सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

5 अप्रैल 2026

अदा शर्मा

अपनी आगामी फिल्म
सुपर वेली को लेकर
इन दिनों सुर्खियों में है

हंसी ठट्ठा

दो दोस्त देर रात तक पढ़ते हुए
राजू- यार कितने बजे हैं?
सुरेश उठा और सामने वाले गर्ल्स हॉस्टल में पत्थर दे मारा
उधर से लड़की बाहर आई और बोली-
कुत्तों अब तो सो जाओ, रात के दो बज रहे हैं.....

टीचर- ABCD सुनाओ
पप्पू- ABCDEHI
टीचर- इसमें GF कहां है?
पप्पू- वो तो मेरी किस्मत में बचपन से ही नहीं है.....

पत्नी- सुनो जी, आपने कामवाली बाई को I love You बोल दिया क्या?
पति- नहीं तो, क्यों क्या हुआ?
पत्नी- कल तक मुझे मेम साहब बुलाती थी, आज दीदी बुला रही है.....

एक बूढ़ा बस में सीट पर अकेला बैठा था
तभी एक बुढ़िया आई और उसके बगल में बैठ गई
कुछ देर बाद बुढ़िया बूढ़े से बोली- आप कहां जा रहे हो?

बूढ़ा चुप बैठा रहा
बुढ़िया फिर बोली- अंकल जी आप कहां जा रहे हो?
अब बूढ़े से चुप नहीं रहा गया और वो बोला-
तू बहुत सुंदर और जवान है बेटी, तेरे लिए लड़का ढूंढने जा रहा हूं......

हिंदी के पीरियड में टीचर ने पप्पू से पूछा दुख तो अपना साथी है, सुख तो आता जाता है,

इसका अर्थ स्पष्ट करो
पप्पू- बीवी हमेंशा घर में होती है, साली आती जाती रहती है....
पप्पू की बात सुनकर टीचर बेहोश.....

पत्नी ने पति का मोबाइल चेक किया, उसमें कुछ भी गलत नहीं मिला
पत्नी सिर पकड़कर बोली- हे भगवान, जिसे कोई भी घास नहीं डाल रहा है, मैं ऐसे आदमी के साथ जीवन गुजार रही हूं.....

पत्नी- अब तुम मुझे पहले जितना प्यार नहीं करते शादी से पहले तो पड़ोस की छत से कूदकर, मुझसे खूब मिलने आते थे
पति- अब सोचता हूं कि उसी छत से गिर क्यों नहीं गया.....

बेटा (पिता से)- मैं एक दिन बहुत बड़ा आदमी बनूंगा, आपकी झोली खुशियों से भर दूंगा
पिता- पहले ये बोतलें भरकर फ्रिज में रख, नालायक....

शराब पी कर एक आदमी देर रात अपने, घर का दरवाजा खटखटाता है
उसकी पत्नी दरवाजा खोलती है

पति -कौन हैं आप?
पत्नी- मुझे भूल गए
पति- नशा हर गम को भुला देता है, बहन......

रात में बार-बार नींद खुलना

क्या सिर्फ आदत है या मानसिक तनाव का संकेत?

रात में अक्सर कई लोगों की नींद बार-बार खुल जाती है. ऐसे में इसे सामान्य आदत समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह मानसिक तनाव का संकेत भी हो सकता है. आइए इस बारे में डॉ. ए.के. विश्वकर्मा से जानते हैं.

रात में नींद खुलने की समस्या

अक्सर कई लोगों की रात में बार-बार नींद खुल जाती है. कई बार इसे सामान्य मानकर अनदेखा कर दिया जाता है, लेकिन यह स्थिति शरीर और दिमाग दोनों पर असर डाल सकती है. नींद पूरी न होने से दिनभर थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी महसूस हो सकती है. लगातार ऐसा होने पर यह आपकी रोजमर्रा की कार्यक्षमता को भी प्रभावित करता है.

बदलती लाइफस्टाइल, स्क्रीन का ज्यादा इस्तेमाल, खराब दिनचर्या और काम का दबाव भी नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं. इसके अलावा, देर रात तक जागना और गलत खानपान भी नींद के पैटर्न को बिगाड़ सकता है. अगर यह समस्या लंबे समय तक बनी रहती है, तो इसे हल्के में लेना सही नहीं है. शरीर कई बार संकेत देता है कि उसे आराम और संतुलन की जरूरत है, जिसे समझना जरूरी होता है.

मानसिक रोग विभाग बताते हैं कि रात में बार-बार नींद खुलने के पीछे कई कारण हो सकते हैं. कभी-कभी यह दिनभर की थकान, शोर या वातावरण के कारण भी हो सकता है. वहीं, कई बार दिमाग में चल रहे विचार, चिंता या तनाव भी नींद को प्रभावित करते हैं. जब मन शांत नहीं होता, तो गहरी नींद आना मुश्किल हो जाता है और बार-बार नींद खुलने लगती है.

इसके अलावा, सोने का अनियमित समय, देर रात मोबाइल चलाना और कैफीन का अधिक सेवन भी इस समस्या को बढ़ा सकता है. कुछ लोगों में यह आदत के रूप में भी विकसित हो जाती है, जिससे उनका स्लीप साइकिल बिगड़ जाता है. इसलिए जरूरी है कि इस स्थिति के पीछे के कारणों को समझा जाए और समय रहते सुधार किया जाए, ताकि नींद की गुणवत्ता बेहतर बनी रहे.

बार-बार नींद खुलना क्या मानसिक स्वास्थ्य समस्या है? इसे कैसे पहचानें?

अगर रात में बार-बार नींद खुलने के साथ कुछ अन्य लक्षण भी दिखने लगें, तो यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या का संकेत हो सकता है. जैसे सुबह उठने पर थकान महसूस होना, दिनभर बेचैनी रहना, ध्यान न लगना या मूड बार-बार बदलना.

कुछ लोगों को बिना किसी वजह के घबराहट या चिंता भी महसूस होती है. अगर ये लक्षण लगातार बने रहें और नींद की समस्या लंबे समय तक जारी रहे, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. ऐसे में यह समझना जरूरी है कि शरीर और दिमाग दोनों को सही आराम नहीं मिल रहा है. समय पर पहचान करने से इस स्थिति को बेहतर तरीके से संभाला जा सकता है.

कैसे करें बचाव?

बार-बार नींद खुलने की समस्या से बचने के लिए अच्छी दिनचर्या अपनाना जरूरी है. रोजाना एक ही समय पर सोने और उठने की आदत डालें, ताकि स्लीप साइकिल संतुलित रहे. सोने से पहले मोबाइल और स्क्रीन का इस्तेमाल कम करें, क्योंकि इससे दिमाग एक्टिव रहता है.

कैफीन और भारी भोजन से भी दूरी बनाएं, खासकर रात के समय. सोने से पहले हल्का संगीत, मेडिटेशन या किताब पढ़ना मददगार हो सकता है. कमरे का माहौल शांत और आरामदायक रखें, ताकि नींद अच्छी आए. अगर समस्या लगातार बनी रहे, तो डॉक्टर या विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी है.

दही पोहा से सांबर तक बिना गैस जलाए बन जाएंगी ये चीजें

गर्मियों में गैस के सामने खड़े होकर खाना बनाना किसी चैलेंज से कम नहीं है. ऐसे में हम आपको कुछ ऐसी डिश बताने जा रहे हैं, जो बिना गैस जलाए भी तैयार हो जाती हैं. साथ ही स्वाद के साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद मानी जाती हैं.

गर्मियों का मौसम आते ही सबसे बड़ी चुनौती होती है किचन में ज्यादा समय बिताना और गैस की तेज गर्मी को सहना. ऐसे में हर कोई चाहता है कि खाना भी स्वादिष्ट बने और शरीर को ठंडक भी मिले, लेकिन बिना ज्यादा मेहनत और बिना गैस जलाए. यही वजह है कि आजकल नो-कुक रेसिपीज का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है. ये रेसिपीज न सिर्फ समय बचाती हैं, बल्कि शरीर को हल्का, ठंडा और एनर्जी से भरपूर भी रखती हैं. साथ ही इसमें गैस के सामने खड़े रहने की भी जरूरत नहीं होती है. अगर आप भी इस गर्मी में कुछ अलग, आसान और हेल्दी ट्राई करना चाहते हैं, तो ये आर्टिकल आपके लिए है. यहां हम आपको दही पोहा से लेकर सांबर तक...कुछ ऐसी चीजें बताने जा रहे हैं, जिन्हें बनाने के लिए गैस जलाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी और फटाफट ये चीजें बनकर तैयार भी हो जाएंगी.

दही पोहा लगेगा स्वादिष्ट

गर्मियों में नाश्ते में आप दही पोहा ट्राई कर सकते हैं. ये शरीर को ठंडा भी रखता है, एनर्जी देता है और इसे बनाने के लिए ज्यादा मेहनत की जरूरत भी नहीं पड़ती है. इसके लिए आपको चाहिए 1 कप पोहा भीगा हुआ. आधा कप ठंडा दही, बारीक कटा प्याज, खीरा, गाजर, हरी मिर्च, धनिया की पत्ती, भूनी मूंगफली और अनार के दानें. अब एक कटोरी लें और उसमें दही और पोहा को मिक्स कर दें. ऊपर से सारी सब्जियां, नमक डालें. मूंगफली और अनार के दानें डालकर सर्व करें.

कच्चे केले की सलाद

कच्चे केले की सलाद भी काफी लाइट होती है, जिसे गर्मियों में खाने से एनर्जी बनी रहती है. इसके लिए आप एक कच्चा केला लें और उसे गोल-गोल स्लाइस में काट लें. अब एक कटोरी में पानी लें और उसमें हल्दी मिलाएं. केले को इस हल्दी वाले पानी में 15 मिनट के लिए भिगो दें. इसके बाद इसे छान लें. अब एक बाउल में भीगे हुए केले के साथ बारीक कटी गाजर, कद्दूकस की हुई नारियल, जीरा पाउडर, नींबू का रस, नमक और हल्दी पाउडर मिलाकर मिक्स करके सर्व करें.

बिना गैस जलाए बनेगा सांबर

आपको सुनकर हैरानी होगी लेकिन सांबर को भी बिना गैस जलाए बनाया जा सकता है. इसके लिए कद्दूकस किया हुआ कच्चा आम, टमाटर और कद्दूकस किया हुआ नारियल लेना है. अब एक ब्लेंडर जार लें और उसमें इस सभी चीजों को डालकर पेस्ट बना लें. तैयार है आपका खट्टा सांबर, इसे आप चावल या इडली-डोसा के साथ सर्व करें.

आइस एप्पल एंड कोकोनट ड्रिंक

इसे बनाना भी काफी आसान है. इसे पीने के बाद शरीर को खूब ठंडक मिलेगी.इसके लिए आपको लेनी है कोकोनट की मलाई, कोकोनट वाटर और 4 से 5 आइज एप्पल के पीस. अब एक ब्लेंडर जार में आपको कोकोनट वाटर और मलाई को डालकर ब्लेंड कर लेना है. इसके बाद ऊपर से चॉप्ड आइज एप्पल डालें. ठंडा करके सर्व करें.

कच्चे केले के छिलके की चटनी

सुनने में तो ये थोड़ी अजीब लगती है. लेकिन स्वाद में काफी लजवाब होती है. इसे बनाने के लिए ऐसा केला लें जिसका छिलका साफ और हल्का पीला-हरा हो. इसके साथ आपको लेना है लहसून, हरी मिर्च, चिल्ली फ्लेक्स, गुड, इमली का पेस्ट, जीरा पाउडर और नमक. एक ब्लेंडर लें और उसमें छिलके को सभी इंग्रिडियंट्स के साथ डालकर ब्लेंड कर लें. हरी धनिया डालकर कर गर्निश करें.

रिश्ते को खोखला कर सकती है आपकी बेपनाह मोहब्बत

कहीं आप तो नहीं है इस बीमारी के शिकार

किसी भी रिश्ते को खास बनाता है प्यार और लगाव, लेकिन जब यही प्यार जुनून बन जाता है तो रिश्ता दम तोड़ने लगता है। प्यार की इस कंडीशन को लव हेज कहा जाता है। ये एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने पार्टनर से हद से ज्यादा प्यार करता है, वह दिनरात उसके साथ साय की तरह चिपका रहता है और वह उसकी हर छोटी-बड़ी गलतियों को भी नजरअंदाज करने लगता है। जब कोई व्यक्ति प्यार में इतना डूब जाता है तो वह पार्टनर की जिंदगी को पूरी तरह से कंट्रोल करने की कोशिश करता है। ये किसी खतरनाक बीमारी की तरह आपकी जिंदगी को बरबाद कर सकता है। यदि आपका पार्टनर भी आपसे बेपनाह प्यार करता है तो सावधान हो जाइए और प्यार में पड़ने से पहले लव हेज की सच्चाई के बारे में जान लें।

लव हेज की परिभाषा

लव हेज का मतलब होता है अंधा भरोसा या अत्यधिक भरोसा करना। लव हेज का शिकार व्यक्ति अपने पार्टनर से बेपनाह प्यार करता है। शुरुआत में ये प्यार और देखभाल अच्छी लगती है लेकिन धीरे-धीरे ये जहर बनने लगती है और रिश्ते को खोखला कर देती है। ये रिलेशनशिप की ऐसी स्थिति है जो अच्छी खासी जिंदगी को बर्बाद कर सकती है। ये एक प्रकार की मानसिक समस्या है जिसमें व्यक्ति को अपने पार्टनर के अलावा कोई दिखाई नहीं देता। वह उसकी जिंदगी को पूरी तरह से कंट्रोल करने लगता है। इस स्थिति में रिश्ता ही नहीं बल्कि मानसिक स्थिति भी प्रभावित हो सकती है।

लव हेज रिलेशनशिप के साइड इफेक्ट्स

- इस कंडीशन में एक पार्टनर दूसरे को कंट्रोल करने लगता है।
- वक्त के साथ रिलेशनशिप टॉक्सिक लगने लगता है।
- पार्टनर प्यार में घुटन महसूस कर सकता है।
- लव हेज मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है।
- पार्टनर उठा सकता है आपका फायदा।
- पार्टनर की खामियों को करते हैं नजरअंदाज।

- खुद की खुशियों को करते हैं नजरअंदाज

लव हेज से कैसे बचें

- इस रिश्ते से बचने के लिए पार्टनर की नहीं बल्कि अपनी खुशियों के बारे में सोचें।
- किसी पर भी आंख बंद करके भरोसा न करें। पहले उसकी पास्ट लाइफ के बारे में जान लें।
- पार्टनर को उसके गलत व्यवहार के बारे में बताएं।
- लव हेज के बारे में खुल कर चर्चा करें।
- यदि पार्टनर आपकी भावनाओं को नहीं समझता है तो उससे तुरंत रिश्ता खत्म कर लें।
- अपने रिश्ते के बारे में अन्य दोस्तों को बताएं ताकि जरूरत पड़ने पर वह आपकी मदद कर सकें।
- किसी भी अनचाहे रिश्ते में पड़ने से पहले विचार कर लें।
- दूसरों के साथ अपने आत्मसम्मान को भी बनाएं रखें।
- अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में मनोचिकित्सक से बात करें।
- अपने पार्टनर को किसी रिलेशनशिप काउंसलर के पास ले जाएं।
- लव हेज से ग्रसित पार्टनर के साथ सचेत रहें। ऐसे व्यक्ति आपको पाने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं।
- यदि पार्टनर आपकी भावनाओं की परवाह किए बिना आपकी जिंदगी पर कंट्रोल कर रहा है तो उससे तुरंत रिश्ता खत्म कर लें।
- इससे एक तनावग्रस्त और मानसिक स्थिति उत्पन्न हो सकती है इसलिए समझदारीभरा फैसला लें।

24 घंटे में उदासी हो जाएगी फुर्र
रीसेट करें हैप्पी हार्मोन डोपामाइन को

जिंदगी में कोई परेशानी नहीं है, फिर भी आप तनाव से घिरे रहते हैं। हर समय आपको एक खालीपन महसूस होता है। आज के समय में ऐसी परेशानियों से अधिकांश लोग घिरे हुए रहते हैं। सबकुछ सही होते हुए भी आप उदास रहते हैं। जिंदगी में कोई परेशानी नहीं है, फिर भी आप तनाव से घिरे रहते हैं। हर समय आपको एक खालीपन महसूस होता है। आज के समय में ऐसी परेशानियों से अधिकांश लोग घिरे हुए रहते हैं। इसे 'डोपामाइन डिसेन्सीटाइजेशन' कहा जाता है। यह स्थिति हैप्पी हार्मोन डोपामाइन की कमी के कारण होती है। अब न्यूरोसाइंटिस्ट ने एक ऐसा तरीका खोज लिया है, जिससे आप खुद अपने हैप्पी हार्मोन डोपामाइन को बढ़ा सकते हैं।

ये है डोपामाइन डिसेन्सीटाइजेशन

डोपामाइन डिसेन्सीटाइजेशन की स्थिति में आपका ब्रेन अच्छे से प्रतिक्रियाएं नहीं दे पाता है।

डोपामाइन डिसेन्सीटाइजेशन की स्थिति में आपका ब्रेन अच्छे से प्रतिक्रियाएं नहीं दे पाता है। वह चीजों के प्रति एकदम से उत्तेजित नहीं होता, खुश नहीं हो पाता। जिससे आपको खुशी महसूस नहीं होती और आप तनावग्रस्त रहने लगते हैं। हालांकि कुछ कोशिशें करके आप मात्र 24 घंटे में ही अपने हैप्पी हार्मोन डोपामाइन का स्तर बढ़ा सकते हैं।

ऐसे करें डोपामाइन को रीसेट

न्यूरोसाइंटिस्ट टीजे पावर ने डोपामाइन रीसेट करने का एक तरीका बताया है। जिसकी मदद से आप सिर्फ 24 घंटे में ही असर देख सकते हैं। इसकी मदद से मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन बैलेंस होने लगता है। यह प्रक्रिया शरीर के रिवॉर्ड सिस्टम को सुधारती है। जिससे आपकी फीलिंग्स पर गहरा असर होता है। धीरे-धीरे आपकी मानसिक सेहत में सुधार होने लगता है।

निराशा का सबसे बड़ा कारण है ये

सोशल मीडिया पर पोस्ट एक वीडियो में कहा कि आज के समय में लोगों की उदासी का सबसे बड़ा कारण है स्मार्ट फोन और स्क्रीन टाइम। हालांकि लोगों को लगता है कि इससे उन्हें खुशी मिल रही है। लेकिन असल में ये जिंदगी का सुकून छीन रहे हैं। अब लोग खाने से लेकर बेड पर लेटने के दौरान, यहां तक कि बाथरूम में भी मोबाइल यूज करते हैं। सोशल मीडिया के साथ ही वॉट्सएप, ईमेल पर हर समय नजरें रहती हैं। ऐसे में डोपामाइन जरूरत से ज्यादा उत्तेजित होने लगता है। एक समय ऐसा भी आता है कि ब्रेन का यह रसायन कम होने लगता है। यही कारण है कि लोग निराशा, उदासी, दुख महसूस करते हैं।

ऐसे रीसेट करें हैप्पी हार्मोन

ब्रेन के डोपामाइन को रीसेट करने के लिए भी पावर ने एक आसान चैलेंज दिया है। इसके सिर्फ तीन नियम हैं। यह स्क्रीन टाइम को खत्म करने से जुड़ा चैलेंज है। इसमें आपको तीन स्थितियों में सिर्फ 24 घंटे स्क्रीन से दूरी बनाने की कोशिश करनी है।

खाना खाते समय किसी भी प्रकार की स्क्रीन न देखें। इसमें आपके दिनभर के सभी मील्स शामिल हैं। हालांकि इसमें कुछ लोगों को परेशानी महसूस हो सकती है। लेकिन फिर भी आप टीवी-मोबाइल देखते हुए खाना न खाएं।

बेडरूम में स्क्रीन यूज न करना। इसमें मोबाइल, टीवी, लैपटॉप, आईपैड सभी शामिल हैं। आप सोने से पहले गहरी सांस लें और बिना किसी चिंता या विचार के सोने की कोशिश करें।

इस चैलेंज का सबसे मुश्किल चरण है टॉयलेट में अपना मोबाइल फोन यूज न करना। जी हां, कुछ लोगों को इसकी आदत है, लेकिन आपको इसमें बदलाव करना होगा।

इन आदतों को अपनाएं

उपर दिए गए चैलेंज के साथ ही डोपामाइन को बढ़ाने के लिए आप कुछ बुरी आदतों को छोड़ें और अच्छी आदतों को अपनाएं। प्रकृति के करीब रहने की कोशिश करें। घर से बाहर निकलकर ताजी धूप और हवा का एहसास करें। इससे डोपामाइन रीसेट होने में मदद मिलती है।

प्रकृति के साथ बिताएं समय, कपल्स को मिलेंगे फायदे

जब आप अपने पार्टनर के साथ मिलकर प्रकृति के सानिध्य में समय बिताते हैं तो आप दोनों एक दूसरे को अपना पूरा समय दे पाते हैं बिना किसी दूसरे कार्य के भटकाव के।

अपने साथी के साथ प्रकृति में समय बिताना न सिर्फ आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है बल्कि आपका रिश्ता भी प्रकृति के सानिध्य में स्वस्थ बनता है। आज इस लेख में हम बात कर रहे हैं, किस तरह प्रकृति के साथ समय बिताकर अपने रिश्ते को आप स्वस्थ बना सकते हैं तथा कौन-कौन से फायदे आपको मिल सकते हैं। आईए जानते हैं इस लेख में..

अपने साथी के साथ प्रतिबद्ध समय

जब आप अपने पार्टनर के साथ मिलकर प्रकृति के सानिध्य में समय बिताते हैं तो आप दोनों एक दूसरे को अपना पूरा समय दे पाते हैं बिना किसी दूसरे कार्य के भटकाव के। इस समय आप दोनों का ध्यान एक दूसरे पर होता है तथा आपके पास मौका होता है एक दूसरे से खुलकर बात करने का तथा अपने रिश्ते में आई गलतफहमियों को दूर करने का। अक्सर प्रतिबद्ध समय के अभाव में रिश्तों में गलतफहमियां आ जाती है, जब आप अपने साथी के साथ में समय बिताते हैं तो यह गलतफहमियां दूर होती हैं तथा रिश्ते में प्यार बढ़ता है।

माफी मांगने का मौका

घर और काम के स्ट्रेस में कई बार ऐसा होता है जब पति-पत्नी के बीच का छोटा सा झगड़ा बड़ा बन जाता है, ऐसे में जब आपका मन शांत होता है तो आप अपनी गलतियों पर अफसोस जताते हैं। इस स्थिति में जब आप अपने साथी के साथ प्रकृति के साथ समय बिता रहे होते हैं तब आपका तथा आपके साथी का मन शांत होता है। ऐसे में आप अपने साथी से अपने गुस्से या फिर गलत व्यवहार के लिए माफी मांग सकते हैं। प्रकृति के साथ बिताया गया शांत समय आपको अपनी गलतियों को समझने तथा माफी मांग कर अपने रिश्ते में फिर से प्यार भरने का एक मौका प्रदान करता है।

आपकी सेहत में सुधार

प्रकृतिक दृश्य को निहारना, उसकी सुंदरता के बारे में अपने साथी से बात करना, प्रकृति में चहचहाते पक्षियों की आवाजों को सुनना, यह सब स्थिति आपके मन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। आप अपने साथी के साथ हैं, उसे अपने दिल की बात कर पा रहे हैं, अपने रिश्तों में आई गलतफहमियों को दूर कर पा रहे हैं, यह सभी विचार आपको शांत करते हैं तथा खुशी प्रदान करते हैं। जब आप अपने साथी के साथ खुश रहते हैं तो आपका मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक स्वास्थ्य दोनों अच्छा रहता है और आप तनाव मुक्त रहते हैं।

ज्यादा प्रोडक्टिव होना

प्रकृति में अपने साथी के साथ समय बिताना किस तरह आपको मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है, इसकी बात हम ऊपर कर चुके हैं। जब आप मानसिक और शारीरिक रूप से ज्यादा स्वस्थ और खुश रहते हैं, तब आप ज्यादा बेहतर कार्य कर पाते हैं। आपकी खुशी के साथ आपकी कार्य कुशलता में भी बढ़ोतरी होती है। आप अधिक विचारशील होते हैं तथा अपने कार्य को ज्यादा अच्छे से और जल्दी कर पाते हैं। जब आप अपने काम को लेकर ज्यादा प्रोडक्टिव होते हैं तो आपका आपके कार्य क्षेत्र में अधिक विकास होता है।

साझा करने की खुशी

आप अपने रिश्ते में खुश होने पर अपनी हर खुशी अपने साथी के साथ साझा करते हैं।

किसी भी रिश्ते में विकास व्यक्तिगत नहीं होता, वह आपके साथी के साथ साझा रूप में होता है, आपके साथी के योगदान के साथ। जब आप प्रकृति के साथ समय बिताते हैं तो आप अपने साथी को न सिर्फ अपने साथ समय बिताने में साझा बनाते हैं, बल्कि अपने दिल की बातों के साथ, अपने विश्वास, कामयाबी तथा खुशी हर चीज में साझा करते हैं।

क्या सच में यहां सबसे ज़्यादा दिखते हैं बाघ? रणथंभौर नेशनल पार्क का रहस्य!

विंध्य और अरावली की गोद में बसा रोमांच का जंगल

विंध्य और अरावली पहाड़ियों की तलहटी में बसे रणथंभौर को यहाँ मौजूद बाघों, वनस्पतियों और जीवों की विविधता के लिए जाना-जाता है।

राजस्थान में स्थित रणथंभौर नेशनल पार्क देश के सबसे अच्छे बाघ अभ्यारण्यों में से एक है जिसकी वजह से इस जगह पर हर दिन हज़ारों सैलानी आते हैं और रणथंभौर की समृद्ध विरासत को देखना पसंद करते हैं। विंध्य और अरावली पहाड़ियों की तलहटी में बसे रणथंभौर को यहाँ मौजूद बाघों, वनस्पतियों और जीवों की विविधता के लिए जाना-जाता है। कहा जाता है कि इस अभ्यारण में बाघ को देखने की संभावना भारत के दूसरे बाघ अभ्यारण्यों की तुलना में काफी ज्यादा होती है। रणथंभौर नेशनल पार्क की जैव विविधता का कोई जवाब नहीं।

रणथंभौर किले और आसपास की पहाड़ियों व घाटियों के साथ मिलकर जो दृश्य उत्पन्न होता है वह रणथंभौर उद्यान को एक समृद्ध पर्यटन स्थल बनाने का का कार्य करता है। 392 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैला यह नेशनल पार्क विभिन्न सैकड़ों देशी विदेशी प्रजातियों के लिए एक प्राकृतिक आवास की जगह है। सैलानी इस पार्क की सैर के दौरान यहाँ मौजूद जीव-जंतुओं और उनके प्राकृतिक आवास में देख सकते हैं।

रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान का इतिहास

रणथंभौर नेशनल पार्क का इतिहास 1955 से शुरू होता है जब इसे भारत सरकार ने सवाई माधोपुर खेल अभयारण्य के रूप में स्थापित किया गया था। अठारह साल बाद यानि कि 1973 में इस पार्क को 'प्रोजेक्ट टाइगर' रिजर्व घोषित किया गया और 1980 में इसे राष्ट्रीय उद्यान बनाया गया। फिर साल 1991 यह पार्क केलादेवी अभयारण्य और सवाई मान सिंह अभयारण्य राष्ट्रीय उद्यान का हिस्सा बन गया। रणथंभौर नेशनल पार्क का नाम देश के सबसे बड़े राष्ट्रीय उद्यानों में शामिल है। रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान का नाम रणथंभौर किले के नाम पर रखा गया है और यह उत्तर में बनास नदी और दक्षिण में चंबल नदी से घिरा हुआ है।

एक वन्यजीव प्रेमी के रूप में रणथंभौर नेशनल पार्क की यात्रा करना आपको रोमांच से भर देगा और आपकी यह यात्रा हमेशा हमेशा के लिए यादगार बन जाएगी। इस पार्क में भारी संख्या में वन्यजीव पाए जाते हैं। इस पार्क में जानवरों, पक्षियों, सरीसृपों, उभयचरों, वनस्पतियों और जीवों की कई विदेशी प्रजातियों के साथ दिव्य बाघों की प्रजाति भी पाई जाती है। इस पार्क में सरीसृपों, स्तनधारियों और पक्षियों की बड़ी संख्या पाई जाती हैं। इस जगह पर बर्ड वाचिंग के लिए लोग दूर दूर से आते हैं। बाघों के अलावा रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान में तेंदुए, कैराकल, मछली पकड़ने वाली बिल्लियां और जंगली बिल्लियां पायी जाती हैं।

रणथंभौर नेशनल पार्क में जंगल सफारी

रणथंभौर नेशनल पार्क में सफ़ारी करने का भी विकल्प मौजूद है। यदि आप एक अपनी यात्रा को मस्ती से भरी एडवेंचर यात्रा बनाने चाहते हैं तो आपको रणथंभौर जंगल सफारी करना चाहिये। यह जंगल सफ़ारी आपको इस जगह की विविधता को देखने समझने का भरपूर मौक़ा देगी और आपकी यात्रा को रोमांच से भर देगी। जंगल सफारी के लिए जिप्सी, एसयूवी और कैंटर बुक करने की सुविधा यहाँ पर मौजूद है। सफारी के दौरान हर वाहन में ड्राईवर के अलावा एक गाइड होता है जो आपको इस जगह के बारे में जानकारी देता है।

रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान सफारी बुकिंग

रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान की सैर करने के दौरान अगर आपकी जंगल सफारी करने की चाह है तो आपको पहले से इसे ऑनलाइन बुक कर लेना चाहिए।

इससे यात्रा के दौरान आपका समय बचेगा और आप होने वाली परेशानी से भी बच जाएँगे। अगर किसी वजह से ऑनलाइन नहीं बुकिंग हो पाती है तो जिस जगह पर आप रुके हुए हैं वहाँ के होटेल से आप सम्पर्क कर सकते हैं। यह होटेल भी बुकिंग करने में आपकी मदद कर देते हैं। ऐसा भी नहीं हो तो एक दो घंटे पहले बुकिंग कार्यालय पहुंच जायें।

राजीव गांधी राष्ट्रीय संग्रहालय

राजीव गांधी राष्ट्रीय संग्रहालय रणथंभौर की सबसे ख़ास जगहों में शुमार की जाती है। यह भारत के प्राकृतिक इतिहास का चौथा क्षेत्रीय संग्रहालय है। इस लिहाज़ से इस जगह का महत्व का बढ़ जाता है। संग्रहालय का मुख्य उद्देश्य लोगों के बीच वनस्पतियों और जीवों के संरक्षण को लेकर जागरूकता पैदा करना है। इस संग्रहालय में कई दुर्लभ पौधों, जानवरों और भूविज्ञान से जुड़ी चीज़ों को प्रदर्शित किया गया है। इस संग्रहालय के कुछ सीमित हिस्सों तक ही पर्यटकों को जाने की अनुमति है। इस जगह पर राजस्थान की जैव विविधता की प्रदर्शिनी लगी हुई है जिसमें यहाँ के वनों और वन्यजीवों को आप देख सकते हैं।

रणथंभौर में घूमने की जगहें

रणथंभौर देश के सबसे बड़े और लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। इस जगह पर घूमने और देखने के लिए काफ़ी कुछ है। बावजूद इसके कई जगहें बेहद ही ख़ास हैं, जहां आपको जाना ही जाना चाहिये। जैसे की रणथंभौर किला, गणेश त्रिनेत्र मंदिर, जोगी महल, पदम झील और सुरवल झील आदि। यह सभी पर्यटन स्थल बहुत ही अच्छे हैं और आपको सुखद अहसास करायेंगे। इन सब जगहों पर जाकर आपको इस जगह के सांस्कृतिक, एतिहासिक और प्राकृतिक महत्व को समझने में आसानी होगी।

यात्रा के लिए सबसे अच्छा समय

हर पार्क की तरह रणथंभौर नेशनल पार्क भी अक्टूबर से लेकर जून तक खुला रहता है। इस जगह पर जाने का सबसे अच्छा समय सर्दियों का माना जाता है और अक्टूबर से दिसंबर महीने में सबसे ज़्यादा लोग यात्रा करते हैं। आपके लिए रणथंभौर की यात्रा अक्टूबर से अप्रैल तक अनुकूल रहेगी। गर्मी के मौसम में वातावरण काफी गर्म होता है जिसकी वजह से लोग कम आते हैं लेकिन इस दौरान बाघों के स्पॉटिंग की संभावना

बढ़ जाती है। मानसून के के मौसम में यह जगह और भी ख़ूबसूरत हो जाती है पर इस दौरान यह पार्क बंद रहता है।

रणथंभौर नेशनल पार्क कैसे पहुंचे

रणथंभौर जाने के लिए सभी तरह के परिवहन की सुविधा मौजूद है। अगर आप हवाई जहाज से रणथंभौर नेशनल पार्क की यात्रा करना चाहते हैं तो बता दें कि इसका निकटतम हवाई अड्डा जयपुर है जो पार्क से सिर्फ 180 किमी दूर स्थित है। रेल द्वारा रणथंभौर नेशनल पार्क की यात्रा करने के लिए सबसे निकटतम रेलवे स्टेशन सवाई माधोपुर है जो पार्क से बिल्कुल ही पास है। अगर आप सड़क मार्ग से रणथंभौर नेशनल पार्क जाने की योजना बना रहे हैं तो बता दे कि देश की सभी महत्वपूर्ण मार्गों से जुड़ा हुआ है और सवाई माधोपुर से सिर्फ 11 किमी की दूरी पर स्थित है।

रणथंभौर में ठहरने की सुविधा

रणथंभौर में ठहरने के लिए आपको हर तरह की सुविधा मिल जायेगी। आप अपनी सुविधा और बजट के अनुसार होटेल, रिज़ॉर्ट आदि बुक कर सकते हैं। सामान्यतौर पर होटेल का किराया यहाँ पर एक हज़ार से शुरू हो जाता है। खानपान के लिए इस जगह पर आपको रेस्टोरेंट आदि की भी सुविधा आसानी से मिल जाती है। घूमने के साथ साथ राजस्थानी खानपान आपकी यात्रा के स्वाद को और भी ज़्यादा बढ़ा देगा।

बच्चे की पहली गर्मी! एसी चलाएं या नहीं पाउडर लगाना कितना सही

हर पहले मौसम में छोटे बच्चों की देखभाल थोड़ी ज्यादा करनी होती है। क्योंकि वे नए मौसम के अनुसार खुद को ढाल रहे होते हैं। जिस तरह सर्दियों के मौसम में कुछ सावधानियां जरूरी हैं। ठीक उसी तरह गर्मी के मौसम में भी कई बातों का ध्यान पेरेंट्स को रखना चाहिए।

भीषण गर्मियों का दौर शुरू हो चुका है। इस मौसम में गर्मी के थपेड़ों और बीमारियों से बचाव करना बेहद जरूरी हो जाता है। वहीं जब बात नवजात बच्चे की हो तो माता-पिता को और भी सावधानी रखनी पड़ती है। हालांकि अक्सर नए पेरेंट्स गर्मियों में छोटे बच्चों की देखभाल को लेकर कंफ्यूज रहते हैं। आज दूर करते हैं ऐसे ही सभी कंफ्यूजन को।

समर बेबी केयर के 5 जरूरी स्टेप्स

हर पहले मौसम में छोटे बच्चों की देखभाल थोड़ी ज्यादा करनी होती है।

हर पहले मौसम में छोटे बच्चों की देखभाल थोड़ी ज्यादा करनी होती है। क्योंकि वे नए मौसम के अनुसार खुद को ढाल रहे होते हैं। जिस तरह सर्दियों के मौसम में कुछ सावधानियां जरूरी हैं। ठीक उसी तरह गर्मी के मौसम में भी कई बातों का ध्यान पेरेंट्स को रखना चाहिए। हाल ही में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सोनिया गुप्ता ने बच्चों की समर केयर के 5 जरूरी स्टेप्स अपने सोशल मीडिया पर शेयर किए हैं।

ऐसे कपड़े पहनाएं

गर्मी के मौसम में बच्चों को हमेशा आरामदायक महसूस होना चाहिए। इसलिए इस मौसम में छोटे बच्चों को हमेशा सिर्फ दो लेयर में ही कपड़े पहनाएं। कॉटन की बनियान और उसके ऊपर कॉटन का कपड़ा। कपड़े सॉफ्ट और ढीले होने चाहिए, जिससे बच्चों को हवा लग सके। बच्चों को सिंथेटिक कपड़े बिल्कुल न पहनाएं। इससे उनको न सिर्फ उन्हें गर्मी लगेगी। बल्कि स्किन रैशेज की समस्या हो सकती है।

बेबी पाउडर लगाना सही या गलत

गर्मी के मौसम में बच्चों की साफ सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहलाना चाहिए। यदि बच्चा एक साल या छह माह से छोटा है तो नहलाने से पहले आप उनकी अच्छे से मालिश करें। मालिश के बाद कम से कम

30 मिनट उसे आराम करने दें। फिर उसे नहलाएं। अक्सर माता पिता बच्चे को फ्रेश रखने और पसीने से बचाने के लिए बेबी पाउडर लगाते हैं। लेकिन यह एक बड़ी गलती है। बच्चे को कभी भी पाउडर नहीं लगाना चाहिए।

डायपर पहनाएं या नहीं

गर्मी के मौसम में जहां तक हो बच्चों को डायपर न पहनाएं। इससे परेशानी हो सकती है। इसी के साथ सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच बच्चों को घर से बाहर न लेकर जाएं। इससे उनके बीमार होने का डर रहता है।

क्या बच्चों को लगती है प्यास

आमतौर पर माता-पिता इस बात को लेकर कंफ्यूज रहते हैं कि छोटे बच्चों को पानी पिलाना चाहिए या नहीं। डॉक्टर के अनुसार अगर आपका बच्चा छह माह से छोटा है तो उसे भूलकर भी पानी न पिलाएं। इस उम्र के बच्चों के लिए मां का दूध ही काफी होता है। अगर गर्मी ज्यादा है तो आप बार-बार भी ब्रेस्ट फीडिंग करवा सकती हैं। इससे बच्चे को डिहाइड्रेशन नहीं होगा। छह महीने से बड़े बच्चे को पानी पिला सकते हैं।

एसी, कूलर चलाएं या नहीं

गर्मी के मौसम में सबसे बड़ा कंफ्यूजन ये होता है कि बच्चे को एसी की हवा में रखना चाहिए या नहीं। अक्सर बुजुर्गों का तर्क होता है कि एसी चलाने से छोटा बच्चा बीमार हो सकता है। लेकिन सच्चाई ये है कि गर्मी में ज्यादा रहना भी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। डॉक्टर के अनुसार गर्मी के मौसम में बच्चों के कमरे में आप पंखा, कूलर, एसी सब चला सकते हैं। लेकिन कभी भी बच्चे को इनकी सीधी हवा में न सुलाएं। एयर कंडीशनर का तापमान हमेशा 25 से 28 डिग्री सेल्सियस के बीच में ही रखें।

किन लोगों को भूलकर भी नहीं खाना चाहिए खीरा?

खीरा को आमतौर पर हल्का, ठंडा और हाइड्रेटिंग फल माना जाता है, जिसे खासकर गर्मियों में खूब खाया जाता है। इसके कई फायदे हैं, जैसे शरीर को ठंडक पहुंचाना, पाचन सुधारना, वजन नियंत्रित करना और त्वचा के लिए लाभकारी होना। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हर किसी के लिए खीरा सुरक्षित नहीं होता? कुछ लोगों को इसे खाने से नुकसान भी हो सकता है। आइए जानते हैं, किन लोगों को खीरा नहीं खाना चाहिए और इसे खाते समय किन सावधानियों का ध्यान रखना जरूरी है।

कफ दोष वाले लोग

खीरे की तासीर ठंडी होती है, जिससे शरीर में कफ दोष बढ़ सकता है। इसलिए जिन लोगों को बार-बार जुकाम, खांसी, बलगम या साइनस की समस्या रहती है, उन्हें खीरा खाने से परहेज करना चाहिए, वरना उनकी परेशानी और बढ़ सकती है।

पाचन संबंधी समस्या वाले लोग

खीरे में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इसके ज्यादा सेवन से गैस, ब्लोटिंग और अपच की समस्या हो सकती है। जिन लोगों को पहले से पाचन संबंधी परेशानी है, उन्हें खीरा सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

जोड़ों और हड्डियों में दर्द वाले लोग

जिन लोगों को हड्डियों और जोड़ों में दर्द या अकड़न रहती है, उन्हें खीरा ज्यादा नहीं खाना चाहिए। आयुर्वेद में भी इसे इन लोगों के लिए उचित नहीं माना गया है।

यूरिन (पेशाब) संबंधी समस्या वाले लोग

खीरा प्राकृतिक रूप से मूत्रवर्धक होता है, जिससे पेशाब की आवृत्ति बढ़ सकती है। इसलिए जिन लोगों को पहले से बार-बार यूरिन आने की समस्या है, उन्हें खीरा सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए, वरना उनकी परेशानी और बढ़ सकती है।

डायबिटीज के मरीज

खीरा डायबिटीज के मरीजों के लिए आमतौर पर फायदेमंद होता है, लेकिन इसके बीज इन लोगों की सेहत के लिए सुरक्षित नहीं माने जाते। खीरे का अत्यधिक सेवन दवा के असर को कम कर सकता है।

किन लोगों के लिए फायदेमंद है खीरा

जिन लोगों को डिहाइड्रेशन या ड्राई स्किन की समस्या रहती है।

वजन कम करना चाहते हैं।

ब्लड शुगर नियंत्रित करना चाहते हैं।

बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करना चाहते हैं।

खीरा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन हर किसी के लिए नहीं। अपनी सेहत और बॉडी कंडीशन के अनुसार खीरे का सेवन करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह लें।

खाने को जहर बना रही है भारतीयों की यह एक गलती, आप भी जानें सच्चाई

बच्चों को प्लास्टिक टिफिन में खाना रखना, प्लास्टिक की वाटर बोतल, दाल-चावल के डिब्बे आदि आज सभी की जिंदगी का हिस्सा हैं। लोग बिना सोचे समझे इन्हें यूज करते हैं। लेकिन इतना प्लास्टिक यूज करने की आदत जानलेवा हो सकती है।

बचा हुआ खाना प्लास्टिक के डिब्बों में फ्रिज में रखना, लगभग हर घर में एक बहुत कॉमन बात है। हमारे फ्रिज ऐसे डिब्बों से भरे रहते हैं। वहीं बच्चों को प्लास्टिक टिफिन में खाना रखना, प्लास्टिक की वाटर बोतल, दाल-चावल के डिब्बे आदि आज सभी की जिंदगी का हिस्सा हैं। लोग बिना सोचे समझे इन्हें यूज करते हैं। लेकिन इतना प्लास्टिक यूज करने की आदत जानलेवा हो सकती है। पिछले दिनों हुई एक स्टडी में प्लास्टिक यूज को लेकर भयानक सच्चाई सामने आई है।

सबसे खराब भारत की स्थिति

भारत में डीईएचपी से हृदय संबंधी मौतों के मामले सबसे ज्यादा हैं।

भारत में डीईएचपी से हृदय संबंधी मौतों के मामले सबसे ज्यादा हैं। यह वैश्विक मृत्यु दर का लगभग एक तिहाई हिस्सा है। यह शोध 200 देशों में किया गया, जिसमें भारत की स्थिति सबसे गंभीर दिखी। डीईएचपी यानी डाई-2-एथिल हेक्सिल फेथलेट एक रसायन है, जो प्लास्टिक को ज्यादा लचीला बनाने के लिए काम में लिया जाता है। फूड कंटेनर से लेकर खिलौनों, शैंपू-लोशन की बोतलों, चिकित्सा उपकरणों में डीईएचपी का उपयोग किया जाता है।

भारत में सबसे ज्यादा मौतें

एनवाईयू लैंगोन हेल्थ के शोधकर्ताओं ने अपनी स्टडी में 200 से ज्यादा देशों के लोगों के यूरिन के नमूनों और पर्यावरण संबंधी डेटा का अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने पाया कि साल 2018 में 55 से 64 साल के लोगों में डीईएचपी के संपर्क में आने से लगभग 356,238 मौतें हुईं। यह आंकड़ा इस आयु वर्ग में वैश्विक हृदय रोग से होने वाली मौतों का 13 प्रतिशत से ज्यादा है। चिंता की बात यह है कि भारत में यह आंकड़ा सबसे ज्यादा था। यहां इससे करीब 103,587 मौतें हुईं। चीन में यह आंकड़ा 33,858 और इंडोनेशिया में 52,219 था।

जानलेवा बीमारियों का कारण

डीईएचपी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। शोध

के अनुसार डीईएचपी के संपर्क में आने से हृदय की धमनियों में सूजन आने लगती है। जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। इसी के साथ डीईएचपी डायबिटीज, मोटापे, इनफर्टिलिटी और कैंसर जैसे जानलेवा रोगों का भी कारण बन सकता है। प्लास्टिक प्रोडक्ट्स में थैलेट्स का उपयोग भी किया जाता है। यह एक सिंथेटिक रसायन होता है, जिससे प्लास्टिक लचीला बनता है और उसमें खुशबू आती है। लेकिन थैलेट्स गर्भावस्था के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे समय से पहले जन्म जैसी स्थितियां बन सकती हैं। थैलेट्स हार्मोन हेल्थ को भी नुकसान पहुंचाता है।

खुद करनी होंगी कोशिशें

शोधकर्ताओं का कहना है कि प्लास्टिक यूज से हो रही मौतों का आंकड़ा इससे कहीं ज्यादा हो सकता है। क्योंकि स्टडी में सिर्फ एक विशेष आयु वर्ग के लोगों को ही शामिल किया गया है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि लोग अपने स्तर पर सतर्क रहें और प्लास्टिक का उपयोग कम से कम करें। स्टील और ग्लास कंटेनर, टिफिन और बोतलों का उपयोग करें। प्लास्टिक की थैलियों की जगह कपड़े के थैले काम में लें। अपने प्रयासों से आप परिवार की सेहत का ध्यान रख सकते हैं।

इसलिए बढ़ी भारत की परेशानी

भारत में डीईएचपी से मौतों के आंकड़े ज्यादा होने के कई कारण हैं। देश में प्लास्टिक उद्योग तेजी से बढ़ रहा है। ऐसे में डीईएचपी युक्त प्रोडक्ट का उपयोग भी तेजी से बढ़ रहा है। वहीं भारत में डीईएचपी कंट्रोल को लेकर कोई गंभीर कदम फिलहाल नहीं उठाए गए हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, जापान आदि देशों ने साल 2008 की शुरुआत में ही प्लास्टिक यूज पर कार्रवाई शुरू कर दी थी। वहीं चीन साल 2018 से इस ओर सख्ती करने लगी। भारत में आज भी बड़े पैमाने पर लोग प्लास्टिक प्रोडक्ट्स यूज कर रहे हैं।

जामुनफल के पत्ते को ना समझें साधारण

मुंह से लेकर पेट तक का रखे खास ख्याल

जामुन का नाम आते ही सबसे पहले उसका स्वाद और सेहत से जुड़े फायदे याद आते हैं, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि जामुन के पत्ते भी किसी दवा से कम नहीं होते। आयुर्वेद में जामुन की पत्तियों को कई बीमारियों के इलाज में उपयोगी माना गया है। अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए, तो ये मोटापा कम करने से लेकर दांतों के दर्द और पाचन संबंधी समस्याओं में काफी राहत दे सकते हैं।

मोटापा कम करने में मददगार

जामुन की पत्तियों में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाते हैं। इसका सेवन शरीर में जमा अतिरिक्त फैट को कम करने में सहायक हो सकता है। जामुन की पत्तियों को सुखाकर पाउडर बना लें और रोज सुबह गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। इससे धीरे-धीरे वजन नियंत्रित होने लगता है।

दांतों के दर्द और मसूड़ों की समस्या में फायदेमंद

अगर आपको दांतों में दर्द या मसूड़ों से खून आने की समस्या है, तो जामुन की पत्तियां बेहद फायदेमंद हो सकती हैं। इनमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुंह के बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। जामुन की ताजी पत्तियों को चबाने से दांत मजबूत होते हैं और दर्द में राहत मिलती है। आप इनका काढ़ा बनाकर कुल्ला भी कर सकते हैं।

पाचन तंत्र को बनाए मजबूत

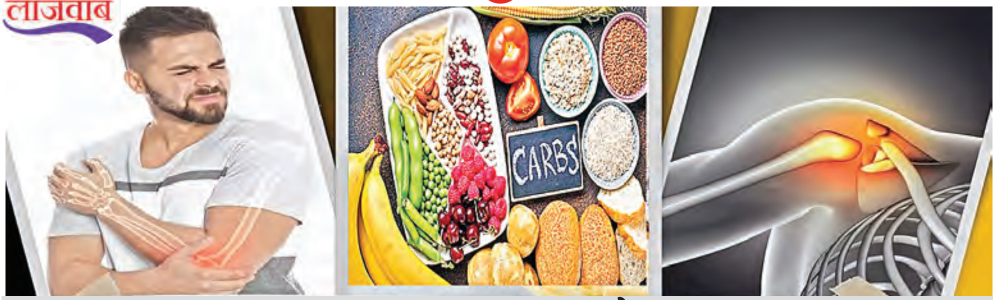
पेट की समस्याएं जैसे गैस, अपच और कब्ज में जामुन की पत्तियां काफी असरदार होती हैं। ये पाचन क्रिया को बेहतर बनाती हैं और आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। जामुन की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से पेट साफ रहता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

ब्लड शुगर कंट्रोल में सहायक

जामुन की पत्तियां ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में भी मददगार मानी जाती हैं। इसमें मौजूद तत्व शरीर में ग्लूकोज के स्तर को संतुलित रखने में सहायता करते हैं।

ध्यान रखने वाली बातें

किसी भी घरेलू उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। अधिक मात्रा में सेवन से बचें, वरना नुकसान भी हो सकता है। गर्भवती महिलाएं और गंभीर बीमारी से जूझ रहे लोग इसका इस्तेमाल सावधानी से करें। जामुन की पत्तियां सिर्फ एक साधारण पत्ता नहीं, बल्कि सेहत के लिए एक प्राकृतिक औषधि हैं। सही तरीके से इस्तेमाल करने पर ये कई छोटी-बड़ी समस्याओं से राहत दिला सकती हैं।



जवानी में दर्द कर रही हैं हड्डियां?

सिर्फ कैल्शियम से नहीं होगा काम, खाएं ये वेज फूड

आजकल कई युवा पीढ़ी में भी हड्डियों और जोड़ों में दर्द की समस्या देखने को मिल रही है। अक्सर लोग सोचते हैं कि हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए केवल कैल्शियम की जरूरत होती है, लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। हड्डियों की ताकत और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए कई अन्य पोषक तत्व भी जरूरी हैं। इसके अलावा सही लाइफस्टाइल और पौष्टिक आहार का सेवन भी बहुत जरूरी है।

पालक – हड्डियों का सुपरफूड

पालक में विटामिन K, कैल्शियम और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है। यह हड्डियों की मजबूती और घर्षण से बचाव में मदद करता है। पालक का सलाद, सूप या हल्का भुना हुआ पालक रोजाना खाने से हड्डियों में दर्द कम हो सकता है।

ब्रोकली – प्राकृतिक कैल्शियम का स्रोत

ब्रोकली केवल कैल्शियम ही नहीं बल्कि विटामिन C और K का भी अच्छा स्रोत है। ये हड्डियों के कोलेजन को मजबूत बनाने में मदद करता है और जोड़ों में सूजन कम करता है। स्टीम ब्रोकली या हल्का सॉट करके खाया जा सकता है।

मूंगफली और बादाम – हड्डियों के लिए हेल्दी फैट

मूंगफली, बादाम और काजू में मैग्नीशियम, प्रोटीन और हेल्दी फैट पाया जाता है। यह हड्डियों की लचीलापन बनाए रखने और जोड़ों को मजबूत बनाने में मदद करता है। सुबह के नाश्ते में इन्हें शामिल करें।

टोफू और सोया – शाकाहारी प्रोटीन का बेस्ट विकल्प

टोफू और सोया हड्डियों के लिए प्रोटीन और कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत हैं। हड्डियों की ताकत बनाए रखने और जोड़ों के दर्द से बचाव के लिए इन्हें सलाद, करी या स्टिर-फ्राई में शामिल किया जा सकता है।

दलिया और जई – हड्डियों की ताकत के लिए

दलिया और ओट्स में मैग्नीशियम, फाइबर और मिनरल्स होते हैं। यह हड्डियों के विकास में मदद करता है और उम्र बढ़ने पर जोड़ों के दर्द को कम करने में सहायक होता है। इसे दूध या सोया मिल्क के साथ खाया जा सकता है।

अंकुरित मूंग और चना – मिनरल्स का पावरहाउस

अंकुरित मूंग और चना हड्डियों के लिए जरूरी फॉस्फोरस, कैल्शियम और प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। इन्हें सलाद या स्नैक के रूप में रोजाना शामिल किया जा सकता है।

शकरकंद – विटामिन और मिनरल्स का स्रोत

शकरकंद में विटामिन A, C और मैंगनीज होता है, जो हड्डियों की ताकत बनाए रखने में मदद करता है। इसे बेक, स्टीम या हल्का फ्राई करके खाया जा सकता है।

दही और पनीर – हड्डियों के लिए रोजाना का पोषण

दही और पनीर में कैल्शियम और प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में होता है। यह हड्डियों की मजबूती बनाए रखने और जोड़ों में दर्द से बचाव करने में मदद करता है। रोजाना एक कटोरी दही या पनीर का सेवन हड्डियों के लिए लाभकारी है।

हड्डियों की सेहत बनाए रखने के लिए अतिरिक्त टिप्स

व्यायामः रोजाना हल्की वॉक, योग या स्ट्रेचिंग हड्डियों को मजबूत बनाती है।

धूप का फायदाः विटामिन D की कमी हड्डियों के लिए नुकसानदेह है। रोजाना सुबह धूप में 15-20 मिनट रहना जरूरी है।

संतुलित आहारः केवल कैल्शियम ही नहीं, प्रोटीन, मैग्नीशियम और विटामिन K भी हड्डियों के लिए जरूरी हैं।

अल्कोहल और धूम्रपान से बचेंः ये हड्डियों की ताकत को कम करते हैं।

जवानी में हड्डियों और जोड़ों का दर्द केवल उम्र या कैल्शियम की कमी के कारण नहीं होता। सही आहार, पोषक तत्वों की सही मात्रा और नियमित व्यायाम से हड्डियों की मजबूती बढ़ाई जा सकती है। ऊपर बताए गए 8 शाकाहारी फूड्स को अपनी डाइट में शामिल कर हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है।

दवाओं का असर कम कर सकता है दालचीनी

संभल कर खाएं इसे

औषधि है यह मसाला, फिर भी बिना सोचे समझे किया सेवन तो बिगड़ सकती है सेहत

अति हर बात की बुरी है। फिर वह कोई औषधि ही क्यों न हो। कई बार किसी औषधि का ज्यादा सेवन भी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

कई मसालों को औषधि के बराबर माना गया है। इन्हीं में से एक है दालचीनी। इसके सेवन के ढेर सारे फायदे हैं। यही कारण है कि लोग दालचीनी का भरपूर सेवन करते हैं। लेकिन अब एक अध्ययन ने दावा किया है कि बिना सोचे समझे दालचीनी का सेवन सेहत के लिए बेहद खतरनाक है।

शोध में सामने आई यह बात

दालचीनी में सिनामाल्डिहाइड नामक एक कंपाउंड होता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ मिसिसिपी के शोधकर्ताओं का कहना है कि दालचीनी में सिनामाल्डिहाइड नामक एक कंपाउंड होता है। ये कंपाउंड प्रिस्क्रिप्शन वाली दवाओं के फायदे पर असर डालते हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि सीमित मात्रा में दालचीनी खाने से कोई परेशानी नहीं होती। लेकिन अगर आप अधिक फायदे के लिए इसे बहुत ज्यादा खाते हैं तो यह बाकी दवाओं के असर को कमजोर कर सकता है।

इसलिए होती है परेशानी

शोधकर्ताओं ने बताया कि दालचीनी में सिनामाल्डिहाइड होता है। यह लीवर में कुछ ऐसे एंजाइम को सक्रिय करता है, जिनकी मदद से शरीर में दवाओं के टूटने की प्रक्रिया तेज होती है। ऐसे में दवाओं को ठीक से काम करने का मौका ही नहीं मिलता और वो शरीर से बाहर चली जाती हैं। शोध की प्रमुख वैज्ञानिक शबाना खान का कहना है कि दालचीनी का जरूरत से ज्यादा सेवन चिंता का कारण बन सकता है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं।

क्वालिटी का भी पड़ता है असर

शोधकर्ताओं ने बताया कि आप दालचीनी का उपयोग कैसे करते हैं, इसपर भी बहुत कुछ निर्भर करता है। क्योंकि दालचीनी में पाया जाने वाला नेचुरल तेल गुणकारी होता है। जोखिम दालचीनी की छाल से है। खासतौर पर कैसिया दालचीनी का सेवन संभल कर करना चाहिए। चिंता की बात ये है कि अधिकांश लोग इसी दालचीनी का उपयोग करते हैं। क्योंकि यह सस्ती आती है और आसानी से मिल जाती है। वहीं सीलोन दालचीनी बहुत गुणकारी होती है। इसे असली दालचीनी कहा जाता है। इसमें कूमारिन का स्तर काफी कम होता है। ऐसे में इसका सेवन काफी हद तक सुरक्षित होता है।

इन्हें है ज्यादा सावधानी की जरूरत

इस स्टडी में यह भी बताया गया है कि किन लोगों को सोच समझकर दालचीनी का सेवन करना चाहिए। इनमें कई ऐसी बीमारियां भी शामिल हैं, जिनके लिए दालचीनी को रामबाण इलाज माना जाता है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि यह स्टडी दालचीनी के जरूरत से ज्यादा सेवन को लेकर है। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, गठिया, मोटापा, अस्थमा, कैंसर, एड्स और डिप्रेशन से पीड़ित लोगों को दालचीनी का हमेशा सीमित सेवन करना चाहिए। या फिर प्रिस्क्रिप्शन वाली दवाएं लेने के दौरान दालचीनी या इसके सप्लीमेंट का उपयोग करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए। क्योंकि सप्लीमेंट किसी बीमारी का इलाज या उपचार नहीं हो सकते हैं।

कैसे करें दालचीनी का उपयोग

इसमें कोई शक नहीं है कि दालचीनी सेहत के लिए फायदेमंद है। लेकिन इसका सेवन ठीक से करना जरूरी है। आप खाना पकाने के दौरान उसमें एक या दो चुटकी दालचीनी डाल सकते हैं। अगर आप हर सुबह दालचीनी या इसका कोई सप्लीमेंट ले रहे हैं तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें। कुछ लोग प्रोटीन शेक में भी दालचीनी पाउडर डालते हैं। लेकिन इससे पहले भी आपको विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। अगर आप किसी प्रकार की दवाएं ले रहे हैं तो ऐसा करना और भी जरूरी है।

6 आदतें 80 की उम्र में भी तेज रखेंगी दिमाग

क्या 80 वर्ष की उम्र के बाद भी दिमाग 40-50 साल जैसा तेज रह सकता है? नई दिल्ली एम्स की रिसर्च और अमेरिकन फेडरेशन फॉर एजिंग (एएफएआर) की सुपरएजर्स स्टडी कहती है- यदि सही लाइफस्टाइल अपनाई जाए तो यह संभव है। स्टडी में ऐसे बुजुर्गों को देखा गया, जिनकी याददाश्त और सोचने की क्षमता उनकी उम्र से कहीं बेहतर थी। उनकी ब्लड जांच, एमआरआई व न्यूरोसाइकोलॉजिकल परीक्षण किया गया। जिस बुजुर्ग का दिमाग तेज काम कर रहा था उनकी जीवनशैली, खानपान, योग-व्यायाम करने का समय भी देखा गया।

इन दोनों शोध में निष्कर्ष यह निकला कि उम्र पर जीन से ज्यादा असर रोजमर्रा की आदतों का होता है। यानी सही दिनचर्या अपनाकर बुढ़ापे में भी याददाश्त व सोचने की क्षमता मजबूत बनाए रख सकते हैं। जानिए रिसर्च से निकली 6 आदतें।

जो बुजुर्ग रोज चलते, मिलते व सीखते हैं; उनका दिमाग 20-30 साल ज्यादा सक्रिय रहता है

रोजाना चलना – दिमाग तक खून पहुंचाने का सबसे आसान तरीका

रोज 20-30 मिनट तेज चाल से चलें। घुटनों में दर्द हो तो हल्का व्यायाम करें।

फायदा – दिमाग में रक्त संचार बेहतर, मानसिक सुस्ती व थकान कम होती है।

लोगों से जुड़े रहें – बढ़ती उम्र में अकेलेपन के खतरे से बचे रहेंगे

परिजन, पड़ोसियों या दोस्तों से बात करें। पोते-पोतियों के साथ में समय बिताएं।

फायदा– दिमाग सक्रिय रहता है, डिप्रेशन और भूलने की समस्या कम होती है।

योग-अभ्यास करें – तनाव कम और फोकस बेहतर होता है

5-10 मिनट गहरी सांस लें। 4 सेकंड अंदर लें, 4 रोकें, 6 सेकंड में बाहर करें।

फायदा – तनाव हार्मोन घटते हैं। याददाश्त के साथ निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

घर का संतुलित भोजन - दिमाग की असली ऊर्जा का सोर्स है

दाल-रोटी, सब्जी, दही के साथ बादाम-अखरोट खाएं। चीनी,तेल, नमक कम करें।

फायदा – बीपी व शुगर नियंत्रित रहते हैं। दिल और दिमाग दोनों स्वस्थ रहते हैं।

अच्छी नींद - दिमाग की सफाई होती, हार्मोंस संतुलित रहते हैं

7-8 घंटे की गहरी नींद लें। सोने से एक घंटे पहले मोबाइल और टीवी बंद कर दें।

फायदा -नींद में दिमाग खुद को रीसेट करता है। सोचने की क्षमता तेज रहती है।

नियमित जांच – बीमारी पहले ही पकड़ में आने से तनाव नहीं होता

साल में एक बार शुगर बीपी, विटामिन-D, थायरॉइड जैसी जांचें करवाएं।

फायदा – शुरुआत में बीमारी का इलाज होने से दिमाग की गिरावट रुकती है।

स्वस्थ सुपरएजर्स की आदतें परखीं

अमेरिकन स्टडी में 95 वर्ष व उससे अधिक उम्र के ऐसे सुपरएजर्स शामिल हैं, जो शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। वहीं एम्स की रिसर्च में 80 या उससे अधिक उम्र के बुजुर्गों के साथ 25 से 50 वर्ष के लोग शामिल रहे हैं।

देशी चकाचौंध से थककर मिट्टी से जुड़ रहे भारतवंशी

एनआरआई भारत में पारंपरिक घर बनवा रहे; मंदिर जैसी नक्काशी, खुले आंगन कर रहे यादों को जीवंत

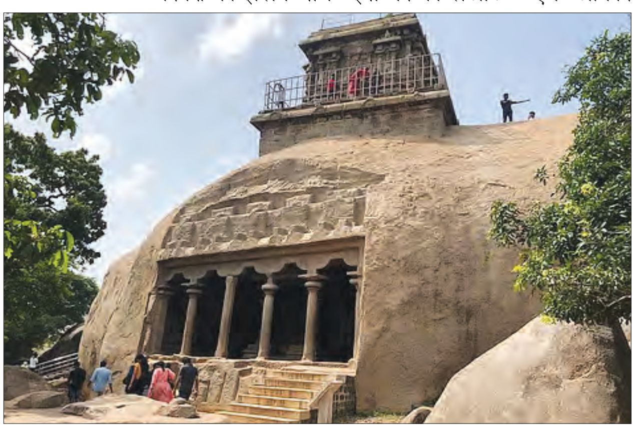
दुबई में रहने वाले सुमेश पलक्की वीदु और उनकी पत्नी आथिरा सुरेंद्रन नायर ने पय्यानूर में ऐसा 'हॉलिडे होम' बनाया है, जो लग्जरी विला से ज्यादा एक 'सांस्कृतिक धरोहर' जैसा एहसास देता है। यह घर उत्तर केरल की अनुष्ठानिक कला 'थेय्यम' के प्रति उनकी श्रद्धा का प्रतीक है। 3 हजार वर्ग फुट में फैले इस आशियाने को स्थानीय मंदिर शिल्प व 'वास्तु शास्त्र' के सिद्धांतों पर गढ़ा गया है। यह रुझान केरल तक सीमित नहीं है, बल्कि विदेश में बसे भारतीय अब जड़ों की ओर लौट रहे हैं। अमेरिका में रहने वाले मलयाली परिवार ने कोझिकोड में 'द लेटरिटे कर्व' में कंक्रीट को नकार कर पुराने पुश्तैनी घरों (थरावाडु) से बचाई गई लकड़ियों व खंभों का इस्तेमाल किया है। यहां पारंपरिक 'नल्लुकेट्टू' शैली का आंगन बच्चों को टेक वर्ल्ड से निकाल कर मिट्टी व बारिश का अहसास कराता है। ऐसा ही सांस्कृतिक अनुराग सिंगापुर में बसे तमिल परिवार के 'द एंसेस्ट्रल रिट्रीट' में झलकता है। मदुरै के पास बना यह घर बाहर से चेट्टीनाड महल जैसा है, जिसमें हाथ से बनी पारंपरिक 'अतंगुड़ी' टाइल्स व मंदिर शैली के नक्काशीदार दरवाजों का वैभव है। हालांकि भीतर से यह पूरी तरह स्मार्ट होम है, लेकिन इसका विशाल पारंपरिक दालान आज भी सामाजिक जुड़ाव का केंद्र बना हुआ है।

मानसिक सुकून विरासत में ही

न्यूयॉर्क की मनोवैज्ञानिक डॉ. शेफाली सबारी कहती हैं, जब इंसान आधुनिकता की चकाचौंध में अपनी जड़ों को खो देता है, तो वह भीतर से एक खालीपन महसूस करने लगता है। एनआरआई परिवारों का अपनी मिट्टी के पत्थरों (लैटेराइट) या पारंपरिक शिल्प (थेय्यम) की ओर लौटना दरअसल उस 'आंतरिक रिक्तता' को भरने की कोशिश है। एनआरआई परिवारों में जड़ों की ओर लौटने का यह रुझान 'सांस्कृतिक नॉस्टेल्जिया' और 'पहचान के संकट' का एक सकारात्मक समाधान है। सात समंदर पार की भौतिक सुख-सुविधाएं शारीरिक आराम तो दे सकती हैं, लेकिन मानसिक सुकून के लिए इंसान अपनी विरासत की ओर ही देखता है।

महाबलीपुरम से मंगाई कृष्ण की प्रतिमा

परंपरा की झलक समेटे इस घर का लेआउट 'एच' आकार का है। इसमें महाबलीपुरम की ग्रेनाइट कृष्ण प्रतिमा और उत्तर भारतीय मंदिरों के प्राचीन लकड़ी के स्तंभ आध्यात्मिक भव्यता जोड़ते हैं। लिविंग रूम में स्थित 'विलक्कू' के आकार की विशाल मूर्तियां सुमेश और आथिरा की बचपन की यादों और सांस्कृतिक जड़ों को जीवंत करती हैं।



अमरीश पुरी ने स्पिलबर्ग को कर दिया था मना

मुझे कॉलम लिखते हुए इस साल जून में तीन साल पूरे हो जाएंगे। मैं हाल ही में उन लोगों के बारे में सोच रहा था, जिन पर मैंने अब तक कॉलम नहीं लिखा है। तभी मेरे एक दोस्त का फोन आया। उसने बताया कि वह अपने घर में यूं ही बैठे-बैठे चैनल बदल रहा था कि अचानक उसके सामने फिल्म 'मुझसे शादी करोगी' आ गई। वो उसे देखने बैठ गए। इस फिल्म को लेकर मेरे साथ हुई बातचीत के दौरान उसने फिल्म के कई एक्टर्स की तारीफ की और फिर बातों ही बातों में मुझसे कहा कि इस फिल्म की असली जान तो अमरीश पुरी थे। यही सुनकर मुझे एहसास हुआ कि मैंने अब तक अमरीश जी पर कोई कॉलम नहीं लिखा है। तो इस बार मेरे हिस्से के किस्से में बात अमरीश पुरी की।

अमरीश जी की शख्सियत इतनी विराट है और फिल्म इंडस्ट्री में उनका योगदान इतना बड़ा है कि उनकी तारीफ के लिए शब्द कम पड़ जाते हैं। इंडस्ट्री का शायद ही कोई ऐसा डायरेक्टर, प्रोड्यूसर या एक्टर रहा हो, जिसकी यह ख्वाहिश न रही हो कि वह अमरीश जी के साथ काम करे। वैसे तो अमरीश जी से जुड़े अनेक किस्से हैं, लेकिन आज मैं आपको हॉलीवुड का एक किस्सा सुनाता हूं, जो आज भी वहां एक मिसाल की तरह याद किया जाता है। यह किस्सा जुड़ा है हॉलीवुड के सबसे बड़े निर्देशकों में से एक स्टीवन स्पिलबर्ग से।जब स्पिलबर्ग 'इंडियाना जोन्स एंड द टेंपल ऑफ डूम' बना रहे थे, तो उन्हें एक भारतीय विलेन की तलाश थी। उन्होंने भारतीय एक्टर्स पर रिसर्च करवाई और उनकी टीम ने जो नाम सुझाए, उनमें सबसे ज्यादा पसंद अमरीश पुरी आए। स्पिलबर्ग की टीम ने उन्हें संदेश भिजवाया कि वे एक फिल्म बना रहे हैं, जिसके लिए उनका एक ऑडिशन शूट करके उन्हें दिखाना है। लेकिन अमरीश पुरी ने ऑडिशन देने से इनकार कर दिया या एक तरह से टाल दिया। पहले कोई मोबाइल फोन या ऐसे टूल्स तो थे नहीं कि तुरंत शूट करके भिजवा दिया जाए। फिर उनका यह भी मानना था कि वे नए या अनजाने कलाकार नहीं हैं। उन्होंने साफ कहा कि अगर उनका काम देखना ही है तो टीम को उनके शूटिंग सेट पर भेज दिया जाए, जहां वे उन्हें काम करते हुए देख सकते हैं। स्पिलबर्ग तो अमरीश जी से पहले से ही प्रभावित थे, इसलिए उन्होंने अपनी टीम भारत भेजी। टीम ने उनकी शूटिंग देखी और लौटकर उनकी जमकर तारीफ की। उनसे कहा कि स्पिलबर्ग पूरी तरह संतुष्ट हैं और वे उन्हें फिल्म में लेना चाहेंगे।

लेकिन इस पर अमरीश जी ने कहा कि पहले उन्हें स्क्रिप्ट दिखाई जाए। अगर स्क्रिप्ट पसंद आएगी, तभी वे फिल्म करेंगे। उन्होंने स्क्रिप्ट पढ़ी, लेकिन वह उन्हें पसंद नहीं आई और उन्होंने फिल्म के लिए मना कर दिया।

अब इधर स्पिलबर्ग का दिमाग तो अमरीश जी पर ही अटक चुका था। उन्हें वही चाहिए थे। ऐसे में उन्होंने उस व्यक्ति की तलाश करने को कहा, जिनका कहना ये मान सकें। तब पता चला कि अमरीश जी ने रिचर्ड एटनबरो के साथ फिल्म 'गांधी' में काम किया था। तो स्पिलबर्ग ने एटनबरो से संपर्क किया। एटनबरो ने अमरीश जी को फोन किया और कहा कि स्पीलबर्ग ने जो फिल्म ऑफर की है, उसे उन्हें कर लेना चाहिए।

सेकंड हैंड स्ट्रेस से निपटने के 5 तरीके

भावनाएं संक्रामक होती हैं। यदि आप ऐसे लोगों के साथ काम करते हैं जो खुश और आशावादी हैं, तो आप भी वैसा ही महसूस करने लगते हैं। यदि आपके सहकर्मी हमेशा तनावग्रस्त या नकारात्मक रहते हैं, तो उसका असर आपके मन और काम पर भी पड़ता है। इसे ही 'सेकंड हैंड स्ट्रेस' कहते हैं। ये हैं इससे बचने के कुछ प्रभावी उपाय...

1) टीम से खुलकर बात करें, अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें

यदि आपकी टीम के कुछ सदस्य तनाव में दिखते हैं, तो समझने की कोशिश करें कि उनके तनाव की असली वजह क्या है। उनसे खुलकर बात करें और उन्हें अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। जब लोग अपनी भावनाओं को ठीक तरह से पहचानते और व्यक्त करते हैं, तो वे तनाव के कारण को बेहतर समझ पाते हैं।

2) सहयोग और सकारात्मक दृष्टिकोण तनाव कम कर सकता है

किसी के तनाव को महसूस करने के बजाय, आप उसकी मदद करने का प्रयास कर सकते हैं। लोगों के प्रति सहानुभूति दिखाएं, उनकी बात ध्यान से सुनें और सकारात्मक बातचीत ही करें। आपका सहयोग और सकारात्मक दृष्टिकोण न केवल सामने वाले के तनाव को कम कर सकता है, आपको भी नकारात्मक प्रभाव से बचाए रख सकता है।

3) मानसिक शांति के लिए दूरी बनाएं

हर समय नकारात्मक लोगों के साथ रहना मानसिक रूप से थका देने वाला भी हो सकता है। यदि आपको लगे कि कोई सहकर्मी आपके मन पर बुरा प्रभाव डाल रहा है, तो उससे थोड़ी दूरी बनाना ही हर तरह से बेहतर है। यह दूरी असंवेदनशीलता नहीं, बल्कि अपनी मानसिक शांति बनाए रखने का एक स्वस्थ तरीका-भर होती है।

4) आसपास के माहौल को बेहतर बनाने का हर संभव प्रयास करें

जैसे नकारात्मक भावनाएं फैल जाती हैं, वैसे ही सकारात्मक भावनाएं भी तेजी से फैलती हैं। इसलिए खुद को हमेशा ही एक सकारात्मक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करें। चेहरे पर मुस्कान, मन में उत्साह और सकारात्मक सोच के साथ अपने आसपास के माहौल को बेहतर बनाएं। इससे आपकी टीम में आत्मविश्वास और ऊर्जा तेजी से बढ़ सकती है।

5) अपनी सेहत का ख्याल रखेंगे, तभी तनाव का सामना कर पाएंगे

तनाव से बचने का सबसे अहम और प्रभावी तरीका है अपनी सेहत का ख्याल रखना। बहुत जरूरी है कि आप हमेशा ही पौष्टिक और संतुलित आहार लें, नियमित व्यायाम करें और पर्याप्त नींद भी लें। जब आपका शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं, तो आप बाहरी तनावों का सामना मजबूती से कर पाते हैं।

जब व्यक्ति सत्य से दूर होता है, तो उसका जीवन भ्रम और अशांति से भर जाता है

प्रकृति हर जीव के लिए सहयोगी है। वह कभी माता की तरह पालन करती है, कभी मित्र बनकर साथ देती है और कभी सेविका बनकर हमारी जरूरतें पूरी करती है। प्रकृति हमें भोजन, जल, वायु और जीवन के लिए आवश्यक सभी साधन प्रदान करती है। यह सब परमात्मा की देन है, जो हमारे रक्षण और पोषण के लिए है, लेकिन मनुष्य की लालच की कोई सीमा नहीं है, लालची को कोई संतुष्ट नहीं कर सकता। इसलिए हमें प्रकृति के नियमों का पालन करना चाहिए, उसका संरक्षण करना चाहिए और उसका दुरुपयोग नहीं करना चाहिए, ताकि जीवन संतुलित और सुखमय बना रहे।

स्कूलों में क्रोमबुक और डिजिटल डिवाइस के इस्तेमाल पर पाबंदी

लैपटॉप छोड़, कॉपी पर लिखने पर जोर दे रहे स्कूल, स्क्रीन टाइम कम करने की कोशिश

स्कूलों में टेक्नोलॉजी को लेकर जो उत्साह पिछले एक दशक में बना था, अब वह धीरे-धीरे सवालों के घेरे में आता दिख रहा है। नॉर्थ कैरोलिना, वर्जीनिया, मैरीलैंड और मिशिगन सहित कुछ राज्यों ने छात्रों के लिए क्रोमबुक्स और लैपटॉप खरीदे थे। अब इन पर रोक लगा दी गई है। स्कूलों के प्रमुखों, शिक्षाविदों और पैरेंट्स ने लैपटॉप के इस्तेमाल पर रोक को छात्रों के बीच सहयोग और संवाद बढ़ाने का प्रयास बताया है।

यह टेक्नोलॉजी कंपनियों और उनके प्रोडक्ट से बच्चों और शिक्षा पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति बढ़ती जागरूकता का नया संकेत है। पिछले सप्ताह एक अदालत ने मेटा और यूट्यूब को बच्चों को नुकसान पहुंचाने के लिए जवाबदेह ठहराया था। 30 से अधिक राज्यों में स्कूल में मोबाइल फोन पर पाबंदी लगा दी है या उसका उपयोग सीमित कर दिया है। पिछले साल ऑस्ट्रेलिया ने 16 साल से कम आयु के बच्चों के सोशल मीडिया अकाउंट पर रोकथाम की शुरूआत की थी। अन्य देश इस पहल पर गौर कर रहे हैं।

कंसास, वरमोंट, वर्जीनिया सहित दस राज्यों ने अभी हाल में छात्रों के स्क्रीन टाइम पर रोक के बिल पेश किए हैं। कानून के तहत स्कूलों में टेक्नोलॉजी टूल्स की सेफ्टी और उनके प्रभावी होने का सबूत देने का प्रावधान है। पैरेंट्स को बच्चों की पढ़ाई में डिजिटल डिवाइस का उपयोग रोकने का अधिकार होगा। उटा राज्य में स्कूलों को पैरेंट्स के लिए निगरानी सिस्टम मुहैया कराना होंगे। वे जान सकेंगे कि उनके बच्चों ने स्कूल के डिवाइस में कौन सी वेबसाइट देखी या कितना समय बिताया ।

एक स्कूल के उदाहरण से अमेरिका में चल रही हलचल को समझा जा सकता है। मैकफर्सन, कंसास में मैकफर्सन मिडिल स्कूल के प्रिंसिपल इंगे एस्पिंग कई साल से बच्चों के डिजिटल डिवाइस पर रोक की कोशिश कर रहे थे। चार साल पहले उनके स्कूल में बच्चों के मोबाइल फोन पर पाबंदी लगा दी गई। इसके बावजूद कई बच्चे स्कूल द्वारा जारी क्रोमबुक पर यूट्यूब वीडियो देखते या वीडियो गेम खेलते थे। कुछ छात्र स्कूल के जीमेल अकाउंट से अन्य छात्रों की खिंचाई करते थे। दिसंबर में स्कूल ने सभी 480 छात्रों के क्रोमबुक वापस ले लिए। बच्चे अब हाथ से कॉपी में लिखते हैं। लैपटॉप का उपयोग सिर्फ खास गतिविधियों के लिए किया जाता है। मैकफर्सन स्कूल के बाद कई स्कूलों ने डिजिटल डिवाइस पर रोक लगाई है।

यूट्यूब पर ज्यादा चिंता

कुछ पैरेंट्स यूट्यूब के बारे में चिंतित हैं। उनका कहना है, स्कूल डिवाइस पर यह प्लेटफॉर्म बच्चों को अनुचित वीडियो की तरफ ले गया है। कैलिफोर्निया के गवर्नर गैविन न्यूसम ने अभी हाल में चिंता जताई कि उनके बच्चों ने स्कूल के लैपटॉप पर पुरुषों की समस्याओं के पॉडकास्ट यूट्यूब पर देखे हैं।

ऐसे लोगों के साथ रहें जो प्रेरित करते हैं, आपकी अच्छाई को बाहर लाते हैं

कुमार मंगलम बिड़ला

कुमार मंगलम बिड़ला आईपीएल में आरसीबी की खरीद को लेकर चर्चा में हैं। बिजनेस को लेकर उनके विचार, उन्हीं की जुबानी...

हम एक ऐसे दौर में प्रवेश कर रहे हैं, जो हाई-टेक के साथ हाई-टच भी है। यह समय सिर्फ टेक्नोलॉजी का नहीं, इंसानी जुड़ाव और समझ का भी है। आज हमारे बीच ऐसी शख्सियतों की कहानियां हैं, जिन्होंने इस नए दौर को समझा और उसमें अपने लिए रास्ता बनाया। उदाहरण के तौर पर, फाल्गुनी नायर ने अपने सफर में कई चुनौतियां देखीं। शुरुआत में करीब 50 निवेशकों ने उनके ऑनलाइन ब्यूटी बिजनेस के आइडिया को खारिज कर दिया था। लेकिन आज वही आइडिया एक नई पहचान बना चुका है। यह कहानी हमें बताती है कि जो लोग नए रास्ते बनाते हैं, वही बदलाव की पहचान बनते हैं। आपने यह उपलब्धि कठिन परिस्थितियों में हासिल की है। आपने एक ऐसे दौर को करीब से देखा है, जिसमें दुनिया तेजी से बदली है। आपने देखा कि तेल की कीमतें निगेटिव से 100 डॉलर तक पहुंचीं, वर्चुअल दुनिया में लाखों लोग एक साथ जुड़े। आपने एनएफटी और मेटावर्स जैसे नए कॉन्सेप्ट्स को उभरते देखा। यह बदलाव बताते हैं कि पुराने नियम टूट रहे हैं, नए बन रहे हैं। यह वक्त सामान्य नहीं है, एक अवसर है। दुनिया में आज पूंजी की उपलब्धता और तकनीक की पहुंच ने नए विचारों को हकीकत में बदलना आसान बनाया है। आज का समय प्रयोग करने और कुछ नया बनाने का है। लेकिन याद रखें कि शॉर्टकट से सफलता हासिल नहीं कर सकते। बड़े बिजनेस और करियर लगातार मेहनत, समझ और धैर्य से बनते हैं। आपको समस्याओं को गहराई से समझना होगा और उनके समाधान पर टिकना होगा।

अपने फैसलों में एनर्जी का महत्व समझें। अपने करियर और जीवन में ऐसे लोगों और काम को चुनें, जो आपको प्रेरित करें। उनके साथ रहें, जो आपके अंदर की अच्छाई बाहर लाते हैं। नेतृत्व लोगों को प्रेरित करने का काम है। इसके लिए तीन तरह की ऊर्जा जरूरी है... भावनात्मक, बौद्धिक और शारीरिक। भावनात्मक ऊर्जा दूसरों को प्रेरित करती है, बौद्धिक ऊर्जा सीखने से आती है और शारीरिक ऊर्जा खुद का ख्याल रखने से। जीवन में संतुलन बनाए रखें। सफलता और असफलता अस्थायी हैं। न तो सफलता से बहकें और न असफलता से टूटें। यही संतुलन आपके करियर को स्थिरता देगा। समाज को वापस देना सीखें। आपके पास जो ज्ञान, अवसर और संसाधन हैं, वह एक तरह से इस दुनिया का आप पर निवेश है। हर किसी को यह अवसर नहीं मिलता। इसलिए आपकी सफलता में समाज का भी हिस्सा है।

नया बिजनेस बनाकर समाज को आगे बढ़ाएं

भारत में इस सोच को महात्मा गांधी ने 'ट्रस्टीशिप' के रूप में समझाया था कि बिजनेस सिर्फ मुनाफे के लिए नहीं, समाज के लिए भी होना चाहिए। आज भी समाज में असमानता है। कई प्रतिभाशाली लोग ऐसे हैं, जिन्हें आपके जैसे अवसर नहीं मिले।

एक मच्छर परेशान बैठा था..

दूसरे ने पूछा - क्या हुआ..?

पहला बोला - यार गजब हो रहा है,
चूहेदानी में चूहा,
साबुनदानी में साबुन,
मगर मच्छरदानी में
आदमी सो रहा है.

स्थापत्य कला की मिसाल हैं जैन मंदिर

पालीताना जैन मंदिर

जैन धर्म कैसे बिहार से कर्नाटक तथा उत्तर और पश्चिम भारत तक फैला और वहां पनपा। मौर्य काल में पड़े भीषण अकाल के कारण अनेक जैन अनुयायी कर्नाटक क्षेत्र में जाकर बस गए। लगभग 7वीं सदी में चालुक्य और राष्ट्रकूट शासकों, विशेषकर अमोघवर्ष, के समय जैन धर्म कर्नाटक में अत्यंत प्रभावशाली हो गया। चंद्रगुप्त मौर्य की तरह राष्ट्रकूट राजा इंद्र चतुर्थ का निधन भी जैन परंपराओं के अनुसार हुआ। इन शासकों ने दक्षिण कर्नाटक में भव्य जैन बसदियां (मंदिर और स्तंभ) बनवाईं। इसी क्षेत्र के श्रवणबेलगोला में 10वीं सदी में भगवान बाहुबली की विशाल और अद्वितीय प्रतिमा का निर्माण हुआ, जो आज भी जैन कला और आस्था का प्रतीक है।

लगभग 11वीं सदी में कर्नाटक में शैव भक्तों, जिन्हें 'शरण' कहा गया, ने जैन धर्मावलंबियों का विरोध किया। आगे चलकर इन्हीं शैव भक्तों से वीरशैव और लिंगायत समुदायों का उदय हुआ। कहा जाता है कि इन शैव भक्तों ने कई जैन मंदिरों पर दावा किया। समय बीतने के साथ कर्नाटक में जैन धर्म का प्रभाव धीरे-धीरे कम होता चला गया। हालांकि इसके सांस्कृतिक और स्थापत्य चिह्न आज भी वहां स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

दक्षिण की ओर विस्तार के साथ-साथ जैन धर्म गंगा और नर्मदा की उपनदियों के मार्ग से उत्तर और पश्चिम भारत तक भी फैल गया। प्रारंभिक जैन प्रतिमाएं मथुरा में स्थित लगभग 2,000 वर्ष पुराने एक जैन स्थल से मिली हैं। सरस्वती की सबसे प्राचीन प्रतिमा भी यहीं से प्राप्त हुई मानी जाती है, जो इस क्षेत्र के प्राचीन धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व को दर्शाती है। संकेत मिलते हैं कि प्रारंभ में बौद्धों की तरह जैन अनुयायियों ने भी स्तूपों का निर्माण किया। इन संरचनाओं के माध्यम से 'समवशरण' नामक जैन अवधारणा को दर्शाया जाता था, जिसमें मोक्ष प्राप्ति से पूर्व 'जीन' समस्त जीवों को ज्ञान प्रदान करते थे। वे मध्य में विराजमान होते और सभी प्राणी उनके चारों ओर बैठते तथा प्रत्येक को उपदेश अपनी-अपनी भाषा में समझ आता था। कहा जाता है कि लगभग 1900 वर्ष पहले उत्तर भारत पर शासन करने वाले कुषाण सम्राट कनिष्क ने एक जैन स्तूप को बौद्ध स्तूप समझ लिया था।

इसके बाद से जैन अनुयायियों ने स्तूप निर्माण बंद कर मंदिरों और स्तंभों के निर्माण पर अधिक ध्यान देना शुरू कर दिया। 5वीं सदी के बाद जैन धर्म विशेष रूप से गुजरात और राजस्थान में विकसित हुआ, जहां पश्चिम एशिया के साथ व्यापक व्यापार होता था। मैत्रक शासकों ने वल्लभी में जैन ग्रंथों को पहली बार लिखित रूप दिया। बिहार के अलावा जैन धर्म के प्रमुख तीर्थ जैसे शत्रुंजय (पालीताना), आबू और गिरनार इसी क्षेत्र में स्थित हैं। गिरनार पर्वत 22वें तीर्थंकर नेमिनाथ से जुड़ा है, जिन्हें श्रीकृष्ण का चचेरा भाई माना जाता है। इसी प्रकार, प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ ने अपना पहला उपदेश शत्रुंजय पर्वत पर दिया था। जैन परंपरा के अनुसार पांडवों ने भी जैन धर्म अपनाकर यहीं मोक्ष प्राप्त किया था।

चौलुक्य (सोलंकी) शासक कुमारपाल के समय गुजरात और राजस्थान जैन धर्म के प्रमुख केंद्र बन गए उल्लेखनीय है कि गुजरात का चौलुक्य वंश कर्नाटक के चालुक्य वंश से भिन्न था।

कहा जाता है कि कुमारपाल ने जीवन के उत्तरार्द्ध में जैन धर्म अपनाकर पशु बलि पर रोक लगा दी। एक जैन कथा के अनुसार वे अहिंसा के पालन को लेकर चिंतित रहते थे।

अपने शब्दों को हमेशा साफ और स्पष्ट रखें

किताबों से जानिए, कैसे दूसरों की बातों को व्यक्तिगत रूप से लेना बंद करें?

हर परिस्थिति में अपना सर्वश्रेष्ठ देना तय करें अपने शब्दों को साफ और सच्चा रखें। जो आप कहते हैं, उसका असर केवल दूसरों पर ही नहीं, काफी हद तक आप पर भी पड़ता है। दूसरों की बातों को व्यक्तिगत रूप से लेना बंद करें, क्योंकि लोग जो कहते हैं, वह उनके अपने अनुभवों का प्रतिबिंब होता है। हर परिस्थिति में अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करें, यही आपको शांति और संतुलन की ओर ले जा सकता है। **(द फोर एग्रीमेंट्स -डॉन मिगुएल रुइज)**

याद रखें, कोई भावना हमेशा के लिए नहीं रहती

कभी-कभी जीवन इतना भारी लगने लगता है कि कुछ भी ठीक होता हुआ दिखाई नहीं देता। ऐसे समय में यह याद रखना जरूरी है कि कोई भावना हमेशा के लिए नहीं रहती। दर्द, चिंता और उदासी... ये सब लहरों की तरह आते-जाते हैं। आप टूट नहीं रहे, आप बस एक कठिन दौर से गुजर रहे हैं। खुद के प्रति थोड़ा नरम रहें। धीरे-धीरे समय के साथ, चीजें फिर से हल्की होने लगती हैं। **(द कंफर्ट बुक -मैट हेग)**

छोटे कदम ही आपको लक्ष्य के करीब ले जाएंगे

हर दिन प्रेरणा का इंतजार करना जरूरी नहीं है। असली काम तो तब होता है जब आप बिना प्रेरणा के ही जीवन में आगे बढ़ना तय करते हैं। छोटे-छोटे कदम, चाहे वे कितने ही मामूली क्यों न लगें, आपको आपके लक्ष्य के करीब ले जाते हैं। रचनात्मकता कोई एक बड़ा क्षण नहीं है, लगातार किए गए छोटे प्रयासों का परिणाम है। जब आप रुकते नहीं, तब रास्ते बनते चले जाते हैं। **(कीप गोइंग -ऑस्टिन क्लिऑन)**

अहम यह है कि जो भी काम करें, पूरे मन से करें

असाधारण बनने के लिए आपको कुछ अलग करने की जरूरत नहीं। जो भी करें, उसे पूरे मन से करना होता है। साधारण काम भी खास बन जाते हैं, जब आप उनमें दिल और समर्पण जोड़ते हैं। फर्क इस बात से नहीं पड़ता कि आपका काम क्या है, बल्कि इस बात से पड़ता है कि आप उसे कैसे करते हैं। हर दिन आपके पास एक मौका होता है, साधारण को असाधारण बनाने का। **(द फ्रेड फैक्टर -मार्क सैनबॉर्न)**

सच्ची समझ हमें स्वतंत्र करती है - स्पिनोजा

स्पिनोजा पुर्तगाली-यहूदी मूल के प्रसिद्ध दार्शनिक थे। वे 17वीं शताब्दी के महानतम विचारकों में से एक माने जाते हैं।

1. मनुष्य की सबसे बड़ी उपलब्धि समझने के लिए सीखना है, क्योंकि सच्ची समझ ही इंसान को आजाद बनाती है।
2. अगर आप चाहते हैं कि आपका वर्तमान, अतीत से अलग और बेहतर हो, तो अपने अतीत को समझें।
3. जो चीजें उत्कृष्ट होती हैं, वे उतनी ही कठिन और दुर्लभ भी होती हैं।
4. शांति एक गुण है। एक ऐसी मानसिक अवस्था जिसमें दया, आत्मविश्वास और न्याय की भावना होती है।
5. जब इंसान अपनी भावनाओं के वश में होता है, तो वह खुद का मालिक नहीं रह जाता।
6. नई बातों से चकित न हों। कोई बात केवल इसलिए गलत नहीं होती क्योंकि बहुत से लोग उसे नहीं मानते।
7. आशा और भय एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। जहां आशा है, वहां थोड़ा डर भी है और जहां डर है, वहां उम्मीद भी है।
8. दिल को ताकत से नहीं, प्रेम और श्रेष्ठ व्यवहार से जीता जाता है।
9. वही व्यक्ति सच में स्वतंत्र है जो अपनी समझ के मार्गदर्शन में जीवन जीता है।

शहनाज हुसैन ने बताया ड्राई स्किन के लिए होम मेड मॉइस्चराइजर क्रीम

शहनाज हुसैन

आपकी स्किन में कसाव और सूखापन महसूस होना, जिससे आपकी स्किन डल हो रही है। ये सभी सर्दियों में आपकी स्किन के रूखेपन के लक्षण हैं और ये डिहाइड्रेटेड स्किन की निशानी हैं जिसे कोई पोषण नहीं मिल रहा है। हालांकि, इन्हें अच्छी तरह से मैनेज किया जा सकता है और कुछ आसानी से बनने वाली होम मेड मॉइस्चराइजिंग क्रीम से आपकी स्किन की हेल्थ को ठीक किया जा सकता है। जानी-मानी ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन ने कुछ ऐसे टिप्स बताए हैं जो इन समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

DIY मॉइस्चराइजिंग क्रीम टिप्स

हालांकि, ड्राई स्किन की समस्याएं आम हैं लेकिन बहुत परेशान करने वाली और देखने में अच्छी नहीं लगतीं, लेकिन इनका इलाज कुछ आसानी से बनने वाली DIY मॉइस्चराइजिंग क्रीम से किया जा सकता है, जिनके बारे में शहनाज हुसैन बता रही हैं। इसमें बताए गए न केवल इंग्रीडिएंट्स नेचुरल हैं, बल्कि सबसे अच्छी बात यह है कि ये बिना किसी केमिकल कंपोजिशन के सीधे स्किन को न्यूट्रिएंट्स देते हैं।

शिया बटर

सबसे आम मॉइस्चराइजिंग इंग्रीडिएंट जो अवेलेबल है और बहुत ज़्यादा इस्तेमाल होता है, वह है शिया बटर, जिसे फैटी एसिड का रिच सोर्स माना जाता है, जो रिच स्किनकेयर क्रीम बनाने का बेस है।

एक पैन में आधा कप शिया बटर, लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की छह बूंदें और एक चम्मच एवोकाडो ऑयल या नारियल तेल (आप चुन सकते हैं) मिलाएं।

इन्हें तब तक एक साथ गर्म करें जब तक ये पिघल न जाएं।

इसे एक एयरटाइट जार में डालें और इस्तेमाल करते रहें।

बीज़वैक्स

पोषण का नैचुरल सोर्स जो स्किन को बचाता है और नमी को लॉक करके उसे पोषण देने में एक बैरियर की तरह काम करता है। यह उन लोगों के लिए आइडियल मॉइस्चराइजिंग एजेंट है जिन्हें बहुत ज़्यादा ड्राई और पपड़ीदार स्किन की समस्या है।

- एक गर्म पैन में दो बड़े चम्मच बीज़वैक्स, आधा कप नारियल तेल और आधा कप ऑलिव ऑयल को दस बूंद रोज़ एसेंशियल ऑयल के साथ मिलाएं।
- इन्हें धीमी आंच पर एक साथ पिघलाएं और ठंडा होने दें, फिर इसे रोज़ाना इस्तेमाल करने के लिए एक एयरटाइट जार में डाल दें।

एलोवेरा

यह नमी बनाए रखने और स्किन को रिपेयर करने, उसे आराम देने और किसी भी स्किन की जलन या समस्याओं को तुरंत ठीक करने की अपनी क्षमता के लिए जाना जाता है। यह सब इसकी एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज़ की वजह से है जो हेल्दी स्किन बैरियर बनाए रखने में मदद करती हैं।

- आधा कप एलोवेरा जेल, एक छोटा चम्मच बीज़वैक्स, बादाम का तेल और दस बूंद रोज़हिप एसेंशियल ऑयल को एक साथ पिघलाएं।
- जब मिक्स ठंडा हो जाए, तो इसे एक जार में निकाल लें और ज़रूरत के हिसाब से इस्तेमाल करें।

शहद और ग्लिसरीन

ये दोनों चीज़ें अपनी एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज़ के लिए जानी जाती हैं, जिससे ये दोनों चीज़ें स्किन को रिपेयर करने और पोषण देने के लिए सबसे अच्छी हैं। यह स्किन को पूरे दिन अच्छे से हाइड्रेटेड रखता है।

- आधा कप नारियल तेल को एक चम्मच शहद और दो बड़े चम्मच ग्लिसरीन के साथ पिघला लें।
- इन्हें एक एयरटाइट कंटेनर में रखकर फ्रीज़ कर दें, फिर रोज़ाना ज़रूरत के हिसाब से इस्तेमाल करें।

नियति

-स्नेहा सिंह

अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से दिल्ली जाने वाली राजधानी एक्सप्रेस धीरे-धीरे गति पकड़ रही थी। खिड़की के पास बैठी नियति प्लेटफार्म को दूर जाते हुए देख रही थी। डिब्बे में सभी यात्री अपनी-अपनी बर्थ पर जा चुके थे। नियति के ठीक सामने वाली लोअर बर्थ खाली थी। साबरमती स्टेशन से लगभग पचास साल की उम्र के, करीब छह फ़ुट लंबे जनक दवे डिब्बे में चढ़े। व्यवसाय की एक महत्वपूर्ण बैठक के लिए गवे कई सालों बाद उस दिन सुबह ही दिल्ली से अहमदाबाद आए थे और अब वापस दिल्ली लौट रहे थे।

जनक ने हाथ में पकड़ी अटैची सीट के नीचे रखी, सीट नंबर देखा और नियति के ठीक सामने बैठ गए। अचानक उनकी नजर सामने बैठी एक युवा लड़की पर पड़ी, जो खिड़की के बाहर अंधेरे में भी दूर तक देख रही थी। जनक को उसकी बड़ी-बड़ी आंखें और देखने का अंदाज कुछ जाना-पहचाना लगा। दोनों की नजरें मिलीं तो लड़की ने हल्की-सी मुस्कान दी। जनक को उसकी मुस्कान भी बेहद परिचित लगी।आज वह लड़की उन्हें पहली बार दिख रही थी, फिर भी क्यों लग रहा था कि उसे कहीं पहले देखा है? पूरे दिन की भागदौड़ से बेहद थके होने के बावजूद जनक को नींद नहीं आ रही थी। उनकी आंखों में नींद की जगह अतीत ने ले ली थी।इसी अहमदाबाद में सालों पहले वह बारात लेकर क्षमा से विवाह करने आए थे। अरे, अचानक क्षमा क्यों याद आ गई? इतने सालों बाद?

अहमदाबाद का माहौल तो इसका कारण नहीं हो सकता। आखिर जनक के व्यथित मन ने कारण पकड़ ही लिया। सामने वाली सीट पर बैठी वह युवती बिलकुल क्षमा जैसी दिख रही थी। उसका नम्र चेहरा, बड़ी-बड़ी आंखें और देखने का अंदाज, सब कुछ क्षमा की याद दिला रहा था।

जीवन में कुछ रिश्ते आकाश से टूटते हुए तारे की तरह अचानक टूट जाते हैं। क्षमा को घर छोड़े भी लगभग पच्चीस वर्ष हो चुके थे। इतने वर्षों में जनक ने कभी क्षमा को याद नहीं किया था। क्षमा जनक की पत्नी थी। नाम के अनुसार ही वह गुणवान थी और सभी को क्षमा कर देने में विश्वास रखती थी। पति-पत्नी अलग हुए तब भी उसने केवल इतना ही कहा था, "जनक, भगवान आपको सुखी रखें।"

लेकिन उस समय जनक को उसकी बात सुनने में बिलकुल रुचि नहीं थी। वह मोहित हो चुका था अपनी पर्सनल सेक्रेटरी मोनिका के मोहजाल में।

हमेशा छोटे और आधुनिक कपड़े पहनकर आफिस आने वाली मोनिका जनक के जीवन में जैसे मेनका बनकर आई थी। मोनिका की अदाओं के सामने जनक को अपनी पत्नी क्षमा गांव की सीधी-सादी स्त्री लगने लगी थी।

एक विवाहित पुरुष का किसी दूसरी स्त्री से संबंध प्रेम नहीं, बल्कि एक अफेयर ही कहलाता है। जनक और मोनिका के इस संबंध का गवाह दिल्ली का दिल्ली गेट और कनाट प्लेस था। उनका आकर्षण दिल्ली की सड़कों की तरह उफन रहा था। बॉस और पर्सनल सेक्रेटरी के रिश्ते सारी सीमाएं पार कर चुके थे।इस बात का पता क्षमा को बहुत देर से चला। तब वह गर्भावस्था के पांचवें महीने में थी। फिर भी वह हमेशा के लिए मायके लौट गई। झगड़ा करना उसके स्वभाव में ही नहीं था। गर्भवती बेटी को हमेशा के लिए घर लौटी देख पिता बलवंतराय व्याकुल हो उठे थे। कोई भी पिता अपनी बेटी का दुख नहीं देख सकता।

लेकिन क्षमा की बात सुनकर वे गहरे विचार में डूब गए थे। उसने पिता से कहा था, "पापा, जिस आदमी को अपनी पत्नी से ज़्यादा किसी दूसरी स्त्री में दिलचस्पी हो, उसे जबरदस्ती पकड़कर रखने का क्या मतलब? शायद नियति ने हमारा साथ यहीं तक लिखा था।"

"लेकिन बेटा, समाज...?" मां ने धीमे से कहा।

"मैं जनक की निशानी को जन्म दूंगी और उसे बड़ा करूंगी। बेटा हो या बेटी, मैं उसी को केंद्र में रखकर जी लूंगी। पापा, मैं वादा करती हूं, मैं जल्द ही अपने पैरों पर खड़ी होकर दिखाऊंगी।"बलवंतराय ने मन-ही-मन अपनी बेटी के साहस को सलाम किया।नियति के जन्म के कुछ समय बाद ही क्षमा ने पिता के घर की ऊपरी मंज़िल पर खाली कमरे में बेबी-सीटिंग शुरू कर दी। **(जारी)**

पुराना मटका भी पानी करेगा फ्रिज जैसा ठंडा

गर्मियों में कुछ लोग सिर्फ मटके का पानी पीना पसंद करते हैं। लेकिन अधिकतर के साथ दिक्कत रहती है कि उनका मटका अगर पुराना हो गया है तो ये पानी ठंडा नहीं करता है। लोगों को डर रहता है कि उनके इस पुराने मटके में पानी ठंडा होगा या नहीं। वैसे कुछ सिंपल हैक्स या टिप्स को अपनाकर मटके को पहले जैसा किया जा सकता है। भारत में सदियों से गर्मियों के दौरान मटके का पानी खूब पिया जाता है। आज भी लोग इसे घरों में रखते हैं। कई तो इसे फ्रिज से भी बेहतर मानते हैं। इसमें रखा हुआ पानी गर्मी से राहत दिलाने में बेहद कारगर होता है।

पर अगर ये पुराना हो जाए तो पानी को कम ठंडा करना शुरू कर देता है। ऐसे में मटके की देखभाल भी बेहतर तरीके से करने की सलाह दी जाती है। चलिए आपको ऐसे हैक्स के बारे में बताते हैं जिन्हें अपनाकर मटके की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। जानें।

मटका कैसे पानी करता है ठंडा

दरअसल, मटके में वाष्पीकरण की प्रक्रिया होती है इसलिए ये पानी को ठंडा रखता है। जब मिट्टी से बनी मटके की दीवारों से जब अंदर रखा पानी किसी तरह बाहर आता है तो ये हवा के संपर्क में आने से सूखने लगता है। नमी बनने की वजह से अंदर का पानी ठंडा रहता है।

पुराने मटके में पानी रहेगा ठंडा, आजमाएं ये तरीके

पुराने मटके की सफाई- ऐसा कहा जाता है कि अगर मटका पुराना हो जाए तो इसके बारीक-बारीक छेद बंद होने लगते हैं। इसलिए हर 15 दिन में इसकी सफाई की सलाह दी जाती है। रखे हुए मटके की नमक से सफाई करनी चाहिए। इसके लिए मटके के अंदर पानी डालें और फिर स्क्रबर पर नमक डालकर हल्के हाथों से रगड़ें। आप चाहे तो स्क्रबर पर नमक के साथ नींबू भी डाल सकते हैं। नींबू को क्लीनिंग एजेंट के रूप में भी जाना जाता है। ये दोनों चीजें अपनी खटास से अंदर जमी चिकनाई को खत्म करेंगे जिससे मटका अच्छे से साफ हो पाता है। ये तरीका पुराने मटके को नए जैसे बनाने में बेहद कारगर है।

मटके को 8 घंटे के लिए पानी में भिगोएं

मटके को पहले जैसा बनाने के लिए इसमें नमी को बरकरार रखना जरूरी है। इसके लिए मटके को किसी तरह पानी के अंदर करीब 6 से 8 घंटे के लिए भिगो दें। माना जाता है कि ऐसा करने से मटके की कूलिंग कैपेसिटी बढ़ती है।

बेकिंग सोडा भी आएगा काम- अगर मटका पुराना है तो इसके अंदर गंदगी या चिकनाई का जमना लाजमी है। आप बेकिंग सोडा के नुस्खे को आजमाकर भी इस गंदगी को नेचुरली दूर कर सकते हैं। मटके को अंदर से गीला करके इसमें बेकिंग सोडा डालें और स्क्रबर से अच्छे से रगड़ें। इस नुस्खे को मटके की बाहर की परत पर भी आजमाना है क्योंकि अंदर ही नहीं बाहर के छेद भी बंद हो जाते हैं।

ऐसे बढ़ाएं कूलिंग कैपेसिटी- पुराने या देसी तरीके से मटके की कूलिंग कैपेसिटी बढ़ाई जा सकती है। जूट के कपड़े को काटकर मटके पर ऐसे बांधें की हवा न जाए। अब जूट की लेयर को पानी से गीला कर दें और मटके को पीने के पानी से भर लें। ये तरीका भी पानी को देर तक ठंडा रख सकता है।

मटके को रखने की जगह- पीने के पानी से भरे मटके को ऐसी जगह रखें जहां हवा का फ्लो ठीक हो। दरअसल, ऐसा करने से मटके की वाष्पीकरण की प्रक्रिया तेज हो जाती है। मटके को सीधे धूप में रखने की गलती न करें क्योंकि इससे ये खराब हो जाता है।

रोजाना सैर के फायदे

रोज सैर करने वालों में एक सवाल ये भी उठता है कि अगर कोई एक किलोमीटर चलता है तो एक बार में कितनी कैलोरी बर्न होती है? वेट मैनेजमेंट के लिहाज से ये काफी अहम सवाल है। एक्सपट्र्स कहते हैं कि आप इस दौरान करीब 80 से 100 कैलोरी बर्न करते हैं। हां, इस कंडीशन में एक इंसान का वजन, हाइट और स्पीड भी मायने रखती है। दरअसल, वॉकिंग के तरीकों में काफी बदलाव आया है। इनमें से एक ब्रिस्क वॉक है जिसे एक मॉडर्न तरीका माना जाता है।

फरीदाबाद के एकॉर्ड सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल में इंटरनल मेडिसिन विभाग के सीनियर कंसल्टेंट डॉ। मुकुंद सिंह बताते हैं कि वेट मैनेजमेंट के तीन पहलू हैं। पहला है कैलोरी इंटेक, दूसरा है कैलोरी कंजप्शन, तीसरा है मेटाबॉलिक कंडीशन- जिसमें हार्मोनल इशूज और मेटाबॉलिक डिजीज आती हैं। वेट मैनेजमेंट को लेकर अक्सर लोगों में सवाल रहता है कि अगर एक किलोमीटर रोज चला जाए तो इस दौरान कितनी कैलोरी बर्न होती है। डॉ। मुकुंद कहते हैं कि इसके लिए एक फॉर्मूला है जिसे आप आसानी से काउंट कर सकते हैं। रोजाना सैर के फायदे ।

सैर करने से हमारी फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों को फायदे मिलते हैं। सुबह जल्दी उठने के बाद की गई सैर से दिमाग फ्रेश महसूस करता है। ऐसे में पूरे दिन काम पर भी गुड फील होता है।

वॉक करने के आपकी दिल का स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। एक्सपट्र्स के मुताबिक अगर आप रोज सैर करते हैं तो हाई कोलेस्ट्रॉल से बच पाने में मदद मिलती है। ये तरीका हमारे ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल रखता है।

बिजी लाइफ में कुछ लोग अपने आप को खोया हुआ महसूस करते हैं। ताजी हवा के बीच सैर करने से खुद के साथ वक्त बिताने का मौका मिलता है।

कैलोरी बर्न के रूटीन को फॉलो करने से वजन घटाया या बेहतर वेट मैनेजमेंट हो पाती है। एक किलोमीटर की वॉक में आप अपने वजन के मुताबिक कैलोरी बर्न करते हैं। ये संख्या छोटी लग सकती है लेकिन इसे रोजाना दोहराया जाए तो महीने भर में 2000 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है।

पाचन तंत्र को फायदा भी मिलता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक वॉकिंग से आंत एक्टिव हो पाती है। इस तरह कब्ज की प्रॉब्लम कम या दूर होती है क्योंकि सैर करने से खाना ठीक से पच पाता है।

गर्मियों में कॉटन साड़ी के साथ ट्रेंडी ब्लाउज डिज़ाइन

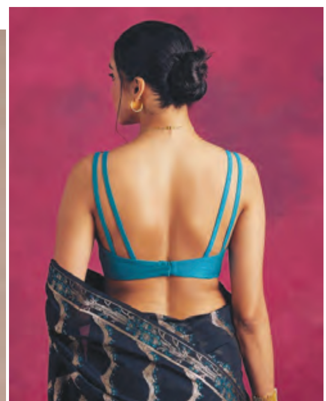
गर्मियों का मौसम आते ही महिलाएं अपने वार्डरोब में हल्के और आरामदायक कपड़ों को शामिल करना पसंद करती हैं। ऐसे में कॉटन साड़ी एक परफेक्ट ऑप्शन बनकर उभरती है। लेकिन अगर आप सोचती हैं कि कॉटन साड़ी आपको सिंपल लुक देगी, तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। सही ब्लाउज डिज़ाइन के साथ यही साड़ी आपको ऑफिस से लेकर पार्टी तक बोल्ड और ब्यूटीफुल बना सकती है।

डीप वी-नेक स्लीवलेस ब्लाउज

डीप वी-नेक स्लीवलेस ब्लाउज डिज़ाइन ब्लॉक प्रिंट साड़ियों के साथ बेहद स्टाइलिश और आकर्षक लगता है। इसका डीप वी-नेक और स्लीवलेस पैटर्न इसे ट्रेडिशनल और मॉडर्न लुक का बेहतरीन मिश्रण बनाता है। इस ब्लाउज को आप हैवी सिल्वर ज्वेलरी के साथ स्टाइल करके किसी भी फंक्शन या पार्टी में एक बोल्ड और एलिगेंट लुक पा सकती हैं।

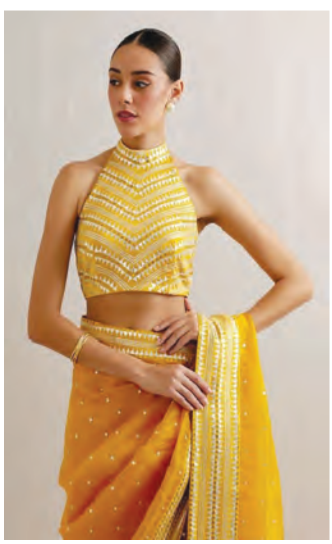
हॉल्टर-नेक ब्लाउज

हॉल्टर-नेक ब्लाउज गर्मियों के लिए एक शानदार और स्टाइलिश ऑप्शन है। इसका हाई-नेक और स्लीवलेस डिज़ाइन आपको कूल और कम्फर्टेबल रखने के साथ-साथ मॉडर्न लुक भी देता है। अजरख या बाटिक प्रिंट के साथ यह ब्लाउज एक खूबसूरत एथनिक टच देता है, जबकि सामने लगे गोल्डन बटन इसे और भी खास और एलिगेंट बनाते हैं।



इकत क्रॉस-ओवर बैक ब्लाउज

इकत क्रॉस-ओवर बैक ब्लाउज उन महिलाओं के लिए बेहतरीन विकल्प है जो अपने लुक में कुछ यूनिक और स्टाइलिश जोड़ना चाहती हैं। इसका क्रॉस-ओवर बैक डिजाइन इसे खास और आकर्षक बनाता है, जबकि स्लीवलेस और क्रॉप्ड स्टाइल गर्मियों के लिए इसे बिल्कुल परफेक्ट बनाता है। इस ब्लाउज की खासियत यह है कि इसे आप साड़ी के साथ-साथ स्कर्ट के साथ भी आसानी से पेयर कर सकती हैं, जिससे आपको एक ट्रेंडी और मॉडर्न लुक मिलता है।



असिमेट्रिकल अंगरखा स्टाइल ब्लाउज

असिमेट्रिकल अंगरखा स्टाइल ब्लाउज गर्मियों के लिए एक फ्रेश और बोल्ड फैशन चॉइस है। इसका असिमेट्रिकल फ्रंट कट इसे यूनिक और आकर्षक बनाता है, जबकि अंगरखा स्टाइल क्लोजर इसमें ट्रेडिशनल एलिगेंस जोड़ता है। ब्राइट कलर और स्लीवलेस पैटर्न के साथ यह ब्लाउज आपके लुक को मॉडर्न टच देता है, जिसे आप सिंपल या कॉन्ट्रास्टिंग साड़ी के साथ पहनकर स्टाइलिश नजर आ सकती हैं।

बाल कहानी

डर के आगे जीत है

हम सभी ने अक्सर यह कहावत सुनी है कि 'डर के आगे जीत है', लेकिन असल जिंदगी में इसे अपनाना थोड़ा मुश्किल लगता है। जीवन में कई बार हमारे सामने ऐसी परिस्थितियां आती हैं, जो हमें डरा देती हैं। लेकिन अगर हम उनका सामना पूरे आत्मविश्वास के साथ करें, तो वही मुश्किलें हमारे लिए सफलता की सीढ़ी बन जाती हैं। आइए, एक छोटे से लड़के 'रवि' की कहानी के माध्यम से इस बात की गहराई को समझते हैं।

रवि का प्रकृति प्रेम और एक दर्दनाक हादसा

एक छोटे और खूबसूरत से गाँव में रवि नाम का एक बहुत ही चंचल और ऊर्जावान लड़का रहता था। रवि को प्रकृति से बहुत लगाव था। उसका ज़्यादातर समय गाँव के हरे-भरे जंगलों और बाग-बगीचों में खेलते हुए बीतता था।

एक दिन की बात है, रवि बगीचे में रंग-बिरंगी तितलियों के पीछे भाग रहा था। दौड़ते-दौड़ते उसकी नज़र एक अजीब लेकिन बेहद मुलायम दिखने वाले पौधे पर पड़ी। उत्सुकता और कौतूहल में आकर रवि ने झिझकते हुए उस पौधे को छू लिया। लेकिन वह कोई साधारण पौधा नहीं था, बल्कि वह 'बिछुआ' (बिच्छू बूटी) का पौधा था! छूते ही रवि के हाथ में भयंकर जलन और तेज दर्द होने लगा। वह घबरा गया और रोता हुआ सीधा अपने घर की तरफ भागा।

माँ का दुलार और एक अनमोल सलाह

घर पहुँचते ही रवि सीधे अपनी माँ की गोद में जा गिरा और सिसकते हुए बोला, माँ, मुझे बिछुआ ने काट लिया है! मेरे हाथ में बहुत तेज़ दर्द हो रहा है।

माँ ने तुरंत उसे प्यार से गले लगाया। उन्होंने ठंडे पानी से उसका हाथ धोया और दर्द कम करने के लिए एक गुणकारी लेप लगा दिया। रवि के माथे को चूमते हुए माँ ने बहुत ही शांत स्वर में कहा, बेटा, घबराने की कोई ज़रूरत नहीं है।

रवि की आँखों में अभी भी आँसू थे। उसने मासूमियत से पूछा, माँ, आखिर उस मुलायम से दिखने वाले पौधे ने मुझे इतना दर्द क्यों दिया? माँ ने मुस्कुराते हुए जीवन का एक गहरा रहस्य उसे समझाया। उन्होंने कहा, ₹बेटा, बिछुआ पौधे की यह फितरत होती है कि जब तुम उसे डरते हुए या हल्के से छूते हो, तो वह चुभता है। लेकिन अगर अगली बार तुम उसे बिना डरे, पूरी ताकत और मजबूती से पकड़ोगे, तो वह तुम्हें रेशम की तरह मुलायम लगेगा। रवि को माँ की यह बात थोड़ी अजीब लगी, लेकिन उसे अपनी माँ पर पूरा भरोसा था।

आत्मविश्वास की परीक्षा और आश्चर्यजनक परिणाम

माँ की बात सुनकर रवि ने ठान लिया कि वह अपने डर पर काबू पाएगा। अगले दिन वह पूरे आत्मविश्वास के साथ फिर उसी बगीचे में गया।

बिछुआ के पौधे को सामने देखकर एक पल के लिए वह झिझका, लेकिन फिर उसने हिम्मत जुटाई। माँ की सलाह को याद करते हुए, इस बार उसने डर कर नहीं, बल्कि पूरी ताकत और मजबूती के साथ उस पौधे को पकड़ लिया। रवि यह देखकर हैरान रह गया कि इस बार उसे बिल्कुल भी जलन या दर्द महसूस नहीं हुआ! उसका मन खुशी और उत्साह से भर उठा।

जीवन का सबसे बड़ा सबक

जब रवि ने घर आकर यह बात अपनी माँ को बताई, तो माँ ने उसे जीवन की सबसे बड़ी सीख दी। उन्होंने समझाया, ₹बेटा, हमारी ज़िंदगी का भी ठीक यही नियम है। अगर तुम किसी भी काम को डर कर या आधे-अधूरे मन से करोगे, तो मुश्किलें और भी बढ़ जाएंगी। लेकिन अगर तुम उसी काम को पूरे विश्वास, मेहनत और निडरता के साथ करोगे, तो कठिन से कठिन काम भी आसान हो जाएगा। इसलिए जीवन में जो भी करो, पूरे आत्मविश्वास के साथ करो।

सफलता की चाबी

रवि ने अपनी माँ की इस अनमोल सीख को हमेशा के लिए अपने जीवन का मंत्र बना लिया। चाहे बात स्कूल की पढ़ाई की हो, खेल के मैदान की हो या जीवन की किसी अन्य चुनौती की, उसने हमेशा हर काम को पूरे आत्मविश्वास के साथ किया। इसी 'बिच्छू बूटी' के सबक ने रवि को एक सफल और निडर इंसान बना दिया।

इस कहानी से सीख

डर का डटकर सामना करें: चुनौतियों से डरकर भागने के बजाय उनका मजबूती से सामना करना चाहिए।

आत्मविश्वास ही सफलता है: आधे-अधूरे मन से किया गया काम अक्सर नुकसान देता है; पूरे विश्वास के साथ की गई कोशिश हमेशा सफल होती है।

मुश्किलें सिर्फ मन का वहम हैं: जब हम किसी समस्या को मजबूती से पकड़ते हैं, तो उसका 'कांटा' (कठिनाई) अपने आप टूट जाता है।

गर्मियों में बना सकते हैं केरल का प्लान

भारत में कई ऐसी जगह हैं, जो पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं। यहां कई ऐतिहासिक जगह से लेकर हिल स्टेशन तक हैं, जहां हर साल काफी संख्या में लोग पहुंचते हैं। ऐसी ही एक जगह है केरल, जो पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है। वहीं, गर्मियों के मौसम में तो यहां पर्यटक खींचा चला आता है। अगर आप भीड़ वाली जगहों से अलग किसी ऐसी जगह की तलाश में हैं, जहां आप सुकून के पल बिता सकें। तो चलिए आपको केरल की कुछ जगहों के बारे में बताते हैं, जहां आप इस गर्मी में जा सकते हैं।

थेक्कड़ी

ये जगह पेरियार नेशनल पार्क के लिए जानी जाती है। भारत के प्रमुख राष्ट्रीय उद्यानों में से एक है पेरियार नेशनल पार्क। यहां आपको कई तरह के जीव-जंतु देखने को मिल जाएंगे। ये पार्क सबसे ज्यादा बाघ और हाथियों के लिए जाना जाता है। यहां आप कई तरह के एडवेंचर भी कर सकते हैं।

मुन्नार

हर साल काफी संख्या में पर्यटक मुन्नार पहुंचते हैं। यहां आप ट्रैकिंग, वाइल्डलाइफ स्पॉटिंग और हाईकिंग जैसी कई एक्टिविटी कर सकते हैं। इसके अलावा मुन्नार दक्षिण भारत का सबसे बड़ा चाय उगाने वाला क्षेत्र भी है। यहां आप चाय के बागानों को भी देख सकते हैं, जो आपकी यात्रा में अलग याद जोड़ सकते हैं।

वायनाड

अगर आप किसी शांति वाली जगह की तलाश में है, तो आपके लिए वायनाड काफी अच्छी जगह हो सकती है। यहां वनस्पतियों, घने जंगल और खूबसूरत पहाड़ियों की सुंदरता देखते ही बनती है। यहां आप सुकून के पल बिता सकते हैं। इसके अलावा यहां कई आयुर्वेदिक मालिश यानी स्पा की सेवा का भी आप आनंद ले सकते हैं।

कुमारकोम

कुमारकोम जगह पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है और हर साल यहां काफी संख्या में देश ही नहीं विदेशों से भी लोग पहुंचते हैं। यहां आप ऐतिहासिक स्मारक, मैंग्रोव जंगल और वॉटरफॉल ट्रैकिंग का आनंद ले सकते हैं। यहां खजूर और नारियल के पेड़ भी काफी संख्या में हैं और ये दृश्य हर किसी को पसंद आता है।

राजस्थान की यह 8 जगह हैं सबसे ज्यादा गर्म

गर्मियों में जानें से बचें, भीषण गर्मी और लू के कारण इन इलाकों में बढ़ जाता है स्वास्थ्य जोखिम

राजस्थान अपने रेगिस्तानी मौसम के लिए जाना जाता है, जहां गर्मियों में तापमान बेहद खतरनाक स्तर तक पहुंच जाता है। राज्य की कुछ जगहें ऐसी हैं जहां पारा सबसे ज्यादा चढ़ता है और लू का असर भी काफी तेज़ रहता है। इन इलाकों में गर्मियों के दौरान हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगर आप गर्मियों में यात्रा की योजना बना रहे हैं, तो राजस्थान की इन सबसे ज्यादा गर्म जगहों के बारे में जानना और वहां जाने से बचना समझदारी भरा फैसला हो सकता है।

राजस्थान वैसे तो अपनी ऐतिहासिक विरासत, महलों और सांस्कृतिक रंगों के लिए जाना जाता है, लेकिन यहां की गर्मी भी कुछ कम मशहूर नहीं। मई और जून के महीनों में पारा 45 डिग्री से भी ऊपर चला जाता है, और गर्म हवाएं (लू) मानो आसमान से आग बरसा रही हों। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें ज्यादा गर्मी बर्दाश्त नहीं होती, तो राजस्थान की ये 8 गर्म जगहें आपके गर्मियों के सफर के लिए सही नहीं हैं।

श्रीगंगानगर – राजस्थान के उत्तर में बसा श्रीगंगानगर, पंजाब की सीमा से सटा हुआ एक कृषि प्रधान इलाका है। हालांकि यहां हरियाली अच्छी खासी है, लेकिन गर्मियों में तापमान 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। दिन के समय धूप इतनी तेज होती है कि सड़कों पर सन्नाटा छा जाता है। गर्म हवा का असर इतना ज्यादा होता है कि बाहर निकलना किसी चुनौती से कम नहीं लगता।

चूरू – चूरू को अक्सर 'गेटवे टू थार डेजर्ट' कहा जाता है और यह गर्मी के मामले में किसी से कम नहीं। मई-जून में तापमान 48 डिग्री तक पहुंच जाता है। गर्म हवाओं और सूखे मौसम के चलते यहां का वातावरण बेहद शुष्क हो जाता है। अगर आपकी त्वचा जल्दी जल जाती है या आप जल्दी थक जाते हैं, तो चूरू से दूर रहना ही बेहतर है।

बीकानेर – बीकानेर अपने किले और भुजिया के लिए प्रसिद्ध है, मगर यहां की गर्मी कई बार सहनशक्ति से बाहर हो जाती है। यहां दिन के समय तापमान 46-47 डिग्री तक जा सकता है। रातें भी ज्यादा राहत नहीं देतीं क्योंकि तापमान बहुत कम नहीं गिरता। रेगिस्तानी इलाका होने के कारण हवा में नमी की कमी रहती है, जिससे गर्मी और ज्यादा चुभन भरी लगती है।

बाड़मेर – पश्चिमी राजस्थान में स्थित बाड़मेर में गर्मी अक्सर अपने चरम पर होती है। सीमावर्ती इलाका होने के बावजूद यहां की तपिश किसी भी शहर से कम नहीं। तापमान 48 डिग्री सेल्सियस तक जा सकता है, और यहां की धूप इतनी तेज होती है कि छांव भी गर्म महसूस होती है। यहां गर्मियों में घूमना मतलब खुद को सेंकने के बराबर है।

फलौदी – फलौदी को भारत में सबसे ज्यादा तापमान दर्ज करने वाले शहर के रूप में जाना जाता है – 2016 में यहां 51 डिग्री सेल्सियस तक तापमान पहुंचा था। इस शहर में गर्मी अपने चरम पर होती है और लू से बचना लगभग नामुमकिन लगता है। अगर आपको ज्यादा गर्मी में चक्कर या थकावट होती है, तो इस जगह से दूर रहना ही समझदारी है।

नागौर – नागौर एक ऐतिहासिक शहर है, लेकिन गर्मियों में यह धूप से झुलसता रहता है। तापमान 45-47 डिग्री तक पहुंच सकता है और सूखा मौसम स्थिति को और बिगाड़ देता है। दोपहर के समय शहर लगभग सुनसान हो जाता है क्योंकि बाहर निकलना एक जोखिम भरा फैसला होता है।

जैसलमेर – जैसलमेर को 'सोनार किला' और 'गोल्डन सिटी' के नाम से जाना जाता है, लेकिन गर्मियों में यह शहर जलता हुआ महसूस होता है। यहां दिन के समय तापमान 45-47 डिग्री के बीच रहता है, और रेत की गर्मी इसे और भी झुलसाने वाला बना देती है। टूरिस्ट सीज़न के बाहर गर्मियों में यहां जाना सिर्फ फोटो नहीं, पसीने भी खूब दिलाता है।

फतेहपुर (सीकर) – सीकर जिले का यह छोटा शहर गर्मियों में किसी बड़े शहर से कम तपिश नहीं झेलता। तापमान अक्सर 46 डिग्री पार कर जाता है। यहां की हवाएं भी दिन में जलती हुई लगती हैं, और उमस के बिना भी मौसम बहुत कष्टदायक बन जाता है। गर्मियों में यहां का सफर आपके धैर्य की परीक्षा ले सकता है।

अदा शर्मा का अनोखा अवतार आलसी सुपरहीरो बनकर फिल्म सुपर वेली में मचाएंगी धमाल

बॉलीवुड अभिनेत्री अदा शर्मा अपनी आगामी फिल्म सुपर वेली को लेकर इन दिनों सुर्खियों में हैं। इस फिल्म में वह एक ऐसे सुपरहीरो के किरदार में नजर आने वाली हैं जो पारंपरिक फिल्मों के नायकों से बिल्कुल अलग है। आमतौर पर सुपरहीरो फिल्मों में नायक दुनिया को बचाने के लिए अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इस फिल्म में कहानी का अंदाज बिल्कुल उल्टा है। यहां अदा शर्मा एक आलसी और लापरवाह सुपरहीरो का किरदार निभाती दिखाई देंगी, जो अपनी शक्तियों का उपयोग दुनिया को बचाने की बजाय उसे मुश्किलों में डालने के लिए करती है।

फिल्म का टीजर सामने आते ही सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो गया और दर्शकों के बीच इसे लेकर काफी उत्सुकता देखने को मिल रही है। टीजर में अदा शर्मा सुपरहीरो की पोशाक पहने हुए दिखाई देती हैं, लेकिन उनका अंदाज बेहद अलग और मजाकिया है। एक दृश्य में वह आराम से सोती हुई नजर आती हैं, जबकि दुनिया संकट में होती है। इसके बाद अचानक उठकर वह अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करती हैं, जिससे चारों तरफ अराजकता फैल जाती है। इस अनोखे कॉन्सेप्ट ने दर्शकों का ध्यान खींचा है और फिल्म को लेकर चर्चा बढ़ा दी है।

इस फिल्म का निर्देशन राजेश बचानी कर रहे हैं। निर्देशक के अनुसार फिल्म की कहानी पर लगभग तीन वर्षों तक काम किया गया है। उन्होंने बताया कि फिल्म में हास्य, व्यंग्य और एक्शन का अनोखा मिश्रण देखने को मिलेगा। उनका कहना है कि भारतीय सिनेमा में सुपरहीरो को आमतौर पर गंभीर और जिम्मेदार रूप में दिखाया जाता है, लेकिन इस फिल्म में दर्शकों को बिल्कुल अलग और मजेदार रूप देखने को मिलेगा।

अदा शर्मा ने भी अपने सामाजिक माध्यम पर इस फिल्म से जुड़ा एक मजाकिया संदेश साझा किया था, जिसमें उन्होंने अपने किरदार के बारे में हल्के-फुल्के अंदाज में बात की। उन्होंने कहा कि कुछ समय पहले उन्होंने मजाक में खुद को आलसी बताया था, जिसके बाद कई लोगों ने अलग-अलग तरह की प्रतिक्रियाएं दी थीं। उसी मजाकिया भावना को फिल्म की कहानी में शामिल किया गया है और अब "सुपर वेली" के रूप में वह दर्शकों के सामने आने वाली हैं।

फिल्म में एक ऐसी लड़की की कहानी दिखाई जाएगी जिसे अचानक कुछ असाधारण शक्तियां मिल जाती हैं। लेकिन वह इन शक्तियों का उपयोग जिम्मेदारी से करने के बजाय लापरवाही और आलस के साथ करती है। यही वजह है कि कहानी में कई मजेदार और अराजक स्थितियां पैदा होती हैं। फिल्म के जरिए आज की तेज रफ्तार लेकिन कई बार आलसी होती जा रही जीवनशैली पर भी हल्के व्यंग्य के साथ टिप्पणी की गई है।

निर्देशक का कहना है कि अदा शर्मा की अभिनय शैली और उनकी कॉमिक टाइमिंग इस किरदार के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। इससे पहले वह एक्शन फिल्मों में भी अपने अलग अंदाज से दर्शकों का ध्यान खींच चुकी हैं। खासतौर पर फिल्म द केरला स्टोरी के बाद उन्हें गंभीर भूमिकाओं में काफी सराहना मिली थी। अब "सुपर वेली" के जरिए वह एक बिल्कुल अलग और हल्के-फुल्के अंदाज में दर्शकों के सामने आने वाली हैं।

आपके सुझावों का स्वागत है

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