

सैहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वात्सा
लाजवाब
10 मई 2026

चाहत खन्ना खुद को एक सेवयुलर
नहिला बताते हुए कहा कि वह सभी
धर्मों का सम्मान करती है



कीमत है?
पति- जानू तू तो करोड़ों की है...
पत्नी- तो उसी करोड़ों में से 50000 रुपये देना, सहेलियों के साथ शिमला घूमने जाना है फिर क्या था पति बेहोश!

पत्नी- सुन रहे हो जी, आपके लिए मेरी क्या

ट्रेन में दो यात्री पहला- व्हाट्सएप इंसान को हमेशा आगे बढ़ाता है।

दूसरा- वो कैसे?

पहला- अब मुझे ही देखिए, दो स्टेशन पीछे उतरना था, लेकिन मैं तो आगे आ गया।



पति बादाम खा रहा था...

बीवी बोली- मुझे भी टेस्ट कराओ...!

पति ने एक बादाम बीवी को दे दिया

बीवी- बस एक...?

पति- हां, बाकी सबका भी ऐसा ही टेस्ट है...!

लड़की वाले- बेटा क्या करता है आपका?

लड़के वाले- बहुत मेहनती है

हमारा लड़का, सुबह सात बजे से रात के एक बजे तक फेसबुक चलाता है...!

पत्नी दर्द से कराहते हुए- सुनो... मेरे सीने में बहुत तेज दर्द हो रहा है,

शायद हार्ट अटैक आया है, जल्दी से एंबुलेंस बुलवाओ ना...!

पति (जल्दी-जल्दी में)- ठीक है फोन करता हूं, जरा अपने मोबाइल का पासवर्ड बताओ...!

पत्नी- चलो रहने दो, अभी रुक जाओ पहले से ठीक लग रहा है।

कल क्लीनिक पर जाकर दिखा लेंगे...!

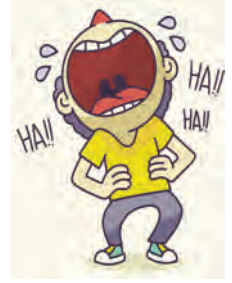


बेटा (पापा से)- कार की चाबी दो, कॉलेज जाना है फंक्शन है।

पापा- क्यों?

बेटा- 10 लाख की गाड़ी में जाऊंगा तो शान बढ़ेगी।

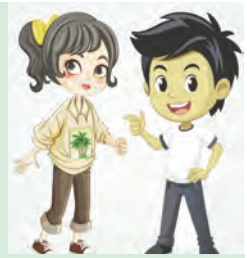
पापा- ये ले 10 रुपए, 30 लाख की बस में जायेगा, तो ज्यादा शान बढ़ेगी।



मम्मी- चिट्टू, रिजल्ट का क्या हुआ?

चिट्टू- मास्टर जी ने कहा है कि एक और साल इसी क्लास में पढ़ना होगा

मम्मी- शाबाश, चाहे 2-3 साल और लग जाए, लेकिन फेल मत होना।



पत्नी- सुनो जी, आज से तुम रोजाना शराब पिया करो...!

पति- क्यों...?

पत्नी- क्योंकि, आप नशे में ज्यादा काम करते हो...!,

पति- मैं कुछ समझा नहीं...?

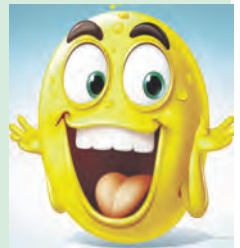
पत्नी- अरे कल तुम शराब पीकर आए तो नशे में सारे गंदे पड़े बर्तन धो डाले, और तो और आपने मेरे पांव भी दबाए...!



कोयल और कौवा आपस में बातचीत कर रहे थे।

कोयल- भाई, तुमने अब तक शादी क्यों नहीं की?

कौवा- बहन! बिना शादी के ही जिंदगी में इतनी कांव-कांव है, शादी कर लूंगा तो पता नहीं क्या होगा?



बच्चों के लिए बहुत जरूरी है बोरियत

तेजी से होगी मेंटल ग्रोथ

आज के समय में बच्चे खेलने-कूदने से ज्यादा मोबाइल फोन चलाना पसंद करते हैं। हाथ में अगर फोन न हो तो कुछ बच्चे तो खाना भी नहीं खाते। फोन न मिलने पर बच्चे शांत बैठ जाते हैं या फिर इर्रिट होने लगते हैं। माता-पिता उनकी इस बोरियत को देख कर परेशान हो जाते हैं और उनके हाथ में फोन थमा देते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं बच्चों के लिए ज्यादा स्क्रीन टाइम कितना खतरनाक है और उनका बोर होना बहुत जरूरी है। खाली बैठना उनके लिए बेहद जरूरी है।

क्यों जरूरी है बच्चे का बोर होना ?

अगर आपका बच्चा शांत बैठा है तो घबराने की जरूरत नहीं है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि “अपने बच्चों को बोर होने दीजिए!” यह सुनने में थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन ‘बोरियत’ असल में बच्चों के मानसिक विकास के लिए एक ‘सुपरफूड’ की तरह काम करती है। बोर होने से बच्चे कुछ न कुछ सोचते हैं, जिससे उनका मानसिक विकास होता है।

डिजिटल नशा कितना

खतरनाक

आज के समय में बच्चों से लेकर बड़ों तक हर किसी को डिजिटल नशा की लत लगी हुई है। बच्चे खेलने-कूदने की वजाय फोन पर गेम खेलना ज्यादा पसंद करते हैं। न्यूरोसाइंटिस्ट्स का मानना है कि स्मार्टफोन और गैजेट्स ‘हाइपर-स्टिम्यूलेशन’ पैदा करते हैं। जब दिमाग को लगातार डिजिटल उत्तेजना मिलती



क्यों जरूरी है बच्चों का बोर होना?

रहती है, तो वह सामान्य शांति या खाली समय को सहन नहीं कर पाता।

बोरियत जरूरी होने के मुख्य कारण

‘बोरियत’ असल में मस्तिष्क का एक ‘रीसेट बटन’ है, जो डिजिटल लत के कारण बिगड़े डोपामाइन लेवल को संतुलित करने में मदद करता है।

रचनात्मकता का विकास: जब बच्चे बोर होते हैं, तो वे अपनी कल्पना का इस्तेमाल करके नए खेल और गतिविधियां खोजते हैं।

मानसिक शांति : लगातार स्क्रीन या गतिविधियों से दिमाग को ब्रेक मिलता है।

आत्मनिर्भरता : बच्चे अपनी

बोरियत दूर करने के लिए खुद समाधान ढूंढते हैं, बजाय माता-पिता पर निर्भर रहने के।

समस्या समाधान : बोरियत उन्हें यह सोचने पर मजबूर करती है कि अब मैं क्या करूँ ?।



न बंगाल, न तमिलनाडु, देश को सबसे ज्यादा चावल देने वाला राज्य यूपी? ईरान तक डिमांड

पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु में वोटिंग हुई. कभी ये दोनों ही राज्य सबसे ज्यादा चावल की पैदावार के लिए जाने जाते थे, लेकिन अब तस्वीर बदल चुकी है. जानिए, देश को सबसे ज्यादा चावल देने वाला राज्य कौन सा है और कैसे आगे निकला.



पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु में विधानसभा चुनाव के लिए वोटिंग हुई. ये दोनों ही वो राज्य हैं जो सबसे ज्यादा चावल देने के लिए जाने जाते थे, लेकिन एक राज्य ऐसा भी है जिसने तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल दोनों को पीछे छोड़ दिया है. भारत सरकार के पोर्टल उपज के आंकड़े इस पर मुहर लगा रहे हैं. साल 2025 के आंकड़े बताते हैं कि चावल की पैदावार में पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु दोनों ही पिछड़ गए हैं.

साल 2025 के आंकड़ों के मुताबिक, देश में साल 2025 में कुल 1406 लाख टन चावल पैदा हुआ है. चावल की पैदावार में उत्तर प्रदेश सबसे आगे निकल गया है. जानिए, उत्तर प्रदेश कैसे आगे निकला और दूसरे पायदान पर कौन.

बंगाल-तमिलनाडु को पीछे छोड़ यूपी आगे निकला

आंकड़े देखें तो सालभर में उत्तर प्रदेश में 192 लाख टन चावल की पैदावार हुई है. उत्तर प्रदेश में चावल की इतनी पैदावार क्यों हुई है, अब इसकी वजह भी जान लेते हैं. चावल की पैदावार के लिए गर्म मौसम और पर्याप्त पानी सबसे बड़ा फैक्टर है. पिछले कुछ सालों में प्रदेश में मानसून का रिकॉर्ड बेहतर रहा है. जरूरत के मुताबिक पर्याप्त बारिश होने के कारण धान की उपज ज्यादा रही. नतीजा चावल की पैदावार का रिकॉर्ड बना.

चावल की उपज के लिए दोमट मिट्टी उपजाऊ मानी जाती है. प्रदेश के भारत और गंगा मैदानी इलाकों में गंगा और सहायक नदियां मिट्टी में पोषक तत्व लेकर आती हैं. यह मिट्टी चावल की पैदावार को बढ़ाती है. पानी से समृद्ध

इलाकों में बारिश कम भी होती है तो ट्यूबवेल और पंपसेट से खेतों तक पानी पहुंचता है. नतीजा फसल सुरक्षित रहती है. यही नहीं बड़ा कृषि क्षेत्र भी इसकी एक वजह है. ज्यादा जमीन का सीधा का मतलब है ज्यादा उत्पादन.

दूसरे नम्बर पर कौन ?

कभी चावल की पैदावार में दबदबा रखने वाले पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु अब पिछड़ चुके हैं. उत्तर प्रदेश के बाद तेलंगाना दूसरा ऐसा राज्य है जिसने सबसे ज्यादा चावल का उत्पादन किया. साल 2025 में यहां चावल की पैदावार का आंकड़ा 183 लाख टन रही. वहीं, 127 लाख टन उत्पादन के साथ पंजाब इस मामले में तीसरे पायदान पर रहा. पश्चिम बंगाल चौथे पायदान पर है. यहां साल 2025 में 119 लाख टन का उत्पादन हुआ. वहीं, 100 लाख टन चावल की पैदावार के साथ मध्य प्रदेश उत्पादन में पांचवे नम्बर पर है.

भारत से 150 देश खरीदते हैं चावल

दुनियाभर के देशों में भारत चावल का सबसे बड़ा एक्सपोर्ट है. अधिक पैदावार के कारण दुनिया के 150 देश भारत से चावल खरीदते हैं. भारत से सबसे ज्यादा चावल खरीदने वाले देशों में सऊदी, ईरान, इराक और संयुक्त अरब अमीरात समेत कई देश हैं.

साल 2024-25 में भारत ने कुल 20 मिलियन मीट्रिक टन चावल को एक्सपोर्ट किया. दुनियाभर में वैश्विक व्यापार में इसकी महत्वपूर्ण हिस्सेदारी 30-35% है, विशेष रूप से बासमती और गैर-बासमती किस्मों में.



अलमारी साफ़ करनी होगी। यह ट्रिक शानदार काम करती है। ऐसे में गुस्सा छोड़ कर बच्चे एक दुसरे को पहले बोलने के लिए अलग-अलग ट्रिक्स अपनाते दिखेंगे।

जादुई मुकाबला

जब बच्चे एक-दूसरे जो परेशान करने में व्यस्त हों तो ये मौका हाथ से ना जाने दें। तब तारीफों का ये जादुई

भाई-बहन के झगड़े को मजेदार मुकाबले में बदलने की 4 जादुई ट्रिक्स

अगर रिमोट और खिलौनों के लिए होने वाला भाई-बहन का झगड़ा आपके घर का सुकून छीन रहा है, तो तारीफों के जादुई मुकाबले से लेकर फनी सेल्फी लेने तक, ये टिप्स न केवल शोर को खत्म करेंगे, बल्कि बच्चों के बीच आपसी प्यार और तालमेल भी बढ़ाएंगे।

सभी माता-पिता को उनके बच्चे खेलते हुए हल्का-फुल्का मजाक करते हुए बहुत अच्छे लगते हैं। तभी कहा जाता है बच्चे घर की रौनक होते हैं। भाई-बहनों की खट्टी-मीठी तकरार घर की रौनक है, लेकिन जब ये बहस और झगड़े में बदल जाए तो सिरदर्द बन जाती है। आपके घर में भी यही हालात बने हुए हैं तो जान लीजिये ये झगड़ा अब ज्यादा देर तक नहीं टिकने वाला है। इसके लिए आपको कुछ आसान से क्रिएटिव उपाय अपनाने हैं। इन ट्रिक्स को अपनाकर बच्चों के झगड़े को हसी के ठहाकों में बदलना बहुत आसान हो जाएगा। आइये जानते हैं कैसे घर में पनपे इस युद्ध को मजेदार मुकाबले में बदलकर घर का माहौल खुशनुमा बनाया जा सकता है।

शब्दों पर ब्रेक लगाएगी साइलेंट सुनामी

जब मस्ती झगड़े में बदलने लगे तब घर के बड़ों को रेफरी का रूप लेना है। साधारण सा नियम अपनाएं और बच्चों को ये मजेदार खेल समझाएं। अगले मिनट में जो भी सबसे पहले बोलेगा उसे अगले दिन तक दूसरे की

मुकाबला शुरू करवाएं। उन्हें सख्ती से आदेश दें कि इस युद्ध को सामने वाले से जीतने के लिए उन्हें एक-दूसरे की सच्ची तारीफ़ करनी होगी। जो बच्चे एक दुसरे को भालू-बन्दर कह कर चिड़ा रहे थे अब वही तारीफ़ करने में अपना सारा दिमाग लगा देंगे और व्यस्त हो जाएंगे।

सन्नाटे का सुपरपावर

ध्यान से देखा जाए तो झगड़ातेज़ आवाज़ और शब्दों का खेल है। लेकिन क्या को जब ये लड़ाई बिना शब्दों और आवाज़ के लड़ी जाए। बच्चों से कहिये तुम अपना झगड़ा जारी रखोलेकिन बिना मुँह से एक शब्द निकाले। ऐसे में बच्चे सिर्फ़ इशारे और अजीबोगरीब चेहरा बना कर साइलेंट मोड में लड़ाई करेंगे। यह आईडिया शोर को खत्म करने के साथ नफरत को कॉमेडी में बदल देगा।

काम का अदला-बदली चैलेंज

घर में मोबाइल या टीवी रिमोट गेम खेलने को लेकर लड़ाई हो जाना आम बात है। अब इस लड़ाई को सुलझाने का मजेदार तरीका है, काम की अदला बदली कर देना। पहले एक बच्चा 30 मिनट तक दूसरे का सहायक बन कर उसके काम में मदद करेगा और अगले 30 मिनट बाद रोल बदल जाएगा। मेहनत वाले कामों को इस लिस्ट में जोड़ दें। जैसे कपड़े तय करके अलमारी में लगाना स्कूल बैग लाने में मदद करना दुसरे के रूम का कबाड़ छांटना आदि।



35 की उम्र में शुरू की यूपीएससी की तैयारी 40 में बनीं आईएस रच दिया इतिहास

40 वर्ष की केरल की रहने वाली निसा उन्नीराजन की। जिन्होंने यह साबित कर दिया कि अगर आपके हौसले बुलंद हैं तो उम्र, विकलांगता या अन्य बाधाएं आपके सपने को पूरा होने से नहीं रोक सकती हैं।

कई लोग सोचते हैं कि सपनों को पूरा करने की एक उम्र होती है, लेकिन कुछ कहानियां इस सोच को पूरी तरह बदल देती हैं। अगर आपके अंदर कुछ करने का जुनून हो, तो उम्र, जिम्मेदारियां और मुश्किलें कभी भी रास्ता नहीं रोक सकतीं। 35 साल की उम्र में जब ज्यादातर लोग जिम्मेदारियों में उलझे होते हैं, तब एक महिला ने अपने सपनों को नया मौका देने का फैसला किया और 40 की उम्र में IAS बनकर इतिहास रच दिया। यह कहानी सिर्फ एक सफलता की नहीं, बल्कि हिम्मत, धैर्य और खुद पर भरोसा रखने की मिसाल है। यह हमें सिखाती है कि अगर इरादा मजबूत हो, तो न उम्र मायने रखती है और न ही हालात सपने कभी भी पूरे किए जा सकते हैं।

परिवार और जिम्मेदारियों के बीच लिया बड़ा फैसला

निसा शादीशुदा हैं और दो बच्चों की मां हैं। वह नौकरी भी करती थीं और साथ ही घर की जिम्मेदारियां भी संभालती थीं। इन सबके बीच 35 साल की उम्र में उन्होंने UPSC की तैयारी शुरू करने का फैसला लिया, जो उनके लिए आसान नहीं था। दिनभर काम और घर संभालने के बाद वे रात में पढ़ाई करती थीं। उनकी दिनचर्या काफी कठिन थी, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी। इस सफर में उनके पति और परिवार ने उनका पूरा साथ दिया।

बच्चों और परिवार से मिला हौसला

निसा की बेटियां नंदना और थान्वी उनकी सबसे बड़ी ताकत बनीं। उनके पति अरुण और पूरे परिवार ने उन्हें हर कदम पर सपोर्ट किया। यही सहयोग उनके लिए प्रेरणा बना और उन्होंने अपने लक्ष्य की ओर बढ़ना जारी रखा।

चुनौतियां आईं, लेकिन हिम्मत नहीं टूटी

निसा को सुनने में परेशानी थी, जो उनके लिए एक बड़ी चुनौती थी। इसके बावजूद उन्होंने हार नहीं मानी। उन्होंने यूपीएससी परीक्षा 6 बार दी, लेकिन हर बार असफल रहीं। फिर भी उन्होंने अपनी कोशिश जारी रखी और हर असफलता से कुछ नया सीखा।

सातवें प्रयास में मिली सफलता

आखिरकार, निसा की मेहनत रंग लाई। उन्होंने अपने 7वें प्रयास में 2024 की यूपीएससी परीक्षा पास की और करीब 1000वीं रैंक हासिल की। यह उनकी कड़ी मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास का परिणाम था।

प्रेरणा और सही मार्गदर्शन की भूमिका

निसा ने तिरुवनंतपुरम के एक कोचिंग सेंटर से मार्गदर्शन लिया। उन्हें प्रेरणा उन लोगों से मिली, जिन्होंने मुश्किल हालात में सफलता हासिल की थी। उन्होंने सब-कलेक्टर रंजीत से भी प्रेरणा ली, जो खुद भी ऐसी ही चुनौतियों से गुजरकर सफल हुए थे।

निसा का संदेश

निसा का मानना है कि उनकी हर कोशिश ने उन्हें कुछ न कुछ सिखाया। उन्होंने कभी भी किसी असफलता को बेकार नहीं माना। उनकी कहानी हमें सिखाती है कि अगर इरादा मजबूत हो, तो कोई भी सपना अधूरा नहीं रहता। निसा उन्नीराजन की यह कहानी हर उस व्यक्ति के लिए प्रेरणा है, जो किसी वजह से अपने सपनों को टाल देता है। उन्होंने दिखा दिया कि उम्र, जिम्मेदारियां और मुश्किलें सफलता के रास्ते की रुकावट नहीं, बल्कि उसे और मजबूत बनाने का जरिया हैं।

डायबिटीज के लिए 'काल' है सूरन सब्जी

बहुत कम लोग जानते हैं नाम!



कैरोटीन पाया जाता है जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाता है. इसमें मौजूद फाइबर और पोटेशियम जैसे तत्व सेहत को दुरुस्त रखने में बड़ी भूमिका निभाते हैं.

कैसे कंट्रोल होता है शुगर ?

ब्लड शुगर को कंट्रोल करना अब चुनौती नहीं होगा. प्रकृति की गोद में एक ऐसी खास सब्जी छिपी है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं मानी जाती.

डायबिटीज के मरीजों के लिए एक ऐसी सब्जी वरदान साबित हो सकती है जिसे बहुत कम लोग पहचानते हैं. हम बात कर रहे हैं सूरन की जिसे कई इलाकों में जिमीकंद के नाम से भी पुकारा जाता है.

कैसा होता है इसका रूप ?

इसका आकार और स्वरूप देखने में थोड़ा अजीब लगता है इसलिए कई लोग इसे खाने से कतराते हैं. एशियाई देशों में मशहूर इस सब्जी का वैज्ञानिक नाम अर्मोफोपलस पेओनिफोलियस है जो औषधीय गुणों से भरपूर है.

क्यों है यह इतनी खास ?

सूरन में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और बीटा



इसमें एलेटॉइन नाम का एक खास केमिकल कंपाउंड होता है जो एंटी डायबिटिक प्रभाव डालता है. यह तत्व शरीर में ग्लूकोज के लेवल को स्थिर रखने और ब्लड शुगर को अचानक बढ़ने से रोकने में मदद करता है.

क्या हैं इसके अन्य फायदे ?

सूरन के सेवन से केवल शुगर ही नहीं बल्कि कब्ज और कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं में भी राहत मिलती है. अस्थमा और खांसी के मरीजों के लिए भी यह सब्जी किसी दवा से कम नहीं मानी जाती है.

क्या है जरूरी सावधानी ?

यह जानकारी सामान्य सुझावों पर आधारित है और इसे डॉक्टर की सलाह के बिना इलाज न मानें. किसी भी गंभीर बीमारी या डाइट में बदलाव से पहले विशेषज्ञ डॉक्टर की राय लेना बहुत जरूरी है.



**एक्टर
रामचरण बोले- 'मैं
चाहता हूं मेरे बच्चे मिट्टी में
खेलें', डॉक्टरों ने भी
बताए इसके 4 बड़े
फायदे**

साउथ सुपरस्टार रामचरण को आज कौन नहीं जनता वो अपने एक्शन मूवीज और बहतरीन किरदार के लिए बेहद ही फेमस हैं, बता दे कि उनका हालिया बयान सोशल मीडिया पर खूब चर्चा में है। एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने कहा कि वे चाहते हैं उनके बच्चे खुलकर मिट्टी में खेलें और गंदे होने से न डरें। उनके इस विचार ने एक बार फिर बच्चों के आउटडोर खेल और मिट्टी से जुड़ी एक्टिविटीज के फायदों पर ध्यान खींचा है। तो चलिए आपको बाते हैं इंटरव्यू में एक्टर ने और क्या कहा।

मिट्टी में खेलना क्यों माना जाता है जरूरी ?

अक्सर माता-पिता बच्चों को गंदगी से बचाने के लिए मिट्टी में खेलने से रोक देते हैं, लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि यह आदत बच्चों के शुरुआती विकास के लिए बेहद जरूरी होती है। मिट्टी के संपर्क में आने से बच्चों का ब्रेन डेवलपमेंट, मोटर स्किल्स और कोऑर्डिनेशन बेहतर होता है।

साइंस भी मानता है इसके फायदे

वैज्ञानिक रिसर्च भी इस बात की पुष्टि करती है कि मिट्टी में मौजूद प्राकृतिक सूक्ष्मजीव बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं। यह बच्चों के शरीर को कई तरह के संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करता है। साथ ही, इसे मूड बेहतर करने और तनाव कम करने से भी जोड़ा गया है। जब बच्चे मिट्टी में खेलते हैं, तो वे उसे छूते हैं, खोदते

हैं और उससे अलग-अलग आकृतियां बनाते हैं। इस दौरान उनकी स्पर्श, दृष्टि और गंध जैसी इंद्रियां सक्रिय होती हैं। यह सेंसरी एक्सपीरियंस उनके दिमाग के विकास में अहम भूमिका निभाता है और क्रिएटिविटी को भी बढ़ाता है।

इम्यूनिटी होती है मजबूत

मिट्टी में मौजूद अच्छे और प्राकृतिक सूक्ष्मजीव बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। शुरुआती उम्र में यह संपर्क आगे चलकर एलर्जी और कई बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। मूड बेहतर और तनाव भी कम हो जाता है, कुछ प्राकृतिक बैक्टीरिया जैसे *Mycobacterium vaccae* शरीर में सेरोटोनिन बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे बच्चों का मूड बेहतर रहता है और तनाव कम होता है।

क्रिएटिविटी को मिलता है बढ़ावा

खुली जगह में बिना किसी नियम के खेलना बच्चों की कल्पनाशक्ति को बढ़ाता है। वे नई चीजें बनाना, सोचना और एक्सप्लोर करना सीखते हैं। कुछ जोखिम भी हैं, इसलिए सावधानी जरूरी हालांकि मिट्टी में खेलना फायदेमंद है, लेकिन कुछ मामलों में यह नुकसानदायक भी हो सकता है। गंदी या प्रदूषित मिट्टी में



बैक्टीरिया, परजीवी या हानिकारक रसायन हो सकते हैं, जो संक्रमण का कारण बन सकते हैं। दूषित मिट्टी से कीड़ों का संक्रमण, पेट की बीमारियां, त्वचा या बैक्टीरियल इंफेक्शन और शहरी क्षेत्रों में जहरीले पदार्थों का संपर्क कुछ जोखिम भी हैं। इसलिए बच्चों को खेलने के बाद हाथ धोने की आदत डालनी चाहिए। गंदी जगहों पर खेलने से बचना चाहिए और समय-समय पर उनका वैक्सीनेशन भी जरूरी है। अगर बच्चा बार-बार मिट्टी खाने लगे या कमजोरी और पेट दर्द जैसी समस्या दिखे, तो डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए।

किडनी के लिए फायदेमंद या नुकसानदायक है तरबूज ?

गर्मियों में लोग तरबूज खाना पसंद करते हैं. ये शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करता है. तरबूज का जीएआई इंडेक्स भी अधिक नहीं होता है, लेकिन क्या तरबूज किडनी को फायदा करता है या नुकसान इस बारे में डायटिशियन से जानते हैं.

गर्मियों का मौसम है और इस समय लोग तरबूज खाना फायदेमंद माना जाता है. तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और इसका स्वाद भी मीठा होता है. लेकिन क्या तरबूज किडनी के लिए फायदेमंद है.

क्या इससे किडनी को कोई नुकसान तो नहीं होता है. इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं. दिल्ली के जीटीबी हॉस्पिटल में पूर्व डायटिशियन डॉ. अनामिका गौर बताती हैं कि सही मात्रा में तरबूज खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है.

किडनी के लिए भी बात करें तो तरबूज का सेवन किडनी को नुकसान नहीं करता है. बल्कि ये फायदा कर सकता है. तरबूज में पानी की मात्रा ज्यादा होती है और कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं. इससे

ये किडनी को फायदा करता है.

चूंकि तरबूज में 90 फीसदी पानी ही होता है तो ये किडनी को हाइड्रेशन देता है. इसमें विटामिन सी भी होते हैं जो स्किन के लिए भी फायदेमंद होता है. तरबूज में पोटैशियम भी होता है. ये भी सेहत के लिए फायदेमंद है.

क्या किडनी की बीमारियों में मरीज

खा सकते हैं तरबूज

डॉ. अनामिका बताती हैं कि तरबूज में अमीनो एसिड भी अच्छी मात्रा में होता है. ये अमीनो एसिड किडनी के लिए काफी फायदेमंद होता है. इससे किडनी पर इफेक्ट कम होता है.

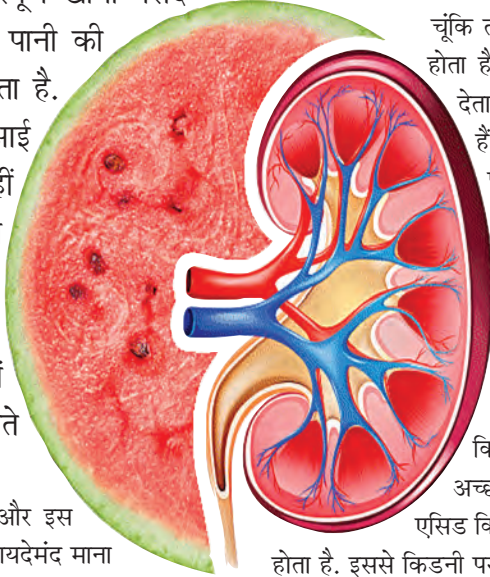
ये अमीनो एसिड किडनी के स्टोन के खतरे को भी कम करता है. ऐसे में किडनी के मरीज अपने डॉक्टर की सलाह पर सीमित मात्रा में तरबूज का सेवन कर सकते हैं. ये किडनी मरीजों को कोई गंभीर नुकसान नहीं करता है. हालांकि जिन लोगों को किडनी की गंभीर बीमारियां होती हैं उनको डॉक्टर की सलाह पर ही तरबूज का सेवन करना चाहिए.

तरबूज में पानी ज्यादा है तो क्या ये किडनी को क्लीन करता है

डॉ. अनामिका कहती हैं कि तरबूज में पानी होता है, लेकिन ये किडनी को डिटॉक्स करता है ये एक मिथ है.

किडनी खुद ही खुद को साफ करती है. इसके लिए अलग से तरबूज खाने की जरूरत नहीं पड़ती है.

हां, तरबूज हाइड्रेशन और पोषण में मदद करता है, लेकिन यह किसी किडनी की किसी बीमारी को कम या फिर किडनी को क्लीन नहीं करता है.



बार-बार

ब्लड प्रेशर का अचानक लो हो जाना कितना

खतरनाक?

कैसे करें बचाव

अक्सर कई लोगों का ब्लड प्रेशर अचानक बार-बार लो होने लगता है। ऐसे में इसे सामान्य समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह शरीर के लिए खतरनाक हो सकता है। इसके कारण और बचाव को समझना जरूरी है। आइए जानते हैं।

लो बीपी

कई लोगों का ब्लड प्रेशर अचानक बार-बार लो होने लगता है, जिसे सामान्य मानकर नजरअंदाज करना सही नहीं है। यह समस्या शरीर की क्षमता पर असर डाल सकती है और किसी अंदरूनी गड़बड़ी का संकेत भी हो सकती है। बीपी लो होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे डिहाइड्रेशन, लंबे समय तक खाली पेट रहना, पोषण की कमी, ज्यादा गर्मी या कुछ दवाओं का प्रभाव। इसके अलावा हार्ट से जुड़ी समस्याएं, हॉर्मोनल असंतुलन या अचानक खड़े होने पर भी यह समस्या हो सकती है।

खासकर बुजुर्ग, प्रेगनेंट महिलाएं, कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग और वे लोग जो ज्यादा समय तक खड़े रहते हैं, उनमें इसका खतरा ज्यादा होता है। कई बार शरीर के अंदर जरूरी पोषक तत्वों की कमी, जैसे आयरन या विटामिन की कमी भी इसका कारण बन सकती है। लगातार थकान और खराब लाइफस्टाइल भी इस समस्या को बढ़ा सकती है। इसलिए इस समस्या को हल्के में लेना सही नहीं है। ऐसे में यह समझना जरूरी है कि बार-बार ब्लड प्रेशर लो होना कितना खतरनाक है और इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

बार-बार बीपी लो होना कितना

खतरनाक हो सकता है?

दिल्ली के राजीव गांधी अस्पताल में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. अजीत जैन बताते हैं कि बार-बार ब्लड प्रेशर लो होना शरीर के लिए कई तरह की परेशानियां पैदा कर सकता है। इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो सकती है, जिससे जरूरी अंगों तक पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषण नहीं पहुंच



पाता। इसके कारण चक्कर आना, बेहोशी और गिरने का खतरा बढ़ जाता है। अगर व्यक्ति चलते-फिरते समय बेहोश हो जाए, तो चोट लगने का जोखिम भी रहता है।

लगातार ऐसा होने पर व्यक्ति की रोजमर्रा की एक्टिविटी प्रभावित हो सकती है और काम करने की क्षमता कम हो सकती है। कुछ मामलों में यह हार्ट और ब्रेन पर भी असर डाल सकता है, जिससे गंभीर स्थिति बन सकती है। लंबे समय तक इसे नजरअंदाज करने से शरीर कमजोर होने लगता है और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी जुड़ सकती हैं। इसलिए समय रहते इसका सही कारण जानना और इलाज करना बेहद जरूरी है।

इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें

बीपी लो होने पर शरीर कुछ संकेत देता है, जिन्हें पहचानना जरूरी है। बार-बार चक्कर आना, आंखों के सामने अंधेरा छाना, कमजोरी महसूस होना और अचानक थकान होना इसके आम लक्षण हो सकते हैं। कुछ लोगों को घबराहट, ठंडा पसीना, हाथ-पैर ठंडे पड़ना या फोकस करने में दिक्कत भी हो सकती है।

कई बार व्यक्ति को खड़े होने पर चक्कर आने जैसा महसूस होता है, जिससे संतुलन बिगड़ सकता है। अगर ये लक्षण बार-बार नजर आएं या अचानक बढ़ जाएं, तो इसे हल्के में न लें। समय पर ध्यान न देने पर स्थिति बिगड़ सकती है, इसलिए ऐसे संकेतों को गंभीरता से लेना जरूरी है।

कैसे करें बचाव?

बीपी लो होने से बचने के लिए पर्याप्त पानी पीना और शरीर को हाइड्रेटेड रखना जरूरी है। समय पर भोजन करें और ज्यादा देर तक खाली पेट न रहें। नमक का संतुलित सेवन करें, क्योंकि यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मदद करता है।

ज्यादा देर तक एक ही स्थिति में खड़े या बैठे रहने से बचें और धीरे-धीरे खड़े होने की आदत डालें। नियमित एक्सरसाइज करें और अपनी दिनचर्या को संतुलित रखें। अगर समस्या बार-बार हो रही है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें, ताकि सही कारण जानकर समय पर उपचार किया जा सके।

काबुल से आए बाबर ने कैसे दिल्ली के सुल्तान को हराकर राज किया? 330 साल रहा मुगलों का कब्जा



इतिहास के पन्नों में 21 अप्रैल की तारीख बहुत अहम है। यही वो दिन था जब काबुल के शासक बाबर ने दिल्ली के सुल्तान इब्राहिम लोदी को पानीपत के युद्ध में हराकर भारत में मुगल सल्तनत की नींव रखी। दिल्ली और आगरा से शासन किया। 330 सालों तक राज किया। जानिए, बाबर ने कैसे लोदी को हराकर मुगल साम्राज्य की नींव रखी।

500 साल पहले आज ही के दिन यानी 21 अप्रैल को पानीपत के युद्ध में दिल्ली सल्तनत के सुल्तान इब्राहिम लोदी को काबुल के शासक बाबर ने मात दी थी। इस युद्ध में लोदी का अंत हुआ और हिंदुस्तान में मुगल शासन की नींव रखी गयी। इतिहास में यह तारीख बेहद महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इस दिन बाबर ने जो नींव रखी, वह बाबर, उसके पुत्र हुमायूं के सामने तो नहीं जम पाई लेकिन जब अकबर गद्दी पर बैठा तो अपनी नीतियों की वजह से 50 साल तक लगातार राज किया। इस तरह भारत पर 330 सालों तक लगातार मुगल शासन करते रहे।

अंग्रेजों ने कूटनीतिक चालों से मुगलों को कमजोर किया और फिर अंतिम मुगल बादशाह बहादुर शाह जफर को देश निकाला सा कर दिया और खुद गद्दी पर बैठे। आइए, पांच सौ साल पहले हुए उस एक युद्ध के बाद मुगलों ने कैसे हिंदुस्तान में अपने पैर जमा लिए, उसके कारण जानते हैं।

अपनों से धोखा खा गया इब्राहिम लोदी

उस समय दिल्ली पर लोदी वंश का शासन था। इब्राहिम लोदी एक कठोर शासक था। वह अपने ही अमीरों और दरबारियों पर भरोसा नहीं करता था। लोदी शासन के अंतिम वर्षों में आपसी फूट बढ़ गई थी। पंजाब का गवर्नर दौलत खान लोदी सुल्तान से बहुत नाराज था। उसने बाबर को भारत पर हमला करने के लिए आमंत्रित किया। इब्राहिम लोदी के चाचा आलम खान ने भी बाबर का साथ दिया।

राज्य के अंदरूनी झगड़ों ने विदेशी आक्रमण की राह आसान कर दी। 21 अप्रैल 1526 की सुबह भारतीय इतिहास के लिए एक बड़ा मोड़ थी। इसी दिन पानीपत के मैदान में दो विशाल सेनाएं आमने-सामने थीं। एक तरफ दिल्ली का सुल्तान इब्राहिम लोदी था। दूसरी तरफ काबुल का शासक बाबर था। इस युद्ध ने भारत में दिल्ली सल्तनत का अंत कर दिया। इसी के साथ मुगल साम्राज्य की शुरुआत हुई, जिसने अगले 330 सालों तक देश पर शासन किया।

चंगेज खान का वंशज था बाबर

बाबर मध्य एशिया का रहने वाला था। वह तैमूर और चंगेज खान का वंशज था। वह लंबे समय से भारत को जीतने का सपना देख रहा था। बाबर अपनी आत्मकथा बाबरनामा में लिखता है कि उसने पांच बार भारत पर चढ़ाई की कोशिश की लेकिन उसे कामयाबी नहीं मिली। उसके लिए भारत केवल धन और दौलत का स्रोत नहीं था। वह यहां एक स्थायी साम्राज्य बनाना चाहता था। साल 1525 के अंत में वह अपनी छोटी लेकिन प्रशिक्षित सेना के साथ भारत की ओर बढ़ा। उसे इब्राहिम लोदी के कुछ खास लोगों ने मदद की और वह न केवल विजयी हुआ बल्कि भारत में मुगल शासन की स्थापना करने में कामयाबी हासिल की।

बाबर ने युद्ध जीतने के लिए शानदार चाल चली, उसने अपनी सेना को तुलुगमा पद्धति के अनुसार जमाया।

लोदी की बड़ी सेना काम नहीं आई

पानीपत के मैदान में दोनों सेनाओं के बीच बहुत अंतर था। इब्राहिम लोदी के पास एक लाख तक सैनिक थे। उसकी सेना में सैकड़ों हाथी भी शामिल थे। दूसरी ओर, बाबर के पास केवल 15 हजार सैनिक थे। संख्या के हिसाब से लोदी का पलड़ा भारी था। लेकिन बाबर के पास एक ऐसी चीज थी जो भारत में उस जमाने में नहीं थी, वह थी तोपखाना। इतिहासकार मानते हैं कि बाबर की सेना अनुशासित और बेहतर हथियारों से लैस थी और उसी के बूते इब्राहिम लोदी को मुंह की खानी पड़ी।

काम आई बाबर की अनोखी युद्धनीति

बाबर ने युद्ध जीतने के लिए शानदार चाल चली. उसने अपनी सेना को तुलुगमा पद्धति के अनुसार जमाया. इसमें सेना को छोटे-छोटे टुकड़ों में बांटकर दुश्मन को चारों ओर से घेरा जाता है. बाबर ने दूसरी तकनीक आराबा का उपयोग किया. उसने सैकड़ों बैलगाड़ियों को चमड़े की रस्सियों से बांधा. इनके पीछे उसने अपनी तोपें खड़ी कीं. यह एक मजबूत सुरक्षा दीवार की तरह था. इससे दुश्मन की सेना सीधे हमला नहीं कर सकती थी.

तोपों का शोर सुन भागे हाथी-सैनिक

21 अप्रैल को युद्ध शुरू हुआ. लोदी की सेना ने तेजी से आक्रमण किया. जैसे ही वे बाबर की सुरक्षा दीवार के पास पहुंचे, तोपों ने आग बरसाना शुरू कर दिया. भारत के सैनिकों ने इससे पहले कभी तोपों की गर्जना नहीं सुनी



थी. हाथियों में भगदड़ मच गई. वे अपनी ही सेना को कुचलने लगे. बाबर के कुशल निशानेबाजों ने लोदी के सैनिकों पर तीर बरसाए. कुछ ही घंटों में लोदी की विशाल सेना बिखर गई. इब्राहिम लोदी युद्ध के मैदान में ही मारा गया.

हिन्दुस्तान में मुगल साम्राज्य की नींव रखने वाला मुगल बादशाह बाबर.

इस तरह रखी मुगल शासन की नींव

पानीपत की जीत केवल एक सैन्य जीत नहीं थी. यह वैज्ञानिक युद्ध पद्धति की जीत थी. इब्राहिम लोदी की हार का बड़ा कारण उसके नेतृत्व की कमी थी. वहीं बाबर एक कुशल सेनापति था. युद्ध के बाद बाबर ने दिल्ली और आगरा पर कब्जा किया. उसने खुद को हिन्दुस्तान का बादशाह घोषित किया. उसने जीते हुए धन को अपने सैनिकों और काबुल के लोगों में बांटा. इससे उसकी लोकप्रियता बढ़ी. उसके वफादारों की संख्या में तेजी से इजाफा हुआ.

कैसे 330 साल किया शासन ?

मुगल साम्राज्य केवल युद्ध से नहीं टिका. बाबर के पास एक विजन था. उसने प्रशासन की नई प्रणालियां बनाईं.



मुगल बादशाह शाहजहां

हालांकि, वह सिर्फ चार साल शासन कर पाया. साल 1530 में बाबर की मृत्यु हो गई, लेकिन उसने नींव मजबूत रखी थी. उसके बाद हुमायूं, अकबर, जहांगीर, शाहजहां और औरंगजेब जैसे शक्तिशाली शासकों ने इसे आगे बढ़ाया.

इतिहासकार इरफान हबीब के अनुसार, मुगलों ने भूमि सुधार और कर प्रणाली को व्यवस्थित किया. इसने साम्राज्य को आर्थिक मजबूती दी. उनकी सेना और मजबूत गुप्तचर व्यवस्था ने विद्रोहों को दबाकर रखा.

मुगलों ने शुरू की केंद्रीय शासन व्यवस्था

पानीपत की पहली लड़ाई ने भारत में मध्यकालीन युग की दिशा बदल दी. दिल्ली सल्तनत, जो 1206 से चली आ रही थी, खत्म हो गई. इस तरह कहा जा सकता है कि दिल्ली की गद्दी पर लगभग 320 वर्षों तक लोदी वंश ने राज किया. उनके बाद भारत में एक ऐसी सत्ता आई जिसने कला, वास्तुकला और संस्कृति में गहरी छाप छोड़ी. मुगलों के आने से भारत में एक केंद्रीय शासन व्यवस्था शुरू हुई. व्यापार के नए रास्ते खुले और भारत दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल हो गया.

लोदी को हराने के बाद मुगलों ने दिल्ली और आगरा में कब्जा किया, बाद में लालकिले का निर्माण कराया.

इस तरह आसान शब्दों में कहा जाए तो साल 1526 की इस एक जंग ने मुगलों को भारत में पैर जमाने का मौका दिया. इब्राहिम लोदी की राजनीतिक गलतियों और बाबर की युद्ध कला ने मिलकर इतिहास का नया अध्याय लिखा. यह युद्ध साबित करता है कि जीत केवल बड़ी सेना से नहीं, बल्कि बेहतर रणनीति और नई तकनीक से मिलती है. यही कारण है कि आज भी इतिहास की किताबों में पानीपत की पहली लड़ाई को सबसे निर्णायक युद्ध माना जाता है.

किन लोगों को नहीं पीना चाहिए गन्ने का जूस?

गर्मियों के इस मौसम में गन्ने का जूस पीना लोग काफी पसंद करते हैं। ये सेहत को फायदा भी करता है, लेकिन हर व्यक्ति को ये जूस नहीं पीना चाहिए.



एक्सपर्ट से जानते हैं कि किन लोगों को गन्ने के जूस से परहेज करना चाहिए.

गर्मियों के मौसम में गन्ने का जूस राहत देता है. लोग इसको पीना काफी पसंद करते हैं. लेकिन क्या हर व्यक्ति को ये जूस पीना चाहिए. क्या इससे कोई नुकसान भी हो सकता है. किन लोगों को गन्ने का जूस नहीं पीना चाहिए और इससे क्या नुकसान हो सकता है. इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं. दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में मेडिसिन विभाग में डॉ अजीत कुमार बताते हैं कि गन्ने का जूस शरीर को ताजगी देता है और इसमें मौजूद फाइबर भी अच्छा होता है. लेकिन इन लोगों को गन्ने के जूस से परहेज करने की जरूरत है.

डॉ अजीत बताते हैं कि जिन लोगों को डायबिटीज है और उनका शुगर लेवल हाई रहता है उनको गन्ने का जूस नहीं पीना चाहिए. ऐसा इसलिए क्योंकि इस जूस में काफी मात्रा में नेचुरल शुगर होती है.

जो अचानक से शरीर में शुगर लेवल को बढ़ा सकती है. अगर डायबिटीज के मरीज गन्ने का जूस पीते हैं तो उनका शुगर लेवल बढ़ने का रिस्क होता है.



मोटापे का शिकार लोग

जिन लोगों का वजन बढ़ा हुआ है उनको भी गन्ने के जूस से परहेज करना चाहिए. ऐसा इसलिए क्योंकि गन्ने के जूस में कैलोरी अधिक होती है. ये तुरंत शरीर में जाकर शुगर लेवल भी बढ़ाता है. ये दोनों ही चीजें मोटापे का शिकार व्यक्ति के लिए अच्छी नहीं है. ऐसे में डॉक्टर मोटे लोगों को गन्ने का जूस न पीने की सलाह देते हैं, हालांकि ऐसा नहीं है कि ये लोग इस जूस को पीएं ही नहीं. अगर शुगर लेवल कंट्रोल में है और मोटापे के लिए कोई दवा नहीं खा रहे हैं तो हफ्ते में एक दिन 1 गिलास गन्ने का जूस पी सकते हैं.

पाचन संबंधी समस्या वाले लोग

जिन लोगों को अकसर अपच, पेट में दर्द, ज्यादा गैस बनने की समस्या रहती है उनको भी गन्ने का जूस पीने से परहेज करना चाहिए. ऐसा इसलिए क्योंकि ये जूस पेट संबंधी समस्याओं को और भी बढ़ा सकता है.

इस बात का भी ध्यान रखें कि जो लोग गन्ने का जूस पीते हैं वह भी ध्यान रखें कि कभी ज्यादा मात्रा में इस जूस को न पीएं और खाली पेट जूस पीने से बचें.



न गुलाब जामुन, न रसगुल्ला, भारत में मिठाइयों का 'महाराजा' मैसूर पाक है

आम को फलों का राजा कहते हैं, लेकिन मिठाइयों का महाराजा कौन है, यह ज्यादातर लोग नहीं जानते। जब भी मिठाइयों की बात होती है तो चर्चा गुलाब जामुन, रसगुल्ला और काजू कतली तक सीमित हो जाती है। जानिए, भारत में किसे कहते हैं मिठाइयों का महाराजा और क्या है उसका कर्नाटक से कनेक्शन।

दुनिया में बहुत कम ऐसे देश हैं जहां मिठाइयों की इतनी वैरायटी है जितनी भारत में है। देश में जब भी मिठाइयों की चर्चा होती है तो यह गुलाब जामुन, रसगुल्ला और काजू कतली तक सीमित हो जाती है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि देश की एक ऐसी मिठाई भी है जिसे मिठाइयों का महाराजा कहा जाता है। यह अपने स्वाद, बनावट और ऐतिहासिक महत्व के कारण दिलों पर राज करती है। उस मिठाई का नाम है मैसूर पाक।

मैसूर पाक को मिठाइयों का महाराजा कहा जाता है। बेसन, शक्कर और घी से बनने वाली इस मिठाई का सम्बंध मैसूर के शाही किचन से रहा है। यही वजह है कि इसे मिठाइयों का महाराजा कहते हैं। अब इसे यह नाम मिलने के पीछे जो कहानी है उसे भी समझ लेते हैं।

मैसूर पाक कैसे बना मिठाइयों का महाराजा ?

मैसूर पाक की खासियत है कि यह मुंह में पहुंचते ही घुल जाती है। इसकी उत्पत्ति मैसूर में हुई थी। पहली बार इसे मैसूर राजवंश की शाही रसोई में बनाया गया। धीरे-धीरे पूरे हिन्दुस्तान में यह पॉपुलर हो गई है। इसे दिवाली और शादी समेत खास मौकों पर बनाया जाने लगा। लोगों को जैसे-जैसे स्वाद पसंद आता गया यह एक राज्य से दूसरे राज्य तक पहुंचती गई और पॉपुलर हो गई।

वाडियार राजवंश की शाही रसोई से निकली

मैसूर पाक को सबसे पहले वाडियार राजवंश के शासनकाल में शाही रसोई में तैयार किया गया। दावा किया जाता है कि राजवंश के एक रसोइए ने साधारण सी

सामग्रियों का इस्तेमाल करके इस मिठाई को बनाया। इसे पूरे साम्राज्य में पसंद किया गया।

कम सामान और कम समय में बनने वाली यह मिठाई दक्षिण में राज्यों में लोकप्रिय हो गई। नतीजा, मैसूर पाक आसानी से दुकानों में उपलब्ध होने लगा। यह मैसूर की शाही विरासत से जुड़ी सबसे प्रतिष्ठित मिठाइयों में से एक है।

वाडियार राजवंश का मैसूर पैलेस



शाही रसोई का हिस्सा होने के कारण भी इसे काफी पॉपुलैरिटी मिली। यह उत्सवों का प्रतीक बन गया। आज भी कई लोग इस मिठाई को पारंपरिक शाही व्यंजनों से जोड़ते हैं। मैसूर पाक का ऐतिहासिक महत्व होने के कारण यह सिर्फ एक मिठाई नहीं रही यह लोगों को इतिहास की याद भी दिलाती है। मैसूर पाक बेसन, चीनी और घी से बनता है, फिर भी इसका स्वाद बहुत अलग और खास होता है। यह मिठाई न तो बहुत सख्त होती है और न ही बहुत नरम। यही वजह है कि इसे बनाने के दौरान तीनों चीजों का संतुलन बनाना बहुत जरूरी है।

मिठाइयों का गढ़

देश में मिठाई का सबसे बड़ा उत्पादक राज्य उत्तर प्रदेश माना जाता है, क्योंकि यहां मिठाई की दुकानों की संख्या बहुत अधिक है और पारंपरिक मिठाइयों का भारी मात्रा में उत्पादन होता है। आगरा और कानपुर जैसे शहर विशेष रूप से अपने बड़े मिठाई बाजारों और उत्पादन के लिए जाने जाते हैं। त्योहारों और उत्सवों के दौरान मिठाइयों की मांग पूरे राज्य में बड़े पैमाने पर मिठाई उत्पादन में योगदान देती है।

थायराइड एक ऐसी समस्या है, जिससे अधिकतर को बूस्ट करता है, जो हाइपोथायराइड में महिलाएं आज के समय में जूझ रही हैं। चाहे

आपको हाइपोथायराइडिज्म हो या फिर हाइपरथायराइडिज्म, दोनों ही आपको काफी परेशान कर सकते हैं। थायराइड की समस्या होने पर अक्सर थकान रहना, वजन बढ़ना या घटना, बाल झड़ना, स्किन ड्राई होना, मूड स्विंग्स और पीरियड्स में गड़बड़ी जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में यह समझ ही नहीं आता है कि इसे किस तरह मैनेज किया जाए। आपको शायद पता ना हो, लेकिन थायराइड एक छोटा सा ग्लैंड होता है, जो आपके पूरे शरीर हार्मोन बैलेंस, मेटाबॉलिज्म, दिल की धड़कन, और यहां तक कि मेंटल हेल्थ पर भी असर डालता है।

अमूमन थायराइड को मैनेज करने के लिए दवा का सेवन किया जाता है। लेकिन सिर्फ दवाई की मदद से आप एक हेल्दी लाइफ नहीं जी सकते। इसके लिए जरूरी है कि आप अपने लाइफस्टाइल और डाइट में कुछ छोटे-छोटे बदलाव करें। मसलन, आप दिन की शुरुआत एक ड्रिंक के साथ कर सकते हैं। इससे ना केवल मेटाबॉलिज्म बूस्ट होगा, बल्कि लीवर और गट हेल्थ पर भी अच्छा असर पड़ेगा। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ मॉर्निंग ड्रिंक्स के बारे में बता रहे हैं, जो थायराइड के मरीजों के लिए फायदेमंद साबित हो सकती हैं-

अश्वगंधा हर्बल टी

सुबह के समय में आप अश्वगंधा से बनी हर्बल चाय बनाकर पी सकते हैं। अश्वगंधा एक ऐसी जड़ी-बूटी है जो हमारे दिमाग, पिट्यूटरी और थायराइड ग्रंथि के बीच का बैलेंस संभालने में मदद करती है। यह टी3 और टी4 हार्मोन

अक्सर कम हो जाते हैं। अश्वगंधा हर्बल टी

बनाने के लिए आप सबसे पहले 1 कप पानी लें।

इसमें 1 छोटा चम्मच अश्वगंधा पाउडर या जड़ डालें और करीबन 5-6 मिनट तक उबालें। आखिरी में छानकर गुनगुना पी लें। अगर आप चाहें तो इसमें स्वाद के लिए थोड़ा दालचीनी पाउडर मिला सकते हैं।

जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन (2018) में छपी स्टडी के मुताबिक अश्वगंधा से टी3, टी4 बढ़ा और टीएसएच कम हुआ।

मोरिंगा टी

थायराइड के मरीजों के लिए मोरिंगा टी भी बहुत फायदेमंद है। दरअसल, मोरिंगा में विटामिन ए, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर होते हैं। ये ना केवल सूजन को कम करता है, बल्कि हाशिमोटो जैसी ऑटोइम्यून थायराइड प्रॉब्लम में मदद करता है। फ्रंटियर्स इन फार्माकोलॉजी (2020) की एक स्टडी में भी बताया गया है कि मोरिंगा

में एंटीऑक्सीडेंट और सूजन कम करने वाले गुण होते हैं। मोरिंगा टी बनाने के लिए एक कप पानी एक छोटा चम्मच सूखी मोरिंगा पत्तियां या 5 ताजी पत्तियां डालें। इसे करीबन 5 मिनट उबालकर छान लें। फिर इसे गुनगुना पीएं।

त्रिफला पानी

थायराइड के मरीज सुबह खाली पेट त्रिफला का पानी पी सकते हैं। त्रिफला पेट और लीवर को साफ करने में मदद करता है। जिससे थायराइड के मरीजों को फायदा मिलता है। साथ ही साथ, यह कब्ज में भी आराम देता है। थायराइड के मरीजों को अक्सर कब्ज की शिकायत रहती है। त्रिफला का पानी बनाने के लिए 1 छोटा चम्मच त्रिफला पाउडर 1 गिलास गुनगुने पानी में रातभर भिगो दें। अगली सुबह इसे खाली पेट पी लें।

थायराइड के मरीज खाली पेट पी सकते हैं ये 3 मॉर्निंग ड्रिंक्स

सेहत को मिलेगा भरपूर लाभ

फायदेमंद



रिटायरमेंट के लिए पहले से ज्यादा तैयार भारतीय

50% शहरी बच्चों या पारिवारिक संपत्ति पर निर्भर नहीं; शारीरिक-मानसिक और भावनात्मक रूप से भी तैयार



गुरुग्राम में रहने वाले 65 वर्षीय रिटायर्ड बैंक कर्मी महेश सलूजा की तमन्ना ऋषिकेश जाकर रिवर राफ्टिंग करने की थी। उन्होंने बुजुर्गों के लिए यात्रा का प्रबंध करने वाली ट्रैवल एजेंसी से बुकिंग की। फंड की व्यवस्था अपने म्यूचुअल फंड से की। यात्रा में फिट रहने के लिए खासतौर पर फिटनेस और वेलनेस प्रोग्राम भी जॉइन किया।

देश में रिटायरमेंट के बाद के जीवन को लेकर सोच तेजी से बदल रही है। जहां पहले यह जीवन का 'अंतिम चरण' माना जाता था, वहीं अब यह जीवन की 'दूसरी पारी' बनता जा रहा है। रिसर्च और डेटा बताते हैं कि आज अधिकतर लोग रिटायरमेंट लाइफ को लेकर पहले से ज्यादा तैयार हैं। ये तैयारी केवल वित्तीय नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक भी है।

5 वर्षों में रिटायरमेंट इंडेक्स 44 से 48 हुआ

मैक्स लाइफ इंश्योरेंस और कैटा की 'इंडिया रिटायरमेंट इंडेक्स स्टडी' (आईआरआईएस 5.0) से पता चलता है कि शहरी भारत में रिटायरमेंट की तैयारी का इंडेक्स 2021 के मुकाबले 2025 के अंत तक (100 में से) 44 से बढ़कर 48 हो गया है। ये बेहतर, सतर्क तैयारी का संकेत देता है। रिपोर्ट के मुताबिक 50% शहरी भारतीय रिटायरमेंट के बाद बच्चों या पारिवारिक संपत्ति पर निर्भर नहीं हैं।

निवेश से मजबूत वित्तीय तैयारी

कॉरपोरेट वेल्थ स्ट्रैटेजिस्ट गिरीश सोडानी कहते हैं,

'पहले रिटायरमेंट फंड का मतलब था पीएफ, ग्रेच्युटी और थोड़ी-बहुत बचत। लेकिन अब लोग म्यूचुअल फंड, रिटायरमेंट प्लान, एनपीएस, इक्विटी और रियल एस्टेट जैसे विविध निवेश विकल्प अपना रहे हैं।' इंटरनेशनल जर्नल फॉर रिसर्च ट्रेड्स एंड इनोवेशन में प्रकाशित एक सर्वे में 48.9% लोगों ने रिटायरमेंट प्लानिंग में वित्तीय सुरक्षा को महत्वपूर्ण बताया। 72.3% लोग रिटायरमेंट फंड के लिए म्यूचुअल फंड्स में निवेश करते हैं। 57.4% ईपीएफ पर निर्भर हैं। 65% लोग 10 लाख से ज्यादा का हेल्थ इंश्योरेंस ले रहे।

आराम नहीं बल्कि एक्टिव रिटायरमेंट लाइफ

रिटायरमेंट अब आराम नहीं बल्कि एक्टिव लाइफ का समय है। फिटनेस एक्सपर्ट विशाल वर्मा कहते हैं, 'लोग 40-50 की उम्र से ही फिटनेस, डाइट, योग और हेल्थ चेकअप पर ध्यान दे रहे हैं। न्यूक्लियर फैमिली, बच्चों के बाहर बसने से बुजुर्गों का सपोर्ट सिस्टम घट गया है। वे बुढ़ापे में फिट रहना चाहते हैं।' वर्ल्ड जर्नल ऑफ बायोलॉजी, फार्मैसी एंड हेल्थ साइंस में प्रकाशित एक सर्वे में देश के 60-69 आयु वर्ग के 96% लोगों ने कहा कि वे जिम जैसी प्रिवेंटिव एक्टिविटी अपनाने को तैयार हैं।

दूसरी पारी के लिए मानसिक रूप से तैयार हो रहे लोग क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट काकोली रॉय के पास रिटायरमेंट से पहले सलाह लेने वालों की संख्या बढ़ रही है। वे कहती हैं, पहले रिटायरमेंट के बाद खालीपन और दूसरों पर निर्भरता का डर रहता था। बेटों-बेटियों पर निर्भरता ज्यादा थी। अब लोग मानसिक रूप से तैयार हो रहे हैं। रिटायरमेंट कम्युनिटी बन रही है। नई स्किल्स सीखना, पार्ट-टाइम काम या वॉलंटियरिंग करना आम हो गया है।

पहले से बेहतर और अनुकूल माहौल

बेहतर इन्फ्रास्ट्रक्चर, हेल्थकेयर, सीनियर-फ्रेंडली हाउसिंग और डिजिटल सर्विसेज ने सीनियर सिटीजंस के लिए काफी सहयोगी माहौल बना दिया है।

एआई दिमाग तो नहीं छीन रहा

हर जवाब न स्वीकारें

फैसला लेना भी हम एआई पर छोड़ रहे, वैज्ञानिक इसे 'मानसिक घुसपैठ' मान रहे हैं

शादी में दी जाने वाली स्पीच हो, इनकम टैक्स रिटर्न भरना हो या किसी पुराने सदमे से उबरना... आज हर काम में एआई हमारा हाथ बंट रहा है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जिस तकनीक को हम अपना 'साथी' समझ रहे हैं, वह धीरे-धीरे हमारे दिमाग पर कब्जा कर रही है? टाइम मैगजीन के लेख में थरिन पिल्लै ने चेतावनी दी है कि एआई अब सिर्फ एक टूल नहीं रहा, बल्कि हमारे मानसिक जीवन का एक सक्रिय हिस्सा बन गया है।

डायरी और कैलकुलेटर से कितना अलग है एआई?

पहले हम याददाश्त के लिए 'डायरी', हिसाब-किताब के लिए 'कैलकुलेटर' और रास्तों के लिए 'नक्शों' का इस्तेमाल करते थे। ये औजार हमारे काम को आसान बनाते थे, लेकिन सोचना हमें ही पड़ता था। एआई इससे एक कदम आगे निकल गया है। अब हम जानकारी का विश्लेषण करना, नए विचार पैदा करना और फैसले लेना भी एआई पर छोड़ रहे हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह 'कॉग्निटिव क्रीप' (मानसिक घुसपैठ) है यानी एआई उन क्षेत्रों में घुस रहा है जिन्हें हम 'सिर्फ इंसानी' समझते थे।

'कॉग्निटिव सरेंडर' यानी जब हम सोचना बंद कर देते हैं यूनिवर्सिटी ऑफ पेंसिल्वेनिया के शोधकर्ता स्टीव शाॅ ने ये शब्द दिया है। यह तब होता है जब हम बिना सोचे-समझे एआई के जवाब स्वीकार कर लेते हैं। एक स्टडी में पाया गया कि आधे से ज्यादा वकील एआई की गलतियों से परेशान हैं, फिर भी वे फैसले लेने के लिए सबसे ज्यादा इसी पर निर्भर हैं। हम एआई द्वारा किए गए काम पर तो बहुत भरोसा करते हैं, लेकिन धीरे-धीरे अपनी खुद की सोचने की क्षमता पर हमारा भरोसा कम होने लगता है।



एक्सपर्ट बनने का रास्ता बंद हो रहा है?

'एक्सपर्ट' बनने के लिए मेहनत और संघर्ष की जरूरत होती है। एमआईटी की प्रोफेसर जाना बुसिका कहती हैं, हम मान लेते हैं कि इंसान यह बता पाएंगे कि एआई सही है या गलत लेकिन अगर हम बुनियादी मेहनत ही नहीं करेंगे, तो एक्सपर्ट बनेंगे कैसे?

एआई के दौर में खुद को स्मार्ट रखने के ये 3 तरीके याद रखें

एक्सपर्ट्स का मानना है कि एआई का इस्तेमाल करना गलत नहीं है, बशर्ते हम इसके लिए बिल्कुल सही तरीका अपनाएं-

1. पहले खुद सोचें - किसी काम के लिए एआई से पूछने से पहले खुद दिमाग चलाएं। जो लोग शुरुआत में ही एआई का इस्तेमाल करते हैं, उनकी सोच सीमित हो जाती है।
2. इसे 'साथी' बनाएं, 'नौकर' नहीं - एआई से म्यूचुअल एम्प्लीफिकेशन (आपसी बढ़त) का रिश्ता रखें। बेहतर इनपुट दें, तो बेहतर आउटपुट मिलेगा।
3. पहचान बचाएं - उन कामों को कभी एआई पर न छोड़ें जो आपकी पहचान से जुड़े हैं।

दिल की आवाज को दिमाग से ऊपर रखिए, तब समझ पाएंगे कि करना क्या चाहते हैं



सुंदर पिचाई

गूगल सीईओ पिचाई गूगल ट्रांसलेट के 20 साल पूरे होने पर चर्चा में हैं। उनके जीवन की कुछ सीख, उन्ही की जुबानी...

मैं जब भी भारत आता हूँ, तो यहां के बदलाव की रफ्तार मुझे हमेशा चौंकाती है। इस बार भी ऐसा ही हुआ। जब मैं छात्र था, तब चेन्नई से आईआईटी खड़गपुर जाने के लिए कोरोमंडल एक्सप्रेस से सफर करता था। रास्ते में विशाखापत्तनम, यानी वाइजैग पड़ता था। उस समय यह एक शांत, साधारण सा तटीय शहर था, जिसमें संभावनाएं बहुत थीं, लेकिन विकास की रफ्तार सीमित थी। आज उसी शहर में हम एक फुल-स्टेक एआई हब बना रहे हैं। यह भारत में 15 अरब डॉलर के इंफ्रास्ट्रक्चर निवेश का हिस्सा है। जब यह तैयार होगा, तो यहां गीगावॉट स्तर की कंप्यूटिंग क्षमता होगी और एक नया अंतरराष्ट्रीय सबसे केबल गेटवे भी बनेगा। इससे न सिर्फ रोजगार के अवसर बढ़ेंगे, बल्कि भारत के लोगों और व्यवसायों तक अत्याधुनिक एआई तकनीक भी पहुंचेगी।

उस समय ट्रेन में बैठकर मैंने कभी नहीं सोचा था कि वाइजैग एक दिन ग्लोबल एआई हब बनेगा। जैसे मैंने

यह भी नहीं सोचा था कि एक दिन मैं ऐसी टीमों के साथ काम करूंगा, जो स्पेस में डेटा सेंटर लगाने पर विचार कर रही हैं, या मैं अपने माता-पिता को सैन फ्रांसिस्को में पूरी ऑटोनॉमस कार में घुमाऊंगा। जब मैंने अपने 83 साल के पिता की नजर से देखा, तो मुझे तकनीकी प्रगति का एक नया एहसास हुआ। उन्होंने मजाक में कहा कि अगर यह भारत की सड़कों पर भी काम कर जाए, तब वे ज्यादा प्रभावित होंगे। यह प्रगति हमें दिखाती है कि जब इंसान बड़े सपने देखता है, तो क्या संभव हो सकता है। सपने देखने में कंजूसी न करें। सपने देखना ही बड़े और असरदार सफर पर निकलने का पहला कदम है। खूब सपने देखें और उन्हें जिम्मेदारी से पूरा करने की दिशा में सोचते रहें।

सपनों का पीछा करते हुए यह हमेशा ध्यान रखें कि जिंदगी में थोड़ा-बहुत किस्मत का रोल भी होता है, लेकिन उससे ज्यादा जरूरी है कि आप सही फैसले लें। जब आप सोचते हैं कि आपको क्या करना है, तो आपका दिमाग आपको बहुत कुछ बताता है... लेकिन मैं मानता हूँ कि दिल की सुनना भी उतना ही जरूरी है। जब आप कोई काम करते हैं, तो खुद से पूछें... क्या आपको यह सच में पसंद है? क्योंकि अगर आप अपने काम से प्यार करते हैं, तो सब कुछ आसान हो जाता है। तब आप खुद का सबसे बेहतर रूप दिखा पाते हैं। यह कहना आसान है, करना मुश्किल है। अपनी पसंद का काम ढूंढना आसान नहीं होता। लेकिन अपने दिल की आवाज को थोड़ा ज्यादा सुना करें... उसे दिमाग से थोड़ा ऊपर रखेंगे, तो शायद आप यह समझ पाएंगे कि आपको सच में क्या करना है... और यही सबसे बड़ी चीज है।

अपने से बेहतर लोगों के साथ बैठें, काम करें
कई बार आप किसी के साथ बैठते हैं और सोचते हैं कि वाह, ये तो मुझसे कहीं आगे हैं। यही वो पल हैं जो आपको आगे बढ़ाते हैं। खुद को ऐसे माहौल में डालें, जहां लोग आपकी क्षमताओं को चुनौती दें। थोड़ा असहज होना जरूरी है, क्योंकि वहीं से आप आगे बढ़ते हैं।

मातृकाओं से योगिनियों तक हिंदू धर्म में है शक्ति की परंपरा

वेदों में उषस, वाच और अरण्यानि जैसी व्यक्तिगत देवियों का उल्लेख मिलता है, जो क्रमशः भोर, वाणी और वन की प्रतीक हैं। इसके बाद पुराणों में लक्ष्मी, दुर्गा और सरस्वती का वर्णन मिलता है, जो क्रमशः धन, शक्ति और विद्या का मूर्त रूप हैं। किंतु हिंदू धर्म में देवियों को समूह में पूजने की परंपरा भी प्रचलित रही है। यह आवश्यक नहीं कि प्रत्येक समूह की व्यक्तिगत देवियों की अपनी-अपनी विशिष्ट विशेषताएं हों। इसके बजाय पूरे समूह की सामूहिक विशेषताएं अधिक महत्व रखती हैं। नवदुर्गा ऐसा ही एक समूह है, जिसकी पूजा नवरात्रि में की जाती है। देवियों को समूह में पूजने की यह परंपरा प्राचीन काल से चली आ रही है। कभी-कभी यह समूह केवल दो देवियों का भी होता है, जैसा कि गणेश चतुर्थी के पर्व में देखा जाता है। यहां गणेशजी की पूजा उनकी माता गौरी के साथ की जाती है। कई वैदिक देवियों की तरह गौरी को भी दो रूपों में प्रस्तुत किया जाता है- ज्येष्ठ गौरी, जिनकी तांत्रिक जड़ें हैं और कनिष्ठ गौरी, जिनकी वैदिक जड़ें हैं। अन्य उदाहरणों में महिलाओं के समूह की अवधारणा एक ऐसे राज्य के माध्यम से व्यक्त की जाती है, जहां केवल महिलाएं निवास करती हैं। उसमें केवल हनुमान या नाथ योगी जैसा परिपूर्ण पुरुष ही प्रवेश कर सकता है। यह धारणा प्रायः लोककथाओं में मिलती है, न कि पौराणिक परंपराओं में। ऋग्वेद में कृत्तिका नक्षत्र का उल्लेख मिलता है, जिसे सात बहनों के रूप में देखा जाता है। पौराणिक आख्यानो में कृत्तिकाएं शिव और शक्ति के पुत्र की धात्री (दूध पिलाने वाली) के रूप में वर्णित हैं, जिन्हें तमिल परंपरा में मुरुगन कहा जाता है। चूँकि मुरुगन की परवरिश कृत्तिकाओं ने की, इसलिए उन्हें कार्तिकेय भी कहा जाता है। कृत्तिकाओं की कथा रोचक है। वे सात बहनें थीं, जिनका विवाह सात भाइयों से हुआ था। ये सात भाई सप्तऋषि थे, जो उत्तरी गोलार्ध के आकाश में ध्रुव तारे के पास दिखाई देने वाले सप्तऋषि नक्षत्र का हिस्सा हैं। सातों ऋषि और उनकी पत्नियां एक साथ रहते थे। एक दिन सप्तऋषियों ने



छह बहनों पर अग्निदेव के प्रति अधिक प्रेम रखने का आरोप लगाया और उन्हें घर से बाहर कर दिया। केवल अलकोर या अरुंधति नामक तारा सप्तऋषियों के साथ रही। शेष तारे उनसे दूर पूर्वी क्षितिज की ओर जाकर कृत्तिका नक्षत्र बन गए। यह मान्यता है कि कृत्तिकाएं उग्र देवियां हैं। कहा जाता है कि यदि उनकी पूजा कार्तिकेय की धात्री के रूप में न करके सप्तऋषियों की परित्यक्त पत्नियों के रूप में की जाए तो वे महिलाओं में गर्भपात और नवजात शिशुओं में खसरा (मीजल्स) जैसी समस्याओं का कारण बनती हैं।

पौराणिक परंपराओं में देवियों के इस समूह को मातृकाओं के रूप में वर्णित किया गया है। कभी-कभी मातृकाओं को कृत्तिकाओं से भी जोड़ा जाता है, पर सामान्यतः उन्हें विभिन्न देवताओं के स्त्री रूप माना जाता है, जैसे इंद्र की इंद्राणी, ब्रह्मा की ब्राह्मणी, नरसिंह की नारसिंही, वराह की वाराही और शिव की शिवानी या महेश्वरी।

जब दुर्गा विभिन्न असुरों से युद्ध करती हैं, तब ये सभी देवियां रणभूमि में उनकी सहायता करती हैं। जैसे-जैसे हिंदू धर्म में देवी का महत्व बढ़ता गया, वैसे-वैसे देवियों के इन समूहों की शक्ति भी बढ़ती गई। वर्तमान में देवियों का एक और समूह लोकप्रिय है, जो तंत्र से जुड़ी महाविद्याएं हैं। शाक्त परंपरा में भक्ति आंदोलन के उदय के साथ महाविद्याओं का भी विकास हुआ। यह छठी सदी में आरंभ होकर सत्रहवीं सदी तक अपने चरम पर पहुंचा।

अधूरी रह गई इरफान की वो खास तमन्ना!

पिछले 5-6 दिनों से मुझे इरफान खान और ऋषि कपूर की बहुत याद आ रही है। दोनों को इस दुनिया से गए 6 साल हो गए हैं। वक्त कितनी तेजी से गुजर गया, मगर इरफान और ऋषि कपूर के परिवारों के लिए ये वक्त शायद बहुत धीरे-धीरे बीता होगा। उन्होंने कैसे ये समय गुजारा होगा, ये वही जानते हैं।

ऋषि कपूर मेरे बड़े भाई की तरह थे और इरफान ने मुझे बड़े भाई जैसा सम्मान दिया। वो छोटे भाई की तरह था। उससे जुड़े बहुत सारे यादगार किस्से हैं। जैसे, मेरे घर के सामने इरफान के दोस्त और राइटर-डायरेक्टर साई कबीर रहते थे। कुछ स्क्रिप्ट वगैरह के डिस्कशन के लिए इरफान दो-चार दिन रोज आए। एक दिन डिस्कशन के बाद उसने फोन किया और बोला, 'रूमी भाई, प्लीज आ जाइए, हमारे साथ खाना खाइए।' तो मैं चला गया। खूब बातें हुईं, मगर वहां बैठे 4-5 लोग सिगरेट पी रहे थे, जिससे मेरे सिर में दर्द होने लगा। मैंने कुछ नहीं कहा। दूसरे दिन फिर फोन आया। मैं इरफान को मना नहीं कर सकता था, तो चला गया। फिर वही धुआं झेला और लौट आया। तीन दिन यही सिलसिला चला। चौथे दिन जब फिर इरफान और साई कबीर का फोन आया, तो मैंने साफ मना कर दिया, 'तुम लोग कमरे में बैठकर इतनी सिगरेट पीते हों कि मुझे सिर दर्द और खांसी हो रही है, मैं नहीं आऊंगा।' ये कहकर मैंने फोन रख दिया।

करीब एक घंटे बाद इरफान का फोन आया। उसने कहा, 'रूमी भाई, हमने आपके लिए घर से निकलकर गोरेगांव स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के खुले लॉन में टेबल लगाई है, ताकि आपको सिगरेट से कोई परेशानी न हो। अब तो आ जाइए।' मैंने सोचा, जब ये लोग मेरी मोहब्बत में यहां से हटकर गोरेगांव जाकर टेबल लगा सकते हैं, तो मुझे जाना चाहिए। मैं गया और वहां देर रात तक बैठकर बातें होती रहीं। इरफान हमेशा कहता था, 'रूमी भाई, आपको जितना भी सुनूं, दिल नहीं भरता। दिल करता है कि आपको सुनता ही रहूं।' कुछ साल बाद, जब इरफान बीमार हुआ, तब वो लंदन में इलाज करवा रहा था। वहां से मैसेज करता था, फोन पर भी हमारी बात होती थी। वो कहता, 'रूमी भाई, आप आ जाइए प्लीज। आपकी बातें और किस्से मेरे



लिए थैरेपी का काम करते हैं। आपकी आवाज सुनकर जीने का मन करता है।'

मैं कहता कि तुम बिल्कुल ठीक हो जाओगे, तुम्हें कुछ नहीं होगा। मुझे इस बात पर यकीन भी था कि इरफान को कुछ नहीं होगा, मगर ऊपरवाले ने मेरा यह भरोसा तोड़ दिया। 29 अप्रैल 2020 को इरफान हमें छोड़कर चला गया। बदनसीबी देखिए कि मैं अपनी टेरेस पर खड़ा होकर अंबानी हॉस्पिटल देखता रहता था। कोविड की वजह से इंसान कितना मजबूर हो गया था कि अस्पताल बस दो कदम पर था, फिर भी न मैं इरफान को देखने जा पाया, न आखिरी बार उसे कंधा दे पाया। इसी बात पर अहमद नदीम कासमी का एक शेर याद आता है :

कौन कहता है कि मौत आई तो मर जाऊंगा

मैं तो दरिया हूं समुंद्र में उतर जाऊंगा।

इरफान के साथ साई कबीर जो फिल्म बना रहे थे, वो थी 'डिवाइन लवर'। उसमें इरफान के साथ कंगना रनौत भी थीं। एक दिन कबीर का मुझे फोन आया और उसने कहा कि रूमी भाई, इस फिल्म में इरफान खान एक डॉन का रोल कर रहा है। उसका एक बड़ा भाई है, जिससे इरफान डरता है। वो रोल आप कर लीजिए।' मैंने यह कहकर मना कर दिया कि मैं एक्टिंग नहीं करना चाहता। फिर इरफान का फोन आया, 'रूमी भाई, प्लीज ये रोल कर लीजिए।' उसने कहा, 'आपको पता है, जब कबीर ने मुझे ये स्क्रिप्ट सुनाई, तो जब भी वो बड़े भाई का रोल सुनाता था, मुझे उसमें आप ही दिखते थे। आपसे डांट खाऊंगा, आपसे डरूंगा तो मुझे अच्छा लगेगा।' उसने फिल्म में बड़े भाई का नाम ही 'रूमी' रख दिया।

बड़े लक्ष्यों को हासिल करने के लिए पांच छोटे कदम उठाए जा सकते हैं



बड़े सपने देखना बहुत अच्छी बात है, लेकिन बड़ी उपलब्धियां हासिल करने का सबसे प्रभावी तरीका क्या हो सकता है, यह जान लेना भी उतना ही जरूरी है। वह है छोटे कदम उठाना, माइक्रो हैबिट्स के माध्यम से। जब आप किसी बड़े और चुनौतीपूर्ण लक्ष्य को छोटे, आसान और लगातार किए जा सकने वाले कामों में बांट देते हैं, तो वही छोटे प्रयास समय के साथ बड़ी सफलता में बदल जाते हैं। माइक्रो हैबिट्स बिना दबाव के निरंतर आगे बढ़ने में आपकी मदद करती हैं। इन्हें सफल बनाने के लिए आप ये पांच कदम अपना सकते हैं :

1. बहुत ही छोटा काम चुनें

ऐसा छोटा काम चुनें जिसे करना आसान लगे। लक्ष्य इतना छोटा हो कि आपके मन में आए- यह तो इतना छोटा है

कि करने लायक भी नहीं। यही सही माइक्रो हैबिट है। उदाहरण के लिए रोज एक पेज पढ़ना, एक पुश-अप करना, या पांच मिनट चलना। छोटे काम शुरू करना आसान होता है, यही निरंतरता की शुरुआत बनता है।

2. इसे किसी रोजाना के काम से जोड़ें

चाहे काम कितना भी छोटा क्यों न हो, लोग अक्सर भूल जाते हैं या टाल देते हैं। अपनी नई माइक्रो हैबिट को किसी ऐसे काम से जोड़ें जो आप रोज बिना सोचे करते ही हैं। जैसे चाय पीने के बाद पांच मिनट पढ़ना, दांत साफ करने के बाद स्ट्रेचिंग करना या रात को सोने से पहले डायरी लिखना। इससे नई आदत याद रखना आसान हो जाता है।

3. अपनी प्रगति पर पूरी नजर रखें

जैसा कहा जाता है कि जिस चीज को मापा जाता है, वह पूरी होती है। अपनी आदत को ट्रैक करना बहुत जरूरी है। आप एक सरल 'यस लिस्ट' बना सकते हैं, जिसमें रोज तारीख लिखकर केवल 'यस' या 'नो' लिखें कि आपने काम किया या नहीं। यह केवल कुछ सेकंड लेता है, लेकिन आपको ईमानदार और प्रेरित बनाए रखता है।

4. लंबे समय तक स्थिर बने रहें

अपने लक्ष्य को बहुत जल्दी बड़ा करने की गलती न करें। पहले छोटी आदत को लंबे समय तक जारी रखें, जब तक वह सहज और सामान्य न लगने लगे। जब लगातार कुछ समय तक वह आसान और थोड़ी उबाऊ लगने लगे, तभी उसे थोड़ा बढ़ाएं। वृद्धि भी केवल 10% की करें। धीरे-धीरे बढ़ाया गया प्रयास लंबे समय तक टिकता है।

स्वयं को बदलने से बदलती है दुनिया - लिओ टॉल्स्टॉय

1. दो सबसे शक्तिशाली योद्धा हैं- धैर्य और समय
2. यदि आप दूसरों को दोष न देने की आदत बनाएं, तो अपने जीवन में अच्छाई को बढ़ते देखेंगे।
3. हर कोई दुनिया को बदलने की सोचता है, लेकिन कोई स्वयं को बदलने की क्यों नहीं सोचता?
4. सच्ची बुद्धिमत्ता सब कुछ जानने

- में नहीं, यह जानने में है कि जीवन में कौन-सी बातें आवश्यक हैं, कौन-सी कम आवश्यक हैं और कौन-सी बिल्कुल अनावश्यक हैं।
5. खुशी के क्षणों को पकड़ लें, प्रेम करें और प्रेम पाएं। यही दुनिया की एकमात्र सच्चाई है।
6. यदि आप खुश रहना चाहते हैं, तो केवल ईश्वर को प्रसन्न करने

- का प्रयास करें, लोगों को नहीं।
7. सब कुछ समय पर उसी को मिलता है, जो प्रतीक्षा करना जानता है।
8. जहां सादगी, अच्छाई और सत्य नहीं है, वहां महानता भी नहीं है।
9. मिलने पर लोग आपके कपड़ों से आपका मूल्यांकन करते हैं और विदा होते समय आपकी बुद्धिमत्ता से।

86% युवा 1 से 7 दिन की यात्राएं पसंद कर रहे

73% जेन-जी साल में 6 ट्रिप्स तक प्लान कर रहे छोटी यात्राओं का बढ़ रहा ट्रेंड

एशिया में जेन-जी का ट्रैवल पैटर्न तेजी से बदल रहा है। अब युवा साल में एक लंबी छुट्टी लेने की बजाय छोटी लेकिन ज्यादा ट्रिप्स पसंद कर रहे हैं। अगोडा की 2026 ट्रैवल आउटलुक रिपोर्ट के मुताबिक, जेन-जी के लिए ट्रैवल नियमित लाइफस्टाइल का हिस्सा है।

73% जेन-जी ट्रैवलर्स साल में 1 से 6 ट्रिप्स प्लान कर रहे हैं। वहीं 86% लोग 1 से 7 दिन की छोटी यात्राएं पसंद कर रहे हैं। यह ट्रेंड खासकर भारत, थाईलैंड और वियतनाम में ज्यादा दिखाई दे रहा है, जहां युवा छोटी यात्राओं को प्राथमिकता दे रहे हैं।

इस तरह बदल रहा है ट्रैवल- रिपोर्ट बताती है कि जेन-जी अब ट्रैवल डेस्टिनेशन से ज्यादा क्या करना है इस आधार पर यात्रा चुन रहा है। सबसे लोकप्रिय कारण इस प्रकार है- 32% ट्रैवलर्स स्थानीय संस्कृति को समझने के लिए यात्रा करना चाहते हैं।

- 30% लोग ट्रेकिंग, नेचर और एडवेंचर जैसी आउटडोर



एक्टिविटीज को प्राथमिकता दे रहे हैं।

- 28% जेन-जी ट्रैवलर्स नई जगहों का खाना और लोकल फूड एक्सपीरियंस ट्राय करने के लिए ट्रिप प्लान कर रहे हैं। सोलो ट्रिप से ज्यादा फैमिली और पार्टनर ट्रैवल दिलचस्प बात यह है कि सोशल मीडिया पर सोलो ट्रैवल ट्रेंड दिखने के बावजूद, एशिया में ज्यादातर जेन-जी अकेले नहीं घूम रहे। वे ज्यादातर पार्टनर या परिवार संग ट्रैवल कर रहे।

अब हमारे परिवारों में रिवर्स मेंट्रिंग का समय आ गया है



हमारे परिवारों में देखते ही देखते हम लोगों ने विभेद खड़े कर दिए। परिवार में सब समान होते हैं, ये विचार ही नई सोच की आंधी में उड़ गया। निज-हित की अति ने परिवार में कलह, विघटन को आमंत्रण दे दिया। बड़े-छोटे का झंझट अहंकार को पोषित कर रहा है और अहंकार परिवारों का सबसे बड़ा दुश्मन है। अब

परिवारों में रिवर्स मेंट्रिंग का समय आ गया है। बड़े, छोटों से सीखें और छोटे, बड़ों को आदर दें- इस लेनदेन पर बड़ी गहराई से काम करना होगा।

राजनीतिक दृश्य में जैसे नागरिक और मतदाता अलग-अलग नजर आते हैं, हालांकि नेता लोग मानते नहीं हैं। जो लाभ मतदाता को दिया जाता है, वो नागरिकों को नहीं मिलता। जैसे घरों में बहू नागरिक की तरह होती है और बेटी मतदाता की तरह। आप परिवार में छोटे हों या बड़े, लेकिन जब भी कोई निर्णय लें, गतिविधि करें, तो केवल परिवार के सदस्यों को ना देखें- समूचे परिवार को और उसका भविष्य देखें। कामकाज की दुनिया में प्रोफाइल वैल्यू, ह्यूमन वैल्यू से ऊंची बन गई, लेकिन कम से कम घरों में यह न हो।

सायबर सुरक्षा: जनगणना के नाम कुछ

ठग आपकी जानकारी चोरी कर सकते हैं



सर्वे के नाम पर आपकी निजी जानकारी और मेहनत की कमाई पर डाका डालने वाले जालसाजों से सावधान रहने के लिए कुछ बातें जानना जरूरी है।

देश की आबादी के सटीक आंकड़े जुटाने के लिए, सरकार समय-समय पर जनगणना कराती है। यह आधिकारिक पहल है लेकिन इसका फायदा अपराधी उठा रहे हैं। वे खुद को सरकारी अधिकारी बताकर लोगों के घरों में घुस रहे हैं या फोन कॉल के जरिए जाल बिछा रहे हैं। वे लोगों से ऐसी संवेदनशील जानकारी की मांग करते हैं जिसका जनगणना से कोई लेना-देना नहीं होता और अंततः लोग वित्तीय धोखाधड़ी का शिकार हो जाते हैं।

जनगणना स्कैम क्या है और यह कैसे होता है?

जब कोई फर्जी व्यक्ति खुद को जनगणना अधिकारी बताकर आपसे निजी डेटा, बैंक विवरण या ओटीपी लेने की कोशिश करता है, तो इसे जनगणना स्कैम कहा जाता है। ठग इसके लिए मुख्य रूप से चार तरीके अपनाते हैं...

डोर-टू-डोर फर्जीवाड़ा- ठग सरकारी अधिकारी बनकर आपके घर आते हैं। वे बहुत ही आत्मविश्वास के साथ बात करते हैं और सर्वे के बहाने संवेदनशील जानकारी की मांग करते हैं।

मोबाइल और ओटीपी स्कैम

आपको कॉल या मैसेज आता है कि 'जनगणना डेटा अपडेट' करना है। वेरिफिकेशन के नाम पर वे आपसे ओटीपी मांगते हैं और जैसे ही आप ओटीपी देते हैं, आपके बैंक खाते से पैसे गायब हो जाते हैं।

फर्जी एप्स और वेबसाइट... ये ठग आपको अपने फोन में कोई विशेष एप डाउनलोड करने या किसी संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने को कहते हैं, जिससे आपका फोन हैक हो सकता है।

सोशल मीडिया स्कैम... सर्वे के नाम पर सोशल मीडिया हैंडल्स पर लिंक भेजे जाते हैं, जिनमें 'इनाम' या 'अनिवार्यता' का लालच देकर डेटा चोरी किया जाता है।

जनगणना अधिकारी की पहचान करें...

धोखाधड़ी से बचने के लिए सर्वे करने आए व्यक्ति की प्रामाणिकता जांचना जरूरी है।

- असली जनगणना अधिकारी के पास सरकार द्वारा जारी एक वैध फोटो पहचान पत्र होता है। इसे ध्यान से देखें, इसमें विभाग की मुहर और हस्ताक्षर होने चाहिए।

- जनगणना कर्मी अक्सर टीम में आते हैं। यदि कोई अकेला व्यक्ति संदिग्ध तरीके से पूछताछ कर रहा है, तो तुरंत सतर्क हो जाएं।

- असली अधिकारियों के पास अक्सर जनगणना से जुड़े सरकारी फॉर्म, टैबलेट या विशेष किट होती है।

- आप अपने स्थानीय वार्ड सदस्य या पुलिस स्टेशन से संपर्क करके यह पूछ सकते हैं कि क्या आपके इलाके में वर्तमान में कोई आधिकारिक जनगणना सर्वे चल रहा है।

अधिकारी क्या पूछ सकते हैं?

परिवार के सदस्यों के नाम और उम्र। शिक्षा और रोजगार की स्थिति। घर में उपलब्ध बुनियादी सुविधाएं (जैसे- बिजली, पानी, शौचालय)। धर्म और भाषा संवेदनशील जानकारी कभी साझा न करें।

सरकारी अधिकारी आपसे कभी भी फोन पर या आमने-सामने ओटीपी नहीं मांगेंगे।

बैंक विवरण जैसे- बैंक अकाउंट नंबर, पासवर्ड की फोटो या क्रेडिट/डेबिट कार्ड के नंबर की मांग भी नहीं की जा सकती।

एटीएम/यूपीआई पिन की जनगणना में कोई आवश्यकता नहीं होती।

घर आए किसी भी व्यक्ति को अपने अंगूठे का निशान या आंख की पुतली स्कैन न करने दें।

सुरक्षा का रखें ध्यान...

यदि आप घर पर अकेले हैं, तो किसी भी अज्ञात व्यक्ति को घर के अंदर न आने दें। पड़ोसियों या परिवार के अन्य सदस्यों की मौजूदगी में ही बात करें।

किसी के कहने पर फोन में कोई एप इंस्टॉल न करें। सरकारी काम के लिए कभी भी रैंडम लिंक पर क्लिक करने को नहीं कहा जाता।

यदि कोई फोन पर 'जनगणना वेरिफिकेशन' के लिए दबाव बनाए, तो तुरंत कॉल काट दें और संबंधित विभाग को रिपोर्ट करें।

बच्चों को बोझ न लगें ताकि उनकी छुट्टियां मस्ती, सीख और मज़े से भर जायें



गर्मियों की छुट्टियां बच्चों के लिए सिर्फ़ समय नहीं, एहसास होनी चाहिए, जहां भागदौड़ नहीं, सुकून हो, स्क्रीन नहीं, खेल हों और हर दिन में बचपन के रंग घुलते हों।

जब पहले गर्मियों की छुट्टियां होती थीं, तो यह सोचकर खुशी चेहरे पर आ जाती थी कि अब छुट्टियां हैं, पढ़ना नहीं पड़ेगा। अपनी धुन और मौज-मस्ती में कॉमिक्स पढ़ना या पिट्टू, छुपन-छुपाई, कंचे और न जाने कितने ऐसे खेल, जिन्हें खेलकर हम में से बहुत से लोग बड़े हुए। ये छुट्टियां आज भी हैं, लेकिन उनका रूप थोड़ा बदल गया है। बच्चे अब अवकाश में नई चीज़ें सीख रहे हैं और नए अनुभव ले रहे हैं। परंतु जो सुकून और बेफिक्री है, वह भी तो जरूरी है, जिसका खयाल अभिभावकों को रखना चाहिए।

छुट्टियों की कुछ यादें ताज़ा करते हैं...

आप अभिभावक आज भी अपने समय की गर्मियों की छुट्टियों और इनमें बिताए गए एक-एक पल को याद करते होंगे। खुशी के उन पलों को याद कीजिए और देखिए कि क्या वही रंग आपके बच्चों की छुट्टियों में भी शामिल हैं।

दादी-नानी के घर जाने की उत्सुकता...

ग्रीष्म अवकाश में दादी-नानी, मामा-बुआ के घर जाना एक परंपरा हुआ करती थी, जिसमें एक अद्भुत उत्साह होता था। वहां पहुंचते ही बच्चों को अपनेपन, प्यार और खुलकर जीने का एहसास मिलता था। दिन भर खेलना, कहानियां सुनना, छत पर सोना, पेड़ों पर चढ़ना, घर के बने स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लेना और बिना किसी बंधन के समय बिताना, ये सब छुट्टियों को ख़ास बना देता था।

ख़ाली समय का भंडार...

पहले के समय में गर्मियों की छुट्टियों में ख़ाली समय का भंडार होता था। हम बिना किसी तय कार्यक्रम के पूरे दिन अपनी मर्जी से खेलते, नए-नए खेल ईजाद करते और हर पल को अपनी तरह से जीते थे। यही ख़ाली समय कल्पनाशक्ति को पंख देता था और छोटी-छोटी चीज़ों में भी हमें अपार खुशी मिलती थी।

मनोरंजन की कमी नहीं...

मनोरंजन के साधन भले ही सीमित होते थे, पर आनंद भरपूर होता था। दोस्तों के साथ सतोलिया, लट्टू, लुका-छुपी जैसे पारंपरिक खेल खेलते, कहानियां सुनते-सुनाते और छोटी-छोटी गतिविधियों में ही ख़ूब खुशी ढूँढ लेते थे। यही सादगी भरा मनोरंजन छुट्टियों को यादगार बना देता था।

कुछ ऐसा करें कि छुट्टियां आनंद दें...

इन छोटे-छोटे प्रयासों से उन पलों की मिठास बच्चों की जिंदगी में भी घोली जा सकती है।

टाइमटेबल बनाएं... स्कूल से मिलने वाले होमवर्क के लिए रोज़ एक घंटे का समय निकालें। बच्चा भी जानता है कि दिन के केवल एक घंटे पढ़ना है, तो वह ध्यान लगाकर उस काम को करेगा। इसके बाद वह जैसे समय बिताना चाहता है, उसे बिताने दें, कोई पाबंदी या रोक-टोक न करें।
कौशल को क्लास न बनाएं... बच्चे को स्विमिंग, कराटे जैसी क्लास के लिए बांधें नहीं। एक बार में केवल एक कौशल सीखने के लिए भेजें। चाहें तो उसकी इच्छा का सम्मान करते हुए आप उससे पूछ सकते हैं कि वह क्या सीखना चाहता है।

स्क्रीन सीमित करें... पूरी तरह मोबाइल/टीवी बंद करने से बच्चा चिड़चिड़ा हो सकता है। बेहतर होगा कि आप इसके लिए एक तय समय रखें, जैसे कि एक घंटा, ताकि उसे इंतज़ार भी रहे और संतुलन भी बना रहे। बाक़ी समय के लिए उसके साथ बैठकर पज़ल, कहानी, चित्रकला आदि के लिए समय दें। आपको देखकर उसकी भी इन्हें करने की दिलचस्पी बढ़ेगी।

छोटे-छोटे एडवेंचर तय करें... हर बार मॉल या ट्रिप जरूरी नहीं। घर पर ही बच्चों के लिए एडवेंचर की योजना बना सकते हैं। छत पर चादर बिछाकर पिकनिक, बालकनी में कैम्पिंग या रात में आसमान देखने की योजना बना सकते हैं।

गर्मी में मिलेगा आरामदायक लुक और स्टाइल की होगी तारीफ

गर्मी का मौसम चल रहा है और तेज धूप और लू ने लोगों को परेशान किया हुआ है। तेज धूप की वजह से पसीने छूट रहे हैं। ऐसे में सबसे बड़ी चुनौती होती है कि गर्मी में कैसे स्टाइलिश दिखें और साथ ही कूल और कम्फर्टेबल रहें। तेज धूप, पसीना और उमस के बीच सही कपड़े और एक्सेसरीज चुनना बहुत जरूरी हो जाता है। इससे आप गर्मी में खूबसूरत भी लगेंगे और कम्फर्टेबल भी रहेंगे। अगर आप भी गर्मी में बिना समझौता किए फैशनेबल दिखना चाहते हैं, तो ये आसान टिप्स आपके काम आएंगे। चलिए जानते हैं गर्मी में कुछ फैशन टिप्स...

फैशन टिप्स

गर्मी में स्टाइलिश कूल और कम्फर्टेबल रहने के लिए सबसे जरूरी होता है, ऐसे कपड़ों को पहने जिससे आपको गर्मी न महसूस हो। जैसे...

हल्के और ढीले कपड़े चुनें: गर्मी में कॉटन, लिनन



एक्सेसरीज का सही इस्तेमाल: गर्मी में सनग्लासेस, टोपी या स्कार्फ जरूर पहनें, ये आपको स्टाइलिश दिखाने के साथ धूप से भी बचाते हैं।

फुटवियर रखें कंफर्टेबल: गर्मियों में फुटवियर कंफर्टेबल पहनें। जैसे ओपन सैंडल, स्लिपर या फ्लोटर्स पहनें। बंद जूते पसीना और बदबू बढ़ा सकते हैं।

हल्का मेकअप रखें: गर्मी के मौसम में हेवी मेकअप की जगह लाइट और वाटरप्रूफ मेकअप करें। टिंटेड मॉइस्चराइजर और लिप बाम का इस्तेमाल करें।

मिनिमल ज्वेलरी अपनाएं: भारी ज्वेलरी पहनने से बचें, हल्की और सिंपल एक्सेसरीज पहनें।

स्किन और हाइजीन का ध्यान रखें: गर्मी में धूप की वजह से स्किन डल हो जाती है। ऐसे में अपना त्वचा का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इसलिए दिन में 2-3 बार चेहरा धोएं, सनस्क्रीन जरूर लगाएं, पसीने से बचने के लिए टैल्कम या बॉडी मिस्ट यूज करें।



और रेयॉन जैसे फैब्रिक पहनें। टाइट कपड़े पहनने से बचें, लूज फिट कपड़े ज्यादा आरामदायक होते हैं और इससे आपको गर्मी कम महसूस होगी।

लाइट कलर्स के कपड़े पहनें: सफेद, पेस्टल और हल्के रंग गर्मी को कम सोखते हैं, इसलिए ऐसा लाइट कलर्स पहनने चाहिए। डार्क कलर्स से बचें, ये ज्यादा गर्मी महसूस कराते हैं।

वेकेशन का सदुपयोग

कहानी



स्नेहा सिंह

ढोलू और भोलू दोनों मित्र देवपुर में रहते थे। उनकी परीक्षा समाप्त हो चुकी थी और छुट्टियां पड़ गई थीं। इसलिए वे टीवी देखने में मजा लेने लगे। जब टीवी से ऊब जाते तो मोबाइल पर गेम खेलने लगते। पूरा दिन तरह-तरह के नाश्ते करते रहते और आलसी की तरह पड़े रहते। उनका यह व्यवहार देखकर ढोलू के दादाजी चिंतित हो गए कि इनका पूरा वेकेशन आलस में ही बीत जाएगा और ये आलसी बन जाएंगे। उन्होंने सोचा कि इन्हें किसी न किसी गतिविधि में लगाना ही पड़ेगा।

उन्होंने दोनों को पास बुलाकर कहा, “बेटा, यह वेकेशन कुछ नया सीखने और प्रकृति से दोस्ती करने का समय है। अगर तुम इसका सही उपयोग करोगे, तो यह छुट्टियां तुम्हें जिंदगी भर याद रहेंगी।” ढोलू बोला, “दादाजी, हम क्या करें?”

दादाजी ने कहा, “हमारे घर के पीछे थोड़ी-सी खाली जगह है। उसमें तुम एक बगीचा बनाओ। दोपहर में चित्र बनाओ, कहानी की किताबें पढ़ो और कागज से नए-नए खिलौने बनाना सीखो।” अगले दिन से ढोलू और भोलू टीवी देखने नहीं बैठे। उन्होंने आंगन में मिट्टी समतल की और दोपहर में चित्रकला की। भोलू छोटी-छोटी कहानी की किताबें लेकर आया और पढ़ने लगा। उन्हें पढ़ते देख उनके दोस्त कल्लू, मीना और चंची भी किताबें पढ़ने लगे। ढोलू कागज से खिलौने बना रहा था। तभी राजू आकर बोला, “अभी बहुत गर्मी पड़ रही है। चलो, हम पक्षियों के लिए पानी के बर्तन बनाते हैं।”

“लेकिन बर्तन कहां से लाएंगे?” चंची ने पूछा। राजू बोला, “हम डिब्बे और लकड़ी के टुकड़े इकट्ठे करें, उन्हें रंगकर सुंदर पक्षी-घर बनाएं और फिर कुम्हार बंसी के यहां से मिट्टी के बर्तन ले आएं।”

“तुम सही कह रहे हो, राजू। पहले पक्षी-घर बनाते हैं और फिर बर्तन लाते हैं।” ढोलू बोला।

सभी बच्चों ने मिलकर पक्षी-घर तैयार किए और फिर मिट्टी के बर्तन भी ले आए। तब तक शाम हो गई, इसलिए वे

मैदान में खेलने चले गए। उन्होंने लंगड़ी, खो-खो और पकड़म-पकड़ाई जैसे खेल खेले। ढोलू और भोलू को मोबाइल गेम्स से ज्यादा इन खेलों में मजा आया। अगले दिन बच्चों ने पेड़ों पर पक्षी-घर और पानी के बर्तन टांग दिए। उनमें थोड़ा-सा दाना भी रखा। कुछ ही समय बाद चिड़िया, कबूतर और अन्य पक्षी चहचहाने लगे। बच्चों ने तय किया कि वे रात में घर-घर जाकर बचा हुआ खाना इकट्ठा करेंगे और उसे साफ जगह पर रखेंगे, ताकि जानवरों को भी भोजन मिल सके।

इस तरह बच्चों को वेकेशन में बहुत अच्छी गतिविधियां मिल गईं। सुबह बगीचे में काम करते, फिर पक्षियों के लिए



पानी और दाना रखते। दोपहर में चित्र बनाते, कहानियां पढ़ते और खिलौने बनाते। शाम को मैदान में खेलते और रात में बचा हुआ खाना इकट्ठा करके एक जगह रखते। फिर रात में बातें करते-करते सो जाते।

एक रविवार को दादाजी की मदद से ढोलू, भोलू और उनके दोस्तों ने अपने पुराने लेकिन पहनने योग्य कपड़े, कहानी की किताबें और खिलौने इकट्ठा किए। वे पास की एक बस्ती में गए, जहां गरीब बच्चे रहते थे। वहां जाकर उन्होंने ये चीजें बांट दीं। कपड़े, खिलौने और किताबें देखकर गरीब बच्चे इतने खुश हुए कि सभी दोस्तों का दिल भर आया। इस तरह ढोलू और भोलू के साथ उनके दोस्तों ने भी वेकेशन का सही उपयोग किया। कुछ ही हफ्तों में बगीचे में फूल खिल उठे। यह देखकर दादाजी बोले, “देखो, तुम सबकी मेहनत कैसे खिल उठी है! इसकी खुशबू और भी बच्चों के लिए प्रेरणा बनेगी।” यह सुनकर ढोलू, भोलू और उनके सभी दोस्त बहुत खुश हो गए।

तरबूज के साथ ये 4 चीजें खालीं तो पेट में बन सकता है जहर!

गर्मियों में राहत देने वाले फलों की बात हो और Watermelon का नाम न आए, ऐसा हो ही नहीं सकता। गर्मियों में सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाले फलों में तरबूज का नाम सबसे ऊपर आता है। गर्मी से राहत देने वाला ठंडक और पानी से भरपूर यह फल हर थाली में जगह बना ही लेता है। लगभग 90 % पानी से भरपूर तरबूज गर्मियों में डिहाइड्रेशन कि प्रॉब्लम से हमारे बॉडी को बचाता है साथ ही ठंडक भी देता है। लेकिन हर अच्छी चीज के जहा फायदे हैं वही इसके नुकसान भी, खास कर के तब जब आप तरबूज के साथ कुछ चीजों का सेवन करते हैं तो चालिए आज हम आपको हमारे इस आर्टिकल में यह बातें की तरबूज को किन चीजों के साथ नहीं खाना चाहिए।



हालिया घटना ने बढ़ाई चिंता
हाल ही में मुंबई से आई एक दुखद घटना ने लोगों को चौंका दिया, जहां एक परिवार के सदस्यों की तबीयत तरबूज खाने के बाद बिगड़ गई। बताया गया कि उन्होंने पहले भारी खाना खाया और उसके बाद तरबूज खाया। इस घटना के बाद लोगों के मन में यह सवाल उठने लगा है कि आखिर तरबूज खाने का सही तरीका क्या है और किन चीजों के साथ इसे खाने से बचना चाहिए।

तरबूज खाने का सही समय और तरीका

तरबूज हमेशा ताजा ही खाना चाहिए। कटे हुए तरबूज को लंबे समय तक फ्रिज में रखने या खुले में छोड़ने से उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जैसे साल्मोनेला या ई. कोलाई, जो पेट के लिए खतरनाक हो सकते हैं। इसे सुबह या दिन में खाना सबसे बेहतर माना जाता है। शाम या रात में, खासकर भारी भोजन के तुरंत बाद तरबूज खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे पाचन पर असर पड़ सकता है।

हाई प्रोटीन फूड्स के साथ न करें सेवन

तरबूज हल्का और जल्दी पचने वाला फल है, जबकि प्रोटीन से भरपूर चीजें जैसे चिकन, अंडा, मछली या पनीर पचने में समय लेती हैं। दोनों को साथ या एक के तुरंत बाद खाने से पेट में गैस, अपच और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

तरबूज के बाद तुरंत पानी पीना

कई लोग तरबूज खाने के बाद तुरंत पानी पी लेते हैं, लेकिन यह आदत सही नहीं है। तरबूज पहले से ही पानी से भरपूर होता है। इसके बाद पानी पीने से पेट फूल सकता है और पाचन गड़बड़ा सकता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स के साथ कॉम्बिनेशन से बचें
दूध, दही या अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स के साथ तरबूज खाना भी सही नहीं माना जाता। तरबूज पेट के एसिड को पतला कर देता है, जिससे डेयरी चीजों को पचाने में दिक्कत हो सकती है। इसका नतीजा पेट दर्द, गैस या भारीपन के रूप में सामने आ सकता है।

खट्टे फलों के साथ भी न करें सेवन

संतरा, नींबू, मौसमी जैसे खट्टे फलों के साथ तरबूज खाने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। खासकर जिन लोगों की पाचन शक्ति कमजोर है, उन्हें इस तरह के कॉम्बिनेशन से दूर रहना चाहिए। तरबूज से डरने की जरूरत नहीं है, बल्कि इसे सही तरीके से खाने की जरूरत है। सही समय, सही मात्रा और सही कॉम्बिनेशन का ध्यान रखा जाए, तो यह फल गर्मियों में शरीर के लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है।

खसरा ने ले ली 100 से ज्यादा बच्चों की जान, कोरोना से भी ज्यादा है खतरनाक

बांग्लादेश में खसरे के प्रकोप के कारण 250 से अधिक लोगों जिनमें से 100 से ज्यादा बच्चे थे की मौत हो गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, बांग्लादेश इस समय एक बड़ी बीमारी के प्रकोप का सामना कर रहा है; मार्च और अप्रैल 2026 के बीच देश के 64 में



से 58 जिलों में खसरे के 19,161 संदिग्ध मामले सामने आए हैं। इस दौरान खसरे से जुड़ी कम से कम 166 मौतें दर्ज की गई हैं। भरत पर भी इसका खतरा मंडराने लगा है। मेघालय के बाद अब चेन्नई में भी खसरे का प्रकोप शुरू हो चुका है इसलिए पूरे भारत को सतर्क रहने की जरूरत है। कोरोना से भी ज्यादा है खतरनाक

खसरा एक बेहद संक्रामक बीमारी है, जो मुख्य रूप से श्वसन तंत्र के जरिए फैलती है। छींकने, खांसने और संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से यह आसानी से फैलती है। यह बीमारी ज्यादातर बच्चों को प्रभावित करती है, लेकिन कमजोर इम्यूनिटी वाले वयस्क भी इसका शिकार हो सकते हैं। UNICEF के अनुसार, खसरा कोरोना

(COVID-19) की तुलना में बहुत तेजी से फैलता है। यह दुनिया के सबसे संक्रामक वायरस में से एक माना जाता है। खसरा शरीर का कर देता है ये हाल

खसरा कोरोना की तुलना में 6 गुना तक अधिक संक्रामक हो सकता है। यदि कोई संक्रमित व्यक्ति कमरे से चला भी जाए, तो भी वायरस 2 घंटे तक हवा में जीवित

रह सकता है। खसरे से संक्रमित एक व्यक्ति 12 से 18 अन्य लोगों को संक्रमित कर सकता है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की याददाश्त को मिटा देता है, जिसे प्रतिरक्षा विस्मृति कहते हैं। इससे रोगी को बाद में अन्य बीमारियों का खतरा बहुत बढ़ जाता है। हालांकि अच्छी बात यह है कि खसरे का टीका अत्यंत प्रभावी है, जो 97% तक जीवन भर की सुरक्षा प्रदान करता है

खसरा के लक्षण

-बहुत तेज बुखार

-शरीर पर लाल रंग के चकत्ते

-आंख और नाक से लगातार पानी आना

-गले में खराश और खांसी।

शरीर में गर्मी नहीं पेट खराब कर सकता है आम

डॉक्टरों की आम को लेकर ये है राय

डॉक्टरों ने आम को लेकर कुछ अलग बातें बताई हैं। डॉक्टर कहते हैं- आम को अक्सर 'गर्म फल' कहा जाता है, जबकि वैज्ञानिक नजरिए से किसी भी खाने की पहचान उसके 'गर्म' या 'ठंडा' होने के बजाय, उसकी रासायनिक बनावट के आधार पर की जाती है। उन्होंने बताया कि आम में प्राकृतिक शर्करा और मैंगिफेरिन जैसे पौधों से मिलने वाले तत्व होते हैं। पाचन के दौरान ये शरीर में गर्मी पैदा करने की

प्रक्रिया को थोड़ा बढ़ा सकते हैं। आम खाने के तुरंत बाद शरीर में गर्मी का एहसास थोड़ा बढ़ सकता है, लेकिन इससे व्यक्ति के शरीर का 'कोर टेम्परेचर' (अंदरूनी तापमान) उस तरह नहीं बढ़ता, जैसा कि बुखार होने पर बढ़ता है। शरीर का तापमान नहीं बढ़ाते आम आसान शब्दों में कहें तो, आम असल में शरीर का तापमान नहीं बढ़ाते। लोगों को जो हल्का-फुल्का गर्मी का एहसास होता है, वह मेटाबॉलिज्म (चयापचय) से जुड़ा होता है, और यह हर व्यक्ति में

अलग-अलग हो सकता है। एक आम का मजा लेना, एक ही बार में तीन या चार आम खाने से बहुत अलग है। शरीर सिर्फ फल पर ही नहीं, बल्कि उसकी मात्रा पर भी प्रतिक्रिया करता है। डॉक्टर कहते हैं- बहुत ज्यादा आम खाने से आपको सेहत से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं... जैसे पेट फूलना, दस्त या पेट में ऐंठन, क्योंकि इस फल में फाइबर और फ्रक्टोज की मात्रा बहुत ज्यादा होती है।" अधिक फाइबर और फलों की चीनी से पेट खराब हो सकता है।

बाल कहानी



बंदर को मिला सबक

एक बार किसी मंदिर में निर्माण का काम हो रहा था। पास में ही दो बड़ई काम कर रहे थे। वे आरी से लकड़ी का बड़ा लट्टा को चीरने की कोशिश कर रहे थे। दोपहर को जब खाने का समय हुआ, तो वे काम छोड़ कर खाना खाने के लिए जाने लगे, पर उन्होंने जाने से पहले लट्टे के चिरे में एक लंबी कील फंसा दी ताकि वापस आकर उसे चीरने में कोई मुश्किल न हो। मंदिर के बरामदे के साथ वाली दीवार पर बंदरों का एक दल रहता था। जैसे ही बड़ई वहां से हटे, कुछ बंदर वहां आ

पहुंचे और लट्टों पर उछल-उछल कर खेलने लगे। उनमें से एक बंदर काफी नटखट और शरारती था। उसका ध्यान लट्टे से निकली लंबी कील पर पड़ा। वह एक भी क्षण कुछ सोचे बिना लकड़ी के लट्टे पर बैठ गया और कील को निकालने लगा। उसने पूरा जोर लगा कर कील तो खींच कर निकाल लिया, पर उसका पूंछ लट्टे के दोनों हिस्सों में फंस गया। बंदर दर्द से चिल्लाया और अपनी पूंछ निकालने की भरपूर कोशिश करने लगा। लेकिन बंदर जितना अपनी पूंछ को जितना ज्यादा निकालने की कोशिश करता, उतना ही तेज दर्द होता। उसके दोस्तों ने भी उसकी मदद

करने की पूरी कोशिश की, पर कोई फायदा नहीं हुआ। कुछ देर बाद बड़ई खाना खा कर लौटे, तो बेचारे बंदर को चीखते-चिल्लाते सुना। दर्द के मारे उसकी हालत खराब हो गयी थी। पूंछ से काफी खून भी निकल रहा था। उन्होंने झट से पूंछ निकाल कर शरारती बंदर की जान बचायी। बंदर की पूंछ पर चोट तो आयी थी, पर उस बंदर को मिला सबक कि बिना मतलब दूसरों के काम में टांग नहीं अड़ाना चाहिए।

मां की ममता

रीना और उसका बेटा राजू एक छोटे से गांव में रीना नाम की एक महिला रहती थी। वह अपने बेटे राजू के साथ उस गांव में रहती थी। रीना के पति की एक हादसे में मृत्यु हो चुकी थी और अब राजू ही उसकी दुनिया थी। रीना अपना घर चलाने के लिए सिलाई का काम करती थी। और वह दिन-रात मेहनत करके राजू को पढ़ाती थी।

रीना की इच्छा- रीना की इच्छा थी कि राजू पढ़-लिखकर बहुत बड़ा आदमी बने और जीवन में सफल हो। एक दिन राजू ने अपनी माँ से स्कूल में नये जूते पहनकर जाने की इच्छा जतायी। रीना जानती थी कि उसके पास ज्यादा पैसे नहीं हैं, लेकिन फिर भी उसने अपने गहने गिरवी रखकर राजू के लिए नये जूते खरीद दिये।

जब राजू ने जूते को देखा तो वह बहुत खुश हुआ और अपनी माँ से बोला- 'मां, ये जूते तो बहुत महंगे लग रहे हैं। आपने इन्हें कैसे खरीदा?'

रीना ने मुस्कुराते हुए कहा- 'बेटा, मां के लिए तेरी खुशी ही सबसे बड़ी दौलत है।'

राजू का अपनी माँ से वादा राजू की आंखों में आंसू आ गये। उसने अपनी मां के हाथ पकड़ लिए और कहा- 'मां, मैं बड़ा होकर आपको हर खुशी दूंगा।'

समय बीतता गया। राजू बहुत मेहनत से पढ़ाई की और एक बहुत बड़ा अफसर बन गया। अब रीना को अपने बेटे पर गर्व था।

एक दिन राजू ने मां से कहा- 'मां, अब तुम्हें काम करने की ज़रूरत नहीं है। अब मैं तुम्हारा ख्याल रखूंगा।'

रीना ने बड़े प्यार से कहा- 'बेटा, मैं तो तब से खुश हूँ, जब तूने पहली बार मेरी आंखों में खुशी देखी थी।' राजू ने मां के पैर छुए और कहा- 'मां, आपने मेरे लिए जो त्याग किया है, उसका कर्ज मैं कभी नहीं चुका सकता।'



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 10 मई -16 मई 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)



संदेश: नई शुरुआत का पूरा समर्थन मिलेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मविश्वास से शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(6, 15, 24)



संदेश: रिश्तों में नई पहल करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



संदेश: खुद के निर्णयों पर भरोसा करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं अपनी आवाज़ सुनता हूँ।"

मूलांक

(7, 16, 25)



संदेश: नई सोच विकसित होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं नई दृष्टि अपनाता हूँ।"

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



संदेश: अपनी पहचान खुलकर दिखाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं निडर होकर खुद को व्यक्त करता हूँ।"

मूलांक

(8, 17, 26)



संदेश: करियर में नया अध्याय खुलेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से आगे बढ़ता हूँ।"

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



संदेश: नई योजना की नींव रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं ठोस शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(9, 18, 27)



संदेश: जीवन की दिशा स्पष्ट होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं नए चक्र के लिए तैयार हूँ।"

मूलांक

(5, 14, 23)



संदेश: नया रास्ता चुनने का साहस करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं बदलाव का नेतृत्व 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

संपर्क करें: +91 98701 28643

शांत और सुकून भरा माहौल चाहिए तो साउथ इंडिया जरूर जाएं घूमने

गर्मियों के मौसम में अगर आप उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश के अलावा कोई और खूबसूरत हिल स्टेशन की तलाश कर रहे हैं, तो दक्षिण भारत के इन 7 खूबसूरत जगहों पर घूमने जा सकते हैं। ये अपनी हसीन वादियों, खूबसूरत प्राकृतिक नजारों और शांत माहौल के लिए मशहूर हैं।

गर्मी के मौसम में लोग अक्सर ऐसे जगह की तलाश करते हैं जहां का तापमान कम हो, न ज्यादा गर्मी हो और न ही ठंडी। दिल्ली, पंजाब, उत्तर प्रदेश या फिर अन्य राज्यों के लोग ज्यादातर उत्तराखंड या हिमाचल प्रदेश के हिल स्टेशनों पर घूमने जाते हैं। गर्मी के मौसम में यहां के अधिकतर हिल स्टेशन पर काफी भीड़ रहती है, खासकर वीकेंड पर तो पहाड़ों पर जाने लायक नहीं होता है। ऐसे में अगर आप भी उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश जाकर बोरे हो गए हैं और यहां की भीड़ से बचना चाहते हैं, तो दक्षिण भारत में इन जगहों पर घूमने का प्लान बना सकते हैं।

दक्षिण भारत अपने खान-पान, सांस्कृतिक, मंदिर और कई खूबसूरत जगहों के लिए मशहूर है। यहां पर यात्रा के दौरान आपको एक अलग ही अनुभव होगा। नई चीजों को देखने और जानने का मौका मिलेगा। इसके साथ ही प्रकृति के बीच सुकून के पल भी बिता सकते हैं।

येलागिरी हिल्स- तमिलानाडु

वेल्लोर के पास स्थिति येलागिरी हिल्स तमिलानाडु के सबसे लोकप्रिय आसान ट्रैक में से एक है और गर्मियों में यहां का तापमान न ज्यादा ठंडा और न ही गर्म होता है। यहां तक पहुंचने के लिए आपको करीब 3 किलोमीटर का ट्रैक करना होता है। हल्की चढ़ाई, साफ रास्ते, हरे भरे पेड़ और झरनों के बीच से गुजरते वक्त ये नजारे मन को मोह लेते हैं।

नागालापुरम ट्रैक- तमिलानाडु

तमिलानाडु में ही नागालापुरम है, जहां पहुंचने के लिए कुछ देर पैदल चलना पड़ता है। यह रास्ता झाड़ियों वाले जंगल और छोटी पहाड़ियों से होकर गुजरता है। यहां प्रकृति के बीच बैठकर कुछ देर सुकून के पल बिता सकते हैं।

मेप्पाडी व्यूपॉइंट- वायनाड, केरल

केरल के वायनाड में स्थित मेप्पाडी अपने खूबसूरत वादियों के लिए मशहूर है। यह एक छोटा सा ट्रैक है, जहां आप प्रकृति की सुंदरता अपनी आंखों में कैद कर सकते हैं।



यहां की हरी-भरी घाटियां और बादलों के बीच पहाड़ आपके ट्रैक को और भी यादगार बना सकते हैं।

सकलेशपुर- कर्नाटक

कर्नाटक के पश्चिमी घाट में बसा सकलेशपुर एक बेहद शांत और खूबसूरत हिल स्टेशन है, जो अपनी हरियाली, कॉफी बागानों और पहाड़ी नजारों के लिए प्रसिद्ध है। यहां का मौसम सालभर सुहावना रहता है, गर्मियों के मौसम में भी तापमान स्थिर और ठंडा रहता है। यह इलाका घने जंगलों, पहाड़ियों और धुंध से ढकी वादियों से घिरा हुआ है।

कुद्रेमुख- कर्नाटक

भी कर्नाटक में स्थित एक बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन है, जिसका नाम यहां की एक पहाड़ी के आकार से पड़ा है, जो घोड़े के चेहरे जैसी दिखाई देती है। यह इलाका अपनी घनी हरियाली, बादलों से ढकी वादियों और शांत वातावरण के लिए जानता जाता है। ट्रेकिंग और नेचर लवर्स हैं तो यहां एक बार जरूर जाएं।

अगुम्बे- कर्नाटक

कर्नाटक के शिमोगा जिले में स्थित अगुम्बे एक छोटा लेकिन बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन है, जिसे 'दक्षिण भारत का चेरापूजी' कहा जाता है, क्योंकि यहां अक्सर भारी बारिश और घने बादल देखने को मिलते हैं। यह हिल स्टेशन शानदार सूर्यास्त और घने जंगलों के लिए मशहूर है।

वालपराई- तमिलानाडु

तमिलानाडु के अनामलाई पहाड़ियों में स्थित वालपराई एक बेहद शांत और कम भीड़भाड़ वाला हिल स्टेशन है, जिसे लोग 'छिपा हुआ स्वर्ग' कहते हैं। यह जगह घने जंगलों, हरियाली, चाय और कॉफी के बड़े बागानों के लिए जानी जाती है। यहां का रास्ता घुमावदार पहाड़ी सड़कों से होकर गुजरता है, जहां आपको बादलों से ढकी घाटियां भी नजर आ सकती हैं। गर्मियों के मौसम में शांत माहौल में सुकून के पल बिताने के लिए यहां भी जा सकते हैं।

चाहत खन्ना ने धर्म और पहचान पर तोड़ी चुप्पी इस्लाम और सनातन दोनों में आस्था बताई

टीवी अभिनेत्री चाहत खन्ना ने हाल ही में अपने धार्मिक विश्वास, इस्लाम में धर्म परिवर्तन और निजी जीवन के अनुभवों को लेकर खुलकर बात की है। उन्होंने एक इंटरव्यू में कहा कि उनके बयान अक्सर गलत संदर्भ में पेश किए जाते हैं, जिससे उनकी छवि और विचारों को लेकर भ्रम पैदा हो जाता है। अभिनेत्री ने साफ तौर पर कहा कि वह किसी एक धर्म तक सीमित नहीं हैं, बल्कि इस्लाम और सनातन धर्म दोनों में आस्था रखती हैं।



कुछ सिद्धांतों को आज भी मानती हैं और उन्हें अच्छा मानती हैं। साथ ही, उन्होंने यह भी बताया कि समय के साथ वह अपने मूल धर्म यानी सनातन धर्म की ओर वापस लौटीं और वहां उन्हें गहरी आध्यात्मिक समझ मिली। उन्होंने इसे एक लंबी और भावनात्मक प्रक्रिया बताया, जिसमें उन्हें लगभग चार से पांच साल का समय लगा।

अपने तलाक के बाद के समय को याद करते हुए अभिनेत्री ने कहा कि वह एक तरह से खुद को फिर से खोजने की

चाहत खन्ना ने इस बातचीत में बताया कि मीडिया में उनके बयान अक्सर तोड़-मरोड़ कर पेश किए जाते हैं। उनका कहना था कि कई बार उनके पूरे विचार को नजरअंदाज कर सिर्फ एक लाइन को अलग संदर्भ में प्रकाशित कर दिया जाता है। उन्होंने खुद को एक सेक्युलर व्यक्ति बताते हुए कहा कि वह सभी धर्मों का सम्मान करती हैं और हर त्योहार को समान उत्साह से मनाती हैं। उन्होंने कहा कि चाहे वह शादी के दौरान हो या उसके बाद, उन्होंने हमेशा ईद और दिवाली दोनों को पूरे दिल से सेलिब्रेट किया है।


अभिनेत्री ने अपने इस्लाम में धर्म परिवर्तन को लेकर भी स्पष्टता दी। उन्होंने बताया कि उन्होंने यह फैसला अपनी मर्जी से लिया था और उन पर किसी तरह का दबाव नहीं था। हालांकि, उन्होंने यह भी माना कि उस समय उनके जीवन में कुछ ऐसे प्रभाव थे, जिन्होंने उनके निर्णय को प्रभावित किया। उन्होंने कहा कि कई लोगों ने यह धारणा बना ली थी कि उन्हें जबरदस्ती धर्म बदलने के लिए मजबूर किया गया, जबकि ऐसा नहीं था।

चाहत ने यह भी कहा कि उनका विश्वास किसी एक धर्म तक सीमित नहीं है। उनके अनुसार, वह इस्लाम के

प्रक्रिया में थीं। उन्होंने बताया कि उस दौरान वह मानसिक और आध्यात्मिक रूप से काफी बदलावों से गुजरीं। उन्होंने कहा कि धीरे-धीरे उन्होंने अपने जीवन के फैसलों को समझना शुरू किया और यह जाना कि उनके लिए क्या सही है और क्या नहीं। इस पूरी यात्रा ने उन्हें एक अधिक जागरूक और संतुलित व्यक्ति बना दिया।

चाहत खन्ना ने अपने पिछले इंटरव्यू में यह भी साझा किया था कि धर्म परिवर्तन के बाद उन्हें कुछ ऐसी सलाह दी गई थी, जिसमें उनसे कहा गया कि वह अपने पुराने धार्मिक तरीकों का पालन न करें। उस समय उन्होंने खुद को “भटका हुआ” बताया और स्वीकार किया कि उन्होंने दूसरों की बातों को मानते हुए रास्ता अपनाया। हालांकि, बाद में उन्होंने अपने अनुभवों से सीख लेकर अपनी आध्यात्मिक दिशा को फिर से तय किया।

उन्होंने कहा कि अब वह अपने जीवन में ज्यादा खुश और संतुलित महसूस करती हैं। उनके अनुसार, अब उनके पास पहले से ज्यादा समझ और स्पष्टता है, जिससे वह अपने फैसले बेहतर तरीके से ले पा रही हैं। उन्होंने यह भी कहा कि अब वह एक “कॉन्वियस लाइफ” जी रही हैं, जहां हर निर्णय सोच-समझकर लिया जाता है।



आपके सुझावों का स्वागत है

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