सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

16 अगस्त 2026

रकुल प्रीत सिंह

अपनी एक्टिंग के साथ-साथ फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए भी जानी जाती हैं

साली: जीजू, दीदी से शादी करके सबसे बड़ा नुकसान क्या हुआ?
जीजा: अब कोई मुझे शादी करने की सलाह नहीं देता!

टीचर (चिंटू से)- केले के फायदे बताओ?
चिंटू- सर, केले खाने से हड्डी मजबूत होती है, तो वहीं केले के छिलके पर पैर रखने से टूट जाती है....

साली: जीजू, एक कप चाय बना दूं?
जीजा: हां, लेकिन प्यार से..
साली: ठीक है... प्यार से बोल रही हूं, खुद बनाकर पी लीजिए!

संता - यार डॉक्टर पर्चे पर ऐसा क्या लिखता है जो सिर्फ मेडिकल स्टोर वाले ही समझ पाते हैं..?
बंता - वो लिखता है - 'मैंने तो लूट लिया, तू भी लूट ले..!'

नई नवेली बहू से
सास- आज से तुम ससुर को पिता और मुझे मां कहना
बहू- जी मांजी, समझ गई
शाम को बहू पति के आते ही सास से बोली-
मां, भैया आ गए.......

"खाली पेट"
दिमाग नहीं चलता
और खाने के बाद
शरीर नहीं चलता
अजीब बीमारी है यार...!!

शांति उसी घर में रहती है

जहां पति-पत्नी दोनों
मोबाइल चलाते हैं

दादा (पोते से)- तेरी स्कूल की टीचर आ रही है, जाकर छिप जा
पोता- दादा जी, पहले आप छिप जाओ आपकी मौत का बहाना बनाकर ही तो, मैंने 2 हफ्तों से छुट्टी ले रखी है......

पप्पू एक बाबा के पास जाता है
पप्पू- बाबा मुझे एक लड़की बहुत पसंद है,
मैं उसे कैसे Impress करूं?
बाबा- पहले देख उसे क्या पसंद है और फिर
उसे वो ला कर दे दे, वो खुश हो जाएगी
पप्पू- बाबा उसे एक दूसरा लड़का पसंद है.....

बॉलीवुड जैसी परफेक्ट स्माइल का बढ़ा क्रेज

अब मुस्कान भी बन रही है नया ब्यूटी ट्रेंड

बॉलीवुड सितारों की चमकदार मुस्कान ने लोगों के बीच परफेक्ट स्माइल का नया ट्रेंड शुरू कर दिया है। जानिए क्यों बढ़ रही है स्माइल मेकओवर की लोकप्रियता और किन बातों का रखना चाहिए ध्यान।

पहले खूबसूरती की बात होती थी तो लोगों का ध्यान अच्छी त्वचा, घने बाल या फिट बॉडी पर जाता था। लेकिन अब समय बदल चुका है। आजकल एक सुंदर और आत्मविश्वास से भरी मुस्कान भी लोगों की पर्सनैलिटी का अहम हिस्सा मानी जा रही है। बॉलीवुड सितारों की चमकदार स्माइल ने इस ट्रेंड को और तेज कर दिया है। सोशल मीडिया पर वायरल होने वाली तस्वीरों और वीडियो ने भी लोगों को अपनी मुस्कान पर ध्यान देने के लिए प्रेरित किया है।

क्यों बढ़ रहा है परफेक्ट स्माइल का क्रेज?

बॉलीवुड कलाकारों की मुस्कान अक्सर उनकी पहचान बन जाती है। कैमरे के सामने हर समय बेहतरीन दिखने की वजह से उनकी स्माइल काफी आकर्षक नजर आती है। यही कारण है कि अब आम लोग भी अपने दांतों की बनावट, रंग और मुस्कान को बेहतर बनाने के लिए नए विकल्प तलाश रहे हैं।

बॉलीवुड सितारों की चमकदार मुस्कान से प्रेरित होकर परफेक्ट स्माइल का ट्रेंड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है।

इसके अलावा, शादी, प्रोफेशनल फोटोशूट, सोशल मीडिया कंटेंट और ऑफिस प्रेजेंटेशन जैसे अवसरों पर लोग आत्मविश्वास से मुस्कुराना चाहते हैं। इसी वजह से स्माइल मेकओवर की मांग लगातार बढ़ रही है।

स्माइल मेकओवर क्या होता है?

स्माइल मेकओवर एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें दांतों की सुंदरता और संतुलन को बेहतर बनाने के लिए अलग-अलग डेंटल ट्रीटमेंट किए जाते हैं। इसमें दांतों की सफाई, व्हाइटनिंग, दांतों का आकार सुधारना, गैप कम करना या जरूरत पड़ने पर अन्य कॉस्मेटिक डेंटल प्रक्रियाएं शामिल हो सकती हैं। हालांकि, हर व्यक्ति के लिए उपचार अलग हो सकता है। इसलिए किसी भी प्रक्रिया को अपनाने से पहले योग्य डेंटिस्ट से सलाह लेना जरूरी है।

स्माइल मेकओवर से दांतों की खूबसूरती निखरती है और मुस्कान में नया आत्मविश्वास जुड़ता है।

सिर्फ सुंदरता नहीं, आत्मविश्वास भी बढ़ता है

एक अच्छी मुस्कान सिर्फ चेहरे की खूबसूरती नहीं बढ़ाती, बल्कि आत्मविश्वास भी मजबूत करती है। जब व्यक्ति खुलकर मुस्कुराता है तो उसका व्यवहार अधिक सकारात्मक दिखाई देता है। यही वजह है कि कई लोग इसे अपनी पर्सनैलिटी में निवेश के रूप में भी देखते हैं।

किन बातों का रखें ध्यान?

अगर आप भी अपनी स्माइल बेहतर बनवाने की सोच रहे हैं, तो केवल ट्रेंड देखकर कोई फैसला न लें। हर व्यक्ति के दांत, जबड़े और मुंह की बनावट अलग होती है। इसलिए किसी भी कॉस्मेटिक डेंटल ट्रीटमेंट से पहले विशेषज्ञ की सलाह लें। साथ ही रोजाना सही तरीके से ब्रश करना, फ्लॉस का इस्तेमाल करना और नियमित डेंटल चेकअप कराना भी जरूरी है।

स्माइल मेकओवर से पहले विशेषज्ञ की सलाह लें और सही ओरल केयर को अपनी रोज़मर्रा की आदत बनाएं।

बॉलीवुड से प्रेरित परफेक्ट स्माइल का ट्रेंड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। हालांकि, खूबसूरत मुस्कान का मतलब केवल सफेद दांत नहीं, बल्कि स्वस्थ दांत और अच्छी ओरल हाइजीन भी है। यदि सही देखभाल और विशेषज्ञ की सलाह के साथ अपनी मुस्कान पर ध्यान दिया जाए, तो यह न केवल आपकी खूबसूरती बल्कि आत्मविश्वास को भी नई पहचान दे सकती है।

किन चीजों के साथ नहीं खाना चाहिए बादाम?

एक्सपर्ट से जानिए सही फूड कॉम्बिनेशन

बादाम को हर घर में खाया जाता है. ज्यादातर लोग सुबह के वक्त खाना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि इसका सेवन करने से कुछ लोगों में पाचन संबंधी परेशानी हो सकती है.

बादाम एक ऐसा ड्राई फ्रूट है जिसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट, फाइबर, विटामिन ई, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं.

कहा जाता है कि अगर बादाम को रोज खाया जाए तो यह दिल, दिमाग और हड्डियों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है. हालांकि, बादाम को हर चीज के साथ खाना सही नहीं माना जाता. कुछ फूड कॉम्बिनेशन पाचन में परेशानी पैदा कर सकते हैं या कुछ लोगों में गैस, पेट फूलना या भारीपन जैसी समस्याओं की वजह बन सकते हैं.

हैवी मील के बाद न खाएं

हैवी खाना खाने के तुरंत बाद मुट्ठीभर बादाम खाने से कुछ लोगों को पाचन में दिक्कत महसूस हो सकती है. बेहतर होगा कि बादाम को स्नैक या खाने के बीच में खाया जाए. बेहतर होगा कि आप इसे खाली पेट खाएं.

ऑयली फूड के साथ न खाएं

बादाम में पहले से ही हेल्दी फैट मौजूद होता है. अगर इसे बहुत ज्यादा तले भुने या ऑयली खाने के साथ खाया जाए तो कुछ लोगों को पेट भारी लगना, अपच या गैस की शिकायत हो सकती है. इसे भी पढ़ें- दांत निकलते वक्त बच्चे की चिड़चिड़ाहट कैसे करें कम? एक्सपर्ट से जानिए आसान टिप्स

ज्यादा नमक वाले रोस्टेड बादाम न खाएं

अगर आप पहले से हाई ब्लड प्रेशर या दिल संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं तो ज्यादा नमक वाले रोस्टेड बादाम की बजाय सादे या भीगे हुए बादाम चुनना बेहतर ऑप्शन हो सकता है. आप भिगोकर खाएं, क्योंकि यह फायदेमंद होगा.

मीठी चीजों के साथ न खाएं

बादाम को मिठाइयों, शुगर वाली डेजर्ट या चीनी वाले चीजों के साथ नियमित रूप से खाना कैलोरी की मात्रा बढ़ा सकता है. अगर वजन नियंत्रित रखना चाहते हैं तो इस तरह के कॉम्बिनेशन से बचना बेहतर है.

बादाम खाने का सही तरीका क्या है?

रोजाना 5 से 8 बादाम खाए जा सकते हैं. फिर चाहें तो बादाम को रातभर भिगोकर सुबह खा सकते हैं. बिना नमक और बिना चीनी वाले बादाम चुनें और साथ में भरपूर मात्रा में पानी पीएं.

धनिया की डंठल फेंकना बंद करें!

स्वाद बढ़ाने के साथ पैसे भी बचाएंगे ये 5 आसान किचन हैक्स

धनिया की डंठल में पत्तियों से भी ज्यादा गहरा फ्लेवर, फाइबर, विटामिन ए, सी, के और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसका सही इस्तेमाल खाने का स्वाद दोगुना करने, फूड वेस्ट घटाने और सेहत को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है।

धनिया का इस्तेमाल लगभग हर भारतीय रसोई में होता है। सब्जी, दाल, चाट या रायता, ऊपर से थोड़ा-सा हरा धनिया पड़ते ही स्वाद और खुशबू दोनों बढ़ जाते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग धनिया की पत्तियां अलग करके उसकी डंठल को कचरे में फेंक देते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं, तो अब अपनी यह आदत बदल लें। असल में धनिया की डंठल सिर्फ खाने लायक ही नहीं होती, बल्कि इसमें पत्तियों जितना ही स्वाद और पोषण मौजूद होता है। कई शेफ भी मानते हैं कि डंठल का फ्लेवर पत्तियों से ज्यादा गहरा होता है। सही तरीके से इस्तेमाल करने पर यह आपकी डिश का स्वाद कई गुना बढ़ा सकती है।

क्यों फायदेमंद है धनिया की डंठल?

धनिया की डंठल में फाइबर, विटामिन ए, सी और के साथ कई जरूरी एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। यह खाने में ताजगी लाने के साथ-साथ फूड वेस्ट कम करने का भी आसान तरीका है। यानी एक छोटी-सी आदत से सेहत, स्वाद और बजट तीनों का फायदा मिल सकता है।

ग्रेवी का स्वाद करें दोगुना

जब भी आप प्याज, टमाटर और मसालों का बेस तैयार करें, उसमें बारीक कटी धनिया की डंठल डाल दें। पकने के बाद यह पूरी तरह घुल-मिल जाती है और ग्रेवी को हल्का हर्बल फ्लेवर देती है। खासकर पनीर, मिक्स वेज और दाल जैसी डिश में इसका स्वाद बेहद अच्छा लगता है।

सूप और शोरबा बनाएं ज्यादा फ्लेवरफुल

अगर घर में वेज या चिकन सूप बन रहा है, तो धनिया की डंठल जरूर डालें। इसे बारीक काटकर या पूरा ही उबाल सकते हैं। इससे सूप में ताजगी भरी खुशबू आती है और बिना अतिरिक्त मसालों के स्वाद बेहतर हो जाता है।

सूप या शोरबे में धनिया की डंठल मिलाने से स्वाद और खुशबू दोनों बढ़ जाते हैं, साथ ही यह डिश को अधिक पौष्टिक भी बनाती है।

तड़के में करें इस्तेमाल

दाल, कढ़ी या सब्जी का तड़का लगाते समय जीरा, लहसुन और हींग के साथ बारीक कटी धनिया की डंठल भी हल्की-सी भून लें। यह छोटा-सा बदलाव आपकी डिश को अलग और ज्यादा स्वादिष्ट बना सकता है।

मैरिनेशन में मिलाएं

पनीर, मशरूम, सोया चाप या चिकन को मैरिनेट करते समय धनिया की डंठल को अदरक, लहसुन और हरी मिर्च के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इसे दही और मसालों में मिलाकर मैरिनेड तैयार करें। इससे खाने में फ्रेश और नेचुरल स्वाद आता है।

धनिया की डंठल, दही, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च से तैयार मैरिनेड पनीर, मशरूम या चिकन को हर्बल स्वाद और खुशबू देता है।

चटनी और डिप्स में करें शामिल

धनिया की डंठल चटनी के लिए सबसे बेहतरीन सामग्री है। इसे पत्तियों के साथ पीसें या दही, पुदीना, लहसुन और भुने चने के साथ मिलाकर हेल्दी डिप तैयार करें। यह सैंडविच, टिक्की, पराठे और स्नैक्स के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।

इस्तेमाल करने से पहले रखें इन बातों का ध्यान

धनिया की डंठल का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह बहते पानी में धो लें ताकि मिट्टी या कीटनाशकों के अवशेष हट जाएं। अगर डंठल का निचला हिस्सा बहुत सख्त या सूखा हो, तो उसे काटकर अलग कर दें और केवल ताजा हिस्सा ही इस्तेमाल करें।

याद रखें ये जरूरी बातें

धनिया की डंठल पत्तियों से ज्यादा गहरा स्वाद देती है।

इसे ग्रेवी, सूप, तड़का, चटनी और मैरिनेशन में आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है।

फूड वेस्ट कम करने का यह आसान और स्मार्ट तरीका है।

डंठल में फाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट भी मौजूद होते हैं।

इस्तेमाल से पहले अच्छी तरह धोना और सख्त हिस्सा हटाना जरूरी है।

क्या अलग पर्सनैलिटी वाले कपल्स ज्यादा खुशहाल शादी निभाते हैं? क्या कहता है मनोविज्ञान

एक सफल शादी के लिए पति-पत्नी का स्वभाव एक जैसा होना जरूरी नहीं है, बल्कि एक-दूसरे को समझने और स्वीकार करने की क्षमता होना जरूरी है। विपरीत स्वभाव वाले कपल्स भी आपसी सम्मान और बेहतर कम्यूनिकेशन के जरिए एक मजबूत और खुशहाल रिश्ता बना सकते हैं।

वह बहुत शांत हैं, लेकिन मैं खुलकर बात करने वाली इंसान हूं! उसे घर में रहना पसंद है, जबकि मुझे बाहर घूमना-फिरना अच्छा लगता है। ऐसी बातें अक्सर शादीशुदा जोड़ों के बीच सुनने को मिलती हैं। कई लोग मानते हैं कि एक सफल शादी के लिए पति-पत्नीका स्वभाव, पसंद और सोच बिल्कुल एक जैसी होनी चाहिए। लेकिन क्या वास्तविक जीवन में सच में ऐसा होना जरूरी है?

मनोविज्ञान कहता है कि एक जैसी पर्सनैलिटी से कई गुना ज्यादा जरूरी है एक-दूसरे को समझने की क्षमता। अलग-अलग स्वभाव वाले लोग भी बेहद खुशहाल शादी निभा सकते हैं, बशर्ते वे अपनी भिन्नताओं को एक समस्या के रूप में नहीं, बल्कि रिश्ते की ताकत के रूप में स्वीकार करें।

अलग होना हमेशा गलत नहीं होता

कई बार लोग सोचते हैं कि अगर पार्टनर की आदतें हमसे अलग हैं, तो अनबन होना तय है। लेकिन जरा दूसरे पहलू पर गौर कीजिए। कल्पना कीजिए, अगर दोनों ही पार्टनर बहुत ज्यादा गुस्सैल हों, दोनों ही हद से ज्यादा खर्चीले हों या दोनों ही बहुत जिद्दी स्वभाव के हों, तो क्या रिश्ता आसान रहेगा? बिल्कुल नहीं! विपरीत स्वभाव कई बार रिश्ते में एक खूबसूरत संतुलन बनाने का काम करता है।

भिन्नताओं को समस्या नहीं, ताकत बनाए

जब दो अलग-अलग विचारों वाले लोग एक साथ आते हैं, तो वे दुनिया को एक नए नजरिए से देखना सीखते हैं।

कैसे काम करता है यह तालमेल

घर में रहने वाले पार्टनर को घूमने वाले पार्टनर की वजह से नई जगहों को एक्सप्लोर करने का मौका मिलता है, वहीं बाहर ज्यादा रहने वाले को घर के सुकून की अहमियत समझ आती है। यह अंतर आपके वैवाहिक जीवन को कभी बोरिंग नहीं होने देता।

एक-दूसरे को बदलने की कोशिश न करें

शादी के बाद सबसे बड़ी गलती तब होती है, जब लोग सोचते हैं कि अब उनका पार्टनर उनकी पसंद के अनुसार बदल जाएगा।nलेकिन हर इंसान की अपनी सोच, आदतें और व्यक्तित्व होता है।

याद रखें: रिश्ता तभी खूबसूरत बनता है, जब स्वीकार्यता, बदलाव से बड़ी हो।

संवाद ही सबसे बड़ी ताकत है

दो अलग-अलग व्यक्तित्व वाले लोगों के बीच गलतफहमियां होना स्वाभाविक है। लेकिन अगर बातचीत खुलकर होती रहे, तो छोटी समस्याएं बड़ी नहीं बनतीं।

कोशिश करें: अपनी बात बिना आरोप लगाए रखें। सामने वाले की बात पूरी सुनें। बहस जीतने से ज्यादा समाधान खोजें। हर व्यक्ति का प्यार जताने का तरीका अलग होता है। कुछ लोग शब्दों से प्यार जताते हैं, कुछ लोग समय देकर तो कुछ लोग छोटे-छोटे काम करके। अगर आपका पार्टनर आपकी तरह प्यार व्यक्त नहीं करता, तो इसका मतलब यह नहीं कि वह आपसे कम प्यार करता है। उसकी भाषा को समझना भी रिश्ते का हिस्सा है।

अलग-अलग स्वभाव होने के बावजूद जो साथी एक-दूसरे का साथ निभाते हैं और रोजमर्रा के काम मिलकर करते हैं, उनका रिश्ता समय के साथ और मजबूत होता जाता है।

व्यक्तिगत स्पेस का सम्मान करें

एक व्यक्ति को भीड़ पसंद हो सकती है, जबकि दूसरा शांत माहौल में खुश रहता है। स्वस्थ रिश्ता वही है, जहां साथ भी हो और व्यक्तिगत आजादी भी।

मतभेद को दुश्मनी न समझें

हर बात पर सहमत होना किसी भी शादी की शर्त नहीं है। असली परिपक्वता तब दिखती है, जब दोनों अलग राय रखते हुए भी सम्मान बनाए रखें। मतभेद होना सामान्य है, मनभेद होना नहीं।

खुद से पूछिए ये 5 सवाल

अगर आपके और आपके पार्टनर की पर्सनैलिटी अलग है, तो घबराइए नहीं। पहले इन सवालों के जवाब दीजिए:

क्या हम खुलकर बात कर लेते हैं?

क्या हम एक-दूसरे की पसंद का सम्मान करते हैं?

क्या मतभेद के बाद भी सम्मान बना रहता है?

क्या हम एक-दूसरे को बदलने की बजाय समझने की कोशिश करते हैं?

क्या हम मुश्किल समय में एक टीम की तरह काम करते हैं?

यदि इन सवालों के जवाब "हां" हैं, तो अलग व्यक्तित्व आपकी शादी की कमजोरी नहीं, बल्कि उसकी सबसे बड़ी ताकत बन सकते हैं।

साइड हेयर स्टाइल से मिनटों में बदल सकता है आपका पूरा लुक

सिर्फ हेयर पार्टिंग बदलकर भी आप अपने पूरे लुक को नया और स्टाइलिश बना सकती हैं। जानिए साइड पार्टिंग क्यों फिर से ट्रेंड में है, यह किन फेस शेप्स और हेयरस्टाइल पर सबसे ज्यादा जंचती है। बालों का स्टाइल बदलने के लिए हमेशा नया हेयरकट करवाना जरूरी नहीं होता। कई बार सिर्फ हेयर पार्टिंग बदलने से भी चेहरा बिल्कुल अलग और फ्रेश नजर आने लगता है। इन दिनों साइड पार्टिंग फिर से ट्रेंड में है। बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड सेलिब्रिटीज और फैशन इन्फ्लुएंसर्स तक इस हेयरस्टाइल को अपनाते नजर आ रहे हैं। अगर आप बिना ज्यादा मेहनत किए अपने लुक में बदलाव चाहती हैं, तो साइड पार्टिंग एक आसान और स्टाइलिश विकल्प हो सकता है।

आखिर क्या है साइड पार्टिंग?

साइड पार्टिंग का मतलब है बालों को बीच की बजाय दाएं या बाएं किसी एक तरफ से बांटना। इससे चेहरे का बैलेंस बदल जाता है और बालों में नेचुरल वॉल्यूम भी नजर आता है। यही वजह है कि यह हेयरस्टाइल लगभग हर उम्र और हर मौके पर अच्छा लगता है।

क्यों पसंद की जा रही है साइड पार्टिंग?

साइड पार्टिंग केवल ट्रेंड नहीं, बल्कि एक ऐसा स्टाइल है जो चेहरे को नया लुक देता है। इसके कई फायदे हैं।

बाल ज्यादा घने और वॉल्यूम वाले दिखाई देते हैं।

चेहरे के फीचर्स अधिक उभरकर नजर आते हैं।

पूरे लुक में सॉफ्ट और एलिगेंट टच आता है।

बिना हेयरकट के नया लुक मिल जाता है।

ऑफिस, पार्टी और कैजुअल आउटिंग..हर जगह आसानी से कैरी किया जा सकता है।

किस फेस शेप पर जंचती है?

अच्छी बात यह है कि साइड पार्टिंग लगभग हर फेस शेप पर सूट करती है। बस इसकी दिशा और गहराई थोड़ी बदलनी होती है।

राउंड फेस – चेहरे को थोड़ा लंबा दिखाने में मदद करती है।

ओवल फेस – लगभग हर तरह की साइड पार्टिंग अच्छी लगती है।

स्क्वायर फेस – चेहरे की तीखी लाइनों को थोड़ा सॉफ्ट लुक मिलता है।

हार्ट शेप फेस – चेहरे का संतुलन बेहतर दिखाई देता है।

अलग-अलग फेस शेप पर साइड पार्टिंग का सही स्टाइल चेहरे के फीचर्स को उभारने के साथ संतुलित और आकर्षक लुक देता है।

किन हेयरस्टाइल के साथ लगती है सबसे अच्छी?

साइड पार्टिंग की खासियत यह है कि यह कई तरह के हेयरस्टाइल के साथ आसानी से मैच हो जाती है। सॉफ्ट वेव्स, स्ट्रेट बाल, बॉब कट, लॉब हेयरकट, लेयर्स, लो बन, पोनीटेल पर यह कमाल लगती है। इन सभी हेयरस्टाइल में साइड पार्टिंग अलग ही आकर्षण जोड़ देती है।

क्या मिडिल पार्ट से बेहतर है?

यह पूरी तरह आपकी पसंद और चेहरे की बनावट पर निर्भर करता है। मिडिल पार्टिंग चेहरे को सिंपल और सिमेट्रिकल लुक देती है, जबकि साइड पार्टिंग थोड़ा ड्रामा, वॉल्यूम और सॉफ्टनेस जोड़ती है। अगर आपको लगता है कि आपका लुक काफी समय से एक जैसा है, तो सिर्फ पार्टिंग बदलकर भी बड़ा फर्क महसूस किया जा सकता है।

साइड पार्टिंग को स्टाइलिश कैसे बनाएं?

सिर्फ बालों की मांग बदलना ही काफी नहीं है। कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें।

बाल साफ और फ्रिज-फ्री रखें।

हल्का हेयर सीरम या टेक्सचर स्प्रे इस्तेमाल करें।

कंघी की मदद से साफ पार्टिंग बनाएं।

जरूरत हो तो सामने की लटों को हल्का कर्ल कर लें।

हेयरस्प्रे से स्टाइल को लंबे समय तक सेट रखें।

किन मौकों पर कर सकते हैं ट्राई?

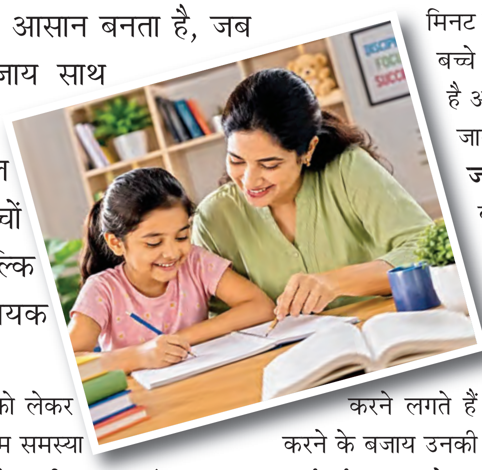
साइड पार्टिंग की सबसे बड़ी खासियत इसकी वर्सेटिलिटी है। इसे लगभग हर मौके पर अपनाया जा सकता है। ऑफिस मीटिंग, कॉलेज, फैमिली फंक्शन, शादी या पार्टी, डेट नाइट और त्योहारों के दौरान ट्रेडिशनल आउटफिट के साथ आप छोटी-सी ट्रिक से बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

अगर आप अपने लुक में बदलाव चाहती हैं लेकिन बाल कटवाने का मन नहीं है, तो साइड पार्टिंग जरूर ट्राई करें। यह एक छोटा-सा बदलाव है, लेकिन इससे चेहरा ज्यादा फ्रेश, स्टाइलिश और कॉन्फिडेंट नजर आ सकता है। कभी-कभी सिर्फ बालों की दिशा बदलने से भी पूरा लुक बदल जाता है।

होमवर्क के समय रोज होती है लड़ाई?

अपनाएं स्मार्ट हैक्स, बिना डांट के पूरा होगा काम

बच्चों का होमवर्क तभी आसान बनता है, जब माता-पिता डांटने की बजाय साथ बैठकर उनका उत्साह बढ़ाएं। सकारात्मक माहौल और सहयोग से पढ़ाई बच्चों के लिए तनाव नहीं, बल्कि सीखने का आनंददायक अनुभव बन सकती है।



हर दिन शाम को होमवर्क को लेकर माँ और बच्चों की लड़ाई एक आम समस्या है। काम पूरा करवाने के लिए रोज की बहस, डांट-फटकार और तनाव लगभग हर घर में देखने को मिलता है। अगर आपके घर में भी होमवर्क के समय ऐसा ही माहौल बनता है, तो घबराने की जरूरत नहीं है। थोड़े-से बदलाव और सही रणनीति अपनाकर इस समय को तनाव की बजाय सीखने का अवसर बनाया जा सकता है। आइए जानते हैं पैरेंटिंग के 7 स्मार्ट तरीके, जो बच्चे की इस आदत को हमेशा के लिए सुधार देंगे।

10 मिनट रूल – बच्चे के सामने बैठते ही अक्सर पैरेंट्स यही बोलते हैं, जब तक पूरा होमवर्क खत्म नहीं होगा, तुम अपनी सीट से उठोगे नहीं। यह सुनते ही बच्चे का मासूम दिमाग घबरा जाता है और उसे वह काम पहाड़ जैसा लगने लगता है।

शुरुआत को आसान बनाएं – इसके बजाय गेम चेंजिंग अप्रोच अपनाएं और कहें, चलो बेटा, बस 10 मिनट के लिए घड़ी देखकर पढ़ते हैं, फिर जो मन करे वो करना। इस गेटिंग स्टार्टेड इफ़ेक्ट से एक बार जब बच्चा बिना किसी दबाव के 10 मिनट के लिए एकाग्र होकर बैठ जाता है, तो उसका ब्रेन मोमेंटम पकड़ लेता है और वह खुद-ब-खुद पढ़ाई जारी रखने के लिए तैयार हो जाता है।

पढ़ाई को दें गेम का रूप – आजकल के बच्चों को वीडियो गेम्स और चुनौतियां बहुत पसंद आती हैं, तो क्यों न हम उनकी इस आदत को पढ़ाई में इस्तेमाल करें? पढ़ाई को एक उबाऊ काम बनाने के बजाय इसे एक रोमांचक टाइमर चैलेंज में बदल दें।

पोमोडोरो टेकनीक अपनाएं – स्टडी टेबल पर एक सुंदर सा स्टॉपवॉच या किचन टाइमर रखें। 20 से 25 मिनट का एक अलार्म लगाएं और बच्चे को चैलेंज दें कि इस दौरान बिना ध्यान भटकाए उसे टास्क पूरा करना है। जैसे ही टाइमर बजे, उसे 5 मिनट का एक छोटा सा 'विक्ट्री ब्रेक' दें। इससे बच्चे के दिमाग को बार-बार इंसेंटिव मिलता है और उसका फोकस लेवल कमाल का हो जाता है।

जबरदस्ती के बजाय विकल्प – जब बच्चों को खुद फैसले लेने या चुनाव करने की थोड़ी सी आजादी मिलती है, तो उनका विरोध करने का स्वभाव अपने आप बहुत कम हो जाता है। वह माता-पिता के साथ ज्यादा सहयोग करने लगते हैं। होमवर्क के समय बच्चों पर गुस्सा करने के बजाय उनकी परेशानी को समझना और धैर्य के साथ मार्गदर्शन करना बेहतर होता है।

स्मार्ट पैरेंटिंग चॉइस – अगली बार जब होमवर्क का समय हो, तो यह पूछने के बजाय कि "पढ़ने बैठना है या नहीं", उनसे स्मार्टली पूछिए, बेटा, आज पहले मैथ्स का होमवर्क निपटाओगे या हिंदी का आज स्टडी डेस्क पर बैठकर पढ़ना है या लिविंग रूम की टेबल पर? ध्यान दीजिए, यहाँ आपने उन्हें पढ़ाई छोड़ने का कोई विकल्प नहीं दिया है, बल्कि पढ़ाई कैसे करनी है, उसका तरीका चुनने की आजादी दी है। यह छोटी सी ट्रिक बच्चों के ईगो को शांत करती है।

हर 20 मिनट के बाद एक छोटा ब्रेन ब्रेक दें – वयस्कों की तुलना में बच्चों का 'अटेंशन स्पैन' बहुत छोटा होता है। एक जगह लगातार 1 घंटे बैठकर पढ़ना उनके एक्टिव नर्वस सिस्टम के लिए बहुत थकाऊ हो जाता है, जिससे वे चिड़चिड़े होने लगते हैं। हर 20-25 मिनट की पढ़ाई के बाद बच्चे को 3 से 5 मिनट का एक छोटा सा एक्टिव ब्रेक दें।

नो डिस्टर्बिंग जोन – होमवर्क के समय केवल बच्चे का शांत बैठना काफी नहीं है, बल्कि उस समय आपके पूरे घर का माहौल कैसा है, यह सबसे ज्यादा मायने रखता है। यदि बगल के कमरे में टीवी पर पसंदीदा शो चल रहा हो या माता-पिता मोबाइल पर रील्स स्क्रॉल कर रहे हों, तो बच्चा कभी भी मन लगाकर नहीं पढ़ सकता। अगर संभव हो, तो उसी समय माता-पिता भी कोई अच्छी किताब, अखबार या अपना कोई पेंडिंग ऑफिस का काम लेकर बैठें।

स्टार रेटिंग सिस्टम – दीवार पर एक रंगीन और आकर्षक प्रोग्रेस चार्ट टांगें और यह नियम बनाएं: बिना किसी नखरे के समय पर होमवर्क शुरू करने पर 1 स्टार। बिना किसी बहस या रोने-धोने के पूरी एकाग्रता से पढ़ने पर 1 स्टार। अपनी कॉपी और पेंसिल बॉक्स खुद संभालकर रखने पर 1 स्टार

क्या आपकी खुशी भी दूसरों की मंजूरी पर टिकी है?

खुद से पूछें ये 5 सवाल

जब आप खुद पर भरोसा करना सीख जाते हैं, तो दूसरों की राय आपकी पहचान तय नहीं करती। आत्मविश्वास और आत्मसम्मान ही सच्ची आजादी की सबसे बड़ी ताकत हैं।

लोग क्या कहेंगे?, यह एक ऐसा सवाल है, जो कई लोगों को अपने मन की जिंदगी जीने से रोक देता है। कोई नया करियर चुनना हो, अपनी पसंद के कपड़े पहनने हों या कोई बड़ा फैसला लेना हो, अक्सर दूसरों की राय हमारे आत्मविश्वासपर भारी पड़ जाती है। लेकिन सच यह है कि हर व्यक्ति की सोच, अनुभव और नजरिया अलग होता है। इसलिए हर किसी को खुश करना कभी संभव नहीं होता। अगर आप अपनी जिंदगी को दूसरों की अपेक्षाओं के हिसाब से जीते रहेंगे, तो धीरे-धीरे अपनी खुशी और पहचान दोनों खो सकते हैं। अगर आप भी अपनी इस आदत से परेशान हैं तो कुछ छोटी आदतें अपनाकर आप इस आदत को बदल सकते हैं।

हर राय को सच न मानें

हर व्यक्ति का नजरिया उसके अनुभवों और सोच पर आधारित होता है। इसलिए किसी की आलोचना या सलाह को अंतिम सच मानने की बजाय यह समझें कि वह सिर्फ एक राय है, फैसला नहीं।

अपनी प्राथमिकताएं तय करें

जब आपको अपने लक्ष्य और मूल्य स्पष्ट होते हैं, तो दूसरों की बातें आपको कम प्रभावित करती हैं। खुद से पूछिए, ₹मैं क्या चाहता/चाहती हूं? अगर जवाब साफ है, तो फैसले लेना आसान हो जाता है।

हर किसी को खुश करने की कोशिश छोड़ें

अगर आप हर व्यक्ति को खुश करने में लगे रहेंगे, तो अंत में खुद ही थक जाएंगे। याद रखिए, आपकी जिम्मेदारी सभी को खुश करना नहीं, बल्कि अपने मूल्यों के अनुसार जीवन जीना है।

आत्मविश्वास बढ़ाने वाली आदतें अपनाएं

रोज कुछ नया सीखें, अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को नोट करें और खुद की तारीफ करना सीखें। जितना आत्मविश्वास बढ़ेगा, उतना ही बाहरी राय का असर कम होगा। जब आप अपनी सोच और फैसलों पर भरोसा करना सीख जाते हैं, तब दूसरों की राय आपकी दिशा तय नहीं करती। आत्मविश्वास ही स्वतंत्र और संतुलित जीवन की सबसे बड़ी ताकत है।

आलोचना और फीडबैक में फर्क समझें

हर आलोचना बुरी नहीं होती। अगर कोई व्यक्ति आपकी भलाई के लिए सुधार की बात कह रहा है, तो उसे फीडबैक की तरह लें। लेकिन बिना वजह की नकारात्मक टिप्पणियों को

सोशल मीडिया से तुलना कम करें

सोशल मीडिया पर दिखने वाली जिंदगी अक्सर पूरी सच्चाई नहीं होती। दूसरों की सफलता देखकर खुद को कम आंकना आपकी खुशी और आत्मसम्मान दोनों को नुकसान पहुंचा सकता है। अपनी यात्रा पर ध्यान दें, किसी और की नहीं।

खुद पर भरोसा करना सीखें

आखिरकार आपकी जिंदगी के फैसलों के साथ आपको ही जीना है। इसलिए दूसरों की राय सुनें, लेकिन अंतिम निर्णय अपनी समझ, परिस्थितियों और मूल्यों के आधार पर लें। यही आत्मनिर्भर सोच आपको मानसिक रूप से मजबूत बनाती है।

आज से अपनाएं ये आसान आदतें

अगर आप लोगों की राय से कम प्रभावित होना चाहते हैं, तो इन बातों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें-

हर दिन अपनी एक अच्छी बात लिखें।

अपने फैसलों की जिम्मेदारी खुद लें।

जरूरत पड़ने पर ही सलाह मांगें।

नकारात्मक लोगों से उचित दूरी बनाए रखें।

अपनी तुलना केवल अपने पुराने रूप से करें।

छोटी-छोटी सफलताओं का जश्न मनाएं।

खुद से पूछें ये 5 सवाल

क्या मैं फैसले अपने मन से लेता/लेती हूं?

क्या मैं हर आलोचना को दिल पर ले लेता/लेती हूं?

क्या मैं लोगों को खुश करने के लिए खुद को बदलता/बदलती हूं?

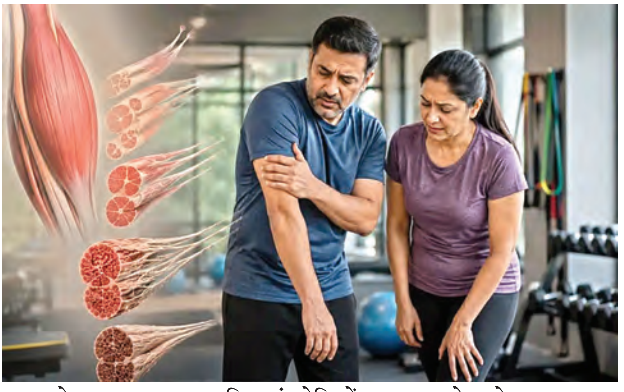
क्या मुझे अपनी क्षमताओं पर भरोसा है?

क्या मैं अपनी खुशी को दूसरों की मंजूरी से जोड़ता/जोड़ती हूं?

अगर इन सवालों के जवाब आपको सोचने पर मजबूर करते हैं, तो बदलाव की शुरुआत आज से की जा सकती है।

40 की उम्र में मांसपेशियां हो रही हैं कमजोर?

क्या है सार्कोपीनिया और कैसे करें बचाव



पहले माना जाता था कि मांसपेशियों का कमजोर होना सिर्फ बुजुर्गों की समस्या है, लेकिन अब इस विषय को लेकर एक्सपर्ट का कहना है कि भारत में 40 की उम्र के आसपास भी बड़ी संख्या में लोग इस समस्या का सामना कर रहे हैं। इसकी बड़ी वजह खराब खानपान, पर्याप्त प्रोटीन की कमी, डायबिटीज और शारीरिक गतिविधि में गिरावट मानी जा रही है। समय रहते अगर इस स्थिति को पहचाना न जाए, तो चलने-फिरने में परेशानी, बार-बार गिरना और रोजमर्रा के काम करने में भी दिक्कत हो सकती है। यशोदा हॉस्पिटल के कंसल्टेंट जनरल फिजिशयन डॉ. श्री करण उद्देश तनुगुला से इस विषय को विस्तार से जानते हैं-

क्या है सार्कोपीनिया?

सार्कोपीनिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें उम्र बढ़ने के साथ शरीर की मांसपेशियों का आकार, ताकत और कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। पहले इसे बढ़ती उम्र का सामान्य हिस्सा माना जाता था, लेकिन अब इसे एक मेडिकल कंडीशन के रूप में देखा जाता है क्योंकि यह व्यक्ति की स्वतंत्र रूप से जीने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

क्यों बढ़ रहा है खतरा?

डॉक्टर के अनुसार भारत में सार्कोपीनिया तेजी से बढ़ने के पीछे कई कारण हैं, जिनमें शामिल हैं।

डाइट में पर्याप्त प्रोटीन की कमी, डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंस, लंबे समय तक बैठे रहना, नियमित एक्सरसाइज न करना, विटामिन डी और विटामिन बी12 की कमी, बढ़ती उम्र के साथ शारीरिक सक्रियता कम होना, कुछ गंभीर बीमारियां और लंबे समय तक कुछ दवाओं का सेवन

इन लक्षणों को बिल्कुल नजरअंदाज न करें

अगर 40 वर्ष के बाद आपके शरीर में ये बदलाव दिख रहे हैं, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी हो सकता है- पहले की तुलना में ज्यादा कमजोरी महसूस होना, हाथ से चीजें बार-बार गिरना, सीढ़ियां चढ़ने में कठिनाई, चलने की गति धीमी होना, संतुलन बिगड़ना, बार-बार गिरने का डर या गिर जाना, मांसपेशियों का पतला या ढीला दिखना।

डॉक्टर कैसे करते हैं जांच?

सार्कोपीनिया की पहचान के लिए डॉक्टर केवल वजन नहीं देखते, बल्कि मांसपेशियों की ताकत और कार्यक्षमता का भी आकलन करते हैं। इसके लिए हैंडग्रिप स्ट्रेंथ टेस्ट, चेयर स्टैंड टेस्ट (कुर्सी से उठने-बैठने की क्षमता), चलने की गति की जांच और पिंडली की परिधि मापी जा सकती है। जरूरत पड़ने पर डेक्सा स्कैन की मदद से मांसपेशियों और हड्डियों की स्थिति का भी मूल्यांकन किया जाता है।

सिर्फ वजन कम करना नहीं, मांसपेशियां बचाना भी जरूरी

आजकल तेजी से वजन घटाने वाली दवाओं और क्रैश डाइट का चलन बढ़ रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि यदि वजन कम करने के दौरान पर्याप्त प्रोटीन और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग पर ध्यान न दिया जाए, तो शरीर से फैट के साथ-साथ मांसपेशियां भी कम हो सकती हैं। इससे कमजोरी, थकान और भविष्य में गिरने का खतरा बढ़ सकता है।

सार्कोपीनिया से कैसे करें बचाव?

मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए इन बातों का ध्यान रखें- रोजाना पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लें। सप्ताह में कम से कम 2–3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग या रेजिस्टेंस एक्सरसाइज करें। रोज तेज चाल से चलें या कोई शारीरिक गतिविधि जरूर करें। विटामिन डी और विटामिन बी12 की कमी होने पर डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट लें। रोज 7–8 घंटे की अच्छी नींद लें। डायबिटीज को नियंत्रण में रखें। धूम्रपान और अत्यधिक शराब के सेवन से बचें। सिर्फ वॉक करना काफी नहीं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि केवल वॉक करने से मांसपेशियों की पूरी सुरक्षा नहीं होती। मांसपेशियों की ताकत बनाए रखने के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी उतनी ही जरूरी है। हल्के डंबल, रेजिस्टेंस बैंड या बॉडी वेट एक्सरसाइज भी काफी फायदेमंद हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य से भी है संबंध

सारकोपेनिया सिर्फ शरीर को ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। मांसपेशियां कमजोर होने पर व्यक्ति की गतिविधियां कम हो जाती हैं, जिससे सामाजिक मेलजोल घटता है और डिप्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। वहीं डिप्रेशन होने पर व्यक्ति कम सक्रिय रहता है, जिससे मांसपेशियों का नुकसान और तेजी से हो सकता है।

क्या पैसों की चिंता नहीं छोड़ती पीछा?

रोज बोलें ये मनी अफर्मेशन, बदल जाएगी सोच

मनी अफर्मेशन सकारात्मक वाक्यों का एक समूह है, जिन्हें दोहराने से व्यक्ति की आर्थिक स्थिति के प्रति सोच बदलती है। यह अभ्यास वित्तीय तनाव को कम करने, सही निवेश के प्रति जागरूक होने और आर्थिक सफलता पाने के लिए आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है।

पैसा हमारी जरूरतें पूरा करने के साथ मानसिक सुकून और कॉन्फिडेंस से भी जुड़ा है। आज के समय में महंगाई, बढ़ते खर्च और भविष्य की जिम्मेदारियां अक्सर लोगों को आर्थिक तनाव में डाल देती हैं। कई बार अच्छी कमाई होने के बावजूद मन में यह डर बना रहता है कि कहीं अचानक कोई बड़ा खर्च न आ जाए या भविष्य सुरक्षित रहेगा या नहीं।

ऐसे में केवल अधिक पैसे कमाने की कोशिश ही काफी नहीं होती, बल्कि पैसों के प्रति अपनी सोच को भी पॉजिटिव बनाना जरूरी है। यही वजह है कि आजकल मनी अफर्मेशन पॉपुलर हो रहे हैं। ये ऐसे सकारात्मक वाक्य होते हैं, जिन्हें रोज दोहराने से आपका नजरिया बदलता है। आइए जानते हैं ऐसे ही 5 मनी अफर्मेशन के बारे में।

मैं नए आर्थिक अवसरों का खुले दिल से स्वागत करती हूं

जीवन में अच्छे अवसर कब और किस रूप में मिल जाएं, यह कोई नहीं जानता। कभी कोई नई नौकरी, कभी फ्रीलांस प्रोजेक्ट, तो कभी किसी पुराने परिचित की एक सलाह भी आपके लिए नई शुरुआत बन सकती है।नई नौकरी, नई स्किल या नया अवसर-सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास के साथ हर नया मौका आर्थिक सफलता की दिशा में एक अहम कदम बन सकता है।

यह अफर्मेशन हमें याद दिलाता है कि हमें खुद को नए अवसरों के लिए खुला रखना चाहिए। नई स्किल सीखना, नेटवर्क बढ़ाना या अपने हुनर को बेहतर बनाना भी आर्थिक तरक्की की दिशा में अहम कदम हो सकते हैं।

मैं आर्थिक शांति का हकदार हूं

अधिकतर लोग सिर्फ ज्यादा पैसा नहीं चाहते, बल्कि वह सुकून चाहते हैं जो आर्थिक सुरक्षा के साथ आता है। समय पर बिल भर पाना, परिवार की जरूरतें पूरी कर पाना और भविष्य के लिए बचत होना हर व्यक्ति की इच्छा होती है। इस अफर्मेशन को दोहराने से आप खुद को यह याद दिलाते हैं कि आर्थिक स्थिरता एक हेल्दी जीवन का जरूरी हिस्सा है। यह सोच आपको अपने वित्तीय लक्ष्य तय करने और उन पर लगातार काम करने के लिए प्रेरित करती है।

मैं अपने पैसों का समझदारी से उपयोग करती हूं

हर व्यक्ति कभी न कभी ऐसी खरीदारी कर ही लेता है, जिसका बाद में पछतावा होता है। लेकिन गलतियों से सीखना ही समझदारी है। सकारात्मक मनी अफर्मेशन, समझदारी से निवेश और सही वित्तीय योजना मिलकर आर्थिक स्थिरता की मजबूत नींव तैयार करते हैं। यह अफर्मेशन आपको खर्च करने से पहले सोचने, जरूरत और इच्छा में अंतर समझने तथा नियमित बचत की आदत के लिए प्रेरित करता है। जब आप अपने पैसों का सम्मान करते हैं, तो धीरे-धीरे आर्थिक स्थिति भी मजबूत होने लगती है।

मैं अपने पास मौजूद हर चीज के लिए आभारी हूं

हमें कुछ पल रुककर उन सुविधाओं, रिश्तों और संसाधनों के लिए शुक्रिया अदा करना चाहिए, जो पहले से हमारे जीवन में हैं, तब हमारी सोच अधिक संतुलित हो जाती है। थैंक यू कहने का मतलब यह है कि आप वर्तमान की खुशियों को महसूस करते हुए भविष्य के लिए मेहनत करते रहें। पॉजिटिव सोच कई बार तनाव को कम करने में भी मदद करती है।

मुझे विश्वास है कि आने वाला समय बेहतर होगा

हर महीने आर्थिक स्थिति एक जैसी नहीं रहती। कभी खर्च बढ़ जाते हैं, तो कभी बचत करना आसान हो जाता है।

यह अफर्मेशन आपको उम्मीद बनाए रखने की ताकत देता है। जब आप यह विश्वास रखते हैं कि परिस्थितियां बेहतर हो सकती हैं, तो आप चुनौतियों से घबराने के बजाय समाधान खोजने पर अधिक ध्यान देते हैं।

मनी अफर्मेशन कोई जादुई मंत्र नहीं हैं, जो रातोंरात आपकी आर्थिक स्थिति बदल दें। लेकिन ये आपके सोचने का तरीका जरूर बदल सकते हैं। जब पॉजिटिव सोच के साथ बजट बनाना, नियमित बचत, सही निवेश और सोच-समझकर खर्च करने जैसी अच्छी वित्तीय आदतें जुड़ जाती हैं, तो धीरे-धीरे आर्थिक कॉन्फिडेंस भी बढ़ने लगता है।

छोटे-छोटे खर्च कैसे बन जाते हैं बड़ा फाइनेंशियल बर्डन? पैसे बचाने का स्मार्ट तरीका

रोजमर्रा के छोटे-छोटे खर्च अक्सर मामूली लगते हैं, लेकिन समय के साथ यही आपकी बचत और बजट पर बड़ा असर डाल सकते हैं। अगर आप हर खर्च का हिसाब रखें और खर्च करने की आदतों में छोटे बदलाव करें, तो बिना आय बढ़ाए भी कम कर सकते हैं और बचत बढ़ा सकते हैं।

आखिर महीने की सैलरी जाती कहां है? अधिकांश लोग अपना बैंक स्टेटमेंट देखकर यह सवाल खुद से जरूर करते हैं। हर महीने की शुरुआत में तो अकाउंट में सैलरी आते ही खुशी महसूस होती है, लेकिन 15-20 तारीख आते-आते समझ ही नहीं आता कि सारा पैसा आखिर कहां खर्च हो गया, यह समझ ही नहीं आता। हैरानी की बात यह है कि ज्यादातर लोगों का बजट किसी बड़ी खरीदारी से नहीं, बल्कि 99, 199 या 299 जैसे छोटे-छोटे दैनिक खर्चों से बिगड़ता है। जब ये छोटे खर्च अनियंत्रित हो जाते हैं, तो आर्थिक तंगी के कारण बन जाते हैं।

छोटे खर्च कैसे बन जाते हैं बड़ा सिरदर्द?

एक कप बाहर की महंगी कॉफी, ऑनलाइन फूड डिलीवरी, कैब राइड्स, बिना योजना की गई शॉपिंग या फिर ओटीटी और ऐप्स के ऑटो-डेबिट सब्सक्रिप्शंस, अगर इन्हें अलग-अलग देखें तो ये बहुत मामूली लगते हैं। लेकिन जब पूरे महीने के आखिर में इन्हें जोड़ा जाता है, तो यह रकम हजारों रुपये तक पहुंच जाती है।

फाइनेंशियल एक्सपर्ट्स का मानना है कि बड़ी आर्थिक परेशानियां हमेशा बड़ी गलतियों से शुरू नहीं होतीं, बल्कि रोज दोहराई जाने वाली छोटी-छोटी बुरी वित्तीय आदतों से पैदा होती हैं। अगर समय रहते इन पर ध्यान दिया जाए, तो बिना आपकी सैलरी बढ़े भी बैंक अकाउंट में बड़ी बचत हो सकती है।

छोटे खर्चों को कंट्रोल करने के 4 बेहतरीन उपाय

बैंक स्टेटमेंट का पूरा एनालिसिस करें

महीने में कम से कम एक बार अपने बैंक और यूपीआई स्टेटमेंट को ध्यान से देखें। उन सभी ऑटो-डेबिट सेवाओं और ऐप्स के सब्सक्रिप्शन कैंसिल कर दें जिनका आप इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं।

30-डे एक्सपेंस ट्रैकर अपनाएं

अपने फोन के नोट्स ऐप या बजट ऐप में रोज खर्च होने वाले 20 से 100 तक के छोटे खर्चों को दर्ज करना शुरू करें। जब आप इन आंकड़ों को सामने देखेंगे, तो फिजूलखर्च अपने आप रुक जाएगा।

इम्पल्स बाइंग पर लगाएं ब्रेक

ऑनलाइन शॉपिंग ऐप्स के नोटिफिकेशंस बंद करें. किसी भी ऑफर को देखकर तुरंत खरीदारी करने के बजाय उसे विशलिस्ट में डालें और 24-48 घंटे का समय लें। हो सकता है बाद में आपको इसकी जरूरत ही महसूस ना हो।

बचत को प्राथमिकता दें

सैलरी आते ही सबसे पहले तय प्रतिशत बचत और एसआईपी के लिए अलग निकाल लें। बचे हुए पैसों में ही महीने भर के खर्च चलाने की आदत डालें।

अनावश्यक खरीदारी से दूरी बनाकर और बचत को प्राथमिकता देकर छोटी-छोटी रकम भी भविष्य के लिए बड़ा सहारा बन सकती है।

वित्तीय स्वतंत्रता का असली रहस्य

फाइनेंशियल फ्रीडम पाने का मतलब सिर्फ बहुत ज्यादा पैसा कमाना नहीं है, बल्कि अपनी कमाई को सही ढंग से मैनेज करना है।

इन बातों का रखें विशेष ध्यानः

क्रेडिट कार्ड का उपयोग केवल इमरजेंसी में करें।

फिजूलखर्ची से बचें ताकि आपको भविष्य में अपना क्रेडिट स्कोर सही करने में कोई दिक्कत न हो।

इमरजेंसी फंड तैयार रखें ताकि अचानक आने वाले खर्चों से बजट न बिगड़े।

सैलरी से बचत करना कोई मुश्किल काम नहीं है, बस आपको अपनी दैनिक आदतों में थोड़ा सुधार करने की जरूरत है। छोटे-छोटे खर्चों पर ध्यान देकर आप न सिर्फ महीने के अंत में होने वाली आर्थिक तंगी से बच सकते हैं, बल्कि अपने भविष्य को भी सुरक्षित बना सकते हैं।

खुद से प्यार है, तो ये 5 परिस्थितियां दिखते ही अपनी मानसिक शांति के लिए दूरी बना लें

हर रिश्ता सुकून नहीं देता। कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं, जो आपकी मानसिक शांति और आत्मसम्मान को नुकसान पहुंचाती हैं। ऐसे में वहां से निकल जाना ही सबसे समझदारी भरा फैसला हो सकता है। आइए जानते हैं ऐसी 5 परिस्थितियों के बारे में।

रिश्ते जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, और कई रिश्ते हमारे सुख-दुख का आधार भी बनते हैं। लेकिन हर रिश्ता हमें सुकून दे और हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो, यह जरूरी नहीं है। कई बार पारिवारिक, सामाजिक या पेशेवर कारणों से ऐसे रिश्तों को पूरी तरह खत्म करना भी संभव नहीं होता। ऐसे रिश्तों को निभाने के लिए अक्सर हम सामने वाले को खुश रखने की कोशिश करते हैं, जिसके कारण अपने मानसिक स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देते हैं।सच्चाई यह है कि हर रिश्ता, हर बहस और हर जिम्मेदारी निभाना जरूरी नहीं होता। ऐसे में कुछ परिस्थितियों से समय रहते दूरी बना लेना ही मानसिक शांति बनाए रखने का बेहतर तरीका हो सकता है।आइए जानते हैं ऐसी 5 परिस्थितियों के बारे में, जिनसे दूर रहकर आप अपनी मानसिक शांति को बेहतर तरीके से बनाए रख सकते हैं।

आपकी भावनाओं को बार-बार नजरअंदाज किया जाए

आपकी भावनाएं नजरअंदाज हो जब कोई व्यक्ति बार-बार हमारी भावनाओं को नजरअंदाज कर रहा होता है, तो वह यह इस बात को जता रहा होता है कि उसकी जिदंगी में हमारी भावनाओं की कोई अहमियत नहीं है। दि वह आपकी बातों का मजाक उड़ाए, आपकी परेशानियों को समझने की कोशिश न करे या हर बार आपकी भावनाओं को अनदेखा कर दे, और यह व्यवहार लगातार बना रहे, तो ऐसा रिश्ता धीरे-धीरे मानसिक तनाव और भावनात्मक थकान का कारण बन सकता है। ऐसी स्थिति में अपनी मानसिक शांति के लिए सीमाएं तय करना जरूरी है। हर बार अपनी भावनाएं उसी व्यक्ति के सामने व्यक्त करने की बजाय, जितनी जरूरत हो उतनी ही बातचीत करें और अपनी निजी बातें साझा करने से बचें। जरूरत पड़ने पर भावनात्मक दूरी बना लें। इससे आप बार-बार आहत होने से बचेंगे और अपनी मेंटल हेल्थ को बेहतर तरीके से बनाए रख पाएंगे।

आपकी हर सफलता को सिर्फ किस्मत बता देना

कुछ लोग आपकी सफलता में खुश होने के बजाय हमेशा आपकी सफलता को किस्मत के साथ जोड़ देंगे। वे आपकी मेहनत और काबिलियत को नजरअंदाज करते हैं। ऐसे लोगों के बीच लंबे समय तक रहना धीरे-धीरे आपके आत्मविश्वास को

कमजोर कर सकता है और आपको अपनी क्षमताओं पर संदेह होने लग सकता है।

हर बार आपको अपमानित महसूस हो

यदि किसी रिश्तें या नौकरी में किसी भी वजह से आपको बार-बार अपमानित महसूस कराया जाए, तो इस बात का गहरा असर आपके आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। मानसिक शांति तभी संभव है, जब आप अपने सम्मान को प्राथमिकता दें। यदि कोई व्यक्ति बार-बार आपकी बात बीच में काटता हो, आपकी राय को महत्व न देता हो, सबके सामने आपको नीचा दिखाने की कोशिश करता हो या आपको शर्मिंदा महसूस कराता हो, तो ऐसी परिस्थितियों से दूरी बनाना जरूरी हो सकता है।

हर बहस जीतना ही सामने वाले का मकसद हो

रिश्तों में झगड़ा या बहस होना सामान्य बात है। लेकिन हर झगड़े में अगर सामने वाला हर बातचीत या बहस को किसी भी कीमत पर जीतने की कोशिश करे, आपकी बात सुनने के बजाय केवल खुद को सही साबित करने में लगा रहे, तो यह धीरे-धीरे मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। तो ऐसे में कई बार बहस जीतने से ज्यादा जरूरी अपनी मानसिक शांति बचाना होता है। अपनी मानसिक शांति बनाए रखने के लिए बहस से पीछे हट जाना ही समझदारी है।

हर गलती के लिए आपको ही दोषी ठहराया जाए

गलतियां किसी से भी हो सकती हैं, लेकिन अगर दूसरे की गलती होने पर भी हर बार आपको ही जिम्मेदार ठहरा दिया जाए, तो इसका आपकी मेंटल हेल्थ पर बुरा असर डाल सकता है। लगातार दोष निकालने से व्यक्ति भावनात्मक रूप से थकने लगता है और धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास भी कम हो सकता है। तो ऐसी स्थिति से दूरी बनाना ही अपनी मानसिक शांति के लिए अच्छा होता है।

आंख खुलते ही फोन उठाने से खुद को नहीं रोक पाते

आखिर क्या है इसकी वजह? हैरान कर देगा ये फैक्ट

क्या आप जानते हैं रोज सुबह आंख खुलते ही हमारा दिमाग फोन की तलाश में क्यों लग जाता है? अक्सर लोग इसे बुरी आदत समझते हैं, लेकिन सच्चाई जानने के बाद आप भी हैरान रह जाएंगे.

आपने अक्सर गैर किया होगा जब आप सोकर उठ रहे होते हैं, सबसे पहले आपका हाथ फोन को उठाने के लिए बढ़ता है. आंख ढंग से खुली हो या नहीं, लेकिन दिमाग दिन की शुरुआत सबसे पहले मोबाइल की खोज से करता है. ऐसे में अक्सर लोगों के मन में सवाल आता है कि आखिर ऐसा क्यों? क्या ये बुरी आदत है या हम इतना ज्यादा फोन का इस्तेमाल करने लगे हैं कि दिमाग को काम करने के लिए फोन का सहारा लेना पड़ रहा है? इस बारे में सोच-सोचकर अक्सर लोग तनाव लेने लगते हैं, लेकिन

इसके पीछे की साइंस शायद ही कोई समझने की कोशिश करता है. आइए जानते हैं आखिर ऐसा होता क्यों है?

एक नोटिफिकेशन के लिए इंतजार करता है दिमाग

रिपोर्ट बताते हैं कि, इंसान का दिमाग हमेशा नई जानकारी हासिल करने के लिए तैयार और काफी उत्सुक रहता है. सुबह उठते ही यह उत्सुकता इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि जब फोन में कोई नया नोटिफिकेशन, ईमेल की आवाज भी सुनाई देती है, तो दिमाग तुरंत फोन चेक करने के लिए कहता है और एक तरह का सुकून महसूस होता है. वरना तब तक बेचैनी बनी रहती है. वक्त के साथ ये उत्सुकता पक्की आदत बन जाती है, जिस कारण व्यक्ति बिना कुछ सोचे-समझे रोजाना सबसे पहले कई मिनटों फोन चेक करता रहता है, जिसे ऑटोमैटिक रिसपॉन्स कहना गलत नहीं होगा.

सिर्फ लत नहीं, कुछ खास है पीछे की वजह

इस आदत को लेकर साइंस मानता है कि इसके पीछे दिमाग की स्वाभाविक काम करने का तरीकों में से एक है. यानी कि नींद से जागने के बाद दिमाग को आसपास की दुनिया से दोबारा जुड़ना होता है और जानने की कोशिश करता है कि हमारे सोते समय क्या नया हुआ. यही वजह है कि आंख ठीक से खुले या नहीं, हाथ और दिमाग फोन की तलाश में लग जाता है.

क्यों नहीं छूट पाती ये आदत?

जैसा कि हमने आपको ऊपर बताया कि सुबह होते ही दिमाग नई जानकारी हासिल करने के लिए मोबाइल चेक करने के लिए कहता है और जब कोई ईमेल, नोटिफिकेशन या मैसेज मिल जाता है, तो राहत का एहसास होता है. इसी अनुभव दोबारा हासिल करने के लिए दिमाग यही प्रक्रिया अपनाने के लिए प्रेरित करता है. इस तरह यह चक्र रोज दोहराया जाता है और धीरे-धीरे हमारी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाता है. मनोविज्ञान में इसे 'क्यू-रूटीन-रिवॉर्ड' साइकिल कहा जाता है.

क्या सेहत के लिए खराब है ये आदत?

ऐसा जरूरी नहीं कि रोज सुबह फोन चेक करना कोई बुरी आदत हो, लेकिन अगर यह आदत कई घंटे खा जाए, तो इसे ठीक करना जरूरी भी हो जाता है. क्योंकि सुबह-सुबह लंबे समय तक सोशल मीडिया आदि का इस्तेमाल आपके फोकस और प्रोडक्टिविटी पर काफी असर डाल सकता है.

बच्चों को कभी-कभी बोर होने दीजिए

वही समय उन्हें बनाता है सबसे अलग- नोवाक जोकोविच

आज के दौर में यदि कोई बच्चा यह कह दे कि मैं बोर हो रहा हूं, तो अधिकांश घरों में उसका समाधान मोबाइल, टैबलेट या टीवी की स्क्रीन बन जाता है। लेकिन दुनिया के महानतम टेनिस खिलाड़ियों में शुमार नोवाक जोकोविच का मानना है कि यही आदत बच्चों की कल्पनाशक्ति, स्वतंत्र सोच और रचनात्मक विकास को सबसे अधिक प्रभावित कर रही है। उनका कहना है कि बच्चों को हर समय व्यस्त रखने के बजाय उन्हें कभी-कभी बोर होने देना चाहिए, क्योंकि यही समय उनके मानसिक विकास के लिए सबसे अधिक उपयोगी साबित होता है।

बेटे की एक बात से समझाया बड़ा जीवन-पाठ

हाल ही में 'ऑन पर्पस' पॉडकास्ट में बातचीत के दौरान जोकोविच ने अपने परिवार का एक अनुभव साझा किया। उन्होंने बताया कि एक दिन उनके 10 वर्षीय बेटे ने उनसे कहा कि वह बोर हो रहा है। सामान्य तौर पर जहां अधिकांश अभिभावक ऐसे समय बच्चों के हाथ में मोबाइल या कोई डिजिटल डिवाइस थमा देते हैं, वहीं जोकोविच ने ऐसा नहीं किया। उन्होंने बेटे से कहा कि कभी-कभी बोर होना भी जरूरी होता है। जोकोविच के मुताबिक, बोरियत कोई नकारात्मक स्थिति नहीं है, बल्कि यह वह समय होता है जब दिमाग नए विचारों पर काम करता है। उन्होंने इसे दिमाग की वर्कशॉप बताया, जहां कल्पनाएं जन्म लेती हैं और नई सोच विकसित होती है।

खाली समय से विकसित होती है रचनात्मक सोच

जोकोविच का मानना है कि जब बच्चों के हर खाली पल को मोबाइल, वीडियो या गेम से भर दिया जाता है, तब उन्हें अपने विचारों के साथ अकेले रहने का अवसर नहीं मिल पाता। यही कारण है कि उनकी कल्पनाशक्ति और समस्याओं को स्वयं हल करने की क्षमता धीरे-धीरे कमजोर होने लगती है। उनके अनुसार, जब बच्चे बिना किसी स्क्रीन के कुछ समय अकेले बिताते हैं, तब वे अपने नए खेल खुद बनाते हैं, नई कहानियां सोचते हैं, अलग-अलग कल्पनाएं करते हैं और छोटी-छोटी समस्याओं का समाधान अपने तरीके से खोजने का प्रयास करते हैं। यही प्रक्रिया आगे चलकर रचनात्मकता, आत्मनिर्भर सोच और बेहतर निर्णय लेने की क्षमता की मजबूत नींव रखती है।

भारतीय विशेषज्ञ भी दे रहे हैं यही सलाह

जोकोविच की यह सोच भारत के बाल रोग विशेषज्ञों और मनोवैज्ञानिकों की सलाह से भी मेल खाती है। विशेषज्ञ लगातार चेतावनी देते रहे हैं कि जरूरत से ज्यादा स्क्रीन टाइम बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल असर डाल सकता है। उनके अनुसार अत्यधिक मोबाइल और डिजिटल उपकरणों का उपयोग बच्चों की भाषा सीखने की क्षमता, एकाग्रता, नींद की गुणवत्ता, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है। लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहने वाले बच्चों में वास्तविक दुनिया के अनुभवों की कमी भी देखने को मिलती है।

विशेषज्ञों का कहना है कि बचपन में सबसे प्रभावी सीख आमने-सामने की बातचीत, परिवार के साथ समय बिताने, खुले मैदान में खेलने, प्रकृति के बीच रहने और वास्तविक जीवन के अनुभवों से मिलती है। यही अनुभव बच्चों को अपने विचार व्यवस्थित करने, कल्पनाशक्ति विकसित करने और स्वयं के साथ सहज रहना सिखाते हैं। परिणामस्वरूप उनमें आत्मविश्वास, धैर्य और सही समय पर सही निर्णय लेने जैसी महत्वपूर्ण जीवन-कौशल मजबूत होती हैं।

सैम ऑल्टमैन ने भी साझा किया अपना अनुभव

सिर्फ बच्चों के लिए ही नहीं, बल्कि बड़े लोगों के लिए भी सोशल मीडिया का आकर्षण कितना प्रभावशाली हो सकता है, इसका उदाहरण ओपनएआई के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सैम ऑल्टमैन ने भी दिया है। ऑल्टमैन ने स्वीकार किया कि जब उनकी कंपनी एआई वीडियो टूल सोरा विकसित कर रही थी, तब उन्होंने उपयोगकर्ताओं के व्यवहार को समझने के उद्देश्य से शोध के लिए टिकटॉक डाउनलोड किया था। शुरुआत में उनका इरादा केवल कुछ मिनट तक ऐप का इस्तेमाल करने का था, लेकिन देखते ही देखते कुछ मिनटों की स्क्रॉलिंग कई घंटों में बदल गई। उन्होंने बताया कि यह अनुभव किसी लत जैसा महसूस हुआ और इससे बाहर निकलना आसान नहीं था। काफी प्रयास के बाद ही वह इस आदत से दूरी बना सके। उनका यह अनुभव इस बात की ओर संकेत करता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इस तरह डिजाइन किए जाते हैं कि उपयोगकर्ता लंबे समय तक उनमें उलझे रहें।

बच्चों के विकास के लिए संतुलन है सबसे जरूरी

विशेषज्ञों का मानना है कि तकनीक से पूरी तरह दूरी बनाना संभव नहीं है और न ही इसकी आवश्यकता है। लेकिन बच्चों के जीवन में स्क्रीन और वास्तविक दुनिया के अनुभवों के बीच संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है। यदि बच्चों को कुछ समय बिना किसी डिजिटल उपकरण के अपने विचारों के साथ रहने, खेलने, प्रकृति को महसूस करने और नई चीजें खोजने का अवसर दिया जाए, तो यही समय उनके व्यक्तित्व, रचनात्मकता और मानसिक मजबूती के विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

रोज की डाइट में शामिल करें ये हेल्दी सीड्स, शरीर को मिलेगा भरपूर पोषण

आजकल कई लोग हेल्दी डाइट अपनाने की कोशिश कर रहे हैं. अच्छी सेहत के लिए सिर्फ पेट भरना ही काफी नहीं होता, बल्कि शरीर को जरूरी पोषक तत्व भी मिलने चाहिए. ऐसे में छोटे-छोटे सीड्स भी डाइट का अहम हिस्सा बन सकते हैं. इनमें कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को पोषण देने में मदद करते हैं. यही वजह है कि इन्हें सुपरफूड भी माना जाता है और कई लोग इन्हें अपनी रोज की डाइट में शामिल करते हैं।

अलग-अलग सीड्स में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट, विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट जैसे कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं. इन्हें दही, सलाद, ओट्स, स्मूदी या दूसरी चीजों के साथ आसानी से खाया जा सकता है. संतुलित मात्रा में सीड्स को डाइट में शामिल करना फायदेमंद माना जाता है. आइए जानते हैं रोज की डाइट में कौन से हेल्दी सीड्स शामिल किए जा सकते हैं, इनके क्या फायदे हैं, इन्हें खाने का सही तरीका क्या है और इन्हें खाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

रोज की डाइट में शामिल करें ये 5 हेल्दी सीड्स

चिया सीड्स

हेल्थलाइन के मुताबिक, चिया सीड्स में फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3 फैटी एसिड, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं. ये लंबे समय तक पेट भरा रखने, पाचन को बेहतर बनाने और दिल की सेहत को सहारा देने में मदद कर सकते हैं. इन्हें पानी में भिगोकर, दही, ओट्स या स्मूदी में मिलाकर खाया जा सकता है।

अलसी के बीज

अलसी के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और लिग्नान जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं. ये दिल की सेहत, पाचन और कोलेस्ट्रॉल को संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं. इन्हें हल्का भूनकर पीस लें और दही, सलाद या आटे में मिलाकर खा सकते हैं।

कद्दू के बीज

कद्दू के बीज में प्रोटीन, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन और हेल्दी फैट पाए जाते हैं. ये हड्डियों, मांसपेशियों और शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता को सहारा देने में मदद कर सकते हैं. इन्हें भूनकर स्नैक की तरह या सलाद और दही के साथ खाया जा सकता है।

सूरजमुखी के बीज

सूरजमुखी के बीज में विटामिन ई, सेलेनियम, हेल्दी फैट और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है. ये सेल्स को नुकसान से बचाने, दिल की सेहत को सहारा देने और त्वचा के लिए भी फायदेमंद माने जाते हैं. इन्हें सलाद, ओट्स या स्नैक्स के रूप में खाया जा सकता है।

तिल

तिल में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, प्रोटीन और हेल्दी फैट पाए जाते हैं. ये हड्डियों को मजबूत रखने, शरीर को एनर्जी देने और दिल की सेहत को सहारा देने में मदद कर सकते हैं. तिल को चटनी, सलाद, लड्डू या दूसरी रेसिपीज में मिलाकर आसानी से खाया जा सकता है।

सीड्स खाते समय किन बातों का रखें ध्यान?

एक ही तरह के सीड्स पर निर्भर रहने की बजाय अलग-अलग सीड्स को बदल-बदलकर खाना बेहतर होता है, ताकि शरीर को अलग-अलग पोषक तत्व मिल सकें. सीड्स फायदेमंद होते हैं, लेकिन इन्हें जरूरत से ज्यादा नहीं खाना चाहिए. पहली बार खाने पर कम मात्रा से शुरुआत करें और देखें कि शरीर पर इसका कैसा असर होता है।

अगर किसी तरह की एलर्जी या कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो डॉक्टर या डाइटिशियन की सलाह के बाद ही इन्हें डाइट में शामिल करें. सीड्स को संतुलित खानपान का हिस्सा बनाएं और सिर्फ इन्हीं पर निर्भर न रहें. साथ ही, पर्याप्त पानी पीना भी जरूरी है, खासकर फाइबर वाले सीड्स खाने के दौरान।

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

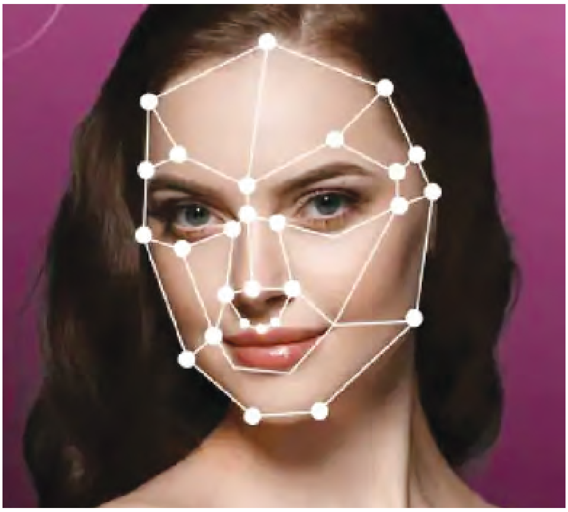
परफेक्ट सुंदरता का पैमाना दे रहा डिप्रेशन

फेशियल स्कैन का स्कैम; महिलाओं के चेहरे में कमी बता ट्रीटमेंट सुझा रहे एप

37 साल की डेनियल मॉडल हैं, बीते कुछ दिनों से उनके पास काम के मौके घटने लगे। मन में सवाल उठा...'क्या सुंदर दिखने से मुझे मॉडलिंग में ज्यादा मौके मिल सकते हैं?' अनिश्चितता के इसी दौर में उनके सोशल मीडिया फीड पर 'फेशियल एनालिसिस' कंपनियों के विज्ञापन तैरने लगे। दावा था कि यह सेवा विज्ञान पर आधारित है, चेहरे को परफेक्ट बना सकती है। डेनियल ने 32 हजार रुपए खर्च कर अपनी सेल्फी 'कोव्स' कंपनी को भेजी। कुछ दिनों बाद उन्हें 30 पन्नों की विस्तृत रिपोर्ट मिली, जिसमें उनके चेहरे, कानों के आकार का गणितीय विश्लेषण किया गया था। रिपोर्ट में राइनोप्लास्टी, चिन इम्प्लांट, गालों व जबड़ों में बोटोक्स और फिलर्स सहित कई कॉस्मेटिक प्रक्रियाओं की सिफारिश की गई।

अब डेनियल कर्ज चुकाने के बाद मैक्सिको जाकर सर्जरी कराने की योजना बना रही हैं। उन्हें लगता है कि सुंदरता का जो पैमाना उन्होंने तय किया है, उसे लाखों रुपए खर्च किए बिना पाना संभव नहीं है। इसी तरह पेरिस की ओसियन (25) बचपन से चेहरे को लेकर असुरक्षित महसूस करती थीं। उन्होंने भी कोव्स से रिपोर्ट मंगवाई। इससे कुछ राहत मिली, पर उनकी कथित शारीरिक कमियों को लेकर चिंता और असुरक्षा और बढ़ गई। एक्सपर्ट ने जब खुद कोव्स और एपिका एप का परीक्षण किया तो चौंकाने वाली बातें सामने आईं।

एप पर सेल्फी अपलोड करने के बाद लेखिका लॉरा को विस्तृत विश्लेषण और 16 पन्नों का 'ब्यूटी प्रोटोकॉल' मिला। इसमें उनके चेहरे की परेशान करने वाली एआई तस्वीर थी, जिसमें दिखाया गया था कि बोटोक्स, लिप फिलर्स व तराशी हुई भौंहों के बाद वे कैसी दिखेंगी। 'एपिका' एप पर उन्हें 61% 'स्किन हेल्थ' स्कोर दिया गया और असमान रंगत की समस्या बताकर महंगे सीरम के विज्ञापन दिखाए जाने लगे। पर जब लाइट बदलकर उन्होंने दोबारा सेल्फी ली, तो स्कोर बढ़कर 81% हो गया। वह कहती हैं,'इन रिपोर्ट से पहले मैंने कभी नहीं सोचा था कि मेरा मुंह चौड़ा है या मुझे इतनी कम उम्र में बोटोक्स की जरूरत है। पर अब मैं शीशे में खुद को देखकर संकोच करने लगी थी।'



डॉ. ट्रेसी वेलैनकोर्ट और डॉ. मिच ब्राउन कहते हैं,'सुंदरता या आकर्षण को मापने का कोई सार्वभौमिक वैज्ञानिक पैमाना नहीं है। ऐसी कंपनियां वैज्ञानिक शोध का भ्रामक इस्तेमाल करती हैं।

यूरोपीय सुंदरता के मानक सभी पर बेवजह थोपे जा रहेः एक्सपर्ट ओटावा यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर डॉ. ट्रेसी वेलैनकोर्ट और अर्कंसस यूनिवर्सिटी के डॉ. मिच ब्राउन कहते हैं,'सुंदरता या आकर्षण को मापने का कोई सार्वभौमिक वैज्ञानिक पैमाना नहीं है। ऐसी कंपनियां वैज्ञानिक शोध का भ्रामक इस्तेमाल करती हैं।

डॉ. ट्रेसी चेतावनी देती हैं कि बॉडी डिस्मॉर्फिया या ईटिंग डिसऑर्डर से जूझ रहे लोगों के लिए ऐसी रिपोर्ट्स मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डाल सकती हैं। साउथ कैरोलिना यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जस्टिन मोगिल्स्की बताते हैं,'सुंदरता संस्कृति और इलाके के हिसाब से बदलती है। जबकि कंपनियां विश्लेषणों में वैश्विक व सांस्कृतिक मानकों को नजरअंदाज करती हैं। इनके प्रचार में ज्यादातर यूरोपीय सुंदरता (जैसे पतली नाक, बड़ी आंखें) को आदर्श बताया है। जो महिलाएं इस पैमाने पर नहीं पहुंच पातीं, वे हीन महसूस करती हैं।'

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

स्क्रीन से दूरी, छुटकारा पाने लॉक बॉक्स रख रहे युवा

7,900 करोड़ हुआ डिजिटल डिटॉक्स बाजार युवा समझने लगे हैं मोबाइल लत है

आज की डिजिटल दुनिया में स्मार्टफोन लोगों की जिंदगी का सबसे अहम हिस्सा बन चुका है। सुबह से लेकर रात को सोने तक नजरें स्क्रीन पर लगी रहती हैं। लेकिन अब 'स्क्रीन एडिक्शन' (फोन की लत) से बाहर निकलने की छटपटाहट दिखने लगी है।

अब युवा स्क्रीन से दूरी बनाने के लिए फ्रीडम, ओपल और वनसेक जैसे एप्स का सब्सक्रिप्शन ले रहे हैं, जो तय समय में फोन लॉक करते हैं। खर्च 3 हजार से 16 हजार रु. तक है। स्क्रीन से पीछा छुड़ाने की यह अनूठी क्रांति डिजिटल युग में पैदा हुई पीढ़ी यानी जेन-जी कर रहे हैं। आज के युवाओं की बचपन की तस्वीरें उनकी समझ विकसित होने से पहले सोशल मीडिया पर थीं। वे 'डिजिटल निगरानी' में बड़े हुए हैं। लेकिन अब काम-धंधे की दुनिया में कदम रख रहे हैं। उन्हें एहसास हो रहा है कि वे चौबीसों घंटे इस इलेक्ट्रॉनिक जंजीर से बंध नहीं सकते। वे स्क्रीन से दूर असल दुनिया में अपनी जिंदगी जीना चाहते हैं। डेटा बताते हैं कि लगातार नोटिफिकेशन और स्क्रॉलिंग से परेशान करीब 63% जेन-जी युवा जानबूझकर अपने फोन और डिजिटल डिवाइस से दूरी बना रहे हैं। इस ट्रेंड को 'क्विट रिवॉल्यूशन' कहा जा रहा है। उन्हें लग रहा है कि लगातार नोटिफिकेशन, स्क्रॉलिंग और ऑनलाइन मौजूदगी ने उनके ध्यान, सुकून और असल रिश्तों पर असर डाला है। इस सोच के चलते युवाओं में एक नया ट्रेंड देखने को मिल रहा है-

'कीपैड' या फ्लिप फोन की वापसी - युवा अब महंगे और हाइटेक स्मार्टफोन को छोड़कर पुराने जमाने के साधारण 'फ्लिप फोन' (डंप फोन) इस्तेमाल कर रहे हैं, ताकि सिर्फ काम की कॉल या मैसेज ही आ सकें।

दोस्तों से मिलने पर नो-फोन रूल- जब वे आपस में मिलते हैं या पार्टी करते हैं, तो सब अपने-अपने फोन एक तरफ रख देते हैं।

डिजिटल लॉक का सहारा - फोन में खुद को लॉक कर देने वाले एप्स और गैजेट्स का इस्तेमाल भी तेजी से बढ़ा है।

एक नया बाजार और नई सोच - दिलचस्प बात यह है कि युवाओं की इस जरूरत को देखते हुए अब बाजार में एक नया उद्योग खड़ा हो गया है। यह इंडस्ट्री लोगों को फोन की लत छुड़ाने के लिए 'स्मार्टफोन लॉक', सब्सक्रिप्शन सर्विस और 'डिजिटल डिटॉक्स' गैजेट्स बेच रही है। डिजिटल डिटॉक्स एप्स बाजार 12-16% सालाना दर से बढ़ रहा

डिजिटल तिजोरी - इसे फिजिकल टाइम्ड लॉकबॉक्स कहते हैं। इसमें स्मार्टफोन डाल देते हैं और एक टाइमर (2 या 4 घंटे) सेट कर देते हैं। एक बार टाइमर चालू हो गया, तो चाहकर भी टाइम पूरा होने से पहले फोन बाहर नहीं निकाल सकते।

डिटॉक्स एप्स - ऐसे कई एप्स और पेड सब्सक्रिप्शन आ चुके हैं, जो फोन को निश्चित समय तक लॉक कर देते हैं। 'डेटाइनसाइट' के अनुसार, 2025 में डिजिटल डिटॉक्स एप्स मार्केट लगभग 3,600 करोड़ रु. का था। 2026 में यह लगभग 7,900 करोड़ रु. तक पहुंचेगा और 2032 तक लगभग 14,700 करोड़ रु. पहुंचने की उम्मीद है। इसका बाजार 12 से 16% की सालाना दर से बढ़ रहा है।

डेटा बताते हैं कि लगातार नोटिफिकेशन और स्क्रॉलिंग से परेशान करीब 63% जेन-जी युवा जानबूझकर अपने फोन और डिजिटल डिवाइस से दूरी बना रहे हैं।

एआई को चेहरा बेचकर कमाई पहचान चोरी का खतरा बढ़ा

चेहरे किराए पर देकर हज़ारों कमा रहे लोग; माइक्रोड्रामा में इस्तेमाल से जोखिम

चीन में एआई ने अब एक ऐसा बाजार बना दिया है, जहां लोग अपने चेहरे किराए पर दे रहे हैं। इसके बदले उन्हें 1400 से 67 हजार रुपए मिल रहे हैं। कुछ ऑनलाइन प्लेटफॉर्म लोगों की तस्वीरें और चेहरे को एआइ से बनाई जा रही फिल्मों, माइक्रोड्रामा, विज्ञापनों, शॉर्ट फिल्मों में उपयोग कर रहे हैं। यह मॉडल खासतौर पर एआई डिजिटल प्रोडक्शन के लिए तैयार हुआ है।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म तस्वीरों के कैटलॉग बनाते हैं, जहां निर्माता उम्र, लिंग और लुक के आधार पर चेहरों का चयन करते हैं। चीन में एआइ से बनाए कंटेंट जैसे 'गर्ल-नेक्स्ट-डूर', 'रग्ड' या 'सुपरमॉडल' में ऐसे चेहरों का उपयोग किया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, उपयोगकर्ता यह तय कर सकते हैं कि उनका चेहरा किन प्रोजेक्टों में दिखेगा। जैसे- टीवी विज्ञापन, शॉर्ट ड्रामा, वीडियो गेम या दूसरे डिजिटल फॉर्मेट में। कीमत भी वही तय करते हैं, जबकि प्लेटफॉर्म लाइसेंसिंग, मॉनिटरिंग और कॉन्ट्रैक्ट संभालते हैं। शेंझेन की एक्टआईडी और चेंगदू की न्यू क्लॉ जैसी कंपनियां इसी मॉडल पर काम कर रही हैं। एक्ट आईडी का कहना है कि मार्च से अब तक उसके साथ करीब 800 लोगों ने चेहरा किराए पर देने के लिए रजिस्ट्रेशन कराया है। इनमें से करीब 300 लोगों ने अपने चेहरे की तस्वीर देने की सहमति दी है। इसके लिए बाकायदा 'लाइसेंस' जारी किया जाता है। कंपनी के मुताबिक, दो एआइ प्रोडक्शनों ने उसके जरिए करीब 10 चेहरे इस्तेमाल किए और कीमत 1400 रु से 7000 रु. प्रति एपिसोड रखी गई।

एआई को असली चेहरों की जरूरत

एआई से बनाए किरदार अक्सर एक जैसे दिखते हैं। इसकी लोग शिकायतें करते हैं। इसलिए प्रोड्यूसर अलग-अलग और विशिष्ट चेहरे की मांग करते हैं। एक्टआईडी की मार्केटिंग प्रमुख कैअमिले यानके मुताबिक, मुख्य किरदारों के साथ बुजुर्ग जैसे विशिष्ट चेहरे भी चाहिए। यहां व्यक्ति का अभिनय नहीं, उसका चेहरा ही 'सोर्स मटेरियल' बन जाता है। कलाकार का शरीर और आवाज जरूरी नहीं है, सिर्फ चेहरा डिजिटल किरदार का आधार है।

रिपोर्ट के मुताबिक, उपयोगकर्ता यह तय कर सकते हैं कि उनका चेहरा किन प्रोजेक्टों में दिखेगा। जैसे- टीवी विज्ञापन, शॉर्ट ड्रामा, वीडियो गेम या दूसरे डिजिटल फॉर्मेट में। कीमत भी वही तय करते हैं।

मांग बढ़ी – चीन में इस साल जनवरी से मार्च तक रिलीज 1.28 लाख माइक्रोड्रामा में 95% से ज्यादा में किसी न किसी स्तर पर एआई का इस्तेमाल हुआ। माइक्रोड्रामा मोबाइल के लिए बनाए जाने वाले बेहद छोटे, वर्टिकल वीडियो होते हैं।

सबसे बड़ा खतरा – तस्वीरों का अवैध इस्तेमाल हो सकता है

एआई ने प्रोडक्शन लागत कम करने के साथ ही तेजी से कंटेंट बनाने की सुविधा बढ़ाई है, लेकिन इससे असली कलाकारों और मॉडलों के सामने नई चुनौती भी पैदा हुई है। वहीं,साइबर विशेषज्ञों ने आगाह भी किया है। वकील यीले डेंग चेताते हैं कि लाइसेंसिंग का ढांचा भले बन रहा हो, लेकिन अस्पष्ट कॉन्ट्रैक्ट, अवैध फेस-स्वैप, डेटा की गैरकानूनी खरीद और भविष्य के एआइ प्रशिक्षण जैसे खतरे बने रहेंगे। बीजिंग इंटरनेट कोर्ट ने मार्च 2026 में एक मामले में माना कि एआइ फेस-स्वैप के जरिए अभिनेत्री दिलरुबा दिलमुरात की तस्वीर का अवैध इस्तेमाल उसके इमेज राइट्स का उल्लंघन था।

बिहार के ये ऐतिहासिक स्थल, जहां आज भी जिंदा है हजारों साल पुराना इतिहास

नालंदा यूनिवर्सिटी के अंदर की तस्वीर

नालंदाः जहां दुनिया भर से पढ़ने आते थे विद्यार्थी

नालंदा का नाम सुनते ही प्राचीन शिक्षा व्यवस्था की याद आती है. यहां स्थित प्राचीन नालंदा महाविहार कभी दुनिया के प्रमुख शिक्षा केंद्रों में शामिल था. दूर-दूर से विद्यार्थी यहां अध्ययन करने आते थे. आज इसके अवशेष बिहार के गौरवशाली अतीत की कहानी सुनाते हैं।

गया: आस्था और इतिहास का संगम

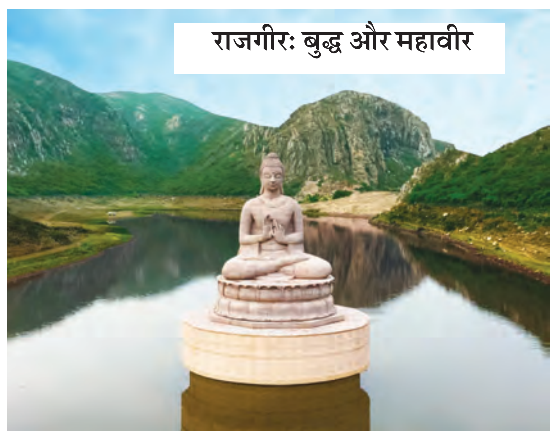
फल्गु नदी के किनारे बसा 'गया' बिहार का प्रमुख धार्मिक और ऐतिहासिक शहर है. पितृपक्ष के दौरान यहां देश के अलग-अलग हिस्सों से श्रद्धालु पिंडदान के लिए पहुंचते हैं. विष्णुपद मंदिर इस शहर के सबसे महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलों में से एक है. गया की पहचान धार्मिक आस्था के साथ-साथ इसकी प्राचीन विरासत से भी जुड़ी है।

राजगीरः बुद्ध और महावीर की यादों से जुड़ी धरती

राजगीर बिहार के उन स्थानों में है, जहां बौद्ध और जैन दोनों धर्मों की महत्वपूर्ण विरासत देखने को मिलती है. माना जाता है कि भगवान बुद्ध ने यहां काफी समय बिताया था. भगवान महावीर का जीवन भी इस क्षेत्र से जुड़ा रहा है. पहाड़ियों से घिरा राजगीर अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए भी जाना जाता है।

वैशाली: प्राचीन गणराज्य की धरती

वैशाली का इतिहास बौद्ध और जैन धर्म के साथ गहराई से जुड़ा है. माना जाता है कि भगवान बुद्ध का इस क्षेत्र में कई



बार आगमन हुआ था. जैन परंपरा के अनुसार भगवान महावीर का जन्म भी वैशाली क्षेत्र में हुआ था. प्राचीन वैशाली को भारत की शुरुआती गणतांत्रिक व्यवस्थाओं में से एक के लिए भी जाना जाता है।

राजनगर पैलेसः मधुबनी की शाही विरासत

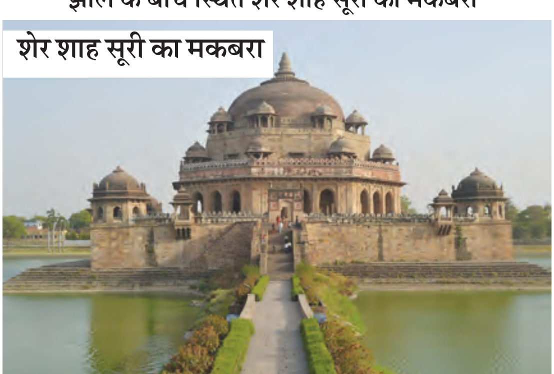
मधुबनी जिले में स्थित राजनगर पैलेस बिहार की ऐतिहासिक शाही विरासत की झलक दिखाता है. इसका निर्माण दरभंगा राज परिवार से जुड़े महाराजा रामेश्वर सिंह के समय कराया गया था. परिसर में कई ऐतिहासिक इमारतों और मंदिरों के अवशेष देखने को मिलते हैं. इसकी पुरानी वास्तुकला इतिहास और विरासत में रुचि रखने वालों को खास तौर पर आकर्षित करती है।

पावापुरी स्थित जल मंदिर

पावापुरीः जहां महावीर को मिला निर्वाण

नालंदा जिले का पावापुरी जैन धर्म के सबसे पवित्र स्थलों में से एक है. मान्यता है कि भगवान महावीर ने यहीं निर्वाण प्राप्त किया था. यहां स्थित जल मंदिर बेहद प्रसिद्ध है और पानी के बीच बना होने के कारण इसकी खूबसूरती अलग ही नजर आती है. धार्मिक आस्था के साथ इसका ऐतिहासिक महत्व भी काफी बड़ा है।

झील के बीच स्थित शेर शाह सूरी का मकबरा



शेर शाह सूरी का मकबराः झील के बीच शानदार इमारत

सासाराम में स्थित शेर शाह सूरी का मकबरा बिहार की प्रसिद्ध ऐतिहासिक धरोहरों में शामिल है. इसका निर्माण 16वीं शताब्दी में कराया गया था. विशाल जलाशय के बीच बना यह मकबरा भारतीय-इस्लामी वास्तुकला का शानदार उदाहरण माना जाता है. इसकी भव्यता और स्थापत्य कला आज भी पर्यटकों को आकर्षित करती है।

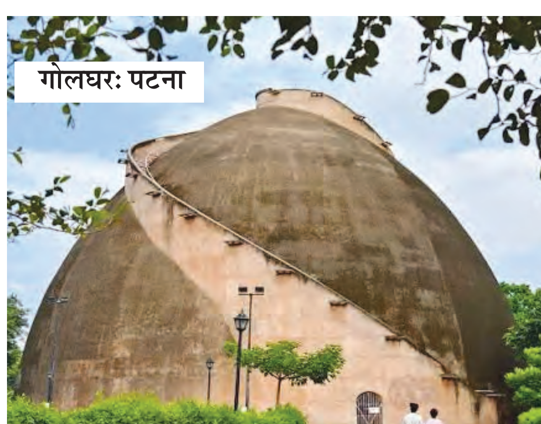
बराबर की गुफाएंः चट्टानों में छिपा मौर्यकालीन इतिहास

बराबर की गुफाएंः चट्टानों में छिपा मौर्यकालीन इतिहास

जहानाबाद जिले की बराबर पहाड़ियों में बनी गुफाएं भारत की सबसे प्राचीन शैल-कट गुफाओं में शामिल हैं. इनका संबंध मुख्य रूप से मौर्य काल से माना जाता है. गुफाओं की चिकनी दीवारें और पत्थरों को काटकर बनाई गई संरचना प्राचीन स्थापत्य कला की अद्भुत मिसाल है. यहां मौजूद शिलालेख उस दौर के इतिहास की महत्वपूर्ण जानकारी देते हैं।

गोलघरः पटना की पहचान और अकाल की कहानी

पटना के गांधी मैदान के पास स्थित गोलघर बिहार की राजधानी की सबसे पहचान वाली ऐतिहासिक इमारतों में से एक है. इसका निर्माण 18वीं शताब्दी में अनाज भंडारण के लिए कराया गया था. इसकी गोलाकार संरचना और ऊंचाई इसे दूसरी इमारतों से अलग बनाती है. ऊपर पहुंचने पर पटना शहर का शानदार नजारा भी देखने को मिलता है।



वर्क लाइफ बैलेंस : बदल रही है काम की परिभाषा

देश और दुनिया में जेन जी यानी युवा पीढ़ी की काम, नौकरी को लेकर प्राथमिकताएं मिलेनियल जैसी पुरानी पीढ़ियों से अलग हैं। यही वजह है कि अक्सर जेन जी को आलसी या गैर-जिम्मेदार समझा जाता है।

हालांकि जेन जी पीढ़ी काम को अपनी जिंदगी का एकमात्र केंद्र मानने के बजाय इसे जीवन का एक हिस्सा मानती है। यह पीढ़ी अच्छे वेतन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य, वर्क-लाइफ बैलेंस, व्यक्तिगत सम्मान और काम में एक सार्थक उद्देश्य को सबसे अधिक प्राथमिकता देती है।

लंबे समय तक नौकरी को पहचान और सफलता का पैमाना मानने वाली पुरानी सोच की जगह अब ऐसी पीढ़ी आ रही है, जो काम को जीवन का एक हिस्सा मानती है, पूरा जीवन नहीं।

एआई, डिजिटल निगरानी, अस्थिर रोजगार, बढ़ती छंटनी और महंगी जीवनशैली ने इस पीढ़ी को यह सोचने पर मजबूर किया है कि नौकरी के लिए पूरा जीवन दांव पर नहीं लगाया जा सकता।

दूसरी ओर, मिलेनियल्स और बेबी बूमर्स की पीढ़ी नौकरी के प्रति वफादारी, लंबे कार्य घंटे और व्यक्तिगत त्याग को सफलता का आधार मानती रही है। इसी वजह से दोनों पीढ़ियों के बीच ''वर्क एथिक'' को लेकर टकराव दिखता है। एक सर्वे में जहां 46% लोगों ने बूमर्स को सबसे मजबूत वर्क एथिक वाला माना, वहीं केवल 9% ने ही जेन जी को इस लायक माना। कुछ समय पहले के एक सर्वे में 74% मैनेजर्स ने कहा था कि उनके लिए जेन जी के साथ काम करना कठिन है।

पारंपरिक वर्क कल्चर में बदलाव चाहती है जेन- जी

जेन जी के लिए सैलरी से ज्यादा अहम काम का लचीला माहौल

वर्क कल्चर में बदलाव चाहती है जेन जी प्रोफेशनल सर्विस कंपनी केपीएमजी के अमेरिका में हुए एक सर्वे में 47% जेन जी ने कहा कि वे पारंपरिक 9 से 5 कार्य संस्कृति को बदलना चाहते हैं। उनके लिए वेतन से पहले समय और जीवन का संतुलन महत्वपूर्ण है।

डेलॉय की ग्लोबल स्टडी बताती है कि 46% जेन जी कर्मचारी अधिकांश समय तनाव या चिंता महसूस करते हैं, इसलिए वे ऐसी कंपनियां चुनना चाहते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और लचीले कार्य माहौल को प्राथमिकता दें।

जेन -जी आलसी नहीं हैं, जॉब के साथ शौक भी पूरे कर रहे

जेन जी आलसी नहीं है वर्क लाइफ बैलेंस की चाह रखने वाले युवा कर्मचारी आराम नहीं कर रहे हैं। अमेरिकी श्रम सांख्यिकी ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार, 20 से 24 वर्ष की आयु के फुल टाइम कर्मचारी सप्ताह में औसतन 40.5 घंटे काम करते हैं। 25 वर्ष और उससे अधिक आयु के कामगारों में यह आंकड़ा 41.9 घंटे था। कई स्टडीज में देखा गया है कि बड़ी संख्या में जेन जी के युवा नौकरी के साथ साइड में कुछ न कुछ काम या शौक कर रहे हैं। वे फ्रीलांसिंग, कंटेंट क्रिएशन और अतिरिक्त आय के दूसरे स्रोत देख रहे हैं।

विदेशी डिग्री का क्रेज खत्म,घर लौटे 52 लाख चीनी छात्र

न्यू ओरिएंटल के आंकड़ों के मुताबिक, विदेश से लौटने वाले छात्रों की शुरुआती सैलरी औसतन करीब 1.80 लाख रुपए प्रति महीना है। वहीं, देश में ही पढ़ाई करने वालों की औसत सैलरी करीब 1 लाख रुपए है।

चीन में विदेश जाकर पढ़ाई करने का चलन तेजी से कम हो रहा है। माता-पिता मानते हैं कि देश के अपने विश्वविद्यालय अब पहले से बेहतर हो गए हैं। इसलिए भारी खर्च करके विदेश जाने का फायदा कम दिखता है। इसी वजह से 2019 में जहां 7 लाख छात्र विदेश पढ़ने गए थे, 2025 में यह संख्या घटकर करीब 5.7 लाख रह गई।

दूसरी ओर विदेश से पढ़ाई पूरी करके चीन लौटने वालों की संख्या रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गई है। 2025 में विदेश में रुकने के बजाय करीब 94% छात्र वापस लौट आए। 10 साल में कुल 52 लाख ग्रेजुएट लौट चुके हैं।

न्यू ओरिएंटल के आंकड़ों के मुताबिक, विदेश से लौटने वाले छात्रों की शुरुआती सैलरी औसतन करीब 1.80 लाख रुपए प्रति महीना है। वहीं, देश में ही पढ़ाई करने वालों की औसत सैलरी करीब 1 लाख रुपए है। हालांकि हालात ऐसे हैं कि कई विदेश-पढ़े युवाओं को इससे भी कम कमाई मिल रही है और गुजारे के लिए डिलीवरी जैसे काम

कम हुआ विदेश जाने का रुझान
पिछले साल 94% छात्र स्वदेश लौटे

करने पड़ रहे हैं।

विदेशी डिग्री का फायदा घटा,कंपनियों का नजरिया बदला

कई कंपनियां अब विदेशी डिग्री को पहले जैसी तरजीह नहीं देतीं। विदेश की पढ़ाई के कोर्स की समय सीमों कम होना और आसान दाखिले के कारण कुछ एचआर इसकी गुणवत्ता पर सवाल उठाते हैं। जैसे चीन में पोस्ट ग्रेजुएशन तीन साल का होता है। वहीं ब्रिटेन और अमेरिका में एक साल का। सरकारी नौकरियों में भी विदेश से पढ़े युवाओं के लिए मुश्किलें बढ़ी हैं।

शिक्षा पर खर्च बढ़ा तो परिवारों ने बजट घटाया

विदेश में पढ़ाई का खर्च तेजी से बढ़ा है। सर्वे के मुताबिक, 2025 में विदेश पढ़ाई का औसत खर्च बढ़कर 85 लाख रुपए हो गया है। यह 2023 के मुकाबले करीब 20% ज्यादा है। इसलिए जो छात्र अब भी बाहर जा रहे हैं, वे ऐसे देश चुन रहे हैं जहां पैसा वसूल हो सके।

अपना मन बदलकर आप स्थिति बदल सकते हैं - जिग जिगलर

जिग जिगलर अमेरिकी लेखक, सेल्समैन और प्रेरक वक्ता थे। स्पीचों, किताबों के जरिए लाखों लोगों को सफलता के लिए प्रेरित किया।

1. आप जीवन में वह पा सकते हैं जो चाहते हैं, अगर आप लोगों को उनकी इच्छाएं पूरी करने में मदद करें।
2. असफलता एक घटना है, इंसान की पहचान नहीं।
3. अगर आप हार से सीख लेते हैं, तो आप वास्तव में हारे नहीं हैं।
4. सफलता कोई मंजिल नहीं, यात्रा है।
5. सफलता तक पहुंचने के लिए बुरी आदतों को अच्छी आदतों से बदल दें।
6. जो सही काम सही तरीके से करते हैं, उनके पास खोने के लिए कुछ नहीं होता और डरने की भी कोई जरूरत नहीं होती।
7. आपकी दिशा आपकी गति से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।
8. जो काम करने लायक है, उसे शुरुआत में खराब तरीके से करना भी ठीक है, जब तक आप उसे अच्छी तरह करना न सीख जाएं।
9. छोटी-छोटी उपलब्धियां बड़ी उपलब्धियों की नींव तैयार करती हैं।
10. अपने मन को बदलकर आप खुद को और अपनी स्थिति को बदल सकते हैं।
11. हम जिस चीज पर ध्यान देना शुरू करते हैं, वही जीवन में बढ़ने लगती है।

बौद्ध विहारों से शिव गुफाओं तक ऐसा है उत्तर मुंबई का इतिहास

अगले तीन लेखों में हम मुंबई की भूमि पर प्राचीन काल से विभिन्न धर्मों के प्रभाव के बारे में जानेंगे। शुरुआत हिंदू धर्म से करते हैं। शिव के विवाह और अंधक तथा रावण जैसे राक्षसों के साथ उनके युद्ध को दर्शाने वाली प्रारंभिक प्रतिमाएं लगभग 1500 वर्ष पहले उत्तर मुंबई की जोगेश्वरी गुफाओं और दक्षिण मुंबई के निकट स्थित एलिफेंटा द्वीप की गुफाओं में तराशी गई थीं। इससे स्पष्ट होता है कि लगभग छठी सदी में इस क्षेत्र में पाशुपत संप्रदाय का प्रभाव था।

संभव है कि उत्तरी कोंकण क्षेत्र पर शासन करने वाला कलचुरि राजवंश, जो दक्षिणी चालुक्य राजवंश का प्रतिद्वंद्वी था, इस संप्रदाय का संरक्षक रहा हो।

मुंबई में मौर्य काल से जनजातीय, बौद्ध, जैन, हिंदू, मुसलमान और ईसाई प्रभाव रहे हैं। इसे समझने के लिए पहले मुंबई की भौगोलिक संरचना को समझना होगा। मुंबई क्षेत्र को मोटे तौर पर तीन भागों में बांटा जा सकता है – एक, उत्तर में बहने वाली उल्हास नदी। दूसरा, उसके नीचे की तरफ स्थित सैलसेट द्वीप। तीसरा, सैलसेट के नीचे स्थित दक्षिण मुंबई का द्वीप। यहां पहले सात अलग-अलग द्वीप हुआ करते थे, जिन्हें ब्रिटिश काल में मिलाकर एक द्वीप बना दिया गया। इस प्रकार, सैलसेट द्वीप और मुख्य भूमि के बीच उल्हास नदी बहती है। यह नदी दोनों सिरों पर अरब सागर से मिलती है। पश्चिमी छोर पर वसई की खाड़ी है, जबकि पूर्वी छोर पर ठाणे की खाड़ी।

नदी के उत्तर में वसई, विरार और नालासोपारा उपनगर स्थित हैं। जातक कथाओं और महाभारत में उल्लिखित प्राचीन सोपारा बंदरगाह यहीं था। सैलसेट के उत्तर-पूर्वी छोर पर ठाणे है, जो दोनों खाड़ियों से घिरा हुआ है।

ठाणे के पूर्व में, खाड़ी के पार मुख्य भूमि पर कल्याण नामक उपनगर स्थित है। प्राचीन ग्रंथों में कल्याण का भी उल्लेख मिलता है।

यहीं से अपरांत क्षेत्र आरंभ होता था। इसके उत्तर में लाट देश अर्थात दक्षिण गुजरात का क्षेत्र और दक्षिण में कोंकण अर्थात महाराष्ट्र का क्षेत्र था। इसके निकट घोड़बंदर या घोड़े-बंदर स्थित है। फारस और अरब से आने वाले घोड़े इसी बंदरगाह के माध्यम से दक्कन तक पहुंचाए जाते थे।

बौद्ध आख्यानों के अनुसार, पूर्ण मैत्रायणीपुत्र नामक बौद्ध व्यापारी ने सोपारा में एक भव्य विहार बनवाया था। लगभग 2,500 वर्ष पहले स्वयं बुद्ध के इस विहार में आने का उल्लेख मिलता है। इसके लगभग 200 वर्ष बाद सम्राट अशोक ने यहां एक स्तूप बनवाया। उन्होंने अपनी प्रजा को संदेश दिया कि धार्मिक अनुष्ठान करने की अपेक्षा दूसरों का सम्मान करने से अधिक पुण्य प्राप्त होता है।

कुछ समय बाद सातवाहन राजाओं ने इस क्षेत्र पर नियंत्रण कर लिया। पश्चिमी समुद्रतट पर अधिकार बनाए रखने के लिए सातवाहनों और गुजरात के क्षत्रप राजाओं के बीच अक्सर संघर्ष होता था।

सातवाहनों ने सह्याद्रि पर्वत के उस पार से बंदरगाहों तक आने वाले व्यापारियों के ठहरने के लिए अनेक गुफाओं का निर्माण कराया था।

आज हम इन गुफाओं को लगभग भूल चुके हैं, जबकि इनमें से कुछ गुफाओं में स्तूप हैं तो कुछ में बुद्ध की प्रतिमाएं मिली हैं। कुछ गुफाओं में बाद के समय में देवी के मंदिर स्थापित किए गए, जैसे वसई के उत्तर में स्थित विरार में जीवदानी माता मंदिर।

जीवदानी माता का संबंध एकवीरा देवी से माना जाता है, जिनकी यहां पूजा होती है और जिनसे विरार को नाम मिला।

हिंदू आख्यानों के अनुसार, क्षत्रियों के संहार के पश्चात परशुराम ने इसी क्षेत्र में आकर समुद्र में अपनी कुल्हाड़ी फेंकी थी और जिससे पश्चिमी समुद्रतट का निर्माण हुआ था। बाद में शंकराचार्य और उनके अनुयायी भी इस क्षेत्र में आए और यह एक महत्वपूर्ण तीर्थ बन गया।

जरूरत से ज्यादा सोच-विचार न करें काम पर ध्यान दें और उसका आनंद लें

35 वर्षीय इंग्लिश क्रिकेटर हाल ही में टी20 में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बने हैं। उनके अच्छे-बुरे अनुभवों का सार, उन्हीं की जुबानी...

जब लोग मुझे आज मैदान पर देखते हैं, तो उन्हें सिर्फ एक बल्लेबाज दिखता है। लेकिन मेरे भीतर हर दिन एक नई लड़ाई चलती है। उम्र बढ़ रही है, टीम बदल रही है, नए खिलाड़ी आ रहे हैं और जिंदगी भी मुझे हर दिन कुछ नया सिखा रही है। हाल ही में आयरलैंड दौरे पर टीम के लड़के मुझे प्यार से 'ग्रैंडपा' कहकर बुला रहे थे। मैं मुस्कुरा देता था। टीम में मेरे साथ सिर्फ आदिल राशिद ही ऐसे खिलाड़ी थे जिन्हें अनुभव वाला माना जा सकता था। बाकी सभी के सामने पूरा करियर पड़ा है। कई बार उन्हें देखकर मन में आता था कि कितने खुशनसीब हैं ये, अभी इनके सामने कितनी लंबी मंजिल है। लेकिन मैंने खुद से एक वादा किया है। अपनी उम्र के बारे में ज्यादा नहीं सोचूंगा। जब तक शरीर साथ देगा, क्रिकेट खेलूंगा और हर पल का लुत्फ उठाऊंगा।

कुछ महीने पहले मैंने अपनी पुरानी डायरी निकाली। सालों तक हर मैच के बाद उसमें अपने खेल के बारे में लिखता था। क्या सही किया, क्या गलत किया, अगली बार क्या बदलना है। खासकर जब व्हाइट बॉल टीम का कप्तान था, तब यह आदत और बढ़ गई थी। अच्छे दिन भी आए, लेकिन मुश्किल दिन ज्यादा याद रहे। 2023 विश्व कप मेरे लिए भारी रहा। आईपीएल खेलने भारत आया तो वही पुरानी डायरी साथ ले गया। पढ़ते-पढ़ते एक अजीब बात समझ आई। जब मैं शानदार क्रिकेट खेल रहा था, तब भी मैं लगभग वही बातें लिख रहा था, जो खराब दौर में लिखता था। दस साल की डायरी में एक जैसी बातें बार-बार दिखाई दीं। तब खुद से कहा, शायद मैं जरूरत से ज्यादा कोशिश कर रहा हूं।

मैंने नोट्स लिखना छोड़ दिया। बस खेलना शुरू किया। हैरानी की बात यह रही कि उसी आईपीएल में मैंने अपने करियर का सबसे बेहतरीन क्रिकेट खेला। तब महसूस हुआ कि हर चीज को पकड़कर रखने की जरूरत नहीं होती। कभी खुद को थोड़ा खुला छोड़ना भी जरूरी है। अब मैं हर गेंद को बोझ बनाकर नहीं खेलना चाहता। लेकिन 'द हंड्रेड' टूर्नामेंट के दौरान मेरे पिता इस दुनिया से चले गए। यह बड़ा सदमा था। उस पल ऐसा लगा जैसे मेरे भीतर कुछ बदल गया। उसके बाद क्रिकेट की अहमियत अलग तरह से समझ आने लगी। उन्होंने हमेशा सिर्फ एक बात चाही थी...मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दूं।

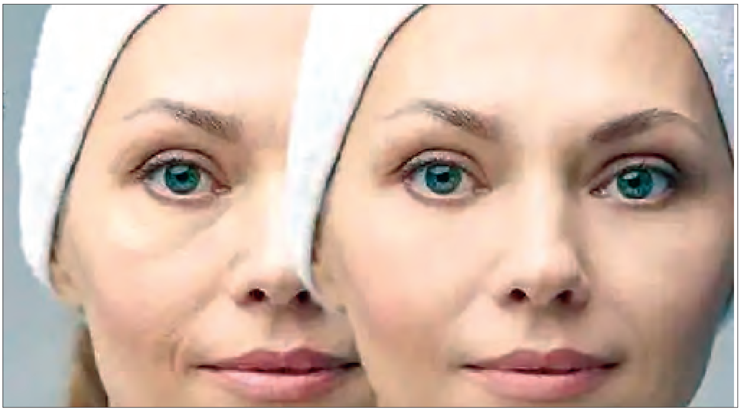
अब मैं हर मैच उनके लिए खेलता हूं। अब समझ आया है कि क्रिकेट पूरी जिंदगी नहीं है। जब आप अपने माता-पिता में से किसी एक को खो देते हैं, तब चीजों को देखने का नजरिया बदल जाता है। जिंदगी में जब अच्छे पल आएं तो उन्हें जी भरकर जी लें। बुरे दिन आएं तो उनसे भागे नहीं।

दर्द को दबाएं नहीं, उसका सामना करें

दर्द से भागना ठीक नहीं है। अगर हंसने का मन करे तो हंसें, रोना आए तो रो लें। मैंने यही किया है। दुःख को दबाने से वह खत्म नहीं हो जाता है। पिता के जाने के बाद दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टी-20 सीरीज में 304 रन बनाए। यह विश्व रिकॉर्ड था।

सुंदरता का नया ट्रेंड; चेहरे पर 'स्ट्रैटेजिक रिंकल्स' की मांग

चिकनी त्वचा नहीं, झुर्रियों की चाहत एक बार का खर्च 5 लाख रु.



आजकल चेहरे की त्वचा से उम्र छिपाने के बजाय उसे सहज ढंग से स्वीकार करने का ट्रेंड बढ़ रहा है। एकदम चिकनी त्वचा के बजाय लोग अब हल्की झुर्रियों को बनाए रखना चाहते हैं। कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट में अब ऐसी मांग ज्यादा की जा रही है, जिसमें स्वाभाविकता बनी रहे।

अमेरिकी त्वचा विशेषज्ञ डॉ. एंथनी रॉसी इसे 'स्ट्रैटेजिक रिंकलिंग' यानी 'रणनीतिक झुर्रियां' कह रहे हैं। मकसद चेहरे की झुर्रियों को मिटाना नहीं, बल्कि चेहरे को स्वाभाविक और उम्र के अनुरूप दिखाना है। न्यूयॉर्क की फैमिली ऑफिस एग्जीक्यूटिव स्टेफनी एबेंड चेहरे की झुर्रियों को छुपाने के लिए कई साल तक बोटॉक्स लेती रहीं। बाद में उन्हें लगा कि पूरी तरह चिकनी त्वचा उन्हें उनकी उम्र से कम दिखाने की कोशिश करती हुई नजर आती है। अब वे माथे पर कुछ लकीरें रहने देती हैं, जबकि चेहरे के दूसरे हिस्सों में कम मात्रा में बोटॉक्स और फिलर लेती हैं। न्यूयॉर्क के त्वचा विशेषज्ञ और स्किन-केयर ब्रांड डॉ. रॉसी के संस्थापक डॉ. एंथनी रॉसी बताते हैं कि ग्राहक ऐसी त्वचा चाहते हैं, जिससे उम्र के हिसाब से स्वभाविक लगे।

बदलता रहा है सुंदरता का पैमाना

डॉ. रोसी बताते हैं कि समय के साथ सुंदरता का मानक बदलता रहा है। 1920-30 के दशक में मेकअप क्रीम और पाउडर से बेदाग, समान रंगत वाला चेहरा लोकप्रिय हुआ। 1950-60 के दशक में हॉलीवुड संस्कृति ने साफ-सुथरी, युवा दिखने वाली त्वचा को ग्लैमर से जोड़ा। 1980-90 के दशक में सांवला रंग और बाद में एंटी-एजिंग क्रीम, रेटिनॉइड व कॉस्मेटिक का चलन बढ़ा। 2002 में अमेरिका में बोटॉक्स कॉस्मेटिक को मंजूरी दी। बोटॉक्स ने माथे और भौंहों के बीच की झुर्रियों को खत्म करने तरीका दिया। इसके बाद 'फ्रोजन' या बेहद चिकना चेहरा सुंदरता का नया मानक बन गया। लेकिन 2020 के दशक में सोशल मीडिया पर 'प्राकृतिक सुंदरता' और कम-मेकअप लुक की लोकप्रियता बढ़ी। अमेरिकन एकेडमी ऑफ डर्मेटोलॉजी की डॉ. विवियन बुके बताती है कि कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट में ग्राहक ऐसे मेकअप की मांग करते हैं, जिसमें बनावटपन न दिखे व प्राकृतिक चेहरा नजर आए।

हल्की झुर्रियों को बनाए रखने के लिए स्किन-बूस्टर अपना रहे

डॉ. एंथनी रॉसी बताते हैं कि अब लोग बोटॉक्स की मात्रा घटाकर स्किन-बूस्टर, रेडियो-फ्रीक्वेंसी माइक्रोनीडलिंग और फ्रैक्शनल लेजर ट्रीटमेंट करवा रहे हैं। स्किन-बूस्टर का खर्च 76,000 से 1.14 लाख रु. प्रति सत्र है और साल में दो बार कराना हाता है।

रेडियो-फ्रीक्वेंसी माइक्रोनीडलिंग में 95,000 से 2.38 लाख रु. खर्च होते हैं। फ्रैक्शनल लेजर रिसर्फेसिंग कराने का एक बार का खर्च लगभग 1.70 लाख रु. है। वसा हटाकर चेहरे में इंजेक्शन लगाने का 2.85 लाख से 5.23 लाख रुपए है।

अगर आगे बढ़ने का उत्साह और दूसरों से बेहतर करने की इच्छा न हो, तो प्रगति रुक जाती है

स्पर्धा हमें आगे बढ़ने और ऊंचे लक्ष्य तय करने की प्रेरणा देती है। यदि हमारे भीतर आगे बढ़ने का उत्साह और दूसरों से बेहतर करने की इच्छा न हो, तो प्रगति रुक जाती है। हम सभी किसी न किसी दिशा में आगे बढ़ने की दौड़ में हैं। कोई खूब पैसा कमाना चाहता है, कोई पद और प्रतिष्ठा पाना चाहता है, तो कोई बड़ा घर, गाड़ी या जीवन की अन्य उपलब्धियां हासिल करने का लक्ष्य रखता है। स्पर्धा हमें निरंतर प्रयास करने और नए कीर्तिमान स्थापित करने के लिए प्रेरित करती है।

मानसून अलर्ट; बारिश में आंख-कान के इन्फेक्शन से ऐसे बचें

बुजुर्गों में दोगुना बढ़ा इन्फेक्शन का खतरा, बरतें ये जरूरी सावधानियां

मेडिकल रिसर्च बताती हैं कि नमी, बारिश और वायुमंडलीय दबाव के बदलाव से बुजुर्गों में फंगल इंफेक्शन, एलर्जी और चक्कर जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ती हैं। फंगल केराटाइटिस और ओटोमाइकोसिस मानसून में सबसे ज्यादा देखे जाते हैं। 60+ उम्र में यह जोखिम दोगुना तक हो जाता है।

ये 5 बातें मानसून के दौरान आंखों को रखेंगी सुरक्षित

1. फंगल केराटाइटिस - बुजुर्गों में आंसू की सुरक्षा परत कमजोर होने से इस संक्रमण का खतरा अधिक रहता है।

बचाव - आंख में कोई स्टेरॉयड या एंटीबायोटिक ड्रॉप बिना डॉक्टर की सलाह के न डालें।

2. माइक्रोस्पोरिडिया - इसका बारिश व नमी से सीधा संबंध है। दक्षिण भारत की एक स्टडी में जुलाई-अक्टूबर में ये संक्रमण अधिक पाया।

बचाव - बारिश का पानी आंख में जाने से बचाएं। बाहर जाएं तो चश्मा या गॉगल्स पहनें।

3. एलर्जी - मानसून में मोल्ड बढ़ने से आंखों में जलन, लालिमा और पानी आने का खतरा बढ़ जाता है।

बचाव - जब बारिश न हो रही हो तो खिड़कियां खोलें ताकि ताजी हवा का बहाव बना रहे।

4. सर्जरी वाले सतर्क रहें - मोतियाबिंद या आंख की सर्जरी के बाद मानसून में संक्रमण का खतरा सामान्य लोगों से अधिक हो सकता है।

बचाव - ड्रॉप बदलने या बंद करने की गलती नहीं करें। डॉक्टर द्वारा लिखी दवा ही लें।

5. दूषित पानी - जलजमाव वाले क्षेत्रों में आंखों में संक्रमण

और कॉर्नियल अल्सर का खतरा बढ़ सकता है।

बचाव - बाहर से आने पर आंखें धोने के लिए उबालकर ठंडे किए पानी का उपयोग करें।

ये 5 बातें बारिश के दौरान कानों को संक्रमण से बचाएंगी

1. कान में पानी जाना - मानसून के दौरान कान में पानी रह जाए तो ये फंगस-बैक्टीरिया के लिए आदर्श माहौल बनाता है।

बचाव - झुककर कान से पानी निकालें या रूई की बत्ती अंदर डालें, वह पानी सोख लेगी।

2. ओटोमाइकोसिस - बाहरी कान की नली में होने वाला एक फंगल संक्रमण है। यह मुख्य रूप से गर्म और नमी वाले मौसम में होता है।

बचाव - भीगने के बाद कान को ठीक से सुखाएं। कोई भी तेल, माचिस तीली, चाबी नहीं डालें।

3. हियरिंग एड - बारिश और पसीने से हियरिंग एड व कान में नमी के कारण संक्रमण का खतरा ज्यादा रहता है।

बचाव - मशीन को सूखा रखें। संक्रमण हो तो लगातार पहनने के बजाय डॉक्टर से सलाह लें।

4. पीएच अनबैलेंस - मानसून में कान की नली में नमी फंसने से वहां का एसिडिक माहौल बदलता है। इसके कारण संक्रमण का खतरा बढ़ता है।

बचाव - नहाने के बाद कान के बाहरी हिस्से को मुलायम, सूखे कपड़े से अच्छी तरह सुखाएं।

5. शुगर पेशेंट सतर्क रहें - डायबिटीज या कमजोर इम्यूनिटी वाले बुजुर्गों में फंगल संक्रमण गंभीर रूप ले लेता है।

बुढ़ापे में नहीं होना पड़ेगा किसी पर भी निर्भर

आज ही शुरू करें अपने सुरक्षित भविष्य की पूरी तैयारी

क्या आपने कभी रुककर ख़ुद से यह सवाल किया है कि आपका बुढ़ापा कैसा होगा? बुढ़ापा अचानक दस्तक नहीं देता, यह आज की यानी सक्रिय समय में की गई तैयारियों का ही परिणाम होता है।

बच्चों का सान्निध्य मिले तो जीवन और भी ख़ुशनुमा हो जाता है, लेकिन अगर वे दूर भी हैं, तो भी अपना जीवन सम्मान, सुरक्षा और अपनी शर्तों पर जिया जाना चाहेंगे ही आप। ज़िंदगी की दूसरी पारी का यह समय किसी का इंतज़ार करने का नहीं, बल्कि ख़ुद के लिए जीने की सुदृढ़ तैयारी करने का है। इसलिए फिक्र छोड़कर, डॉ. दीपिका शर्मा, क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट, एशियन हॉस्पिटल की सलाह अनुसार आज ही अपने शानदार कल का ताना-बाना बुनना शुरू करें।

स्वावलंबन ही सच्चा संबल

सेवानिवृत्ति के बाद आमदनी का एक नियमित व सुनिश्चित ज़रिया होना ज़रूरी है, ताकि किसी के भी आगे हाथ न फैलाना पड़े। उम्र बढ़ने के साथ दवाइयों व स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की ज़रूरतें अचानक बढ़ भी सकती हैं। इसलिए अपने कामकाजी जीवन के दौरान ही निवेश, म्यूचुअल फंड्स, पेंशन योजना, स्वास्थ्य बीमा व आपातकालीन फंड आदि का दायरा मज़बूत और व्यापक कर लें। इसके साथ ही सभी वित्तीय जानकारियां जैसे- बैंक खातों के विवरण और निवेश से जुड़े दस्तावेज़ भी हमेशा व्यवस्थित और अद्यतन रखें, ताकि आपात स्थिति में किसी परेशानी का सामना न करना पड़े।

घर को बनाएं उम्र के अनुकूल

आपका आशियाना एक उम्र के बाद आपके लिए असुरक्षित साबित हो सकता है। इसलिए इसे भी आराम और सुरक्षा दोनों के लिहाज़ से तैयार करें। फिसलने वाले चिकने फ़र्श, कम रोशनी वाले कॉरिडोर या असुरक्षित और ढलान वाली सीढ़ियां बुढ़ापे में बड़े हादसों का कारण बन सकती हैं। इसलिए सुरक्षा के लिहाज़ से ये बदलाव स्वयं ही 45 की उम्र तक करवा लें। यदि अकेले रहते हैं तो अपने पड़ोसियों, पुराने मित्रों और स्थानीय समुदाय का एक ऐसा भरोसेमंद नेटवर्क तैयार करें, जो ज़रूरत पड़ने पर एक कॉल या आवाज़ पर आपकी मदद के लिए तुरंत हाज़िर हो सके।

स्नेह अपार, पर आत्मबल आधार

संतानों से लगाव स्वाभाविक है, पर उन पर हर ज़रूरत के लिए पूरी तरह आश्रित होना सही नहीं है। इसलिए अपने मन में ये भाव न आने दें कि बच्चों का तो फर्ज़ ही है आपको संभालना, न ही दूसरों को देखकर ये भाव आए कि मेरे बच्चे मेरी सेवा क्यों नहीं करते। इसके अलावा बच्चों के साथ भविष्य की उम्मीदों, अपनी निवास, प्राथमिकताओं और किसी भी संभावित मेडिकल इमरजेंसी के बारे में हमेशा साफ़ और स्पष्ट बातचीत करें। जब आप अपनी इच्छाओं के बारे में पारदर्शी चर्चा करते हैं, तो इससे रिश्तों में किसी भी प्रकार की ग़लतफ़हमी या खटास की कोई गुंजाइश नहीं बचती, बल्कि आपसी समझ, परिपक्वता और एक-दूसरे के प्रति सम्मान और अधिक गहरा हो जाता है।

मन चंगा तो जीवन बहुरंगा

ज़िम्मेदारियों का भारी बोझ उतरने के बाद अक्सर लोगों के जीवन में एक सन्नाटा और ख़ालीपन छा जाता है। इसलिए समझें कि 'अकेले रहना' और 'अकेलापन महसूस करना' दोनों अलग-अलग बातें हैं। अकेलेपन को मानसिक कमज़ोरी न बनने दें, इसे एकांत के उत्सव में बदलें। ख़ुद को मानसिक रूप से सक्रिय, तरोताज़ा और युवा बनाए रखने के लिए अपनी उन भूली हुई रुचियों और कलाओं को (जैसे- किताबें पढ़ना, बाग़वानी करना, चित्रकारी या संगीत सीखना, यात्रा या सामाजिक कार्य पर जाना) दोबारा ज़िंदा करें जिन्हें आप नौकरी और परिवार की भागदौड़ में कहीं पीछे छोड़ आए थे।

काग़ज़ी तैयारियां भी हैं ज़रूरी

वसीयत बनवाना, संपत्ति के तमाम काग़ज़ात, बैंक डिटेल्स, लॉकर की चाबियां और जीवन बीमा पॉलिसीज़ को सलीक़े से एक जगह सहेजकर रखना केवल कोई कानूनी औपचारिकता भर नहीं है, बल्कि यह आपके और आपके परिवार के भविष्य के सुकून की गारंटी है। किसी एक भरोसेमंद व्यक्ति को इन दस्तावेज़ों की जानकारी ज़रूर दें, जिससे असमर्थता की स्थिति में बिना किसी विवाद के पारदर्शी निर्णय लिए जा सकें।

डिजिटल पुनर्जन्म ; पैसे देकर मृतक परिजन से चैट करें

डिजिटल डेटा के आधार पर मृतकों का वर्चुअल रूप बना रहे टेक कंपनियां

टेक कंपनियां मृतक के पुराने मैसेजेस, फोटो, वीडियो और वॉयस रिकॉर्डिंग का इस्तेमाल कर उसका डिजिटल क्लोन बना रही हैं।

इस दुनिया से जा चुका आपका कोई करीबी तकनीक के जरिए आपसे बातें करने लगे। फोन पर उसकी आवाज में जवाब मिले। वह पुरानी बातें याद रखे और परिवार के सदस्य से ऐसे बात करे जैसे अभी जीवित हो। एआई ने इस कल्पना को संभव कर दिया है।

टेक कंपनियां मृतक के पुराने मैसेजेस, फोटो, वीडियो और वॉयस रिकॉर्डिंग का इस्तेमाल कर उसका डिजिटल क्लोन बना रही हैं। एआई के जरिए ग्रीफबॉट, डेथबॉट या थानाबॉट मृत व्यक्ति के सोशल मीडिया पर मौजूद डेटा (मैसेज, तस्वीर, वीडियो, आवाज की रिकॉर्डिंग) से उसका वर्चुअल रूप तैयार करती हैं। इससे मृतक से उसके परिजन या दोस्त बातचीत कर सकते हैं। यह तेजी से उभर रहे 'डिजिटल आफ्टरलाइफ' यानी मृत्यु के बाद डिजिटल दुनिया का नया कारोबार बन रहा है। एक रिपोर्ट के अनुसार, मृतकों से बातचीत का कारोबार 2024 में 1.87 लाख करोड़ रु. था। 2030 तक इसके 7.61 लाख करोड़ तक पहुंचने का अनुमान है।

बनाते हैं मृतक के बॉट्स

मृतक व्यक्ति ने जिंदगी में जितने भी वॉट्सएप मैसेज, ईमेल, वॉयस नोट्स और सोशल मीडिया पोस्ट छोड़े हैं, एआई एल्गोरिद्म उन सभी डेटा को प्रोसेस करता है। इसके आधार पर बॉट्स' तैयार किए जाते हैं।

सब्सक्रिप्शन मॉडल

यह सेवा कोई मुफ्त सुविधा नहीं है। माइक्रोसॉफ्ट के पास व्यक्ति के सोशल डेटा से बॉट बनाने का 2020 से पेटेंट मौजूद है। दक्षिण कोरिया की कंपनी 'डीपब्रेन एआई' जैसे स्टार्टअप मृतक के थ्रीडी अवतार बनाने के लिए लगभग 43 लाख रु. तक फीस लेती है।

डिजिटल डेथ भी

अगर परिजन हर महीने का सब्सक्रिप्शन चार्ज देना बंद कर देते हैं, या कंपनी बंद होती है, तो एआई अवतार काम करना बंद कर देता है। विशेषज्ञ इसे इंसान की 'तीसरी मौत' या 'डिजिटल डेथ' कह रहे हैं। यॉर्क यूनिवर्सिटी के प्रो. रसेल बेल्क कहते हैं कि टेक कंपनियां भावनाओं को भुनाने का नया बाजार बना रही है।

खतरा - आपकी संवेदनाओं का मालिकाना हक कंपनी के पास

मृतक से बातचीत कराने वाली हीयरआफ्टरएआई डिजिटल स्मृति सेवाओं के लिए 17 हजार फीस लेती है। हालांकि कंपनी ने कारोबार बंद करने की घोषणा कर चुकी है। यू, वनली वर्चुअल 'वर्सोना' नाम से टेक्स्ट और आवाज आधारित डिजिटल व्यक्तित्व; मृत परिजन से बातचीत कराती है। इसके लिए प्रति माह 1900 रु. फीस है। बहरहाल, तकनीक के खतरे भी हैं। प्रो. रसेल बेल्क आगाह करते हैं, 'यह मृतक को सहेजती नहीं है, बल्कि कंपनियों के एल्गोरिद्म, परिवार की पसंद और सर्वर के कोड्स को मिलाकर नया इंसान गढ़ती है। जब किसी का दुख सर्वर पर निर्भर हो जाए, तो समझ लें कि आपकी संवेदनाओं का मालिकाना हक किसी कंपनी के पास है।

वार्ता लाजवाब

सहानुभूति और समझ की सीख

दीपू और सोनू साथ ही पढ़ते थे। पोलियो के कारण बहुत छुटपन में ही सोनू की एक टांग खराब हो गई थी, जिसकी वजह से उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता था। दीपू जब भी सोनू को देखता, उसे हंसी आ आ जाती और वह भी उसके सामने उसी तरह उचक-उचक कर चलने लगता। सोनू नजरें नीची करके क्लास रूम में चला जाता और डेस्क पर मुंह रखकर सिसकने लगता। टीचर के पूछने पर वह कोई बहाना बना देता।

दीपू की सोनू को चिढ़ाने की आदत

एक दिन सोनू अपनी मां के साथ बाजार जा रहा था तो रास्ते में ही उसे दीपू दिख गया। फिर क्या था, वह सोनू की मां की नज़र बचाकर लंगड़ा कर चलने लगा, जिससे सोनू चिढ़े। पर अचानक मां की नजर दीपू पर पड़ गई तो उन्हें उसकी यह हरकत बहुत बुरी लगी। उन्होंने दीपू को अपने पास बुलाया और प्यार से समझाते हुए कहा, बेटा दीपू! लंगड़ा तो कोई भी हो सकता है। यह सोनू का दुर्भाग्य है कि उसे बैसाखी का सहारा लेना पड़ता है। तुम्हें तो उसकी मदद करनी चाहिए और यह प्रयास करना चाहिए कि उसमें हीन भावना न आए उल्टे तुम उसे चिढ़ाते हो।

सोनू के साथ दीपू की शैतानी और दुर्घटना

पर दीपू ने आंटी की हिदायत को एक कान से सुना और दूसरे से निकाल दिया। अभी भी उसने सोनू को चिढ़ाना नहीं छोड़ा। जब भी मौका लगता, वह सोनू की नकल जरूर उतारता। इसी बीच एक दिन स्कूल की ओर से पिकनिक का कार्यक्रम बना। सोनू भी अन्य बच्चों के साथ सिरिस्का गया। यह एक बड़ा ही सुरम्य स्थल था, जहां ऊपर से बहता झरना और चारों ओर स्थित पहाडियां, हरियाली मन को मोह लेती थी। बच्चों ने वहां पहुंचते ही धमा-चौकड़ी मचानी शुरू कर दी। सोनू एक कोने में बैठा सबको हंसता-खेलता देख रहा था। इसी बीच दीपू को शैतानी सूझी और वह सोनू के सामने आकर ऊपर की पहाड़ी से नीचे कूदने लगा। सोनू ने उसे मना भी किया कि वह इतनी ऊंचाई से न कूदे। पर भला दीपू कहां मानने वाला था। सोनू को चिढ़ा कर बोला,अरे तुम कूद नहीं सकते तो मुझे क्यों मना कर रहे हो, तुम्हें तो भगवान ने सही टांग नहीं दी है, भला तुम मेरी तरह कैसे दौड़-भाग सकते हो।

यह कह कर दीपू ने ऊपरी पहाड़ी से छलांग लगाई। पर तभी उसका पैर मुड़ा और दीपू दर्द से कराह उठा। उसके पैर में भयंकर दर्द था। और वह काफी सूज गया था। दीपू को तुरंत ही पास स्थित प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाया गया जहां एक्स-रे के बाद पता लगा कि उसके पैर की हड्डी टूट गई है।

सोनू की सहायता और दीपू की समझ

दीपू के पैर पर प्लास्टर चढ़ गया। अब वह चल-फिर भी नहीं सकता था। सारे समय बिस्तर पर पड़ा रहता। लेटे-लेटे उसके सामने लंगड़ा कर चलते सोनू का चेहरा घूमने लगता। उसे लगता, कहीं वह भी सोनू की तरह लंगड़ा न हो जाए। तरह-तरह के डरावने ख्याल मन में आते। बिस्तर पर पड़े-पड़े वह बोर हो उठता।

दो दिन बीते थे कि सोनू, दीपू के घर आ पहुंचा। वह उसके लिए ढेर सारे कॉमिक्स और पत्रिकाएं लाया था। दीपू की आंखों में आंसू छलक उठे, क्योंकि बीमारी में उसका कोई दोस्त उसके घर नही आया था। सोनू, जिसे वह खूब चिढ़ाता था, घंटों बैठकर उससे बातें करता, कहानी सुनाता और ढांढस बंधाता कि देखते-देखते एक माह बीत जाएगा और उसका प्लास्टर कट जाएगा। वह फिर पहले की तरह दौड़ने-भागने लगेगा।

दीपू का नया दृष्टिकोण और उसकी बदलती सोच

आखिर एक माह भी बीत गया और दीपू का प्लास्टर कट गया। पर अभी उसके पैरों में कमजोरी थी, इसलिए वह धीरे-धीरे लंगड़ा कर चलता था। स्कूल में सब बच्चे उसे चिढाने लगे, सोनू की तरह दीपू भी लंगड़ा हो गया।

यह सुनकर दीपू तिलमिला उठता। अब उसे इस बात का एहसास हो गया था कि सोनू को जब वह चिढ़ाता था तो उसे कितना कष्ट होता होगा। उसी क्षण दीपू ने तय किया, कि अब वह कभी सोनू या उस जैसे लड़के को नहीं चिढ़ाएगा।

कहानी से सीखः- हमें दूसरों की कठिनाइयों को समझना चाहिए और उनकी मदद करनी चाहिए, बजाय उनकी स्थिति का मजाक उड़ाने के। सहानुभूति और मदद से ही हम सच्चे दोस्त बन सकते हैं और जीवन में बेहतर इंसान बन सकते हैं।

सास-बहू के नाम पर बना है एक मंदिर, उसकी दिलचस्प कहानी

राजस्थान का सास-बहू मंदिर अपने नाम की वजह से जितना चर्चित है, उसकी असली पहचान उससे कहीं अधिक समृद्ध है। यह मंदिर भगवान विष्णु के सहस्त्रबाहु स्वरूप को समर्पित एक हजार वर्ष पुरानी ऐतिहासिक धरोहर है।

भारत को मंदिरों का देश कहा जाता है। यहां हर मंदिर अपने इतिहास, स्थापत्य और धार्मिक महत्व के कारण अलग पहचान रखता है। कुछ मंदिर अपनी चमत्कारी मान्यताओं के लिए प्रसिद्ध हैं तो कुछ अपनी अद्भुत वास्तुकला के कारण। राजस्थान के उदयपुर में स्थित सास-बहू मंदिर भी ऐसा ही एक ऐतिहासिक मंदिर है, जिसका नाम सुनते ही हर किसी के मन में सवाल उठता है कि आखिर इसका संबंध सास और बहू से कैसे है। दिलचस्प बात यह है कि इस मंदिर में न तो किसी सास की पूजा होती है और न ही किसी बहू की। फिर भी सदियों से यह मंदिर इसी नाम से जाना जाता है। इस मंदिर का इतिहास, इसकी नक्काशी और नामकरण की कहानी इसे भारत के सबसे रोचक मंदिरों में शामिल करती है।

कहां स्थित है सास-बहू मंदिर?

सास-बहू मंदिर राजस्थान के उदयपुर शहर से लगभग 20 किलोमीटर दूर नागदा नामक प्राचीन नगर में स्थित है। नागदा कभी मेवाड़ की प्राचीन राजधानी हुआ करता था। अरावली की पहाड़ियों और शांत वातावरण के बीच बना यह मंदिर परिसर इतिहास और कला प्रेमियों के लिए किसी खजाने से कम नहीं है। यह स्थान प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक विरासत का अद्भुत संगम प्रस्तुत करता है।

कब और किसने बनवाया था यह मंदिर?

इतिहासकारों के अनुसार सास-बहू मंदिर का निर्माण 11वीं शताब्दी में मेवाड़ के शासक महाराणा महिपाल द्वारा कराया गया था। यह मंदिर करीब एक हजार वर्ष पुराना है और आज भी अपनी भव्यता से लोगों को आकर्षित करता है।

निर्माण का ऐतिहासिक कारण?

राजा महिपाल की पत्नी भगवान विष्णु की परम भक्त थीं, इसलिए उनके लिए पहले विशाल सहस्त्रबाहु (विष्णु) मंदिर बनवाया गया। बाद में, जब उनके पुत्र का विवाह हुआ, तो उनकी बहू भगवान शिव की भक्त थीं। उनके लिए परिसर में ही एक छोटा शिव मंदिर बनवाया गया।

आखिर क्यों पड़ा इसका नाम 'सास-बहू' मंदिर?

सबसे रोचक सवाल यही है कि इस मंदिर का नाम सास-बहू क्यों पड़ा? दरअसल, इस मंदिर का मूल नाम 'सहस्त्रबाहु मंदिर' है। संस्कृत में 'सहस्त्रबाहु' का अर्थ होता है "हजार भुजाओं वाले"। समय के साथ स्थानीय लोगों की बोलचाल में 'सहस्त्रबाहु' शब्द का उच्चारण बदलते-बदलते 'सास-बहू' बन गया। धीरे-धीरे यही नाम इतना लोकप्रिय हो गया कि आज पूरा मंदिर परिसर इसी नाम से जाना जाता है। यानी इस मंदिर का नाम किसी पारिवारिक रिश्ते पर नहीं, बल्कि भगवान विष्णु के नाम के अपभ्रंश पर आधारित है।

कौन-कौन से मंदिर हैं परिसर में?

मंदिर परिसर में दो मुख्य मंदिर आमने-सामने बने हुए हैं। बड़ा मंदिर आकार में विशाल है और माना जाता है कि यह परिवार के बड़े सदस्यों के लिए बनाया गया था। वहीं दूसरा मंदिर अपेक्षाकृत छोटा है। इसी कारण स्थानीय लोगों ने बड़े मंदिर को "सास" और छोटे मंदिर को "बहू" कहना शुरू कर दिया। समय के साथ यही नाम प्रसिद्ध हो गया।

मंदिर की वास्तुकला क्यों है इतनी खास?

सास-बहू मंदिर राजस्थान की प्राचीन मंदिर वास्तुकला का उत्कृष्ट उदाहरण माना जाता है। मंदिर की दीवारों, स्तंभों और छतों पर की गई नक्काशी आज भी लोगों को आश्चर्यचकित कर देती है। पत्थरों पर देवी-देवताओं, अप्सराओं, नर्तकियों, पशु-पक्षियों और पौराणिक कथाओं को बेहद बारीकी से उकेरा गया है। मंडप की छत पर बनी कलात्मक आकृतियां और सुंदर स्तंभ उस समय के शिल्पकारों की अद्भुत प्रतिभा का परिचय देते हैं। बिना आधुनिक तकनीक के इतनी सटीक कारीगरी आज भी लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बनी हुई है।

पर्यटकों के लिए क्यों है खास आकर्षण?

यह मंदिर केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं बल्कि पर्यटन के लिहाज से भी बेहद महत्वपूर्ण है। सुबह और शाम के समय यहां का वातावरण बेहद शांत और मनमोहक होता है। फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए मंदिर की बारीक नक्काशी, प्राचीन संरचना और आसपास का प्राकृतिक दृश्य शानदार अनुभव प्रदान करते हैं। इतिहास, संस्कृति और भारतीय वास्तुकला में रुचि रखने वाले लोगों के लिए यह स्थान किसी जीवंत संग्रहालय से कम नहीं है। हर साल हजारों देशी-विदेशी पर्यटक यहां इसकी नक्काशी और स्थापत्य कला को देखने पहुंचते हैं।

क्या सास-बहू मंदिर में आज भी पूजा होती है?

वर्तमान में सास-बहू मंदिर एक संरक्षित ऐतिहासिक स्मारक के रूप में एएसआई के अधीन है। मध्यकाल में विदेशी आक्रमणों के दौरान मंदिर की मूर्तियों को काफी नुकसान पहुँचाया गया था। इसलिए आज यहाँ नियमित धार्मिक पूजा-अर्चना नहीं होती है, बल्कि पर्यटक यहाँ केवल स्थापत्य कला और इतिहास के दर्शन करने आते हैं।

जिम से लेकर डाइट तक, रकुल प्रीत सिंह ऐसे रखती हैं खुद को फिट और हेल्दी

रकुल प्रीत सिंह अपनी एक्टिंग के साथ-साथ फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए भी जानी जाती हैं। उनका वेलनेस रूटीन नियमित वर्कआउट, संतुलित डाइट, पर्याप्त नींद और मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित है।

बॉलीवुड अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह उन सितारों में शामिल हैं जो सिर्फ जिम में घंटों पसीना बहाने पर नहीं, बल्कि संतुलित जीवनशैली पर भी भरोसा करती हैं। उनका मानना है कि अच्छी सेहत का मतलब केवल स्लिम दिखना नहीं, बल्कि शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी है। यही वजह है कि उनका वेलनेस रूटीन लाखों लोगों के लिए प्रेरणा बन चुका है।

नियमित वर्कआउट है सबसे बड़ी प्राथमिकता

रकुल सप्ताह में लगभग 5–6 दिन एक्सरसाइज करती हैं। उनके वर्कआउट में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो, फंक्शनल ट्रेनिंग और मोबिलिटी एक्सरसाइज शामिल होती हैं। वह हर दिन एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय बदलाव रखती हैं, जिससे शरीर एक्टिव बना रहे और बोरियत भी न हो।

डाइट में रखती हैं संतुलन

रकुल क्रैश डाइट या लंबे समय तक भूखे रहने में विश्वास नहीं करतीं। उनकी डाइट में प्रोटीन, ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और हेल्दी फैट्स शामिल रहते हैं। वह घर का बना खाना पसंद करती हैं और प्रोसेस्ड फूड व ज्यादा चीनी से दूरी बनाए रखती हैं।

हाइड्रेशन का रखती हैं पूरा ध्यान

फिटनेस के साथ रकुल दिनभर पर्याप्त पानी पीने पर भी जोर देती हैं। अच्छी मात्रा में पानी पीना शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ त्वचा को भी स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है।

योग और मानसिक स्वास्थ्य भी जरूरी

रकुल का मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य उतना ही जरूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। व्यस्त दिनचर्या के बीच वह योग, स्ट्रेचिंग और रिलैक्सेशन के लिए समय निकालती हैं। इससे तनाव कम करने और शरीर को रिकवर होने में मदद मिलती है।

पर्याप्त नींद को देती हैं महत्व

रकुल अच्छी नींद को अपने वेलनेस रूटीन का अहम हिस्सा मानती हैं। पर्याप्त नींद लेने से शरीर की रिकवरी बेहतर होती है, ऊर्जा बनी रहती है और त्वचा भी स्वस्थ दिखती है।

छोटे-छोटे बदलाव से बनती है हेल्दी लाइफस्टाइल

रकुल प्रीत सिंह का वेलनेस रूटीन यह सिखाता है कि फिट रहने के लिए कठिन नियमों की नहीं, बल्कि नियमित और संतुलित आदतों की जरूरत होती है। सही खानपान, नियमित एक्सरसाइज, पर्याप्त पानी, अच्छी नींद और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखकर कोई भी व्यक्ति अपनी लाइफस्टाइल को बेहतर बना सकता है।

आपके सुझावों का स्वागत है

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