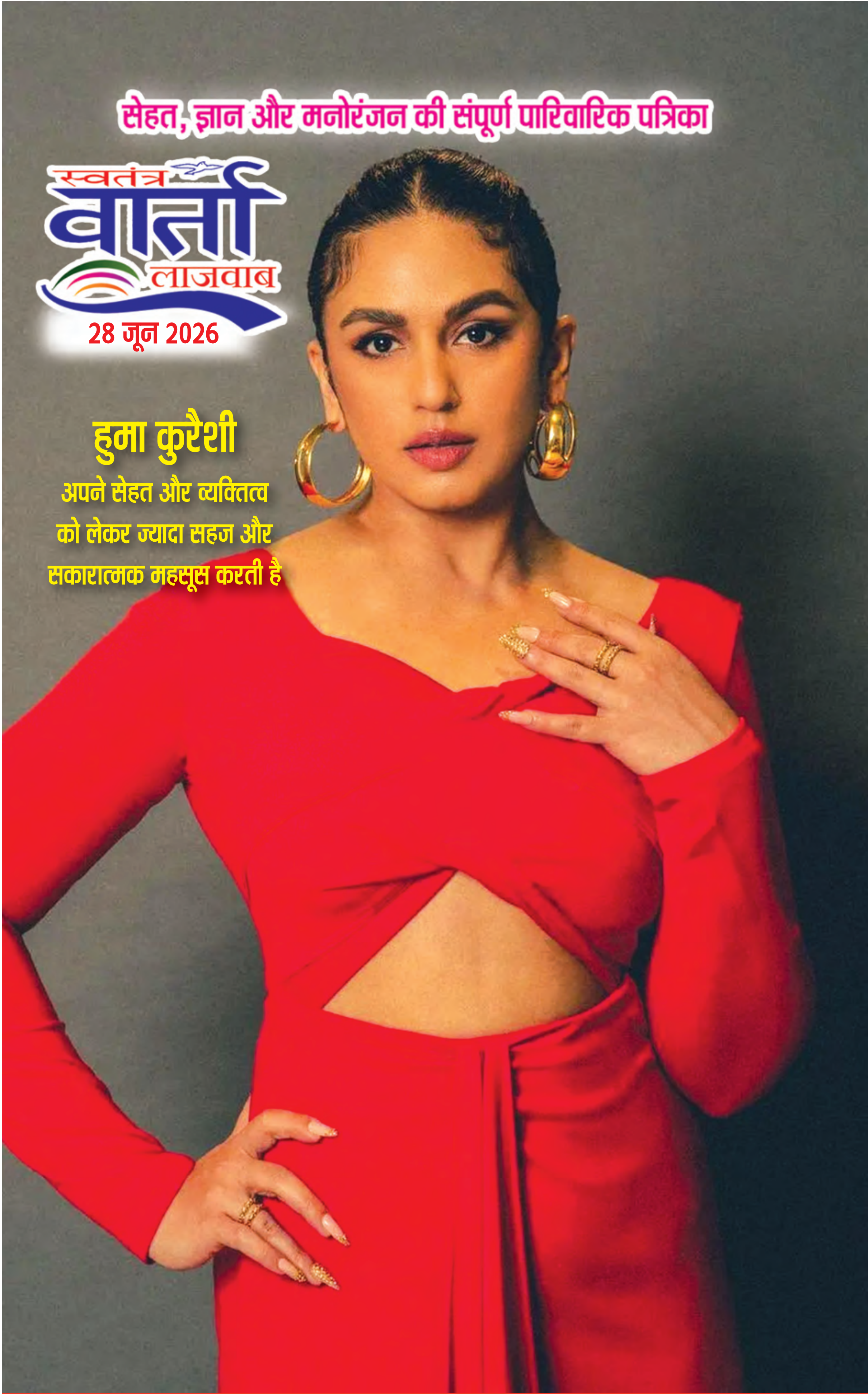
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

28 जून 2026



हुमा कुरैशी

अपने सेहत और व्यक्तित्व को लेकर ज्यादा सहज और सकारात्मक महसूस करती है

हंसी ठट्ठा

सुरेश- क्या तेरे हाथ में गर्लफ्रेंड वाली लाइन है?
राजू- बचपन में टीचर ने हाथ पर इतने डंडे मारे की, हाथ से गर्लफ्रेंड वाली लाइन ही मिट गई
सुरेश बेहोश......

राजू- प्रेम विवाह कभी नहीं करना चाहिए
सुरेश- ऐसा क्यों?
राजू- आज मैं अपनी पत्नी से लड़ रहा था,
तो वो बोली- कुत्ते तू मेरे पीछे पड़ा था, मैं नहीं.......

एक प्यार करने वाले जोड़े ने आत्महत्या करने की सोची
लड़का पहले कूद गया
और लड़की आंखे बंद कर वापस लौटने लगी,
तभी लड़के ने हवा में पैराशूट खोला और चिल्लाया-
मुझे पता था चुड़ैल, तू नहीं कूदेगी....

सिग्नल तोड़ते लड़के को पुलिस ने पकड़ा

पुलिस- तुम्हारा नाम क्या है?
लड़का- याज्ञ्यल्कवल्क्यदास रामानुक्नस्मीजणचार्य ययुत्सु
पुलिस नाम सुनकर- अब की बार छोड़ रहा हूं,
फिर कभी सिग्नल मत तोड़ना.....

साली- अच्छा जीजू ये बताओ कि प्यार कब होता है?
जीजा- जब राहु, केतु और शनि की दशा खराब हो
आपका मंगल कमजोर हो और
भगवान आपके मजे लेने के मूड में हो....

पत्नी- जाओ छत पर बैठो
पति- लेकिन छत पर तो बहुत तेज धूप है
पत्नी- जब एक बार बोला जाओ छत पर
पति- लेकिन क्या है? छत पर?
पत्नी- कुछ नहीं घर में

बैठे-बैठे तुम, मुझसे ज्यादा गोरे हो गए हो.......

पत्नी को मुस्कुराता देख पति बोला-
मुझे इतना मुस्कुरा कर क्यों देख रही हो?
पत्नी- खुद को अच्छा फील कराना हो तो सुबह उठो
अपने पति को देखो और सोचो
कितने लकी हैं ये जो इनको मैं मिली......

मां (बेटे से)- तुझे कैसी बहू चाहिए?

बेटा- बिलकुल आपके जैसी,
लाड और प्यार करने वाली
मां- क्या बात है बेटा,
लगता है तू भी अपने बाप की तरह
पूरी जिंदगी चप्पल खाकर ही बिताएगा......

मिंटू (रिंकी से)- आई लव यू, अब तुम मुझे बोलो
रिंकी- मैं अभी जाकर सर को बोलती हूं
मिंटू- पगली सर को मत बोल,
उनकी तो शादी हो चुकी है.....

सोनू को गर्लफ्रेंड की शादी का कार्ड मिला
राजू- क्या तू अपनी गर्लफ्रेंड की शादी में जाएगा
सोनू- गर्लफ्रेंड थी तो क्या हुआ? जाऊंगा तो मैं जरूर
प्यार अपनी जगह, बटर चिकन अपनी जगह....

शोहरत के बावजूद नहीं बदले रिश्ते

आलिया भट्ट ने बताया दोस्ती का फॉर्मूला

आलिया भट्ट का मानना है कि बिजी लाइफस्टाइल के बावजूद निरंतर बातचीत, छोटे-छोटे प्रयासों की सराहना और खुशी के पलों को साझा करना ही एक मजबूत और लंबी दोस्ती की नींव है। भले ही दोस्त दुनिया के किसी भी कोने में हों, इमोशनल जुड़ाव ही दोस्ती को टूटने से बचाता है।

बचपन में हम सभी की ऐसी सहेली जरूर होती थी, जिसके बिना कभी एक दिन नहीं गुजरता था, लेकिन आज महीनों बात नहीं हो पाती? बड़े होने के बाद करियर, शादी, घर-परिवार और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच अक्सर सबसे पहले हमारे दोस्त ही सबसे पीछे छूट जाते हैं। पहले मिलने का सिलसिला कम होता है और फिर फोन कॉल्स भी सीमित होने लगते हैं। उसके बाद एक समय ऐसा आता है जब रिश्ता सिर्फ सोशल मीडिया लाइक्स तक सीमित रह जाता है।

ऐसे समय में आलिया भट्ट के सुपरस्टार बनने के बाद भी उनके 9 करीबी दोस्तों की गैंग आज भी साथ है। अलग-अलग शहरों में रहने और व्यस्त जिंदगी के बावजूद उनका रिश्ता बना हुआ है। आलिया भट्ट ने हाल ही में एक पॉडकास्ट में बताया कि अपने करियर और घर के साथ-साथ दोस्ती को बचाकर कैसे रखा जाए-

आलिया को मिली थी चेतावनी

पॉडकास्ट में आलिया ने बताया कि जब उन्होंने अपने करियर की शुरुआत की, तो लोगों ने उन्हें चेतावनी दी थी कि एक्टर्स के दोस्त नहीं होते। लेकिन उनकी आज भी नौ सहेलियां हैं, जो न्यूयॉर्क, टोरंटो और कनाडा आदि में रहती है। दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में रहने के बावजूद भी आलिया उन्हें अपनी सबसे करीबी सहेलियां मानती हैं।

भागदौड़ भरी जिन्दगी में दोस्ती क्यों टूट जाती है?

जिन्दगी की भागदौड़ में अक्सर दोस्त पीछे छूट जाते हैं और इसकी कई वजहें होती हैं। मसलन-

नौकरी, घर, बच्चे, ससुराल जैसी कई जिम्मेदारियों को निभाने के चक्कर में दोस्ती के लिए वक्त ही नहीं बचता।

जब सिर्फ काम पड़ने पर ही दोस्त को फोन किया जाए तो रिश्ता धीरे-धीरे सूखने लगता है।

कई बार जगह की दूरियों के चलते भी दोस्ती पीछे छूट जाती है।

बड़े होने पर हम सभी अपनी दुनिया में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि दूसरे की भावनाओं के लिए जगह ही नहीं बचती।

आलिया भट्ट से सीखें- दोस्ती निभाने के 3 आसान टिप्स

आप भी आलिया भट्ट की तरह अपनी दोस्ती को ताउम्र जिन्दा रखना चाहती हैं तो इन आसान टिप्स को अपनाएं।

हफ्ते में एक बार किसी पुरानी सहेली को बिना वजह फोन करें। उस दौरान बस कुछ वक्त हंसी के पल बिताएं। आलिया ने भी बिजी शेड्यूल में यह सुनिश्चित किया कि वह अपनी सहेलियों के साथ कुछ वक्त जरूर बिताएं।

सिर्फ मुश्किल वक्त में ही नहीं, बल्कि खुशी के पल में भी अपनी सहेली को याद करें। जब आप खुशी में भी साथ होती हैं, तो रिश्ता मजबूत होता है। कोशिश करें कि जन्मदिन, प्रमोशन या बच्चे के पहले कदम के जश्न में शामिल हों।

अपनी सहेली को 'थैंक यू' कहना कभी न भूलें। एक छोटा सा "आई एम प्राउड ऑफ यू" या "अपना ध्यान रखना" जैसे छोटे शब्द बड़ा फर्क डालते हैं।

अब जरा खुद से एक सवाल पूछिए कि आखिरी बार आपने अपनी सबसे करीबी दोस्त से दिल खोलकर कब बात की थी? अगर जवाब याद नहीं आ रहा, तो शायद यही सही समय है उसे फोन करने का। साथ ही, अपनी दोस्ती की कहानी कमेंट में जरूर शेयर करें।

ऑफिस के चक्कर में बच्चों को नहीं दे पाती समय? कैसे निकलें इस गिल्ट सिंड्रोम से बाहर

वर्किंग मॉम गिल्ट सिंड्रोम कामकाजी मां में होने वाली एक स्थिति है, जहां उन्हें बच्चों को पर्याप्त समय न दे पाने का मलाल रहता है। इससे निकलने के लिए क्वालिटी टाइम पर ध्यान देना, मदद मांगने में संकोच न करना और खुद को सुपरमॉम की रेस से बाहर रखना जरूरी है।

कामकाजी महिलाओं को बच्चों का टिफिन तैयार करने से लेकर ऑफिस मीटिंग्स व घर की जिम्मेदारियों को निभाना होता है। इस बीच उन्हें हमेशा एक मलाल रहता है कि काश मैं बच्चों के साथ थोड़ा और समय बिता पाती। दिनभर ऑफिस में रहने की वजह से वे बच्चों के साथ वक्त नहीं बिता पाती। उन्हें लगता है कि वे न तो ऑफिस में पूरी तरह परफेक्ट हैं और न ही मां के रूप में। धीरे-धीरे यही अहसास मॉम्स गिल्ट सिंड्रोम का रूप ले लेता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे सच बता रहे हैं, जो एक कामकाजी महिला को इस गिल्ट सिंड्रोम से बाहर निकलने में मदद करेंगे-

मॉम गिल्ट सिंड्रोम क्या है ?

काम और बच्चों के बीच संतुलन बनाने की कोशिश में कई मांएं अपराधबोध महसूस करती हैं।

मॉम गिल्ट सिंड्रोम एक ऐसी स्थिति है, जिससे अधिकतर कामकाजी मां जूझ रही हैं। ऐसे में महिला को बार-बार यह महसूस होता है कि वह अपने बच्चों के लिए पर्याप्त नहीं कर रही है। यह अपराधबोध कई वजहों से पैदा हो सकता है, जैसे- नौकरी की वजह से बच्चों को कम समय देना, स्कूल की हर गतिविधि में शामिल न हो पाना, बच्चे को डे-केयर या किसी और की देखरेख में छोड़ना, सोशल मीडिया पर परफेक्ट दिखने वाली मां से खुद की तुलना करना।

मॉम गिल्ट सिंड्रोम के शिकार होने पर क्या संकेत दिखते हैं?

अगर आप मॉम गिल्ट सिंड्रोम का शिकार हो रही हैं तो ऐसे में आपको कुछ संकेत नजर आ सकते हैं। मसलन-

हर छोटी बात के लिए खुद को जिम्मेदार रखना। अगर बच्चा बीमार पड़ जाए, कम नंबर ले आए या उदास दिखे तो ऐसे में मां खुद को ही दोष देने लग जाती है।

अक्सर अपनी तुलना दूसरी मां से करना। ऐसे में कहीं ना कहीं आपका आत्मविश्वास भी डगमगा सकता है।

खुद के लिए समय निकालने पर अपराधबोध महसूस करना। दोस्तों से मिलने या पार्लर जाने पर बुरा महसूस करना।

बच्चे की नजर से जानें सच क्या है ?

बच्चों को घंटों नहीं, बल्कि प्यार और अपनापन से भरा समय याद रहता है।

बतौर मां शायद आप हर दिन खुद को कम ही समझती हों। लेकिन आपको बच्चे के नजरिए को भी समझना चाहिए। बच्चों को यह याद नहीं रहता कि आपने हर दिन उनके लिए कितने घंटे निकाले। बल्कि वे यह याद रखते हैं कि जब आप उनके साथ थीं, तब आपने उनके साथ किस तरह समय बिताया।

खुद का ख्याल रखना भी अच्छी परवरिश का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

मॉम गिल्ट सिंड्रोम से बाहर निकलने के लिए कुछ आसान कदम उठाए जा सकते हैं-

बच्चे के साथ क्वांटिटी नहीं, क्वालिटी टाइम बिताएं। भले ही आप उनके साथ कम समय हो, लेकिन उसे पूरी तरह जीएं।

खुद को सुपरमॉम बनाने की रेस में ना रखें। याद रखें कि आप एक आम इंसान हैं और हर दिन हर काम परफेक्ट होना जरूरी नहीं।

मदद मांगने में बिल्कुल ना हिचकिचाएं। जिम्मेदारियों को साझा रखने में आप परिवार, पार्टनर या दोस्तों की मदद ले सकती हैं।

खुद को खुश रखने की भी कोशिश करें। मानसिक रूप से स्वस्थ मां ही अपने बच्चे की बेहतर परवरिश कर सकती है।

डबल इनकम, डबल टेंशन

वह बेवकूफी जो दो कमाने वालों की बचत खा जाती है

डबल इनकम गलतियाँ उन वित्तीय गलतियों को कहा जाता है, जहां पति-पत्नी दोनों के कमाने के बावजूद खराब फाइनेंशियल प्लानिंग और लाइफस्टाइल महंगाई के कारण उनकी कोई बचत नहीं हो पाती। सही बजट और निवेश की कमी कपल्स को भविष्य के आर्थिक संकट में डाल देती है।

महंगाई के इस युग में हर घर में डबल इनकम का चलन हो गया है। आज के समय में पति-पत्नी दोनों मिलकर कमाते हैं। अमूमन लोग यह सोचते हैं कि घर में दो सदस्य कमाने वाले हैं तो ऐसे में डबल इनकम में उनकी जिन्दगी भी बहुत आसान होगी और सभी जरूरतें व ख्वाहिशें आसानी से पूरी हो जाती होंगी। लेकिन यह पूरी तरह से सच नहीं है।

भले ही कपल मिलकर कमाते हों, लेकिन फिर भी महीने के आखिर में उन्हें कहीं ना कहीं पैसों की तंगी का सामना करना ही पड़ता है। डबल इनकम के बावजूद उन्हें डबल टेंशन होती है और ऐसे में उन्हें समझ में ही नहीं आता है कि आखिरकार गलती कहां हो गई। दरअसल, कपल अक्सर अनजाने में कुछ ऐसी बेवकूफी कर बैठते हैं, जो दो कमाने वालों की बचत खा जाती है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

लाइफस्टाइल अपग्रेड का जाल बनाता है कंगाल

डबल इनकम के साथ बढ़ता लाइफस्टाइल कई बार बचत की सबसे बड़ी दुश्मन बन जाता है।

लाइफस्टाइल अपग्रेड करने का अधिकार हर किसी को होना चाहिए, लेकिन इसके लिए भी समझदारी से फैसला लेना बहुत जरूरी होता है। अक्सर यह देखने में आता है कि जब घर में दो लोगों की सैलरी आने लगती हैं, तो खर्च भी अपने आप बढ़ने लगते हैं। ऐसे में कपल्स अक्सर उन चीजों पर भी बेफिजूल खर्च करने लगते हैं, जिनकी उन्हें जरूरत होती ही नहीं है। साथ ही, कभी-कभी वे दूसरों को दिखाने के लिए भी लोन या ईएमआई पर सामान खरीदने लगते हैं और फिर लोन के जंजाल में ऐसा फंसते हैं कि डबल इनकम के बाद भी बचत करना संभव नहीं हो पाता है।

खर्च व बचत को लेकर स्पष्टता ना होना

जब दो लोग घर में कमाई करते हैं तो दोनों ही पार्टनर को ऐसा लगता है कि फाइनेंशियल मुसीबत के समय उनका पार्टनर संभाल लेगा। लेकिन अगर खर्च व बचत को लेकर स्पष्टता नहीं होती तो ऐसे में महीने के आखिर में पैसों की दिक्कत का सामना करना ही पड़ता है। दरअसल, कमाते तो दोनों हैं, लेकिन कोई तय नहीं करता कि कितना पैसा सेव होगा? कौन-सा खर्च जरूरी है? किसकी कमाई से घर खर्च होगा और किसकी कमाई से निवेश किया जाएगा? इमरजेंसी फंड कितना होना चाहिए? अगर इन विषयों को लेकर स्पष्टता नहीं होती तो हमेशा ही दोनों को परेशानी का सामना करना पड़ता है।

बाद में करेंगे बचत

"बाद में बचत करेंगे" वाली सोच धीरे-धीरे फाइनेंशियल तनाव का कारण बन सकती है।

यह गलती ज्यादातर यंग कपल्स करते हैं। उन्हें लगता है कि दोनों पार्टनर कमा रहे हैं और ऐसे में उन्हें पैसों की दिक्कत नहीं होगी, इसलिए उन्हें अभी अपने पैसों से एन्जॉय करना चाहिए। लेकिन इस तरह वह बचत की शुरुआत कर ही नहीं पाते हैं। यकीनन, आपको अपनी जिन्दगी खुलकर जीनी चाहिए, लेकिन साथ ही उसे प्लान करना भी बेहद जरूरी होता है। आप भले ही अमाउंट कम रखें, लेकिन शुरुआत से ही निवेश व बचत के लिए भी एक राशि अवश्य तय करें। हमेशा याद रखें कि शुरुआती 5-7 साल की स्मार्ट सेविंग और निवेश भविष्य में बड़ा फर्क पैदा करते हैं। क्योंकि समय के साथ पैसा सिर्फ जमा नहीं होता, बल्कि बढ़ता भी है।

आटे में ये 5 चीजें मिलाकर बनाएं वजन घटाने वाली रोटी

तेजी से होगा वेट लॉस

बढ़ता वजन आज के समय में अधिकतर लोगों की सबसे बड़ी समस्या बन चुकी है। वेट लॉस के लिए लोग महंगे डाइट प्लान और सप्लीमेंट्स की तरफ जल्दी अट्रैक्ट हो जाते हैं, लेकिन कई रिसर्च और न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स मानते हैं कि हेल्दी वेट लॉस की शुरुआत, हमारी रोजमर्रा की डाइट से ज्यादा आसनी और हेल्दी तरीके से किया जा सकता है।यह कैसे संभव है, इसके बारे क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. शिखा सिंह ने अपने इंस्टाग्राम में एक पोस्ट शेयर करते हुए बताया कि हम जो रोटी खाते हैं, बस उसके आटे में कुछ बदलाव करने हैं। अगर आप अपनी रोटी के लिए आटे में ये पाथ चीज़ें मिला लेते हैं, तो वेट लोस के लिए बहुत अमेजिंग हो जाता है। ये आटा हमारे लिए एक मेडिसिन की तरह भी काम करता है। ऐसा करने से आप एक महीने में 8 से 10 किलो तक वजन भी कम सकती हैं, ध्यान रखें कि साथ में लो कैलोरी डाइट और थोड़ी एक्सरसाइज भी जरूरी है। आइए जानते हैं उन 5 चीजों के बारे में, जिन्हें मिलाकर आप तैयार कर सकती हैं वजन घटाने वाली रोटी ।

वजन घटाने वाली रोटी कैसे काम करती है?

वजन घटाने वाली रोटी एक हेल्दी और न्यूट्रिशन-रिच रोटी होती है, इसे सामान्य गेहूं के आटे में कुछ खास हेल्दी चीजें मिलाकर तैयार किया जाता है। इस रोटी का मुख्य उद्देश्य शरीर के मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करना और पेट को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराना है। जिससे क्रेविंग भी कंट्रोल होती है। गेहूं के आटे में मिलाया गया बेसन, अलसी का पाउडर, तिल या अजवाइन आदि न सिर्फ फाइबर और प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाते हैं, बल्कि डायबिटीज और इंफ्लेमेशन जैसी कई समस्याओं को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकते हैं।

क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. शिखा सिंह के अनुसार, वजन घटाने वाली रोटी बनाने के लिए रोटी में गेहूं का हिस्सा कम करके उसकी जगह 5 हेल्दी चीजें शामिल करनी चाहिए, जैसे किः

बेसन – बेसन प्रोटीन का एक अच्छा सोर्स है और इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स गेहूं के आटे की तुलना में काफी कम होता है। 100 ग्राम आटे में बेसन का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लगभग 28–35 होता है, जबकि गेहूं के आटे का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लगभग 50–70 होता है,इसलिए वेट लॉस रोटी बनाते समय आप आधा हिस्सा गेहूं के आटे का और आधा हिस्सा बेसन का इस्तेमाल करें। इससे रोटी में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स की मात्रा बढ़ जाती है। गेहूं की तुलना में इसमें कार्ब्स संतुलित होते हैं, जिससे यह डायबिटीज और वेट मैनेजमेंट में मददगार हो सकता है।

अलसी – अलसी के पाउडर को आटे में मिलाने से रोटी के गुण कई गुना अधिक बढ़ जाते हैं, क्योंकि इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के साथ हमारी अच्छी हार्ट के लिए भी अच्छा है। यह फाइबर से भरपूर होता है, जिससे वेट लॉस में भी सहायता मिलती है।

तिल – हेल्दी फैट्स से भरपूर तिल में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जिससे पाचन बेहतर होता है और लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होता है। तिल कैल्शियम, हेल्दी फैट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे गुण होते है, जो वेट लॉस में मददगार होने के साथ हड्डियों को मजबूत बनाने में और शरीर को ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में भी सहायक है।

अजवायन –अजवायन के औषधीय गुण में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण होते है, जो पाचन तंत्र में सुधार करने के साथ मेटाबॉलिज्म को तेज बनाती है। इसमें मौजूद थाइमोल पाचन एंजाइम को एक्टिव करता है, जिससे मेटाबॉलिज्म में सुधार हो सकता है। फास्ट मेटाबॉलिज्म वजन घटाने में सबसे अच्छी भिमका निभाती है।

मोरिंगा पाउडर – मोरिंगा पाउडर को रोटी के आटे में मिलाकर खाने से तेजी से वजन घट सकता है।इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स भूख को कम करने और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करते हैं। यह इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है और साथ ही शरीर को डिटॉक्स भी करने में सहायक है।जिससे शरीर की कई और भी बीमारियां ठीक होती हैं।

बालों को स्वस्थ रखना है तो जानिए सुखाने का सही तरीका

बालों को धोने के बाद उनकी सही देखभाल भी बेहद ज़रूरी है! धोने के बाद बालों को झटकने या ज़ोर से रगड़ने के बजाय, हमेशा एक सॉफ्ट टॉवल का इस्तेमाल करें और उन्हें हल्के हाथों से थपथपाकर सुखाएं। यह बालों को टूटने और डैमेज होने से बचाता है।

बालों को धोने के बाद उनकी सही देखभाल भी बेहद ज़रूरी है! धोने के बाद बालों को झटकने या ज़ोर से रगड़ने के बजाय, हमेशा एक सॉफ्ट टॉवल का इस्तेमाल करें और उन्हें हल्के हाथों से थपथपाकर सुखाएं। यह बालों को टूटने और डैमेज होने से बचाता है।

नहाने के बाद बालों को जोर-जोर से तौलिये से रगड़ना या तुरंत ड्रायर का इस्तेमाल करना बालों को कमजोर बना सकता है। अगर बालों को धीरे-धीरे, सही तरीके से तौलिये से सुखाया जाए तो उनकी चमक और मजबूती लंबे समय तक बनी रहती है।

खूबसूरत, घने और चमकदार बाल हर किसी को पसंद होते हैं। महिलाएं बालों की देखभाल के लिए महंगे शैंपू, कंडीशनर, सीरम और हेयर मास्क तक का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन कई बार हम एक बहुत छोटी लेकिन जरूरी बात को नजरअंदाज कर देते हैं- बालों को सुखाने का सही तरीका।

अक्सर नहाने के बाद जल्दबाजी में हम बालों को तौलिये से जोर-जोर से रगड़कर सुखाने लगते हैं या तुरंत ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल कर लेते हैं। ऐसा करने से बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं, बाल रूखे और बेजान लगने लगते हैं और उनमें टूटने की समस्या भी बढ़ जाती है। असल में गीले बाल सबसे ज्यादा नाजुक होते हैं। इस समय यदि उनके साथ ज्यादा रफ तरीके से व्यवहार किया जाए तो बाल आसानी से टूट सकते हैं। इसलिए बालों को धीरे-धीरे और सही तरीके से सुखाना बेहद जरूरी है।

अगर आप तौलिये की मदद से सही स्टेप्स अपनाकर बाल सुखाती हैं, तो न केवल आपके बाल जल्दी सूखेंगे बल्कि उनकी नैचुरल शाइन और हेल्थ भी बनी रहेगी। आइए जानते हैं तौलिये से बाल सुखाने का सही तरीका।

सबसे पहले बालों को अच्छे से धोएं

बाल सुखाने की शुरुआत सही हेयर वॉश से होती है। सबसे पहले अपने बालों को अच्छे शैंपू से धो लें और उसके बाद कंडीशनर लगाएं। कंडीशनर बालों को मुलायम बनाता है जिससे वे उलझते नहीं और सुखाते समय कम टूटते हैं। बाल धोने के बाद कोशिश करें कि सिर को हल्का-सा झुकाकर हाथों से अतिरिक्त पानी निकाल लें। इससे तौलिये पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ेगा।

नरम और साफ तौलिये का इस्तेमाल करें

बाल सुखाने के लिए हमेशा सॉफ्ट और साफ तौलिये का इस्तेमाल करें। बहुत खुरदरे तौलिये से बालों को नुकसान हो सकता है। माइक्रोफाइबर तौलिये भी बालों के लिए अच्छे माने जाते हैं क्योंकि वे पानी जल्दी सोख लेते हैं। अब सिर को हल्का नीचे झुकाकर तौलिये को बालों पर धीरे-धीरे रखें और हल्के हाथों से थपथपाकर पानी सोखने दें। याद रखें कि बालों को कभी भी रगड़ना नहीं चाहिए।

तौलिये से धीरे-धीरे पानी सोखें

तौलिये को बालों पर हल्के-हल्के दबाते हुए पानी सोखने दें। इससे बालों में मौजूद अतिरिक्त पानी धीरे-धीरे कम होने लगेगा। इस स्टेप में धैर्य बहुत जरूरी है। अगर आप जल्दी में तौलिये से बालों को रगड़ेंगी तो बाल उलझ सकते हैं और टूट सकते हैं।

अब बालों में हल्का सीरम लगाएं

जब बालों से थोड़ा पानी निकल जाए तो आप अपनी पसंद का हेयर सीरम या लीव-इन कंडीशनर लगा सकती हैं। इससे बालों में चमक आती है और वे फ्रिजी भी नहीं होते। सीरम लगाते समय इसे जड़ों में नहीं बल्कि बालों की लंबाई पर लगाएं। इससे बाल मुलायम और मैनेज करने में आसान हो जाते हैं।

तौलिये को हल्की भाप दें

अब तौलिये को हल्की गर्म भाप दे सकते हैं। इसके लिए तौलिये को हल्का-सा गर्म पानी में भिगोकर निचोड़ लें या हल्की गर्माहट दे दें। इसके बाद तौलिये को पूरे सिर पर अच्छी तरह लपेट लें। ध्यान रखें कि कोई भी बाल बाहर न रहे।

10-15 मिनट तक तौलिये में रखें

तौलिये को बालों में 10 से 15 मिनट तक लपेटकर रखें। इस दौरान तौलिया बालों का बचा हुआ पानी भी सोख लेगा। इस समय आप आराम से कोई और काम भी कर सकती हैं, जैसे- स्किनकेयर करना, कपड़े बदलना या हल्का मेकअप करना।

धीरे-धीरे तौलिया हटाएं

15 मिनट बाद तौलिये को धीरे-धीरे बालों से हटाएं। जल्दी में तौलिया खींचकर निकालने से बाल उलझ सकते हैं। तौलिया हटाने के बाद आप उसे दुपट्टे की तरह बालों के ऊपर हल्का लपेट सकती हैं ताकि बचा हुआ पानी भी तौलिया सोख ले।

सही आकार का तौलिया चुनें

तौलिया न बहुत छोटा होना चाहिए और न बहुत बड़ा। बालों की लंबाई और घनत्व के हिसाब से तौलिया चुनें। बहुत छोटा तौलिया बालों को ठीक से कवर नहीं कर पाता और बहुत बड़ा तौलिया सिर पर भारी लग सकता है।

धोने के बाद बालों को एक्स्ट्रा शाइन और स्मूदनेस देने के लिए सीरम या नेचुरल हेयर ऑयल लगाना न भूलें। गीले बालों के सिरों पर हल्के हाथों से सीरम लगाने से फ्रिज़ कंट्रोल रहता है और बाल उलझकर टूटते नहीं हैं। अपने पोस्ट-वॉश हेयर केयर रूटीन को हमेशा परफेक्ट रखें!

धूप का हल्का सेंक भी दे सकती हैं

अगर सर्दियों के दिन हों और बाहर अच्छी धूप निकली हो तो तौलिये से सुखाने के बाद आप बालों को हल्की धूप में भी सुखा सकती हैं। धूप से बाल जल्दी सूख जाते हैं

बालों में हल्का हाथ जरूर फेरें

जब बाल लगभग सूख जाएं तो उंगलियों से हल्के-हल्के बालों में हाथ फेरें। इससे बालों में उलझन कम होती है और जो कमजोर या टूटे हुए बाल होते हैं वे अलग हो जाते हैं। ध्यान रखें कि गीले बालों में कंघी करने से बचना चाहिए।

तौलिये से बाल सुखाते समय रखें ये जरूरी बाते

गीले बालों को जोर-जोर से रगड़कर कभी न सुखाएं।

बहुत गर्म ड्रायर का इस्तेमाल बार-बार न करें।

माइक्रोफाइबर तौलिया बालों के लिए बेहतर होता है।

बाल पूरी तरह गीले हों तो तुरंत कंघी न करें।

बालों को खुली हवा में सूखने देना सबसे अच्छा तरीका है।

तौलिये की मदद से घर पर हेयर स्पा भी करें

अगर आप चाहें तो तौलिये की मदद से घर पर हेयर स्पा भी कर सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले बालों में अच्छी क्वालिटी की स्पा क्रीम या हेयर मास्क लगाएं। इसके बाद तौलिये को हल्की गर्म भाप दें और बालों पर अच्छी तरह लपेट लें। इस तौलिये को लगभग 30 मिनट तक बालों में रखें। इससे बालों को भाप मिलती है और हेयर क्रीम अच्छे से बालों में काम करती है।

30 मिनट बाद बालों को हल्के शैंपू से धो लें। इससे बाल बेहद मुलायम और चमकदार महसूस होंगे।

बालों को सही तरीके से सुखाना भी उतना ही जरूरी है जितना उन्हें सही शैंपू और कंडीशनर से धोना। अगर आप रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में सुधार करें, जैसे- तौलिये से धीरे-धीरे बाल सुखाना, ड्रायर का कम इस्तेमाल करना और बालों को समय देना, तो आपके बाल लंबे समय तक मजबूत, घने और चमकदार बने रहेंगे।

याद रखें, खूबसूरत बालों का राज सिर्फ महंगे प्रोडक्ट्स नहीं बल्कि सही देखभाल और सही आदतें हैं।

अरेंज्ड मैरिज का पहला साल बन सकता है रिश्ते की मजबूत नींव!

अपनाएं ये 10 खास टिप्स

अरेंज्ड मैरिज के सफल होने का सबसे बड़ा मंत्र आपसी संवाद और धैर्य है। नए जोड़ों को एक-दूसरे की पसंद-नापसंद को समझने और पर्सनल स्पेस का सम्मान करने की जरूरत होती है ताकि रिश्ता सालों-साल मजबूत बना रहे।

अरेंज्ड मैरिज का पहला साल अक्सर नएपन, उम्मीदों और अनजाने अनुभवों का मिश्रण होता है। दो अलग-अलग परवरिश, आदतें और सोच रखने वाले लोग एक छत के नीचे नई जिंदगी शुरू करते हैं। इस दौरान छोटी-छोटी बातों से गलतफहमियां भी पैदा हो सकती हैं। ऐसे में रिलेशनशिप काउंसलर्स मानते हैं कि अगर पहले साल को समझदारी से संभाल लिया जाए, तो रिश्ता लंबे समय तक मजबूत बना रहता है क्योंकि सही मायनों में पहला साल ही हमारी पूरी शादी-शुदा जिंदगी की नीव खड़ी करता है। अगर आपकी भी शादी का पहला साल है तो जानिए काउंसलर की 10 अहम टिप्स जो आपके रिश्ते को संतुलित और खुशहाल बना सकती हैं:

संवाद ही है सबसे बड़ा मंत्र

एक-दूसरे के साथ खुलकर बात करना हर रिश्ते की बुनियाद है। अपनी पसंद, नापसंद और उम्मीदें साफ-साफ बताएं। चुप रहना या मन में बातें रखना गलतफहमियां बढ़ाता है।

उम्मीदों को रखें रियलिस्टिक

पहले साल में लोग एक-दूसरे से बड़ी-बड़ी उम्मीदें रखते हैं, ये ग़लत है। फिल्मों जैसा परफेक्ट पार्टनर ढूंढने की बजाय, इंसान को उसके वास्तविक रूप में स्वीकार करना सीखें। हर रिश्ते में समय के साथ समझ बढ़ती है।

स्पेस देना भी जरूरी है

हर व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत जगह चाहिए। शादी के बाद भी अपने पार्टनर की पर्सनल स्पेस का सम्मान करें।

परिवार को भी समझें

अरेंज्ड मैरिज में सिर्फ दो लोग नहीं, बल्कि दो परिवार भी जुड़ते हैं। इसलिए नए घर के माहौल को समझने और अपनाने में समय दें। जल्दबाज़ी में किसी के भी बारे में राय नहीं बनाएं।

फाइनेंसियल ट्रांसपेरेंसी रखें

पैसों को लेकर खुलकर बातचीत करें। आय, बचत और खर्चों के बारे में सब कुछ पता रहने से रिश्ते में भरोसा बढ़ता है।

छोटी बातों को बड़ा न बनाएं

हर छोटी बहस को सम्मान का मुद्दा बनाने से बचें। कई बार चुप रहना या माफ कर देना रिश्ते को बचा लेता है।

क्वालिटी टाइम दें

अपने व्यस्त रूटीन के बावजूद एक-दूसरे के साथ क्वालिटी समय बिताना जरूरी है। साथ में खाना, घूमना या बस बात करना आपसी बोंडिंग मजबूत करता है।

प्यार और मुस्कुराहट से भरा एक यादगार और खुशनुमा पल।

पास्ट को पीछे छोड़ें

शादी के बाद पुराने रिश्तों या अनुभवों को बार-बार उठाना सही नहीं। पुरानी बातें भूलकर नई शुरुआत पर ध्यान दें।

सम्मान और तारीफ़

छोटी-छोटी बातों पर भी पार्टनर की तारीफ करें। सम्मान और सराहना रिश्ते में पॉजिटिविटी लाती है।

हेल्प लेने में झिझकें नहीं

अगर बार-बार आपके बीच विवाद हो रहे हैं, तो आप अपने किसी विश्वासपात्र व्यक्ति या काउन्सेलर की मदद ले सकते हैं। यह रिश्ते को बेहतर बनाने का एक स्वस्थ्य तरीका है।

मखाने को कैसे तैयार किया जाता है? इससे जुड़े इंटरेस्टिंग फैक्ट्स

मखाना एक स्नैक्स है जिसे काफी हेल्दी माना जाता है. अगर इसे रोजाना खाया जाए तो आसानी से वजन कम हो सकता है, क्योंकि यह भूख को कम करने और पेट को भरा हुआ रखने का काम करते हैं, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि छोटे-छोटे सफेद और हल्के मखाने आखिर बनते कैसे हैं? इन्हें तैयार करने की प्रक्रिया काफी दिलचस्प है, जिसे पहले तालाब से निकाला जाता है और फिर तैयार किया जाता है.

मखाने का इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है, लेकिन क्या आपको पता है कि मखाना कैसे तैयार किया जाता है. तालाब से बीज निकालने के बाद बहुत ही लंबी प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है.

मखाना किसे कहते हैं?

मखाना एक ऐसे पौधे का बीज है जिसे फॉक्स नट या लोटस सीड्स के नाम से भी जाना जाता है. भारत में मखाने सबसे ज्यादा बिहार में मिलते हैं, जिसे एक लंबी प्रक्रिया के बाद तैयार किया जाता है.

मखाना कैसे तैयार किया जाता है?

मखाने तैयार करने के लिए सबसे पहले इसे तालाबों से निकाला जाता है, क्योंकि इसकी खेती गहरे तालाबों में की जाती है. इसके पौधों की पत्तियां पानी पर फैल जाती हैं और कुछ महीनों बाद इनमें फल लगने लगते हैं.

बीज को साफ करना

तालाब के बीज को निकालकर साफ किए जाते हैं. यह काम काफी मेहनत वाला होता है, जिसे इकट्ठा करने के लिए तालाब में उतरना पड़ता है और फिर एक-एक करके बीज को निकालना पड़ता है.

बीजों को सुखाया जाता है

निकाले गए बीजों को कई दिनों तक धूप में सुखाया जाता है, ताकि उनमें मौजूद नमी कम हो जाए. अगर से सुखाया नहीं जाता है तो यह खराब हो सकते हैं.

भूना जाता है

सूखने के बाद, बीज को भूना जाता है. इसके लिए गर्म रेत का इस्तेमाल किया जाता है और इसमें बीज को बहुत ही ध्यान से भूना जाता है, क्योंकि इसी से बीजों के अंदर मौजूद स्टार्च फूलने लगता है.

हथौड़े से फोड़ा जाता है बीज

भुने हुए बीजों को हल्के-हल्के दबाकर या हथौड़े से ठोका जाता है. भारी चीज से इसकर दबाव पड़ता है और बीज सफेद, हल्के और कुरकुरे मखाने बन जाते हैं.

काम के प्रेशर से खराब हो रही है स्किन?

स्ट्रेस एक्ने को कंट्रोल करने के आसान तरीके

भागदौड़ भरी जिंदगी में स्ट्रेस केवल मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि त्वचा पर भी असर डालता है। ज्यादा तनाव लेने से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ता है, जिससे पिंपल्स, ड्रायनेस झुर्रियां और स्किन एलर्जी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

तनाव को मैनेज करना बेहद जरूरी

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक सामान्य समस्या बन चुकी है, जिससे लगभग हर उम्र का व्यक्ति किसी न किसी रूप में जूझ रहा है। काम का दबाव, पढ़ाई का तनाव, रिश्तों की उलझनें और अनियमित दिनचर्या ये सभी मिलकर हमारे मानसिक संतुलन को प्रभावित करते हैं, लेकिन बहुत कम लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि तनाव का असर सिर्फ दिमाग तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह सीधे हमारी त्वचा यानी स्किन पर भी दिखाई देने लगता है। जब आप स्ट्रेस में होते हैं, तो शरीर में हार्मोन का असंतुलन बढ़ जाता है, खासकर कोर्टिसोल हार्मोन। यह हार्मोन त्वचा की ऑयल ग्लैंड्स को ज्यादा एक्टिव कर देता है, जिससे सीबम अधिक बनने लगता है। यही एक्स्ट्रा ऑयल पिंपल्स और एक्ने का कारण बनता है।

क्या होता है स्ट्रेस एक्ने?

स्ट्रेस एक्ने वह स्थिति होती है जब मानसिक तनाव के कारण आपकी त्वचा पर पिंपल्स, दाने और एक्ने अचानक बढ़ने लगते हैं। यह कोई अलग तरह का एक्ने नहीं होता, बल्कि वही सामान्य एक्ने होता है जो तनाव की वजह से ज्यादा तेजी से और ज्यादा मात्रा में निकलने लगता है। जब आप लंबे समय तक तनाव में रहते हैं, तो शरीर में कोर्टिसोल नाम का हार्मोन बढ़ जाता है। यह हार्मोन त्वचा की ऑयल ग्लैंड्स को ज्यादा एक्टिव कर देता है।

स्ट्रेस एक्ने के लक्षण

स्ट्रेस एक्ने आमतौर पर अचानक और बिना किसी बड़े बदलाव के तेजी से बढ़ता है, जिससे त्वचा पर कई तरह के संकेत दिखाई देने लगते हैं। इसमें सबसे पहले चेहरे पर छोटे-छोटे पिंपल्स अचानक उभर आते हैं, खासकर गाल, ठोड़ी और माथे के आसपास। इसके साथ ही त्वचा पर लालिमा और सूजन बढ़ने लगती है, जिससे चेहरा ज्यादा सूजा हुआ दिखता है। कई बार देखा जाता है कि एक ही जगह पर बार-बार एक्ने होता रहता है, जो यह संकेत देता है कि वहां पोर्स लगातार ब्लॉक हो रहे हैं। इसके अलावा त्वचा का ऑयली और असंतुलित दिखना भी एक आम लक्षण है।

स्ट्रेस मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है

स्किन बैरियर भी होता है कमजोर

लगातार स्ट्रेस में रहने से आपकी स्किन का बैरियर भी कमजोर हो सकता है। कमजोर स्किन बैरियर का मतलब है कि त्वचा ज्यादा सेंसिटिव हो जाती है और बाहरी बैक्टीरिया आसानी से अंदर घुस सकते हैं। इससे पिंपल्स जल्दी बनते हैं और ठीक होने में भी ज्यादा समय लगता है।

इसे कंट्रोल करने के तरीके

स्ट्रेस एक्ने को कंट्रोल करने के लिए सबसे पहले अपनी लाइफस्टाइल पर ध्यान देना जरूरी है।

पर्याप्त नींद लेना, रोजाना पानी पीना और हल्का-फुल्का हेल्दी डाइट फॉलो करना स्किन को अंदर से बैलेंस करने में मदद करता है।

मेडिटेशन या योग जैसी स्ट्रेस कम करने वाली एक्टिविटीज अपनाना भी काफी फायदेमंद होता है।

स्किनकेयर में जेंटल क्लेंजर और नॉन-कॉमेडोजेनिक प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए ताकि पोर्स और ज्यादा ब्लॉक न हों।

बहुत ज्यादा हार्श प्रोडक्ट्स या ओवर-एक्सफोलिएशन से बचना भी जरूरी है, क्योंकि इससे स्किन और ज्यादा सेंसिटिव हो सकती है।

नियमित और सही देखभाल के साथ स्ट्रेस एक्ने को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है और स्किन को फिर से हेल्दी बनाया जा सकता है।

डियर वुमन, तुम्हें हर बार स्ट्रॉन्ग होने की ज़रूरत नहीं

यह कहानी दिखाती है कि कैसे रिश्तों को बचाने का बोझ एक औरत को अंदर से खोखला कर देता है और 'मजबूत' होने की उम्मीद ही उसकी सबसे बड़ी कमजोरी बन जाती है। एक मजबूत महिला होने का बोझ-अनन्या के ऑफिस में उसे 'आयरन लेडी' कहा जाता था। वह बड़ी से बड़ी डील चुटकियों में सुलझा लेती और चेहरे पर शिकन तक नहीं आने देती। उसकी सहेलियां कहतीं, अनन्या, यार तुम कितनी स्ट्रॉन्ग हो! राहुल जैसा बिजी पति और इतना प्रेशर, फिर भी तुम कैसे संभाल लेती हो?

अनन्या बस मुस्कुरा देती। उसे 'स्ट्रॉन्ग' दिखने की आदत हो गई थी, या शायद यह उसकी मजबूरी थी।

उस रात अनन्या ऑफिस से थककर लौटी। राहुल सोफे पर बैठा शराब पी रहा था। अनन्या ने धीरे से कहा, राहुल, आज मेरा सिर बहुत दुख रहा है, क्या तुम डिनर ऑर्डर कर दोगे?

राहुल ने गिलास मेज पर पटका। ओह! तो आज फिर 'स्ट्रॉन्ग' अनन्या थक गई? तुम्हें पता है, मेरी मां ने कभी थकावट का बहाना नहीं बनाया। और तुम? एक ऑफिस क्या चली गई, महारानी बन गई हो। उसने अनन्या के बैग को लात मारकर सोफे के नीचे फेंक दिया। जाओ और खाना बनाओ। और हां, वो तुम्हारी जो प्रमोशन वाली बात थी, मैंने अपने दोस्तों को बता दिया कि वो मेरी सिफारिश से मिली है। किसी को ये मत बताना कि तुमने खुद मेहनत की है, वरना लोग हंसेंगे कि खन्ना खानदान की बहू बाहर जाकर हाथ-पांव मार रही है।

अनन्या का चेहरा लाल हो गया। उसने अपनी मेहनत, अपनी रातों की नींद को एक पल में नीलाम होते देखा। अपमान की एक लहर उसके गले तक आई, पर उसने उसे पी लिया। क्योंकि उसे 'स्ट्रॉन्ग' रहना था। अगले दिन खन्ना हाउस में एक छोटी सी गेट-टुगेदर थी। राहुल के कुछ दोस्त और उनके परिवार आए थे। बातों-बातों में राहुल ने अनन्या को आवाज दी, अनन्या, जरा यहाँ आओ!

जैसे ही अनन्या करीब आई, राहुल ने हंसते हुए अपने दोस्तों से कहा, ये देखो, मेरी वर्किंग वाइफ। कल रात इसे एक छोटी सी फाइल पढ़ने के लिए दी थी, तो मैडम के सिर में दर्द होने लगा। बेचारी! ऑफिस में बस फाइलें ढोती है, असली दिमाग तो मैं ही लगाता हूँ इसके पीछे। क्यों अनन्या? बिना मेरे तुम एक दिन भी ऑफिस टिक पाओगी?

पूरे कमरे में ठहाका गूंज उठा। अनन्या की नजरें झुकी हुई थीं। उसने देखा कि राहुल का एक दोस्त उसकी ओर हमदर्दी और हिकारत की मिली-जुली नजरों से देख रहा था। उसे लगा जैसे उसके कपड़ों पर किसी ने कीचड़ फेंक दिया हो। वह अपमान के उस घूंट को सबके सामने मुस्कुराकर निगल गई।

पार्टी खत्म होने के बाद, अनन्या ने राहुल से कहा, राहुल, आज तुमने सबके सामने मेरी बेइज्जती की। मुझे अच्छा नहीं लगा।

राहुल उसके करीब आया, उसकी ठुड्डी को जोर से ऊपर उठाया और फुसफुसाया, बेइज्जती? ये तो सच था। और सुनो, अगर तुम्हें लगता है कि तुम बहुत काबिल हो, तो कल ही इस्तीफा दे दो। देखते हैं ये 'स्ट्रॉन्ग अनन्या' बिना राहुल खन्ना के सरनेम के कहाँ जाती है। तुम मेरे बिना कुछ भी नहीं हो, सिर्फ एक खूबसूरत शो-पीस हो जिसे मैं जब चाहूं तोड़ सकता हूँ।

उसने अनन्या को झटके से धक्का दिया और कमरे से बाहर निकल गया। अनन्या फर्श पर गिर पड़ी। उसके हाथ कांप रहे थे। वह रोना चाहती थी, चिल्लाना चाहती थी, पर उसने अपने होंठ काट लिए। उसने आईने में खुद को देखा—लिपस्टिक फैली हुई थी, बाल बिखरे थे, पर आंखों में फिर वही 'स्ट्रॉन्ग' होने का बेजान सा संकल्प था।

अगली सुबह, अनन्या फिर वही महंगी साड़ी पहनकर, परफ्यूम छिड़ककर तैयार थी। उसने डार्क कंसीलर से अपनी आंखों के नीचे के काले घेरों को और चेहरे की उदासी को ढंक लिया। जैसे ही वह घर से बाहर निकली, पड़ोस की आंटी ने कहा, अनन्या बेटा, तुम कितनी स्ट्रॉन्ग हो! हमेशा खिलखिलाती रहती हो। अनन्या ने एक बनावटी हँसी के साथ जवाब दिया, आंटी, मुश्किलें तो आती-जाती रहती हैं, बस खुद को संभालना आना चाहिए।

कार में बैठते ही उसने शीशे में अपनी परछाईं देखी। वह खुद से नफरत कर रही थी। वह 'स्ट्रॉन्ग' थी, लेकिन अंदर से उसकी रूह के टुकड़े-टुकड़े हो चुके थे। वह हर बार समझौता करती, हर बार अपमान सहती, सिर्फ इसलिए क्योंकि दुनिया ने उसे 'मजबूत' होने का टैग दे दिया था। और इस टैग को बचाने के चक्कर में वह हर रोज एक नई मौत मर रही थी।

डियर वुमन, तुम्हें हर बार स्ट्रॉन्ग होने की ज़रूरत नहीं है... क्योंकि कभी-कभी तुम्हारी यही ताकत तुम्हारी सबसे बड़ी जेल बन जाती है।

सीधा नहीं कभी-कभी उल्टा चलना भी है जरूरी!

बैक वॉकिंग के फायदे

उल्टा चलना सेहत के लिए एक नहीं बल्कि कई तरह से फायदेमंद हो सकता है. ऐसे में यहां जानिए उल्टा चलना शरीर को किस-किस तरह से प्रभावित करता है.

वॉकिंग यानी चलने को सबसे असरदार एक्सरसाइज माना जाता है. लेकिन, क्या आपने कभी उल्टा चलने के बारे में सुना है? असल में उल्टा चलना शरीर के लिए एक नहीं बल्कि कई तरह से फायदेमंद होता है. उल्टा चलने पर मांसपेशियों से लेकर बैलेंस बेहतर बनाने और कैलोरी बर्न करने तक में मदद मिलती है. ऐसे में यहां जानिए उल्टा चलने पर शरीर पर कैसा असर होता है.

पैरों की मांसपेशियों मजबूत होती हैं

उल्टा चलने से पैरों की अलग-अलग मांसपेशियां सक्रिय होती हैं. इससे जांघों, पिंडलियों और ग्लूट्स की मजबूती बढ़ सकती है.

बैलेंस और कोर्डिनेशन बेहतर होता है

जब आप पीछे की ओर चलते हैं तो शरीर को संतुलन बनाए रखने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है. इससे बॉडी बैलेंस और कोर्डिनेशन में सुधार हो सकता है.

कैलोरी ज्यादा बर्न हो सकती है

उल्टा चलने पर ज्यादा कैलोरी बर्न होती है जिससे वेट लॉस होने में मदद मिलती है. ऐसे में सीधे चलने के साथ ही उल्टा चलना भी वेट लॉस में असरदार होता है.

घुटनों पर पड़ सकता है अलग प्रभाव

उल्टा चलना घुटनों और जोड़ों पर पड़ने वाले दबाव के पैटर्न को बदल देता है. यही वजह है कि कुछ फिजियोथेरेपिस्ट इसे रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम में शामिल करते हैं.

दिमाग को करता है एक्टिव

पीछे की ओर चलते समय आपको ज्यादा ध्यान और फोकस की जरूरत होती है. इससे मानसिक सतर्कता और फोकस बेहतर हो सकता है.

उल्टा चलने का सही तरीका

आप रोजाना चाहे तो 30 सेकंड भी उल्टा चल सकते हैं. इसी सीधी और सुरक्षित जगह को चुनें. चलते हुए गर्दन और शरीर को सीधा रखें. धीरे-धीरे चलें और अगर असहज महसूस हो तो रुक जाएं.

आखिर क्यों बैठती है दुल्हन दूल्हे के बाईं ओर?

हिंदू धर्म में पत्नी को 'वामांगी' माना जाता है, जिसका अर्थ है पति के बाएं अंग का हिस्सा। धार्मिक मान्यताओं और अर्धनारीश्वर स्वरूप के अनुसार, स्त्री की उत्पत्ति भगवान शिव के बाएं हिस्से से हुई है।

हिंदू विवाह केवल दो लोगों का मिलन नहीं, बल्कि ट्रेडिशन, इमोशन, कल्चर और मान्यताओं का सुंदर संगम होता है। इस पवित्र बंधन में हर रस्म का अपना खास महत्व होता है। हल्दी, मेहंदी, बारात और सात फेरों जैसी रस्में न केवल उत्सव का माहौल बनाती हैं, बल्कि इनके पीछे गहरे अर्थ और जीवन से जुड़े संदेश छिपे होते हैं। इन्हीं परंपराओं में एक खास बात है की, दुल्हन का दूल्हे के बाईं ओर बैठना। यह ट्रेडिशन न केवल विवाह के दिन तक सीमित नहीं रहती, बल्कि बाद में भी हर शुभ कार्य और धार्मिक आयोजन में यह रस्म इसी तरह निभाई जाती है।

पत्नी को वामांगी कहा जाता है

शास्त्रों में पत्नी को 'वामांगी' कहा गया है, जिसका अर्थ है पति के बाएं अंग की अधिकारी। यह मान्यता न केवल एक शब्द तक सीमित है, बल्कि इसके पीछे स्पिरिचुअल और फिलोस्फिकल आधार है। पुरानी कथाओं के अनुसार स्त्री की उत्पत्ति भगवान शिव के बाएं अंग से मानी जाती है। इसका सबसे सशक्त उदाहरण शिव के अर्धनारीश्वर रूप में देखने को मिलता है, जहाँ उनका आधा शरीर पुरुष (शिव) और आधा स्त्री (शक्ति) का है। यह रूप इस बात का प्रतीक है कि पुरुष और स्त्री एक-दूसरे के पूरक हैं। इसी कारण विवाह के समय दुल्हन को दूल्हे के बाईं ओर स्थान दिया जाता है।

पत्नी को 'वामांगी' कहने के पीछे का गहरा अर्थ यह है कि वह पति के दिल के सबसे करीब होती है, जो इस भावनात्मक और आध्यात्मिक संबंध को दर्शाता है।

पति-पत्नी के रिश्ते में प्रेम

पत्नी के बाएँ ओर बैठने की एक और मान्यता है जो कि ह्रदय से जुड़ी हुई है। माना जाता है कि मनुष्य का ह्रदय शरीर के बाईं ओर होता है। इसलिए जब दुल्हन को दूल्हे के बाईं ओर बैठाया जाता है, तो यह इस बात का प्रतीक होता है कि वह उसके दिल के सबसे करीब है। यह परंपरा पति-पत्नी के रिश्ते में प्रेम, अपनापन और इमोशन को दिखाती है जिससे दोनों के बीच दिल का गहरा रिश्ता बन जाता है। यह संदेश देती है कि विवाह केवल एक सामाजिक बंधन नहीं, बल्कि दिलों का मिलन है।

वैवाहिक जीवन में प्रेम और संतुलन

हिंदू धर्म में बाईं दिशा को विशेष महत्व दिया गया है। इसे प्रेम, कोमलता, संवेदनशीलता और समझ का प्रतीक माना जाता है। जब दुल्हन को बाईं ओर बैठाया जाता है, तो यह इस बात का संकेत होता है कि वैवाहिक जीवन में प्रेम और संतुलन बना रहना चाहिए। यह परंपरा यह भी सिखाती है कि पति-पत्नी को एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए और जीवन के हर मोड़ पर साथ निभाना चाहिए।

भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी

एक और महत्वपूर्ण मान्यता भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी से जुड़ी है। कहा जाता है कि माता लक्ष्मी हमेशा भगवान विष्णु के बाईं ओर विराजमान होती हैं। विवाह में दूल्हे को भगवान विष्णु और दुल्हन को माता लक्ष्मी का रूप माना जाता है। इसीलिए दुल्हन को बाईं ओर बैठाना शुभ माना जाता है। यह घर में सुख-समृद्धि, धन और खुशहाली आने का संकेत होता है।

जैसे माता लक्ष्मी सदैव भगवान विष्णु के बाईं ओर विराजमान रहती हैं, उसी प्रकार विवाह में दुल्हन को लक्ष्मी का रूप मानकर बाईं ओर स्थान दिया जाता है।

इन सभी मान्यताओं को मिलाकर देखा जाए तो दुल्हन का बाईं ओर बैठना केवल एक परंपरा नहीं, बल्कि एक गहरा प्रतीक है। यह पति-पत्नी के रिश्ते की मजबूती, प्रेम और सम्मान को दर्शाता है। यह परंपरा हमें यह सिखाती है कि विवाह में समानता, सहयोग और भावनात्मक जुड़ाव सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। यही कारण है कि यह परंपरा आज भी उतनी ही श्रद्धा और विश्वास के साथ निभाई जाती है, जितनी पहले निभाई जाती थी।

दर्शनीय है नीमराना किला

नीमराना किला राजस्थान के अलवर जिले में स्थित 15वीं शताब्दी का एक ऐतिहासिक किला है, जिसे अब एक भव्य हेरिटेज लग्जरी होटल में बदल दिया गया है। अगर आप दिल्ली-एनसीआर की भागदौड़ से दूर किसी ऐसी जगह की तलाश में हैं, जहाँ इतिहास, शाही ठहराव और खूबसूरत नज़ारे एक साथ मिलें, तो राजस्थान का नीमराना किला आपके लिए बेहतरीन विकल्प हो सकता है। दिल्ली से केवल कुछ घंटों की दूरी पर स्थित यह ऐतिहासिक किला आज एक शानदार हेरिटेज होटल के रूप में जाना जाता है, जहाँ हर साल हजारों पर्यटक राजसी जीवनशैली का अनुभव लेने पहुँचते हैं।

नीमराना किला क्यों है खास?

अरावली की पहाड़ियों पर स्थित नीमराना किला लगभग 15वीं शताब्दी में बनाया गया था। यह कभी चौहान वंश की महत्वपूर्ण धरोहर माना जाता था। पहाड़ी ढलानों पर कई स्तरों में बना यह किला अपनी अनोखी वास्तुकला के लिए प्रसिद्ध है। पत्थरों से बनी विशाल दीवारें, पुराने झरोखे, खुले आँगन और राजस्थानी स्थापत्य कला यहाँ की खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं।

शाही ठहराव का अनोखा अनुभव

नीमराना किले को हेरिटेज होटल के रूप में विकसित किया गया है। यहाँ बने कमरों की सजावट पारंपरिक और आधुनिक शैली का सुंदर मेल प्रस्तुत करती है। प्रत्येक कमरा अलग डिजाइन और माहौल लिए हुए है। सुबह पहाड़ियों के बीच उगते सूरज को देखना और शाम को रोशनी से जगमगाते किले का नज़ारा देखना किसी राजसी अनुभव से कम नहीं लगता।

एडवेंचर और मनोरंजन का शानदार मेल

नीमराना किले के भव्य दृश्यों के बीच रोमांचक जिपलाइनिंग का एक अनोखा और यादगार अनुभव।

नीमराना केवल इतिहास प्रेमियों के लिए ही नहीं बल्कि रोमांच पसंद करने वालों के लिए भी खास है। यहाँ की प्रसिद्ध ज़िपलाइन गतिविधि पर्यटकों को अरावली की पहाड़ियों के ऊपर से उड़ने जैसा रोमांच देती है। इसके अलावा किले में स्विमिंग पूल, स्पा, सुंदर बगीचे और शांत बैठने के कई स्थान मौजूद हैं।

स्थानीय संस्कृति और राजस्थानी स्वाद

नीमराना की यात्रा स्थानीय संस्कृति को करीब से जानने का भी अवसर देती है। यहाँ की मेहमाननवाज़ी और पारंपरिक माहौल यात्रियों को खास अनुभव प्रदान करता है। भोजन में दाल-बाटी-चूरमा, गट्टे की सब्जी और अन्य राजस्थानी व्यंजन काफी लोकप्रिय हैं। कई अवसरों पर लोक संगीत और लोक नृत्य कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं, जो यात्रा को और यादगार बना देते हैं।

नीमराना में क्या-क्या देखें?

किले के भीतर बने खूबसूरत बगीचे, प्राचीन गलियारे, छतों से दिखाई देने वाले अरावली के दृश्य और पुराने राजसी कक्ष पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। इसके अलावा पास स्थित बावड़ी और आसपास के ग्रामीण क्षेत्र भी देखने लायक हैं। फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए यह स्थान किसी स्वर्ग से कम नहीं माना जाता। किले का हर कोना शानदार तस्वीरों के लिए उपयुक्त दिखाई देता है।

घूमने का सही समय और जरूरी टिप्स

दोस्तों के साथ ऐतिहासिक नीमराना किले की चढ़ाई और खूबसूरत नजारों का सफर। नीमराना घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच माना जाता है। इस दौरान मौसम सुहावना रहता है और किले की सैर आराम से की जा सकती है। यात्रा के दौरान आरामदायक जूते पहनें, क्योंकि किले में काफी सीढ़ियाँ हैं। वीकेंड पर भीड़ अधिक रहती है, इसलिए ठहरने की योजना हो तो अग्रिम बुकिंग करना बेहतर रहता है।

यहाँ कैसे पहुँचे?

नीमराना दिल्ली-जयपुर राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्थित है। दिल्ली से इसकी दूरी लगभग 120 किलोमीटर है, जिसे सड़क मार्ग से ढाई से तीन घंटे में पूरा किया जा सकता है। निजी वाहन, टैक्सी और बस की सुविधाएँ आसानी से उपलब्ध हैं। निकटतम रेलवे स्टेशन अलवर है।

क्यों बन रहा है वीकेंड ट्रिप की पहली पसंद?

इतिहास, विरासत, प्राकृतिक सुंदरता, रोमांच और लग्जरी अनुभव का अनोखा मेल नीमराना किले को दिल्ली-एनसीआर के सबसे लोकप्रिय वीकेंड गेटवे में शामिल करता है। अगर आप कम समय में किसी यादगार यात्रा का अनुभव लेना चाहते हैं तो नीमराना किला आपकी सूची में जरूर होना चाहिए।

प्राइवेसी नया स्टेटस; निजी जिंदगी को गोपनीय रखना आधुनिक दुनिया की असली 'लग्जरी' बन रहा

आज के डिजिटल युग में जहां हर कोई सोशल मीडिया पर दिखने की होड़ में है, वहीं अमीर और प्रभावशाली लोग अपनी प्राइवेसी और गोपनीयता को एक नए स्टेटस सिंबल के रूप में अपना रहे हैं।

इंटरनेट पर बिना किसी डिजिटल फुटप्रिंट के अदृश्य रहना और अपनी जिंदगी को गुप्त रखना भी आधुनिक दुनिया की असली 'लग्जरी' बनता जा रहा है। कई सुपर-रिच लोग सार्वजनिक कार्यक्रमों, सोशल मीडिया और गूगल सर्च से पूरी तरह गायब हैं। उनकी कंपनी की वेबसाइट्स भी सिर्फ एक साधारण होल्डिंग पेज जैसी होती हैं।

कस्टमाइज हॉलीडे, मेंबर्स ओनली क्लब की डिमांड बढ़ी

- अमीर लोग इंटरनेट से अपने रिकॉर्ड मिटाने के लिए डेटा हटाने वाली कंपनियों, सुरक्षा सलाहकारों और उपकरणों का उपयोग करते हैं।

- डिलीट मी नाम की डेटा हटाने वाली सर्विस के अति अमीर ग्राहकों की मांग 330% बढ़ी। कंपनी करीब 5 करोड़ डेटा रिमूव करवा चुकी है।

- ब्रैड पिट, जॉर्ज क्लूनी और एम्मा स्टोन जैसी मशहूर हस्तियां उन गिने-चुने लोगों में हैं जिन्होंने अपने निजी सोशल मीडिया अकाउंट नहीं बनाए।

- सिग्नल, विकर और एंटरप्राइज-ग्रेड एनक्रिप्टेड प्लेटफॉर्म अब अति धनाढ्य परिवारों की दैनिक संचार आदतों का हिस्सा बन गए हैं।

ब्रांड रणनीतिकार यूजीन हीली इसे 'कनेक्टेड प्राइवेसी' कहते हैं। यानी डिजिटल दुनिया के फायदे तो लेना, लेकिन खुद को एल्गोरिद्म और सार्वजनिक निगरानी से बचाए रखना। वे कहते हैं, 'समाज में प्रगति करने के लिए हममें से कई लोगों को ऑनलाइन होना जरूरी हो गया है। लेकिन वास्तव में स्टेटस सिंबल ऑफलाइन रहना नहीं है। असल स्टेटस सिंबल सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक रूप से इतना सशक्त और मजबूत होना है कि आप अपना ऑनलाइन रहना अपनी मर्जी से तय कर सकें। इन अमीरों के लिए ऑनलाइन अदृश्य बनकर रहना भी एक अलग ही रुतबा है।'

नशा कर रहा देश का नाश

पुरुषों से ज्यादा तो महिलाएं पी रही सिगरेट

पहले के जमाने में शराब और सिगरेट को सिर्फ पुरुषों के साथ ही जोड़ा जाता था लेकिन अब ऐसा नहीं रहा। महिलाएं अब इन मामलों में भी पुरुषों को खूब टक्कर दे रही हैं। हाल ही में रिपोर्ट में इस बात का दावा किया गया है। NFHS-6 (2023-24) के डेटा के अनुसार, बिहार समेत कई राज्यों में पुरुषों के शराब पीने की आदत बढ़ी है, जबकि भारत में ज़्यादा से ज़्यादा महिलाएं तंबाकू का सेवन कर रही हैं।

तेलंगाना और यूपी समेत 13 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में, नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-5 (2019-21) की तुलना में 15 साल और उससे ज़्यादा उम्र की महिलाओं में किसी भी तरह के तंबाकू के इस्तेमाल में बढ़ोतरी देखी गई है। यह तब हो रहा है जब राष्ट्रीय स्तर पर किसी भी तरह का तंबाकू इस्तेमाल करने वाली महिलाओं की संख्या में मामूली कमी (8.9% से 8.4%) आई है। पुरुषों के मामले में भी यही स्थिति है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-6 के अनुसार पुरुषों में तंबाकू का इस्तेमाल 38.0% से घटकर 36.3% हो गया है। हालांकि, कई राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में पुरुषों और महिलाओं दोनों में तंबाकू का इस्तेमाल ज़्यादा है।

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च-नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (ICMR-NICPR), नोएडा की डायरेक्टर डॉ. शालिनी सिंह के अनुसार, भारत में तंबाकू से होने वाली सभी मौतों में से 48% मौतें कार्डियोवैस्कुलर बीमारी (CVD) के कारण होती हैं, जिससे CVD देश में तंबाकू से होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण बन गया है। चिंता की बात यह है कि महिलाओं में तंबाकू का इस्तेमाल बढ़ा है, यह एक खामोश त्रासदी है। रिपोर्ट के अनुसार भारत में तंबाकू से होने वाली लगभग आधी मौतें हार्ट अटैक या स्ट्रोक के कारण होती हैं। बिना धुएं वाले तंबाकू का सीधा संबंध मुंह के कैंसर, ओरोफरीनक्स, हाइपोफरीनक्स और एसोफैगस (भोजन नली) के कैंसर से है।

दुनिया भर में मुंह के कैंसर के कुल मामलों में से लगभग एक-तिहाई मामले भारत में होते हैं, और इसका मुख्य कारण बिना धुएं वाला तंबाकू है। कई राज्यों में ग्रामीण महिलाएं भी आगे है । हालांकि, ऐसा नहीं है कि पुरुष स्मोकिंग नहीं कर रहे हैं। UP और उत्तराखंड समेत 10 राज्यों में, राष्ट्रीय औसत की तुलना में ज़्यादा पुरुष धूम्रपान कर रहे हैं। शराब पीने वालों की संख्या में भी बढ़ोतरी हुई है - राष्ट्रीय स्तर पर (18.7% से 18.9%) और आंध्र, केरल और तेलंगाना समेत 13 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में। नेशनल फ़ैमिली हेल्थ सर्वे-6 के अनुसार, पुरुषों में तंबाकू का इस्तेमाल 38.0% से घटकर 36.3% हो गया है।

तंबाकू से होने वाले कैंसर सभी तरह के कैंसर का 27-30% हैं, और ज़्यादा असर वाले इलाकों में पुरुषों में यह आंकड़ा 40-50% से भी ज़्यादा है। तंबाकू से जुड़ी अन्य सभी बीमारियों की तुलना में CVD (दिल की बीमारी) से ज़्यादा तंबाकू इस्तेमाल करने वालों की मौत होती है। तंबाकू से होने वाली मौतों में 23% मौतें क्रोनिक रेस्पिरेटरी बीमारियों (सांस की पुरानी बीमारियों) से होती हैं, और कैंसर से 10% मौतें होती हैं। बिहार, नागालैंड और मिज़ोरम जैसे शराब-मुक्त राज्यों में इसकी खपत बढ़ी है। प्रतिबंध का असर सिर्फ़ गुजरात में देखा जा सकता है, जहां पुरुषों और महिलाओं दोनों में इसकी खपत में कमी आई है। हालांकि राष्ट्रीय स्तर पर महिलाओं में शराब की खपत थोड़ी कम हुई है (1.3% से 1.1%), लेकिन आंध्र प्रदेश, केरल और तेलंगाना समेत आठ राज्यों में यह बढ़ी है।

एसी पर 'कोल्ड वॉर'; कम तापमान पर महिलाओं का विरोध

अमेरिका-यूरोप के दफ्तरों में महिलाएं गर्मी में भी पहन रहीं स्वेटर; पूछा- पुरुषों के नियम क्यों?

जून की भीषण गर्मी से न्यूयॉर्क की सड़कें तप रही थीं, लेकिन 'ग्लोबल कॉर्पोरेशन' के कॉन्फ्रेंस रूम नंबर 4 में माहौल बिल्कुल 'अंटार्कटिका' जैसा था। मेज के एक ओर डेविड आराम से बैठे थे, जबकि दूसरी तरफ बैठी एमिली के दांत किटकिटा रहे थे। उन्होंने भारी स्वेटर पहना हुआ था, वह तेज गर्मी में भी रोज इसे लाना नहीं भूलतीं।

एमिली ने कांपते हाथों से फाइल समेटी और धीरे से कहा, 'डेविड, क्या हम एसी का टेंप्रेचर बढ़ा सकते हैं?' डेविड ने कहा,'बाहर हीट वेव है, अगर एसी कम हुआ तो पसीने छूट जाएंगे।" यह बहस सिर्फ उन दोनों की नहीं थी, बल्कि अमेरिका और यूरोप के कॉरपोरेट ऑफिस में इन दिनों 'थर्मोस्टेट वॉर' छिड़ी है। जहां अनकहा नियम यही रहता है कि पुरुष को पसीना आने से बेहतर है महिला ठंड से ठिठुरे। शोधकर्ता कैरेन कोरेलिस रीदर बताती हैं कि 'थर्मोस्टेट वॉर' की जड़ महिलाओं की पसंद नहीं, बल्कि इमारतों की डिजाइनिंग है।

आधुनिक दफ्तरों के एचवीएसी मानक 1960 के दशक के 'आदर्श अमेरिकी पुरुष' पर आधारित हैं। उस दौर में डेनिश इंजीनियर पोवल फेंगर ने 'थर्मल कम्फर्ट मॉडल' बनाया था, जिसमें औसत पुरुष कर्मचारी के मेटाबॉलिज्म व उसके पहनावे- थ्री-पीस वूलन सूट, ड्रेस शर्ट, मोजे और लेदर शूज को आधार माना गया। छह दशक बाद वर्कफोर्स और ड्रेस कोड पूरी तरह बदल चुके हैं, पर ज्यादातर बिल्डिंग इसी पुराने पुरुष-केंद्रित मानक पर काम कर रही हैं। एयर कंडीशनिंग तो उदाहरण है। पैटर्न बड़ा है- क्रैश टेस्ट डमी लंबे समय तक पुरुष शरीर पर आधारित रहीं। पीपीई भी अक्सर पुरुष अनुपात पर साइज होता है, महिलाओं को ढीले या गलत फिट गियर पहनने पड़ते हैं। सुरक्षा घटती है। बार-बार डिजाइन स्टैंडर्ड में 'डिफॉल्ट ह्यूमन' पुरुष ही निकलता है।

कॉर्पोरेट अमेरिका में महिलाओं ने इस 'कोल्ड वॉर' के खिलाफ आवाज उठाई है। वे पुरुषों को याद दिला रही हैं कि अब पोलो शर्ट व स्नीकर्स का दौर है, तो फिर इतनी ठंड क्यों सहना? राहत की बात है कि पुरुष कर्मचारी भी इस पर सहमत हैं कि सदियों पुराने पुरुष-केंद्रित डिजाइन बदलना ही समस्या का समाधान है।

इधर जापान में पुरुषों को शॉर्ट्स की छूट से महिलाएं नाराज

बढ़ती गर्मी और बढ़ी ऊर्जा कीमतों के बीच, टोक्यो प्रशासन ने पहली बार सरकारी कर्मचारियों को ऑफिस में शॉर्ट्स और टी-शर्ट पहनने की छूट दी है और निजी कंपनियों को ऐसा ही करने का सुझाव दिया है। पर जापान के पारंपरिक वर्क-कल्चर में इसका विरोध हो रहा है। कामकाजी महिलाओं का मानना है कि दफ्तर में शॉर्ट्स व सैंडल पहनना शालीनता के खिलाफ है और बहुत अनौपचारिक लगता है। महिलाएं ऐसे समाधान चाहती हैं जो आराम व पेशेवर छवि दोनों को संतुलित करें।

आयुर्वेद के अनुसार नाभि में तेल डालने के मिलते हैं ढेर सारे लाभ

कौन-सा तेल कैसे पहुंचाता है लाभ

तेल शरीर को बाहरी पोषण देता है, लेकिन नाभि में इसके प्रयोग से आंतरिक संतुलन बनता है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याओं में लाभ मिलता है। योगी मनोज गर्ग, डायरेक्टर, योग टेंपल, आयुर्वेद पंचकर्म एवं नेचुरोपैथी क्लिनिक, इंदौर से जानिए इस बारे आयुर्वेद क्या कहता है...

आयुर्वेद के अनुसार नाभि को शरीर की ऊर्जा का महत्वपूर्ण केंद्र माना जाता है। इसी कारण नाभि में तेल डालने की प्रक्रिया को नाभि चिकित्सा या नाभि थैरेपी कहा जाता है। आयुर्वेद कहता है कि नाभि के आसपास की त्वचा और नाड़ी तंत्र तेल को आसानी से अवशोषित कर लेते हैं, जिससे इसका प्रभाव शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचकर समग्र स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है।

हर तेल से मिलेगा अलग लाभ

तेल कई प्रकार के होते हैं और उनके लाभ भी अलग-अलग होते हैं। जानिए कौन-सा तेल नाभि में डालने के क्या लाभ मिलेगा।

सरसों का तेल... इसके उपयोग से शरीर को गर्माहट मिलेगी। ठंड, जोड़ों का दर्द और सर्दी-ज़ुकाम में भी लाभकारी है।

तिल का तेल... जोड़ों के दर्द, गठिया, अकड़न आदि में आयुर्वेद में सबसे अधिक उपयोग होने वाला तेल है यह। यह वात दोष को संतुलित करता है, नींद सुधारता है और त्वचा को पोषण देता है।

नारियल का तेल... यह शीतल प्रभाव वाला तेल है। यह तनाव, जलन, एसिडिटी और मानसिक बेचैनी में राहत दे सकता है।

अरंडी का तेल... यह पाचन तंत्र को बेहतर करने और कब्ज़ जैसी समस्याओं में सहायक माना जाता है। महिलाओं को पीरियड्स के दर्द और ऐंठन से राहत दिलाता है।

बादाम का तेल... त्वचा संबंधित रोगों को दूर कर त्वचा में नमी लाता है। दाग़, धब्बे आदि दूर करके चमक लाता है।

नीम का तेल... मानसिक तनाव दूर कर शांति प्रदान करता है। अनिद्रा, क्रोध, चिंता आदि दूर होते हैं।

तेल डालने के अन्य लाभ

बेहतर नींद... नाभि पर तेल लगाने से शरीर को शांति मिलती है, जिससे नींद गहरी और प्राकृतिक होती है।

त्वचा का पोषण... नाभि के माध्यम से शरीर में नमी और पोषण बढ़ता है, जिससे त्वचा मुलायम और चमकदार बन सकती है।

तनाव में कमी... नाभि क्षेत्र में हल्का तेल लगाने से तंत्रिका तंत्र शांत होता है और मानसिक तनाव कम हो सकता है।

पाचन में सुधार... कुछ तेल जैसे अरंडी या तिल का तेल पाचन क्रिया को संतुलित करने में सहायक माने जाते हैं।

अकड़न में राहत... विशेषकर तिल का तेल वात दोष को शांत करता है, जिससे शरीर की अकड़न कम हो सकती है।

हॉर्मोन में संतुलन... नाभि केंद्र शरीर की कई ग्रंथियों से जुड़ा होता है, जिससे इसका प्रभाव हॉर्मोन संतुलन पर भी पड़ सकता है।

पौधों में फूल और फल नहीं आ रहे हैं तो छिलकों से बने ये घोल आपकी मदद कर सकते हैं

आज के समय में अधिकांश लोग पौधों की तेज़ वृद्धि के लिए रासायनिक उर्वरकों पर निर्भर हो गए हैं। रासायनिक उर्वरक पौधों को तुरंत पोषण तो उपलब्ध कराते हैं, लेकिन इनके लगातार उपयोग से मिट्टी की जैविक गुणवत्ता ख़राब होती है। इसलिए ज़रूरत ऐसे जैविक स्रोतों से तैयार पोषक घोलों की है, जो न केवल पौधों को पोषण दें, बल्कि मिट्टी को भी जीवंत बनाएं।

इनसे करें घोल तैयार

तरबूज़-एलोवेरा टॉनिक

पांच लीटर पानी में 500 ग्राम छोटे-छोटे कटे हुए तरबूज़ के छिलके, 300 ग्राम कटे हुए केले के छिलके और 200 ग्राम कटी हुई एलोवेरा की पत्तियां डालें।

इसको बाल्टी में ढककर छायादार स्थान पर तीन दिन के लिए रख दें। दिन में एक बार छड़ी से घोल को घुमा दें।

तीन दिन बाद घोल की सतह पर हल्की सफ़ेद परत दिखाई देगी। घोल से मध्यम गंध आना एकदम सामान्य है। घोल को छान लें।

एक भाग घोल में 10 भाग पानी मिलाकर पतला करें। 12 इंच गमले में इस पतले घोल की 300 मिली अथवा एक गिलास मात्रा मिट्टी में दें। ध्यान रहे कि घोल को सूखी मिट्टी में न दें, पहले हल्की नमी होनी चाहिए।

उपले का टॉनिक

दो लीटर पानी में एक कंडा, 1 चम्मच लकड़ी की राख, केले और संतरे के छिलके और 1 चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर 24 घंटे के लिए छोड़ दें।

इस घोल को छान लें। फिर इसे पतला करने के लिए इसमें पांच गुना पानी मिला लें। सीधा गमले की मिट्टी में डालें।

अमृत टॉनिक

10 लीटर पानी में 1 गिलास दूध डालें। इसमें 1 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 कटोरी पतला घुला हुआ गुड़ और गर्म पानी में घुली हुई हींग डाल दें।

अब इसे अच्छी तरह से मिला लें और कपड़े से छान लें।

इसे बोतल में भरें और सब्जियों पर स्प्रे कर दें।

प्याज़-केला टॉनिक

केले के छिलके, एलोवेरा के टुकड़े और प्याज़ के छिलकों को 3 से 4 दिन पानी में भिगोकर और ढककर रख दीजिए। इसके बाद इस पानी को छान लें।

इसे इस्तेमाल करने के लिए एक भाग घोल को एक भाग पानी में मिला लें। इसे मिट्टी में डाल सकते हैं या पत्तियों पर स्प्रे कर सकते हैं।

टॉनिक से पौधों को मिलेंगे कई लाभ

इस बायो-टॉनिक के उपयोग से पौधों की जड़ें अधिक सक्रिय होती हैं, नई वृद्धि तेज़ होती है तथा पत्तियों का रंग अधिक गहरा और पौधा स्वस्थ दिखाई देता है। जिन पौधों पर फूल नहीं आ रहे हों, उनमें फूलों की संख्या बढ़ती है और फल देने वाले पौधों में बेहतर उत्पादन देखने को मिलता है। साथ ही, मिट्टी की संरचना और जैविक उर्वरता में भी सुधार होता है।

इन पौधों में न करें उपयोग

कैक्टस, सक्यूलेंट्स और अत्यधिक सूखी मिट्टी पसंद करने वाले पौधों में इसका उपयोग सीमित मात्रा में ही करें। यदि पौधे में जड़ सड़न की समस्या हो, तो इसका प्रयोग न करें।

रोटी के डिब्बे में कटोरी क्यों रखना चाहिए? शिप्रा राय ने बताया घरेलू उपाय

सभी के घरों में सुबह और शाम ताजा रोटियां बनती हैं, लेकिन अक्सर महिलाओं की एक आम शिकायत होती है कि रोटी बनाने के कुछ ही देर बाद डिब्बे में रखी रोटियां नीचे से गीली और चिपचिपी हो जाती हैं। वहीं, ऊपर की रोटियां सूखकर पापड़ जैसी कड़ी हो जाती हैं। ऐसी रोटी न तो खाने में अच्छी लगती है और न ही सेहत के लिए पूरी तरह ठीक होती है। इस समस्या का एक बेहद आसान और सटीक घरेलू उपाय सोशल मीडिया पर शिप्रा राय ने बताया है। जिनके मुताबिक, रोटी के डिब्बे में सिर्फ एक छोटी सी कटोरी रखकर आप इस परेशानी को हमेशा के लिए खत्म कर सकते हैं। आइए जानते हैं इस किचन हैक के पीछे का विज्ञान, इसकी खासियत और रोटियों को लंबे समय तक रुई जैसी मुलायम रखने का सही तरीका।

डिब्बे में कटोरी रखने का सीक्रेट

अक्सर जब गरम-गरम रोटियां सीधे डिब्बे या कैसरोल में रख देते हैं, तो भाप की वजह से डिब्बे के नीचे पानी जमा हो जाता है। इससे सबसे नीचे वाली रोटी पूरी तरह पानी सोख लेती है और गीली होकर खाने लायक नहीं बचती।

शिप्रा राय के अनुसार, डिब्बे में सबसे पहले एक छोटी कटोरी को बीच में रख दें। इसके बाद इसके ऊपर कपड़ा बिछाकर रोटियां रखें। ऐसा करने से रोटी डिब्बे की सतह से थोड़ी ऊपर उठ जाती है और भाप का पानी नीचे ही रह जाता है, जिससे नीचे की रोटी बिल्कुल गीली नहीं होती।

सूती कपड़े का सही इस्तेमाल है जरूरी

कटोरी रखने के बाद सीधे उसके ऊपर रोटी न रखें। शिप्रा राय बताती हैं कि कटोरी रखने के बाद डिब्बे में एक साफ और सूखा सूती कपड़ा या मलमल का कपड़ा अच्छी तरह बिछाएं। सूती कपड़ा रोटियों से निकलने वाली अतिरिक्त भाप को अपने अंदर सोख लेता है। कटोरी और सूती कपड़े का कॉम्बिनेशन रोटी के चारों तरफ हवा का संतुलन बनाए रखता है, जिससे रोटियां एकदम फ्रेश रहती हैं।

रोटियों में नहीं पनपेंगे बैक्टीरिया और फंगस

जब रोटी डिब्बे के निचले हिस्से में जमा पानी के संपर्क में आती है, तो नमी के कारण वहां बैक्टीरिया या फंगस पनपने का खतरा बढ़ जाता है। कभी-कभी

लगता है कि रोटी ठीक है, लेकिन वह अंदर ही अंदर खराब होने लगती है। कटोरी रखने वाले इस तरीके से रोटियां सूखी और सुरक्षित रहती हैं, जिससे वे लंबे समय तक खाने के लिए पूरी तरह हाइजीनिक और हेल्दी बनी रहती हैं।

रोटियां क्यों बनी रहती हैं लंबे समय तक मुलायम?

अक्सर लोग रोटियों को कड़क होने से बचाने के लिए उन्हें प्लास्टिक या एल्युमिनियम फॉयल में लपेटकर रख देते हैं। लेकिन यह तरीका सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है। शिप्रा राय का पारंपरिक तरीका रोटियों की प्राकृतिक नमी को लॉक कर देता है। कटोरी के कारण नीचे से हवा पास होती रहती है और सूती कपड़ा नमी को कंट्रोल रखता है।

कई बार हमारी अपनी आदतें ही हमें दुखी कर देती हैं

भविष्य की चिंता में हम जीवन का आनंद खोते हैं

अक्सर हम सोचते हैं कि हमारी परेशानियों की वजह केवल बाहरी परिस्थितियां हैं, लेकिन कई बार हमारी अपनी आदतें भी हमें दुखी बनाती हैं। हम हर समय दूसरों से अपनी तुलना करते हैं, अपनी गलतियों को याद करते हैं और भविष्य की चिंता में उलझते हैं, तो जीवन का आनंद खो देते हैं। **(हाउ टु बी मिजरेबल. रैंडी जे. पैटरसन)**

तनाव को डर की तरह नहीं, ऊर्जा की तरह देखें

तनाव को हम अपना दुश्मन मानते हैं, लेकिन कई बार तनाव इस बात का संकेत होता है कि कोई चीज हमारे लिए महत्वपूर्ण है। यदि परीक्षा, काम या किसी जिम्मेदारी को लेकर चिंता होती है, तो इसका मतलब है हम उसकी परवाह करते हैं। तनाव को डर की तरह नहीं, ऊर्जा की तरह देखना सीखें। **(द अपसाइड ऑफ स्ट्रेस -केली मैकगोनिगल)**

आप जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं

बहुत लोग जीवन को बिना किसी स्पष्ट दिशा के जीते हैं और बाद में सोचते हैं कि वे वास्तव में क्या हासिल करना चाहते थे। इसलिए समय-समय पर रुक कर यह सोचना जरूरी है कि हम किस तरह का जीवन जीना चाहते हैं और हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है। जीवन व्यस्त रहने का नाम नहीं है। **(लिविंग फॉरवर्ड -माइकल हायट)**

लगातार अभ्यास करेंगे तो दूसरों से अलग दिखेंगे

किसी भी क्षेत्र में महारत अचानक नहीं मिलती। इसके लिए वर्षों का अभ्यास, धैर्य और सीखने की इच्छा चाहिए। शुरुआत में गलतियां होना स्वाभाविक है, लेकिन वही गलतियां सीखने का सबसे बड़ा अवसर बनती हैं। जो लोग लगातार अभ्यास करते हैं, वे धीरे-धीरे दूसरों से अलग दिखाई देने लगते हैं। **(मास्टरी -रॉबर्ट ग्रीन)**

प्रदर्शन उम्मीद से कम हो तो बॉस से कैसे बात करें

कभी-कभी काम में अपेक्षा अनुसार प्रदर्शन न कर पाना सामान्य बात है। हर किसी के जीवन में ऐसा समय आता है जब एक तिमाही या कभी-कभी पूरा साल भी उम्मीद के मुताबिक नहीं जाता। अपने मैनेजर से पहले ही बात करना बेहतर है। सवाल यह है कि आप यह बात अपने बॉस के सामने किस तरह रखेंगे? चर्चा की तैयारी के लिए आपके द्वारा ये कदम अपनाए जा सकते हैं...

1. आत्ममंथन करें, कारण पहचानें

शांत मन से समझें कि आपके प्रदर्शन में कमी का वास्तविक कारण क्या है। क्या यह किसी अस्थायी परिस्थिति, जैसे अधिक काम का दबाव, व्यक्तिगत परेशानी या किसी असफल परियोजना का परिणाम है, या फिर यह किसी बड़े और लगातार बने रहने वाले मुद्दे का संकेत है?

2. स्थिति समझाने की तैयारी करें

सोचें कि आप अपने बॉस को अपनी स्थिति कैसे समझाएंगे। हो सकता है आपने कोई ऐसा जोखिम लिया हो, जो सफल न हुआ हो। या फिर आप किसी व्यक्तिगत समस्या, जैसे परिवार के किसी बीमार सदस्य की देखभाल के कारण काम पर पूरा ध्यान नहीं दे पा रहे हों।

3. जिम्मेदारी को स्वीकार करें

जब बॉस से बात करने का समय आए, तो स्पष्ट और सीधे शब्दों में बात करें। बातचीत की शुरुआत इस तरह करें कि "मुझे आपको अच्छी खबर नहीं, कठिन खबर बतानी है।" इससे सामने वाला गंभीरता से आपकी बात सुनता है। अपनी गलती या कमी के लिए खेद व्यक्त करें और सुधार करने के उपायों पर ध्यान केंद्रित करें।

4. मैनेजर से मार्गदर्शन भी मांगें

स्थिति को बेहतर बनाने के लिए अपने विचार साझा करें और साथ ही अपने प्रबंधक से मार्गदर्शन भी मांगें। इससे यह संदेश जाता है कि आप उनके अनुभव का पूरा सम्मान करते हैं और उन पर भरोसा भी करते हैं। हालांकि, जरूरत से ज्यादा चापलूसी करने से बचना भी जरूरी है।

5. सुधार की दिशा में कदम बढ़ाएं

यदि आपका कमजोर प्रदर्शन किसी बड़ी समस्या का संकेत है, तो उसे गंभीरता से संबोधित करें। इसके लिए नियमित फीडबैक मीटिंग्स, अतिरिक्त प्रशिक्षण या कौशल-विकास कार्यक्रम मददगार हो सकते हैं। संभव है कि आपकी क्षमताओं के अनुरूप कंपनी में कोई दूसरी भूमिका उपयुक्त हो।

कभी परिवार की जिम्मेदारी थे बच्चे,अब सिर्फ माता-पिता का नियंत्रण

80% माता-पिता नहीं चाहते कि उनके बच्चों की परवरिश उस तरह हो जैसी उनकी हुई थी

पढ़ाई को बच्चों की सफलता का आधार मानने वाले परिवार तेजी से घटे

पिछले कुछ दशकों में भारतीय परिवारों में बच्चों की परवरिश के तरीकों में कई महत्वपूर्ण बदलाव आए हैं। संयुक्त परिवारों की सामूहिक परवरिश से लेकर आज की जेंटल और हाइब्रिड पैरेंटिंग तक, भारतीय माता-पिता की सोच, भूमिका और प्राथमिकताएं पूरी तरह बदल चुकी हैं।

पढ़ाई को बच्चों की सफलता का आधार मानने वाले परिवार तेजी से घट रहे हैं। जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजी एंड इनोवेटिव रिसर्च में छपी एक स्टडी के मुताबिक, संयुक्त परिवारों के दौर में बच्चे पूरे परिवार या कहें की मोहल्ले की भी जिम्मेदारी माने जाते थे। दादा-दादी, चाचा-चाची और बड़े भाई-बहन भी उनकी परवरिश में बराबर की भूमिका निभाते थे। ऐतिहासिक और धार्मिक महापुरुष प्रेरणा स्रोत हुआ करते थे। आज अधिकांश परिवार न्यूक्लियर हो चुके हैं। शहरीकरण, बदलती पारिवारिक संरचना जैसी चीजों ने भारतीय पैरेंटिंग पर बहुत असर डाला है।

यूगव के एक सर्वे के मुताबिक सिर्फ 20% माता-पिता चाहते हैं कि वे अपने बच्चों की परवरिश बिल्कुल उसी तरह करें जैसे उनके माता-पिता ने उनकी की थी। 75% माता-पिता बच्चों पर अत्यधिक सख्ती करने की बजाय प्रेम, धैर्य और समझदारी से समझाना अधिक प्रभावी मानते हैं। 43% माता-पिता ही अब केवल पढ़ाई को बच्चों की सफलता का मुख्य आधार मानते हैं, पहले ये आंकड़ा 54% था। सीबीएसई के एक सर्वे में हर 5 में से एक माता-पिता ने परवरिश संबंधी चुनौतियों की बात कही।

आज बच्चों को डिजिटल-वास्तविक जीवन में संतुलन सिखाने की चुनौती

चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट और पैरेंटिंग कोच पायल चौरसिया कहती हैं, 'परवरिश का मतलब केवल बच्चों के भोजन और शिक्षा की व्यवस्था कर उन्हें बड़ा करना नहीं है। परवरिश का मतलब बच्चों में पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय मूल्य विकसित करना और उन्हें समाज में एक अच्छे नागरिक के रूप में सफल बनाने में मदद करना है। बीते कुछ दशक में बदलते समय के साथ परवरिश का तरीका भी बदला है। आज के माता-पिता के सामने बच्चों को डिजिटल दुनिया और वास्तविक जीवन के बीच संतुलन सिखाने की बड़ी चुनौती है। अब केवल पढ़ाई या अनुशासन ही पर्याप्त नहीं है; बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल पर भी ध्यान देना माता-पिता के लिए जरूरी है।

समय के साथ बदले पैरेंटिंग के तरीके

सत्तावादी – माता-पिता बहुत सख्त नियम बनाते हैं और बच्चों से बिना किसी सवाल के उनका पालन करने की उम्मीद करते हैं।

आधिकारिक – माता-पिता सख्त नियम तो बनाते हैं, लेकिन बच्चों की भावनाएं भी सुनते हैं और उनके साथ दोस्ताना संवाद बनाए रखते हैं

उदासीन– इसमें माता-पिता बच्चों को आजादी तो देते हैं, लेकिन भावनात्मक जुड़ाव या मार्गदर्शन की कमी होती है।

हेलीकॉप्टर – इसमें माता-पिता बच्चों के हर काम पर बहुत बारीकी से नजर रखते हैं। उनकी सुरक्षा के लिए वे हमेशा उनके इर्द-गिर्द मंडराते रहते हैं।

परमिसिव – माता-पिता बच्चों के दोस्त बनकर रहते हैं, मांगें पूरी करते हैं। नियम बहुत कम या न के बराबर बनाते हैं।

टाइगर – इसमें बच्चों से अकादमिक और एक्स्ट्रा-करिकुलर गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की अत्यधिक मांग की जाती है।

धागों में छिपी हैं मनुष्यों और देवताओं की कथाएं

मेंगलुरु स्थित कुडरोली गोकर्णनाथ मंदिर में निर्मित शिवजी की विशालकाय प्रतिमा, जिसमें उन्हें पारंपरिक बाघांबर' में दर्शाया गया है।

प्राणी जगत में केवल मनुष्य ही बुनाई करके कपड़े पहनते हैं। शुरुआत में हम जानवरों की खाल से अपने शरीर को ढकते थे। समय के साथ हम पेड़-पौधों की छाल और पत्तों का उपयोग करने लगे। फिर पौधों के तंतुओं को हल्के से गूंथकर पहनने की परंपरा शुरू हुई। अंततः हममें बुनाई की कला विकसित हुई। हम भेड़ों की ऊन और कपास से कपड़े बुनने लगे, जिन्हें चमकीले रंगों से रंगा जाने लगा। इस प्रकार एक नए उद्योग का उदय हुआ।

पुरातात्त्विक प्रमाणों के अनुसार, ऊनी वस्त्र पहली बार मेसोपोटामिया में बनाए गए। इसी प्रकार रेशमी वस्त्र चीन में बनकर विश्वभर में फैले। सूत और जूट से बने वस्त्र भारत से दुनिया के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचे। यह संभव है कि हड़प्पा सभ्यता के नगरों से इन वस्त्रों का निर्यात होता रहा हो। बुनाई की शुरुआत कैसे हुई, इसे समझाने के लिए विश्वभर में अनेक आख्यान प्रचलित हैं। रोमन आख्यानों में अराकनी नामक एक स्त्री का उल्लेख मिलता है। अराकनी इतनी कुशल बुनकर थी कि उसे बुनाई और अन्य कलाओं की देवी 'मिनर्वा' से भी श्रेष्ठ माना जाने लगा। इससे क्रोधित होकर मिनर्वा ने उसे मकड़ी बनने का श्राप दे दिया। तब से मकड़ी जीवित रहने के लिए जाल बुनती रही है।

रेशमी वस्त्रों की उत्पत्ति की कहानी भी बड़ी रोचक है। चीन के प्रसिद्ध सम्राट हुआंग दी की रानी लैद्ज़ू एक दिन शहतूत के पेड़ के नीचे बैठकर चाय पी रही थीं। तभी रेशम-कीट का एक ककून उनके चाय के प्याले में गिर गया। गरम पानी में वह धीरे-धीरे खुलने लगा। रानी ने देखा कि उसमें से एक महीन और अत्यंत लंबा धागा निकल रहा है। आगे चलकर उन्होंने उस धागे को चरखी पर लपेटना, उससे वस्त्र बुनना और रेशम-कीटों का पालन करना सीखा तथा यह ज्ञान लोगों तक पहुंचाया। इसी कारण चीन में रानी लैद्ज़ू को रेशम-माता के रूप में पूजा जाता है।

भारत में किसी समय आंध्र प्रदेश और तेलंगाना के पद्मशाली समुदाय को सर्वश्रेष्ठ बुनकर माना जाता था। सभी बुनकरों के पूर्वजों के बारे में जानकारी उनकी लोककथाओं से मिलती है। इन कथाओं के अनुसार, मार्कण्डेय ऋषि का निधन सोलह वर्ष की आयु में होना निश्चित था। किंतु मृत्यु से ठीक पहले शिवजी ने उन्हें जीवनदान दिया। अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए ऋषि ने अपने पुत्र भावना को देवताओं के लिए वस्त्र बुनने का आदेश दिया। इस प्रकार भावना ऋषि सभी बुनकरों के पूर्वज माने गए।

भावना ऋषि ने पहला धागा स्वयं विष्णु की नाभि से प्राप्त किया। उससे उन्होंने एक सुंदर वस्त्र बुनकर देवताओं को पहनाया। किंतु शिवजी ने वह वस्त्र पहनने से इनकार कर दिया। वे ऐसा आवरण चाहते थे जो समय के साथ फटे नहीं। इसलिए भावना ऋषि उपयुक्त वस्त्र की खोज में निकल पड़े।

तब उन्हें एक देवी मिलीं, जिन्होंने उन्हें एक बाघ प्रदान किया। जब उस बाघ पर राख छिड़की जाती थी, तब वह अपनी खाल उतार देता था। भावना ऋषि ने यह चमत्कारी बाघ शिवजी को भेंट कर दिया। शिवजी अत्यंत प्रसन्न हुए कि अब वे बाघ की खाल से अपना शरीर ढक सकते थे। इस प्रकार भावना ऋषि की सहायता से कुछ देवताओं ने वस्त्र धारण किए, तो कुछ ने पशुओं की खाल।

मानसून में बढ़ सकता है यूटीआई का खतरा

रिसर्च के मुताबिक जून से सितंबर के बीच 10% तक बढ़ जाते हैं यूटीआई के मामले

मानसून में पेट की गड़बड़ी और सर्दी-खांसी के अलावा महिलाओं में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी यूटीआई के मामले बढ़ सकते हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ साइंस, अमेरिका की रिसर्च के मुताबिक जून से सितंबर के बीच यूटीआई के मामले लगभग 10% तक ज्यादा देखे जाते हैं। ऐसे में यह समझना जरूरी है कि आखिर इन दिनों यूटीआई का खतरा क्यों बढ़ता है और इससे कैसे सुरक्षित रहा जाए।

लक्षणः पेट दर्द व बार-बार टॉयलेट जाना

कम पानी पीना, खराब हाइजीन, प्रेग्नेंसी व डायबिटीज में इसका खतरा बढ़ सकता है। इसके लक्षणों में यूरीन पास करते हुए जलन, दर्द, बार-बार टॉयलेट जाना, पेट के निचले हिस्से में दर्द व कुछ मामलों में बुखार और ठंड लगना शामिल है।

मौसम में नमी व गीले कपड़ों से बढ़ता है जोखिम

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन के मुताबिक अधिकांश मामलों में यूटीआई एस्चेरिचिया कोलाई नामक बैक्टीरिया से होता है। बारिश के मौसम में ज्यादा नमी, पसीना, लंबे समय तक गीले अंडरगार्मेंट्स पहनने से बैक्टीरिया तेजी से बढ़ सकते हैं। कम पानी पीने के कारण टॉयलेट भी कम जाते हैं, जिससे बैक्टीरिया बाहर नहीं निकल पाते और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

हाइजीन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कितना सही

यूटीआई से बचाव के लिए इंटिमेट वॉश के फायदे साबित नहीं हुए हैं। इसलिए इन उत्पादों की जगह सिर्फ पानी और हल्के साबुन के इस्तेमाल की सलाह दी जाती है।

पब्लिक टॉयलेट और वेस्टर्न सीट का सच

पब्लिक टॉयलेट सीट से यूटीआई का कोई खास संबंध नहीं है। असल में जोखिम टॉयलेट की गंदी सतहों को छूने और बिना हाथ धोए प्राइवेट पार्ट साफ करने से होता है।

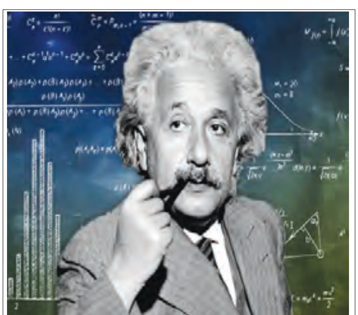
इन महिलाओं को रहता है सबसे ज्यादा खतरा

अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑबस्टेट्रिक्स एंड गाइनोकोलॉजिस्ट के अनुसार प्रेग्नेंसी, डायबिटीज व मेनोपॉज की स्थिति में खतरा अधिक होता है

डायबिटीज - इसमें शुगर यूरिन में भी आने लगती है, जिससे बैक्टीरिया आसानी से पनप सकते हैं। ब्लैडर पूरी तरह खाली नहीं हो पाता, जो यूटीआई का कारण बनता है।

ज्ञान सीमित, कल्पना अनंत होती है

अल्बर्ट आइंस्टीन एक विश्व प्रसिद्ध सैद्धांतिक भौतिकविद् थे, जो सापेक्षता के सिद्धांत और द्रव्यमान-ऊर्जा समीकरण ई = एमसी² के लिए जाने जाते हैं।



अल्बर्ट आइंस्टीन

1. दो चीजें अनंत हैं: ब्रह्मांड और मानव मूर्खता; और मुझे ब्रह्मांड के बारे में पूरा यक़ीन नहीं है।

2. जीवन जीने के केवल दो तरीके हैं। एक यह कि मानो कोई चमत्कार नहीं है। दूसरा यह कि मानो हर चीज एक चमत्कार है।

3. मैं इतना कलाकार अवश्य हूं कि अपनी कल्पना का स्वतंत्र रूप से उपयोग कर सकूं। कल्पना ज्ञान से अधिक महत्वपूर्ण है। ज्ञान सीमित होता है, जबकि कल्पना पूरे संसार को घेर लेती है।

4. यदि आप किसी छह वर्ष के बच्चे को कोई बात समझा नहीं सकते, तो इसका यह अर्थ है कि आप स्वयं उसे अच्छी तरह नहीं समझते।

5. यदि आप यह चाहते हैं कि आपके बच्चे बुद्धिमान बनें, तो उन्हें परी कथाएं पढ़कर सुनाएं। यदि आप यह चाहते हैं कि वे और अधिक बुद्धिमान बनें, तो उन्हें और अधिक परी कथाएं पढ़कर सुनाएं।

6. जीवन साइकिल चलाने जैसा है। संतुलन बनाए रखने के लिए आपको चलते रहना पड़ता है।

7. जिस व्यक्ति ने कभी कोई गलती नहीं की, उसने कभी कुछ नया करने का प्रयास ही नहीं किया।

8. मैं हर व्यक्ति से एक ही तरह से बात करता हूं, चाहे वह कूड़ा उठाने वाला हो या विश्वविद्यालय का अध्यक्ष।

9. एक चतुर व्यक्ति समस्या का समाधान करता है, जबकि एक बुद्धिमान व्यक्ति उससे बचने का रास्ता खोज लेता है।

मोती और कौड़ी की कहानी

समुद्र के किनारे एक बहुत ही सुंदर मोती और एक साधारण सी कौड़ी दोनों साथ-साथ पड़े थे। मोती बहुत चमकदार और कीमती था, लेकिन कौड़ी देखने में बहुत साधारण थी। मोती को अपनी चमक पर बहुत गर्व था और वह हमेशा कौड़ी को नीचा दिखाने की कोशिश करता था। एक दिन मोती ने अपने अहंकार भरे स्वर में कौड़ी से कहा- 'मैं बहुत कीमती हूं। राजा- महाराजा मुझे अपने मुकुट में सजाते हैं। लोग मुझे पाने के लिए गहरे समुद्र तक खोजने के लिए जाते हैं। लेकिन तुम? तुम तो बेकार हो, तुम्हारी तो किसी को तुम्हारी जरूरत ही नहीं। कौड़ी चुपचाप उसकी बातें सुनती रही और मुस्कुराकर बोली- 'तुम सच में बहुत ही सुंदर और अनमोल भी हो, इसमें कोई शक नहीं। लेकिन मेरी भी अपनी एक खासियत है, जिसे तुम नहीं देख पा रहें हो। उसी समय एक मछुआरा वहां आया। मछुआरे ने जैसे ही मोती को देखा, तुरंत उसे खुशी से उठा लिया। लेकिन जैसे ही उसने कौड़ी को देखा, उसने उसे भी उठा लिया और अपने टोकरी में रख लिया।

मोती हैरान हो गया। मोती ने हैरानी में कौड़ी से पूछा- मछुआरे ने तुम्हें भी क्यों उठाया? तुम तो बेकार थी न। कौड़ी ने मुस्कुराते हुए कहा- मैं भले ही सुंदर न लगूं, लेकिन लोग मुझसे बटन, गहने और सजावट की चीजें बनाते हैं। मेरी अपनी एक अलग कीमत है। अब मोती को समझ में आ गया कि केवल बाहरी चमक ही सबकुछ नहीं होती. हर चीज की अपनी अहमियत होती है।

इस कहानी से सीख: किसी भी चीज की बाहरी सुंदरता से ज्यादा असली मूल्य उसकी उपयोगिता में होता है।

चतुर कौआ की कहानी

बहुत समय पहले की बात है, एक सुंदर गांव में एक बड़ा ही चतुर कौआ रहता था। उसका नाम मुन्ना था। मुन्ना बहुत ही आलसी था और अकेले ही अपने लिए खाने की तलाश में रहता था।

एक दिन, मुन्ना कौआ एक बड़े से पेड़ पर बैठा हुआ था। वह वहाँ से गुजर रहे गांव के बच्चों को देखकर सोचा कि उन्हें कुछ खिलाना चाहिए। लेकिन मुन्ना के पास कुछ भी खाने के लिए नहीं था।

फिर मुन्ना ने अपनी चाल में तबदीली करने का फैसला किया। वह गांव के एक खरगोश के पास गया और उसको यह बताया कि वह एक महान जादूगर है और उसके पास एक बड़ा खजाना है, जो केवल उसकी खरगोश की चाल के साथ ही खुलता है।

खरगोश बहुत ही आलसी था और उसने मुन्ना कौआ की बातों में यकीन किया। वह मुन्ना कौआ को अपने खजाने के पास ले गया और उससे चाल करने की परिक्षा ली।

मुन्ना कौआ ने जबरदस्ती की चाल करने की कोशिश की, लेकिन खरगोश ने उसे पकड़ लिया और उसे खजाने के पास ले गया।

फिर खरगोश ने खजाने का दरवाज़ा खोला, लेकिन वहाँ कुछ भी नहीं था। मुन्ना कौआ बिल्कुल खाली हाथ वापस आया और खरगोश से माफ़ी मांगी।

खरगोश ने मुन्ना कौआ की माफ़ी कबूल की और उसके साथ दोस्ती कर ली। मुन्ना कौआ ने अपनी चालीस चोरी की बजाय दोस्ती की जीत हासिल की।

नैतिक शिक्षा–इस कहानी से हमें यह सिखने को मिलता है कि चालाकी से चोरी करने की बजाय दोस्ती करना बेहतर होता है, और दोस्ती हमें अधिक आलसी और बदले के बिना सुखद रिश्तों का आनंद देती है। चतुर कौआ मुन्ना ने अपनी चालकी की बजाय दोस्ती का मार्ग चुना, और इससे उसे अधिक खुशियाँ मिली।

भारतीय टेक्सटाइल का नया दौर दुनिया अपना रही ऐसी स्टाइल

भारतीय हैंडलूम अब सिर्फ शादी और त्योहारों तक सीमित नहीं रहा है। चंदेरी, जामदानी, इकत, कोटपद और कांजीवरम जैसे पारंपरिक टेक्सटाइल अब ऑफिस वियर, कैजुअल आउटिंग और वेस्टर्न आउटफिट्स का भी हिस्सा बन रहे हैं।

सस्टेनेबल फैशन, बेहतर क्वालिटी और लंबे समय तक इस्तेमाल की वजह से युवाओं का रुझान फिर भारतीय बुनाई की ओर बढ़ रहा है। यही कारण है कि जैसे डियॉर, गुच्ची और क्रिश्चियन लुबोटिन जैसे अंतरराष्ट्रीय लग्जरी ब्रांड भी भारतीय कढ़ाई और बुनाई को कलेक्शन में जगह दे रहे हैं।

इन टेक्सटाइल से शुरुआत करें

अगर पहली बार हैंडलूम खरीद रहे हैं तो चंदेरी, जामदानी, इकत, कॉटन और चिकनकारी जैसे हल्के व टिकाऊ कपड़े चुनें। ये ऑफिस, कैजुअल आउटिंग और छोटे आयोजनों में आसानी से पहने जा सकते हैं। वहीं अगर लंबे समय तक संभालकर रखने लायक साड़ी खरीदना चाहते हैं, तो प्रीमियम पोचमपल्ली सिल्क, डबल इकत पाटन पटोला और कांजीवरम बेहतर विकल्प हैं। इसी तरह जानते हैं कि रूटीन फैशन में इंडियन हैंडलूम को कैसे अपनाएं।

भारतीय टेक्सटाइल चुनते समय इन बातों का रखें ध्यान

कौन-सा टेक्सटाइल किस मौके पर पहनें?

चंदेरी – ऑफिस, गर्मियों, हल्दी-मेहंदी और डे-इवेंट्स।

पाटन पटोला - शादी, ब्राइडल ट्रूसो और खास पारिवारिक समारोह।

कोटपद्ध – सस्टेनेबल फैशन, आर्ट इवेंट और कैजुअल हेरिटेज लुक।

कांजीवरम – शादी, रिसेप्शन और बड़े धार्मिक आयोजन।

रोजमर्रा के आउटफिट्स में हैंडलूम कैसे पहनें?

ऑफिस के लिए हल्के कॉटन, लिनेन या टसर सिल्क चुनें। कैजुअल आउटिंग में अलग मॉडर्न ब्लाउज के साथ हैंडलूम साड़ी को नया लुक दिया जा सकता है।

3. भारतीय टेक्सटाइल के लिए किन ब्रांड्स पर रखें नजर?

कच्चा आम – संजय गर्ग का यह ब्रांड चंदेरी, बनारसी और अन्य पारंपरिक बुनाई को आधुनिक डिजाइन के साथ पेश करने के लिए जाना जाता है।{

अनाविला – लिनेन साड़ियों और हल्के, मिनिमल भारतीय परिधानों के लिए लोकप्रिय। रोजमर्रा और ऑफिस वियर में हैंडलूम को नई पहचान दी है।{

आलिया भट्ट ने भारतीय हस्तशिल्प को ग्लोबल मंच में एक बार फिर पहुंचाया। उन्होंने कान फिल्म फेस्टिवल में डिजाइनर की कस्टम आइवरी चंदेरी सिल्क टिश्यू साड़ी-गाउन पहना।

गौरंग – हाथ से बुने भारतीय वस्त्रों, खासकर जामदानी और कांजीवरम को पारंपरिक शिल्प के साथ प्रीमियम फैशन में बदलने के लिए प्रसिद्ध।

विदेशों में भी प्रसिद्ध, हॉलीवुड के सितारे भी भारतीय हैंडलूम पहन रहे

बड़े ब्रांड्स – डियॉर ने मुंबई में हुए फैशन शो में फुलकारी, कांथा और मिरर वर्क को जगह दी। मुंबई के चाणक्य एटेलियर के कारीगरों ने डियॉर के कपड़ों पर बारीक मिरर वर्क, जरदोजी व कांथा कढ़ाई की थी।

लुई वित्तों के मेन्सवियर डायरेक्टर फैरेल विलियम्स ने भारत का दौरा करने के बाद अपना 'स्प्रिंग/समर 2025' मेन्स कलेक्शन पूरी तरह भारत को समर्पित किया था।

हॉलीवुड सेलेब्स में भी प्रसिद्ध – एक इवेंट के दौरान हॉलीवुड एक्ट्रेस गिगी हदीद ने मशहूर भारतीय डिजाइनर अबू जानी संदीप खोसला द्वारा तैयार की गई एक आइवरी चिकनकारी साड़ी पहनी थी।

सिंधु सम्राट राजा दाहिर

इतिहास के पन्नों में कुछ ऐसे नायक होते हैं जिनका बलिदान इतना महान होता है कि सदियाँ बीतने के बाद भी उनकी वीरता की गूँज कम नहीं होती। अविभाजित भारत के ऐसे ही एक महान हिंदू योद्धा थे—सिंधु सम्राट राजा दाहिर। आइए, इतिहास की परतों को खोलते हुए जानते हैं कि कैसे एक उदार राजा ने अपनी मातृभूमि की अस्मिता के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया।

राजा दाहिर का जन्म सन 663 में हुआ था और वे 679 ईस्वी (कुछ इतिहासकारों के अनुसार 695-712 ईस्वी) में सिंध के सिंहासन पर बैठे। उनका साम्राज्य आज के पाकिस्तान के सिंध प्रांत से लेकर बलूच और पंजाब की सीमाओं तक फैला हुआ था।

राजा दाहिर का शासनकाल धार्मिक सहिष्णुता, उदारता और शांति का प्रतीक था। उनके राज्य में हिंदू मंदिर, पारसियों के अग्नि मंदिर, बौद्ध स्तूप और अरब से आए मुसलमानों की मस्जिदें सब एक साथ मौजूद थीं। उन्होंने अरब व्यापारियों को समुद्र के किनारे बसने और व्यापार करने की पूरी आज़ादी दी थी, लेकिन इसी उदारता के बदले उन्हें मिला—धोखा!

खलीफाओं ने जब ईरान और अफगानिस्तान पर कब्ज़ा कर वहां की जनता को बलपूर्वक इस्लाम अपनाने पर मजबूर कर दिया, तो उनकी भूखी नज़रें भारत के समृद्ध सिंध प्रांत पर टिकीं। सिंध की धरती को हथियाने के लिए अरब के शासकों ने एक के बाद एक कई प्रयास किए।

इतिहास का कड़वा सच: ईस्वी सन् 638 से 711 ई. तक के 74 वर्षों में, 9 अलग-अलग खलीफाओं ने भारत के इस प्रवेश द्वार (सिंध) पर 15 बार आक्रमण किया। पहले 14 आक्रमणों को सिंध के वीरों ने नाकाम कर दिया, लेकिन 15वां आक्रमण सबसे घातक साबित हुआ।

मोहम्मद बिन कासिम का क्रूर अभियान

इराक के प्रांतपति अल हज्जाज ने अपने 17 वर्षीय क्रूर भतीजे और दामाद मुहम्मद बिन कासिम को 10 हजार सैनिकों, घोड़ों और ऊंटों की विशाल फौज के साथ सिंध पर हमला करने भेजा।

कासिम के इस अभियान ने सिंध की धरती को खून से लाल कर दिया। प्रसिद्ध ऐतिहासिक ग्रंथ 'चचनामा' के अनुसार, कासिम ने अपने चाचा हज्जाज को पत्र में लिखा था— सिवस्तान और सीसाम के किले जीत लिए गए हैं। गैर-मुसलमानों का वध कर दिया गया है या उनका जबरन धर्मांतरण कराया गया है। मंदिरों को तोड़कर वहां मस्जिदें खड़ी कर दी गई हैं। देवल, सेहवान और मुल्तान को जीतकर कासिम ने वहां अपनी सत्ता स्थापित की।

राजा दाहिर इस भयानक संकट के समय अकेले ही लड़ते रहे। भारत के अन्य राजाओं से उन्हें कोई सहयोग नहीं मिला। इसके बावजूद उन्होंने सिंधी शूरवीरों और युवाओं का आह्वान किया और एक देशभक्त सेना तैयार की।

युद्ध के मैदान में सिंधु वीरों ने ऐसा पराक्रम दिखाया कि अरबी सेना हार की कगार पर पहुँच गई। सूर्यास्त के समय जब युद्धविराम हुआ, तो थक चुके सिंधु वीर अपने शिविरों में विश्राम करने चले गए। लेकिन तभी इतिहास की सबसे बड़ी गद्दारी हुई। ज्ञानबुद्ध और मोक्षवासव नामक दो देशद्रोहियों ने रात के अंधेरे में कासिम की सेना का साथ दिया और सोते हुए सिंधु वीरों पर पीछे से हमला बोल दिया। धोखे से हुए इस कायरतापूर्ण हमले में महाराज दाहिर लड़ते हुए वीरगति को प्राप्त हुए।

महाराज की शहादत के बाद जब अरबी सेना राजधानी अलोर की तरफ बढ़ी, तो सिंध की वीरांगनाओं ने घुटने टेकने के बजाय तलवारें उठा लीं। रानी लाडी के नेतृत्व में महिलाओं ने तीरों और भालों से अरबियों का स्वागत किया।

जब संख्या बल में कम होने के कारण वीरांगनाएं टिक नहीं पाईं, तो उन्होंने दुश्मनों के हाथ लगने के बजाय अपने सतीत्व और सम्मान की रक्षा के लिए 'जौहर' (अग्नि कुंड में कूदना) को चुना। सिंध के दीवान गुन्दुमल की बेटी ने अपना सिर कटवाना स्वीकार किया, लेकिन मीर कासिम की दासी या पत्नी बनना स्वीकार नहीं किया।

राजा दाहिर और उनके परिवार का यह सर्वोच्च बलिदान केवल एक कहानी नहीं है, बल्कि यह उस दौर के क्रूर आक्रमणों और भारत के स्वाभिमान की वो हकीकत है, जो आज भी चचनामा, मुमताज पठान की 'तारीख़-ए-सिंध' और जीएम सैय्यद की 'सिंध के सूरमा' जैसी ऐतिहासिक किताबों में दर्ज है। राजा दाहिर इतिहास के वो अमर नायक हैं जिन्होंने यह साबित किया कि पद और सत्ता बदल सकती है, लेकिन मातृभूमि के प्रति निष्ठा कभी नहीं बदलती।

सिंधु नदी के रोचक तथ्य पाकिस्तान के सिंध प्रांत को क्या कहते थे पहले?

सिंधु नदी भारत की एक प्राचीन नदी है। एक समय था जबकि कहा जाता था कि सिंधु के बगैर अधूरा हिंदू। हालांकि इस नदी का बहुत सा हिस्सा अब पाकिस्तान में बहता है और इस नदी की कई सहायक नदियां भी है तो पाकिस्तान की भूमि को उर्वर करती है और लोगों की प्यास भी बुझाती है। सिन्धु नदी भारत से होकर गुजरती है लेकिन इसका मुख्य इस्तेमाल भारत-पाक जल संधि के तहत पाकिस्तान करता है।

1. सिंधु का अर्थः सिन्धु का अर्थ अथाह जलराशि होता है। सिन्धु नदी का भारत और हिन्दू इतिहास में सबसे ज्यादा महत्व है। इसे इंडस कहा जाता है इसी के नाम पर अंग्रेजों ने भारत का नाम इंडिया रखा गया। पुराणों में अरब सागर को सिंधु सागर कहा गया है क्योंकि यह नदी हिमालय से निकलकर इसी समुद्र में लीन हो जाती है।

2. सिंधु का उद्गम, मार्ग, लंबाई और विलयः सिन्धु नदी का उद्गम तिब्बत के गेजी काउंटी में कैलाश के उत्तर-पूर्व से होता है। यह नदी हिमालय की दुर्गम कंदराओं से गुजरती हुई कश्मीर और गिलगिट से होती हुई पाकिस्तान में प्रवेश करती है। करीब 120 किमी लंबी सीमा तय करती हुई सुलेमान के निकट पाक-सीमा में प्रवेश करती है। पाकिस्तान के मैदानी इलाकों में बहती हुई यह नदी कराची के दक्षिण में अरब सागर में गिरती है।

3. सिंधु नदी की लंबाईः सिन्धु नदी करीब 3,600 किलोमीटर लंबी है। इसका क्षेत्रफल 10 लाख वर्ग किलोमीटर से भी ज्यादा है। इसका अनुमानित वार्षिक प्रवाह लगभग 243 किमी है, जो इसे औसत वार्षिक प्रवाह के मामले में दुनिया की 50 सबसे बड़ी नदियों में से एक बनाता है।

4. रास्ता बदलती सिंधु नदीः इस नदी ने पूर्व में अपना रास्ता कई बार बदला है। 1245 ई. तक यह मुल्तान के पश्चिमी इलाके में बहती थी। 200 वर्ष पूर्व यह नदी गुजरात के पास कच्छ में विचरण करते हुए अरब सागर में गिरती थी। अनुसंधान कहते हैं कि 1819 के भूकंप के कारण भुज के पास प्राकृतिक बांध बन गए और सिन्धु नदी के जल का आना वहां रुक गया जिससे कच्छ का रण धीरे-धीरे सूख गया और अब यह नदी पाकिस्तान के मैदानी इलाकों में बहती हुई यह कराची के दक्षिण में अरब सागर में गिरती है।

मीठा छोड़ दिया लेकिन शुगर फिर भी नहीं हुई कंट्रोल?

डायबिटीज को लेकर लोगों के मन में कई तरह की धारणाएं बनी हुई हैं। सबसे आम धारणा यह है कि यह बीमारी केवल ज्यादा मिठाई या चीनी खाने से होती है और यदि कोई व्यक्ति चीनी खाना पूरी तरह बंद कर दे तो उसका ब्लड शुगर नियंत्रित हो जाएगा। हालांकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि हकीकत इससे कहीं अधिक जटिल है। टाइप-2 डायबिटीज केवल चीनी खाने का परिणाम नहीं है, बल्कि यह शरीर की मेटाबॉलिक प्रणाली से जुड़ी एक गंभीर स्थिति है, जिसमें मोटापा, शारीरिक निष्क्रियता, असंतुलित खानपान, तनाव, नींद की कमी और इंसुलिन रेजिस्टेंस जैसे कई कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

केवल चीनी छोड़ने से डायबिटीज नियंत्रित हो सकती है

आज के समय में बदलती जीवनशैली और अनियमित खानपान के कारण डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। भारत में भी डायबिटीज के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। ऐसे में कई लोग यह मान लेते हैं कि मिठाई या चीनी से दूरी बना लेने से समस्या का समाधान हो जाएगा।

डॉक्टरों के अनुसार, चीनी कम करने से ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में कुछ हद तक मदद मिल सकती है, लेकिन यह अकेला उपाय नहीं है। डायबिटीज को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, स्वस्थ वजन, पर्याप्त नींद और चिकित्सकीय सलाह का पालन करना उतना ही आवश्यक है।

क्या सच में सिर्फ मिठाई खाने से होती है डायबिटीज

कई लोग मानते हैं कि अधिक मिठाई खाने से सीधे डायबिटीज हो जाती है, लेकिन विशेषज्ञ इस धारणा को पूरी तरह सही नहीं मानते। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार टाइप-2 डायबिटीज का मुख्य कारण शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता का कम हो जाना है, जिसे इंसुलिन रेजिस्टेंस कहा जाता है। जब शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति सही तरीके से प्रतिक्रिया नहीं देतीं, तो रक्त में ग्लूकोज जमा होने लगता है। लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहने पर डायबिटीज विकसित हो सकती है। हालांकि अत्यधिक मीठे पेय पदार्थ और अधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ मोटापा बढ़ाते हैं, जो डायबिटीज का बड़ा जोखिम कारक माना जाता है।

इंसुलिन रेजिस्टेंस: डायबिटीज की जड़

इंसुलिन एक महत्वपूर्ण हार्मोन है, जो पैंक्रियाज द्वारा बनाया जाता है। इसका काम रक्त में मौजूद ग्लूकोज को कोशिकाओं तक पहुंचाना होता है ताकि शरीर उसे ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल कर सके। जब शरीर इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील हो जाता है, तब पैंक्रियाज को ज्यादा मात्रा में इंसुलिन बनाना पड़ता है। समय के साथ पैंक्रियाज की क्षमता प्रभावित होने लगती है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। यही स्थिति आगे चलकर टाइप-2 डायबिटीज का कारण बनती है।

बढ़ता वजन भी बढ़ा सकता है खतरा

विशेषज्ञों का मानना है कि मोटापा, खासकर पेट के आसपास जमा अतिरिक्त चर्बी, इंसुलिन रेजिस्टेंस को बढ़ाने का काम करती है। यही कारण है कि अधिक वजन वाले लोगों में डायबिटीज होने का खतरा सामान्य लोगों की तुलना में ज्यादा होता है। अनेक अध्ययनों में यह भी सामने आया है कि यदि व्यक्ति अपने वजन को नियंत्रित रखे और कुछ किलो वजन भी कम कर ले, तो डायबिटीज का जोखिम काफी हद तक कम किया जा सकता है।

वार्ता लाजवाब

उत्तराखंड का मुनस्यारी पर्यटकों की पहली पसंद

क्या आप जानते हैं उत्तराखंड के पिथौरागढ़ जिले में स्थित मुनस्यारी के बारे में? जानिए उत्तराखंड के इस 'लिटिल कश्मीर' की खूबसूरत जगहें, ट्रेकिंग रूट्स और बजट ट्रैवल टिप्स। यदि आप किसी ऐसे ऑफबीट पर्यटन स्थल की तलाश में हैं जहाँ भीड़भाड़ कम हो, प्रकृति अपने सबसे सुंदर रूप में दिखाई दे और हर सुबह बर्फ से ढकी चोटियाँ आपका स्वागत करें, तो उत्तराखंड का मुनस्यारी आपके लिए एक अच्छी जगह हो सकती है। पिथौरागढ़ जिले में समुद्र तल से लगभग 2,200 मीटर की ऊँचाई पर स्थित यह खूबसूरत पहाड़ी कस्बा अपनी अनछुई प्राकृतिक सुंदरता, शांत वातावरण और रोमांचक ट्रेकिंग मार्गों के कारण बैकपैकर्स के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहा है।

मुनस्यारी को खास बनाती है इसकी प्राकृतिक खूबसूरती

मुनस्यारी की सबसे बड़ी पहचान पंचाचूली पर्वत श्रृंखला है। बर्फ से ढकी पाँच भव्य चोटियाँ यहाँ के आसमान पर किसी विशाल चित्र की तरह दिखाई देती हैं। सूर्योदय के समय जब सुनहरी किरणें इन चोटियों पर पड़ती हैं, तो पूरा दृश्य किसी स्वप्नलोक जैसा प्रतीत होता है। देवदार, ओक और बुरांश के घने जंगल इस क्षेत्र की सुंदरता को और बढ़ा देते हैं। यही वजह है कि इसे उत्तराखंड के सबसे आकर्षक ऑफबीट गंतव्यों में गिना जाता है।

मुनस्यारी में क्या-क्या देखें?

मुनस्यारी आने वाले यात्रियों के लिए यहाँ कई दर्शनीय स्थल मौजूद हैं। पंचाचूली व्यू पॉइंट सबसे लोकप्रिय स्थानों में से एक है, जहाँ से हिमालय की शानदार चोटियों का अद्भुत नज़ारा दिखाई देता है। इसके अलावा खालिया टॉप प्रकृति और रोमांच प्रेमियों के बीच बेहद लोकप्रिय है। यहाँ से आसपास की घाटियों और पर्वत श्रृंखलाओं का विस्तृत दृश्य दिखाई देता है। थामरी कुंड घने जंगलों के बीच स्थित एक शांत प्राकृतिक झील है, जबकि ट्राइबल हेरिटेज म्यूजियम स्थानीय भोटिया समुदाय के इतिहास और संस्कृति से परिचित कराता है। नंदा देवी मंदिर भी यहाँ के प्रमुख आकर्षणों में शामिल है।

ट्रेकिंग और रोमांच का प्रवेश द्वार

पहाड़ों के बीच बसे खूबसूरत गांव से होकर गुजरता हुआ ट्रैकर्स का एक दल। मुनस्यारी को उत्तराखंड के प्रमुख ट्रेकिंग गेटवे के रूप में जाना जाता है। भारत के कुछ प्रसिद्ध हिमालयी ट्रेक यहीं से शुरू होते हैं। मिलम ग्लेशियर, रालम ग्लेशियर और नामिक ग्लेशियर ट्रेक अनुभवी पर्वतारोहियों और साहसिक यात्रियों के बीच काफी लोकप्रिय हैं। यदि आप ट्रेकिंग की शुरुआत कर रहे हैं, तो खालिया टॉप ट्रेक आपके लिए उपयुक्त रहेगा। घास के विशाल मैदानों, जंगलों और हिमालयी दृश्यों से होकर गुजरने वाला यह ट्रेक कम समय

में शानदार अनुभव प्रदान करता है।

बैकपैकर्स की पहली पसंद क्यों बन रहा है मुनस्यारी?

आज कई युवा पर्यटक अत्यधिक व्यावसायिक और भीड़भाड़ वाले पर्यटन स्थलों से हटकर नई जगहों की तलाश कर रहे हैं। मुनस्यारी अभी भी बड़े पैमाने पर पर्यटन की भीड़ से दूर है, इसलिए यहाँ शांति और प्रकृति का वास्तविक अनुभव मिलता है। यहाँ किफायती होमस्टे, गेस्ट हाउस और छोटे होटल आसानी से उपलब्ध हैं। सीमित बजट में भी आरामदायक ठहराव मिल जाने के कारण यह स्थान सोलो ट्रैवलर्स और बैकपैकर्स के बीच विशेष रूप से लोकप्रिय हो रहा है।

स्थानीय संस्कृति और स्वाद का अनूठा अनुभव

हिमालय की वादियों में पारंपरिक लोक नृत्य और संस्कृति की एक खूबसूरत झलक। मुनस्यारी की यात्रा केवल प्राकृतिक सौंदर्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह कुमाऊँनी संस्कृति को करीब से जानने का अवसर भी देती है। यहाँ के लोग सरल, विनम्र और मेहमाननवाज़ माने जाते हैं। स्थानीय व्यंजनों में भट्ट की चुड़कानी, आलू के गुटके, झोली और मंडुवे की रोटी विशेष रूप से लोकप्रिय हैं। स्थानीय बाजारों से ऊनी हस्तशिल्प, पश्मीना उत्पाद और पारंपरिक वस्तुएँ भी खरीदी जा सकती हैं।

कब जाएँ और कैसे पहुँचे?

मुनस्यारी घूमने का सबसे अच्छा समय मार्च से जून और सितंबर से नवंबर के बीच माना जाता है। इस दौरान मौसम सुहावना रहता है और पंचाचूली चोटियों के दृश्य स्पष्ट दिखाई देते हैं। बर्फबारी का आनंद लेने के लिए दिसंबर और जनवरी भी उपयुक्त समय है।निकटतम रेलवे स्टेशन काठगोदाम और निकटतम हवाई अड्डा पंतनगर है।

प्राकृतिक सौंदर्य, शांत वातावरण, रोमांचक ट्रेकिंग मार्ग और समृद्ध स्थानीय संस्कृति का अद्भुत संगम ही मुनस्यारी को बैकपैकर्स के लिए किसी छिपे हुए स्वर्ग जैसा बनाता है। यदि आप हिमालय का वास्तविक और कम भीड़भाड़ वाला रूप देखना चाहते हैं, तो मुनस्यारी आपकी अगली यात्रा का बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

बॉडी शेमिंग से टूटा था हुमा कुरैशी का आत्मविश्वास
बोलीं निगेटिव कमेंट्स ने मुझे अंदर तक प्रभावित किया

बॉलीवुड अभिनेत्री हुमा कुरैशी ने अपने करियर के शुरुआती दिनों में झेली गई बॉडी शेमिंग और ऑनलाइन ट्रोलिंग को लेकर खुलकर बात की है. हुमा ने बताया कि फिल्मों में आने के बाद उनके लुक्स और शरीर को लेकर किए गए लगातार नकारात्मक कमेंट्स ने उनके आत्मविश्वास को गहरी चोट पहुंचाई थी. उन्होंने स्वीकार किया कि एक समय ऐसा भी आया जब वह लोगों से कटने लगी थीं और भीतर से काफी असुरक्षित महसूस करने लगी थीं.

हुमा कुरैशी हाल ही में अभिनेत्री नेहा धूफीया और अभिनेता अंगद बेदी के चैट शो "डबल डेट" में अपने भाई और अभिनेता साकिब सलीम के साथ पहुंचीं. इस दौरान उन्होंने अपने निजी जीवन, करियर और सोशल मीडिया पर मिलने वाली आलोचनाओं के बारे में भावुक होकर बात की.

हुमा ने कहा कि अपनी दूसरी फिल्म के बाद उन्होंने इंटरनेट पर अपने लुक्स और शरीर को लेकर बड़ी संख्या में नकारात्मक टिप्पणियां पढ़नी शुरू कीं. इन टिप्पणियों का उन पर इतना असर पड़ा कि वह कुछ समय के लिए खुद में सिमट गई थीं. उन्होंने कहा कि जब लगातार लोगों द्वारा जज किया जाता है तो उसका असर आत्मविश्वास पर पड़ना स्वाभाविक है. अभिनेत्री ने माना कि उस दौर में वह मानसिक रूप से काफी प्रभावित हुई थीं.

उन्होंने बताया कि धीरे-धीरे उन्हें यह समझ आया कि बाहरी शोर से खुद को अलग करना जरूरी है. इसके बाद उन्होंने खुद पर ध्यान देना शुरू किया. हुमा ने कहा कि उन्होंने मेडिटेशन करना शुरू किया, अपनी भावनाओं को लिखना शुरू किया, जर्नलिंग की और जरूरत पड़ने पर थेरेपी भी ली. इन सभी चीजों ने उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनने में मदद की.

हुमा ने कहा कि समय के साथ उन्होंने खुद को स्वीकार करना सीखा और अब वह पहले से कहीं ज्यादा आत्मविश्वासी महसूस करती हैं. उन्होंने कहा कि आज वह अपने ऊपर बने मजाक को भी सहजता से ले सकती हैं और कई बार खुद भी अपने बारे में मजाक कर लेती हैं. अभिनेत्री के मुताबिक अब वह अपने शरीर और व्यक्तित्व को लेकर ज्यादा सहज और सकारात्मक महसूस करती हैं.

उनकी इस बातचीत को सोशल मीडिया पर भी काफी समर्थन मिल रहा है. कई लोगों ने कहा कि फिल्म इंडस्ट्री में अभिनेत्रियों को अक्सर उनके अभिनय से ज्यादा उनके शरीर और लुक्स के आधार पर जज किया जाता है. वहीं कई प्रशंसकों ने हुमा की ईमानदारी और साहस की सराहना की है.

हुमा कुरैशी ने वर्ष 2012 में निर्देशक अनुराग कश्यप की चर्चित फिल्म गैंग्स ऑफ़ वासेपुर से अभिनय की दुनिया में कदम रखा था. इस फिल्म में उनके अभिनय को काफी सराहना मिली और उन्होंने शुरुआत में ही अपनी अलग पहचान बना ली. उसी साल वह लव शव ते चिकन खुराना में भी नजर आईं.

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