

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
7 जून 2026

उल्का गुप्ता

ने बताया कि मनोरंजन
जगत में गोरे रंग को
लेकर जुनून बहुत
गहराई तक मौजूद है



पप्पू - दुपट्टा फंसा था
आज पड़ोसन का
मेरे शर्ट की बाजू में...
गप्पू - अच्छा, फिर क्या
हुआ... ?



पप्पू - बस वो छुड़ाने के लिए आने ही वाली थी
कि बटन ही टूट गया...
निकम्मा दर्जी... !

परेशान पप्पू ने गप्पू से
कहा...

पता नहीं दूसरों के घर
वाले लव मैरिज के
लिए कैसे मान जाते हैं...
यहां तो अपनी पसंद की
सब्जी भी



मांग लो तो जूते

पड़ते हैं... !



सुबह की चाय के साथ
पत्नी बहुत सारी
दवाईयां लेकर आई...
पत्नी (अपने पति से)
- ये लो चाय के साथ
कॉल्पोल खालो।

पति - नहीं मुझे बुखार नहीं है।

पत्नी - तो डाइजीन ले लो।

पति - नहीं मुझे गैस भी नहीं है।

पत्नी - तो फिर पुदीनहरा ले लो।

पति - नहीं मेरा पेट भी ठीक है।

पत्नी - लो कॉम्बिफ्लेम ही ले

लो, हाथ-पैर दुखना बंद हो

जाएगा।

पति - अरे कमाल करती हो, मुझे

कुछ नहीं हुआ है, मैं एकदम ठीक हूँ,

तंदुरुस्त हूँ।

पत्नी - तो फटाफट उठो, सफाई के साथ बहुत

काम करना है... !



बैठे-बैठे अचनक विचार आया कि...

सब लोग इज्जत की रोटी कमाना चाहते हैं...

लेकिन...

कोई इज्जत की

सब्जी क्यों नहीं

कमाना चाहता... !



संता ने भगवान से
प्रार्थना की...

हे भगवान ! मुझे एक पैसे से
भरा बैग,

एक नौकरी और एक बड़ा सा
वाहन,

जिसमें लड़कियां भरी हुई हो, दे दो !!

भगवान - तथास्तु... !

दूसरे दिन संता गर्ल्स कॉलेज के

बस का कंडक्टर बन गया... !



एक व्यक्ति

हेलीकॉप्टर उड़ाना

सीख रहा था... !

पांच सौ फुट की

ऊंचाई पर उड़ते-

उड़ते अचानक

हेलीकॉप्टर नीचे आ गिरा... !

प्रशिक्षक ने पूछा - क्या हुआ... ?

जवाब मिला - कुछ नहीं, ऊपर जाकर मुझे ठंड
लगने लगी,

सो मैंने पंखे बंद कर दिए थे... !



अगर कोई लड़का खुद की शक्ल देख कर

बार-बार मुस्कुरा रहा हो...

तो...

समझ लेना कोई

लड़की है, जो

उसे चने के झाड़

पर चढ़ा

रही है... !



क्या आप स्ट्रेस ईटिंग कर रहे हैं ?

कैसे करें कंट्रोल

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव यानी स्ट्रेस हर उम्र के लोगों की जिंदगी का हिस्सा बन चुका है। किसी को काम का दबाव है, किसी को रिश्तों की चिंता, तो कोई आर्थिक तनाव से जूझ रहा है। ऐसे में कई लोग बिना भूख लगे भी बार-बार खाने लगते हैं। खासकर मीठा, तला-भुना और हाई-कैलोरी फूड खाने की इच्छा बढ़ जाती है। इस आदत को ही स्ट्रेस ईटिंग कहा जाता है। पहली नजर में यह सिर्फ ज्यादा खाने की आदत लग सकती है, लेकिन लंबे समय तक ऐसा करना मोटापा, डायबिटीज, हाई बीपी और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

आखिर स्ट्रेस में खाने का मन क्यों ?

नोएडा स्थित साइमेट हेल्थकेयर के डायरेक्टर कंसल्टेंट साइक्लोजिस्ट डॉ. सामंत दर्शी का कहना है कि जब हम तनाव में होते हैं, तो शरीर में कोर्टिसोल नाम का हार्मोन बढ़ जाता है। यह हार्मोन भूख को बढ़ाता है और शरीर को ज्यादा कैलोरी वाले फूड की क्रेविंग होने लगती है। यही वजह है कि तनाव के दौरान लोग सलाद या हेल्दी खाना कम और चॉकलेट, पिज्जा, बर्गर या मिठाई ज्यादा पसंद करते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि इस दौरान जब आप जंक फूड खाते हैं, तो कुछ समय के लिए दिमाग में फील गुड हार्मोन रिलीज होते हैं, जिससे मूड थोड़ा बेहतर लगता है। लेकिन यह राहत बहुत कम समय की होती है और बाद में गिल्ट और स्ट्रेस और बढ़ सकता है।

स्ट्रेस ईटिंग के लक्षण क्या हैं ?

कई लोग स्ट्रेस ईटिंग कर रहे होते हैं लेकिन उन्हें इसका एहसास नहीं होता। अगर आपके साथ ये बातें हो रही हैं, तो सावधान हो जाएं और तुरंत अपने डॉक्टर से जांच कराएं। भूख न होने पर भी कुछ न कुछ खाने रहना, ऑफिस स्ट्रेस के बाद मीठा खाने की तीव्र इच्छा, अकेले में ज्यादा खाना, रात में बार-बार फ्रिज खोलना, खाने के बाद पछतावा होना, मूड खराब होते ही कंपर्ट फूड तलाश करना, इत्यादि।

स्ट्रेस ईटिंग को कैसे करें कंट्रोल ?

खाने से पहले खुद से पूछें, क्या मैं सच में भूखी हूँ या सिर्फ गुस्से, अकेलेपन और थकान की वजह से खा रही हूँ। अगर भूख नहीं है, तो पहले अपनी भावना को पहचानें।



ट्राई करें 10 मिनट फॉर्मूला

जब अचानक जंक फूड खाने का मन करे, तो खुद को 10 मिनट का समय दें। इस दौरान पानी पिएं, थोड़ी वॉक करें या गहरी सांस लें। अक्सर क्रेविंग अपने आप कम हो जाती है।

प्रोटीन रिच डाइट लें

प्रोटीन पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और बार-बार खाने की इच्छा कम करता है। कोशिश करें कि अपने डाइट में अंडे, पनीर, दालें, दही, स्प्राउट्स और नट्स को शामिल करें। इससे आपके शरीर को एनर्जी मिलेगी। साथ ही स्ट्रेस भी कम हो सकता है।

स्ट्रेस जर्नल बनाएं

एक छोटा नोटबुक रखें और लिखें कि कब और किस भावना में आपने ज्यादा खाया। इससे आपके ट्रिगर समझने में मदद मिलेगी।

पर्याप्त रूप से सोने और हाइड्रेशन पर दें ध्यान

कम नींद और शरीर में पानी की कमी भी हंगर सिग्नल्स को बढ़ा सकती है। इसलिए रोज 7-8 घंटे की नींद लें और पर्याप्त रूप से पानी पिएं। स्ट्रेस ईटिंग सिर्फ विल पावर की कमी नहीं है। यह इमोशनल रिस्पॉन्स भी हो सकता है। इसलिए खुद को दोष देने की बजाय अपनी इमोशनल हेल्थ पर ध्यान देना ज्यादा जरूरी है। अगर बार-बार अनकंट्रोलबल ईटिंग हो रही है, तेजी से वजन बढ़ रहा है या एंग्जायटी और डिप्रेशन महसूस हो रहा है, तो किसी अच्छे प्रोफेशनल्स की हेल्प लेना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

छोटे बदलाव जो ला सकता है बड़ा फर्क

एक्सरसाइज करें, जंक फूड घर में कम रखें, छोटी प्लेट में खाना खाएं, टीवी देखते हुए खाने से बचें, रोज 20-30 मिनट एक्सरसाइज करें

अंत में डॉक्टर कहते हैं कि याद रखें, हर बार भूख पेट की नहीं होती, कई बार मन भी खाना मांगता है। फर्क समझना ही स्ट्रेस ईटिंग को रोकने का पहला कदम है।

भारतीय मिर्च का सबसे बड़ा खरीदार चीन क्यों है?

चीन भारतीय मिर्च का सबसे बड़ा खरीदार है। इसकी सबसे बड़ी वजह है भारतीय मिर्च का तीखापन और उसका गहरा रंग। भारत सबसे ज्यादा मिर्च उगाने वाला देश है। यही वजह है कि चीन ही नहीं, बांग्लादेश, थाइलैंड, अमेरिका और मिडिल ईस्ट के कई देश भारत से मिर्च खरीदते हैं। अब सवाल है कि चीन भारतीय मिर्च का सबसे बड़ा खरीदार क्यों है? जानिए, इसकी 5 बड़ी वजहें। खाने में तीखापन न हो तो भरपूर स्वाद नहीं मिलता। इस स्वाद को बनाने में मसालों की भूमिका तो है ही, मिर्च के रोल को इनकार नहीं किया जा सकता। जब आप विदेश दौड़ें पर होते हैं तो कोई बड़ी बात नहीं कि आपके भोजन में भारतीय मिर्च का स्वाद मिले। अपने किसानों की मेहनत महसूस करें। क्योंकि भारत एक बड़ा निर्यातक देश है। यहां उत्पादन भी खूब होता है और चीन उसका सबसे बड़ा खरीदार है। इसकी कई वजहें हैं। जैसे- चीन में तीखे स्वाद और गहरे लाल रंग वाली मिर्च की मांग है। भारतीय मिर्च उस मांग को पूरा करती है। आइए, समझते हैं कि चीन भारतीय मिर्च का सबसे बड़ा खरीदार क्यों है, इसकी 5 बड़ी वजहें कौन सी हैं, कौन-कौन से देश भारत से मिर्च खरीदते हैं और भारत का गुंटूर कैसे बना मिर्च का गढ़।

चीन सबसे बड़ा खरीदार देश

चीन भारतीय लाल मिर्च का सबसे बड़ा खरीदार है। वित्त वर्ष 2023-24 में चीन ने भारत से लगभग 1.79 लाख टन लाल मिर्च खरीदी। इसका मूल्य करीब 4,123 करोड़ रुपये बताया गया। उसी साल भारत से कुल लाल मिर्च निर्यात लगभग 6.01 लाख टन रहा। यानी अकेले चीन की हिस्सेदारी बहुत बड़ी रही। इसी अवधि में बांग्लादेश ने भी भारत से लगभग 90,570 टन लाल मिर्च खरीदी। इससे साफ है कि भारतीय मिर्च की सबसे मजबूत मांग एशियाई बाजारों में है। बड़ा उपभोक्ता बाजार: चीन की आबादी बहुत बड़ी है। वहां फूड प्रोसेसिंग और मसाला आधारित उत्पादों का बाजार भी विशाल है। ऐसे में बड़ी मात्रा में मिर्च की खपत होना स्वाभाविक है। तीखे स्वाद की अधिक मांग: चीन के कई इलाकों में तीखा खाना पसंद किया जाता है। भारतीय लाल मिर्च तेज, रंगदार और प्रोसेसिंग के लिए उपयोगी मानी जाती है। इस वजह से उसकी मांग बनी रहती है। भारतीय मिर्च का रंग और गुणवत्ता: भारतीय मिर्च, खासकर आंध्र प्रदेश और दक्षिण भारत की किस्में, रंग और तीखेपन के अच्छे संतुलन के लिए जानी जाती हैं। यही बात विदेशी खरीदारों को आकर्षित करती है।

बड़ी और नियमित सप्लाई: भारत दुनिया का सबसे



बड़ा मिर्च उत्पादक, उपभोक्ता और निर्यातक देश माना जाता है। इसलिए विदेशी खरीदारों को यहां से लगातार सप्लाई मिलती है। एशियाई बाजारों के लिए सुविधाजनक

व्यापार: भारत से एशियाई देशों तक शिपमेंट अपेक्षाकृत आसान और तेज रहता है। यही वजह है कि चीन, बांग्लादेश जैसे बाजार भारतीय मिर्च के बड़े ग्राहक बने हुए हैं।

भारत मिर्च निर्यात में इतना मजबूत क्यों है?

भारत के पास मिर्च उत्पादन के लिए बड़ा भौगोलिक फैलाव है। अलग-अलग राज्यों में अलग किस्में उगती हैं। देश के कई हिस्सों में साल भर किसी न किसी मौसम में मिर्च की खेती चलती रहती है। इस कारण घरेलू खपत भी पूरी होती है और निर्यात भी। आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक, महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश जैसे राज्य इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन आंध्र प्रदेश मिर्च की पैदावार में सबसे आगे है।

गुंटूर कैसे बना मिर्च का गढ़?

अनुकूल जलवायु: गुंटूर, आंध्र प्रदेश में है। यहां की जलवायु मिर्च के लिए अनुकूल मानी जाती है। गर्म मौसम, उपयुक्त मिट्टी और खेती का पुराना अनुभव इस क्षेत्र को खास बनाते हैं।

खास किस्मों की पहचान: गुंटूर सन्तनम जैसी किस्म ने इस क्षेत्र को वैश्विक पहचान दिलाई। यह किस्म रंग, तीखेपन और व्यापारिक उपयोग के लिए प्रसिद्ध है।

बड़ा मंडी नेटवर्क: गुंटूर सिर्फ उत्पादन का केंद्र नहीं है। यह ट्रेडिंग हब भी है। यहां बड़ी मात्रा में मिर्च की खरीद-बिक्री होती है। व्यापारी, किसान, निर्यातक और प्रोसेसर, सबका नेटवर्क मजबूत है।

किसानों का अनुभव: यहां पीढ़ियों से मिर्च की खेती होती आई है। खेती का स्थानीय ज्ञान, किस्मों की समझ और बाजार की पकड़ ने गुंटूर को और मजबूत किया।

निर्यात से सीधा जुड़ाव: गुंटूर की मिर्च सिर्फ स्थानीय बाजार तक सीमित नहीं रही। यहां से देश और विदेश, दोनों के लिए बड़ी सप्लाई तैयार होती है। इस कारण गुंटूर का नाम मिर्च व्यापार के साथ स्थायी रूप से जुड़ गया।

रिश्तेदार को उधार देना है तो पहले पढ़ लो यह 4 शर्तें वरना पछताओगे

रिश्तेदारों को उधार देने से पहले भावनाओं के साथ समझदारी भी जरूरी है।

वे वित्तीय शर्तें हैं जो किसी करीबी को कर्ज देते समय अपनानी चाहिए। इससे न केवल आपका पैसा सुरक्षित रहता है, बल्कि पैसों के गलत लेनदेन के कारण पारिवारिक रिश्तों में आने वाली कड़वाहट और मानसिक तनाव से भी आसानी से बचाव होता है।

हम सभी को बचपन से यही सिखाया जाता है कि जरूरत पड़ने पर दूसरों के साथ खड़े होना चाहिए। खासकर, अगर वह व्यक्ति कोई अपना हो तो बिना सोचे-समझे उसकी मदद करनी चाहिए। यही वजह है कि जब कोई रिश्तेदार पैसों की मदद मांगता है, तो ज्यादातर लोग बिना ज्यादा सोचे उधार दे देते हैं। उस समय हमें लगता है कि मुसीबत में अगर अपने काम नहीं आएंगे तो फिर कौन आएगा। आपकी यह सोच भले ही अच्छी हो, लेकिन कई बार यही फैसला बाद में रिश्तों में कड़वाहट, दूरी और मानसिक तनाव की वजह बन जाता है।

एक बार पैसे देने के बाद हम उसे वापिस मांगने में हिचकिचाते हैं। वहीं, सामने वाला व्यक्ति फोन उठाना बंद, मिलने पर नजरें चुराना, परिवार में बातें बनाने लग जाता है। ऐसे में व्यक्ति पैसे तो गंवाता ही है, साथ ही उसका दिल भी दुखता है और आखिर में रिश्ते भी खराब होते हैं। इसलिए रिश्तेदारों को उधार देने से पहले कुछ बातों का ख्याल रखें-

समझदारी से दें उधार

उतना ही उधार दें, जितना वापस ना आने पर भी आपकी जिंदगी प्रभावित न हो।

जब आप अपने रिश्तेदारों को उधार दे रहे हैं तो एक नियम फॉलो करना बिल्कुल भी भूलें। हमेशा सिर्फ उतनी ही मदद करें, जितने पैसे वापिस ना आने की स्थिति में आपको दुख ना हो या फिर आपकी जिंदगी प्रभावित न हो। हमेशा मदद करते समय यही सोचे कि आपके पैसे वापिस नहीं आएंगे। कई बार लोग रिश्तेदारी निभाने के चक्कर में अपनी सेविंग्स, इमरजेंसी फंड या बच्चों की



फीस तक का पैसा दे देते हैं। लेकिन अगर पैसा वापिस नहीं आता या जरूरत पड़ने पर सही समय पर पैसा वापिस नहीं मिलता, तब सबसे ज्यादा परेशानी खुद को होती है।

पहले पूछें कि कब लौटाओगे ?

जब आप किसी को पैसे दे रहे हैं तो यह बेहद जरूरी है कि आप उनसे पहले ही पैसे वापिस करने की टाइमलाइन ले लें। अक्सर लोग रिश्तेदारों से ये पूछने में हिचकते हैं, क्योंकि उन्हें डर होता है कि सामने वाला बुरा मान जाएगा। ऐसे में पैसों के फंसने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। आप पैसे देने से पहले उनसे आराम से पूछें कि तुम्हें कितना समय चाहिए ताकि मैं भी अपनी प्लानिंग कर सकूँ? इससे सामने वाले को भी पैसे लेते समय उसे वापिस करने की जिम्मेदारी महसूस होती है।

डिजिटल हो मदद

कैश की बजाय डिजिटल ट्रांजैक्शन भविष्य के मनमुटाव से बचा सकता है।

अगर आप अपने रिश्तेदारों की मदद करना ही चाहते हैं तो इस नियम को कभी ना भूलें। उन्हें कैश में पैसा देने की गलती ना करें, क्योंकि बाद में हिसाब को लेकर मनमुटाव हो सकता है। बेहतर होगा कि आप उन्हें पैसे बैंक ट्रांसफर, यूपीआई या किसी रिकॉर्डेड माध्यम से दें। साथ ही, उन्हें वॉट्सऐप पर एक छोटा मैसेज भी जरूर भेज दें कि मैंने तुम्हें 30,000 रुपये भेज दिए हैं, तुमने कहा था 4 महीने में लौटा दोगे। साथ ही, पेमेंट का स्क्रीनशॉट भी शेयर करें।

परिवार में जरूर करें शेयर

कई बार लोग रिश्तेदारों की मदद तो करते हैं, लेकिन परिवार में किसी को इसके बारे में नहीं बताते। ऐसे में जब घरवालों को बाद में पता चलता है, तो तनाव पैदा होता है। इसलिए, हमेशा अपने पार्टनर या घर के किसी भरोसेमंद सदस्य को जरूर बताएं कि आपने किसे, कितना और क्यों पैसा दिया है।

सुबह खाली पेट चाय पीने से क्या होता है?



सेहत पर कैसा असर डालती है यह आदत

बहुत से लोग सुबह की शुरुआत चाय के साथ करते हैं। लेकिन, सुबह खाली पेट चाय पीना सेहत को एक नहीं बल्कि कई तरह से प्रभावित करता है। ऐसे में आप भी जानिए सुबह खाली पेट चाय पीनी चाहिए या नहीं।

ऐसे अनेक लोग हैं जिनकी सुबह चाय के बिना शुरू ही नहीं होती है। जबतक शरीर में चाय ना जाए लगता है जैसे शरीर कुछ काम ही नहीं कर सकेगा। कई लोग घर से निकलने से पहले चाय पीते हैं तो कुछ सुबह उठकर फ्रेश होने से पहले चाय की चुस्कियां लेते हैं और फिर अपना दिन शुरू करते हैं।

लेकिन, क्या आप जानते हैं सुबह सबसे पहले चाय पीने से शरीर पर क्या असर होता है? आइए जानें शरीर को किस-किस तरह प्रभावित करती है खाली पेट चाय पीने की आदत।

जी मिचलाना

सुबह-सुबह सबसे पहले चाय पी ली जाए तो इससे जी मिचलाने या उल्टी आने की नौबत आ सकती है। इसीलिए सुबह खाली पेट चाय पीने से मना किया जाता है।

हो सकती है एसिडिटी

खाली पेट चाय का सेवन एसिडिटी का कारण बन सकता है। चाय में कैफीन और टैनिंस होते हैं जो मूड और अलर्टनेस तो बढ़ाते हैं लेकिन साथ ही पेट में एसिड के प्रोडक्शन को भी बढ़ा देते हैं।

डिहाइड्रेशन हो जाती है

खाली पेट चाय पीने से डिहाइड्रेशन हो सकती है। शरीर में फ्लुइड्स की कमी होने पर गर्मियों में खासतौर से तबीयत खराब हो सकती है।

बिगड़ सकता है मेटाबॉलिज्म

सुबह उठकर सिर्फ चाय पी ली जाए तो इससे मेटाबॉलिज्म बिगड़ सकता है। इससे पेट में एसिड्स बनते हैं और मेटाबॉलिक एक्टिविटी खराब होती है।

एंजाइटी होने की संभावना

अगर सिर्फ चाय पी जाए तो कैफीन को शरीर तेजी से एब्जॉर्ब करता है। इससे हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर तेजी से स्पाइक हो सकता है, दिल की धड़कनें बढ़ती हैं और एंजाइटी हो सकती है।

क्या करना चाहिए

सुबह उठकर सबसे पहले चाय पीने के बजाय पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, चाय को सादा पीने के बजाय इसके साथ नाश्ता या कोई स्नैक वगैरह लें।

क्या आपका घर भी बन रहा है

“साइलेंट पॉलिटिक्स” का शिकार?

आज के समय में संयुक्त परिवारों में “एसी पॉलिटिक्स” तेजी से बढ़ रही है। इसका मतलब है घरके कुछ लोग आराम से बैठकर फैसले लेते हैं, लेकिन उन फैसलों का असर पूरे परिवार पर पड़ता है। पहले जहां हर बात मिलकर तय होती थी, अब कई बार निर्णय कुछ लोगों तक सीमित रह जाते हैं। इससे परिवार के बाकी सदस्यों को लगता है कि उनकी बात सुनी नहीं जा रही, और यहीं से दूरी और नाराज़गी शुरू होती है।

रिश्तों में दरार क्यों?

इसकी सबसे बड़ी वजह है बातचीत की कमी। लोग अपनी बात खुलकर नहीं रखते और मन में ही चीजें जमा होती रहती हैं। दूसरी वजह है पीढ़ियों के बीच सोच का फर्क बुजुर्ग परंपराओं को मानते हैं, जबकि युवा अपनी आज़ादी चाहते हैं। पैसों का असंतुलन भी एक कारण है जो ज्यादा कमाता है, वह फैसलों में ज्यादा दखल देना चाहता है। इसके अलावा, ईगो, तुलना और आपसी प्रतिस्पर्धा भी माहौल को खराब कर देती है। पीढ़ियों के बीच सोच का अंतर भी एक बड़ी चुनौती है जहां बुजुर्ग पारंपरिक मूल्यों को प्राथमिकता देते हैं, वहीं युवा वर्ग अपनी स्वतंत्रता और व्यक्तिगत स्पेस को ज्यादा महत्व देता है।

छोटे मतभेद से बड़े विवाद तक का सफर

आर्थिक पहलू भी इस टकराव को और गहरा कर देता है। संयुक्त परिवार में कमाने वाले और खर्च करने वाले के बीच संतुलन बिगड़ने लगता है, जिससे मनमुटाव पैदा होता है। शुरुआत छोटी-छोटी बातों से होती है जैसे किसी फैसले में सबकी राय न लेना, या किसी एक की बात को ज्यादा महत्व देना। धीरे-धीरे कुछ लोग एक ग्रुप बना लेते हैं और फैसले वहीं तय होने लगते हैं। बाकी लोग खुद को अलग-थलग महसूस करने लगते हैं। यही धीरे-धीरे “AC पॉलिटिक्स” का रूप ले लेता है, जहां फैसले खुलकर नहीं बल्कि अंदर ही अंदर होते हैं।



डिजिटल दुनिया में खोते रिश्ते

इसके अलावा, तकनीक और आधुनिक जीवनशैली ने भी परिवार के रिश्तों को प्रभावित किया है। आज लोग एक ही घर में रहते हुए भी मोबाइल और डिजिटल दुनिया में ज्यादा व्यस्त हैं, जिससे आपसी जुड़ाव कम हो रहा है, भावनात्मक दूरी बढ़ रही है और छोटी-छोटी बातों पर गलतफहमियां जल्दी पैदा हो जाती हैं। ऐसे में “एसी पॉलिटिक्स” सिर्फ फैसलों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि रिश्तों में भी ठंडापन ले आती है।

रिश्तों को मजबूत बनाने का आसान तरीका

इसका सबसे बड़ा सलूशन है खुलकर और ईमानदारी से बातचीत करना। हर सदस्य की राय को महत्व देना चाहिए और फैसले मिलकर लेने चाहिए। परिवार में पारदर्शिता होनी चाहिए, खासकर पैसों के मामले में। साथ ही, एक-दूसरे की भावनाओं को समझना और सम्मान देना बहुत जरूरी है। युवाओं को थोड़ा स्पेस देना चाहिए, और उन्हें भी बुजुर्गों के अनुभव का सम्मान करना चाहिए।

तनाव से टूटते रिश्ते और बढ़ती दूरी

इससे परिवार में तनाव बढ़ता है, रिश्तों में दूरी आ जाती है और भरोसा कम होने लगता है। छोटी-छोटी बातों पर झगड़े होने लगते हैं। कई बार स्थिति इतनी बिगड़ जाती है कि लोग अलग रहने का फैसला तक कर लेते हैं। यानी, जो संयुक्त परिवार ताकत हुआ करता था, वही कमजोर होने लगता है।

प्यार के नाम पर बच्चों को दे रहे हैं 'फाइनेंशियल पाइजन' ? ये आदतें पहुँचा सकती हैं बड़ा नुकसान

दुनिया में हर माता-पिता अपने बच्चों से बेशुमार प्यार करते हैं और इसलिए अपने बच्चों को वो सारी खुशियाँ देना चाहते हैं, जिससे वे कहीं ना कहीं बचपन में खुद वंचित रह गए। अक्सर यह देखने में आता है कि बहुत से घरों में माता-पिता बच्चों की हर डिमांड पूरी करने की कोशिश करते हैं। ब्रांडेड कपड़ों व जूतों से लेकर महंगे फोन तक, सब कुछ उन्हें दिलाया जाता है।

सुनने में यह यकीनन काफी अच्छा लगता है, लेकिन कई बार यही आदत धीरे-धीरे बच्चों को ऐसा बना देती है, जिससे उनकी भविष्य की आर्थिक समझ को कमजोर हो सकती है। इसे वास्तव में एक तरह का "फाइनेंशियल पाइजन" कहा जाता है, अर्थात् प्यार के नाम पर ऐसी आदतें देना, जो बाद में पैसों से जुड़ी मुश्किलों की वजह बनें। तो चलिए विस्तार से जानते हैं इसके बारे में-

"फाइनेंशियल पाइजन" क्या है ?

बिना मेहनत सब कुछ मिलना बच्चों की सोच और आदतों को प्रभावित कर सकता है। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि फाइनेंशियल पाइजन वास्तव में किसे कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें बच्चे बिना मेहनत, बिना इंतजार और बिना जिम्मेदारी के सब कुछ पाने के आदी हो जाते हैं। इससे उनके मन में कुछ बातें गहराई से बैठने लगती हैं, जैसे उन्हें जो चाहिए, वो तुरंत मिल जाना चाहिए। खर्च करने से पहले सोचने की जरूरत नहीं होती और पैसे की कमी जैसी कोई चीज नहीं होती है। मम्मी-पापा हमेशा संभाल लेंगे। जब बच्चों में इस तरह की सोच विकसित होने लगती है तो वे जीवन में आगे चलकर सही आर्थिक फैसले नहीं ले पाते हैं।

किस तरह बच्चों में फैलता है फाइनेंशियल पाइजन

फाइनेंशियल पाइजन एक स्लो पाइजन की तरह बच्चों के दिलो-दिमाग में धीरे-धीरे फैलता है और इसके पीछे पैरेंट्स की अनजाने में की गई गलतियाँ जिम्मेदार होती हैं। मसलन- बच्चे की हर मांग तुरंत पूरी करना। लेकिन यहां आपको यह समझना चाहिए कि जब हर इच्छा बिना इंतजार पूरी होती है, तो बच्चों में धैर्य और प्राथमिकता तय करने की आदत सही तरह से विकसित नहीं हो पाती।

बच्चों से पैसों का हिसाब न पूछना। बच्चों को पॉकेटमनी देना आज के समय में बेहद आम बात है। लेकिन बतौर पैरेंट्स आपको बच्चों को पैसे देने के साथ-



साथ उन्हें संभालना भी सिखाना चाहिए। जब आप उनसे हिसाब नहीं पूछते तो वे खर्च करना तो सीखते हैं, लेकिन बचत करना नहीं।

फाइनेंशियल पाइजन की किस तरह करें पहचान

जरूरत से ज्यादा खरीदारी की आदत पैसों की समझ कमजोर होने का संकेत हो सकती है। अगर आपकी गलतियों की वजह से बच्चा अब पैसों की वैल्यू नहीं समझ रहा है, तो आपको कुछ संकेत नजर आ सकते हैं। मसलन- जरूरत से ज्यादा शॉपिंग की जिद करना या बेवजह चीजें खरीदना, हर नए ट्रेंड के पीछे भागना, पैसे खत्म होने पर बैचन होना और तुरंत मांग करना, चीजों को संभालकर न रखना।

आर्थिक ज़हर के क्या नुकसान हैं ?

वर्तमान में, भले ही पैरेंट्स बच्चे की हर जिद मान लें, लेकिन भविष्य में इससे बच्चों को भारी खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। मसलन- बच्चे बड़े होकर सही फाइनेंशियल डिजिजन नहीं ले पाते हैं। उनमें बचत और निवेश जैसी आदतें विकसित नहीं होती हैं। सैलरी या पैसे आने पर वे सीधा खर्च करने लग जाते हैं। वे कभी भी सही तरह से महीने का बजट तय करने में खुद को नाकाम महसूस करते हैं। किसी भी आर्थिक तंगी के दौर में वे मानसिक संतुलन खो सकते हैं। वे इस तरह की स्थिति को संभालने के लिए परिपक्व नहीं होते। ऐसे बच्चे आगे चलकर इम्पल्सिव शॉपिंग करते हैं और इस तरह अपनी कमाई का एक बड़ा हिस्सा उन चीजों पर खर्च करते हैं, जिनकी उन्हें वास्तव में जरूरत ही नहीं होती। वे जरूरत और इच्छा में सही तरह से फर्क नहीं कर पाते। उन्हें जो भी चीज खरीदने का मन होता है, वे उसे ही जरूरत समझ लेते हैं।

धनिया काटने के बाद इसके डंठल फेंक देते हैं और इसी तरह फूलगोभी के पत्तों को भी डस्टबिन में डाल देते हैं तो जान लें कि आप इसे कैसे फेंकने की बजाय खाने में यूज कर सकते हैं, जिससे आपका खाना और भी ज्यादा पोषक तत्वों से भरपूर और स्वादिष्ट बनेगा।



हरा धनिया के डंठल से फूलगोभी के पत्तों तक सब्जियों के बचे हुए हिस्से ऐसे करें यूज

सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट श्वेता शाह ने बताया है कि सब्जियों के बचे हुए इन हिस्सों को आप कैसे खाने में इस्तेमाल कर सकते हैं. दरअसल हरा धनिया की डंडियों से लेकर ब्रोकली के डंठल तक...सब्जियों के बचे हुए हिस्से भी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं. इससे आपको पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में मिलेंगे और आपके खाने का स्वाद भी बढ़ जाएगा. उन्होंने ये भी बताया है कि इनमें कौन-कौन से पोषक तत्व पाए जाते हैं. आप भी अब अगर अगली बार से सब्जियां काटने के बाद उसके बचे हुए हिस्सों को फेंकने जाएं तो यहां दिए गए तरीकों पर जरूर ध्यान दें.

फल से लेकर सब्जियों के छिलके और उनकी डंडियां, डंठल भी पोषक तत्वों से भरपूर रहते हैं, लेकिन ज्यादातर लोग इसे कूड़ा समझकर फेंक देते हैं. इस आर्टिकल में जानिए कि कैसे आप धनिया की डंडियों, ब्रोकली के डंठल, मूली की पत्तियों का इस्तेमाल खाने में कर सकते हैं.

धनिया की डंडियां कैसे करें यूज

हरा धनिया भारतीय रसोई की सबसे बेसिक और जरूरी हर्ब है. इसकी पत्तियां खाने में यूज करने के बाद अगर डंडिया फेंक देते हैं तो अगली बार ये गलती न करें. श्वेता शाह के मुताबिक, हरे धनिया की डंडियों में फाइबर

समेत कई एंटीऑक्सीडेंट होते हैं. ये भी पत्तियों की तरह फलेवर फुल होती है. धनिया की डंडियों का यूज आप सूप, करी या फिर चटनी में कर सकते हैं.

ब्रोकली के डंठल

विटामिन सी और आयरन से भरपूर ब्रोकली को लोग कई तरह से बनाकर खाते हैं, लेकिन ज्यादातर इसके डंठल फेंक दिए जाते हैं. न्यूट्रिशनलिस्ट श्वेता शाह के मुताबिक, ब्रोकली के डंठलों में भी फाइबर और विटामिन सी होता है. इसकी ऊपरी लेयर को छील लें और फिर काटकर सूप या फिर स्टर फ्राई में इसका यूज करें.

फूल-गोभी की पत्तियां

सब्जी बनाने के बाद अगर आप भी फूलगोभी की पत्तियां फेंक देते हैं तो जान लें कि ये कैल्शियम और आयरन का बेहतरीन सोर्स हैं. आप इन पत्तियों की साग की तरह भाजी बना सकते हैं या फिर आप पराठे में स्टाफ करने के अलावा दाल में एड कर सकते हैं.

मूली की पत्तियां

लोग सलाद से लेकर मूली का भर्ता और पराठे तक बनाते हैं. इसकी पत्तियां आपके शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन में हेल्प करती हैं और इसी के साथ डाइजेशन के लिए भी फायदेमंद रहती हैं. मूली के पत्तों का साग बना सकते हैं. इसके अलावा आप चटनी, पराठे में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं.

पेट खराब का बालों से कनेक्शन

कैसे हेयर फॉल हो जाता है शुरू, एक्सपर्ट से जानें

बालों के झड़ने, कमजोर पड़ने या शाइन खोने की एक वजह से हमारी बिगड़ी हुई गट हेल्थ भी हो सकती है. 90 फीसदी लोग इस समस्या को नजरअंदाज कर देते हैं और वो ब्यूटी प्रोडक्ट्स या रेमेडीज पर फोकस करते हैं. चलिए आपको एक्सपर्ट के जरिए बताते हैं कि ऐसा आखिर क्यों होता है.

बालों का झड़ने का एक बड़ा कारण हमारे शरीर में होने वाली कब्ज भी है. स्किन स्किनक्योर के फाउंडर और त्वचा एवं बाल प्रत्यारोपण विशेषज्ञ डॉक्टर बीएल जांगिड़ कहते हैं कि पेट की हेल्थ का हमारे बालों से भी कनेक्शन होता है. बढ़ा हुआ प्रदूषण, धूल मिट्टी, तेज धूप की वजह से बाल कमजोर होते हैं. पर ये जान लेना भी जरूरी है कि आखिर कैसे गट हेल्थ का असर हमारे बालों पर भी पड़ता है. एबोट इंडिया गट हेल्थ सर्वे के मुताबिक करीब 22 फीसदी भारतीय बिगड़ी हुई गट हेल्थ का सामना करते पाए गए. रिपोर्ट के मुताबिक मेट्रो सिटीज में ये समस्या अधिक देखने को मिली है.

गट हेल्थ के बिगड़ने के लक्षण हर समय भारीपन, कब्ज, अपच और ब्लोटिंग होना है. इस कंडीशन को कंट्रोल न किया जाए तो सिचुएशन आईवीएस यानी इरिटेबल बाउल सिंड्रोम की भी बन जाती है.

पेट खराब रहे तो असर शरीर पर ही नहीं स्किन और हेयर पर भी नजर आता है. चलिए आपको एक्सपर्ट के जरिए बताते हैं कि ऐसा कैसे होता है?

पेट खराब होने पर बालों का कमजोर होना

डॉक्टर बीएल जांगिड़ के मुताबिक अगर किसी को कब्ज है या फिर पेट खराब हो रहा है तो इसकी वजह से आपके हेयर की हेल्थ पर भी असर पड़ता है. कब्ज हमारे ऊपर दो तरह से फर्क डालती है.

पहला कब्ज की वजह से या कोई भी क्रॉनिक गट प्रॉब्लम होती है तो एब्जॉर्प्शन काफी कम हो जाता है. ऐसे में बॉडी में पोषक तत्वों की कमी के आसार बढ़ जाते हैं. अगर ये समस्या लगातार बनी रहे तो हेयर लॉस शुरू



हो जाता है.

स्ट्रेस भी बनता है बड़ा कारण

दूसरा पार्ट स्ट्रेस होता है. अगर हमारी बॉडी में कोई भी फिजिकल या मेंटली इलनेस होती है तो स्ट्रेस होता है. यही तनाव हमारे बालों के तेजी से गिरने की वजह बनता है. गट के खराब ही नहीं अगर हमारे शरीर में कोई क्रॉनिक डिजीज लंबे समय तक चलती है तो इसका असर हमारे बालों पर भी नजर आता है. ये रूखे, पतले और बेजान नजर आने लगते हैं.

बालों को घना बनाने के लिए इन बातों का रखें ध्यान बालों को काला, घना बनाने के लिए सबसे जरूरी है कि अपने खानपान को बेहतर बनाएं. इसके लिए डाइट में ज्यादा से ज्यादा फाइबर और प्रोटीन लें. इसके लिए आप खीरा, टमाटर, अंडा और पनीर को खा सकते हैं. वैसे साबुत अनाज की रोटी खाने से भी

सबसे जरूरी न्यूट्रिएंट्स जैसे विटामिन सी, डी और बी12 की शरीर में कमी न होने दें. विटामिन बी12 का सबसे बड़ा सोर्स नॉनवेज फूड है. अगर आप शाकाहारी है तो फोर्टिफाइड फूड्स के जरिए इस विटामिन की कमी को पूरा कर सकते हैं.

पेट को हेल्दी रखने के लिए बॉडी को हाइड्रेट रखना जरूरी है. इसलिए गर्मी में खासतौर पर दिनभर में 3 से 4 लीटर पानी पीना चाहिए. इसके अलावा हाइड्रेटिंग फूड्स जैसे फल और सब्जियां खूब खाएं. गर्मी के सीजनल फल तरबूज और खरबूजा पानी की कमी पूरी करने वाले फल हैं.

क्या बिखरा घर बढ़ाता है तनाव?

तो राहत के लिए फॉलो करें ये 5 टिप्स



अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं जिन्हें घर में बिखरा सामान देखकर झुंझलाहट होने लगती है, तो हमारी आज की यह स्टोरी आपके लिए है। हम घर को मैनेज करने के साथ ही स्ट्रेस-फ्री रहने की कुछ ट्रिक्स शेयर करने जा रहे हैं।

क्या ऐसा हुआ है कि आप सुबह उठें और सोफे पर बिखरे कपड़े, डाइनिंग टेबल पर फैला सामान, या सिंक में झूठे बर्तन देखकर आपका मन भारी हो गया हो? हम में से कई लोग इस अहसास से गुजरते हैं। जब घर बिखरा होता है, तो ऐसा लगता है जैसे हमारे विचार भी उलझ गए हैं। इस बिखराव का सीधा असर हमारी मानसिक शांति पर पड़ता है। इसे सुधारने के लिए बस कुछ मिनटों की शुरुआत ही चाहिए।

आइए, आज की स्टोरी में जानते हैं छोटे-छोटे लेकिन जरूरी 5 टिप्स, जिन्हें अगर आप फॉलो करती हैं, तो इस समस्या से आराम पा सकती हैं।

पांच मिनट का टाइमर लगाएं

मोबाइल में पांच मिनट का टाइमर लगाएं तय करें कि आप केवल एक छोटी सी जगह साफ करेंगे। जैसे अपनी काम करने की टेबल, रसोई का एक हिस्सा या डाइनिंग टेबल। एक कोना साफ होता है, तो आप दिन के लिए प्रेरित होते हैं।

'वन टच' नियम को फॉलो करें

'वन टच' नियम का मतलब है कि किसी भी चीज को एक बार ही छुएं। अगर आपने कोई किताब पढ़ी है, तो उसे वापस उसकी सही जगह पर रखें। कपड़े उतारे, तो उन्हें कुर्सी पर फेंकने की बजाय अलमारी में रखें। यह आदत घर बिखरने से रोकती है और आपका समय बचाती है।

कमरे में हवा-रोशनी आने दें

बंद कमरे हमारे विचारों को भी बांध देते हैं। सुबह उठते ही खिड़कियां खोल दें। ताजा हवा और धूप जब घर में आती है, तो एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। लंबी सांस लें और महसूस करें कि मन की उलझन बाहर जा रही है।

डायरी में विचार लिखें

कई बार घर से ज्यादा हमारा दिमाग बिखरा होता है। मन में जो भी चिंताएं या काम की बातें चल रही हैं, उन्हें लिख लें। जब विचारों को पन्नों पर उतार देते हैं, तो दिमाग का बोझ काफी हद तक कम हो जाता है। आप बेहतर फील करते हैं।

खुद के लिए दयालु बनें

इस बात को समझें कि घर हमेशा सजा नहीं रह सकता। बिखरा होना इस बात का सबूत है कि वहां जीवन है, वहां लोग रहते हैं और अपनी रोजमर्रा की भागदौड़ में लगे हैं।

इन 5 नियमों को अगर आप फॉलो करती हैं, तो आप अपने घर को मैनेज करने के साथ-साथ खुद को खुश रख सकती हैं और अपने लिए समय भी निकाल सकती हैं।

बच्चे के लिए कभी ना खरीदें ये 6 चीजें



**पैरेंट्स
को कभी नहीं खरीदने
चाहिए ये बेबी प्रोडक्ट्स
डॉक्टर ने
दी सलाह**

माता-पिता अक्सर ही बच्चे के लिए बाजार से अलग-अलग चीजें ले आते हैं। लेकिन, ये सभी चीजें बच्चे के लिए अच्छी ही हों ऐसा जरूरी नहीं है। यहां जानिए बच्चे के लिए कौन सी चीजें नहीं लेनी चाहिए।

आजकल मार्केट में बच्चों के लिए एक से बढ़कर एक चीजें बिकने लगी हैं। ना सिर्फ खिलौने बल्कि बच्चों के पर्सनल यूज, हाइजीन और देखरेख से जुड़े तमाम टूल्स उपलब्ध हैं। लेकिन, ये सभी बच्चे के लिए अच्छे हों ये जरूरी नहीं है। पीडियाट्रिशियन डॉक्टर रवि मलिक ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक वीडियो शेयर किया है जिसमें उन्होंने बताया है कि ऐसे कौन से 6 प्रोडक्ट्स हैं जो माता-पिता को अपने बच्चे के लिए कभी नहीं खरीदने चाहिए। आप भी जानिए किन चीजों का जिक्र कर रहे हैं डॉक्टर।

टैल्कम पाउडर

डॉक्टर की सलाह है कि पैरेंट्स को बच्चे के लिए टैल्कम पाउडर नहीं खरीदना चाहिए और ना ही लगाना चाहिए। यह बच्चे के फेफड़ों में जा सकता है और बच्चे की स्किन को भी प्रभावित करता है।

कफ सिरप

4 साल से छोटे बच्चे को खांसी हो तो उसके लिए कफ सिरप नहीं लेना चाहिए। बच्चे को कफ सिरप नहीं दी जा सकती है, इसका पॉजीटिव इफेक्ट नहीं होता है।

बेबी बड्स

बच्चे के कान या नाक साफ करने के लिए बाजार में बेबी बड्स बिकने लगे हैं। डॉक्टर का कहना है कि बच्चे के कान में ये बड्स डाले जाएं तो

कान के परदे को नुकसान पहुंचाते हैं और अगर नाक में डाले जाएं तो नाक से खून निकल सकता है, इसीलिए इनका इस्तेमाल ना करने में ही समझदारी है।

भूख बढ़ाने की दवा

डॉक्टर का कहना है कि बच्चे के लिए भूख बढ़ाने की दवा नहीं लेनी चाहिए। यह जरूरत की चीज नहीं है। यह बच्चे के शरीर को फायदा देने के बजाय नुकसान पहुंचा सकती है।

पैकड बेबी फूड्स

डॉक्टर की सलाह है कि बच्चे के लिए पैकेट वाले बेबी फूड नहीं लेने चाहिए। इनके अंदर शुगर की मात्रा ज्यादा होती है और नमक भी होता है जोकि बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

बेबी वॉकर

बच्चे के लिए बेबी वॉकर बिल्कुल नहीं लेना चाहिए। इससे बच्चे को चोट लग सकती है। कनाडा जैसे देशों में बेबी वॉकर को बैन किया जा चुका है।

कटहल फल है या सब्जी, क्यों होती है बहस ?

इसका इतिहास 6 हजार साल पुराना



कटहल सब्जी है या फल. सोशल मीडिया पर अक्सर यह विषय बहस का विषय बन जाता है, लेकिन विज्ञान कहता है कि कटहल को फल कहा जाएगा या सब्जी, यह इसकी अवस्था पर निर्भर करता है. यानी कच्चा या पका हुआ, यह बात इससे तय होती है. जानिए, तर्क.

कटहल सब्जी है या फल, सोशल मीडिया पर यह अक्सर यह बहस का विषय बन जाता है. इसको लेकर अलग-अलग तर्क दिए जाते हैं. लेकिन सवाल है कि विज्ञान की नजर में कटहल सब्जी है या फल. इस सवाल का जवाब जानने वालों की कमी नहीं है. सवाल का जवाब इस बात में छिपा है कि कटहल पका है या नहीं. कंप्यूजन कहां से फैलता है पहले इसे समझ लेते हैं. कटहल को अंग्रेजी में जैकफ्रूट (Jackfruit) कहा जाता है. कंप्यूजन की सबसे बड़ी वजह है क्योंकि इसमें फ्रूट शब्द लगा है. लेकिन विज्ञान कहता है कि इसे सब्जी या फल साबित करने के पीछे अलग-अलग तर्क हैं. बिना पके कटहल का इस्तेमाल सब्जी बनाने में किया जाता है. यानी कच्चा कटहल एक सब्जी माना जाता है और पका कटहल फल कहा जाता है.

जब कटहल पक जाता है तो सबसे पहला असर इसके रंग में दिखता है. यह पीला नजर आता है. यह स्वाद में मीठा हो जाता है. यह जूसी हो जाता है. सॉफ्ट हो जाता है. बिल्कुल वैसे जैसे अनानास और केले का फ्लेवर हो जाता है. पका हुआ कटहल फल की कैटेगरी में आता है और कच्चा, सब्जी के रूप में खाया जाता है.

कटहल फल है या सब्जी ?

वनस्पति विज्ञान कहता है कि कटहल एक फल है,

क्योंकि इसमें बीज पाए जाते हैं. इसके पेड़ों में फूल होते हैं. जैसे-जैसे पौधा बढ़ता है वैसे-वैसे कटहल का आकार भी बढ़ता है. इसलिए इसकी गिनती फल में की जाती है.

अब सवाल है कि इसके सब्जी क्यों कहा जाता है. विज्ञान में इसका तर्क यह दिया गया है कि जब तक कटहल अंदर से पकता नहीं है तब तक इसे एक सब्जी माना जाता है. बिना पके कटहल का इस्तेमाल सब्जी बनाने में किया जाता है. यानी कच्चा कटहल एक सब्जी माना जाता है और पका कटहल फल कहा जाता है.

जब कटहल छोटा और कच्चा होता है तो यह अंदर से काफी ठोस होता है. इसका रंग क्रीमी होता है.

खास बात है कि तब तक इसका स्वाद न तो खट्टा होता है. न नमकीन होता है और न ही मीठा. इस तरह कच्चे कटहल का टेक्सचर रेशेदार होता है. भारत, बांग्लादेश, श्रीलंका समेत दक्षिण एशियाई देशों में कच्चे कटहल की सब्जी बनाने का ट्रेंड काफी पुराना है.

जब कटहल पक जाता है तो सबसे पहला असर इसके रंग में दिखता है. यह पीला नजर आता है. यह स्वाद में मीठा हो जाता है. यह जूसी हो जाता है. सॉफ्ट हो जाता है. बिल्कुल वैसे जैसे अनानास और केले का फ्लेवर हो जाता है. इसे सीधे खाया जा सकता है. कई देशों में पका हुआ कटहल खाने का ट्रेंड है. इस तरह अंतर साफ है कि पका हुआ कटहल फल की कैटेगरी में आता है और कच्चा, सब्जी के रूप में खाया जाता है.

बांग्लादेश का राष्ट्रीय फल

दुनियाभर में कटहल की गिनती सबसे लम्बे फलों में की जाती है. इसकी अधिकतम लम्बाई 90 सेमी. और वजन 36 किलो तक हो सकता है. कटहल का पेड़ सबसे तेजी से बढ़ने वाला पेड़ है. दिलचस्प बात है कटहल बांग्लादेश का राष्ट्रीय फल है. इसे पड़ोसी देश में खास सम्मान दिया गया है.

6 हजार साल पुराना इतिहास

दावा किया जाता है कि कटहल का इतिहास 3 से 6 हजार साल पुराना है. यही वजह है कि इसकी गिनती दुनिया के सबसे पुराने फलों में होती है. दिलचस्प बात यह भी है कि इसका कोई भी हिस्सा फेंकना नहीं पड़ता. कटहल का इस्तेमाल सब्जी या फल में करने के बाद इसके बीजों को भी उबालकर खाया जाता है.

क्या आपके बच्चे की लिखावट डॉक्टर जैसी है? खेल-खेल में बच्चे की हैंडराइटिंग कैसे सुधारें



अगर आपके बच्चे की हैंडराइटिंग भी सुंदर नहीं है और आप चाहते हैं कि बच्चे की हैंडराइटिंग सुंदर नजर आए तो यहां दिए टिप्स आपके बेहद काम आएंगे. इस तरह आप बच्चे की हैंडराइटिंग सुधार सकते हैं.

शुरुआती सालों में बच्चे पर उसकी लिखावट सुधारने का बेहद प्रेशर रहता है. बच्चे लिखना सीख रहे होते हैं तो अक्सर ही टेढ़े-मेढ़े शब्द लिखने लगते हैं जिससे उन्हें हमेशा ही इस तरह लिखने की आदत हो जाती है. लिखावट सुंदर ना हो तो देखने में तो बुरी लगती ही है, साथ



ही बच्चे को स्कूल में इस कारण नंबर भी कम मिलते हैं. ऐसे में अगर आप अपने बच्चे की 'डॉक्टर जैसी लिखावट' को सुधारना चाहते हैं तो यहां आपके लिए ऐसे कुछ ट्रिक्स दिए गए हैं जिनसे खेल-खेल में आप बच्चे की लिखावट को सुधार सकते हैं.

कैसे सुधारें बच्चे की लिखावट

मोटर स्किल्स पर करें काम

बच्चे की उंगलियों और कलाई की मांसपेशियां पूरी तरह विकसित नहीं होती हैं. ऐसे में पेन या पेंसिल सही तरह से पकड़ना सिखाने के लिए बच्चे की मोटर स्किल्स पर काम करें.

क्ले का इस्तेमाल – बच्चे को रंग-बिरंगी क्ले से आकृतियां बनाने के लिए कहें. इससे उंगलियों की

एक्सरसाइज हो जाती है.

कपड़े सुखाने वाली क्लिप – बच्चे को कपड़े सुखाने वाली क्लिप से डिब्बे के किनारों को पकड़ने के लिए कहें. इससे बच्चे की ग्रिप बेहतर होती है.

कागज फाड़ना और चिपकाना – बच्चे को रंगीन कागजों को अलग-अलग ड्रॉइंग बनाकर चिपकाना सिखाएं.

पेंसिल पर ग्रिप बनाना

बच्चे की हैंडराइटिंग बेहतर हो इसके लिए उसे पेंसिल पर ग्रिप बनाना सिखाएं. बच्चे के लिए सही आकार की पेंसिल खरीदें और पेंसिल को बहुत ऊंचे या नीचे से नहीं बल्कि मिडल से थोड़ा नीचे से पकड़कर लिखना सिखाएं.

रेत पर लिखना सिखाएं

खेलने वाली रेत पर बच्चे को लिखने के लिए कहें. बच्चे से कहें कि उंगलियों से वह रेत पर अक्षर लिखे. इससे बच्चे की विजुअल मेमोरी बढ़ती है.

डॉट्स को मिलाएं

बच्चे को बिंदू मिलाने वाले गेम्स खिलाएं. इससे बच्चे को पेंसिल सही दिशा में लेकर जाने की प्रैक्टिस होती है.

लिखने को बनाएं सीक्रेट मिशन

लिखने को सिर्फ पढ़ाई से ही ना जोड़ें. बच्चे के लिए लिखने को फन बनाएं. घर का सामान लिखने के लिए या छोटे नोट्स लिखने के लिए बच्चे को कहें. फ्रिज पर लगी लिस्ट के कुछ शब्द बच्चे से लिखवाएं. इससे बच्चे के लिए लिखना एक मजेदार गेम होगा और उसकी प्रैक्टिस भी हो जाएगी.

अगर वजन कम करने की कर रहे हैं कोशिश

तो रोज की ये आदतें बन सकती हैं रुकावट



▶ वेट लॉस से जुड़ी गलतियां

कई लोगों की शिकायत ये भी होती है कि वो जमकर मेहनत तो कर रहे हैं, लेकिन उनका वजन काफी धीमी रफ्तार से कम हो रहा है। उन्हें समझ नहीं आता है कि आखिर ऐसा क्यों हो रहा है।

वजन कम करने के लिए लोग कुछ भी करने को तैयार रहते हैं, कुछ लोग इसके लिए घंटों जिम में पसीना बहाते हैं तो कुछ योगा का सहारा लेकर खुद को फिट बनाने की कोशिश में लगे रहते हैं। लेकिन कई लोगों की शिकायत ये भी होती है कि वो जमकर मेहनत तो कर रहे हैं, लेकिन उनका वजन काफी धीमी रफ्तार से कम हो रहा है। उन्हें समझ नहीं आता है कि आखिर ऐसा क्यों हो रहा है। दरअसल ये लोग कुछ ऐसी आदतों का शिकार होते हैं, जो उनके वजन को कम करने से रोक देती हैं। आज हम आपको ऐसी ही कुछ आदतों के बारे में बताएंगे जो आपके वजन घटाने की प्रोग्रेस को रोकने का काम करती हैं।

अच्छी और पूरी नींद

आप जिम में भले ही अपना वजन कम करने के लिए पसीना बहा रहे हों और जमकर मेहनत में जुटे हों, लेकिन अगर आप अच्छी और पूरी नींद नहीं लेते हैं तो ये आपके वजन को कम होने से रोक सकता है। इसलिए मेहनत के साथ आराम भी बहुत जरूरी है। जिन लोगों को देर रात तक जगने की आदत होती है, उनका वजन तेजी से बढ़ता है। कई लोग रात को 2 बजे तक जागते हैं और सुबह ऑफिस के लिए

फिल जल्दी उठ जाते हैं, ऐसे में उनका ये रूटीन उनके बढ़ते वजन का कारण बन सकता है।

सोने के बाद तुरंत खाना ना खायें

आप अगर वजन कम कर रहे हैं तो आपको इस बात का भी खयाल रखना होगा कि कब खाना है और कब नहीं। कई लोग इसका खयाल नहीं रखते हैं, जिससे उनका वजन कम नहीं हो पाता है। कुछ लोग सुबह देर से उठते हैं और उठते ही नाश्ता कर लेते हैं। ऐसा करने से

आपकी फिटनेस पर असर पड़ता है। इसीलिए जागने के करीब एक से दो घंटे के बाद ही नाश्ता करें। सुबह उठते ही गरम पानी से अपने रूटीन की शुरुआत करें, जिसे आपकी बॉडी डिटॉक्स होगी।

एक ही मील को बार-बार रिपीट करना

कई लोग रोजाना अपनी सुबह की शुरुआत एक ही तरह के मील से करते हैं। यानी अगर कोई सुबह ओट्स ले रहा है तो हमेशा ओट्स लेगा। इससे आपके वजन घटने का प्रोसेस स्लो हो सकता है। इसीलिए कोशिश करें कि इस मील में बदलाव आता रहे। ये आपके टेस्ट के लिए भी बेहतर रहेगा और आपकी फिटनेस के लिए भी। इसीलिए अगर वजन कम करने की सोच रहे हैं तो मील लगातार रिपीट करने से बचें।

डिहाइड्रेशन

हम हमेशा प्रोटीन के सेवन पर ध्यान देते हैं और पानी पीने को इग्नोर कर देते हैं। लेकिन प्रोटीन के अवशोषण के लिए भी पानी की जरूरत होती है। जैसे की आप समय से खाना खाते हैं ठीक उसी तरह पानी पीने की आदत डाल लें ताकि डिहाइड्रेशन की परेशानी से दूर रह सकें। दिन पर पानी पीने से आपके शरीर का पीएच लेवल बैलेंस रहता है और शरीर को एनर्जी भी मिलती है। आपक ऐसी ही छोटी-छोटी आदतें आपका वजन कम करने से रोकती हैं। अब इन बातों को ध्यान रख लीजिए ताकि वजन कम करते समय इन्हें भूल ना जाएं।

साइकिल थैरेपी; याददाश्त व इम्युनिटी दोनों को फायदा

रोज पैडल मारने से जिंदगी युवा रहती है



'साइनोवियल फ्लूइड' यानी नेचुरल ग्रीस का रिसाव बढ़ता है। इसके कारण घुटनों के लिए फायदा होता है।

2. याददाश्त बढ़ेगी - प्रोसिडिंग ऑफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइंस में छपी रिसर्च कहती है भूलने की बीमारी से जूझ रहे वृद्धों को साइकिल चलाना दिमाग का टॉनिक है।

3. दिल-फेफड़े स्वस्थ रहेंगे - साइकिलिंग जैसी एरोबिक एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म और सूजन से जुड़े मार्कर्स में सुधार लाती है। यह हृदय रोग व शुगर का जोखिम घटाती है।

बुजुर्गों की सुरक्षा के लिए 2 नियम साइकिल सेटअप - सीट का लेवल ऐसा रखें पैडल नीचे होने पर भी पैर हल्का सा मुड़ा रहे। इससे रीढ़ की हड्डी पर दबाव नहीं आता।

इंडोर विकल्प - बाहर तेज धूप या ट्रैफिक हो तो घर में स्टेशनरी या मैग्नेटिक एक्सरसाइज साइकिल सबसे सुरक्षित विकल्प है।

बढ़ती उम्र में मांसपेशियों का घटना और जोड़ों का जाम होना एक आम समस्या है। लेकिन यूनिवर्सिटी ऑफ बर्मिंघम व किंग्स कॉलेज लंदन की रिसर्च में पाया कि जो बुजुर्ग 20 से 30 मिनट नियमित साइकिल चलाते हैं, उनका इम्यून सिस्टम व मांसपेशियां 20 साल के युवाओं जैसी मजबूत पाई गईं।

यानी साइकिल बढ़ती उम्र को पीछे धकेलने का सबसे सस्ता और वैज्ञानिक तरीका है, लेकिन ध्यान रखें यदि किसी बीमारी से जूझ रहे हैं तो डॉक्टर से सलाह लेकर ही साइकिल चलाएं।

नियमित साइकिल चलाने से आपकी सेहत को 3 बड़े फायदे होंगे

1. घुटने मजबूत रहेंगे - साइकिल के पैडल मारने से जोड़ों के बीच



बुढ़ापे में साथ निभाइए: परिवार खुशहाल रहेगा, बुजुर्गों के साथ ये 5 काम कीजिए

मेडिकल साइंस कहता है कि 65 साल के बाद बुजुर्गों को सिर्फ दवाइयों की नहीं, बल्कि भावनात्मक सहारा, सामाजिक जुड़ाव और तकनीकी सुरक्षा की उतनी ही जरूरत होती है, जितनी हमें होती है।

इस अवसर पर आप एक संकल्प लीजिए कि बुजुर्ग माता-पिता को सिर्फ तोहफे नहीं; समय व सम्मान देंगे। आप नौकरी या बिजनेस के कारण बहुत व्यस्त रहते हैं, फिर भी यदि साथ रहते हैं तो 24 घंटे में कम से कम 24 मिनट उनके साथ बैठिए। मेडिकल रिसर्च के आधार पर आप 5 ऐसे ही व्यावहारिक तरीके जानिए, जो बुढ़ापे को सुखमय और परिवार को खुशहाल बनाएंगे।

1. घर को उनका 'हॉबी हब' बनाइए

रिटायरमेंट के बाद सबसे बड़ी समस्या अकेलापन होती है। ऐसे में कोई शौक बुजुर्गों के लिए मानसिक सहारा बन सकता है।

क्या करें? - उन्हें बागवानी, संगीत, लेखन या धार्मिक-सामाजिक गतिविधियों से जोड़ें घर में छोटा किचन गार्डन बनवाएं। वरिष्ठ नागरिक क्लब या मॉर्निंग ग्रुप से जोड़ें।

फायदा- डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दवाएं समय पर न लेना बुजुर्गों में अस्पताल भर्ती होने की बड़ी वजहों में शामिल है।

2. उनकी राय सुनिए, यही सबसे बड़ी दवा है।

बुजुर्गों को ज्यादा दुख तब होता है, जब उन्हें लगता है कि अब उनकी जरूरत नहीं रही, इसलिए उन्हें हर हाल में सम्मान दें।

क्या करें? - घर के फैसलों में उनकी राय जरूर लें। आर्थिक सुरक्षा प्रदान करें बिना मांगे ही उनकी सभी जरूरतें पूरी करें।

फायदा- यूरोपियन साइकियाट्री जर्नल में प्रकाशित शोध कहता है कि निर्णय की आजादी से बुजुर्गों में अवसाद घटता है।

3. नाती-पोते उनकी अच्छी थैरेपी हैं

संयुक्त परिवार भारतीय समाज की सबसे बड़ी ताकत



रहा। अब विज्ञान भी इसे सही मान रहा है।

क्या करें? - दादा-दादी के साथ कहानी सुनना, खेलना, खाना खाना बच्चों की आदत बनाएं।

फायदा- खुशी और मानसिक संतुलन बढ़ता है।

4. हेल्थ डायरी बनाएं, दवाओं की समीक्षा करें

बुजुर्ग अक्सर दवा का समय भूल जाते हैं। इससे बीमारी गंभीर हो सकती है। बुजुर्ग माता-पिता की हेल्थ डायरी बनाएं।

क्या करें? - डायरी में दवा, डॉक्टर, जांच व अपॉइंटमेंट की जानकारी लिखें, मोबाइल में दवा का अलार्म लगाएं हर माह दवाओं की समीक्षा, हर 6 माह में फुल बॉडी चेकअप कराएं।

फायदा- डब्ल्यूएचओ के मुताबिक पसंदीदा गतिविधियां तनाव घटातीं व प्रकृति के बीच समय बिताने से हैप्पी हार्मोन बढ़ते हैं

5. अकेला मत छोड़िए, साथ ऑक्सीजन जैसा है

सामाजिक जुड़ाव बुजुर्गों के लिए ऑक्सीजन जैसा है। बुजुर्गों के लिए सिर्फ परिवार नहीं, समाज से जुड़ाव भी बहुत जरूरी है।

क्या करें? - पड़ोसियों और रिश्तेदारों से मिलने के लिए प्रेरित करें वरिष्ठ समूहों से जोड़ें दूर रहते हैं तो वीडियो कॉल करें।

फायदा- अमेरिका की हेल्थ एंड रिटायरमेंट स्टडी में पाया कि सामाजिक रूप से सक्रिय बुजुर्गों की याददाश्त अच्छी रहती है।

बोनालु : वर्षाऋतु से पहले तेलंगाना में मनाया जाने वाला प्रमुख त्योहार

तेलुगु भाषी क्षेत्र पर जारी इस शृंखला के अंतिम लेख में हम इस क्षेत्र पर इस्लाम के प्रभाव के बारे में जानेंगे।

14वीं सदी में दिल्ली सल्तनत के दक्षिण भारत पहुंचने के बाद सूफी धर्म-प्रचारक भी यहां आए। इसी काल में विजयनगर साम्राज्य ने बहमनी सुल्तानों का विरोध किया। कपास महामार्गों पर नियंत्रण पाने के लिए दोनों के बीच संघर्ष हुआ। विजयनगर साम्राज्य कर्नाटक में केंद्रित था और उसके राजा प्रारंभ में शिव के विरुपाक्ष रूप की पूजा करते थे, जिनका मंदिर विजयनगर में



तेलंगाना में हर साल मनाए जाने वाले बोनालु त्योहार में कलश यात्रा निकालती महिलाएं।

स्थित था। लेकिन 16वीं सदी में जब दक्कन के सुल्तानों ने मिलकर विजयनगर को लूटा, तब विजयनगर के राजाओं को अपनी राजधानी दक्षिण की ओर स्थानांतरित करनी पड़ी। तभी से वे तिरुपति स्थित वेंकटेश्वर बालाजी की भी पूजा करने लगे। इसका उल्लेख सरकारी दस्तावेजों में मिलता है। इसी समय से तेलंगाना पर मुसलमान शासकों का प्रभाव बढ़ने लगा। 14वीं सदी में बहमनी सुल्तानों का, 16वीं सदी से कुतुबशाही सुल्तानों का और 18वीं सदी से निजामों का वहां शासन रहा। ये सभी गोलकोंडा की खदानों से मिले हीरों के कारण अत्यंत समृद्ध बने। ये खदानें इतनी प्रसिद्ध थीं कि अरब की लोककथाओं में जिस सिंदबाद नामक नाविक का उल्लेख मिलता है, वह भी हीरों की खोज में भारत आया था। आंध्र प्रदेश के तिरुपति बालाजी के मुकुट को भी गोलकोंडा के हीरों से सजाया गया। मान्यता है कि जब भृगु ऋषि विष्णु से मिलने वैकुंठ पहुंचे, तब उन्होंने विष्णु को शयन करते हुए पाया। इससे अपमानित होकर उन्होंने विष्णु के सीने पर लात मारी। विष्णु ने विरोध करने के बजाय उलटा भृगु ऋषि से क्षमा मांगी। यह देखकर लक्ष्मी क्रोधित हो गई और धरती पर चली आई। विष्णु भी उनके पीछे-पीछे

पृथ्वी पर आए। तिरुमलाई के सात पहाड़ों को देखकर उन्हें आदि शेष के फणों की याद आई और इसलिए वे वहीं बालाजी के रूप में वास करने लगे। तिरुपति में रहने के लिए बालाजी को वहां की राजकुमारी पद्मावती से विवाह करना पड़ा, जिसके लिए उन्होंने कुबेर से ऋण लिया। मान्यता है कि बालाजी अपने श्रद्धालुओं की सहायता से यह ऋण चुकाते हैं। ऐसा विश्वास है कि जो श्रद्धालु उन्हें सोना और अपने केश दान करते हैं, वे भाग्यशाली बनते हैं। इसी मान्यता और विजयनगर राजाओं के संरक्षण के कारण तिरुपति बालाजी मंदिर भारत का सबसे समृद्ध मंदिर बन गया। तेलंगाना में हिंदू धर्म का इतिहास कुतुबशाही सुल्तानों के दरबारियों मदन्ना और अक्कन्ना के उल्लेख के बिना अधूरा है। हालांकि दोनों भाई गैर-मुसलमान प्रजा से जजिया कर वसूलते थे, लेकिन उन्होंने बड़ी समझदारी से उस कर का उपयोग संपूर्ण प्रजा के लिए सुविधाएं निर्मित करने में किया। इससे उनकी लोकप्रियता बढ़ी। उसी समय रूढ़िवादी मुसलमान अपने सुल्तान के गैर-मुसलमानों के प्रति उदार रवैये से नाराज भी थे। इसलिए उन्होंने औरंगजेब को उनके राज्य पर आक्रमण करने के लिए आमंत्रित किया।

शांति बनाए रखने के लिए मदन्ना और अक्कन्ना मुगल बादशाह को शुल्क देने के लिए तैयार हो गए, लेकिन औरंगजेब संपूर्ण भारत पर राज करना चाहता था। इसलिए, दोनों भाइयों का शिरच्छेदन कर दिया गया और उनकी कहानी देशभर में प्रसिद्ध हो गई।

उनके भांजे गोपन्ना श्रीवैष्णव पंथ के एक विख्यात भक्त कवि थे, जिन्होंने भद्राचलम में सीता रामचंद्रस्वामी मंदिर के निर्माण में सहायता की। अपने मामाओं की तरह वे भी कुतुबशाही राज्य में अधिकारी थे। जब उन्होंने राज्य के धन से राम मंदिर की मरम्मत करवाई, तब उन पर धन के दुरुपयोग का आरोप लगाकर उन्हें बंदी बना लिया गया। इसी दौरान औरंगजेब ने तेलंगाना पर आक्रमण किया। जब कुतुबशाही सुल्तानों को पता चला कि गोपन्ना को बंदी बनाए जाने से औरंगजेब उनसे नाराज है, तब उन्होंने गोपन्ना को मुक्त कर दिया। शांति बनाए रखने के लिए हैदराबाद के राजा द्वारा भद्राचलम मंदिर को मोती भेजने की परंपरा शुरू हुई।

तेलंगाना में वर्षाऋतु की शुरुआत से पहले मनाया जाने वाला बोनालु त्योहार अत्यंत लोकप्रिय है। 'बोनालु' शब्द भोग के लिए प्रयुक्त तेलुगु शब्द से बना है। इस त्योहार में महिलाएं लंबी शोभायात्राओं में मैसम्मा,



पोचम्मा, येल्लम्मा और पेद्दम्मा जैसी काली देवी के क्षेत्रीय रूपों के मंदिरों तक सिर पर भोजन से भरे मटके लेकर जाती हैं।

इस अनुष्ठान के माध्यम से देवियों को शांत किया जाता है, ताकि भूमि बीमारियों से सुरक्षित रह सके। मान्यता है कि इन महिलाओं के शरीर में देवी की आत्मा प्रवेश करती है और देवी का भाई तथा रक्षक माने जाने वाले जंगली पोट-राजू उन्हें देवी तक मार्ग दिखाते हैं। यह परंपरा हमें इस भूमि के प्राचीन और देशज विश्वासों की याद दिलाती है। ये बुनियादी विश्वास आज भले ही गौण समझे जाते हों, लेकिन इस्लाम, जैन और बौद्ध धर्म तथा ब्राह्मणों के आगमन से पहले यही यहां की प्रमुख आस्थाएं थीं।

टालमटोल आलस्य नहीं है, इसका मतलब डरना है

किताबों से जानिए, आखिर कैसे खुद के प्रति करुणा का मतलब कमजोर होना नहीं?

इंतजार छोड़कर इसी क्षण अपना पहला कदम उठाएं हम अक्सर टालमटोल को आलस्य का नाम देते हैं जबकि इसकी जड़ें डर, असफलता की आशंका या मानसिक दबाव में हैं। मन कहता है किसी बेहतर मौके का इंतजार करें। लेकिन वास्तविक परिवर्तन की शुरुआत तब होती है, जब हम इंतजार छोड़कर इसी क्षण पहला कदम उठाते हैं। **(द नाउ हैबिट - नील फिओरे)** अपने दर्द और असफलता को भी अपनाना शुरू करें खुद के प्रति करुणा का मतलब कमजोर होना नहीं, खुद को इंसान समझना है। अपनी गलतियों पर खुद को कोसने के बजाय खुद को समझना शुरू करें। आत्म-आलोचना हमें भीतर से तोड़ती है। अपने दर्द और असफलता को भी अपनाएं, जैसे आप किसी प्रिय व्यक्ति के साथ व्यवहार करते हैं। **(सेल्फ-कम्पैशन - क्रिस्टिन नेफ)**

इसको समझें कि हर चीज आपके नियंत्रण में नहीं है अक्सर लोग बाहरी चीजों में खुशी खोजते हैं, लेकिन स्थायी संतोष वहां नहीं मिलता। जीवन की अनिश्चितताओं को स्वीकार करना और अपनी अपेक्षाओं को नियंत्रित करना मानसिक शांति की शुरुआत है। जब हम यह समझते हैं कि हर चीज हमारे नियंत्रण में नहीं है, तो अनावश्यक तनाव कम होने लगता है। **(ए गाइड टु द गुड लाइफ - विलियम इरविन)**

किसी खास क्षण के बाद ही खुशी की उम्मीद न रखें हम सोचते हैं कि किसी खास उपलब्धि या स्थिति के बाद हम खुश रहेंगे, लेकिन वास्तविकता इससे अलग है। इंसान किसी भी परिस्थिति के साथ धीरे-धीरे अनुकूल होता है। खुशी अंतिम पड़ाव नहीं है। यह बदलते अनुभवों के बीच चलने वाली स्थिति है। जब हम यह समझते हैं, तब खुश रहना सीखते हैं। **(स्टंबलिंग ऑन हैप्पीनेस - डैनियल गिल्बर्ट)**

जब आप सहज होते हैं, तभी अपने भीतर की ताकत को पहचान पाते हैं – ऐश्वर्या राय बच्चन



कान फिल्म फेस्टिवल में लगातार 24वें साल पहुंचीं। उनके इतने लंबे सफर का हासिल, उन्हीं की जुबानी... मैं हमेशा मानती हूँ कि खूबसूरती सिर्फ चेहरे में नहीं होती, बल्कि उस एहसास में होती है, जो आप दूसरों को देते हैं। हम एक ऐसे दौर में जी रहे हैं, जहां इंसान लगातार नई संभावनाएं खोज रहा है। विज्ञान हमें स्कैनकेयर देता है, कला हमें रंगों से खेलने की आजादी देती है और मेकअप हमें अपनी अभिव्यक्ति का जरिया देता है। लेकिन चुनाव आपका होना चाहिए। आपको कुछ पसंद है, तो उसे अपनाएं। पसंद नहीं है, तो मत लें। मगर किसी और के चुनाव पर अपना फैसला न थोपें। दुनिया को थोड़ा और आसान... ज्यादा सुंदर बनाने का यही तरीका है कि 'जियो और जीने दो'।

मुझे हमेशा लगता है कि जब हम दूसरों को जज करते हैं, तो कहीं न कहीं वह हमारी अपनी असुरक्षा से आता है। जो इंसान खुद में सहज होता है, जो अपनी पहचान को स्वीकार कर चुका होता है, उसके पास किसी और को आंकने की ऊर्जा नहीं बचती। इसलिए आप खुद के साथ सहज रहें। जब आप अपने होने को स्वीकार कर लेते हैं, तब जीवन हल्का लगने लगता है। मेरे माता-पिता ने भी मुझे यही सिखाया। उन्होंने कभी खूबसूरती को बड़ा मुद्दा नहीं बनाया। उन्होंने मुझे एहसास दिया कि असली पहचान इस

बात से बनती है कि आप कौन हैं, क्या करते हैं और लोगों को कैसा महसूस कराते हैं। अगर आपकी मौजूदगी किसी के चेहरे पर मुस्कान ला सके, आपके शब्द किसी को उम्मीद दे सकें, तो वही असली सुंदरता है। जब इंसान भीतर से सुंदर होता है, तब जिंदगी खूबसूरत लगती है।

खुद को कायम रखिए। दुनिया आपको बदलने की कोशिश करेगी। लोग आपको बताएंगे कि आपको कैसा दिखना चाहिए, कैसे बोलना चाहिए, कैसे जीना चाहिए। लेकिन सच्ची शांति तब मिलती है, जब आप खुद को स्वीकार कर लेते हैं। सहज रहें। क्योंकि जब

आप सहज होते हैं, तभी अपने भीतर की ताकत को पहचान पाते हैं।

जिंदगी ने मुझे कई भूमिकाएं दीं... एक्ट्रेस की, पत्नी की, मां की। लेकिन मैंने एक बात नहीं बदली, वो है समर्पण। मैं जो भी काम करती हूँ, पूरे समर्पण के साथ करती हूँ। मेरे लिए प्रोफेशन सिर्फ काम नहीं, जिम्मेदारी है। मैं किसी चीज को स्वीकार करती हूँ, तो उसे अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करती हूँ। शादी से पहले भी ऐसी ही थी, शादी के बाद भी, मां बनने से पहले भी और उसके बाद भी। परिस्थितियां बदल सकती हैं, लेकिन आपका मूल स्वभाव नहीं बदलना चाहिए। मैंने कई बार लगातार दिन-रात काम किया है, बिना सोए हुए। लेकिन जब आपका मन सकारात्मक होता है, तो थकान आपको छू भी नहीं पाती। जीवन हर दिन आपको कुछ नया सिखाता है। हर अनुभव आपको अपने भीतर के किसी नए हिस्से से मिलवाता है। शायद यही जिंदगी की सबसे खूबसूरत बात है, हम लगातार खुद को खोजते रहते हैं। मैं सिर्फ इतना कहना चाहूंगी कि खुद को अपनाएं। अपनी पसंद, अपनी जीवन यात्रा और अपनी पहचान को सम्मान दें। दूसरों के लिए भी थोड़ी जगह छोड़ें, थोड़ी संवेदना रखें। आखिर में खूबसूरती वही है, जो इंसान को इंसान से जोड़ दे।

ऑफिस में एंगजायटी इस तरह मुश्किलें बढ़ाती है

जब आपके सामने कोई नया विचार रखा जाता है, तो क्या सबसे पहले आपके मन में यह आता है कि इसमें क्या गलत हो सकता है? जब बातचीत या स्थिति स्पष्ट न हो, तो क्या आप तुरंत किसी नकारात्मक निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं? अगर ऐसा है, तो आप अपनी सोच को बदलना सीखें। यहां कुछ सामान्य तरीके दिए हैं जिनसे एंगजायटी काम के दौरान समस्याएं पैदा कर सकती है और उन्हें कम करने के उपाय भी:

1. आप दूसरों की नजर में अपनी छवि को गलत समझ लेते हैं:

एंगजायटी से जूझ रहे लोग अक्सर सोचते हैं कि दूसरे लोग उन्हें पसंद नहीं करते या उन्हें कम प्रतिभाशाली मानते हैं। कोशिश करें कि बिना ठोस सबूत के किसी निष्कर्ष पर पहुंचने की अपनी इस आदत को पहचानें।

2. आप फीडबैक को लेकर अक्सर रक्षात्मक हो जाते हैं: एंगजायटी वाले लोग फीडबैक को बहुत बड़ा संकट

मानते हैं और सोचते हैं कि अब वे असफल हो जाएंगे। आलोचना को खुले मन से स्वीकार करें। कोई फीडबैक असहज करे, तो कहें कि ये अच्छे पॉइंट्स हैं, मैं इस पर थोड़ा सोचकर जवाब दूंगा।

3. लोग बेवजह आपको मुश्किल इंसान समझने लगते हैं: एंगजायटी से ग्रस्त लोग उन चीजों से बचने लगते हैं जिनसे उन्हें घबराहट होती है और बाद में शर्मिंदगी महसूस करते हैं। जैसे किसी ईमेल का जवाब टालना, जिससे दूसरों को आप गैर-जिम्मेदार लग सकते हैं।

4. आप नए विचारों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया देने लगते हैं:

किसी नए आइडिया पर आपकी पहली प्रतिक्रिया सिर्फ उसके जोखिम और कमियों के बारे में सोचने की होती है, तो लोग इसे नकारात्मक रवैया समझते हैं। पहले नए विचार की अच्छी बातें पहचानें। उसके बाद ही अपनी चिंताएं रखें। बातचीत को सकारात्मक रखें।

असली स्वतंत्रता साहसी होने में छिपी है – रॉबर्ट फ्रॉस्ट

पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है।

1. जंगल में दो रास्ते अलग हुए थे, मैंने वह रास्ता चुना जिस पर कम लोग चले थे...और उसी ने मेरी जिंदगी में सारा फर्क पैदा किया।
2. जिंदगी ऐसे जिएं जैसे यह आपकी आखिरी सांस हो, क्योंकि वही सांस जीने का असली सार है।
3. तीन शब्दों में मैं जीवन से सीखी हर बात कह सकता हूं: 'जीवन चलता रहेगा'।
4. दुनिया का आधा हिस्सा उनसे बना है जिनके पास कहने के लिए बहुत कुछ है, लेकिन कह नहीं पाते। दूसरा आधा उनका है जिनके पास कहने के लिए कुछ नहीं है, लेकिन वे लगातार बोलते रहते हैं।
5. शिक्षा वह क्षमता है जिसमें आप लगभग किसी

भी बात को बिना अपना धैर्य या आत्मविश्वास खोए सुन सकें।

6. उम्मीद बाहर निकलने का रास्ता नहीं है, यह तो रास्ते से गुजरने की ताकत में मिलती है।
7. साहस रखें, थोड़ा जोखिम उठाने और हार का सामना करने की इच्छा भी।
8. दुनिया इच्छुक लोगों से भरी है; कुछ काम करने को तैयार हैं और बाकी उन्हें काम करते देखने को।
9. असली स्वतंत्रता साहसी होने में छिपी है।
10. मेरी बेतुकी बातों को माफ करें, जैसे मैं उनकी बेतुकी बातों को माफ करता हूं, जो सोचते हैं कि वही सही हैं।
11. कोई भी दिल वास्तव में महान और उदार नहीं हो सकता, अगर उसमें कोमलता और करुणा न हो।

बाजार में मौजूद 80% सनस्क्रीन

असुरक्षित, क्या सावधानी बरतें?



कोई खास फर्क नहीं पाया गया। केमिकल व मिनरल सनस्क्रीन में क्या अंतर है?

मिनरल सनस्क्रीन - जिंक ऑक्साइड और टाइटैनियम डाइऑक्साइड जैसे खनिज होते हैं। ये त्वचा पर एक परत बनाकर धूप को रिफ्लेक्ट (परावर्तित) कर देते हैं। एक्सपर्ट्स इन्हें सुरक्षित मानते हैं।

केमिकल सनस्क्रीन - ये त्वचा के भीतर सोख लिए जाते हैं। रिसर्च के मुताबिक, इनके केमिकल (जैसे ऑक्सीबेंजोन और होमोसैलेट) खून में मिलकर हार्मोनल गड़बड़ी और एलर्जी का

त्वचा को धूप के असर से बचाने के लिए सनस्क्रीन लगाना आम बात है। लेकिन क्या आपका सनस्क्रीन वाकई सुरक्षित है? एनवायरनमेंटल वर्किंग ग्रुप (ईडब्ल्यूजी) की रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका में 80% सनस्क्रीन सुरक्षा मानकों को पूरा नहीं करते हैं। रिपोर्ट में 2,784 प्रोडक्ट्स की जांच की गई, जिसमें से सिर्फ 500 यानी 20% ही सुरक्षित और असरदार पाए गए। यहां जानिए क्या सावधानियां बरतें?

कारण बन सकते हैं।

त्वचा के लिए एक्सपर्ट्स क्या सलाह देते हैं?

अमेरिकन एकेडमी ऑफ डर्मेटोलॉजी के अनुसार, सिर्फ सनस्क्रीन पर निर्भर न रहें। धूप में निकलने से 15 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं और हर दो घंटे में इसे दोबारा लगाएं। इसके साथ ही, फुल स्लीव्स के कपड़े, धूप का चश्मा और चौड़ी पट्टी वाली टोपी पहनें। सुबह 10 से शाम 4 बजे के बीच सीधे धूप में जाने से बचें।



भारत में सनस्क्रीन के सुरक्षा मानक क्या हैं?

प्रोडक्ट पर आईएसओ 24444, आईएसओ 2442 का जिक्र होता है। इनका ही उपयोग करें।

सनस्क्रीन किस स्तर तक सुरक्षा देते हैं?

अमेरिकी संस्था ईडब्ल्यूजी के मुताबिक, कई कंपनियां सन प्रोटेक्शन फैक्टर (एसपीएफ) के आंकड़े बढ़ा-चढ़ाकर लिखती हैं। जांच में सामने आया कि ये प्रोडक्ट लेबल पर किए गए दावे के मुकाबले केवल एक-चौथाई अल्ट्रावायलेट (यूवी) ए और 59% यूवी बी सुरक्षा ही दे पाते हैं। महंगे एसपीएफ 100+ (99% सुरक्षा) और सस्ते एसपीएफ 50+ (98% सुरक्षा) के असर में

दवा की तरह खा सकेंगे माइक्रोचिप-सेंसर हर 20 सेकेंड में मिलेंगे पेट में बदलाव के अपडेट

अल्सर-कैंसर का शुरुआती चरण में ही पता चलेगा



अगर आपको पेट की किसी गंभीर बीमारी की जांच करानी हो और डॉक्टर आपसे कहे- लंच या डिनर के साथ माइक्रोचिप और सेंसर निगल जाइए... चौंक गए ना! बेल्जियम और नीदरलैंड्स के वैज्ञानिकों ने इस हैरान करने वाली कल्पना को हकीकत में बदल दिया है। उन्होंने ऐसा वायरलेस ट्रांसमीटर, माइक्रोचिप और केमिकल सेंसर तैयार किया है, जिसे न सिर्फ पेट के भीतर निगलना सुरक्षित है, बल्कि यह बेहद फायदेमंद भी है।

मेडिकल साइंस के इस नए अजूबे को GISMO (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल स्मार्ट मॉड्यूल) नाम दिया गया है। माउथ फ्रेशनर टेबलेट आकार का यह अनूठा कैप्सूल इंसानी पेट के भीतर जासूस की तरह सफर करता है। यह पेट के एसिडिक माहौल में हर 20 सेकेंड में एक केमिकल रीडिंग लेता है और लाइव नतीजे मरीज की बेल्ट पर बंधे रिसेवर को भेजता रहता है।

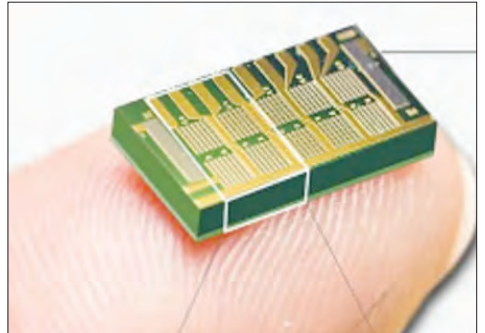
हमारा पेट खरबों सूक्ष्मजीवों का घर है, जिसकी जांच डॉक्टरों के लिए हमेशा चुनौती रही है। एंडोस्कोपी और कोलोनोस्कोपी दर्दनाक, असुविधाजनक व महंगे होते हैं, जिससे कई मरीज बीमारी छिपा लेते हैं।

दो दशक पहले आई पिलकैम ने पेट की तस्वीरें दिखाकर विजुअल समस्या हल की, पर एसिडिटी व केमिकल रिएक्शन जैसे असली संकेत पकड़ने में असमर्थ रही। इसी कमी को गिस्मो पूरा करता है। यह पेट के 'रेडॉक्स बैलेंस' को मापता

है, जिससे अल्सर या कैंसर जैसी बीमारियां शुरुआती चरण में पता लग सकती हैं। इस तकनीक से जांच आसान, सुरक्षित व ज्यादा सटीक बनती है।

मैरीलैंड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने ऐसा कैप्सूल बनाया है जो पेट में हाइड्रोजन सल्फाइड गैस का रियल-टाइम पता लगाता है, जो अल्सर और गैस्ट्रिक कैंसर से जुड़ी होती है। वहीं सदर्न कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी ने न्यूरल-नेटवर्क एल्गोरिदम वाली गोली विकसित की है, जो पेट में ऑक्सीजन व अमोनिया जैसी गैसों का नक्शा स्मार्टफोन पर भेजती है।

अगली क्रांतिकारी छलांग ऐसे कैप्सूल्स हैं जो बीमारी का पता लगाकर उसी हिस्से पर दवा रिलीज करेंगे। एमआईटी शोधकर्ता इसके लिए सेफलोपॉड जैसी तकनीक से पेट की दीवारों में सीधे दवा इंजेक्ट करने वाली डिवाइस बना रहे हैं। पहली रिचार्जबल खाने योग्य बैटरी इटली में तैयार इस प्रोसेस में बड़ी चुनौती पावर की थी। मौजूदा कैप्सूल्स में सिल्वर ऑक्साइड की पारंपरिक बैटरियां इस्तेमाल होती हैं, जो जांच के बाद शरीर से इलेक्ट्रॉनिक कचरा बनकर बाहर निकलती हैं। इससे निपटने के लिए इटली के वैज्ञानिकों ने 'एडिबल इलेक्ट्रॉनिक्स' प्रोजेक्ट के तहत विटामिन-बी2, कंटीली झाड़ियों के फल (केपर्स) से मिलने वाले क्वेरसेटिन, एक्टिवेटेड चारकोल, समुद्री घास व मधुमक्खी के मोम को मिलाकर दुनिया की पहली रिचार्जबल खाने योग्य बैटरी तैयार की है। साथ ही, टूथपेस्ट में मिलने वाले नीले पिगमेंट से एडिबल 'ट्रांजिस्टर' भी बनाया गया है।



गर्मियों में वर्कआउट से पहले हाइड्रेशन जरूरी 29 डिग्री से ज्यादा टेम्पेचर में आउटडोर एक्सरसाइज से बचें



क्या इस झुलसाती गर्मी में वर्कआउट जारी रखना चाहिए? मौसम की इस चुनौती को देखते हुए एक्सरसाइज साइंटिस्ट्स के ग्रुप ने कुछ समय पहले एथलीट्स के लिए एक विस्तृत शोध प्रकाशित किया था। ये टिप्स हम सभी अपनी रोजमर्रा की फिटनेस रूटीन में अपना सकते हैं।

29 डिग्री से ज्यादा तापमान में आउटडोर एक्सरसाइज से बचें

1. प्री-वर्कआउट मील पर जरूर ध्यान दें गर्मियों में वर्कआउट से पहले हल्का और आसानी से पचने वाला मील लेना चाहिए। उसमें 30 से 60 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और लाइट प्रोटीन होना चाहिए। केले, खजूर, बादाम, दही के साथ ओट्स या मौसमी फलों की स्मूदी ले सकते हैं। नारियल पानी पिएं। वर्कआउट के बीच में अगर शुगर ड्रॉप हो तो तुरंत एनर्जी कैडी ले सकते हैं। वर्कआउट के तुरंत बाद 1-2 खजूर खाएं।

2. हाइड्रेशन पर ध्यान दें

कसरत के 2 घंटे पहले खुद को हाइड्रेट करें। अगर आपका वजन 60 किलोग्राम है, तो आधा लीटर पानी पिएं। यानी हर किलोग्राम के हिसाब से 5 से 10 मिलीलीटर पानी पिएं। कसरत के दौरान हर 20 मिनट

में भी पानी या नारियल पानी पिएं।

3. इलेक्ट्रोलाइट्स लें

हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज कर रहे हैं, तो सिर्फ पानी पर निर्भर न रहें। मौसमी फलों का जूस लेने के अलावा इलेक्ट्रोलाइट्स ड्रिंक्स की मात्रा बढ़ाएं। लेकिन जिन्हें हाई बीपी या किडनी की दिक्कत है, उन्हें ज्यादा इलेक्ट्रोलाइट्स लेने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

4. एक्सरसाइज बडी बनाएं

अगर सामान्य दिनों में 30 मिनट दौड़ते हैं, तो गर्मी में सिर्फ 20 मिनट दौड़ें। गर्मी में कई बार पता नहीं चलता कि शरीर ज्यादा गर्म हो चुका है। ऐसे में ओवर-एक्सरसाइज का खतरा रहता है, इसलिए किसी साथी के साथ व्यायाम करें।

5. गुनगुने पानी से नहाएं

सुनने में थोड़ा अजीब लगे, लेकिन गर्मियों में वर्कआउट के बाद 10 मिनट तक गुनगुने पानी से नहाना या गर्म बाथटब में बैठना शरीर को गर्मी के अनुकूल बनाने में मदद करता है। विशेषज्ञों के अनुसार, यह शरीर को गर्मी के प्रति अभ्यस्त करने की प्रक्रिया को और बढ़ा देता है।



1000 वर्ष का इतिहास है सोमनाथ: पराभव से पुनरुत्थान तक, एक मंदिर जिसने इतिहास को झुकते देखा



गुजरात के तट पर, जहाँ अरब सागर की लहरें प्रभास क्षेत्र की रेत को छूती हैं, वहाँ खड़ा सोमनाथ मंदिर केवल एक ज्योतिर्लिंग नहीं, बल्कि भारत की अस्मिता का प्रतीक है। महाभारत और पुराणों में वर्णित यह मंदिर अपनी भव्यता और चमत्कारिक वास्तुकला के लिए कभी पूरी दुनिया में विख्यात था।

प्रथम शिवलिंग: 12 ज्योतिर्लिंगों में से प्रथम ज्योतिर्लिंग को भगवान चंद्रदेव ने स्थापित किया था। इसीलिए इस सोमनाथ कहा जाता है। चंद्रदेव का एक नाम सोम भी है। विज्ञान और आस्था का अद्भुत संगम

प्राचीन काल में यह मंदिर वास्तुकला का एक अजूबा था। जानकारों के अनुसार, मंदिर का शिवलिंग चुंबकीय शक्ति (Magnetic Force) के सहारे हवा में तैरता था।

चमत्कारिक शिवलिंग: यह तकनीक आज भी शोध का विषय है कि कैसे सदियों पहले भारतीय वास्तुकारों ने गुरुत्वकर्षण और चुंबकत्व का ऐसा संतुलन बनाया था। इस शिवलिंग को तोड़ दिया गया था। सदियों तक सोमनाथ ज्योतिर्लिंग के इन टुकड़ों को महान संतों और आध्यात्मिक संरक्षकों द्वारा छिपाकर रखा गया था। 2007 में जब वैज्ञानिकों ने इन टुकड़ों की सामग्री संरचना का अध्ययन किया तो उन्हें कुछ आश्चर्यजनक तथ्य मिला जिसने इस लिंगम के रहस्य को और गहरा कर दिया। उन्होंने पाया कि इसके केंद्र में एक मजबूत चुंबकीय क्षेत्र है, जो बहुत ही असामान्य है। इसकी रचना कैसे की गई यह आज भी रहस्य बना हुआ है। वर्तमान में श्रीश्री रविशंकरजी के माध्यम से उन्हें जनता के सामने लाया गया है।

लूट और विध्वंस का खूनी इतिहास

सोमनाथ की अपार धन-संपदा और ख्याति ही कई बार उसके संकट का कारण बनी। इसे सात बार तोड़ा और लूटा गया, लेकिन हर बार यह अपनी राख से फिर जी उठा।

1. शुरुआती संघर्ष (649- 815 ईस्वी): वैल्लभी के राजाओं द्वारा निर्मित इस मंदिर को पहली बार 725 ईस्वी में सिंध के सूबेदार अल जुनैद ने तोड़ा। प्रतिहार राजा नागभट्ट ने फिर से इसे भव्यता दी।

2. महमूद गजनवी का क्रूर हमला (1024-25 ईस्वी): इतिहास का सबसे काला अध्याय तब लिखा गया जब गजनवी ने अपनी सेना के साथ मंदिर पर धावा बोला। उसने न केवल संपत्ति लूटी, बल्कि मंदिर के भीतर पूजा कर रहे हजारों निहत्थे भक्तों का बेरहमी से कत्ल कर दिया।

3. खिलजी और सल्तनत काल: 1297 में अलाउद्दीन खिलजी के सेनापति नुसरत खां और बाद में मुजफ्फरशाह व अहमद शाह ने बार-बार इस आस्था के केंद्र को चोट पहुँचाई।

4. औरंगजेब की क्रूरता (1665- 1706 ईस्वी): मुगल बादशाह औरंगजेब ने इसे दो बार तोड़ने का आदेश दिया। जब उसने देखा कि लोग खंडहरों में भी पूजा करने आ रहे हैं, तो उसने वहाँ कत्लेआम करने के लिए सेना भेज दी। संकल्प और नवनिर्माण: राख से फिर खिला कमल

फिर से निर्माण का इतिहास: जब-जब विध्वंस हुआ, भारतीय राजाओं- मालवा के राजा भोज, गुजरात के राजा भीमदेव और बाद में मराठों ने इसे फिर से खड़ा किया।

अहिल्याबाई होल्कर (1783): जब भारत का एक बड़ा हिस्सा मराठों के पास आया, तो इंदौर की रानी अहिल्याबाई ने मूल स्थान के पास ही पूजा के लिए एक नया सोमनाथ मंदिर बनवाया।

लौह पुरुष का संकल्प (1950): आजादी के बाद, सरदार वल्लभभाई पटेल ने समुद्र का जल हाथ में लेकर इस मंदिर के पुनर्निर्माण का संकल्प लिया।

आज का स्वरूप: आधुनिक सोमनाथ मंदिर 'कैलाश महामेरू प्रसाद' शैली में निर्मित है। 1 दिसंबर 1995 को तत्कालीन राष्ट्रपति शंकरदयाल शर्मा ने इसे राष्ट्र को समर्पित किया। सोमनाथ हमें सिखाता है कि 'सत्ताएं बदलती हैं, सेनाएं आती-जाती हैं, लेकिन श्रद्धा और सत्य को कभी मिटाया नहीं जा सकता।' आज सोमनाथ मंदिर अपनी पूरी दिव्यता के साथ खड़ा होकर भारत के गौरवशाली अतीत की गवाही दे रहा है।



स्नेहा सिंह

बच्चों में नैतिक मूल्य विकसित करने के लिए शिक्षक-अभिभावकों को क्या करना चाहिए

आजकल हर घर में एक ही चिंता दिखाई देती है, बच्चा कितने प्रतिशत लाया? किस स्कूल में पढ़ता है? कौन-सी कोचिंग करता है? माता-पिता, शिक्षक और समाज, सभी शिक्षा को लगभग केवल अंकों और कैरियर तक सीमित कर चुके हैं। लेकिन एक सवाल धीरे-धीरे हमारे सामने खड़ा हो रहा है, क्या हम केवल होशियार पीढ़ी तैयार कर रहे हैं या सचमुच अच्छे इंसान भी बना रहे हैं?

बच्चों की सफलता का मापदंड अब रिपोर्ट कार्ड बन गया है। यदि बच्चा अच्छे अंक ले आए तो उसकी प्रशंसा होती है, लेकिन यदि वह विनम्र, संवेदनशील और ईमानदार है तो उसे सामान्य बात मान लिया जाता है। यही सोच सबसे बड़ी चिंता है। क्योंकि जीवन केवल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि संबंधों, जिम्मेदारियों और मानवीय मूल्यों का भी नाम है।

आज का बच्चा जानकारी से भरपूर है। मोबाइल उसकी हथेली में पूरी दुनिया लेकर आ गया है। वह विज्ञान, तकनीक और आधुनिकता से तेजी से जुड़ रहा है। लेकिन दूसरी ओर सहनशीलता घट रही है, धैर्य कम हो रहा है और संवेदनाएं कमजोर पड़ती जा रही हैं। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा, असफलता पर निराशा और दूसरों की पीड़ा के प्रति उदासीनता बढ़ती दिखाई देती है। इसका कारण केवल शिक्षा व्यवस्था नहीं, बल्कि वह वातावरण भी है, जिसमें बच्चा बड़ा हो रहा है।

बच्चे उपदेशों से कम और वातावरण से अधिक सीखते हैं। यदि घर में झूठ बोला जाएगा, तो बच्चा सत्यवादिता पर भाषण नहीं सीखेगा। यदि माता-पिता हर समय मोबाइल में व्यस्त रहेंगे, तो बच्चे से अनुशासन की उम्मीद करना कठिन होगा। यदि शिक्षक समय का पालन न करें, तो विद्यार्थी समय का महत्व कैसे समझेगा? सच तो यह है कि बच्चों की सबसे पहली पाठशाला घर होता है और माता-पिता उनके पहले शिक्षक।

आज अधिकांश परिवारों में सुविधाएं बढ़ी हैं, लेकिन संवाद कम हुआ है। बच्चों को महंगे मोबाइल, खिलौने

और कोचिंग मिल जाती है, लेकिन मां की गोद और पिता का समय कम मिलता है। बच्चे की छोटी-छोटी जिज्ञासाएं, डर, असफलताएं और मन की उलझनें सुनने का समय अब किसी के पास नहीं बचा। परिणाम यह होता है कि बच्चा धीरे-धीरे भीतर से अकेला होने लगता है और फिर वह अपनी दुनिया सोशल मीडिया, गेम्स या बाहरी प्रभावों में खोजने लगता है।

नैतिक शिक्षा केवल किताबों का विषय नहीं है। यह जीवन जीने की पद्धति है। बच्चे को "सत्य बोलो" कहना पर्याप्त नहीं, उसे ऐसा वातावरण देना भी जरूरी है, जहां वह सच बोलने से डरे नहीं। हर गलती पर अपमान और कठोर दंड बच्चे को ईमानदार नहीं बनाते, बल्कि उसे झूठ बोलना सिखाते हैं। प्रेम और विश्वास वह जमीन है, जहां अच्छे संस्कार सबसे अच्छी तरह पनपते हैं।

बचपन में सुनाई गई कहानियां जीवनभर साथ रहती हैं। महात्मा गांधी की सत्यनिष्ठा, स्वामी विवेकानंद का आत्मविश्वास, अब्दुल कलाम की सादगी और रामायण-महाभारत के आदर्श प्रसंग बच्चों के भीतर नैतिक चेतना जगाते हैं। यदि घर में रोज कुछ देर पुस्तक, कहानी और संवाद के लिए समय निकले, तो वह किसी भी ट्यूशन से अधिक प्रभावी शिक्षा हो सकती है। यह भी सच है कि आज का समय माता-पिता और शिक्षकों दोनों के लिए चुनौतीपूर्ण है। प्रतिस्पर्धा इतनी बढ़ गई है कि सभी भविष्य की दौड़ में लगे हैं। लेकिन इस दौड़ में यदि बच्चे का बचपन, उसकी संवेदनशीलता और उसका चरित्र पीछे छूट जाए, तो यह विकास अधूरा रह जाएगा। हमें बच्चों को केवल सफल नहीं, बल्कि सहृदय बनाना होगा। उन्हें केवल कमाने की नहीं, बल्कि जीवन को समझने की शिक्षा देनी होगी। क्योंकि अंततः समाज को केवल बुद्धिमान लोग नहीं, अच्छे मनुष्य अधिक सुरक्षित और सुंदर बनाते हैं।

तकनीक जीवन को आसान बना सकती है, लेकिन जीवन को सुंदर केवल मूल्य ही बनाते हैं। इसलिए अब समय आ गया है कि हम बच्चों के रिपोर्ट कार्ड के साथ उनके व्यवहार, संवेदनशीलता और मानवता को भी उतना ही महत्व देना सीखें।

अरावली पहाड़ियों का क्या है पौराणिक महत्व

भारत का सबसे प्राचीन पर्वत अरावली



भारत की भौगोलिक संरचना में अरावली प्राचीनतम पर्वत है। भू-शास्त्र के अनुसार भारत का सबसे प्राचीन पर्वत अरावली का पर्वत है। अरावली पर्वत प्राचीन भारत के सप्तकुल पर्वतों में से एक है। इसे भी हिन्दूकुश पर्वत की तरह पारियात्र या पारिजात पर्वत कहा जाता है। वह इसलिए कि यहाँ पर पारिजात वृक्ष पाया जाता है। माना जाता है कि यहीं पर श्रीकृष्ण ने वैकुण्ठ नगरी बसाई थी। राजस्थान में यह पहाड़ नैऋत्य दिशा से चलता हुआ ईशान दिशा में करीब दिल्ली तक पहुँचा है। अरावली या 'अर्वली' उत्तर भारतीय पर्वतमाला है।

कितना लंबा है आरावली पर्वत श्रृंखला क्षेत्र: अगर गुजरात के किनारे अर्बुद या माउंट आबू का पहाड़ उसका एक सिरा है तो दिल्ली के पास की छोटी-छोटी पहाड़ियाँ धीरज दूसरा सिरा। आबू के पहाड़ का सबसे ऊँचा शिखर सिरोही जिले में गुरुशिखर 1727 मी. से भी अधिक ऊँचा है जबकि धीरज टेकरियों की ऊँचाई 50 फुट की ही होगी। राजस्थान, हरियाणा, दिल्ली, गुजरात, पंजाब आदि राज्यों में इस पर्वत की श्रृंखलाएं फैली हुई हैं। ऋग्वेद में अर्बुद नामक असुर का जिक्र आता है।

नष्ट कर रहे हैं अरावली को: अरावली पर्वत श्रृंखला कई प्राकृतिक और खनिज संपदाओं से लबरेज है। यह पर्वत श्रेणी क्वार्ट्ज चट्टानों से निर्मित है। इनमें सीसा, तांबा, जस्ता आदि खनिज पाए जाते हैं। यहाँ की अधिकतर चट्टानें देशभर में लोगों के घर का फर्श बनकर नष्ट हो गई हैं।

सिंधु को लांघकर मध्यप्रदेश की ओर जाते यह पहाड़ और उसकी अनेक शाखाएं आड़ी आती हैं इसलिए इसका 'आडावली' नाम पड़ा होगा। आडावली के पहाड़ बड़े हों या छोटे, वनस्पति-सृष्टि को आज भी प्रश्रय देते हैं और उन जंगलों में शेर, चीता आदि वन्य पशुओं को भी प्रश्रय मिलता

है और यहाँ कई पहाड़ी वन्य जातियाँ भी उसके आश्रय से कृतार्थ होकर लोकगीतों में अपनी कृतज्ञता व्यक्त करती हैं। इस पर्वतमाला में केवल दक्षिणी क्षेत्र में सघन वन हैं अन्यथा अधिकांश क्षेत्रों में यह विरल, रेतीली एवं पथरीली है।

नदियाँ: अरावली परिसर में जन्म लेने वाली नदियों की संख्या भी कम नहीं है। वेदस्मृति (बनास), वेदवती (बेरछ), वृत्रघ्नी (उतंगन), सिंधु (काली सिंधु), वेण्या या वर्णाशा नंदिनी अथवा चंदना (साबरमती), सदानीरा या सतीरापारा (पार्वती), चर्मण्वती या धन्वती (चंबल), तूपी या रूपा या सूर्य (गंभीर), विदिशा या विदुषा (बेस), वेत्रवती या वेणुमती (बेतवा), शिप्रा या अवर्णा या अवंती। प्रमुख चोटियाँ हैं-

* सेर- 1597 मीटर

* अचलगढ़- 1380 मीटर

* देलवाड़ा- 1442 मीटर

* आबू- 1295 मीटर

* ऋषिकेश- 1017 मीटर

आरावली के तीर्थ:

आरावली पर्वत क्षेत्र में पर्वत की घाटियों के मध्य चारों ओर जंगलों से घिरे रणकपुर में भगवान ऋषभदेव का चतुर्मुखी जैन मंदिर है। रणकपुर मंदिर उदयपुर से 96 किलोमीटर की दूरी पर है। देशभर में मां शाकंभरी के तीन शक्तिपीठ हैं इसमें से दो आरावली पर्वत क्षेत्र में स्थित हैं। महाभारत काल में पांडव अपने भाइयों व परिजनो का युद्ध में वध (गोत्र हत्या) के पाप से मुक्ति पाने के लिए अरावली की पहाड़ियों में रुके थे। महाभारत के अनुसार यह क्षेत्र असुर राज वृषपर्व के साम्राज्य का एक भाग था और यहाँ पर असुरों के कुलगुरु शुक्राचार्य निवास करते थे। इसी स्थान पर शुक्राचार्य की पुत्री देवयानी का विवाह नरेश ययाति के साथ संपन्न हुआ था। देवयानी को समर्पित एक मंदिर झील के पास स्थित है। एक अन्य मान्यता के अनुसार शाकंभरी देवी चौहान राजपूतों की रक्षक देवी हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने द्वारिका के बाद एक ओर नगर बसाया था जिसे वैकुण्ठ कहा जाता था। कुछ इतिहासकारों के मुताबिक अरावली की पहाड़ी श्रृंखला पर कहीं वैकुण्ठ धाम बसाया गया था, जहाँ इंसान नहीं, सिर्फ साधक ही रहते थे।

आल्हा ऊदल ने क्यों लड़ा था पृथ्वीराज चौहान से युद्ध?



बाद में अल्ला ने जो युद्ध लड़ा उसके चलते पृथ्वीराज चौहान की सेना को पीछे हटना पड़ा था। एक अन्य कथा में यह भी कहा जाता है कि पृथ्वीराज चौहान ने आल्हा की बहन को लेकर अपमानजनक टिप्पणी की थी, जिससे युद्ध की स्थिति बनी।

3. यह भी कहते हैं कि आल्हा को मां शारदा माई (मध्यप्रदेश के मैहर में स्थित) का आशीर्वाद प्राप्त था, अतः पृथ्वीराज चौहान की सेना को पीछे हटना पड़ा था। पृथ्वीराज चौहान के साथ आल्हा की आखरी लड़ाई थी, जिसमें आल्हा ने

बुंदेली इतिहास में आल्हा-ऊदल का नाम बड़े ही आदरभाव से लिया जाता है। आल्हा उदल की पौराणिक कथा के अनुसार आल्हा और ऊदल दो भाई थे। ये बुन्देलखण्ड के महोबा के वीर योद्धा और परमार के सामंत थे। यहां प्रस्तुत लेख स्थानीय किवदंतियों और गीतों के आधार पर है।

आल्हा उदल कौन थे जानिए उनकी रोचक कहानी:

1. आल्हाखण्ड में गाया जाता है कि इन दोनों भाइयों का युद्ध दिल्ली के तत्कालीन शासक पृथ्वीराज चौहान से हुआ था। कहते हैं कि युद्ध में उनका भाई वीरगति को प्राप्त हो गया था। इसलिए भी आल्हा ने पृथ्वीराज चौहान से भयानक युद्ध लड़कर उन्हें हराकर बंधक बना लिया था। लेकिन गुरु गोरखनाथ के आदेश से आल्हा ने पृथ्वीराज को जीवनदान दे दिया था। इसके पश्चात आल्हा के मन में वैराग्य आ गया और उन्होंने संन्यास ले लिया था।

2. यह भी कहते हैं कि पृथ्वीराज चौहान, जो कि दिल्ली और अजमेर के शासक थे, उत्तरी भारत में अपना प्रभुत्व बढ़ा रहे थे। महोबा एक स्वतंत्र राज्य था और पृथ्वीराज चौहान चाहते थे कि महोबा उनके अधीन हो जाए। इस वजह से उन्होंने महोबा पर आक्रमण किया। आल्हा और ऊदल ने अपने राज्य की स्वतंत्रता और स्वाभिमान की रक्षा के लिए पृथ्वीराज चौहान की विशाल सेना से युद्ध किया। उन्होंने वीरता से लड़ाई लड़ी, लेकिन इस युद्ध में उदल को वीरगति प्राप्त हुई। इससे अल्हा बहुत उदास और क्रोधित हो गए।

पृथ्वीराज को जीवनदान दे दिया था। लिहाजा पृथ्वीराज चौहान की सेना को पीछे हटना पड़ा था। मां के आदेशानुसार आल्हा ने अपनी साग (हथियार) शारदा मंदिर पर चढ़ाकर नोक टेढ़ी कर दी थी जिसे आज तक कोई सीधा नहीं कर पाया है। मंदिर परिसर में ही तमाम ऐतिहासिक महत्व के अवशेष अभी भी आल्हा व पृथ्वीराज चौहान की जंग की गवाही देते हैं। मां शारदा माई के भक्त आल्हा आज भी करते हैं मां की पूजा और आरती। जो इस पर विश्वास नहीं करता वे अपनी आंखों से जाकर देख सकता है।

4. कालिंजर के राजा परमार के दरबार में जगनिक नाम के एक कवि ने आल्हा खण्ड नामक एक काव्य रचा था उसमें इन वीरों की गाथा वर्णित है। इस ग्रंथ में दों वीरों की 52 लड़ाइयों का रोमांचकारी वर्णन है। आखरी लड़ाई उन्होंने पृथ्वीराज चौहान के साथ लड़ी थी।

5. बुंदेली इतिहास में आल्हा-ऊदल का नाम बड़े ही आदरभाव से लिया जाता है। बुंदेली कवियों ने आल्हा का गीत भी बनाया है, जो सावन के महीने में बुंदेलखंड के हर गांव-गली में गाया जाता है। जैसे पानीदार यहां का पानी आग, यहां के पानी में शौर्य गाथा के रूप से गाया जाता है। यही नहीं, बड़े लड़ैया महोबे वाले खनक-खनक बाजी तलवार आज भी हर बुंदेलों की जुबान पर है। उल्लेखनीय है कि बुंदेल खंड के लोग आज तक कभी किसी से नहीं हारे हैं। उन्होंने अकबर और औरंगजेब को भी धूल चटा दी थी।

जब एक चोर चोरी कर ले गया रानी अहिल्याबाई होल्कर का सोने का झूला

महारानी अहिल्याबाई होल्कर का जन्म 31 मई, 1725 को महाराष्ट्र के चैंडी गांव में हुआ था। मध्यप्रदेश सरकार इस बार उनका 300वां जयंती वर्ष मना रही है। वर्ष 1733 में अहिल्याबाई का विवाह खंडेराव से हो गया। उस वक्त अहिल्याबाई की उम्र सिर्फ 8 वर्ष थी। खंडेराव अहिल्याबाई से 2 साल बड़े थे। शादी के बाद अहिल्याबाई महेश्वर आ गईं। सन 1745 में उन्हें बेटा हुआ मालेराव होल्कर और 1748 में उन्हें बेटी हुई मुक्ताबाई। सन 1754 में अहिल्याबाई के जीवन में अंधेरा छा गया। एक युद्ध के दौरान पति खंडेराव वीरगति को प्राप्त हो गए। इसके बाद उन्हें राजपाट संभालना पड़ा। अहिल्याबाई महान शिव भक्त थीं। उनके जीवन से जुड़े कई रोचक किस्से हैं। उन्हीं में से एक है एक चोर का किस्सा।



देवी अहिल्याबाई के अनेक चमत्कारी किस्सों में एक किस्सा उनके सोने के झूले का है। महेश्वर स्थित राजवाड़ा (किले) में मां अहिल्याबाई का सोने का झूला बताया जाता है। बरसों पहले कुछ चोरों ने उसे चुराने का दुस्साहस किया था। चोर आसानी से उसे चुराकर महेश्वर से पूर्व में लगभग 25-30 किमी धरगांव के आसपास तक ले भी गए लेकिन धरगांव पार करने के पहले ही अचानक से उनकी आंखों की ज्योति चली गई और वे पकड़ा गए।

दरअसल, यह झूला भगवान श्रीकृष्ण का था जिसमें बालगोपाल को झूलाया जाता था। आज भी अहिल्याबाई का निजी पूजा घर यह महेश्वर के राजवाड़ा परिसर के बगल में स्थित है, जहां अहिल्याबाई भगवान की पूजा करती थीं। यहीं पर वह सोना का झूला रखा हुआ था। यह भगवान कृष्ण के लिए बनाया गया था और यह अहिल्याबाई के पूजा घर की एक महत्वपूर्ण वस्तु रचना भी थी। झूला आज भी महेश्वर के राजवाड़ा परिसर के बगल में मौजूद पूजा घर में है, जहाँ लोग उसे देखने आते हैं।

बुद्धि का सदुपयोग बुद्धिमान होने के लिए महत्वपूर्ण है

केवल बुद्धि से काम नहीं चलता। बुद्धि का सदुपयोग और दुरुपयोग महत्वपूर्ण हो जाता है। बुद्धि के दुरुपयोग का सबसे बड़ा उदाहरण रावण है और बुद्धि के सदुपयोग का उदाहरण काकभुशुंडि हैं। रावण ब्राह्मण था, विश्व विजेता था, राक्षसों का राजा था। लेकिन बुद्धि के मामले में गड़बड़ा गया।

काकभुशुंडि पक्षी, और उसमें भी निकृष्ट कौवा, लेकिन बुद्धि का खूब उपयोग किया। गरुड़ से उन्होंने कहा- सुनु खगेस रघुपति प्रभुताई, कहउं जथामति कथा सुहाई।

पक्षीराज गरुड़ रघुनाथ जी की प्रभुता सुनिए। मैं अपनी बुद्धि के अनुसार वह सुहावनी कथा कहता हूँ। 'अपनी बुद्धि के अनुसार' शब्द बड़े महत्वपूर्ण हैं। ज्ञान के साथ समझ पैदा हो तब बुद्धि कहलाती है। और बुद्धि परिष्कृत हो तो प्रज्ञा है। चार तरह की बुद्धि हैं- आईक्यू- तार्किक सोच, ईक्यू- भावनात्मक सोच, एसक्यू- सामाजिक सोच और एक्क्यू- एडवर्सिटी कोशेंट यानी चुनौतियों का सामना कैसे करें। बुद्धि थोड़ी-अधिक सभी के पास है, पर बुद्धिमान होने के लिए प्रयास करना पड़ता है।

दो भाइयों के प्यार और सूझ

बूझ की कहानी



आज से तीन बरस पहले की बात होगी, राम और श्याम कन्नौज स्टेशन के पास ही रहते थे। घर से स्कूल थोड़ी दूरी पर था। लोग देखते श्याम अपने बस्ते के साथ-साथ बड़े भाई राम का बस्ता भी उठाकर चलता था। कारण, राम का एक पैर दूसरे पैर से थोड़ा छोटा था। वह ठीक से चल नहीं पाता था। श्याम चाहता था, बड़े भाई राम को कोई तकलीफ न हो। हालांकि राम उम्र में उससे सिर्फ दो वर्ष बड़ा था। लेकिन श्याम उसे बहुत चाहता था। उसे अपने भाई की विकलांगता से बहुत दुःख होता था।

एक दिन राम और श्याम स्कूल जा रहे थे कि मोहल्ले के शरारती बच्चे जमा हो गए। वे राम को “लंगड़ा”-“लंगड़ा” कहकर चिढ़ाने लगे। श्याम बस्ता रखकर उन्हें मारने दौड़ा तो उसे धक्का देकर गिरा दिया और दोनों के बस्ते उठाकर भाग गए।

बस्ता नहीं था तो दोनों बच्चे स्कूल कैसे जाते? वे रोते हुए घर लौट आए। माता-पिता को सारी बात बताई।

अगले दिन पिता दोनों बच्चों को स्कूल छोड़ने गए। प्रधानाचार्य भी क्या करते, शरारती लड़के कोई उनके स्कूल के तो थे नहीं।

पिता उन दोनों को दो-तीन दिन तक छोड़ने जाते रहे। मगर कब तक जाते? उन्हें भी तो अपनी नौकरी करनी थी। चौथे दिन राम और श्याम स्कूल गए। रास्ते में फिर उन लड़कों ने इन दोनों बच्चों को तंग किया। जब शाम को घर आकर मां से शिकायत की तो वह बोली- “अब तुम लोगों के झगड़े निपटाने रोज-रोज कौन जा सकता है। पिताजी नौकरी करें या तुम्हें छोड़ने जाएं। अपनी समस्याओं को आराम से सुलझाओ। जिस वक्त ये लड़के यहां होते हैं, उससे कुछ देर पहले चले जाया करो या बाद में नहीं तो रास्ता बदल लो।”

“पहले ही भैया को चलने में इतनी दिक्कत होती है। रास्ता बदलें तो कितना चलना पड़ेगा” श्याम बोला।

“श्याम, मां ठीक कहती है। हम दूसरे रास्ते से चले जाया करेंगे। पहले-पहल थोड़ी दिक्कत होगी, फिर आदत पड़ जाएगी।” राम ने कहा।

राम की बात श्याम को माननी पड़ी।

अगले दिन से वे दूसरे रास्ते से जाने लगे। राम धीरे-धीरे चल पाता था, सो बहुत देर हो जाती स्कूल पहुंचने में। उधर दो बस्तों को ढोते-ढोते श्याम के कंधे थक जाते। घर से भी जल्दी निकलना पड़ता।

रास्ते भर, राम-श्याम को तरह-तरह की बातें सुनाता, चिड़ियों, फूलों, मधुमक्खियों के बारे में बताता। उसे पता था, श्याम कितना थक जाता होगा? धीरे-धीरे दोनों भाई आराम से उस रास्ते से जाने-आने लगे।

एक दोपहर वे दोनों पढ़कर वापस लौट रहे थे कि शैतान लड़कों के उसी दल ने उन्हें आ घेरा। न जाने उन्हें कैसे पता चल गया था कि इन दोनों भाइयों के जाने-जाने का लम्बा रास्ता है। वे आकर फिर से इनका बस्ता छीनने लगे। तभी कुछ राहगीरों ने आकर उन्हें बचाया।

आज श्याम का धैर्य जवाब दे गया। बिना किसी कारण के हम कब तक पिटते रहें! इनकी शैतानी के लिए कोई सजा नहीं, जबकि हमने अपना रास्ता भी बदल दिया।

घर जाकर दोनों में से किसी ने भी आज की घटना का जिक्र नहीं किया। राम को पता था कि माता-पिता को सारी बात पता चलेगी तो उन्हें बहुत दुःख होगा। जबकि श्याम तो सभी पर गुस्सा था। माता-पिता कर ही क्या लेंगे! श्याम पूरी रात सो न सका। “कैसे इन लड़कों से निपटा जाए!” वह यही सोचता रहा।

राजस्थान की वो इमारत, जहां कोई एसी-कूलर नहीं फिर भी मई-जून के महीने में नहीं लगती गर्मी

राजस्थान की गुलाबी नगरी जयपुर में स्थित हवामहल सिर्फ एक ऐतिहासिक इमारत नहीं, बल्कि इंडियन आर्किटेक्ट और सांइटिफिक सोच का भी एक अद्भुत नमूना है। आज भी हवामहल दुनिया भर के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। हवामहल में बने सुंदर झरोखे, शानदार डिजाइन और इसकी अनोखी बनावट की सुंदरता दूर से ही लोगों को खींचती है। कहते हैं कि राजस्थान जैसी भीषण गर्मी वाली जगह में भी हवामहल के अंदर प्राकृतिक रूप से ठंडक बनी रहती है। जहां बाहर तो तापमान 45 डिग्री सेल्सियस तक जाता है, लेकिन हवामहल के अंदर सुकून भरी हवा महसूस होती है।

राजस्थान की गुलाबी नगरी जयपुर में स्थित हवामहल सिर्फ एक ऐतिहासिक इमारत नहीं, बल्कि इंडियन आर्किटेक्ट और सांइटिफिक सोच का भी एक अद्भुत नमूना है। आज भी हवामहल दुनिया भर के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। हवामहल में बने सुंदर झरोखे, शानदार डिजाइन और इसकी अनोखी बनावट की सुंदरता दूर से ही लोगों को खींचती है। कहते हैं कि राजस्थान जैसी भीषण गर्मी वाली जगह में भी हवामहल के अंदर प्राकृतिक रूप से ठंडक बनी रहती है। जहां बाहर तो तापमान 45 डिग्री सेल्सियस तक जाता है, लेकिन हवामहल के अंदर सुकून भरी हवा महसूस होती है।

किसने और कब बनवाया था हवामहल

हवामहल का निर्माण 1799 में महाराजा सवाई प्रताप सिंह ने करवाया था। इसे आर्किटेक्ट लालचंद उस्ताद ने डिजाइन किया था। इस इमारत को खासतौर पर राजघराने की महिलाओं के लिए बनाया गया था, ताकि वे बाहर के त्योहारों और बाजारों को देख सकें, लेकिन बाहर से उन्हें कोई न देख पाए। हवामहल में कुल 953 छोटी-छोटी खिड़कियां हैं, जिन्हें 'झरोखे' कहा जाता है। यही झरोखे इस इमारत को प्राकृतिक रूप से ठंडा रखने में सबसे बड़ी भूमिका निभाते हैं।

इमारत की खासियत हैं 953 झरोखे

वैज्ञानिक रूप से देखें तो हवामहल में वेंचुरी इफेक्ट नाम का प्रिंसिपल काम करता है। इस प्रिंसिपल के अनुसार जब हवा किसी छोटी जगह से तेजी से गुजरती है, तो उसका दबाव कम हो जाता है और हवा ठंडी महसूस होने लगती है। हवामहल की सैकड़ों छोटी खिड़कियां हवा को तेज गति में अंदर आने देती हैं। इससे पूरी इमारत में लगातार वेंटिलेशन बना रहता है और अंदर का तापमान बाहर की तुलना में काफी हो जाता है।



इमारत की डिजाइन भी करती है गर्मी को कम

इमारत की डिजाइन भी गर्मी कम करने में मदद करती है। हवामहल लाल और गुलाबी बलुआ पत्थर से बना है। यह पत्थर दिन में गर्मी को धीरे-धीरे एब्जॉर्ब करता है और जल्दी गर्म नहीं होता है। इसके अलावा मोटी दीवारों भी अंदर के टेंपरेचर को बैलेंस करने में मदद करती हैं। मोटी दीवारें बाहर की तेज गर्मी को सीधे अंदर नहीं आने देती हैं।

वेंचुरी इफेक्ट से मिलती है प्राकृतिक ठंडक

हवा महल की ऊंचाई और स्ट्रक्चर भी काफी खास है। यह पांच मंजिला इमारत पिरामिड जैसी आकृति में बनाई गई है। ऊपरी हिस्से में ज्यादा खिड़कियां होने की वजह से गर्म हवा ऊपर की तरफ निकल जाती है और नीचे ठंडी हवा बनी रहती है।

हवामहल में गलियारे और कमरे हैं संकरे

हवामहल की एक और खास बात ये है कि हवामहल के अंदर गलियारे और कमरे बहुत संकरे बनाए गए हैं। इससे हवा का प्रवाह तेज हो जाता है और ठंडक ज्यादा महसूस होती है। एडवांस बिल्डिंग में जहां एयर कंडीशनर की जरूरत पड़ती है, वहीं हवामहल की पारंपरिक डिजाइन खुद ही प्राकृतिक एसी का काम करती है।

सूर्य की दिशा को ध्यान में रखकर बना है हवामहल

हवामहल को बनाने समय आर्किटेक्ट ने सूर्य की दिशा का भी पूरा ध्यान रखा था और फिर इस इमारत को बनाया था। हवामहल के अंदर सुबह और शाम के समय सूरज की रोशनी सीधे न आए, इसके लिए झरोखे और दीवारों का कोण खास तरीके से तय किया गया था। इससे अंदर ज्यादा गर्मी नहीं होती है। आज भी इंजीनियर और आर्किटेक्ट हवामहल की डिजाइन को ट्रेडिशनल इंडियन आर्किटेक्ट का शानदार उदाहरण मानते हैं। यह इमारत बताती है कि पुराने समय में बिना बिजली और मशीनों के भी लोग विज्ञान और प्रकृति की मदद से गर्मी से बचने के तरीके जानते थे।

रंगभेद पर छलका उल्का गुप्ता का दर्द सिर्फ गोरे बच्चों को मिलता था ऑडिशन का मौका

टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में रंगभेद और सुंदरता के तय मानकों को लेकर बहस एक बार फिर तेज हो गई है। अभिनेत्री उल्का गुप्ता ने हाल ही में अपने संघर्ष भरे शुरुआती दिनों को याद करते हुए खुलासा किया कि बचपन में उन्हें केवल सांवले रंग की वजह से कई बार ऑडिशन से बाहर कर दिया जाता था। उन्होंने बताया कि उस दौर में इंडस्ट्री में गोरी त्वचा को लेकर इतना ज्यादा जुनून था कि कई जगह साफ तौर पर लिखा होता था—“केवल गोरे बच्चे” यानी सिर्फ गोरे बच्चों के लिए ऑडिशन।

हाल ही में एक इंटरव्यू में उल्का गुप्ता ने अपने बचपन के संघर्षों और इंडस्ट्री में झेले गए रंगभेद पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा कि एक चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर जब वह अलग-अलग भूमिकाओं के लिए ऑडिशन देने जाती थीं, तब उन्हें अक्सर केवल उनके रंग की वजह से रिजेक्ट कर दिया जाता था।

उल्का ने बताया कि वह कई बार अंधेरी और वली जैसे इलाकों तक लंबा सफर तय करके ऑडिशन देने पहुंचती थीं, लेकिन वहां जाकर उन्हें पता चलता था कि मेकर्स केवल गोरे बच्चों की तलाश कर रहे हैं। अभिनेत्री ने कहा कि यह उनके बचपन की सबसे बड़ी असुरक्षा बन गई थी।

उन्होंने कहा कि कई बार रिजेक्शन मिलने के बाद वह रोने लगती थीं। इतना ही नहीं, कई मौकों पर उन्होंने कास्टिंग टीम से यह तक गुजारिश की कि कम से कम उन्हें ऑडिशन देने या अपना परिचय देने का मौका तो दिया जाए।

उल्का गुप्ता ने यह भी बताया कि मनोरंजन जगत में गोरे रंग को लेकर जुनून बहुत गहराई तक मौजूद था। उन्होंने कहा कि कई बार मेकअप आर्टिस्ट उनके चेहरे पर उनकी वास्तविक त्वचा से दो या तीन शेड हल्का फाउंडेशन लगा देते थे, जिससे उन्हें बेहद असहज महसूस होता था।

अभिनेत्री ने कहा कि वह खुद से सवाल करती थीं कि क्या वह जैसी हैं, वैसी पर्याप्त नहीं हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें साफ दिखाई देता था कि मेकअप पैलेट में उनकी त्वचा से मेल खाने वाला सही शेड मौजूद है, फिर भी जानबूझकर उनसे हल्का रंग इस्तेमाल किया जाता था।

उल्का ने कहा कि इस तरह की घटनाएं उन्हें भीतर तक परेशान करती थीं और वह कई बार खुद को लेकर असुरक्षित महसूस करने लगती थीं। उन्होंने यह भी बताया कि टीवी इंडस्ट्री में लंबे समय तक गोरी त्वचा वाली अभिनेत्री को ही “ग्लैमरस” माना जाता रहा, जिसके कारण उन्हें कई भूमिकाओं के लिए कम उपयुक्त समझा गया।

उनकी इस टिप्पणी के बाद सोशल मीडिया पर रंगभेद और मनोरंजन जगत में सुंदरता के मानकों को लेकर नई बहस शुरू हो गई है। कई लोगों ने अभिनेत्री के साहस की तारीफ करते हुए कहा कि उन्होंने उस सच्चाई को सामने रखा है जिससे इंडस्ट्री में काम करने वाले कई कलाकार गुजरते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि भारतीय मनोरंजन उद्योग में लंबे समय तक गोरी त्वचा को सुंदरता और सफलता का प्रतीक माना जाता रहा। फिल्मों, टीवी विज्ञापनों और धारावाहिकों में अक्सर गोरे रंग को प्राथमिकता दी जाती थी। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में इस सोच में धीरे-धीरे बदलाव देखने को मिल रहा है।

सोशल मीडिया पर कई यूजर्स ने कहा कि आज भी कई कलाकार रंगभेद और बाहरी रूप-रंग को लेकर भेदभाव का सामना करते हैं, लेकिन बहुत कम लोग इसके बारे में खुलकर बोल पाते हैं। उल्का गुप्ता के बयान को इसी कारण काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

