – मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सामाजिक भेदभाव की वजह से ऐसे लोगों का डेटिंग पूल सीमित हो जाता है। यही कारण है कि एक जैसे लोग आपस में ज्यादा मिलते हैं।

मानसिक सेहत बड़ी चुनौती

पिछले कुछ सालों में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई है। कोरोना लॉकडाउन के बाद से हर आर्थिक स्तर के बच्चों के सामाजिक और भावनात्मक विकास पर असर पड़ा है। इंग्लैंड में हर चौथा बच्चा मानसिक विकार की चपेट में है। एनएचएस के अनुसार 18 साल से कम उम्र के बच्चों का इलाज



लुक्स या हकलाने से गिर रहा है बच्चे का कॉन्फिडेंस? ऐसे करें सपोर्ट

कई बार बच्चे के रंग रूप को लेकर उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है, खासतौर पर अगर बच्चे का रंग दबा हुआ है या उसका कद सामान्य से कम है या फिर अगर उसकी आवाज़ या बोलने में किसी तरह की परेशानी है यानी हकलाने या अटकने की दिक्कत है तो इस वजह से कई बार स्कूल या दूसरी जगह बच्चे उन्हें चिढ़ाते हैं। धीरे धीरे ये बातें बच्चे के मन में घर करती जाती हैं और इस वजह से उनका कॉन्फिडेंस लेवल कम हो सकता है। कई बार वो इसी वजह से दूसरों से मिलने-जुलने में हिचकने लगते हैं ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वो बच्चे को लगातार प्रोत्साहित करते रहें और उनके आत्मविश्वास को कम ना होने दें।

सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा आत्मविश्वास से भरपूर हो और हमेशा हंसता खेलता रहे इसलिए वो उसके लिए सब कुछ करना चाहते हैं। लेकिन, कई बार बच्चे के रंग रूप को लेकर उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है, खासतौर पर अगर बच्चे का रंग दबा हुआ है या उसका कद सामान्य से कम है या फिर अगर उसकी आवाज़ या बोलने में किसी तरह की परेशानी है यानी हकलाने या अटकने की दिक्कत है तो इस वजह से कई बार स्कूल या दूसरी जगह बच्चे उन्हें चिढ़ाते हैं। धीरे धीरे ये बातें बच्चे के मन में घर करती जाती हैं और इस वजह से उनका कॉन्फिडेंस लेवल कम हो सकता है। कई बार वो इसी वजह से दूसरों से मिलने-जुलने में हिचकने लगते हैं ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वो बच्चे को लगातार प्रोत्साहित करते रहें और उनके आत्मविश्वास को कम ना होने दें। अगर आपका बच्चा भी इस तरह की समस्या का सामना कर रहा है और आप इस वजह से परेशान हैं तो आप ये तरीके अपना सकते हैं-

सकारात्मक सोच

हमेशा बच्चे के मन में सकारात्मक विचार भरने का प्रयास करें। उसको प्रेरित करने वाली सकारात्मक कहानियां सुनाएं और उसके साथ ऐसी ही अच्छी मूवीज देखें। ऐसे व्यक्तियों के बारे में बताएं जिन्होंने अपनी मेहनत के बल पर सफलता का ऐसा परचम लहराया है कि लोगों के लिए उनका रूप रंग कोई मायने ही नहीं रखता है।

बच्चे की खूबियां पहचानें

रंग रूप बदलना तो किसी के हाथ में नहीं है लेकिन आप बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसके गुणों पर काम करें। हर बच्चा अपने आप में ख़ास होता है। सभी में कोई ना कोई गुण होता ही है। आपको आपको अपने बच्चे की खूबियां पहचाननी हैं। हमेशा बच्चे को इस बारे में याद दिलाते रहिये कि उसकी ये खूबी ही उसको लोगों से बहुत आगे ले जाएगी।

प्रोत्साहित करें

बच्चे की छोटे से छोटी गतिविधियों में उसके साथी बनें। इससे न सिर्फ आप बच्चे को बेहतर समझेंगे, बल्कि उसके नजरिए से बातों को देखने लगेंगे। बच्चे के मेहनत हमेशा सराहना करें। वास्तविक परिणाम कुछ भी हो कोशिश की तारीफ होनी चाहिए ताकि बच्चा महसूस करे कि उसके काम की तारीफ हो रही है। अगर वो कोई अच्छा काम करें तो उनकी प्रशंसा करें और उन्हें रिवॉर्ड दें इससे बच्चे के साथ आपका संबंध गहरा होगा और बच्चा अधिक सुरक्षित और आश्वस्त महसूस करेगा।

ज्यादा से ज्यादा समय साथ बिताएं

बच्चों में यदि आपको आत्मविश्वास की कमी नजर आ रही है, तो उनके साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं। उनकी बातों को जानने और समझने की कोशिश करें। उनकी किसी भी बात को हास्यपद तरीके से न लें। जिस समय वे खाली बैठे हैं, उस समय उनसे प्रेरक बातें करें। उनकी अहमियत समझाएं। ध्यान दें कि किन लोगों के साथ बच्चा असुरक्षित महसूस कर रहा है क्योंकि यही चीजें बच्चे में आत्मविश्वास को घटाती और बढ़ाती हैं। असुरक्षित माहौल में कभी भी बच्चा आत्मविश्वास से लबरेज रह ही नहीं पाएगा।

रुचि का काम करने दें

बच्चे को बेकार की बातों से दूर रखने के लिए सबसे बढ़िया तरीका है उन्हें उनकी रुचि का काम करने दें। जिस काम में रुचि है वो काम करेंगे तो उनके अंदर आत्मविश्वास का संचार होगा। उन्हें अपने शौक जैसे पेंटिंग, गाना सुनना या कोई खेल में ज्यादा से ज्यादा समय बिताने दें।

आप भी अपने बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए हमारे बताए ये तरीके अपनाकर देखिए।

बच्चे को प्यार हो गया ?

डांटें नहीं, इन तरीकों से संभालें टीनएज रिलेशनशिप

टीनएज में क्रश और अट्रैक्शन सामान्य हैं। पेरेंट्स को डांटने या रोकने की बजाय समझ, शांत संवाद, सीमाएं और सही मार्गदर्शन देकर बच्चे को सुरक्षित व जिम्मेदार बनाना चाहिए।

टीनएज बच्चों के विकास का वह चरण है जिसमें उनके अंदर कई शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव आते हैं। इसी उम्र में बच्चा पहली बार किसी से जुड़ाव या शुरुआती प्यार की भावना को महसूस करता है। वह महसूस करता है माता-पिता, दोस्त, परिवार से अलग किसी और से जुड़ाव को। इस स्थिति का पता चलने पर माता-पिता घबरा जाते हैं और बच्चों को कंट्रोल करने के लिए उन्हें डांटना, डरना शुरू कर देते हैं। परंतु माता-पिता का इस तरह का बर्ताव बच्चों को और जिद्दी बनता है। आईए जानते हैं इस लेख में टीनएज रिलेशनशिप को माता-पिता किस तरह हैंडल करें।

टीनएज लव क्या है और क्यों होता है

टीनएज लव को हम तीन चरणों में समझ सकते हैं क्रश, अट्रैक्शन और शुरुआती प्यार।

क्रश: यह बहुत थोड़े समय का आकर्षण है जो किसी व्यक्ति के रंग, रूप या व्यक्तित्व को देखकर होता है।

अट्रैक्शन: यह स्थिति क्रश के बाद की है, इसमें बच्चा भावनात्मक या शारीरिक रूप से किसी के प्रति आकर्षित होता है।

शुरुआती प्यार: यह स्थिति आकर्षण के बाद की है। बच्चे सामने वाले के प्रति अपने आकर्षण को प्यार समझ लेते हैं।

टीनएज में ऐसा क्यों होता है: इस उम्र में बच्चों के अंदर हार्मोनल बदलाव और शारीरिक बदलाव तेजी से होते हैं। जिसके कारण वह अपने या दूसरों के बदलावों के प्रति आकर्षित होते हैं। टेस्टोरोन और एस्ट्रोजन जैसे हार्मोन उनके अंदर बहुत से शारीरिक बदलाव और जिज्ञासाओं को जन्म देते हैं।

वर्तमान समय में कम उम्र में बच्चों का क्रश, प्यार, रिलेशनशिप जैसे बातों को करने या जानने का एक कारण सोशल मीडिया, फिल्म, वेब सीरीज में देखे गए रोमांटिक और इंटीमिटी सीन भी कारण होते हैं। इस तरह के सीन



बच्चों के अंदर जिज्ञासा और आकर्षण दोनों को बढ़ाता है।

पेरेंट्स की गलतियां जो करते हैं

अपने बच्चों के टीनएज रिलेशनशिप के बारे में पता चलने पर पेरेंट्स की सबसे पहली प्रतिक्रिया बच्चे पर गुस्सा करने के तौर पर होती है। वह बच्चे को धमकाना, डांटना या शर्मिंदा करना शुरू कर देते हैं। बच्चे के साथ माता-पिता का इस तरह का बर्ताव पेरेंट्स और बच्चे के बीच दूरी को बढ़ाता है और बच्चा आपसे ज्यादा अपने नए रिलेशनशिप में भरोसा और प्यार देखाता है।

टीनएज में बच्चा चाहता है आप उसकी भावना को समझे। ऐसे में जब आप उसके पहले क्रश को बेवकूफी कहते हैं तो उसे लगता है आप उसे नहीं समझते और वह आपसे दूरी बनाते हैं।

बहुत से माता-पिता बच्चों की तुलना अपने जमाने से करने लगते हैं जो कि बच्चों के लिए ज्यादा इरिटेटिंग होता है और वह आपकी राय लेने से बचता है।

अगर आपको लगता है, आपका बच्चा किसी रिलेशनशिप में है तो उसे डांटने की बजाय धैर्य से काम ले। उसकी भावनाओं को नकारे नहीं, बल्कि उससे बात करें। उससे जाने की वह जिससे आकर्षित है उसकी क्या बात है उसे पसंद है। इससे बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है। आपकी बात सुनने के लिए तैयार होता है। बच्चे से बातचीत के दौरान ताने या मजाक का टोन ना अपनाएं। इसे बच्चा अपने भावनाओं पर हमले की तरह देखा है।

बच्चों के लिए एक रूटीन टाइम टेबल बनाएं। जिसमें उनके पढ़ाई, खेल, सोशल मीडिया सभी का समय सुनिश्चित करें।

बच्चों को उनकी तथा दूसरों की फिजिकल बाउंड्री, सहमति के बारे में समझाएं साथ ही इसे तोड़ने पर किस तरह की सजा का प्रावधान है यह भी बताएं, ताकि बच्चा अवेयर हो सके।

बच्चों को एक्स्ट्रा करिकुलम एक्टिविटी सिखाएं इससे उसकी व्यस्तता बढ़ेगी और उसकी ऊर्जा सही दिशा में लगेगी।

शादी से पहले दुल्हा-दुल्हन को हल्दी क्यों लगाते हैं

सिर्फ खूबसूरती बढ़ाने के लिए नहीं होती, बल्कि इसके पीछे छिपे हैं कई राज

हल्दी की रस्म सिर्फ दुल्हा-दुल्हन को शादी के दिन खूबसूरत बनाने के लिए नहीं की जाती, बल्कि इसके पीछे भावनात्मक और आध्यात्मिक महत्व भी छिपा है। यह परंपरा नकारात्मक ऊर्जा को दूर करती है, रिश्तों में प्यार भरती है, स्वास्थ्य का ध्यान रखती है और आने वाले जीवन में शुभता लाने का आशीर्वाद देती है।

भारतीय शादियों में हल्दी की रस्म बेहद अहम मानी जाती है। शादी से ठीक पहले दुल्हा-दुल्हन को हल्दी लगाई जाती है ताकि उनकी त्वचा निखरे और वे खास दिन पर चमकते नजर आएँ। लेकिन यह परंपरा सिर्फ सौंदर्य से जुड़ी नहीं है। दरअसल, हल्दी लगाने के पीछे कई गहरे भावनात्मक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक कारण भी हैं, जो शादीशुदा जीवन को और भी खुशनुमा बनाने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं इसके 7 राज।

त्वचा को प्राकृतिक निखार

हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दुल्हा-दुल्हन की त्वचा को साफ और चमकदार बनाते हैं। यह शादी के दिन उनकी खास आभा को और बढ़ा देती है।

नकारात्मक ऊर्जा से रक्षा

माना जाता है कि हल्दी की रस्म से दुल्हा-दुल्हन पर लगी नजर और बुरी शक्तियाँ दूर होती हैं। यह परंपरा उन्हें नए जीवन की शुरुआत में सकारात्मक ऊर्जा देने का प्रतीक है।



रिश्तों में मिठास लाना

हल्दी का रंग पीला होता है, जो खुशियों और ऊर्जा का प्रतीक है। इसे लगाने से माहौल में उल्लास और आनंद फैलता है, जो आने वाले रिश्ते में भी मिठास लाता है।

परिवार और रिश्तेदारों का जुड़ाव

इस रस्म के दौरान परिवार और करीबी लोग दुल्हा-दुल्हन को हल्दी लगाते हैं। यह मिलकर साथ निभाने और एकजुटता का प्रतीक बन जाता है, जिससे रिश्ते और मजबूत होते हैं।

स्वास्थ्य का संरक्षण

हल्दी शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। शादी जैसे व्यस्त और तनावपूर्ण समय में यह रस्म दुल्हा-दुल्हन के स्वास्थ्य को संतुलित रखने का प्राकृतिक उपाय भी है।

नई शुरुआत का प्रतीक

हल्दी को पवित्रता का प्रतीक माना गया है। इसे लगाने का अर्थ है पुराने दुख, तनाव और थकान को पीछे छोड़कर जीवन की नई शुरुआत करना।

शुभता और समृद्धि का आशीर्वाद

शास्त्रों में हल्दी को मां लक्ष्मी का प्रतीक माना गया है। शादी से पहले इसे लगाने का मतलब है कि दंपति के जीवन में समृद्धि, सौभाग्य और खुशहाली बनी रहे।



इन 5 बातों को महिलाएं करेंगी शेयर तो खतरे में पड़ सकता है रिश्तों का भविष्य

महिलाओं को अपने कुछ निजी और गोपनीय विचार कभी साझा नहीं करने चाहिए। ये राज उजागर होने पर रिश्तों में गलतफहमी और विश्वास की कमी पैदा कर सकते हैं।

रिश्तों में विश्वास और सम्मान सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। हर रिश्ता हमेशा विश्वास, समझदारी और सम्मान पर टिका होता है। किसी भी खास रिश्ते में हमें अपने मन की बातें खुल कर एक दूसरे के सामने रखनी चाहिए। इस तरह आपके रिश्तों में बीच आपसी मतभेद के लिए कोई जगह ही नहीं होगी। लेकिन इन सबके बावजूद खासतौर पर महिलाओं को अपने कुछ व्यक्तिगत विचार, भावनाएं और गोपनीय बातें बस खुद तक ही सीमित रखनी चाहिए। कुछ रहस्यों को अपने पति, दोस्त, रिश्तेदार या आसपड़ोस के कुछ खास लोगों के साथ कभी भी साझा नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह उनके रिश्तों को संकट में डाल सकती हैं।

किसी भी महिला को अपने गहरे राज कभी उजागर नहीं करने चाहिए। इस तरह सामने वाले के मन में आपके लिए गलत विचार आते हैं।

कभी-कभी कुछ चीजें व्यक्तिगत और निजी बनी रहें, तभी रिश्ते में विश्वास और सामंजस्य बना रहता है।

कमजोरी और गलतियां

अक्सर महिलाएं जब अपने करीबी लोगों के साथ

ज्यादा समय बिताती हैं, उस वक़्त वो अपने पति के बारे में काफी बातें साझा करती हैं। जिनके साथ रोज आपका आना जाना है उनपर विश्वास होना आम बात है, लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप अपने पति की छोटी-छोटी गलतियों या कमियों को दूसरों से साझा करती रहें।

आर्थिक परेशानी

कोई भी महिला जब अपने या अपने माता पिता या पति की वित्तीय स्थिति अपने रिश्तेदारों या दोस्तों के साथ साझा करती हैं, तो कहीं न कहीं तय है ये बात एक दिन आपके अपनों तक पहुंचेगी और उन्हें ये जानकार काफी तकलीफ होगी, कि ऐसी निजी बातें आप साझा कर रही हैं। आपकी ये आदत रिश्तों में तनाव पैदा कर सकती है। रिश्तों में भावनात्मक दूरी आने लगती है।

नकारात्मक बातें

महिलाएं को कभी भी अपने दोस्तों के बारे में नकारात्मक बातें अपने पति से या किसी और से नहीं कहनी चाहिए। ऐसा करने से यह पति-पत्नी के रिश्ते में असमंजस और गलतफहमियां पैदा कर सकता है। पति की नज़रों में आप एक विश्वसनीय दोस्त कभी नहीं बन पाएंगी। दोस्तों के साथ ईमानदार रहें और उनसे जुड़े राज किसी के साथ साझा ना करें। दोस्तों की बातें अपने तक सीमित रखने से आपके दोस्तों का विश्वास आप पर हमेशा बना रहेगा।

रिश्तों का खुलासा

महिलाओं को अपने पुराने रिश्तों, रोमांटिक अनुभवों या पूर्व प्रेमी के बारे में बहुत अधिक जानकारी किसी को भी नहीं देनी चाहिए। पति के सामने अपने पुराने रिश्तों को बार-बार सामने लाना या उनके बारे में बातें करते रहना आपके पति को असुरक्षित और ईर्ष्या से भर देगा। इस तरह आपके रिश्ते में दरार आ सकती है।

विवादों का खुलासा

अपने मायके के पारिवारिक झगड़े और विवादों को दूसरों से साझा करना, खासकर जब यह बात अपने पति को बताती है, तो यह बात आप दोनों के रिश्ते में समस्याएं ला सकता है। इससे परिवार के दूसरे सदस्य भी इन मुद्दों में बीच में आ सकते हैं और यह बात आपके रिश्ते में दरार डाल सकती है।

कुछ बातें आप तक ही रहें तो बेहतर है। जो बातें आपके किसी भी रिश्ते को खराब कर सकती है, ऐसी बात को भूल जाना या उसे किसी के सामने ना लाना ही सही है। इस तरह की बातों पर ध्यान ना देकर अपने जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर फोकस करें और खुश रहें।

इस मौसम में खुद को हाइड्रेट रखने के लिए अधिकांश लोग नारियल पानी पीना पसंद करते हैं। यह स्वादिष्ट पानी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, सोडियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं।

नारियल पानी को हमेशा से ही सेहत का खजाना माना जाता है। यह न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट करता है, बल्कि त्वचा को भी खूबसूरत बनाने में मददगार होता है। यह स्वादिष्ट पानी बेहद फायदेमंद होता है। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, सोडियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। शरीर को भरपूर हाइड्रेशन देने के साथ ही इसके सेवन के कई फायदे हैं। हालांकि इसके बावजूद कुछ लोगों को नारियल पानी नहीं पीना चाहिए। कुछ स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए नारियल पानी का सेवन हानिकारक हो सकता है। वहीं नारियल पानी के ज्यादा सेवन के भी कई साइड इफेक्ट्स हैं।

किडनी की समस्या

किडनी की समस्याओं से जूझ रहे लोगों को नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। नारियल पानी में पोटेशियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। आमतौर पर रक्त में इसका स्तर ज्यादा होने पर पोटेशियम मूत्र के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है। लेकिन अगर किसी शख्स की किडनी सामान्य रूप से काम नहीं कर रही है, तो ऐसा नहीं होता है। जिससे शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगर किसी को किडनी से संबंधित परेशानी है तो डॉक्टर की सलाह पर ही नारियल पानी का सेवन करना चाहिए।

सर्जरी से पहले या बाद में

वैसे तो नारियल पानी बहुत गुणकारी होता है। लेकिन कुछ सर्जरी से पहले या बाद में इसके सेवन से बचना चाहिए। नारियल का पानी ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर दोनों को कंट्रोल करने में बाधा उत्पन्न कर सकता है। जिसके कारण कई परेशानियां हो सकती हैं। इसलिए निर्धारित सर्जरी से कम से कम दो सप्ताह पहले मरीजों को नारियल पानी का सेवन बंद कर देना चाहिए।

बढ़ सकता है सिस्टिक फाइब्रोसिस

जरूरत से ज्यादा नारियल पानी का सेवन सिस्टिक



सुपर
हेल्दी है, फिर भी इन
लोगों को नहीं पीना चाहिए
नारियल पानी

फाइब्रोसिस की परेशानी का कारण बन सकता है। नारियल पानी शरीर में नमक के स्तर को बढ़ाने में मददगार नहीं होता। आपको बता दें कि सिस्टिक फाइब्रोसिस से पीड़ित लोगों को नमक यानी सोडियम के स्तर को बढ़ाने के लिए गोलियों या फिर नमक वाले तरल पदार्थों का सेवन करना होता है। लेकिन नारियल पानी में नमक की मात्रा बहुत कम होती है। वहीं पोटेशियम बहुत ज्यादा होता है। ऐसे में यह परेशानी को बढ़ा सकता है।

हाइपरकलेमिया का खतरा

नारियल के पानी में पोटेशियम काफी ज्यादा होता है। ऐसे में हाइपरकलेमिया से पीड़ित लोगों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि बहुत ज्यादा नारियल पानी पीने से रक्त में पोटेशियम का स्तर खतरनाक रूप से बढ़ने की आशंका रहती है। यह स्थिति कभी-कभी जानलेवा भी हो सकती है। इससे क्रोनिक किडनी डिजीज का खतरा भी बढ़ जाता है।

बिगड़ सकता है इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस

नारियल का पानी इलेक्ट्रोलाइट से भरपूर होता है। अगर आप इसका बहुत ज्यादा सेवन करते हैं तो इससे शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का बैलेंस बिगड़ने लगता है। जिसके कारण हार्मोन का संतुलन बिगड़ सकता है। साथ ही यह आपके मेटाबॉलिज्म को भी प्रभावित कर सकता है।

होते हैं ड्यूरेटिक गुण

नारियल के पानी में ड्यूरेटिक प्रॉपर्टी यानी मूत्रवर्धक गुण होते हैं। ऐसे में अगर आप नारियल पानी का ज्यादा सेवन करते हैं तो आपको बार-बार यूरिन आने की समस्या हो सकती है। अगर आप खुद को हाइड्रेट रखने के लिए नारियल का पानी पी रहे हैं तो इसका सीमित सेवन ही करें। नहीं तो सेहत पर विपरीत असर भी हो सकता है।

बुखार में राहत दिलाएंगे ये नुस्खे बिना दवा के मिलेगा आराम

बुखार को कम करने के लिए कई प्राकृतिक उपाय बताए गए हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर जल्दी राहत दिलाने में मदद करते हैं।

फीवर एक ऐसी कंडीशन है जिसमें हमारी बॉडी का टेंपरेचर अपनी नार्मल रेंज से ज्यादा हो जाता है। इस दौरान हम अच्छा महसूस नहीं करते हैं। इसमें ठंड लगना, भूख कम लगना, सिर दर्द, मस्कुलर पेन, गले में खराश, बॉडी में तपन आदि शामिल है। आयुर्वेद के अनुसार बुखार हमारे शरीर के दोषों में इमबैलेंस के कारण होता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार आयुर्वेद की मदद से मूल कारण का पता लगाकर हम अपनी बीमारियों को रिवर्स कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं। आज इस आर्टिकल में हम बुखार के लिए डॉक्टर्स द्वारा बताई गई कुछ नैचुरल रेमेडीज के बारे में बात करेंगे।

किशमिश का पानी



किशमिश हमारे शरीर को ठंडक पहुंचाने और हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद करती है। इसके लिए किशमिश को रात भर पानी में सोक करके, अगले दिन इसे पीस कर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को पानी में मिलाकर लेने से बुखार में आराम मिलता है।

चंदन का पेस्ट



चंदन की कूलिंग प्रॉपर्टीज के बारे में हम सभी लोग जानते हैं। चंदन पाउडर को पानी में मिलाकर पेस्ट

बनाकर माथे पर लगाने से बॉडी के टेंपरेचर को कम करने में मदद मिलती है। इस तरह से यह बुखार से राहत दिलाने में हमारी मदद करता है। यह एक बिलकुल नैचुरल तरीका है।

पुदीना स्टीम लें



पुदीने में अपनी नैचुरल ठंडक होती है। गर्म पानी में पुदीने की पत्तियां भिगाकर भांप लेने से बॉडी के टेंपरेचर को कम करने में और बुखार से जुड़ी जकड़न में आराम मिलता है। रोजाना सुबह और रात को सोते समय इसकी स्टीम लेने से आप बहुत अच्छा फील करेंगे और जल्दी रिकवर होंगे।

नीम लीव्स बाथ



नीम की एंटीपाइरेटिक प्रॉपर्टीज बुखार को कम करने में बहुत इफेक्टिव होती हैं। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर छाने और उसे अपनी नहाने वाले पानी में मिला लें। साथ ही इसकी एंटीमाइक्रोबिअल प्रॉपर्टीज आपकी बॉडी की हीलिंग में मदद करती हैं।

इन नैचुरल थैरेपीज के साथ ही यह भी ध्यान रखना जरूरी है की हर व्यक्ति की बॉडी पर रिस्पांस अलग-अलग हो सकता है। तबियत खराब होने पर हमेशा एक ट्रेंड हेल्थ केयर प्रोफेशनल की देखरेख में रहें।



न ईरान, न अमेरिका तेल बेचने में सऊदी अरब की बादशाहत आज भी कायम

अमेरिका-इजराइल और ईरान की जंग में सबसे ज्यादा तेल की चर्चा है। ईरान स्ट्रेट ऑफ होर्मूज के जरिए तेल के व्यापार को कंट्रोल करने की कोशिश में है। दिलचस्प बात है कि अमेरिका और ईरान दोनों ही दुनिया में तेल के सबसे बड़े एक्सपोर्टर नहीं हैं। जानिए, दुनिया में तेल बेचने की बादशाहत किस देश के नाम है। सबसे ज्यादा तेल खपत करने वाले देशों में अमेरिका, चीन, भारत, जापान, रूस तथा सऊदी अरब का नाम शामिल है।

युद्धरत देश ईरान की वजह से तेल भी चर्चा में है क्योंकि ईरान भी एक प्रमुख तेल उत्पादक देशों की सूची में शामिल है। दुनिया हर दिन लगभग 16 अरब लीटर से ज्यादा तेल खपा देती है। यह तेल मुख्य रूप से सड़क परिवहन, हवाई यात्रा, समुद्री जहाज, उद्योग, पेट्रोकेमिकल्स तथा बिजली उत्पादन के कुछ क्षेत्र में खर्च होता है। सबसे ज्यादा तेल खपत करने वाले देशों में अमेरिका, चीन, भारत, जापान, रूस तथा सऊदी अरब का नाम शामिल है। तेल आज भी दुनिया की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। अब सवाल है कि दुनिया में सबसे ज्यादा देशों को तेल कौन बेचता है? कितने देशों को बेचता है? दुनिया के बड़े तेल निर्यातक और आयातक देश कौन हैं? आइए, विस्तार से समझते हैं।

सबसे ज्यादा देशों को तेल बेचने वाला देश

दुनिया के सबसे अधिक देशों तक कच्चा तेल और तेल उत्पाद पहुंचाने की क्षमता सऊदी अरब के पास है। इसकी वजह केवल उत्पादन नहीं है। इसकी वजह विशाल भंडार, बहुत कम लागत पर उत्पादन, लंबे समय से बना निर्यात ढांचा, समुद्री मार्गों तक आसान पहुंच और एशिया, यूरोप तथा कुछ हद तक अमेरिका तक फैला हुआ स्थिर ग्राहक नेटवर्क है। सऊदी अरब अलग-अलग समय में दर्जनों देशों को तेल बेचता है। यह संख्या बाजार की स्थिति, प्रतिबंध, उत्पादन कटौती, रिफाइनरी मांग और व्यापारिक अनुबंधों के अनुसार बदलती रहती है। व्यावहारिक रूप से कहा जाए तो सऊदी अरब सीधे या व्यापारिक चैनलों के जरिए लगभग 30 से 40 या उससे अधिक देशों तक तेल पहुंचाता है। कई बार तेल सीधे सरकारी कंपनियों को जाता है। कई बार ट्रेडिंग कंपनियों, रिफाइनरियों या तीसरे देशों के जरिए आगे बढ़ता है। ऐसे में एकदम सटीक संख्या बताना किसी भी एजेंसी के लिए बेहद कठिन है। लेकिन यह

सर्वमान्य तथ्य है कि सऊदी अरब सबसे बड़ा सप्लायर देश है।
सऊदी अरब इतना बड़ा विक्रेता क्यों है?

सऊदी अरब के बड़े सप्लायर होने के कई कारण हैं। सऊदी अरब के पास दुनिया के सबसे बड़े सिद्ध तेल भंडार हैं। इससे उसे लंबे समय तक निरंतर आपूर्ति करने की ताकत मिलती है। यह देश अपेक्षाकृत कम लागत पर तेल निकाल सकता है। कम लागत का मतलब है कि कीमतों के उतार-चढ़ाव में भी यह प्रतिस्पर्धी बना रहता है। इसके पास बंदरगाह, टर्मिनल, पाइप-लाइन, भंडारण और जहाजरानी नेटवर्क मजबूत है। इससे सप्लायर नियमित रहती है। चीन, भारत, जापान और दक्षिण कोरिया जैसे बड़े उपभोक्ता एशिया में हैं। सऊदी अरब इन देशों की जरूरत का बड़ा हिस्सा पूरा करता आ रहा है। कई देशों की रिफाइनरियां सऊदी ग्रेड के तेल के हिसाब से बनी हैं, इसलिए वे लंबे समय तक सऊदी तेल खरीदती हैं।

दुनिया के टॉप ऑयल एक्सपोर्टर देश कौन ?

वैश्विक तेल निर्यात की सूची समय-समय पर बदलती रहती है, लेकिन सामान्य रूप से इन देशों का नाम सबसे ऊपर आता है।

सऊदी अरब: यह लंबे समय से शीर्ष तेल निर्यातकों में शामिल है। इसका मुख्य बाजार एशिया है।

रूस: रूस दुनिया का बहुत बड़ा तेल उत्पादक और निर्यातक है। इस पर पश्चिमी प्रतिबंधों के बाद इसके खरीदारों का ढांचा बदला, लेकिन इसका निर्यात अब भी बहुत बड़ा है।

इराक: इराक का अधिकतर तेल निर्यात एशियाई बाजारों की ओर जाता है। इसकी अर्थव्यवस्था काफी हद तक तेल पर निर्भर है।

संयुक्त अरब अमीरात: यह देश खासकर अबू धाबी के जरिए बड़ा निर्यातक है। इसकी सप्लायर विश्वसनीय मानी जाती है।

कनाडा: कनाडा बहुत बड़ा तेल निर्यातक है, लेकिन इसका सबसे बड़ा खरीदार अमेरिका है। इसकी भौगोलिक स्थिति इसे अलग बनाती है।

अमेरिका: अमेरिका बड़ा उत्पादक भी है और निर्यातक भी। शेल ऑयल क्रांति के बाद इसका निर्यात बहुत बढ़ा है। हालांकि, अमेरिका खुद भी तेल आयात करता है, क्योंकि अलग-अलग ग्रेड के तेल की जरूरत रहती है।

कुवैत: कुवैत अपेक्षाकृत बहुत छोटा देश है, लेकिन तेल निर्यात में इसकी भूमिका बहुत बड़ी है। यह मुख्य रूप से एशिया को तेल बेचता है।

नॉर्वे: नॉर्वे यूरोप का प्रमुख तेल और गैस निर्यातक है। इसकी सप्लाई यूरोपीय देशों के लिए महत्वपूर्ण है।

कजाखस्तान: यह मध्य एशिया का महत्वपूर्ण निर्यातक है। इसका तेल यूरोप और अन्य बाजारों में जाता है।

नाइजीरिया: अफ्रीका का बड़ा तेल निर्यातक देश है। इसका तेल यूरोप, एशिया और कुछ अन्य बाजारों में जाता है।

इन देशों से कौन-कौन तेल खरीदते हैं ?

अब सवाल है कि इन बड़े निर्यातकों से तेल कौन खरीदता है? यह खरीद भी स्थिर नहीं रहती। फिर भी मुख्य पैटर्न साफ दिखता है।

सऊदी अरब: सऊदी अरब से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में चीन, भारत, जापान, दक्षिण कोरिया, पाकिस्तान, थाईलैंड, ताइवान, इंडोनेशिया, मलेशिया हैं। कुछ यूरोपीय देश तथा कभी-कभी अमेरिका भी सीमित मात्रा में तेल लेता है। सऊदी तेल का सबसे बड़ा आकर्षण है भरोसेमंद सप्लाई और स्थिर गुणवत्ता।

रूस: रूस से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में चीन, भारत, तुर्किये, कुछ मध्य एशियाई देश, कुछ अफ्रीकी और लैटिन अमेरिकी खरीदार भी रूस के पास हैं। प्रतिबंधों से पहले कई यूरोपीय देश भी बड़े खरीदार थे। रूस का तेल अक्सर रियायती दरों पर मिलने से कुछ देशों के लिए आकर्षक बना हुआ है।

इराक: इराक से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में भारत, चीन, दक्षिण कोरिया, इटली, ग्रीस, अमेरिका तथा कई एशियाई रिफाइनरियां भी शामिल हैं। इराक का तेल कई एशियाई रिफाइनरियों के लिए उपयुक्त माना जाता है।

यूएई: यूएई से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में जापान, चीन, भारत, दक्षिण कोरिया, थाईलैंड, सिंगापुर तथा यूरोप के भी कुछ देश शामिल हैं। यूएई की खासियत है कि वह व्यापार, भंडारण और रिफाइनिंग का भी बड़ा केंद्र है।

कनाडा: कनाडा से तेल खरीदने वालों में अमेरिका सबसे बड़ा है। कुछ मात्रा में यूरोप और एशिया को भी निर्यात होता है। कनाडा की निर्यात संरचना अमेरिका-केंद्रित है। पाइपलाइन और सीमा निकटता इसके मुख्य कारण हैं।

अमेरिका: अमेरिका से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में भारत, दक्षिण कोरिया, नीदरलैंड, ब्रिटेन, सिंगापुर, स्पेन और इटली हैं। अमेरिकी तेल खासकर तब अधिक खरीदा जाता है जब बाजार में हल्के मीठे कच्चे तेल की मांग बढ़ती है।

कुवैत: कुवैत से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में भारत, चीन, जापान, दक्षिण कोरिया, ताइवान एवं पाकिस्तान हैं। कुवैत की निर्यात नीति लंबे समय से एशियाई बाजारों पर केंद्रित रही है।

नॉर्वे: नॉर्वे से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में ब्रिटेन, जर्मनी, नीदरलैंड, स्वीडन, डेनमार्क तथा यूरोप के अन्य देश



शामिल हैं। नॉर्वे यूरोप के लिए विश्वसनीय और राजनीतिक रूप से स्थिर सप्लायर माना जाता है।

नाइजीरिया: नाइजीरिया से तेल खरीदने वाले प्रमुख देशों में भारत, स्पेन, फ्रांस, नीदरलैंड, इंडोनेशिया तथा कुछ अमेरिकी और एशियाई भी हैं। नाइजीरिया का तेल कुछ रिफाइनरियों के लिए उपयुक्त ग्रेड में उपलब्ध होता है।

तेल व्यापार में खरीदार देश क्यों बदलते रहते हैं ?

तेल बाजार स्थिर नहीं है। कई कारण खरीदारों को बदल देते हैं। जहां सस्ता तेल मिलेगा, रिफाइनरियां उधर जाएंगी। हर तेल एक जैसा नहीं होता। कुछ तेल हल्के होते हैं, कुछ भारी। कुछ में सल्फर कम होता है, कुछ में ज्यादा। रिफाइनरी उसी हिसाब से खरीदती है। प्रतिबंध, युद्ध, तनाव और कूटनीति भी तेल व्यापार को प्रभावित करते हैं। जहाजराजी लागत बहुत मायने रखती है। करीब का सप्लायर अक्सर फायदेमंद पड़ता है। हर रिफाइनरी हर प्रकार के तेल को नहीं संभाल सकती, इसलिए खरीदार सीमित विकल्पों में रहते हैं।

क्या केवल एक देश ही सबसे ज्यादा देशों को बेचता है ?

व्यापार के व्यावहारिक अर्थ में इसका सीधा उत्तर एक लाइन में देना कठिन है। वजह यह है कि तेल सीधे भी बिकता है और ट्रेडिंग हाउस के जरिए भी। कई बार निर्यातक देश का तेल किसी तीसरे देश में जाकर मिश्रित होता है और फिर आगे जाता है। इसलिए सबसे ज्यादा देशों को बेचने वाला देश एक अनुमानित श्रेणी है, न कि हर महीने तय रहने वाला रिकॉर्ड। फिर भी अगर बड़े, स्थिर, बहु-देशीय और लंबे समय से फैले नेटवर्क की बात करें, तो सऊदी अरब सबसे मजबूत दावेदार माना जाता है। रूस भी बड़ा निर्यातक है, लेकिन उसके व्यापार पर राजनीतिक परिस्थितियों का असर अधिक रहा है। अमेरिका भी तेजी से बड़ा निर्यातक बना है, पर उसका ग्राहक नेटवर्क ग्रेड, दूरी और व्यापारिक स्थिति के अनुसार बदलता रहता है। सरल शब्दों में कहा जाए तो तेल व्यापार केवल उत्पादन का खेल नहीं है। यह भूगोल, राजनीति, लागत, गुणवत्ता और भरोसेमंद आपूर्ति, इन सबका संयुक्त परिणाम है। अगर किसी देश के पास तेल है, लेकिन सप्लाई भरोसेमंद नहीं है, तो वह लंबे समय तक शीर्ष निर्यातक नहीं बन सकता। यही कारण है कि सऊदी अरब जैसे देश आज भी वैश्विक तेल बाजार के केंद्र में बने हुए हैं।

अपराध के खिलाफ लड़ाई लड़ने में मुफ्त मिल सकती है कानूनी मदद

हमारे देश में आज भी बहुत से लोग मानते हैं कि कानूनी प्रक्रिया में हिस्सा लेने पर उन्हें खूब सारे पैसे लगाने होंगे। लेकिन ऐसा नहीं है। संविधान के अनुसार कई मामलों में यदि वे पात्र हैं तो 'मुफ्त विधिक सहायता' का भी एक बेहतरीन विकल्प मिल सकता है, जिससे आर्थिक बोझ को पाटते हुए पूरी मजबूती के साथ कानूनी लड़ाई लड़ सकते हैं। इसका लाभ आप कब ले सकते हैं, प्रक्रिया क्या है, साथ ही कौन-सा कानून इसे सुरक्षित रखता है, जानिए।



हर व्यक्ति को मुफ्त वकील नहीं मिलता, इसके लिए कुछ श्रेणियां निर्धारित हैं। जैसे- महिलाएं और बच्चे। अनुसूचित जाति (SC) और अनुसूचित जनजाति (ST) के सदस्य। औद्योगिक श्रमिक। सामूहिक आपदा, हिंसा, बाढ़, या भूकंप के शिकार लोग। विकलांग व्यक्ति या फिर हिरासत में मौजूद लोगों को भी ये सहायता मिल जाती है। साथ ही वे लोग जिनकी वार्षिक आय एक निश्चित सीमा से कम है (विभिन्न राज्यों में यह 1 लाख से 3 लाख के बीच हो सकती है हालांकि सुप्रीम कोर्ट के लिए वार्षिक आय की सीमा 5 लाख रुपये से कम है। को भी सहायता मिलती है।

क्या-क्या सुविधाएं मिलती हैं?

मुफ्त विधिक सहायता का मतलब सिर्फ वकील मिलना ही नहीं है, बल्कि इसमें कई और सहायताएं भी शामिल हो सकती हैं। जैसे-

अदालती कार्यवाही में वकील की फीस का भुगतान सरकार द्वारा किया जाना।

कोर्ट फीस, प्रोसेस फीस और कानूनी दस्तावेजों की कॉपीज (नकल) का खर्च।

कानूनी कागजात तैयार करना और अपील दायर करना।

क्या होती है प्रक्रिया

अगर आप पात्र हैं तो ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों से मदद प्राप्त कर सकते हैं।

ऑफलाइन माध्यम में

- अपने जिले के जिला विधिक सेवा प्राधिकरण या राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में जाकर आवेदन दें या फिर अपना नाम, पता, आय और मामले

का विवरण देते हुए आवेदन पत्र डाक द्वारा भेज भी सकते हैं।

- अदालतों में बने 'लीगल एड क्लिनिक' या फ्रंट ऑफिस में जाकर मौखिक रूप से भी मदद मांगी जा सकती है, जहां पैरा-लीगल वॉलंटियर्स आपकी मदद कर सकते हैं।

ऑनलाइन माध्यम में

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण <https://nalsa.gov.in> की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर ऑनलाइन फॉर्म भी भर सकते हैं।

सहायता पाना अधिकार है

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की बात करता है, जिसमें न्यायविदों और न्यायालयों ने 'निःशुल्क विधिक सहायता' को भी एक मौलिक अधिकार के रूप में स्वीकार किया है। इसके साथ ही, राज्य के नीति निदेशक तत्वों के अंतर्गत अनुच्छेद 39A राज्य को स्पष्ट निर्देश देता है कि वह यह सुनिश्चित करे कि कोई भी भारतीय नागरिक आर्थिक या अन्य अक्षमताओं के कारण न्याय पाने के अवसर से वंचित न रह जाए।

ध्यान देने योग्य बातें

यदि आप सरकारी पैनेल का वकील लेते हैं, तो आपको उसे अलग से कोई पैसा (फीस) देने की आवश्यकता नहीं है। इसलिए अगर नियुक्त किया गया वकील आपसे पैसे मांगता है या केस में रुचि नहीं लेता, तो आप विधिक सेवा प्राधिकरण में इसकी शिकायत कर सकते हैं। कुछ कागजात भी मांगे जा सकते हैं।

क्यों कम हो रही है जनरेशन-जेड की संज्ञानात्मक दक्षताएं, समझिए कैसे कट सकते हैं सुधार



आज की युवा पीढ़ी तकनीक के इस्तेमाल में दक्ष है। आत्मविश्वासी और स्वतंत्र भी है। लेकिन संज्ञानात्मक कौशल के विकास के मामले में यह पीढ़ी अपेक्षित रूप से आगे नहीं बढ़ पा रही है। जबकि सोचने, समझने, सीखने और निर्णय लेने के लिए यह कौशल बेहद जरूरी है।

आमतौर पर नई पीढ़ी अपनी पिछली पीढ़ी से अधिक समझदार और जागरूक मानी जाती रही है। लेकिन अगर जनरेशन-जेड (1997-2012 के बीच जन्मे लोग) की बात करें, तो यह पहली ऐसी पीढ़ी है, जिसकी संज्ञानात्मक दक्षताएं पिछली पीढ़ी की तुलना में थोड़ी कमजोर हैं। ऐसा हम नहीं कह रहे, बल्कि न्यूरोसाइंटिस्ट डॉ. जारेड कूनी होर्वाथ ने अपने एक अध्ययन में यह बात कही है। उनके अनुसार, तकनीक पर बढ़ती निर्भरता इसकी मुख्य वजह है, क्योंकि तकनीक जानकारी तो देती है लेकिन सोचने, सवाल पूछने और चीजों को गहराई से समझने की आदत कमजोर कर देती है।

हालांकि, यदि हम शोध के बिना इस पर विचार करें, तब भी तकनीक पर निर्भरता और पढ़ने-सीखने का तरीका कहीं न कहीं इस पीढ़ी की मानसिक क्षमताओं और संज्ञानात्मक दक्षताओं को दुर्बल कर रहा है।

इनमें पिछड़ रही है यह पीढ़ी

एकाग्रता... लंबे समय तक एक ही काम पर ध्यान बनाए रखने में कठिनाई हो रही है।

याददाश्त... किसी जानकारी को लंबे समय याद रखना इनके लिए मुश्किल है।

समस्या-समाधान... जटिल समस्याओं पर गहराई से सोचने और सही निर्णय लेने में कठिनाई हो रही है।

अध्ययन और तार्किकता... लंबे समय तक पढ़ने की क्षमता तथा बुनियादी गणितीय तर्क में गिरावट देखी

जा रही है।

धैर्य... तुरंत परिणाम पाने की प्रवृत्ति के कारण समय लेने वाले लक्ष्यों के लिए धैर्य में कमी है।

संवाद कौशल... मौखिक संचार कौशल कमजोर होने से आमने-सामने की बातचीत इन्हें कठिन लगती है।

मानसिक दृढ़ता... अत्यधिक संरक्षण वाली परवरिश के कारण चुनौतियों का सामना करने की क्षमता भी कम है।

इन कमजोरियों के कई कारण हैं

स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता ...

जनरेशन-जेड मोबाइल, इंटरनेट और डिजिटल स्क्रीन का इस्तेमाल अधिक करती है। किशोर और युवा दिन का बड़ा हिस्सा मोबाइल और लैपटॉप के सामने ही बिता रहे हैं। लगातार स्क्रीन देखने से ध्यान जल्दी भटकने लगता है और दिमाग को एक विषय पर लंबे समय तक टिककर सोचने का अभ्यास नहीं मिल पाता।

किताब पढ़ने की आदत में कमी ...

पहले लोग किसी विषय को समझने के लिए किताबें और अखबार पढ़ते थे। पढ़ने की प्रक्रिया दिमाग को सूचनाओं को धीरे-धीरे समझने, उन्हें जोड़ने और याद रखने में मदद करती है। लेकिन अब छोटे वीडियो के कारण गहराई से पढ़ने की आदत कम होती जा रही है, जिससे विश्लेषण क्षमता कमजोर पड़ सकती है।

संक्षिप्त जानकारी की आदत ...

आज की डिजिटल दुनिया में जानकारी तेजी से और छोटे रूप में मिलती है। आज की पीढ़ी को कुछ सेकंड के वीडियो या छोटे पोस्ट के ज़रिए कुछ भी जानना आसान लगता है। इससे दिमाग को पूरी बात समझने का अवसर ही नहीं मिलता। लगातार एक से दूसरे वीडियो पर जाने की आदत ध्यान की अवधि को कम कर देती है।

मल्टीटास्किंग की आदत ...

यह पीढ़ी अक्सर एक साथ कई काम करती है। मोबाइल चलाते हुए खाना खाना, पढ़ाई करते समय चैट करना या टीवी देखते हुए सोशल मीडिया चलाना। इससे एक काम पर पूरी तरह ध्यान नहीं रहता और मानसिक थकान बढ़ जाती है।

आदतों में बदलाव से होगा सुधार

आज की पीढ़ी को स्वयं आगे बढ़कर खुद पहल करनी होगी। अभिभावक इसमें उनकी सहायता कर सकते हैं।

जेन-जी की ज्वेलरी में झलक रहा ज्योतिष का जुनून



राशि और ग्रह-नक्षत्रों की चाल भी अब फैशन की नई भाषा

आपका सन साइन क्या है? और मून साइन...? आज की पीढ़ी यानी 'जेन-जी' के लिए ये महज बातचीत शुरू करने वाले सामान्य सवाल नहीं हैं। उनके लिए आपकी राशि आपकी पहचान का सबसे बड़ा जरिया बन चुकी है। सोशल मीडिया के बायो से लेकर पेंडेंट तक, नक्षत्रों की चाल अब फैशन की नई भाषा बन गई है।

डिजिटल कल्चर के जानकार लॉरेंट फ्रेंकोइस कहते हैं, 'आजकल के युवा अपनी पहचान बताने के लिए ज्योतिष का सहारा ले रहे हैं। सोशल मीडिया पर इनसे जुड़ी कम्प्युनिटीज के 60 लाख से ज्यादा वीडियो इस बात का सबूत हैं कि अध्यात्म और रहस्यों से जुड़ी ये बातें अब पुरानी नहीं रहीं, बल्कि युवाओं के बीच सुपरहिट हैं।' डिजिटल दुनिया का यह ट्रेंड अब असल दुनिया यानी ज्वेलरी मार्केट में तहलका मचा रहा है। पेरिस का मशहूर ज्वेलरी हाउस वैन क्लोफ एंड अपेरल्स इसका सबसे बड़ा उदाहरण है।

हालांकि यह ब्रांड अपने 'चार पत्तियों वाले क्लोवर' डिजाइन के लिए जाना जाता है, लेकिन इसके जोडिएक कलेक्शन ने युवाओं को दीवाना बना दिया है। यह ब्रांड 1950 के दशक से ही 'राशियां' बना रहा है, लेकिन 2026 में इसने इसे एक नए और सस्ते

दामों पर दोबारा लॉन्च किया है। जहां पहले इन नक्काशीदार पेंडेंट की कीमत 18-20 लाख रुपए तक होती थी, वहीं अब नए डिजाइन 2 लाख रुपए से शुरू होते हैं, ताकि नई पीढ़ी इसे अपना सके।

फैशन ब्रांड मिलमोर के फाउंडर जॉर्ज इनाकी बताते हैं, 'जब वे अमेरिका आए तो लोग कहते, 'तुम लिब्रा हो, इसलिए संतुलित हो।' इसी अनुभव ने उन्हें राशि वाले गहने बनाने की प्रेरणा दी। वे

कहते हैं कि मीन, कन्या, मिथुन, तुला व वृश्चिक राशि के लोग ज्योतिष से अधिक आकर्षित होते हैं।

प्राचीन ज्वेलरी डीलर क्रिस्टीन चेंग कहती हैं, 'हर किसी के पास अपना खानदानी प्रतीक नहीं होता, पर सभी का जन्मदिन और राशि जरूर होती है।' यही वजह है कि लोग अपनी शख्सियत बताने के लिए इन प्रतीकों को पहनना पसंद कर रहे हैं। चाहे वह चीनी राशि का 'स्नेक' हो या 2026 का 'फायर हॉर्स... नक्षत्रों की यह चमक अब किस्मत बताने तक सीमित नहीं, बल्कि स्टाइल स्टेटमेंट बन चुकी है।'

भारत में राशि रत्नों से गहरा जुड़ाव

पश्चिमी देशों में राशि चिह्न 'प्रतीक' हैं, लेकिन भारत और मध्य-पूर्व में यह संस्कृति का हिस्सा हैं। मशहूर भारतीय डिजाइनर सव्यसाची की हाई ज्वेलरी कलेक्शन में 'आर्य रिंग' इसका बेहतरीन उदाहरण है। 18 कैरेट सोने व हीरों से जड़ी यह अंगूठी 'नवरत्न' से प्रेरित है, जो वैदिक ज्योतिष के नौ रत्नों की शक्ति को दर्शाती है। लंदन की ज्वेलर करीना चौधरी ने भी इसे अलग गहराई दी है। उनके 'मैसेज इन अ बॉटल' हार में रूबी या डायमंड इस तरह लगाए जाते हैं कि पत्थर हमेशा त्वचा को छूता रहे, पहनने वाले को उसकी ऊर्जा मिलती रहे।

डर के बावजूद आगे बढ़ना ही असली साहस

जब हम डर का सामना करते हैं और उसे देख पाते हैं, तभी आगे बढ़ सकते हैं। साहस का अर्थ यह है कि आप डर के बावजूद वही सही काम कर रहे हैं जो करना जरूरी है। डर आपके असल प्रयासों को रोक नहीं सकता। जब आप हर बार डर के बावजूद आगे बढ़ते हैं, अपने भीतर नई शक्ति और आत्मविश्वास को जन्म देते हैं। यही शक्ति आपकी हर कठिन परिस्थिति में टिके रहने में मदद करती है। **हैरिएट लर्नर**

अ रिटर्न टु लव- सच्ची स्वतंत्रता, शांति का अनुभव कैसे करें

जब हम अपनी आंतरिक शक्ति को अपनाते हैं, तो हम न केवल अपने जीवन में प्रकाश लाते हैं, बल्कि अपने आसपास के लोगों के जीवन में भी प्रकाश फैलाते हैं। प्रेम का प्रकाश ही वह शक्ति है, जो डर, संदेह और विभाजन को मिटाता है।

जब हम प्रेम के अनुसार कार्य करते हैं, तो जीवन में चमत्कार और अपने डर को पीछे छोड़कर सच्ची स्वतंत्रता और शांति का अनुभव कर सकते हैं। **मैरिएन विलियमसन**

स्टिलनेस स्पीक्स- मौन और स्थिरता में ही सब समाधान छिपे हैं

घर, संबंध, प्रतिष्ठा या क्षमता जैसी चीजों को खोकर भीतर कुछ मर जाता है। ऐसे क्षणों में मन भय, क्रोध और आत्मदया से भर जाता है। पर जब आप उन भावनाओं के पीछे जाकर उस खालीपन का सामना करते हैं, तो वहां से शांति निकलती है। सच्ची बुद्धिमत्ता मौन में काम करती है और स्थिरता वह स्थान है जहां रचनात्मकता और समाधान मिलते हैं। यही शक्ति जीवन के हर अनुभव में सुकून देती है। **एकहार्ट टोल**

ब्रोकन ओपन : हाउ डिफिकल्ट टाइम्स कैन हेल्प अस ग्रो... कठिनाइयां हमें मजबूत बनाती हैं

कठिन समय, दर्द और विफलताएं जीवन का हिस्सा हैं। जब हम अपने डर, असुविधा और चुनौतियों से भागने की बजाय उनका सामना करते हैं, तब हमारा असल विकास होता है। जीवन हमें तब ही बदलता है जब हम अपने अनुभवों को महसूस करते हैं और उनसे सीखते हैं।

विफल होना कोई कमजोरी नहीं, यह अवसर हमें मजबूत बनाता है। जब हम कठिनाइयों को गले लगाते हैं और अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हैं, तो अपनी क्षमता के संपर्क में आते हैं। कठिन पल हमें सिखाते हैं। **एलिजाबेथ लेसनर**

भविष्य की योजना न बनाएं, वर्तमान में जीएं



प्रसिद्ध दार्शनिक, लेखक और वक्ता थे। उन्होंने पश्चिमी दुनिया को पूर्वी दर्शन (जेन, ताओवाद) से परिचित कराया।

गंदा पानी सबसे अच्छा तब साफ

होता है, जब उसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए। भगवान को बाहर कहीं आसमान में मत तलाशें, उन्हें अपने भीतर ही खोजें।

जो लोग वर्तमान में जीने की क्षमता नहीं रखते, वे भविष्य के लिए कोई सही योजना नहीं बना सकते।

अतीत और भविष्य असल में भ्रम हैं; वे वर्तमान में ही मौजूद हैं और वर्तमान ही सब कुछ है।

हम इस दुनिया में आए नहीं, इसी से निकले हैं। जैसे समुद्र से उठी लहर।

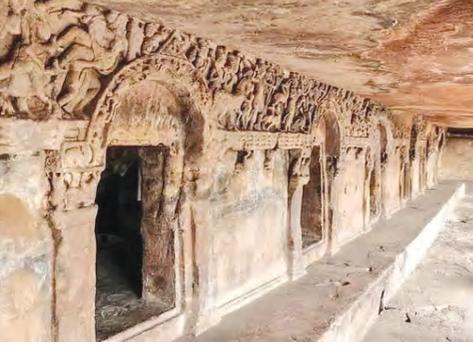
हम यहां अजनबी नहीं हैं।

हम अकसर यह नहीं समझते कि हमारे सबसे निजी विचार और भावनाएं भी वास्तव में हमारी अपनी नहीं होतीं।

परिवर्तन को समझने का एकमात्र तरीका है उसमें कूद जाना, उसके साथ बहना।

प्रसिद्ध दार्शनिक, लेखक और वक्ता थे। उन्होंने पश्चिमी दुनिया को पूर्वी दर्शन (जेन, ताओवाद) से परिचित कराया।

दक्षिण भारत से लेकर यूनान तक, किस तरह फैला जैन धर्म



हम अक्सर धर्म को इतिहास, अर्थात समय के नजरिए से समझते हैं, न कि भूगोल यानी स्थान के दृष्टिकोण से। जैन धर्म का ही उदाहरण लेते हैं। हम जानते हैं कि इसका उद्गम भारत में हुआ, लेकिन यह किस क्षेत्र में जन्मा, वहां से कहां-कहां फैला और किन कारणों से इसका विस्तार हुआ, इन प्रश्नों के उत्तर जानना भी उतना ही आवश्यक है। यह समझ इसलिए भी जरूरी है क्योंकि आजकल कुछ लोग जैन धर्म को हिंदू धर्म की मात्र एक उपशाखा मान लेते हैं, जो कि पूरी तरह गलत धारणा है। वस्तुतः, जहां हिंदू धर्म का विकास कृषि-आधारित समुदायों में हुआ, वहीं जैन धर्म का पोषण मुख्यतः व्यापारिक समुदायों में पनपा। जैन धर्म में वाणिज्यवाद और मठवाद के बीच स्पष्ट भेद दिखाई देता है। वाणिज्यवाद श्रावकों यानी गृहस्थों का मार्ग है, जबकि मठवाद श्रमणों यानी तपस्वियों का पथ। आइए, अगले दो लेखों में इसे विस्तार से समझते हैं। प्राचीन काल में यज्ञ-आधारित वैदिक संस्कृति गंगा के ऊपरी मैदानी क्षेत्रों में विकसित हुई, जिन्हें आज हम दिल्ली (हस्तिनापुर), मथुरा (ब्रज), अयोध्या (कोसला) और बनारस (काशी) के रूप में जानते हैं। इसके समानांतर, संयम और तप पर बल देने वाली श्रमण परंपराएं (बौद्ध और जैन) गंगा के निचले मैदानों विशेषतः मगध क्षेत्र में विकसित हुईं।

बुद्ध को बिहार के बोध गया में प्रबोधन प्राप्त हुआ। इसी क्षेत्र के निकट झारखंड का शिखरजी पर्वत स्थित है, जहां जैन परंपरा के अनुसार 24 में से 21 तीर्थकरों ने मोक्ष प्राप्त किया। इनमें से एक मुनि सुव्रत, श्रीराम के काल में विद्यमान थे, जिनका उल्लेख जैन ग्रंथों में

नायक के रूप में मिलता है।

जहां बौद्ध धर्म भारत से निकलकर पूर्वी, दक्षिण-पूर्वी और मध्य एशिया तक फैल गया, वहीं जैन धर्म का प्रसार एक अलग दिशा में हुआ। यह दक्षिण में तमिलनाडु और कर्नाटक तथा पश्चिम में गुजरात और राजस्थान तक पहुंचा, लेकिन उत्तर में इसका विस्तार मुख्यतः हस्तिनापुर और मथुरा तक ही सीमित रहा। गांधार और कश्मीर में इसका प्रभाव बौद्ध धर्म की तुलना में बहुत कम रहा। हालांकि जैन परंपरा के पहले तीर्थंकर ऋषभनाथ को अष्टापद के रहस्यमय स्थल के माध्यम से कैलाश पर्वत से जोड़ा जाता है।

हमें ऐसे भ्रमणशील तपस्वियों के उल्लेख भी मिलते हैं, जो संभवतः जैन थे और सिकंदर की सेना के साथ फारस और यूनान तक गए। कहा जाता है कि ये साधु अपने जीवन के उद्देश्य की पूर्ति के बाद आमरण उपवास या आत्मदहन के लिए तत्पर रहते थे। यूनानी सैनिक उनकी इस जीवन-दृष्टि से चकित थे। इसके अतिरिक्त, जैन धर्मावलंबियों के जम्बूद्वीप और भारतवर्ष के बाहर जाने के उल्लेख बहुत कम मिलते हैं।

‘जम्बूद्वीप’ शब्द का सबसे प्रारंभिक उल्लेख सम्राट अशोक के तीसरी सदी ईसा पूर्व के शिलालेखों में मिलता है। हालांकि अशोक बौद्ध धर्म के संरक्षक थे, लेकिन जैन किंवदंतियों के अनुसार उनके दादा चंद्रगुप्त मौर्य और पोते संप्राति, दोनों जैन धर्म के अनुयायी थे। चंद्रगुप्त का निधन कर्नाटक में जैन परंपराओं के अनुसार हुआ, जबकि संप्राति ने जैन साधुओं को तमिलाकम अर्थात तमिल भाषी क्षेत्र में धर्म प्रचार के लिए प्रेरित किया, ठीक उसी प्रकार जैसे अशोक ने बौद्ध भिक्षुओं को श्रीलंका भेजा था। भारत के लिए ‘भारतवर्ष’ शब्द का प्रयोग पहली सदी ईस्वी में कलिंग के जैन राजा खारवेल के हाथीगुम्फा शिलालेख में मिलता है, जिसमें उन्होंने मगध से एक जैन प्रतिमा को वापस लाने का उल्लेख किया है। उन्होंने जैन तपस्वियों के विश्राम के लिए 117 गुफाओं का निर्माण भी करवाया।

खारवेल के शिलालेख यह भी बताते हैं कि जैन धर्म बिहार से कलिंग तक फैला। यह क्षेत्र समुद्री व्यापार का प्रमुख केंद्र था।

शहरों में छात्रों के रहने का

नया मॉडल



एक समय था, जब बच्चा घर से बाहर किसी दूसरे शहर में पढ़ने या नौकरी के लिए जाता था तो माता-पिता की कोशिश रहती थी कि उस शहर में कोई रिश्तेदार या परिचित खोजा जाए, जिसके घर पर बच्चा रह सके। रिश्तेदार परिचित न हों तो संबंधित संस्थान के हॉस्टल में व्यवस्था खोजी जाती थी। वहां जगह न मिलने पर प्राइवेट हॉस्टल और पीजी बच्चों या सिंगल नौकरीपेशा लोगों के लिए रहने की जगह थे। मगर अब परिदृश्य बदल चुका है। अब को-लिविंग स्पेस ने इसकी जगह ले ली है।

सिर्फ महानगर नहीं जयपुर, इंदौर, विशाखापट्टनम, अहमदाबाद जैसे शहरों में भी ये विस्तार कर चुके हैं। इनमें वे सभी सुविधाएं हैं, जो एक दशक पहले तक विदेशों में मिलती थीं। पेशेवर सफाई, धुले कपड़े, एसी कमरे, स्नैक वेंडिंग मशीनें, ड्रॉप-पिकअप सुविधा, ऑन-कॉल डॉक्टर और प्रॉपर्टी मैनेजर जैसी सहूलियतें किराये में शामिल होती हैं।

बड़े कारण, जो ट्रेंड को बढ़ा रहे

- **डिमांड सप्लाई गैप**; इंडिया ब्रांड इक्विटी का अनुमान है कि कैम्पस में आवास क्षमता और छात्र संख्या में 80% का अंतर है, जिसे निजी छात्र आवास बाजार पाटने का लक्ष्य रखता है।

- **बढ़ती आमदनी**; कोफाईंड के एक सर्वे के मुताबिक 51% युवा इन सुविधाओं पर अपनी आय का 25% से ज्यादा खर्च करने को तैयार।

- **अनुभव आधारित जीवनशैली**; नई पीढ़ी के लिए अब सिर्फ कमरा नहीं, बल्कि जकूजी, जूस बार, को-वर्किंग स्पेस और कम्प्युनिटी इवेंट्स जैसे 'एक्सपीरियंस' भी मायने रखते हैं। इन्हीं कारणों से को-लिविंग स्पेस बढ़ रहे हैं।

- **शहरी माइग्रेसन**; हर साल लाखों छात्र व प्रोफेशनल

काम और पढ़ाई के लिए शहर बदलते हैं; उन्हें एक सुरक्षित विकल्प चाहिए।

बड़ी कंपनियां, जो इस क्षेत्र में काम कर रही हैं बेन कैपिटल जैसे निवेशक भारी निवेश कर रहे हैं। कंपनी के पार्टनर सरित चोपड़ा कहते हैं, 'भारत में छात्र आवास संबंधी प्राथमिकताओं में मौलिक बदलाव हो रहा है। इनकी मांग कुछ सालों में तेजी से बढ़ी है।'

- **स्टैंजा लिविंग** : देश का सबसे बड़ा ऑर्गनाइज्ड ऑपरेटर बन चुका है।

- **जोलो स्टेज** : कई मेट्रो और टियर-1 शहरों में अपनी सुविधाएं पहुंचा रही है।

- **कोलिव** : बेंगलुरु बेस्ड नेटवर्क है।

- **हैलोवर्ल्ड** : छात्रों और युवाओं के लिए सुविधाएं मुहैया कराने में एक्सपर्ट है।

- **नेस्टअवे** : लिविंग, को-लिविंग कॉम्बो

इसके अलावा, सेटलस, कोहो, कोवी, येलो लिविंग, ऑलिव लिविंग जैसे कई उभरते ब्रांड देश में प्रीमियम होस्टल सेगमेंट में काम कर रहे हैं।

भारत का को-लिविंग मार्केट 2025 में लगभग 4,000 करोड़ रु. का था, जिसके 2030 तक पांच गुना बढ़कर 20,000 करोड़ रु. से भी ऊपर जाने का अनुमान है।

चुनौतियां, जिनका हल जरूरी है

- **महंगा किराया**: पारंपरिक पीजी की तुलना में को-लिविंग 20-30% महंगा हो सकता है।

- **गोपनीयता**: साझा सुविधाएं होने से लोगों को प्राइवैसी की कमी महसूस हो सकती है।

- **गुणवत्ता में अंतर**: मांग बढ़ने के कारण कई छोटे प्लेयर्स भी बाजार में आए हैं, जहां सुविधाओं की गुणवत्ता में भारी अंतर होता है।

- **रखरखाव की लागत**: हाई-स्पीड इंटरनेट, 24 घंटे पावर बैकअप, जिम और हाउसकीपिंग जैसी सुविधाओं को बनाए रखने की लागत बहुत अधिक होती है। जरा सी भी लापरवाही से ग्राहक तेजी से दूसरी जगह शिफ्ट हो जाते हैं।

- **सांस्कृतिक बाधाएं**: छोटे शहरों में अभी भी 'साझा घर' या अजनबियों के साथ रहने के विचार को संदेह की दृष्टि से देखा जाता है।

कुछ अलग करने की हिम्मत करें तो बड़ी चुनौती हल होगी



महान विचार 'अस्वीकार' करने से आते हैं। चीजों को जैसा है, वैसा स्वीकार न करने से आते हैं। चीजों से जल्दी संतुष्ट न हों। टेक्नोलॉजी की मदद से प्रगति की गति बहुत तेज हो गई है। हर व्यक्ति के पास अब बेहतर दुनिया बनाने के टूल्स, क्षमताएं और पहुंच है। इसलिए यह इतिहास का सबसे अच्छा समय है। आप जीवन में जो भी चुनें, जिधर भी आपका जुनून आपको ले जाए मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि जो ताकत आपको मिली है, उसे अच्छे के लिए इस्तेमाल करें।

इस दुनिया को बेहतर बनाने की आकांक्षा रखें। मैं हमेशा से जीवन को इतना साफ नहीं देखता था जितना अब देखता हूँ। मैंने सीखा है कि जीवन की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि पारंपरिक सोच से आपको कब अलग होना है।

आज भी एपल में यही सिद्धांत हमें गाइड करते हैं। हम यह नहीं मानते कि ग्लोबल वार्मिंग अनिवार्य है। इसलिए हम एपल को 100 प्रतिशत रिन्यूएबल एनर्जी से चलाते हैं। हर मोड़ पर हम पूछते हैं कि 'क्या करना चाहिए'।

क्योंकि स्टीव ने हमें सिखाया कि बदलाव इसी से होता है। उनसे मैंने सीखा है कि चीजों से कभी संतुष्ट न रहें। मुझे लगता है कि यह माइंडसेट युवाओं में स्वाभाविक है। इस बेचैनी को जाने नहीं देना चाहिए। यह सवाल आप अपने सामने रखें कि

आप दुनिया को आगे कैसे बढ़ाएंगे? पचास साल पहले रॉबर्ट कैनेडी, नेब्रास्का में स्टूडेंट्स से बात कर रहे थे। वे भी मुश्किल समय में थे... वियतनाम युद्ध, शहरों में हिंसा, मार्टिन लूथर किंग की हत्या का सदमा।

कैनेडी ने कहा, जब आप देखें कि भेदभाव, गरीबी लोगों की जिंदगी रोक रही है, अन्याय और असमानता चरम पर है तो आप आखिरी होने चाहिए जो इसे स्वीकार करें। दुनिया को बेहतर बनाने की संभावना को कभी नकारें नहीं।

निडरता का मतलब पहला कदम उठाना भी है दुनिया बदलना है, तो अपनी निडरता का हाथ थामना होगा। आपको नौकरी, घर, स्टूडेंट लोन की चिंता हो सकती है। ये असली चिंताएं हैं। मेरे पास भी थीं। लेकिन इनसे डरकर मत रुकना। निडरता का मतलब है पहला कदम उठाना, भले मंजिल पता न हो।

महज ताली बजवाने के लिए नहीं, ऊंचे उद्देश्य के लिए चलना। भीड़ में खड़े होने से अधिक, अलग खड़े होने में कैरेक्टर दिखता है। अगर आप हार के डर के बिना आगे बढ़ें, रिजेक्शन के डर के बिना बात करें और सुनें... तो बाकी सब अपने आप सेट हो जाएगा। जब बड़ी चुनौतियां आएंगी, तो आप उन्हें संभाल पाएंगे जब तक लोग अलग सोचने, अलग करने की हिम्मत नहीं करते हैं, कोई बड़ी चुनौती हल नहीं होती है, कोई स्थायी सुधार नहीं आता है। अलग सोचने की हिम्मत आपको दिखानी ही चाहिए। मुझे ऐसे व्यक्ति से सीखने का सौभाग्य मिला जो इसमें यकीन रखता था।

वह कहता था दुनिया बदलना 'पाथ फॉलो करने' से नहीं, 'विजन फॉलो करने' से शुरू होता है। वह मेरा दोस्त और मेंटर था स्टीव जॉब्स। स्टीव मानते थे कि महान आइडियाज अस्वीकार करने से आते हैं। चीजों को जैसा है वैसा स्वीकार न करने की बेचैनी से आते हैं।

‘ट्रॉफी वाइफ’ का ट्रेंड थमा: खुद से आधी उम्र

वाली के बजाय हमउम्र पत्नी तलाश रहे अमीर



पुराने दौर की हॉलीवुड फिल्मों में हों या मशहूर उपन्यास, एक सीन अक्सर कॉमन होता था- सफेद बालों वाला बेहद अमीर बिजनेसमैन, जो अपने बगल में खुद से आधी उम्र की बेहद खूबसूरत जीवनसाथी का हाथ थामे किसी पार्टी में एंट्री करता है। समाज में इसे ‘ट्रॉफी वाइफ’ का नाम दिया गया। तब ऐसा माना जाता था कि जैसे-जैसे आदमी की तिजोरी भरती है, उसकी पत्नी की उम्र घटती जाती है।

पर, हालिया आंकड़ों ने इस फिल्मी कहानी को पूरी तरह पलट कर रख दिया है। अमेरिका के सबसे अमीर जोड़ों पर किए गए नए विश्लेषण से पता चला है कि अब रईस दंपतियों में उम्र का फासला तेजी से सिकुड़ रहा है।

2013 की एक स्टडी पर गौर करें, तो उस समय ‘फोर्ब्स 400’ की लिस्ट में शामिल दुनिया के सबसे अमीर पुरुषों और उनकी पत्नियों के बीच औसतन 7 साल का अंतर था। आम लोगों में यह अंतर महज 2-3 साल का होता था। हाल के वर्षों में यह फर्क घटा और 2024 तक सबसे अमीर और औसत समूह में 10 साल या उससे ज्यादा का अंतर लगभग समान हो गया। अब अलग उम्र वाले साथी से शादी की संभावना सबसे

ज्यादा निम्न आय वर्ग में दिखती है। आय पैमाने के निचले सिरे पर करीब 8% पुरुष, पत्नी से कम से कम 10 साल बड़े हैं, जबकि मध्यम आय वर्ग में यह अनुपात करीब 5% है। चौंकाने वाली बात यह थी कि अगर ये रईस दूसरी शादी करते थे, तो नई पत्नी उनसे औसतन 22 साल छोटी होती थी। तब इसे कामयाबी की निशानी माना जाता था।

अक्सर चर्चा होती है कि पुरुष छोटी उम्र की पत्नी चुनते हैं, तो सफल महिलाएं भी छोटे उम्र के ‘ट्रॉफी हसबैंड’ खोजती होंगी। पर आंकड़े इसे खारिज करते हैं। जैसे-जैसे महिलाओं की कमाई बढ़ी है, वे छोटी उम्र के बजाय हमउम्र जीवनसाथी को अहमियत दे रही हैं। अमीर महिलाओं में उम्र के बड़े फासले वाली शादियां उतनी ही कम हैं, जितनी कम आय वाली महिलाओं में।

1980 में टॉप 1% कमाई वाले पतियों में हर 12 में 1 की पत्नी उनसे कम से कम 10 साल छोटी थी, जबकि पूरे सैंपल में यह अनुपात हर 17 में 1 था। यानी अमीर वर्ग में उम्र का बड़ा अंतर ज्यादा दिखता था।

इस बदलाव की वजह पैसा नहीं, बेहतर शिक्षा: एक्सपर्ट

नीदरलैंड्स की ग्रोनिंगन यूनिवर्सिटी के समाजशास्त्री गेर्टन ल्यूक कहते हैं, इस बदलाव का कारण ‘पैसा’ नहीं, बल्कि ‘शिक्षा’ है। ज्यादा कमाने वाले लोग जिंदगी का बड़ा हिस्सा कॉलेज, यूनिवर्सिटी व प्रोफेशनल कोर्स में बिताते हैं। इस दौरान उनका सामाजिक दायरा उनके क्लासमेट्स का होता है। वे उन्हीं के साथ काम करते हैं, वक्त बिताते हैं, उन्हीं में से जीवनसाथी चुनते हैं। मिनेसोटा पॉपुलेशन सेंटर के अनुसार सफल लोग साथी चुनते समय ‘ग्लैमर’ नहीं, बल्कि बौद्धिक समानता व प्रोफेशनल तालमेल को महत्व देते हैं। इसी वजह से ‘पावर कपल्स’ अब समान उम्र के दिखते हैं।

गर्मियों की छुटियों में अपने साथ जरूर रखें यह प्रोडक्ट्स



शहनाज हुसैन

गर्मियों में सबसे ज्यादा परेशानी पसीने से होती है /गर्मियों के में मौसम तेज धूप की बजह से ऑयली त्वचा ज्यादा ऑयली हो जाती है जिससे चेहरे पर गन्दगी ,तेल

जम जाता है / इससे चेहरा डल हो जाता है और मेक अप भी खराब हो जाता है /इस लिए जब भी गर्मियों की छुटियों में आप घूमने जाएँ तो अपने साथ फेस वाइप्स जरूर रखें चेहरे को साफ करने के लिए फेशियल वाइप्स का प्रयोग बड़ा आसान, सुविधाजनक और अच्छा माना जाता है। फेशियल वाइप्स के द्वारा हाथों,हाथ बिना पानी के चेहरे की त्वचा साफ भी हो जाती है और चेहरे की नर्व्स में ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है/गीले फेस वाइप्स को आप अपनी सुविधा के अनुसार उपयोग कर सकती हैं / इस गीले फेस वाइप्स का उपयोग आप यात्रा के दौरान जब आपके पास पानी और फेस वॉश उपलब्ध नहीं हो , तो कर सकती हैं एक वाइप निकाल कर चेहरे को पोंछने से आपकी त्वचा तुरंत साफ और ताज़ा महसूस महसूस करती है /

महिलाएं अपनी सुन्दरता को निखारने में आँखों पर काफी ध्यान देती हैं / काजल के बिना आँखे अधूरी सी रहती हैं



/गर्मियों के मौसम में गर्मी और पसीने से काजल फैलने के समस्या आम है /इस समस्या से बचने के लिए वाटरप्रूफ काजल आपकी मदद कर सकता है / वाटर प्रूफ काजल आँखों पर लम्बे समय तक रहता है / यह आँखों को परेशान नहीं करता और सेंसिटिव आँखों वाली महिलाओं के लिए भी उपयुक्त होता है /जेल आधारित काजल 12 घण्टों तक टिका रहता है जिसे आप ब्रश की मदद से लगा सकती हैं



/जहां तक सम्भव हो तो काजल की पतली लाइन लगाएं /पतली लाइनें कम फैलती है जिससे आपका चेहरा पूरा दिन साफ़ और सुन्दर दिखता है / पतली लाइनें ज्यादा प्रकृतिक दिखती हैं और यात्रा के दौरान मेक अप के लिए सबसे ज्यादा उपयुक्त होती हैं क्योंकि पतली लाइन को ठीक करना भी आसान होता है /

जब भी आप छुट्टियाँ मनाने के लिए जाते हैं तो अमुमन रात को बाहर पार्टियों में जरूर जाना पड़ता है / रात के समय आँखों और नाखूनों के लुक को बेहतर करने के लिए ग्लिटर का प्रयोग करना चाहिए जिससे आप औरों से बेहतर दिखें /ग्लिटर नाखूनों को एक नया लुक देता है जिससे साधारण मैनीक्योर भी खास दिखने लगता है /ग्लिटर मैनीक्योर अनगिनत प्रकार के कस्टमाइज़ेशन का अवसर प्रदान करता है और विभिन्न साइज़, रंगों और फिनिश के साथ आपके सौन्दर्य को चार चाँद लगा देता है /ग्लिटर कई तरह के नाखूनों और उनकी लंबाई पर बहुत खूबसूरत लगता है।

चाहे आपके नाखून छोटे हों या लंबे एक्सटेंशन, ग्लिटर उनकी खूबसूरती को बढ़ा सकता है और उन्हें आकर्षक और सुंदर बना सकता है/



स्क्रीन के सामने काम करने से स्किन

पर बुरा असर



डिजिटल एजिंग; रोज 8 घंटे स्क्रीन पर रहते हैं तो स्किनकेयर रूटीन में 5 प्रोडक्ट्स अपनाएं ऑफिस का काम, मोबाइल, मीटिंग, ओटीटी आज ज्यादातर लोगों की स्किन दिनभर स्क्रीन के सामने रहती है। इससे स्किन डल, ड्राई, सेंसेटिव और समय से पहले बढ़ी दिखने लगती है। इसे 'डिजिटल एजिंग' भी कहते हैं, ऐसे में जाने स्किनकेयर टिप्स।

फेस मिस्ट का उपयोग करें

एसी ऑफिस और स्क्रीन के सामने बैठने से त्वचा जल्दी डिहाइड्रेट होती है। बार-बार चेहरा धोना जरूरी नहीं है। इसमें फेस मिस्ट या हल्का स्प्रे तुरंत राहत देता है। इसके लिए दिन में 2-3 बार हाइड्रेटिंग मिस्ट स्प्रे करें। आज के दौर में ये प्रोडक्ट तेजी से वायरल भी हो रहे हैं।

माँइस्चराइजर जरूर लगाएं

लगातार ड्राइनेस और तापमान बदलाव से स्किन की सुरक्षा परत कमजोर हो जाती है, जिससे जलन, लालिमा और सेंसेटिविटी बढ़ती है। इसके लिए अच्छा माँइस्चराइजर लगाएं और

सेरामाइड या रिपेयर फॉर्मूले मददगार होते हैं।

घर में भी सनस्क्रीन जरूरी

कई लोग मानते हैं कि घर के अंदर सनस्क्रीन की जरूरत नहीं होती, जबकि स्क्रीन और बाहर से आने वाली रोशनी भी स्किन को प्रभावित कर सकती है। इसके लिए सुबह SPF 30-50 लगाएं और लंबा स्क्रीन टाइम है तो इसे दोबारा लगाएं।

एंटीऑक्सीडेंट भी जरूरी

स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट और अर्बन पॉल्यूशन फ्री-रैडिकल डैमेज बढ़ाते हैं, जिससे स्किन बेजान और थकी दिखती है। धीरे-धीरे यही डिजिटल एजिंग का कारण बनता है। इसके लिए सुबह एंटीऑक्सीडेंट सीरम लगाएं व विटामिन-रिच फॉर्मूले स्किन की रक्षा करते हैं।

आंखों के लिए आई क्रीम लगाएं

स्क्रीन थकान का असर सबसे पहले आंखों के नीचे दिखता है, जिससे डार्क सर्कल बढ़ते हैं। इसके लिए आई क्रीम या कूलिंग जेल लगाएं, खासकर कैफीन, हाबलूरोनिक एसिड या पेप्टाइड्स वाले प्रोडक्ट्स असरदार होते हैं। साथ ही आई पैच भी आंखों को आराम देता है।

सांसारिक धूप में छांव का काम करती है हमारी परम्परा

प्रकृति ने सुख और दुःख का संतुलन दे रखा है। इंसान न तो केवल सुख पचा पाएगा, और न ही दुःख। समझदारी इसी में है कि दोनों को लेकर चलें। कथा सुनने के बाद गरुड़ जी ने काकभुशुंडि जी से कहा था- जो अति आतप ब्याकुल होई, तरु छाया सुख जानइ सोई। जो धूप से अत्यंत ब्याकुल होता है, वही वृक्ष की छाया का सुख जानता है। आज हमारी युवा पीढ़ी की जो जीवनशैली है, वो भविष्य में उनको और परेशान करने वाली है। और यह भारत में ही है, ऐसा नहीं है। रूस की सीमा से लगा एक देश है एस्टोनिया, जिसकी राजधानी का नाम है टालिन। मैं सुंदरकांड पर वहां बोल रहा था तो वहां के एक निवासी ने बताया राष्ट्रभक्ति और परिवार के प्रति जिम्मेदारी यहां की युवा पीढ़ी में कम हो गई है। मैंने पूछा आप निदान क्या निकाल रहे हैं? इसका उनके पास कोई उत्तर नहीं था। लेकिन हम सौभाग्यशाली हैं कि हमारे पास एक परम्परा है, संस्कृति है। तो क्यों ना हम अपने बच्चों को शास्त्रों से जोड़ें, जो सांसारिक धूप में छांव का काम करेंगे।

घर पर बनाएं ये 6 नैचुरल क्यूब्स, पाएं ग्लोइंग और फ्रेश स्किन



फायदे

त्वचा को इंस्टेंट ग्लो देता है

स्किन को पिंक और ब्राइट बनाता है
पिगमेंटेशन कम करने में मदद करता है।

खीरे के रस के आइस क्यूब्स

खीरा त्वचा को ठंडक देने और ताजगी बनाए रखने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

कैसे इस्तेमाल करें: खीरे का रस निकालकर आइस ट्रे में डालें और फ्रीज कर लें। रोजाना एक क्यूब से चेहरे पर हल्की मसाज करें।

फायदे

चावल के पानी के आइस क्यूब्स- चावल का पानी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को साफ और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

कैसे इस्तेमाल करें: चावल के पानी को आइस ट्रे में डालकर लगभग 4 घंटे के लिए फ्रीज कर लें। इसके बाद एक क्यूब लेकर रोजाना हल्के हाथों से चेहरे पर रगड़ें।

फायदे

स्किन पोर्स को टाइट करने में मदद डार्क स्पॉट्स कम करने में सहायक त्वचा में नेचुरल ग्लो लाने में मदद।

एलोवेरा जेल के आइस क्यूब्स

एलोवेरा त्वचा को हाइड्रेट रखने और उसे शांत करने के लिए जाना जाता है।

कैसे इस्तेमाल करें: एलोवेरा जेल को आइस ट्रे में डालकर 4 घंटे तक फ्रीज करें। फिर इसे चेहरे पर धीरे-धीरे लगाएं।

फायदे

त्वचा को हाइड्रेट रखता है ऑयल कंट्रोल में मदद करता है ड्राइनेस और खुजली को शांत करता है। चुकंदर और गुलाब जल के आइस क्यूब्स चुकंदर त्वचा में प्राकृतिक गुलाबीपन लाने के लिए जाना जाता है।

कैसे इस्तेमाल करें: चुकंदर का रस और गुलाब जल मिलाकर आइस ट्रे में डालें और 4 घंटे तक फ्रीज करें। फिर रोजाना चेहरे पर लगाएं।

स्किन टोन को बैलेंस करता है

ड्यूई ग्लो देता है डार्क सर्कल और मुंहासों को कम करने में मदद। कच्ची हल्दी और गुलाब जल के आइस क्यूब्स कच्ची हल्दी त्वचा के लिए एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक मानी जाती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कच्ची हल्दी का पेस्ट बनाकर उसमें गुलाब जल मिलाएं और आइस ट्रे में डालकर फ्रीज कर लें। फिर इसे चेहरे पर लगाएं।

फायदे- त्वचा को चमकदार बनाता है

एजिंग के संकेत धीमे करता है मुंहासों और पिंपल्स को कम करने में मदद।

कच्चे दूध के आइस क्यूब्स

कच्चा दूध त्वचा को साफ और मुलायम बनाने में मदद करता है।

कैसे इस्तेमाल करें: ऑर्गेनिक कच्चे दूध को आइस ट्रे में डालकर 4 घंटे के लिए फ्रीज करें और फिर इसे चेहरे पर लगाएं।

फायदे

स्किन ब्राइटनिंग में मदद त्वचा को मुलायम बनाता है टैन हटाने में सहायक। ध्यान रखने वाली बातें आइस क्यूब्स को सीधे लंबे समय तक त्वचा पर न रखें, हल्के हाथों से ही लगाएं।

बहुत संवेदनशील त्वचा होने पर पहले पैच टेस्ट जरूर करें। अगर किसी तरह की एलर्जी या जलन महसूस हो, तो इसका इस्तेमाल तुरंत बंद कर दें।

दिन में कितनी चाय पीना है ठीक और कब पीना बन सकता है नुकसान



चाय में कैफीन होता है, जो दिमाग को सक्रिय (Active) रखता है और थकान को कम करता है। यही वजह है कि काम के दौरान लोग चाय पीना पसंद करते हैं। लेकिन ज्यादा कैफीन लेने से दिल की धड़कन तेज हो सकती है। बेचैनी और तनाव बढ़ सकता है। नींद पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर दिनभर बार-बार चाय पीते हैं, तो शरीर में कैफीन की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे लंबे समय में स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित है ?

एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के लिए दिन में 2 से 3 कप चाय पीना सुरक्षित माना जाता है।

5-6 कप या उससे ज्यादा चाय पीना धीरे-धीरे शरीर पर नकारात्मक असर डाल सकता है। खाली पेट या बहुत मीठी चाय पीना नुकसान को और बढ़ा देता है।

ज्यादा चाय पीने से होने वाले नुकसान

यदि जरूरत से ज्यादा चाय पी जाए तो इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं

पेट की समस्याएं – एसिडिटी, गैस और जलन

आयरन अवशोषण कम होना – खून की कमी या एनीमिया

नींद की कमी, सिरदर्द और चिड़चिड़ापन

हाथ कांपना और दिल की धड़कन तेज होना

चाय पीने का सही समय

चाय का समय भी स्वास्थ्य पर असर डालता है

खाली पेट चाय पीना – पेट में एसिडिटी और जलन बढ़ा सकता है

रात को सोने से पहले – नींद खराब कर सकती है

खाने के तुरंत बाद – पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा

इसलिए चाय का सही समय जानना जरूरी है।

चाय पीने का सही तरीका

सुबह उठकर खाली पेट चाय पीने के बजाय हल्का कुछ खाएं। दिन में 2-3 बार हल्की चाय पिएं। ज्यादा शक्कर से बचें। हर्बल चाय या ग्रीन टी जैसी विकल्प चुन सकते हैं, जो शरीर को नुकसान कम पहुंचाते हैं।



किन लोगों को चाय कम पीनी चाहिए ?

हाई ब्लड प्रेशर वाले लोग

नींद की समस्या वाले लोग

पेट की परेशानी या एनीमिया वाले लोग

गर्भवती महिलाएं – ज्यादा कैफीन बच्चे की सेहत पर असर डाल सकता है

चाय पीना सुखद और ऊर्जा देने वाला हो सकता है, लेकिन सही मात्रा और समय का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। दिन में 2-3 कप चाय पर्याप्त है। खाली पेट,

रात में या जरूरत से ज्यादा चाय पीने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

संतुलित मात्रा में और सही समय पर पीने से चाय के फायदे मिलते हैं, नुकसान नहीं।

इस साल ट्रेंड में रहेंगे ये ब्राइडल

हेयरस्टाइल



शादी हर लड़की के जीवन का बेहद खास दिन होता है और इस दिन ब्राइडल लुक को परफेक्ट बनाने में हेयरस्टाइल की बड़ी भूमिका होती है। 2026 में कई बॉलीवुड सेलेब्रिटी से प्रेरित ब्राइडल हेयरस्टाइल ट्रेंड में रहने वाले हैं। ये स्टाइलस न सिर्फ खूबसूरत दिखते हैं बल्कि अलग-अलग वेडिंग आउटफिट के साथ भी आसानी से मैच हो जाते हैं। आइए जानते हैं कुछ ट्रेंडी ब्राइडल हेयरस्टाइल और उन्हें बनाने के आसान तरीके।

बालों में गोल्ड एक्सेसरीज

रश्मिका मंदाना की वेडिंग और रिसेप्शन लुक खूब चर्चा में है, साड़ी के साथ-साथ उनके हेयरस्टाइल के भी खूब चर्चे हुए। शादी के दिन रश्मिका ने बालों में गोल्ड एक्सेसरीज के



साथ मोंगरे के फूलों को रोल करके हेयरस्टाइल बनाया था। गजरे के साथ सोने की एक्सेसरीज उनके लुक को ट्रेडिशनल दक्षिण भारतीय दुल्हन का शाही अंदाज दे रही थीं।

लहंगे के साथ चोटी

साड़ी या लहंगे के साथ चोटी का भी इन दिनों खूब ट्रेंड चल रहा है। सचिन तेंदुलकर की बेटी सारा तेंदुलकर ने भी अपने भाई की मेहंदी पर यह ट्राई किया था। सारा ने अपने लहंगे से मैचिंग मिरर वर्क वाली एक्सेसरीज को लंबी चोटी के साथ राउंड करके टाईअप किया।

जुड़े के साथ डायमंड स्टोन

इस तरह के हेयरस्टाइल की शौकीन तो नीता अंबानी भी हैं



जो अक्सर ग्रेसफुल साड़ी के साथ ऐसा ही हेयरस्टाइल बनाती हैं। फैमिली फंक्शन में उन्होंने हैवी पर्पल और ऑरेंज साड़ी के साथ जुड़ा बनाया था जिसके सेंटर पर बड़ा सा डायमंड स्टोन लगाया और उसके आस-पास राउंड शेपड में मोंगरा फूल लगाए और रेड फूल भी।

खुले बालों के साथ मोंगरा एक्सेसरीज

सचिन तेंदुलकर की पत्नी अंजलि ने अपने बेटे की शादी में साड़ी के साथ बालों को ओपन रखा लेकिन बेक साइड पर मोंगरा एक्सेसरीज लगाई। आजकल इस तरह की हेयर एक्सेसरीज ट्रेंड में है जो खुले बालों में भी लगाई जा सकती है या फिर टाइट चोटी बनाकर भी राउंड शेपड में टाईअप की जा सकती है।

बाल कहानी

एक छोटी सी चींटी का बड़ा सपना



एक हरे-भरे जंगल में, जहाँ पेड़ों के नीचे और पत्थरों के बीच एक बड़ी सी चींटियों की कॉलोनी थी, वहाँ चुनमुन नाम की एक छोटी सी चींटी रहती थी। चुनमुन दिखने में तो बहुत छोटी थी, लेकिन उसके सपने बड़े थे। वह हमेशा कुछ नया करना चाहती थी, कुछ ऐसा जो किसी और चींटी ने न किया हो। चुनमुन को हर दिन बाकी चींटियों के साथ भोजन इकट्ठा करने जाना पड़ता था। रास्ते में एक गहरी और चौड़ी नाली पड़ती थी, जिसे पार करना हर चींटी के लिए एक चुनौती थी। नाली के एक तरफ स्वादिष्ट मीठा फल पड़ा होता था, और दूसरी तरफ चींटियों का घर।

हर दिन, चींटियाँ उस नाली के किनारे पहुँचकर डर जाती थीं। वे एक लंबी कतार बनातीं और बड़ी मुश्किल से एक-एक करके नाली में गिरे सूखे पत्तों या टहनियों पर चलकर उसे पार करती थीं। कभी-कभी तो कोई चींटी फिसलकर पानी में गिर जाती थी। चुनमुन को यह देखकर बहुत बुरा लगता था। वह सोचती थी, 'अगर कोई सीधा रास्ता हो, तो कितना अच्छा हो।' एक दिन, चुनमुन ने देखा कि नाली के ठीक बीच में एक छोटा सा पत्थर पड़ा है। अगर कोई उस पत्थर तक पहुँच जाए, तो वह वहाँ से कूदकर दूसरी तरफ आसानी से जा सकता है। लेकिन पत्थर नाली के बीच में था और वहाँ तक पहुँचना मुश्किल था। हार नहीं मानूंगी: चुनमुन का दृढ़ संकल्प चुनमुन ने अपनी साथी चींटियों से कहा, देखो, अगर हम उस पत्थर तक पहुँच जाएं, तो हम नाली को आसानी से पार कर सकते हैं। दूसरी चींटियों ने उसका मजाक उड़ाया। अरे चुनमुन, तुम पागल हो गई हो क्या? वह पत्थर कितना दूर है और तुम कितनी छोटी हो? तुम वहाँ तक कैसे पहुँचोगी? और अगर गिर गई, तो? चींटियों की रानी, 'रानी मेहनती', ने भी कहा, चुनमुन, यह बहुत जोखिम भरा है। हमें वही पुराना और सुरक्षित रास्ता अपनाना चाहिए। लेकिन चुनमुन के मन में कभी हार न मानने का जज्बा था। उसने फैसला कर लिया था कि वह उस पत्थर तक पहुँचकर ही रहेगी। वह जानती थी कि यह आसान नहीं होगा, लेकिन उसने हिम्मत नहीं हारी। अगले दिन, जब बाकी चींटियाँ पुराने रास्ते से जा रही थीं,

चुनमुन ने अकेले ही अपनी यात्रा शुरू की।

वह नाली के किनारे पहुँची और पत्थर की ओर देखा। वह बहुत दूर लग रहा था।

चुनमुन ने पहली बार छलांग लगाई। वह गिरी, लेकिन फिर खड़ी हो गई। उसने फिर कोशिश की, और फिर गिरी। उसके पैर थकने लगे, लेकिन उसने हार नहीं मानी। मुझे उस पत्थर तक पहुँचना ही है, वह मन ही मन बोली।

लगातार कोशिश और बड़ी छलांग

चुनमुन ने बार-बार कोशिश की। वह छोटी-छोटी छलांगें लगाती, थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ती। कभी वह एक घास के तिनके को पकड़ती, कभी एक छोटी कंकड़ को सहारा बनाती। वह थक जाती थी, लेकिन आराम करके फिर से अपनी कोशिश में लग जाती।

कई बार वह फिसलकर नीचे गिरने वाली होती, लेकिन किसी तरह खुद को संभाल लेती। उसकी आँखों में एक ही लक्ष्य था: वह पत्थर।

उसकी इस लगन और हिम्मत को देखकर कुछ दूसरी चींटियाँ भी हैरान थीं। वे दूर से चुनमुन को देख रही थीं।

घंटों की मेहनत के बाद, चुनमुन आखिर उस पत्थर तक पहुँच ही गई। वह खुशी से चिल्लाई, मैं पहुँच गई!

अब पत्थर से दूसरी तरफ की दूरी बहुत कम थी। चुनमुन ने अपनी सारी ताकत बटोरी और एक बड़ी छलांग लगाई। इस बार, वह नाली के दूसरी तरफ पहुँच गई!

चुनमुन की खुशी का ठिकाना न रहा। उसने अपने घर की ओर दौड़ लगाई। जब वह वापस अपनी कॉलोनी में पहुँची और अपनी उपलब्धि के बारे में बताया, तो सभी चींटियाँ हैरान रह गईं। रानी मेहनती ने चुनमुन को गले लगाया और कहा, चुनमुन, तुमने हमें सिखाया है कि आकार मायने नहीं रखता। तुम्हारा कभी हार न मानने का जज्बा और दृढ़ संकल्प सबसे बड़ा है। उस दिन से, चींटियों ने चुनमुन के दिखाए रास्ते का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। उन्होंने मिलकर एक छोटी सी रस्सी बनाई जो नाली के उस पत्थर तक पहुँचती थी, जिससे अब सभी चींटियाँ सुरक्षित और जल्दी नदी पार कर पाती थीं। चुनमुन ने अपनी हिम्मत से अपनी कॉलोनी के लिए एक नया और बेहतर रास्ता बनाया था।

सीख - यह कहानी हमें सिखाती है कि आकार या ताकत नहीं, बल्कि हमारा दृढ़ संकल्प और 'कभी हार न मानने का जज्बा' ही हमें सफलता दिलाता है। कितनी भी मुश्किलें क्यों न आएँ, अगर हम लगातार कोशिश करते रहें और हिम्मत न हारें, तो हम बड़ी से बड़ी छलांग लगा सकते हैं और अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। याद रखो बच्चों, हर छोटी कोशिश मायने रखती है, और हार न मानना ही सबसे बड़ी जीत है!



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 22 मार्च - 28 मार्च 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: योजनाओं को क्रियान्वित करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं स्थिरता से आगे बढ़ता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: घर और जिम्मेदारियों पर ध्यान दें।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से स्थिरता बनाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनाओं में संतुलन बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं संयम से प्रतिक्रिया देता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: योजनाओं की समीक्षा करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं गहराई से सोचता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: विचारों को व्यवहारिक बनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं अनुशासन से सृजन करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: वित्तीय अनुशासन ज़रूरी है।
पुष्टि वाक्य: "मैं समझदारी से प्रबंधन करता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: नींव मजबूत करने का समय।
पुष्टि वाक्य: "मैं धैर्य से निर्माण करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: अव्यवस्था हटाकर शांति लाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं संतुलन अपनाता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: रूटीन अपनाना आवश्यक होगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं संरचना को स्वीकार करता हूँ।"



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

ग्वालियर-चंबल की 3 दिन की ट्रिप!

किले, बीहड़ और चंबल सफारी का रोमांच एक साथ!

ग्वालियर-चंबल अंचल इतिहास, प्राचीन मंदिरों, भव्य किलों और रोमांचक बीहड़ों के लिए प्रसिद्ध पर्यटन क्षेत्र है। ग्वालियर-चंबल क्षेत्र मुख्य रूप से मध्य प्रदेश राज्य का एक हिस्सा है। तीन दिन की यात्रा में किले और महलों की धरोहर, मुरैना के मंदिरों की वास्तुकला और चंबल नदी की बोट सफारी का अनूठा अनुभव लिया जा सकता है।

ग्वालियर-चंबल अंचल अपनी समृद्ध विरासत, भव्य महलों, रहस्यमयी बीहड़ों और अनूठी प्राकृतिक सुंदरता के कारण दुनिया भर में जाना जाता है। एक ओर इसे जहाँ भारतीय शास्त्रीय संगीत, किलों और मंदिरों के लिए जाना जाता है वहीं दूसरी ओर चंबल नदी और बीहड़ इसे रोमांचक बनाते हैं। यदि कोई यात्री इस क्षेत्र की गहराई से खोजबीन करना चाहता है तो तीन दिन की यात्रा पर्याप्त हो सकती है। इस लेख में हम ग्वालियर-चंबल अंचल की खासियतों और तीन दिन में इसे घूमने की विस्तृत योजना के बारे में जानेंगे।

ग्वालियर-चंबल अंचल की विशेषताएँ

ग्वालियर-चंबल क्षेत्र ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक दृष्टि से अत्यंत समृद्ध है। यह क्षेत्र भारतीय इतिहास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा चुका है। ग्वालियर का किला, जय विलास महल और मुरैना के प्राचीन मंदिर इस क्षेत्र की ऐतिहासिक समृद्धि को दर्शाते हैं। कभी डाकुओं के लिए कुख्यात रहे चंबल के बीहड़ आज रोमांचक सफारी और बोटिंग के लिए प्रसिद्ध हैं। मुरैना का बटेश्वर मंदिर समूह और मितावली का 64 योगिनी मंदिर भारतीय वास्तुकला और धार्मिक आस्था के उत्कृष्ट उदाहरण हैं। चंबल सेंचुरी में घड़ियाल, डॉल्फिन, प्रवासी पक्षी और अन्य दुर्लभ जीवों का निवास स्थान है।

पहला दिन: ग्वालियर के धरोहरों की खोज

ग्वालियर का किला भारत के सबसे प्रभावशाली किलों में से एक है। सुबह सबसे पहले ग्वालियर किले की यात्रा करनी चाहिए जहाँ से पूरे शहर का अद्भुत दृश्य देखने को मिलता है। किले के अंदर मान मंदिर, सास बहू के मंदिर और गुजरी महल भी दर्शनीय स्थल हैं। इसके बाद जय विलास महल की यात्रा करें जो सिंधिया राजवंश की भव्यता को दर्शाता है। यहाँ का संग्रहालय शाही जीवनशैली की



झलक देता है। इसके बाद सूर्य मंदिर और तानसेन मकबरा देखने जाएँ जो इस क्षेत्र की सांस्कृतिक और धार्मिक धरोहर को प्रदर्शित करते हैं। शाम को स्थानीय बाजारों में खरीदारी करें और ग्वालियर के प्रसिद्ध बेडई-जलेबी और गज्जक का स्वाद लें।

दूसरा दिन: मुरैना के प्राचीन मंदिर देखें

दूसरे दिन की यात्रा मुरैना जिले के प्राचीन मंदिरों के लिए होनी चाहिए। यहाँ स्थित बटेश्वर मंदिर समूह 200 से अधिक मंदिरों का समूह है जो भारतीय स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण है। इसके बाद पदावली किला और मंदिर जाएँ जो खजुराहो जैसी शिल्पकला के लिए प्रसिद्ध है। इसके बाद मितावली का 64 योगिनी मंदिर देखने जाएँ जिसे भारतीय संसद भवन के डिजाइन की प्रेरणा माना जाता है। यह गोलाकार मंदिर वास्तुकला का अद्वितीय नमूना है। शाम को ग्वालियर लौटकर वहाँ के पारंपरिक व्यंजनों जैसे मालपुआ और दाल-बाटी-चूरमा का आनंद लें।

तीसरा दिन: चंबल घाटी की रोमांचक यात्रा

तीसरे दिन की शुरुआत चंबल सेंचुरी बोट सफारी से करें। यह स्थान वन्यजीव प्रेमियों और रोमांच पसंद करने वालों के लिए आदर्श है। चंबल नदी में नौका विहार करते हुए घड़ियाल, मगरमच्छ, डॉल्फिन और कई दुर्लभ पक्षियों को देखा जा सकता है। इसके बाद जौरा का किला और बीहड़ सफारी का अनुभव लें। यह जगह कभी डाकुओं का गढ़ हुआ करती थी लेकिन अब यह क्षेत्र रोमांचक पर्यटन स्थल के रूप में विकसित हो चुका है। यदि समय हो तो धौलपुर स्थित राजमहल और वन्यजीव पार्क की यात्रा भी की जा सकती है। शाम को ग्वालियर लौटकर ट्रेन या फ्लाइट से अपनी यात्रा समाप्त करें।

क्षणिक चमक नहीं लंबे सफर पर नजर रखती हैं रकुल प्रीत सिंह अनुशासन को बनाया सबसे बड़ा हथियार

फिल्म इंडस्ट्री में जहां ग्लैमर, प्रतिस्पर्धा और त्वरित सफलता की होड़ अक्सर सुर्खियां बनती है, वहीं अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह ने अपने करियर को लेकर एक अलग दृष्टिकोण सामने रखा है। एले इंडिया को दिए गए एक स्पष्ट और आत्मीय इंटरव्यू में रकुल ने, कड़ी मेहनत और लंबी पारी खेलने की सोच को अपनी पेशेवर पहचान का मूल आधार बताया। उन्होंने साफ शब्दों में कहा कि वह किसी एक पल की लोकप्रियता के लिए नहीं, बल्कि लंबे और स्थायी करियर के लिए काम कर रही हैं।

18 वर्ष की उम्र में बिना किसी फिल्मी पृष्ठभूमि के इंडस्ट्री में कदम रखने वाली रकुल ने शुरुआती दिनों को याद करते हुए कहा कि उन्हें यह भली-भांति पता था कि प्रतिस्पर्धा आसान नहीं होगी। उनके शब्दों में, “कुछ लोग मुझसे ज्यादा खूबसूरत थे, कुछ ज्यादा प्रतिभाशाली, लेकिन कोई मुझसे ज्यादा मेहनत नहीं करेगा। मेरा काम ही मेरी पूजा है।” यह कथन न केवल उनके आत्मविश्वास को दर्शाता है, बल्कि उस मानसिकता को भी उजागर करता है जिसने उन्हें लगातार सक्रिय और प्रासंगिक बनाए रखा।

रकुल ने अपने पेशेवर पर भी विस्तार से बात की। उन्होंने कहा कि समय की पाबंदी और प्रतिबद्धता उनके लिए समझौता करने वाली चीजें नहीं हैं। “अगर मैंने 4 बजे कहा है तो 4 बजे ही। अगर मैंने कहा है कि हेयर और मेकअप में डेढ़ घंटा लगेगा, तो डेढ़ घंटा ही लगेगा। मुझे और कोई तरीका आता ही नहीं,” उन्होंने कहा। इंडस्ट्री में जहां शूटिंग शेड्यूल अक्सर बदलते रहते हैं, वहां इस तरह की स्पष्टता

और पेशेवर दृष्टिकोण उन्हें अलग पहचान देता है।

हालांकि, इस सख्त कार्यशैली को एक बड़ा झटका तब लगा जब रकुल को गंभीर पीठ की चोट का सामना करना पड़ा। यह चोट इतनी गंभीर थी कि वह लगभग चलने-फिरने में असमर्थ हो गई थीं। करीब एक वर्ष तक उन्हें हर जगह अपने साथ फिजियोथेरेपिस्ट रखना पड़ा। शूटिंग, फ्लाइट्स और प्रमोशनल इवेंट्स के बीच रोजाना रिहैबिलिटेशन सत्र उनके जीवन का अनिवार्य हिस्सा बन गए।

रकुल ने बताया कि यह समय उनके लिए शारीरिक ही नहीं, मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण था। “मेलबर्न में भी 14 घंटे की शूटिंग के बाद मैं स्विमिंग या रिहैब के लिए जाती थी। मैं टीम से कहती थी, ‘मुझे शाम को एक घंटा चाहिए!’ क्योंकि यह लंबी उम्र के बारे में है। मैं यहां कुछ समय के लिए नहीं आई हूं,” उन्होंने कहा। यह बयान उनके करियर के प्रति दीर्घकालिक सोच को रेखांकित करता है।

चोट से उबरने की इस प्रक्रिया ने रकुल को अपने शरीर के प्रति अधिक सजग बना दिया। उन्होंने स्वीकार किया कि अब वह छोटे-छोटे फैसलों में भी लंबी अवधि के प्रभाव को ध्यान में रखती हैं। उदाहरण के तौर पर उन्होंने हाई हील्स पहनने को लेकर अपनी सोच में आए बदलाव का जिक्र किया। उन्होंने बताया कि पिछले एक वर्ष में उन्होंने यह समझा कि हील्स पहनने से महिलाओं के शरीर का संतुलन लगातार आगे की ओर झुका रहता है, जो रीढ़ की हड्डी और पोश्चर पर बुरा असर डालता है।



आपके सुझावों का स्वागत है

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