सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

15 नवंबर 2026

विभिन्न संस्कृतियों और लोगों के प्रति सम्मान को बढ़ावा देकर सहिष्णुता को प्रोत्साहित करता है

अंतर्राष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस





बंटी - पिंकी, तुम्हें पता है कि समझदार इंसान की पहचान क्या होती है?

पिंकी - क्या?

बंटी - वह बोलने से पहले



सोचता है।

पिंकी - और तुम?

बंटी - मैं तो सोचने के बाद भी बोल देता हूं, ताकि सबको पता चले कि मैंने सोचा था।

0000000000000000000000

मां - बेटा, आज तुमने घर का काम क्यों नहीं किया?

बेटी - मम्मी, मैंने सोचा आज आपको भी थोड़ा आराम दे दूं।

मां - वो कैसे?

बेटी - आज आप मुझे काम के लिए आवाज लगाकर थकना मत, मैं सुनकर भी नहीं उठूंगी।



पिंकी - तुम हर बात का जवाब इतनी जल्दी कैसे दे देते हो?

बंटी - क्योंकि मैं सवाल पूरा होने का इंतजार नहीं करता।

पिंकी - अच्छा! इसीलिए तुम्हारे जवाब अक्सर गलत होते हैं।

बंटी - कम से कम जवाब देने में तो मैं हमेशा आगे रहता हूं।

0000000000000000000

बंटी - पिंकी, अगर तुम्हें एक दिन के लिए कोई सुपरपावर मिल जाए तो क्या करोगी?

पिंकी - मैं चाहूंगी कि घर का सारा काम अपने आप हो जाए।

बंटी - और मैं चाहूंगा कि तुम्हारी यह सुपरपावर हमेशा बनी रहे।

पिंकी - पहले अपने हिस्से का काम खुद करना सीखो, फिर सुपरपावर मांगना।

मां - तुम्हें अपनी गलती कभी दिखाई नहीं देती?

बेटी - दिखाई तो देती है मम्मी।

मां - फिर सुधारती क्यों नहीं?

बेटी - क्योंकि आप हर बार पहले ही बता देती हैं कि गलती क्या है। मेरा काम आसान हो जाता है।



मां - तुम्हें अपनी गलती कभी दिखाई नहीं देती?

बेटी - दिखाई तो देती है मम्मी।



मां - फिर सुधारती क्यों नहीं?

बेटी - क्योंकि आप हर बार पहले ही बता देती हैं कि गलती क्या है। मेरा काम आसान हो जाता है।

पापा - बेटा, जिंदगी में हमेशा अपने लक्ष्य पर ध्यान देना चाहिए।

बेटा - बिल्कुल पापा।

पापा - तो तुम्हारा लक्ष्य क्या है?

बेटा - अभी तो मेरा लक्ष्य है कि आप अपना फोन मुझे दे दें।

पापा - और उसके बाद?

बेटा - फिर लक्ष्य बदल जाएगा।



पापा - बेटा, तुम्हें मुझसे क्या सीखना है?

बेटा - पापा, आपकी तरह धैर्य रखना सीखना है।

पापा - बहुत अच्छी बात है। तुम्हें ऐसा क्यों लगता है?

बेटा - क्योंकि आप हर महीने मेरी रिपोर्ट कार्ड देखकर भी अगले महीने अच्छे नंबरों की उम्मीद रखते हैं!

000000000

पिंकी - बंटी, तुमने कभी कोई ऐसा काम किया है जिस पर तुम्हें बहुत गर्व हो?

बंटी - हां, एक बार मैंने बिना किसी की मदद लिए पूरा दिन निकाल दिया।



पिंकी - वाह! क्या किया था?

बंटी - रविवार था, घर पर कोई नहीं था और मैंने किसी को फोन भी नहीं किया।



पत्नी को समझना है तो हर बार सलाह देना छोड़ें, रिश्ते में आएगी नजदीकी

पति-पत्नी के रिश्ते में समझदारी बढ़ाने का अर्थ है पति-पत्नी के रिश्ते में तुरंत सलाह देने या समस्या का समाधान ढूंढने के बजाय पार्टनर की भावनाओं को ध्यान से सुनना, उनका सम्मान करना और भावनात्मक जुड़ाव को मजबूत करना।

पति-पत्नी को यूं ही जीवनसाथी नहीं कहा जाता। वे एक-दूसरे के साथ अपने सुख-दुख व जीवन की परेशानियों को साझा करते हैं। अक्सर यह देखने में आता है कि कुछ महिलाओं की यह शिकायत होती है कि उनके पति कभी उन्हें नहीं समझते, जबकि पुरुषों का यह कहना होता है कि वह अपनी पत्नी की परेशानी को दूर करने की हरसंभव कोशिश करते हैं और समस्या यहीं से शुरू होती है।

दरअसल, कई बार परेशानी इस बात की नहीं होती कि साथी हमारी बात नहीं सुनता, बल्कि यह होती है कि वह हमारी बात पूरी होने से पहले ही उसका हल बताने लगता है। लेकिन जो व्यक्ति अपनी बात कह रहा है, उसे हर बार तुरंत कोई उपाय नहीं चाहिए होता। वह बस खुद को सुना जाना चाहता है। यहीं से बातचीत में एक ऐसी दूरी पैदा हो सकती है, जिसका एहसास दोनों को अलग-अलग तरीके से होता है। तो चलिए जानते हैं रिश्ते में इस स्थिति को मैनेज करने के तरीके-

हर बात का हल देना जरूरी क्यों नहीं?

कभी-कभी साथी को सलाह से पहले अपनी परेशानी कहने और समझे जाने का मौका चाहिए होता है।

रिश्ते में हर मुश्किल का हल देना जरूरी नहीं होता। मान लीजिए, पत्नी कहती है कि घर और दफ्तर की जिम्मेदारियां संभालते-संभालते वह थक गई है। पति जवाब देते हैं, "तुम अपना काम समय पर कर लिया करो।" हो सकता है कि पति सचमुच मदद करना चाहते हों। लेकिन पत्नी को उस समय काम संभालने की सलाह नहीं, बल्कि अपनी थकान को समझे जाने की जरूरत हो सकती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि सलाह देना गलत है। जरूरी यह समझना है कि सामने वाला उस समय क्या चाहता है।

बातचीत का तरीका कैसे बदलें?

साथी की बात पूरी सुनना और उसकी भावनाओं का सम्मान करना बातचीत को बेहतर बना सकता है।

अगर रिश्ते में प्यार व आपसी समझ बनाए रखना है तो बातचीत के तरीके को बदलना बेहद जरूरी है। मसलन-

साथी अपनी बात कह रहा हो, तो तुरंत जवाब देने या अपनी सफाई देने की जल्दी न करें। उसे अपनी बात पूरी करने दें। कई बार ध्यान से सुनना ही बातचीत को सहज बना देता है। कभी भी पार्टनर की भावनाओं को छोटा ना बताएं। "तुम बेवजह परेशान होती हो" या "इसमें इतना सोचने की क्या बात है?" जैसे जवाब सामने वाले को और भी ज्यादा परेशान कर सकते हैं।

अगर पार्टनर आपकी बात को नहीं समझता। तो आप किसी शांत समय पर अपनी बात कह सकती हैं। मसलन, जब मैं परेशान होती हूं, तो कई बार मुझे सलाह से पहले तुम्हारा साथ चाहिए होता है। इससे सामने वाले को आपकी अपेक्षा समझने में मदद मिल सकती है।

कभी-कभार बातचीत में गलतफहमी होना सामान्य है। लेकिन अगर आपका साथी लगातार आपकी भावनाओं का मजाक उड़ाता है, आपकी परेशानी को बेवजह बताता है या आपको अपनी बात कहने से डर लगने लगा है, तो इसे नजरअंदाज न करें। आप साफतौर पर उससे इस विषय पर बात करें। अगर स्थिति बेहतर नहीं होती तो ऐसे में किसी मैरिज काउंसलर की मदद लेना अच्छा विचार हो सकता है।

याद रखें कि कई बार रिश्ते में दूरी कम करने की शुरुआत किसी बड़े बदलाव से नहीं, बल्कि एक-दूसरे को ध्यान से सुनने की छोटी-सी आदत से होती है।

आंखों के लिए कितना फायदेमंद है बादाम? विटामिन ई से लेकर चश्मे के नंबर तक – पूरी सच्चाई



क्या रोज बादाम खाने से आंखों की रोशनी बढ़ सकती है और चश्मे का नंबर कम हो सकता है? बादाम विटामिन ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स का अच्छा स्रोत है। विटामिन ई एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव नुकसान से बचाने में मदद करता है। विशेषज्ञ से आगे जानते हैं कि आंखों की सेहत को बेहतर बनाने में बादाम की क्या भूमिका होता है?

बादाम खाने से क्या आंखों की रोशनी बढ़ती है?

बादाम को आमतौर पर दिमाग तेज करने और याददाश्त बेहतर रखने वाले ड्राई फ्रूट के रूप में जाना जाता है। लेकिन इसमें मौजूद पोषक तत्व आंखों की सेहत के लिहाज से भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। बादाम में विटामिन ई, प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम और हेल्दी फैट्स पाए जाते हैं। इनमें विटामिन ई विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाने में भूमिका निभाता है।

अमेरिकी नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार, लगभग 28 ग्राम यानी एक औंस बादाम में करीब 6.8–7.3 मिलीग्राम विटामिन ई मिल सकता है। यह मात्रा वयस्कों की रोजाना की विटामिन ई जरूरत का लगभग आधा हिस्सा है। हालांकि, बादाम में आंखों के लिए उपयोगी माने जाने वाले सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होते। उदाहरण के लिए, आंखों के रेटिना में पाए जाने वाले ल्यूटिन और जियाजैंथिन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां भी आहार में शामिल करना जरूरी है।

विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स आंखों की कोशिकाओं की सुरक्षा में क्या भूमिका निभाते हैं?

एनसीबीआई के मुताबिक आंखों को स्वस्थ रखने के लिए केवल अच्छी नजर होना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि आंखों के अलग-अलग हिस्सों की कोशिकाओं का स्वस्थ रहना भी जरूरी है। शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस तब होता है, जब फ्री रेडिकल्स और उनसे निपटने वाली एंटीऑक्सिडेंट सुरक्षा के बीच संतुलन बिगड़ जाता है। लंबे समय तक होने वाले ऑक्सीडेटिव डैमेज का संबंध उम्र से जुड़ी कुछ आंखों की बीमारियों से पाया गया है। विटामिन ई एक एंटीऑक्सिडेंट है, जो कोशिकाओं की झिल्लियों को ऑक्सीडेटिव नुकसान से बचाने में मदद करता है। बादाम से मिलने वाला विटामिन ई इस लिहाज से संतुलित आहार का उपयोगी हिस्सा हो सकता है। लेकिन यह समझना जरूरी है कि किसी पोषक तत्व का शरीर में उपयोगी होना और उसे खाने से आंखों की रोशनी बढ़ जाना, दोनों अलग-अलग बातें हैं।

यह बादाम और आंखों की रोशनी से जुड़ा सबसे आम सवाल है। कई लोग मानते हैं कि रोज सुबह भीगे हुए बादाम खाने से नजर तेज हो सकती है और धीरे-धीरे चश्मे का नंबर कम हो सकता है। हालांकि, इस दावे के समर्थन में मजबूत वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं। चश्मे का नंबर आमतौर पर मायोपिया (दूर की चीजें धुंधली दिखना), हाइपरोपिया (पास की चीजें देखने में परेशानी) या एस्टिग्मैटिज्म जैसी रिफ्रैक्टिव समस्याओं से जुड़ा होता है। इन स्थितियों में आंख की बनावट या प्रकाश को रेटिना पर फोकस करने की क्षमता प्रभावित होती है। केवल बादाम खाने से आंखों की बनावट नहीं बदलती, इसलिए चश्मे का नंबर कम होने की उम्मीद करना सही नहीं है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑप्थैल्मोलॉजी के अनुसार पोषक तत्वों से भरपूर आहार आंखों की सामान्य सेहत बनाए रखने में मदद कर सकता है, लेकिन इससे चश्मे की जरूरत खत्म नहीं होती। बादाम को डाइट में शामिल करना अच्छा विकल्प हो सकता है, पर इसे चश्मे या डॉक्टर द्वारा बताए गए इलाज का विकल्प नहीं समझना चाहिए।

बादाम और आंखों की रोशनी बढ़ने के दावे में कितना वैज्ञानिक प्रमाण है?

बादाम आंखों के लिए फायदेमंद पोषक तत्वों का स्रोत है, लेकिन इससे नजर बढ़ने के दावे को वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर परखना जरूरी है। उपलब्ध शोध मुख्य रूप से विटामिन ई और अन्य एंटीऑक्सिडेंट्स की भूमिका, संतुलित आहार और कुछ विशेष आंखों की बीमारियों के जोखिम या प्रगति पर केंद्रित है। केवल बादाम खाने से दृष्टि में सुधार होने या आंखों की बीमारी ठीक होने की बात स्थापित नहीं हुई है।

यहां आयुर्वेदिक दृष्टिकोण और आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों के बीच अंतर समझना भी जरूरी है। आयुर्वेद में बादाम को पौष्टिक आहार के रूप में महत्व दिया जाता है। लेकिन किसी आयुर्वेदाचार्य की सलाह या पारंपरिक मान्यता को अपने आप क्लिनिकल प्रमाण नहीं माना जा सकता। यदि कोई दावा करता है कि बादाम, सौंफ या किसी दूसरे घरेलू मिश्रण से चश्मा उतर सकता है, तो उसके समर्थन में विश्वसनीय मानव-अध्ययन देखना चाहिए।

वार्ता लाजवाब

बचे हुए चावल दोबारा गर्म करके खाना पड़ सकता है भारी, कब बनते हैं सेहत के लिए खतरनाक

चावल भारतीय रसोई का अहम हिस्सा हैं। कई घरों में रात के बचे हुए चावल सुबह दोबारा गर्म करके खा लिए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पके हुए चावल को रातभर कमरे के तापमान पर छोड़ना सेहत के लिए जोखिम भरा हो सकता है? चावल में मौजूद कुछ बैक्टीरिया पकने के बाद भी बीजाणुओं के रूप में बचे रह सकते हैं। अगर चावल को सही तरीके से स्टोर न किया जाए, तो ये बैक्टीरिया बढ़कर ऐसे टॉक्सिन बना सकते हैं, जिन्हें दोबारा गर्म करने से पूरी तरह नष्ट करना मुश्किल होता है। इससे उल्टी, दस्त और पेट में ऐंठन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

चावल में कौन-सा बैक्टीरिया बन सकता है परेशानी की वजह?

फूड सेफ्टी से जुड़ी जानकारी के मुताबिक, कच्चे चावल में बकिल्लुस सेरेउस नाम का बैक्टीरिया मौजूद हो सकता है। इसके बीजाणु सामान्य खाना पकाने के दौरान भी बच सकते हैं। जब पके हुए चावल को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर छोड़ दिया जाता है, तो बैक्टीरिया बढ़ सकते हैं और कुछ परिस्थितियों में टॉक्सिन पैदा कर सकते हैं। इसी वजह से चावल को पकाने के बाद सही तरीके से ठंडा करना और फ्रिज में रखना जरूरी है। यह समस्या केवल चावल तक सीमित नहीं है, बल्कि पास्ता और कुछ अन्य स्टार्च वाले खाद्य पदार्थों में भी हो सकती है।

दोबारा गर्म करने पर भी क्यों नहीं हटता खतरा?

बकिल्लुस सेरेउस से जुड़ा एक टॉक्सिन सेर्यूलाइड है, जो उल्टी और मतली का कारण बन सकता है। यह टॉक्सिन गर्मी के प्रति काफी प्रतिरोधी होता है। इसलिए अगर गलत तरीके से रखे गए चावलों में यह बन चुका है, तो उन्हें दोबारा उबालना या गर्म करना उन्हें सुरक्षित बनाने की गारंटी नहीं देता। इसका मतलब यह नहीं है कि हर बार दोबारा गर्म किए गए चावल नुकसान पहुंचाते हैं। सही तरीके से फ्रिज में रखे गए चावलों को अच्छी तरह गर्म करके खाया जा सकता है। असली जोखिम चावल को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर छोड़ने से बढ़ता है।

दस्त और शरीर में पानी की कमी

अधिकतर मामलों में लक्षण सीमित समय में ठीक हो जाते हैं, लेकिन गंभीर उल्टी या दस्त से डिहाइड्रेशन हो सकता है।



यदि व्यक्ति पानी भी नहीं रोक पा रहा हो, पेशाब बहुत कम हो रहा हो, तेज कमजोरी हो या हालत बिगड़ रही हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए। गंभीर जटिलताएं दुर्लभ हैं, लेकिन उन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

पके हुए चावल को सुरक्षित रखने का सही तरीका

एक घंटे के भीतर फ्रिज में रखें: चावल पकने के बाद उन्हें जल्दी ठंडा करें और आदर्श रूप से एक घंटे के भीतर फ्रिज में रख दें।

छोटे हिस्सों में बांटें: चावल को बड़े बर्तन में छोड़ने के बजाय साफ, उथले कंटेनरों में रखें। इससे वे जल्दी ठंडे होंगे।

रातभर बाहर न छोड़ें: पके हुए चावल को कमरे के तापमान पर पूरी रात छोड़ने के बाद खाने से बचें। केवल दोबारा गर्म करने पर भरोसा न करें।

24 घंटे के भीतर इस्तेमाल करें: ब्रिटेन की फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी की सलाह के अनुसार, फ्रिज में रखे पके चावल को 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल करना बेहतर है।

दोबारा गर्म करते समय सावधानी रखें: चावल को पूरे हिस्से में भाप निकलने तक अच्छी तरह गर्म करें और दोबारा गर्म करने से बचें। अगर चावल को लंबे समय तक बाहर रखा गया है, तो उसे गर्म करके खाने की कोशिश न करें।

छोटी-सी लापरवाही पड़ सकती है भारी

बचे हुए चावल फेंकने से बचने के लिए उन्हें अगली सुबह इस्तेमाल करना गलत नहीं है, बशर्ते उन्हें पकाने के बाद समय पर ठंडा करके फ्रिज में रखा गया हो। लेकिन रातभर किचन काउंटर पर रखे चावल खाने से फूड पॉइजनिंग का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए चावल को सही तरीके से स्टोर करना और जरूरत पड़ने पर उन्हें फेंक देना ही सुरक्षित विकल्प है।

वजन घटाने के दौरान प्रोटीन दिनभर में कैसे बांटें? सिर्फ डिनर में प्रोटीन लेना कितना सही है



वजन घटाने के दौरान प्रोटीन को सिर्फ रात के खाने में लेने के बजाय दिनभर के अलग-अलग भोजन में शामिल करना बेहतर है। इससे मांसपेशियों के रखरखाव और भूख नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। वजन घटाने की कोशिश में कई लोग दिनभर कम खाते हैं और रात के खाने में पनीर, दाल, अंडे या चिकन जैसी प्रोटीन वाली चीजें ज्यादा लेते हैं। उन्हें लगता है कि इससे शरीर को जरूरी प्रोटीन मिल जाएगा। लेकिन क्या दिनभर की प्रोटीन की जरूरत सिर्फ डिनर में पूरी करना सही है? वजन घटाने के दौरान प्रोटीन कब और कितनी मात्रा में लेना चाहिए, आइए समझते हैं।

वजन घटाने में प्रोटीन क्यों जरूरी है?

वजन घटाते समय केवल शरीर का वजन कम करना ही लक्ष्य नहीं होना चाहिए। इस दौरान मांसपेशियों को सुरक्षित रखना भी जरूरी है। प्रोटीन मांसपेशियों की मरम्मत और उनके रखरखाव में मदद करता है। यह पेट भरा होने का एहसास बढ़ाने में भी मदद कर सकता है, जिससे बार-बार भूख लगने और बेवजह कुछ खाने की इच्छा को नियंत्रित करना आसान हो सकता है। अगर वजन घटाने के लिए कैलोरी कम की जा रही है और प्रोटीन भी पर्याप्त नहीं मिल रहा, तो शरीर में फैट के साथ मांसपेशियों का नुकसान भी हो सकता है। इसलिए संतुलित डाइट में प्रोटीन को शामिल करना जरूरी है।

क्या सिर्फ रात में प्रोटीन लेना सही है?

अगर आप सुबह और दोपहर के खाने में पर्याप्त प्रोटीन नहीं लेते और रात में ही इसकी भरपाई करने की कोशिश करते हैं, तो यह सबसे अच्छा तरीका नहीं है। शरीर प्रोटीन को पचाकर उसके अमीनो एसिड का इस्तेमाल जरूरत के अनुसार करता है, लेकिन मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत की प्रक्रिया दिनभर चलती रहती है।

वजन घटाने के लिए प्रोटीन डाइट को दर्शाती एक रियलिस्टिक हेल्थ फोटो, जिसमें टेबल पर प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दाल, उबले अंडे, पनीर

एक ही बार में बहुत ज्यादा प्रोटीन खाने के बजाय इसे अलग-अलग भोजन में बांटना व्यावहारिक तरीका है। इससे हर मुख्य भोजन में प्रोटीन शामिल करना आसान होता है और डाइट भी संतुलित रहती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि रात में प्रोटीन खाने से वजन बढ़ता है। वजन बढ़ने या घटने में पूरे दिन की कैलोरी, भोजन की गुणवत्ता और शारीरिक गतिविधि की भी अहम भूमिका होती है।

दिनभर में प्रोटीन कैसे बांटें?

सुबह का नाश्ता: दिन की शुरुआत प्रोटीन वाले नाश्ते से करें। इसके लिए दूध, दही, पनीर, अंडे या बेसन का चीला अच्छे विकल्प हो सकते हैं। केवल चाय-बिस्कुट या ब्रेड खाने से नाश्ते में प्रोटीन कम रह सकता है।

दोपहर का खाना: लंच में दाल, राजमा, छोले, सोया, पनीर या दही को शामिल करें। रोटी या चावल के साथ प्रोटीन का स्रोत रखने से भोजन ज्यादा संतुलित बन सकता है।

शाम का नाश्ता: अगर दो भोजन के बीच भूख लगती है, तो भुने चने, दही, दूध या थोड़े मेवे ले सकते हैं। अपनी जरूरत के अनुसार नाश्ते का चुनाव करें।

रात का खाना: डिनर में भी दाल, पनीर, टोफू, अंडे, चिकन या मछली जैसे विकल्प रखें। केवल सलाद या सूप पर निर्भर रहने से प्रोटीन की जरूरत पूरी करना मुश्किल हो सकता है।

रोज कितना प्रोटीन लेना चाहिए?

प्रोटीन की जरूरत हर व्यक्ति के लिए एक जैसी नहीं होती। यह शरीर के वजन, उम्र, शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। सामान्य वयस्कों के लिए प्रतिदिन लगभग 0.8 ग्राम प्रोटीन प्रति किलोग्राम शरीर के वजन का एक बुनियादी संदर्भ है। वजन घटाने के दौरान, खासकर नियमित व्यायाम करने वालों को इससे ज्यादा प्रोटीन की जरूरत हो सकती है।उदाहरण के लिए, 60 किलो वजन वाले व्यक्ति के लिए 0.8 ग्राम प्रति किलो के हिसाब से लगभग 48 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन होता है। यह केवल सामान्य संदर्भ है, हर व्यक्ति के लिए वजन घटाने का आदर्श लक्ष्य नहीं। जरूरत के अनुसार डाइट में बदलाव करना बेहतर है।

अंतर्राष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस

यूनेस्को के सहिष्णुता संबंधी सिद्धांतों की घोषणा के अनुसार, सहिष्णुता न तो उदारता है और न ही उदासीनता, और इसे इस प्रकार परिभाषित किया गया हैः सहिष्णुता हमारे विश्व की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता, अभिव्यक्ति के विभिन्न रूपों और मानवीय अस्तित्व के तरीकों के प्रति सम्मान, स्वीकृति और सराहना है। यह ज्ञान, खुलेपन, संवाद और विचार, विवेक और विश्वास की स्वतंत्रता से पोषित होती है। सहिष्णुता विभिन्नताओं में सामंजस्य है। यह न केवल एक नैतिक कर्तव्य है, बल्कि एक राजनीतिक और कानूनी आवश्यकता भी है। सहिष्णुता, वह सद्गुण जो शांति को संभव बनाता है, युद्ध की संस्कृति को शांति की संस्कृति से प्रतिस्थापित करने में योगदान देता है।



अंतर्राष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस, जो प्रतिवर्ष 16 नवंबर को मनाया जाता है, की स्थापना संयुक्त राष्ट्र द्वारा 1995 में विश्व की विविध संस्कृतियों, मान्यताओं और जीवन शैलियों के प्रति सम्मान, सराहना और स्वीकृति को बढ़ावा देने के लिए की गई थी।

यह इस बात की याद दिलाता है कि शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व को बढ़ावा देने के लिए सहिष्णुता आवश्यक है, विशेष रूप से स्वैच्छिक और जबरन प्रवास से आकारित तेजी से बहुसांस्कृतिक होती दुनिया में। शरणार्थियों और प्रवासियों की दुर्दशा को देखते हुए यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जिन्हें अक्सर पूर्वाग्रह, भेदभाव और विदेशियों के प्रति घृणा से उपजे संघर्षों का सामना करना पड़ता है।

शरणार्थी और आप्रवासी

अंतर्राष्ट्रीय प्रवासन संगठन (आईओएम) का अनुमान है कि 281 मिलियन से अधिक अंतर्राष्ट्रीय प्रवासी हैं, और संयुक्त राष्ट्र शरणार्थी उच्चायुक्त (यूएनएचसीआर) की रिपोर्ट के अनुसार, 2022 तक विश्व भर में लगभग 35 मिलियन शरणार्थी थे (आईओएम, 2022; यूएनएचसीआर, 2022)। इनमें से कई व्यक्तियों को मेजबान देशों में पहुंचने पर काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, अक्सर भाषा संबंधी बाधाओं, सांस्कृतिक गलतफहमियों और सामाजिक-आर्थिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। व्यवस्थागत भेदभाव और सामाजिक बहिष्कार के कारण, आप्रवासियों और शरणार्थियों को, कुछ मामलों में, कलंकित किया जाता है और बाहरी लोगों की तरह व्यवहार किया जाता है। समावेशी समाजों को बढ़ावा देने के लिए सहिष्णुता की आवश्यकता सर्वोपरि हो जाती है, जहां शरणार्थी और आप्रवासी फल-फूल सकें।

बेरी एट अल. (2016) द्वारा किए गए सांस्कृतिक आत्मसात्करण और सामाजिक एकीकरण पर एक महत्वपूर्ण अध्ययन मेजबान समाजों में सहिष्णुता के महत्व को रेखांकित करता है। इसमें पाया गया है कि समावेशी नीतियों और विविधता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण वाले समाज आप्रवासियों के लिए बेहतर सामाजिक, मानसिक और आर्थिक परिणाम प्रदान करते हैं। सहिष्णुता को बढ़ावा देकर, मेजबान देश ऐसे वातावरण बनाने में मदद कर सकते हैं जहां आप्रवासी स्वागत महसूस करें और संसाधनों और अवसरों तक समान पहुंच प्राप्त करें।

सहिष्णुता और एकीकरण के मनोवैज्ञानिक आयाम

सहिष्णुता का शरणार्थियों और आप्रवासियों दोनों के लिए महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रभाव होता है। श्मिट एट अल. (2014) के शोध में पाया गया कि भेदभाव और बहिष्कार का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है, जिससे अक्सर शरणार्थियों में चिंता, अवसाद और निराशा की भावना उत्पन्न होती है। इसके विपरीत, सकारात्मक और समावेशी बातचीत से अपनेपन की भावना विकसित होती है, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अध्ययनों से पता चला है कि सहिष्णुता की संस्कृति को बढ़ावा देने से, जिसमें शरणार्थियों और आप्रवासियों को न केवल स्वीकार किया जाता है बल्कि उनका समर्थन भी किया जाता है, उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है (सिलोव एट अल., 2017)। यह पूर्वाग्रह को दूर करने और सहिष्णुता-निर्माण पहलों का समर्थन करने वाले मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

इसके अलावा, सिलोव एट अल. (2017) का तर्क है कि स्कूलों, कार्यस्थलों और समुदायों में सहिष्णुता को बढ़ावा देने वाली पहल इन नकारात्मक प्रभावों को कम करने में मदद कर सकती हैं। अंतरसांस्कृतिक समझ और सहानुभूति को बढ़ावा देने वाले कार्यक्रम – जैसे भाषा कक्षाएं, सांस्कृतिक आदान-प्रदान कार्यक्रम और शैक्षिक अभियान – पूर्वाग्रह को कम करने और विविधता की स्वीकृति को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण हैं।



सहिष्णुता के सामाजिक लाभ

व्यक्तिगत लाभों के अलावा, सहिष्णुता सामाजिक एकता और स्थिरता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सांस्कृतिक विविधता को अपनाने वाले समुदाय अक्सर अधिक नवोन्मेषी और आर्थिक रूप से समृद्ध होते हैं।

ओटावियानो और पेरी (2006) के एक अध्ययन से पता चला है कि आप्रवासियों की विविधता वाले क्षेत्रों में नए आने वालों द्वारा लाए गए कौशल और दृष्टिकोणों की विविधता के कारण आर्थिक विकास अधिक होता है। इसके अलावा, सहिष्णुता विभिन्न समूहों के बीच आपसी समझ को बढ़ावा देकर सामाजिक तनाव और संघर्ष के जोखिम को कम करती है (राइट और ब्लोमराड, 2012)।

अप्रवासियों और शरणार्थियों के प्रति सहिष्णुता समाजों में लोकतांत्रिक मूल्यों को भी मजबूत करती है। समावेशिता को बढ़ावा देकर और यह सुनिश्चित करके कि समाज के सभी सदस्यों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाए, समुदाय समानता और न्याय जैसे सिद्धांतों को बेहतर ढंग से कायम रख सकते हैं। ये मूल्य लोकतांत्रिक संस्थानों को सुदृढ़ करने और बढ़ती विविधता के सामने लचीले समाज बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

नीतिगत निहितार्थ और संस्थानों की भूमिका

भेदभाव को रोकने और सभी व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा करने वाली नीतियों के माध्यम से सहिष्णुता को बढ़ावा देने में संस्थाएँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शरणार्थियों के पुनर्वास का समर्थन करने, भाषा और व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करने और घृणा अपराधों से निपटने वाली नीतियाँ शरणार्थियों और प्रवासियों के लिए एक समावेशी वातावरण बनाने में आवश्यक हैं। उदाहरण के लिए, संयुक्त राष्ट्र, विदेशियों के प्रति घृणा और भेदभाव से लड़ने के लिए बनाए गए शैक्षिक कार्यक्रमों और जागरूकता अभियानों के माध्यम से सहिष्णुता को बढ़ावा देता है (यूनेस्को, 1996)।

राष्ट्रीय स्तर पर, सरकारें एकीकरण को बढ़ावा देने वाली नीतियां भी बना सकती हैं, जैसे कि भेदभाव-विरोधी कानून, अंतरसांस्कृतिक शिक्षा के लिए समर्थन और सामाजिक-आर्थिक असमानताओं को दूर करने की पहल। इन क्षेत्रों को संबोधित करने वाली प्रभावी नीतियां शरणार्थियों और आप्रवासियों के अनुभवों में उल्लेखनीय सुधार ला सकती हैं और मेजबान समाजों में सहिष्णुता को बढ़ावा दे सकती हैं (बेरी एट अल., 2016)।

अंतर्राष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस सांस्कृतिक विविधता के प्रति सम्मान और सराहना की आवश्यकता की याद दिलाता है, विशेष रूप से शरणार्थियों और प्रवासियों के संदर्भ में, जिन्हें अक्सर हाशिए पर रखा जाता है। सामाजिक दृष्टिकोण, मानसिक स्वास्थ्य सहायता और नीतिगत पहलों के माध्यम से सहिष्णुता को बढ़ावा देकर, समुदाय यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं कि शरणार्थी और प्रवासी सफलतापूर्वक एकीकृत हों और उनके योगदान को मान्यता मिले। अंततः, सहिष्णुता का अर्थ केवल दूसरों को स्वीकार करना ही नहीं है, बल्कि ऐसे समावेशी वातावरण का निर्माण करना भी है जहाँ हर कोई समाज में पूरी तरह से भाग ले सके और योगदान दे सके। सहिष्णुता अंतर्राष्ट्रीय सद्भाव के लिए आवश्यक है, और शांति तभी प्राप्त की जा सकती है जब हम मानवता के बहुसांस्कृतिक स्वरूप को स्वीकार और सम्मान करें।

वार्ता लाजवाब

क्या खाने की खुशबू और तस्वीरें भी बढ़ा सकती हैं क्रेविंग? फूड क्यूज़ का असर समझें

कभी ऐसा हुआ है कि आपका पेट भरा हुआ है, लेकिन किसी पसंदीदा खाने की खुशबू आते ही कुछ खाने का मन करने लगता है? या सोशल मीडिया पर पिज्जा, मिठाई और बर्गर की तस्वीरें देखकर अचानक भूख महसूस होने लगती है? ऐसा केवल आपकी पसंद या भूख की वजह से नहीं होता। इसके पीछे दिमाग की एक खास प्रतिक्रिया काम करती है, जिसे फूड क्यूज कहा जाता है। ये संकेत कई बार बिना शारीरिक भूख के भी खाने की क्रेविंग बढ़ा सकते हैं।



क्या होते हैं फूड क्यूज?

फूड क्यूज ऐसे बाहरी संकेत होते हैं, जो खाने की याद और उसे खाने की इच्छा को सक्रिय कर देते हैं। इसमें खाने की खुशबू, स्वाद, रंग, तस्वीरें, विज्ञापन और यहां तक कि किसी खास समय पर मिलने वाला पसंदीदा भोजन भी शामिल है। उदाहरण के लिए, शाम को चाय के साथ समोसा खाने की आदत है, तो रोज उसी समय समोसे की दुकान देखकर खाने की इच्छा हो सकती है। भले ही उस समय आपको वास्तव में भूख न लगी हो।

खुशबू कैसे बढ़ाती है खाने की इच्छा?

खाने की खुशबू हमारी सूंघने की क्षमता के जरिए दिमाग तक पहुंचती है। दिमाग इस खुशबू को पहले खाए गए स्वादिष्ट भोजन और उससे मिली खुशी के साथ जोड़ सकता है।

यही वजह है कि ताजा पिज्जा, गर्म पराठे या मिठाई की खुशबू आते ही मुंह में पानी आने लगता है। कई बार शरीर में लार बनने लगती है और उस भोजन को खाने की इच्छा तेज हो जाती है। यह प्रतिक्रिया सामान्य है। हालांकि, हर बार खुशबू आने का मतलब यह नहीं कि शरीर को ऊर्जा की जरूरत है।

खाने की तस्वीरें भी क्यों करती हैं आकर्षित?

आज सोशल मीडिया पर खाने की तस्वीरें और वीडियो लगातार दिखाई देते हैं। पिघलते हुए चीज, चॉकलेट केक, कुरकुरे पकौड़े और तरह-तरह के फूड वीडियो देखकर खाने की इच्छा बढ़ सकती है। जब हम किसी स्वादिष्ट भोजन की तस्वीर देखते हैं, तो दिमाग उससे जुड़े पुराने अनुभव और स्वाद को याद कर सकता है। इससे उस खाने को चखने की चाह पैदा होती है। लकड़ी की टेबल पर रखी एक आकर्षक भारतीय थाली, जिसमें गरमा-गरम रोटी, दाल, चावल, मिक्स वेज सब्जी, रायता और ताजा सलाद सलीके से परोसे गए हों।

इसी कारण कई लोग बिना भूख के भी फूड वीडियो देखते हुए कुछ न कुछ खाने लगते हैं। खासकर जब व्यक्ति तनाव में हो, बोरियत महसूस कर रहा हो या किसी खास खाने का आदी हो, तब ये संकेत ज्यादा प्रभाव डाल सकते हैं।

फूड क्यूज और असली भूख में क्या अंतर है?

असली भूख शरीर की ऊर्जा की जरूरत से जुड़ी होती है। इसमें पेट खाली लगना, कमजोरी महसूस होना या खाने की इच्छा होना शामिल हो सकता है। वहीं, फूड क्यूज से पैदा होने वाली क्रेविंग अक्सर किसी खास चीज के लिए होती है। उदाहरण के लिए, भूख लगने पर आप दाल-रोटी या फल भी खा सकते हैं, लेकिन चॉकलेट की तस्वीर देखकर होने वाली क्रेविंग में केवल चॉकलेट खाने का मन करता है।

क्रेविंग को कंट्रोल करने के लिए क्या करें?

खाने से पहले खुद से पूछें: क्या वास्तव में भूख लगी है या सिर्फ किसी खुशबू और तस्वीर को देखकर खाने का मन हो रहा है? फूड वीडियो देखने की आदत कम करें: अगर बार-बार खाने की तस्वीरें देखकर क्रेविंग होती है, तो ऐसे कंटेंट से थोड़ी दूरी बनाएं। नियमित भोजन करें: लंबे समय तक भूखे रहने से खाने की इच्छा और क्रेविंग बढ़ सकती है। इसलिए संतुलित और समय पर भोजन करें। खाने पर ध्यान दें: भोजन करते समय मोबाइल देखने के बजाय खाने के स्वाद और पेट भरने के संकेतों पर ध्यान दें। पर्याप्त नींद लें: नींद की कमी भूख और खाने की इच्छा को प्रभावित कर सकती है।

क्या हर क्रेविंग को रोकना जरूरी है?

नहीं, कभी-कभी पसंदीदा खाना खाने की इच्छा होना सामान्य है। हर बार क्रेविंग को दबाने या खुद को पसंदीदा भोजन से दूर रखने की जरूरत नहीं होती। जरूरी यह है कि आप समझें कि आपको शारीरिक भूख लगी है या बाहरी संकेतों की वजह से खाने का मन हो रहा है। फूड क्यूज को पहचानकर आप बिना जरूरत बार-बार खाने की आदत को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। इससे वजन घटाने की कोशिशों में भी मदद मिल सकती है। खाने की खुशबू, तस्वीरें और वीडियो बिना शारीरिक भूख के भी खाने की इच्छा बढ़ा सकते हैं। इसे फूड क्यूज कहते हैं। फूड क्यूज और असली भूख के बीच अंतर समझकर बार-बार खाने और अनावश्यक क्रेविंग को नियंत्रित किया जा सकता है।

बच्चों को अपनी राय रखना कैसे सिखाएँ

ताकि वे बड़ों का सम्मान भी करें?



बच्चों को अपनी राय रखना सिखाने के लिए उन्हें एक सुरक्षित माहौल दें, जहाँ वे बिना डर अपने विचार साझा कर सकें। उनकी कोशिशों की सराहना करें, परिवार के फैसलों में उनकी राय लें और विनम्रता के साथ अपनी बात रखना सिखाएं ताकि उनका आत्मविश्वास मजबूत हो सके।

कुछ बच्चे मन में बहुत सी बातें सोचते रहते हैं, लेकिन बड़ों के सामने अपनी राय रखने में झिझकते हैं। उन्हें हमेशा यह डर सताता है कि कहीं बड़े लोग उनकी बात गलत न समझ लें या कोई उनकी बात से नाराज न हो जाए। ऐसे में माता-पिता को बच्चे की चुप्पी को कमजोरी मानने की जगह उसके पीछे छिपे डर और उलझन को सकारात्मक रूप से समझना चाहिए। अपने बच्चे को ऐसा सुरक्षित और अच्छा माहौल दें, जहाँ वह बिना किसी दबाव के अपने विचार साझा कर सके। उसकी बात ध्यान से सुनें और भरोसा दिलाएँ कि अपनी राय रखना गलत नहीं है। साथ ही उसे दूसरों के विचारों का सम्मान करना भी सिखाएँ।

कारण समझें

प्यार भरे शब्दों में बच्चे से पूछें कि उसे अपनी बात कहने में परेशानी क्यों होती है। अक्सर ऐसा होता है की पहले कभी बच्चे की बात संभव है कि पहले उसकी बात अनसुनी हुई हो या उसे डांट पड़ी हो।उसकी भावनाओं को समझें , इससे बच्चे का भरोसा बढ़ेगा और वह धीरे-धीरे खुलकर मन की बातें कहने लगेगा।

बच्चे से सुझाव माँगें

परिवार के छोटे फैसलों में बच्चे को जरूर शामिल करें। ट्रिप की प्लानिंग से लेकर घर के डेकोरेशन में बदलाव जैसे आसान फैसलों में उनकी मदद लें। ध्यान से बच्चे की बात सुनें अजर उसके सुझाव से अपने प्लान में थोड़ा बदलाव जरूर करें।

विनम्रता से असहमति सिखाएँ

बच्चे को बताएँ कि उसकी राय अगर सबसे अलग है तो इसमें कुछ गलत नहीं है। अपनी बात रखने के तरीके उसे जरूर सिखाएं जैसे वह कह सकता है की मेरे विचार आपसे थोड़े अलग हैं या मुझे अलग तरह से इस काम को करना पसंद है। इससे वह बिना बहस किए अपनी बात रखना सीखेगा ।

माता-पिता का प्यार भरा साथ बच्चों के चेहरे पर प्यारी सी मुस्कान ले आता है।



छोटी शुरुआत से बढ़ाएँ आत्मविश्वास

बच्चे को अचानक सबके सामने बोलने के लिए मजबूर न करें। पहले उसे ठीक तरह से अपनी पसंद समझाने दें फिर धीरे-धीरे सबसे करीबी रिश्तेदारों के साथ बातचीत में शामिल करें। ऐसे में हमेशा अपने बच्चे के आसपास रहे और उनकी छोटी-छोटी कोशिशों की तारीफ़ करें।

शर्मिंदा न करें

बात करने में अटक जाने पर या गलत शब्द चुन लेने पर उनका मजाक कभी ना बनाएं , तो उसका मजाक न उड़ाएँ। डांटने और मजाक बनाने से बच्चे का आत्मविश्वास डगमगाने लगता है। अकेले में प्यार से समझाएँ कि वह अपनी बात बेहतर तरीके से कैसे रख सकता है।

उदाहरण दें

बच्चे घर के माहौल को देखते हुए बातचीत करना सीखते हैं। अगर आप दूसरों के सुझाव ध्यान से सुनते हैं और उनसे असहमत होने पर भी शांत बने रहते हैं, तो बच्चा भी यही व्यवहार अपनाता है और दूसरे की भावनाओं का भी ध्यान रखता है।

धैर्य बनाए रखें

बच्चे की कोशिशों को पहचानें और उसे प्रोत्साहित करें। जब वह किसी बड़े के सामने अपनी बात रखे, तो उसकी तारीफ़ करें। माता-पिता से सपोर्ट मिलने पर बच्चा अपनी सोच अच्छी तरह से सबके सामने व्यक्त करना जल्दी ही सीख जाता है। अपने बच्चे पर भरोसा बनाये रखें , इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ता जाता है।

बेटे और बेटी के लिए घर में अलग नियम क्यों? कैसे दूर करें यह जेंडर स्टीरियोटाइप

बच्चों की परवरिश में बेटा और बेटी के बीच बनाए जाने वाले अलग नियम 'जेंडर स्टीरियोटाइप' कहलाते हैं। यह भेदभाव बच्चों के मानसिक विकास और आत्मविश्वास को कमजोर करता है, जिसे घर से ही सकारात्मक सोच अपनाकर दूर किया जा सकता है।

आज के मॉडर्न जमाने में भी लड़के और लड़कियों के लिए कई घर में अलग-अलग नियम होते हैं। जैसे बेटा देर रात घर लौटा तो उसे आज़ादी मान लिया जाता है, वहीं बेटी के लिए समय सीमा अनुशासन और सुरक्षा का एक दायरा बन जाती है। रसोई के काम, घर को साफ़-सुथरा या सजाकर रखना और मेहमाननवाजी की जिम्मेदारियां बिना कहे ही घर की बेटियों के हिस्से आ जाती है , जबकि बेटों को इन कामों से पूरी तरह दूर रखकर यह सिखाया जाता है कि उन्हें सिर्फ घर के बाहर जाने वाले काम करने होते हैं। आइए जानते हैं इस भेदभाव को जड़ से खत्म करने के लिए कैसे करें एक सकारात्मक शुरुआत ।



शुरुआती सीख

बच्चों की परवरिश का शुरुआती दौर उनके दिमाग पर गहरा असर डालता है। ऐसे समय में माता-पिता बच्चे को अनजाने में कई ऐसी बातें बोल देते हैं जिनसे उनके मन में यह बैठ जाता है की लड़का और लड़की के तय काम अलग-अलग हैं। माता-पिता को चाहिए बच्चे को सिखाएं हर काम हर व्यक्ति कर सकता है।

बचपन के खिलौने

बचपन से ही माता-पिता लड़कों को कार, गन और फुटबॉल जैसे गिफ्ट देते हैं। दूसरी तरफ लड़कियों को गुड़िया, किचन सेट और मेकअप के खिलौने दिए जाते हैं। इस तरह बच्चों के मन में यह बैठ जाता है कि लड़के बाहर के काम संभालेंगे और लड़कियां केवल घर परिवार देखेंगी।

भाषा और बोलने का फर्क

हमारे समाज में लड़कों की भावनाओं को दबाकर उन्हें कठोर बनाने की कोशिश की जाती है। लड़के रोते नहीं और लड़कियां ऊंची आवाज में बात नहीं करतीं इस तरह की बातों से बच्चे अपने आप को वैसा ही बनाने का प्रयास करते हैं। जरुरी है की लड़कों को उनकी भावनाएं समझने दें और लड़कियों पर लगी रोक-टोक भी खत्म की जाए।

कामों का बंटवारा

बच्चों को अपने पसंद की जिम्मेदारी खुद उठाने दें। अगर बेटे को रसोई में काम करना अच्छा लग रहा है तो करने दें और बेटी को कुछ भारी सामान उठाने में दिक्कत नहीं है तो रोक-टोक बिलकुल ना करें। यह आदत बने रहने पर आगे चलकर उन्हें अपने साथ काम करने वाले लोगों के साथ तालमेल बैठाने में बहुत आसानी होगी।

आज़ादी ना छीनें

सुरक्षा के नाम पर पाबंदियां लगाना बुल्कुल ठीक नहीं है। आपका बच्चा चाहे वह बेटा हो या बेटी उसे हमेशा सिखाएं बाहर या घर में उसे अपने आसपास वालों के साथ हमेशा सम्मानजनक व्यवहार करना है। इस तरह हमारे बच्चों के मन में कभी हीन भावना नहीं आएगी।

करियर और भविष्य

अक्सर पढ़ाई और करियर में भी भेदभाव साफ झलकता है। बेटों को इंजीनियरिंग, साइंस या बिजनेस जैसे क्षेत्रों में जाने के लिए उकसाया जाता है। वहीं बेटियों को अक्सर आर्ट , एजुकेशन या मैनेजमेंट जैसे करियर ऑप्शन दिए जाते हैं। ध्यान दें , अपने बच्चे की क्षमताओं को समझें और उसी के अनुसार उन्हें अपने भविष्य के फैसले लेने दें।

बदलाव की शुरुआत घर से

जेंडर स्टीरियोटाइप की अजीब परंपरा को तोड़ने की शुरुआत हमें अपने ही घरों से करनी चाहिए । जब तक हम अपने बेटों-बेटियों के लिए एक जैसे नियम नहीं बनाएंगे तब तक समाज में समानता की बात करना बेकार है। हमेशा अपने बच्चे को एक आजाद और खुशमिज़ाज इंसान के रूप में देखना ही आपकी सोच में शामिल होना चाहिए।

रोटियां बनते ही हो जाती हैं सख्त?

इस तरह गूंथें आटा, लंबे समय तक रहेंगी नरम

खाने में हमें पसंद आने वाली चपातियां कुछ देर बाद सख्त और रबड़ जैसी हो जाती हैं? इसका कारण आटा गूंथने से लेकर तवे पर तलने तक की हमारी छोटी-छोटी गलतियां हैं. आइए जानते हैं इनके बारे में...



हर कोई रात में गरमा गरम, मुलायम चपातियां बनाकर अपनी मनपसंद करी के साथ खाना चाहता है. लेकिन अगर आप बड़ी मेहनत से भी इन्हें बनाने की कोशिश करें, तो तवे से उतारते ही ये रबड़ जैसी सख्त या फिर बिल्कुल गल जाती हैं. दरअसल, चपातियां मुलायम न बनने का कारण सिर्फ आटे की कमी नहीं है. आटे को गूंथने से लेकर तवे पर सेंकने के तरीके तक ऐसी कई छोटी-छोटी गलतियां हैं जो हम अनजाने में कर बैठते हैं.

आप कुछ आसान घरेलू नुस्खों को अपनाएं, तो आप हर दिन आसानी से मुलायम और फूली हुई चपातियां बना सकते हैं. चलिए आपको बताते हैं इनके बारे में...

आटा मिलाते समय यह गलती न करें

नरम चपातियां बनाने का राज आटे को गूंथने के तरीके में छिपा है. ठंडे या नॉर्मल पानी की जगह गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें. इससे आटे में मौजूद ग्लूटेन प्रोटीन एक्टिव हो जाता है और आटे में अच्छी लोच आ जाती है. पानी थोड़ा-थोड़ा करके डालें, एक साथ पूरा न डालें. आटे को कम से कम 8 से 10 मिनट तक दबाते हुए तब तक गूंथें जब तक वह चिकना न हो जाए. आटा नाखून की तरह नरम होना चाहिए, न ज्यादा सख्त और न ज्यादा फिसलन वाला.

आटा गूंथते ही रोटी बनाने की गलती

बहुत से लोग समय की कमी के कारण आटा गूंथते ही चपाती बनाना शुरू कर देते हैं. यह एक बड़ी गलती है. आटा तैयार होने पर उस पर आधा चम्मच तेल या घी लगाएं. फिर उसे एक हल्के गीले सूती कपड़े से ढककर कम से कम 20 से 30 मिनट के लिए रख दें. इस दौरान आटा नमी सोख लेता है और नरम हो जाता है. इससे चपाती गोल बनती है और पकने पर पूरी की तरह फूल जाती है.

क्या आप बहुत ज्यादा सूखा आटा इस्तेमाल कर रहे हैं?

चपाती को तवे पर चिपकने से बचाने के लिए उस पर बार-बार सूखा आटा लगाया जाता है. बहुत अधिक सूखा आटा लगाने से वह पकते समय सूख जाता है और चपाती की नेचुरल नमी को पूरी तरह सोख लेता है. ऐसे में चपाती सख्त हो जाती है. इसलिए, जितना हो सके कम सूखा आटा इस्तेमाल करें और उसे गोलाकार गति में, किनारों पर समान दबाव डालते हुए मलें.

क्या पैन सही तापमान पर है?

अगर आप चपाती को तवे पर ठीक से गर्म होने से पहले ही रख देंगे, तो वह तवे पर लंबे समय तक चिपकी रहेगी और सख्त हो जाएगी. साथ ही, अगर तवा तेज आंच पर होगा, तो वह अंदर से पकेगी नहीं बल्कि बाहर से जल जाएगी. तवे को मीडियम से तेज आंच पर सही तापमान पर गर्म करना चाहिए. चपाती डालने के बाद, जब छोटे-छोटे बुलबुले दिखाई देने लगें, तो उसे पलट दें और दोनों तरफ हल्के भूरे रंग के धब्बे आने तक ही पकाएं. उसे बार-बार न पलटें.

नमी को कैसे बनाए रखें

अगर आप चपातियों को पकाने के तुरंत बाद खुली प्लेट पर छोड़ देंगे, तो वे सूखकर सख्त हो जाएंगी. अगर आप उन्हें पकाने के तुरंत बाद सूती कपड़े से ढक देंगे, तो भाप नमी को बनाए रखेगी और चपातियां घंटों तक नरम और फूली हुई रहेंगी. इन छोटे-छोटे बदलावों को अपनाकर आप चपातियां बनाना बेहद आसान बना लेंगे.

पूरी नींद लेने के बाद भी सुबह उठते ही क्यों रहता है आलस?



पूरी नींद लेने के बाद भी सुबह उठते ही रहता है आलस? सीडीसी और स्लीप फाउंडेशन से जानें क्या है स्लीप इनर्शिया। एक्सपर्ट्स से जानें इसके कारण और सुबह तरोताजा उठने के तरीके।

अक्सर ऐसा होता है कि हम रात को सुकून से 7-8 घंटे की पूरी नींद लेकर सोते हैं, सुबह अलार्म भी बजता है, हम उसे बंद भी कर देते हैं, लेकिन बिस्तर छोड़ने का मन बिल्कुल नहीं करता। शरीर में ऐसा भारीपन महसूस होता है जैसे जिस्म में जान ही न हो, आंखें बंद होती हैं और दिमाग सुन्न रहता है। क्या कभी आपने सोचा है कि भरपूर नींद लेने के बाद भी सुबह की शुरुआत इतनी सुस्त क्यों होती है? अगर आपको लगता है कि यह सिर्फ आलस है, तो आप गलत हैं। इसे हेल्थ एक्सपर्ट्स स्लीप इनर्शिया कहते हैं। आइए जानते हैं कि आखिर ये बला क्या है और इससे कैसे निजात पाई जा सकती है।

क्या है स्लीप इनर्शिया?

अमेरिकन एजेंसी सीडीसी (सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन) और स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, स्लीप इनर्शिया वो शारीरिक और मानसिक स्थिति है जो नींद से जागने के ठीक बाद महसूस होती है। जब हम सोते हैं, तो हमारा दिमाग अलग-अलग चरणों से गुजरता है। जब अलार्म अचानक बजता है और हम गहरी नींद से एकदम से उठ जाते हैं, तो हमारा दिमाग तुरंत फुल एक्टिव मोड में नहीं आ पाता। दिमाग का वो हिस्सा जो सोचने-समझने और फैसले लेने का काम करता है, उसे पूरी तरह जागने में थोड़ा वक्त लगता है। यही ट्रांजिशन पीरियड स्लीप इनर्शिया कहलाता है। इसमें इंसान का रिएक्शन टाइम धीमा हो जाता है, फैसले लेने की क्षमता कम हो जाती है और शरीर में एक अजीब सा खिंचाव या भारीपन बना रहता है।

क्यों होता है ऐसा? जानिए इसके मुख्य कारण

सीडीसी के अनुसार, हमारी बॉडी क्लॉक और स्लीप साइकिल का बहुत गहरा कनेक्शन है। स्लीप इनर्शिया की तीव्रता इन बातों पर निर्भर करती है;

अचानक गहरी नींद से जागना।
नींद की खराब क्वालिटी।
अचानक जागने का तनाव।

सुबह के इस भारीपन को दूर करने के तरीके

स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, स्लीप इनर्शिया आमतौर पर जागने के 15 से 30 मिनट के भीतर अपने आप कम हो जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह घंटों तक बना रह सकता है। इससे बचने के लिए आप इन बातों का ध्यान रख सकते हैं;

अलार्म को थोड़ा दूर रखें- जब अलार्म बिस्तर से दूर बजेगा, तो आपको उठकर उसे बंद करने जाना पड़ेगा। यह शारीरिक हरकत आपके शरीर की सुस्ती को तोड़ने में मदद करती है।

सुबह की नेचुरल रोशनी लें- जागते ही कमरे की खिड़कियां खोल दें या बाहर धूप में थोड़ी देर बैठें। प्राकृतिक रोशनी हमारे शरीर के इंटरनल क्लॉक को यह संकेत देती है कि अब जागने का समय हो गया है, जिससे सुस्ती जल्दी भागती है।

तुरंत पानी पिएं- उठते ही एक गिलास ठंडा या गुनगुना पानी पीने से मेटाबॉलिज्म एक्टिव होता है और नर्वस सिस्टम को एनर्जी मिलती है। एक ही समय पर सोने की आदत डालें- अगर आप रोज एक ही समय पर सोते और जागते हैं, तो आपकी बॉडी क्लॉक सेट हो जाती है और स्लीप इनर्शिया का असर काफी हद तक कम हो जाता है।

लोग सुबह की इस सुस्ती को दूर करने के लिए तुरंत कड़क चाय, कॉफी या कैफीन पर निर्भर हो जाते हैं, जो सिर्फ एक अस्थायी इलाज है। स्लीप इनर्शिया कोई बीमारी नहीं है, बल्कि आपके शरीर का एक स्वाभाविक रक्षा तंत्र है। अगर आप सुबह उठकर 15-20 मिनट भारीपन महसूस करते हैं, तो खुद को आलसी समझकर पैनिक न हों। अपने शरीर को वार्म-अप होने का समय दें। लेकिन, अगर यह सुस्ती दिन भर बनी रहती है और आपकी दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर रही है, तो इसे नजरअंदाज न करें और किसी स्लीप स्पेशलिस्ट या डॉक्टर से सलाह जरूर लें। सही आदतें और बेहतर स्लीप हाइजीन अपनाकर आप हर सुबह तरोताजा महसूस कर सकते हैं।

क्या है प्लेसहोल्डर पार्टनर ट्रेंड और कैसे करें इसकी पहचान

प्लेसहोल्डर पार्टनर वह व्यक्ति होता है, जिसके साथ कोई रोमांटिक रिश्ता रखता है, लेकिन भविष्य की योजना नहीं बनाता। भविष्य की बात टालना, जरूरत पर ही याद करना और रिश्ते को लेकर स्पष्टता न देना इसके संभावित संकेत हैं।

आजकल रिश्तों में प्यार के साथ कई तरह की उलझनें भी देखने को मिल रही हैं। कभी सिचुएशनशिप, कभी बेंचिंग तो कभी ब्रेडक्रंबिंग जैसे डेटिंग ट्रेंड चर्चा में रहते हैं। इन्हीं में एक नाम है 'प्लेसहोल्डर पार्टनर' जरा सोचिए, आप किसी से बेहद प्यार करते हैं, उसके साथ वक्त बिताते हैं और भविष्य के सपने भी देखते हैं, लेकिन आपका पार्टनर रिश्ते को आगे बढ़ाने की बात पर हमेशा चुप हो जाता है। वह आपको छोड़ना भी नहीं चाहता और पूरी तरह अपनाने के लिए भी तैयार नहीं है। ऐसे में सवाल उठता है कि कहीं आप उसकी जिंदगी में सिर्फ 'फिलहाल वाली' पसंद तो नहीं हैं? आइए जानते हैं इस रिश्ते की पहचान कैसे करें।

प्लेसहोल्डर पार्टनर क्या होता है?

प्लेसहोल्डर पार्टनर वह इंसान होता है, जिसके साथ कोई रोमांटिक रिश्ता तो रखता है, लेकिन उसे अपने भविष्य का स्थायी हिस्सा बनाने का इरादा नहीं रखता। आसान भाषा में कहें तो जब कोई व्यक्ति अकेलापन दूर करने या भावनात्मक सहारा पाने के लिए आपके साथ रहता है, लेकिन गंभीर रिश्ते के लिए तैयार नहीं होता, तो आप उसके लिए प्लेसहोल्डर पार्टनर हो सकते हैं।

भविष्य की बात करते ही बदल देता है विषय

अगर आपका पार्टनर आपके साथ घूमना-फिरना और रोमांटिक बातें करना पसंद करता है, लेकिन शादी या फ्यूचर प्लानिंग पर हमेशा बात टाल देता है, तो सतर्क हो जाएं। बार-बार 'अभी क्यों सोचना' या 'आगे देखेंगे' जैसे जवाब मिलना रिश्ते में स्पष्टता की कमी दिखा सकता है।

जरूरत पड़ने पर ही करता है याद

क्या आपका पार्टनर आपको तभी याद करता है, जब वह अकेला या परेशान होता है? लेकिन जब आपको उसकी जरूरत होती है, तो वह व्यस्त हो जाता है। ऐसा व्यवहार बताता है कि रिश्ते में आपकी भावनात्मक जरूरतों को बराबर महत्व नहीं मिल रहा।

दोस्तों और परिवार से रखता है दूर

अगर लंबे समय से रिश्ते में होने के बावजूद पार्टनर आपको अपने दोस्तों या परिवार से मिलवाने से बचता है, तो इसकी वजह समझना जरूरी है। हालांकि, हर व्यक्ति अपनी निजी जिंदगी साझा करने में अलग समय लेता है।

रिश्ते को नाम देने से बचता है

आप दोनों साथ समय बिताते हैं, लेकिन जब रिश्ते की



पहचान पूछते हैं, तो जवाब मिलता है, 'हर रिश्ते को नाम देना जरूरी है क्या?' अगर आप गंभीर रिश्ता चाहते हैं और पार्टनर लगातार स्पष्ट जवाब देने से बचता है, तो यह चिंता की बात हो सकती है।

दूसरे विकल्प तलाशता रहता है

अगर पार्टनर आपके साथ एक्सक्लूसिव रिश्ते में होने के बावजूद डेटिंग ऐप्स पर सक्रिय है या दूसरे रोमांटिक विकल्प तलाशता है, तो यह भरोसे के लिए अच्छा संकेत नहीं है। हालांकि, पहले यह समझना जरूरी है कि आप दोनों ने रिश्ते की सीमाएं क्या तय की हैं।

आपकी भावनाओं को नहीं समझता

जब आप अपनी परेशानी बताते हैं और पार्टनर बार-बार 'तुम ज्यादा सोचती हो' कहकर आपकी बात टाल देता है, तो इससे भावनात्मक दूरी बढ़ सकती है। स्वस्थ रिश्ते में दोनों की भावनाओं का सम्मान जरूरी है।

न छोड़ता है, न पूरी तरह अपनाता है

जब आप दूर जाने लगते हैं, तो पार्टनर अचानक प्यार जताने लगता है। लेकिन आपके वापस आते ही उसका व्यवहार फिर बदल जाता है। बार-बार ऐसा होना आपको भावनात्मक रूप से उलझा सकता है।

प्लेसहोल्डर पार्टनर बनने से कैसे बचें?

जब आपको एहसास हो कि आप एक प्लेसहोल्डर पार्टनर हैं, तो खुद को सुरक्षित रखना जरूरी हैः खुलकर बातचीत करेंः सबसे पहले पार्टनर से अपनी उम्मीदों और भविष्य को लेकर स्पष्ट बात करें। व्यवहार पर दें ध्यानः केवल मीठी बातों पर भरोसा न करें, बल्कि उसके एक्शन देखें। अपनी सीमाएं तय करेंः अगर लगातार आपकी भावनाओं की अनदेखी हो रही है, तो खुद के लिए स्टैंड लें। इसके लिए मेंटल पीस और सेल्फ-केयर टिप्स अपनाना फायदेमंद हो सकता है।

वार्ता लीजवाब

राजस्थान के रेगिस्तान में पत्थर बन गए पेड़

18 करोड़ साल पुराने जीवाश्म देख रह जाएंगे हैरान



आकल वुड फॉसिल पार्क जैसलमेर में स्थित एक संरक्षित राष्ट्रीय भूवैज्ञानिक स्मारक है। यहाँ जुरासिक काल के पेड़-पौधों और समुद्री जीवों के दुर्लभ पत्थर बन चुके जीवाश्म सुरक्षित हैं, जो साबित करते हैं कि ये एक घना उष्णकटिबंधीय वन और सागर का तल हुआ करता था। जैसलमेर का नाम सुनते ही सुनहरी रेत, किले और हवेलियाँ याद आते हैं। लेकिन शहर से लगभग 17 किलोमीटर दूर आकल वुड फॉसिल पार्क धरती के प्राचीन इतिहास की झलक दिखाता है। यहाँ सुरक्षित पेड़ों के जीवाश्म लगभग 18 करोड़ वर्ष पुराने माने जाते हैं।

पत्थर बन चुके पेड़ों की कहानी

लगभग 21 हेक्टेयर में फैले पार्क में प्राचीन वृक्षों के तने प्रदर्शित हैं। ये साधारण सूखी लकड़ियाँ नहीं, बल्कि जीवाश्मीकृत लकड़ी हैं। लंबे समय तक तलछट में दबे रहने के दौरान लकड़ी के भीतर खनिज पहुँचे और धीरे-धीरे उसकी संरचना पत्थर जैसी हो गई। इन्हें छूने, खुरचने या उठाने के बजाय दूरी से देखें, ताकि यह विरासत सुरक्षित रहे। यहाँ आने वाले यात्रियों के लिए यह समझना जरूरी है कि जीवाश्मों की उम्र का अर्थ किसी एक पेड़ की कहानी नहीं, बल्कि धरती पर लंबे समय से चल रहे बदलावों का प्रमाण है। पार्क में धीरे-धीरे घूमने और जानकारी पढ़ने के लिए पर्याप्त समय रखें।

जंगल, समुद्र और बदलती धरती

जैसलमेर के धूप भरे रेगिस्तान में करोड़ों साल पुराने जीवाश्मों की कहानी सुनते उत्सुक सैलानी।

जुरासिक काल में इस क्षेत्र की जलवायु और भौगोलिक परिस्थितियाँ आज से अलग थीं। भूगर्भीय बदलावों, तलछट के जमाव और पर्यावरणीय परिवर्तन ने यहाँ की धरती को नया रूप दिया। आसपास समुद्री जीवों और शंखों के जीवाश्म मिलने की जानकारी भी पुराने पर्यावरण की विविधता की ओर संकेत करती है।

डेजर्ट नेशनल पार्क की जैव विविधता

आकल की यात्रा के साथ डेजर्ट नेशनल पार्क को भी शामिल किया जा सकता है। कठोर जलवायु के बावजूद चिंकारा, रेगिस्तानी लोमड़ी और अनेक पक्षी पाए जाते हैं। इस क्षेत्र की उल्लेखनीय प्रजातियों में गोडावण यानी ग्रेट इंडियन बस्टर्ड शामिल है। यह गंभीर रूप से संकटग्रस्त पक्षी है, इसलिए इसे देख पाना सुनिश्चित नहीं है। पक्षी-दर्शन के दौरान शोर न करें, वन्यजीवों से दूरी रखें और स्थानीय नियमों का पालन करें।

कैसे पहुँचें और कब जाएँ?

अकल वुड फॉसिल पार्क के प्रवेश द्वार पर स्थानीय गाइड से जानकारी लेते उत्सुक सैलानी।

जैसलमेर रेलवे स्टेशन से आकल वुड फॉसिल पार्क तक टैक्सी या निजी वाहन से पहुँचा जा सकता है। जाने से पहले प्रवेश व्यवस्था और खुलने के समय की पुष्टि कर लें। डेजर्ट नेशनल पार्क के लिए स्थानीय वन विभाग या अधिकृत संचालक से मार्ग, अनुमति और सफारी की उपलब्धता पूछें। अक्टूबर से मार्च तक मौसम अपेक्षाकृत सुहावना रहता है। सुबह जल्दी पहुँचना उपयोगी है, क्योंकि दोपहर में धूप तेज हो सकती है। पानी, टोपी, धूप से बचाव और आरामदायक जूते साथ रखें और रास्ते में सावधानी बरतें। मौसम की जानकारी लेकर निकलें, खासकर गर्मियों में; पहले जानकारी जरूर लें।

जिम्मेदार यात्रा का ध्यान रखें

जीवाश्मों पर चढ़ना, उन्हें नुकसान पहुँचाना या कोई टुकड़ा स्मृति-चिह्न के रूप में ले जाना उचित नहीं है। संरक्षित क्षेत्र में कचरा न फैलाएँ और प्लास्टिक वापस ले जाएँ। सूचना-पट्टों या गाइड की मदद से स्थल का इतिहास समझें। आकल और डेजर्ट नेशनल पार्क मिलकर थार की अनोखी तस्वीर सामने रखते हैं। यहाँ की धरती बताती है कि आज का रेगिस्तान हमेशा ऐसा नहीं था। करोड़ों वर्षों में जंगल, जल और भूगर्भीय बदलावों ने इसे वर्तमान रूप दिया और यही कहानी इस यात्रा को यादगार बनाती है।

कामयाबी के लिए मेहनत करें, लेकिन वक्त के साथ अपनी सोच और काम करने का तरीका भी बदलें

मशहूर एक्टर शाहरुख खान अपनी आगामी फिल्म 'किंग'को लेकर इन दिनों चर्चा में हैं। खूब सफलताएं और असफलताएं देखने वाले इस सुपर स्टार की प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी...

मैंने जिंदगी में शोहरत, कामयाबी और लोगों का बेशुमार प्यार देखा है। भारतीय सिनेमा में तीन दशक से ज्यादा का सफर तय किया है। आज दुनिया के तमाम हिस्सों में लोग मुझे जानते हैं और चाहते हैं। इस लंबे सफर में मैंने एक बात समझी है कि कामयाबी हमेशा आपको आगे ही नहीं ले जाती, कई बार पीछे भी धकेल देती है। सफलता अपने साथ नाकामी भी लेकर आती है, क्योंकि एक वक्त के बाद आप दुनिया से कटने लगते हैं। यह दूरी सिर्फ लोगों से नहीं होती, आपके विचारों में भी एक तरह का अकेलापन आ जाता है। आप कामयाबी में इतने मशगूल हो जाते हैं कि बाहर क्या बदल रहा है, यह देखना बंद कर देते हैं।

मेरे साथ भी ऐसा हुआ। कोविड से पहले मेरे करियर में एक ऐसा दौर आया, जब मेरी कुछ फिल्में उम्मीद के मुताबिक नहीं चलीं। मैं मेहनत करने वाला इंसान हूं और काम को कभी हल्के में नहीं लेता। उस दौर में भी सुबह उठकर यही सोचता था कि मैं सफल हूं, मुझे इसी तरह मेहनत करना है। अगली फिल्म बनानी है, कुछ नया करना है, कुछ ऐसा दिखाना है जो दर्शकों ने पहले न



देखा हो। अपने काम में पूरी तरह डूबा हुआ था। लेकिन यह एहसास नहीं हुआ कि मेरे आसपास की दुनिया बदल रही है। दर्शकों की पसंद बदल रही है, उनकी जरूरतें बदल रही हैं और सिनेमा को देखने का उनका नजरिया भी बदल रहा है।

जब आप सफल होते हैं तो लोग आपकी तारीफ करते हैं, आपके काम को पसंद करते हैं। आसपास का माहौल अच्छा रहता है। पता ही नहीं चलता कि आप दुनिया से कट रहे हैं। आप यह मानकर चलते हैं कि जो अब तक काम करता आया है, आगे भी वही काम करेगा... लेकिन ऐसा होता नहीं है। दर्शकों की सोच और उनकी पसंद के मुताबिक खुद को बदलना पड़ता है।

आप हर बार सफल नहीं हो सकते। अपनी सोच और काम करने के तरीके में बदलाव करके नाकामी की आशंका को कम जरूर कर सकते हैं। वक्त के साथ खुद को बदलना होगा। अगर कोई काम नहीं चला तो यह मानने में हिचकना नहीं चाहिए कि मुझसे गलती हुई है। यह सोचने के बजाय कि दुनिया मेरे खिलाफ है या किसी ने मेरा काम बिगाड़ दिया, यह स्वीकार करना चाहिए कि शायद मैंने ही अपना काम ठीक से नहीं किया। जब तक आप अपनी गलती की जिम्मेदारी नहीं लेंगे, आगे बढ़ने का रास्ता भी नहीं मिलेगा।

मैं नाकामी को पसंद नहीं करता। जब कोई चीज मेरे मुताबिक नहीं होती है, तो मुझे बहुत बुरा लगता है। मैं उस एहसास से नफरत करता हूं। कई बार मैं खूब रोता हूं। मुझे लगता है दुखी होने और खुद पर तरस खाने के लिए भी एक वक्त तय होना चाहिए। कुछ समय तक आप अपनी नाकामी को लेकर परेशान हो सकते हैं, लेकिन हमेशा उसमें डूबना ठीक नहीं। खुद को संभालना होगा और फिर काम पर लौटना होगा।

आगे बढ़ने के लिए बेबाकी व हौसला बहुत काम आता है

अगर आप हर कदम पर सोचते रहेंगे कि कहीं गलती न हो जाए, तो कुछ नया करने की हिम्मत नहीं जुटा पाएंगे। अनुभव समझदार बनाता है, लेकिन जोश और जोखिम लेने का जज्बा भी जरूरी है। खुद को बेहतर बनाते रहें, कुछ नया करते रहें।जो आगे बढ़ते हैं, वे गलतियों से नहीं डरते, उनसे सीखकर अपनी मंजिल तक पहुंचते हैं।

जीवन को उलझाएं नहीं, सरल बनाएं - हेनरी डेविड थोरो



1. इंसान अपने सचेत प्रयासों से अपने जीवन को बेहतर बना सकता है। इससे अधिक प्रेरणादायक बात मेरे लिए कोई नहीं है।

2. अपने दिन को बेहतर बनाना ही सबसे बड़ी कला है।

3. जीवन को पूरी गहराई से जीना चाहिए और उसके हर अनुभव का भरपूर आनंद लेना चाहिए।

4. अपने जीवन को जरूरत से ज्यादा उलझाने के बजाय उसे सरल बनाएं।

5. हमारी जिंदगी छोटी-छोटी बातों में उलझकर बिखर सकती है।

6. प्रेम, धन और प्रसिद्धि से बढ़कर है सच्चाई।

7. अगर कोई व्यक्ति अपने साथियों से अलग गति से आगे बढ़ रहा है, तो शायद वह किसी दूसरी धुन पर चल रहा है। उसे उसी संगीत पर आगे बढ़ने दें, जिसे वह सुनता है।

8. मैंने अपने अनुभव से सीखा है कि यदि कोई व्यक्ति अपने सपनों की दिशा में पूरे विश्वास के साथ आगे बढ़ता है और अपने कल्पित जीवन को जीने की कोशिश करता है, तो उसे ऐसी सफलता मिलती है जिसकी उसने कभी उम्मीद भी नहीं की होती।

9. ब्रह्मांड हमारी सोच और नजरिए से कहीं अधिक विशाल है।

10. अपने पुराने पूर्वग्रहों को छोड़ने में कभी देर नहीं होती।

11. जाग्रत होना ही जीवित होना है।

छोटी-छोटी खुशियां भी मन को सुकून देती हैं

किताबों से जानिए, खुद के प्रति वैसा ही व्यवहार करना क्यों जरूरी है, जैसा अपने किसी प्रिय व्यक्ति के साथ करते हैं?

जरूरी नहीं खुशी की वजह बड़ी उपलब्धि हो

हम जीवन में बड़ी खुशियों का इंतजार करते हैं और इस दौरान छोटी खुशियों को नजरअंदाज करते हैं। सुबह की ताजी हवा, बारिश की बूंदें, किसी अपने की मुस्कान हमारे दिन को खूबसूरत बनाती है। जरूरी नहीं हर खुशी किसी बड़ी उपलब्धि से मिले। कुछ पल रुककर प्रकृति को देखना, पसंदीदा संगीत सुनना या किसी की मदद करना भी मन को सुकून देता है। (डैचर केल्टनर - ऑ)

एक छोटा कदम आगे का रास्ता दिखाता है

जीवन में मुश्किलें आएं, तो हमारा खुद पर भरोसा कम होने जाता है। हमें अपनी क्षमताओं पर शक होता है और लगता है कि हम हालात का सामना नहीं कर पाएंगे। लेकिन हर इंसान के भीतर ऐसी ताकत है, जो उसे मुश्किल समय से बाहर निकलने में मदद करती है। जरूरी नहीं हमें हर सवाल का जवाब तुरंत मिले। एक छोटा कदम आगे बढ़ने का रास्ता दिखाता है। (मिशेल ओबामा -द लाइट वी कैरी)

खुद की उपलब्धियों को नजरअंदाज न करें

हम दूसरों की छोटी सफलता पर उनकी तारीफ करते हैं, खुद की उपलब्धियों को नजरअंदाज कर देते हैं। अपनी गलतियों पर ध्यान देते हुए हम भूल जाते हैं कि हमने अब तक कितना कुछ सीखा और हासिल किया है। खुद के प्रति वैसा ही व्यवहार करें, जैसा अपने किसी प्रिय व्यक्ति के साथ करते हैं। हर दिन खुद को याद दिलाएं कि आप में भी आगे बढ़ने की क्षमता है। (द हाई 5 हैबिट -मेल रॉबिंस)

कई बार गलतियां हमें बेहतर रास्ता दिखाती हैं

हर इंसान के भीतर कुछ नया करने और अपनी अलग पहचान बनाने की क्षमता होती है। हम दूसरों की सोच और उनकी राय के डर से अपने विचारों को सामने नहीं रखते। हमें लगता है हमारा काम अच्छा नहीं होगा, लोग पसंद नहीं करेंगे। इस डर को रास्ते की रुकावट न बनने दें। जरूरी नहीं हर नई कोशिश पहली बार में सफल हो। कई बार गलतियां बेहतर रास्ता दिखाती हैं। (द क्रिएटिव एक्ट -रिक रुबिन)

क्या फलों के शुगर से डायबिटीज के मरीजों को नहीं होता खतरा?

डायबिटीज के मरीजों को कई तरह के फल खानें से मना किया जाता है, बताया जाता है कि इससे उनको काफी दिक्कत हो सकती है। हालांकि अब उनके लिए एक खुशखबरी निकल कर आई है, चलिए आपको इसके बारे में बताते हैं।

डायबिटीज (मधुमेह) के मरीजों के लिए खुशखबरी है कि अब आम खाने को लेकर नए शोध ने कई मिथकों को तोड़ा है। आम को अब डायबिटीज के मरीजों के लिए पूरी तरह से वर्जित नहीं माना जाता। भारतीय शोधकर्ताओं ने पाया है कि आम, जिसे फलों का राजा कहा जाता है, डायबिटीज के मरीज भी सीमित मात्रा में खा सकते हैं। हालांकि इसके कुछ खास नियम और सावधानियां जरूरी हैं डायबिटीज मरीजों की डायट और फल खाने का संकोच डायबिटीज के मरीज अपनी डायट का खास ध्यान रखते हैं। वे नट्स और साबुत अनाज जैसे हेल्दी खाने को प्राथमिकता देते हैं और प्रोसेस्ड फूड से बचते हैं। पर फल खाने में वे अक्सर संकोच करते हैं, खासकर वे फल जिनमें शुगर की मात्रा अधिक होती है। आम को भी शुगर वाला फल माना जाता है इसलिए कई डायबिटीज के मरीज इसे खाने से बचते हैं।

दो बड़े शोधों में आम खाने के प्रभाव का अध्ययन

हाल ही में दो बड़े शोध हुए जिनमें डायबिटीज के मरीजों ने सीमित मात्रा में आम खाने के प्रभावों का अध्ययन किया गया। पहला शोध फोर्टिस C-DOC अस्पताल, नई दिल्ली और दूसरे नेशनल डायबिटीज, ओबेसिटी और कोलेस्ट्रॉल फाउंडेशन ने मिलकर किया। इस अध्ययन में कुल 95 लोगों को शामिल किया गया जिनमें से 45 डायबिटीज के मरीज थे और 50 स्वस्थ लोग थे।

पहले शोध के नतीजे, आम खाने से ब्लड शुगर पर असर पहले शोध में डायबिटीज के मरीजों को नाश्ते में 250 ग्राम आम खाने को दिया गया। इसके बाद उनके ब्लड शुगर के स्तर को लगातार मापा गया। इसके साथ ही वे तीन दिनों तक एक विशेष सेंसर से ब्लड शुगर पर नजर रखते रहे। नतीजे यह दिखाते हैं कि आम खाने से उनके ब्लड शुगर के स्तर में कोई ज्यादा बढ़ोतरी नहीं हुई बल्कि कई मामलों में यह सामान्य या ब्रेड खाने जितना ही नियंत्रित रहा



दूसरे शोध में आम खाने वाले समूह में स्वास्थ्य सुधार

दूसरे शोध में 35 वयस्क मरीजों पर एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल हुआ। इसमें मरीजों को या तो रोजाना 250 ग्राम सफेदा या दशहरी आम खाने को दिया गया या फिर बराबर मात्रा में सफेद ब्रेड दी गई। इस अध्ययन से पता चला कि आम खाने वाले समूह में फास्टिंग ग्लूकोज, HbA1c, इंसुलिन रेसिस्टेंस, वजन, कमर का साइज़ और त्वचा की मोटाई में सुधार हुआ। साथ ही उनके HDL लेवल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) में भी बढ़ोतरी देखी गई। यह अध्ययन जर्नल ऑफ डायबिटीज एंड मेटाबोलिक डिसऑर्डर्स में प्रकाशित हुआ।

आम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उसकी अहमियत

शोध से यह भी पता चला कि आम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) 51 से 60 के बीच होता है। GI बताता है कि कोई खाना खून में शुगर को कितनी तेजी से बढ़ाता है। 0 से 55 GI वाले खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं और खून में शुगर धीरे-धीरे बढ़ती है। 56 से 69 वाले मध्यम प्रभाव डालते हैं और 70 से ऊपर वाले बहुत जल्दी शुगर बढ़ाते हैं। आम का GI मध्यम श्रेणी में आता है इसलिए इसे सीमित मात्रा में खाना ठीक माना गया

आम खाने में सावधानियां

डायबिटीज के मरीजों को ध्यान देना चाहिए कि वे रोजाना बड़ी मात्रा में आम न खाएं। छोटे-छोटे हिस्से में आम खाएं और साथ में ऐसे खाद्य पदार्थ लें जो ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करें। इसके अलावा आम को खाने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

वार्ता लाजवाब

जुड़वा बच्चे होने के बाद भी अलग-अलग क्यों होते हैं फिंगर प्रिंट



जुड़वा बच्चों को देखकर अक्सर लोग हैरान रह जाते हैं. खासकर जब दोनों का चेहरा, कद-काठी और आवाज लगभग एक जैसी हो. कई बार तो परिवार के लोग भी उन्हें पहचानने में गलती कर बैठते हैं. एक जैसे जुड़वा बच्चों की खासियत यह होती है कि उनका DNA भी लगभग समान होता है. इसके बावजूद उनके शरीर की कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जो उन्हें एक-दूसरे से बिल्कुल अलग बनाती हैं. फिंगरप्रिंट इन्हीं में से एक है।

ऐसे में क्या आपने कभी सोचा है कि जब जुड़वा बच्चों का DNA एक जैसा होता है तो उनके फिंगरप्रिंट अलग-अलग क्यों होते हैं? आखिर ऐसा क्या है, जो एक ही गर्भ में पलने और लगभग एक जैसी जेनेटिक जानकारी रखने वाले बच्चों की उंगलियों के निशानों को अलग बना देता है? दरअसल, इसके पीछे केवल जेनेटिक्स नहीं, बल्कि गर्भ में बच्चे के विकास के दौरान होने वाली कई छोटी-छोटी प्राकृतिक प्रक्रियाएं जिम्मेदार होती हैं।

ऐसे बनते हैं फिंगरप्रिंट

फिंगरप्रिंट यानी उंगलियों के निशान हमारी त्वचा पर बनी बारीक उभरी हुई लकीरों और उनके बीच मौजूद खांचों से तैयार होते हैं. इन्हें Dermatoglyphs कहा जाता है. यही लकीरें हर व्यक्ति की उंगलियों पर एक खास पैटर्न बनाती हैं. आमतौर पर फिंगरप्रिंट के तीन प्रमुख पैटर्न होते हैं. पहला Loop, जिसमें लकीरें घूमकर वापस अपनी दिशा में आती हैं. दूसरा Whorl, जिसमें गोलाकार या चक्र जैसा डिजाइन दिखाई देता है. तीसरा Arch, जिसमें लकीरें पहाड़ी आकार जैसी बनावट तैयार करती हैं. इन पैटर्न का शुरुआती विकास गर्भ में ही शुरू हो जाता है. लगभग तीसरे महीने से उंगलियों पर लकीरें बनने लगती हैं और छठे महीने तक फिंगरप्रिंट काफी हद तक विकसित हो जाते हैं।

जुड़वा बच्चों का DNA एक

एक जैसे जुड़वा बच्चे यानी Identical Twins तब बनते हैं, जब फर्टिलाइज्ड एग शुरुआती विकास के दौरान दो हिस्सों में बंट जाता है. इस वजह से दोनों बच्चों की जेनेटिक जानकारी लगभग समान होती है. यही कारण है कि उनका चेहरा और शारीरिक बनावट काफी मिलती-जुलती होती है, लेकिन गर्भ में दोनों बच्चों का विकास बिल्कुल एक जैसी परिस्थितियों में नहीं होता. उनकी गर्भ में स्थिति, पोषण की उपलब्धता, रक्त प्रवाह और उंगलियों के विकास की गति में मामूली अंतर हो सकता है. यही छोटे-छोटे अंतर त्वचा की लकीरों के बनने के तरीके को प्रभावित करते हैं. नतीजा यह होता है कि दोनों बच्चों के फिंगरप्रिंट अलग-अलग बन जाते हैं।

गर्भ में मौजूद छोटी-छोटी चीजें भी डालती हैं असर

फिंगरप्रिंट बनने की प्रक्रिया में कई प्राकृतिक कारक भूमिका निभाते हैं. इनमें गर्भ में बच्चे की स्थिति, गर्भनाल की लंबाई, पोषक तत्वों की उपलब्धता और उंगलियों के बढ़ने की रफ्तार शामिल हैं. इसके अलावा उंगलियों के आकार और त्वचा की परतों के विकास का समय भी फिंगरप्रिंट की बनावट को प्रभावित करता है. इन प्रक्रियाओं में होने वाला मामूली बदलाव भी लकीरों के डिजाइन को अलग करते हैं।

इसलिए हर इंसान की पहचान अलग होती है

फिंगरप्रिंट की सबसे खास बात यह है कि व्यक्तियों के निशान बिल्कुल एक जैसे नहीं होते हैं. यहां तक कि एक ही व्यक्ति की दसों उंगलियों के निशान भी अलग-अलग होते हैं. इसी खासियत के कारण फिंगरप्रिंट का इस्तेमाल पुलिस जांच, फॉरेंसिक साइंस, मोबाइल फोन अनलॉक करने और बायोमेट्रिक पहचान में किया जाता है. फिंगरप्रिंट गर्भ में विकसित होने के बाद सामान्य परिस्थितियों में जीवनभर लगभग स्थायी रहते हैं।

क्या हर दिन 10000 कदम चलना जरूरी है?



कई लोग सुबह से ही अपने फोन या स्मार्टवॉच पर कदम गिनना शुरू कर देते हैं और दिन खत्म होने तक इस आंकड़े को पूरा करने की कोशिश करते हैं।

फिट रहने के लिए रोजाना 10,000 कदम चलने की सलाह अक्सर दी जाती है. कई लोग सुबह से ही अपने फोन या स्मार्टवॉच पर कदम गिनना शुरू कर देते हैं और दिन खत्म होने तक इस आंकड़े को पूरा करने की कोशिश करते हैं. लेकिन क्या 10,000 कदम पूरे नहीं होने पर आपकी सेहत को पूरा फायदा नहीं मिलेगा? ऐसा बिल्कुल नहीं है. आपकी उम्र, फिटनेस और शारीरिक क्षमता के अनुसार कम कदम चलकर भी सेहत को फायदा मिल सकता है. दरअसल, हर व्यक्ति के लिए कदमों की एक जैसी संख्या तय नहीं की जा सकती. ऐसे में यह समझना जरूरी है कि अलग-अलग उम्र में रोजाना कितने कदम चलना सही हो सकता है।

10,000 कदम चलना क्यों जरूरी नहीं?

10,000 कदम चलने का लक्ष्य काफी लोकप्रिय है, लेकिन इसे हर उम्र के व्यक्ति के लिए जरूरी नहीं माना जा सकता. रिसर्च में सामने आया है कि 10,000 से कम कदम चलने पर भी सेहत को फायदा मिल सकता है. खासकर बुजुर्गों के मामले में कम कदम चलने से भी सकारात्मक असर देखा गया है. एक स्टडी में बुजुर्ग महिलाओं के बीच रोजाना करीब 4,400 कदम चलने पर लगभग 2,700 कदम चलने वालों की तुलना में मृत्यु का जोखिम कम पाया गया. इस स्टडी में करीब 7,500 कदम के बाद फायदे का स्तर स्थिर होता दिखाई दिया।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन क्या कहता है?

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन यानी WHO ने अलग-अलग उम्र के लोगों के लिए रोजाना कदमों की कोई निश्चित संख्या तय नहीं की है. इसके बजाय संगठन ने शारीरिक गतिविधि को लेकर दिशानिर्देश दिए हैं.

इसके मुताबिक, 5 से 17 साल के बच्चों और किशोरों को रोजाना कम से कम 60 मिनट मध्यम से तेज शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए. वहीं, वयस्कों के लिए हर सप्ताह 150 से 300 मिनट की मध्यम शारीरिक गतिविधि की सलाह दी गई है. 65 साल से अधिक उम्र के लोगों को चलने के साथ मांसपेशियों की मजबूती और शरीर का संतुलन बनाए रखने वाली गतिविधियां भी करनी चाहिए।

5 से 17 साल: रोजाना 60 मिनट रहें एक्टिव

बच्चों और किशोरों के लिए रोजाना 10,000 से 12,000 कदम चलना एक उपयोगी लक्ष्य हो सकता है, लेकिन इसे 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि का विकल्प नहीं मानना चाहिए. इस उम्र में दौड़ना, साइकिल चलाना, खेलना और एक्टिव गेम्स में हिस्सा लेना भी जरूरी है. सप्ताह में कम से कम तीन दिन ऐसी गतिविधियां करनी चाहिए, जिनसे मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूती मिले।

18 से 39 साल: 7,000 से 10,000 कदम



इस उम्र के स्वस्थ लोगों के लिए रोजाना 7,000 से 10,000 कदम चलना एक अच्छा लक्ष्य हो सकता है. हालांकि, हर दिन 10,000 कदम पूरे करने का दबाव लेने की जरूरत नहीं है. एक रिसर्च में पाया गया कि रोजाना कम से कम 7,000 कदम चलने वाले लोगों में 7,000 से कम कदम चलने वालों की तुलना में मृत्यु का जोखिम कम था. इस स्टडी में 10,000 से ज्यादा कदम चलने पर अतिरिक्त फायदा नहीं देखा गया. इसके साथ तेज गति से चलना और लंबे समय तक लगातार बैठे रहने से बचना भी जरूरी है।

वार्ता लाजवाब

बाल कविता: अकड़म बकड़म

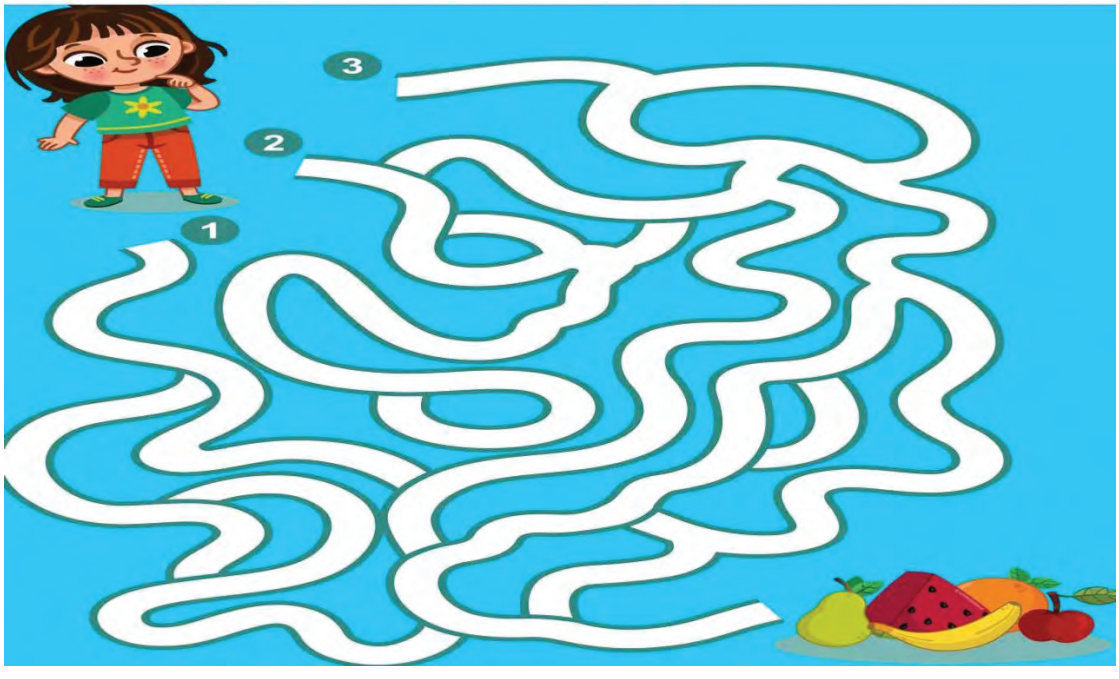


अकड़म बकड़म दही चटाकन
चिड़िया च
नन्हा गोलू दौड़ा आंगन
हंसी बिखेरे प्यारी चुनमुन।

गुड़िया रानी पहनें पायल
छम छम छम छम छन छन छन छन।
बिल्ली मौसी दुबकी आई
दूध देख कर मन में लपकन।
चंदा मामा झांकें खिड़की
तारे गिनती प्यारी गुनगुन।

अकड़म बकड़म हंसी ठिठोली
बिट्टू रोता ठन ठन ठन ठन।
इंद्रधनुष के सात रंग में
खेल रहा है देखो बचपन।

रास्ता ढूंढ़ो



ठहराव में नहीं, गतिशीलता में है लक्ष्मी का वास्तविक महत्व



देवी लक्ष्मी की अवधारणा को गहराई से समझते हैं। 'लक्ष्मी' शब्द 'लक्ष' से आया है, जिसका अर्थ है लक्ष्य। पत्थरों, नदियों और बादलों का कोई लक्ष्य नहीं होता, क्योंकि वे निर्जीव हैं। लेकिन सभी जीवों का एक लक्ष्य होता है और वह है अपने लिए भोजन जुटाना। ऐसा इसलिए क्योंकि भोजन के बिना उनका जीवित रहना संभव नहीं है। इस तरह माना जा सकता है कि भोजन ही उनके लिए 'लक्ष्मी' है। भोजन से उन्हें जीवन मिलता है। पेड़-पौधों के लिए सूर्य का प्रकाश, जल और पोषक तत्व उनकी लक्ष्मी हैं। अगर शाकाहारी प्राणियों का उदाहरण देखें तो घास और पत्ते उनकी लक्ष्मी होते हैं। इस तरह लक्ष्मी वे संसाधन हैं, जो प्रकृति में जीवन को पोषण देते हैं।

मनुष्यों के लिए केवल भोजन ही नहीं, संपत्ति भी लक्ष्मी है। हम जो कपड़े पहनते हैं, जिस घर में रहते हैं और जिन वस्तुओं का उपभोग करते हैं, वे सभी हमारे लिए लक्ष्मी हैं। इसलिए हमारे पास जितनी अधिक लक्ष्मी होगी, हमारा जीवन उतना ही सुविधाजनक होगा। इस तरह मानव जगत में लक्ष्मी की अवधारणा का दायरा भी विस्तृत होता दिखाई देता है।

प्राचीन काल के वैदिक ऋषि इस बात को जानते थे। इसलिए उन्होंने देवी लक्ष्मी की स्तुति में श्रीसूक्त की रचना की, जो ऋग्वेद में मिलता है।

हम लक्ष्मी की पूजा इस आशा से करते हैं कि वे हमारे जीवन में गाय, घोड़े, अनाज, स्वर्ण यानी संसाधनों और संतान के रूप में आएंगी। बौद्ध और जैन ग्रंथों में भी लक्ष्मी को केवल समृद्धि और प्रचुरता की ही नहीं, बल्कि शुभता की देवी माना गया है। यह मान्यता थी कि किसी रानी के सपने में लक्ष्मी का आना इस बात का संकेत है कि वह किसी महान गुरु को जन्म देंगी। यह उल्लेखनीय है, क्योंकि ये दोनों धर्म जीवन में संयम को बढ़ावा देते हुए सांसारिक सुखों से दूरी बनाने की शिक्षा देते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि तपस्वियों और संन्यासियों के लिए भी लक्ष्मी का विशेष महत्व था।

लक्ष्मी के बारे में पुराणों में विस्तार से बताया गया है। पुराणों के अनुसार, लक्ष्मी का जन्म क्षीरसागर से हुआ था। जैसे दूध के मंथन से मक्खन निकलता है, उसी तरह क्षीरसागर के मंथन से लक्ष्मी प्रकट हुईं। यह प्रसंग भले ही काव्यात्मक लगे, लेकिन इसका एक अर्थ यह भी है कि लक्ष्मी को पाने के लिए श्रम करना पड़ता है।

क्षीरसागर को मार्केट के समान माना जा सकता है। लक्ष्मी मार्केट में मौजूद हैं, लेकिन उन्हें प्राप्त करने के लिए मार्केट का मंथन करना पड़ता है। यह मंथन हम वस्तुओं और सेवाओं का उत्पादन करके तथा उन्हें उपलब्ध कराकर करते हैं। विष्णु यह सुनिश्चित करते हैं कि मंथन सुव्यवस्थित ढंग से हो। राजा की भी यही भूमिका होती है कि वह मार्केट को सुचारु रूप से चलाए, ताकि सभी को उसका लाभ मिल सके।

पुराणों में लक्ष्मी को 'चंचला' कहा गया है, क्योंकि हम यह अनुमान नहीं लगा सकते कि वे किस दिशा में जाएंगी। ठीक उसी तरह, जैसे हम नहीं कह सकते कि शेयर बाजार चढ़ेगा या गिरेगा, बारिश होगी या नहीं और फसल कैसी होगी या किसी कंपनी को मुनाफा होगा या नहीं। लक्ष्मी कहां जाएंगी, यह कोई नहीं जान सकता। जीवन में कुछ भी निश्चित नहीं है और लक्ष्मी को कोई पूरी तरह नियंत्रित नहीं कर सकता। हमें यह धारणा हमेशा याद रखनी चाहिए।

लक्ष्मी के चंचल होने और उनके एक जगह से दूसरी जगह जाने की धारणा हमें यह भी याद दिलाती है कि पैसा तभी मूल्यवान होता है, जब उसका लेन-देन होता है। जब हम वस्तुएं और सेवाएं उपलब्ध कराते हैं, तो उनके बदले लक्ष्मी हमारे घर आती हैं। इसी तरह, जब हम किसी को लक्ष्मी देते हैं, तो बदले में उससे वस्तुएं और सेवाएं प्राप्त करते हैं।

लक्ष्मी चंचल हैं, इसलिए उन्हें भाग्य से भी जोड़ा जाता है। कुछ लोगों को संपत्ति विरासत में मिलती है, तो कुछ लोग लॉटरी जीतकर अमीर बन जाते हैं। लेकिन लक्ष्मी बिना किसी पूर्व संकेत के चली भी जा सकती हैं। जैसे कोई संकट, युद्ध, आपात स्थिति या दुर्घटना किसी की संपत्ति छीन सकती है।

इस तरह लक्ष्मी की चंचलता हमें असुरक्षा का एहसास भी कराती है। महाभारत में सफल होने के लिए कर्ण को बहुत मेहनत करनी पड़ी, जबकि दुर्योधन को ऐसा नहीं करना पड़ा, क्योंकि वह धृतराष्ट्र का पुत्र था। इस उदाहरण से समझा जा सकता है कि लक्ष्मी किसी के जीवन में कभी भी आ सकती हैं और कभी भी जा सकती हैं।

दिवाली पर लोग ताश खेलते हैं। इसके पीछे एक मान्यता यह भी है कि ऐसा करके वे खुद को याद दिलाते हैं कि लक्ष्मी चंचल हैं। ताश के खेल में जीतने के लिए भाग्य और कौशल, दोनों की जरूरत होती है। अच्छे पत्ते मिलना भाग्य की बात है, लेकिन उन पत्तों को सही ढंग से खेलना कौशल पर निर्भर करता है।

इसलिए यदि हम अपने जीवन में लक्ष्मी चाहते हैं, तो हमें केवल भाग्य के भरोसे नहीं रहना चाहिए। इसके बजाय अपने कौशल को बेहतर बनाना चाहिए, ताकि हम मार्केट में अधिक और बेहतर वस्तुएं तथा सेवाएं उपलब्ध करा सकें।

वार्ता लाजवाब

पंचतंत्र की कहानी– मित्र की सलाह



एक धोबी का गधा था। वह दिन भर कपडों के गट्ठर इधर से उधर ढोने में लगा रहता। धोबी स्वयं कंजूस और निर्दयी था। अपने गधे के लिए चारे का प्रबंध भी नहीं करता था, बस रात को चरने के लिए खुला छोड़ देता। निकट में कोई चरागाह भी नहीं थी। शरीर से गधा बहुत कमज़ोर हो गया था। एक रात उस गधे की मुलाकात एक गीदड़ से हुई।गीदड़ ने उससे पूछा "कहिए महाशय, आप इतने कमज़ोर क्यों हैं?"

गधे ने दुखी स्वर में बताया कि कैसे उसे दिन भर काम करना पड़ता है। खाने को कुछ नहीं दिया जाता। रात को अंधेरे में इधर-उधर मुंह मारना पड़ता है।

गीदड़ बोला, "तो समझो अब आपकी भुखमरी के दिन गए। यहां पास में ही एक बड़ा सब्ज़ियों का बाग है। वहां तरह-तरह की सब्ज़ियां उगी हुई हैं। खीरे, ककड़ियां, तोरई, गाजर, मूली, शलजम और बैंगन की बहार है। मैंने बाग तोड़कर एक जगह अंदर घुसने का गुप्त मार्ग बना रखा है। बस वहां से हर रात अंदर घुसकर छककर खाता हूं और सेहत बना रहा हूं। तुम भी मेरे साथ आया करो।" लार टपकाता गधा गीदड़ के साथ हो गया।

बाग में घुसकर गधे ने महीनों के बाद पहली बार भरपेट खाना खाया। दोनों रात भर बाग में ही रहे और पौ फटने से पहले गीदड़ जंगल की ओर चला गया और गधा अपने धोबी के पास आ गया।

उसके बाद वे रोज़ रात को एक जगह मिलते। बाग में घुसते और जी भरकर खाते। धीरे-धीरे गधे का शरीर भरने लगा। उसके बालों में चमक आने लगी और चाल में मस्ती आ गई। वह भुखमरी के दिन बिल्कुल भूल गया। एक रात खूब खाने के बाद गधे की तबीयत अच्छी तरह हरी हो गई। वह झूमने लगा और अपना मुंह ऊपर उठाकर कान फड़फड़ाने लगा।

गीदड़ ने चिंतित होकर पूछा "मित्र, यह क्या कर रहे हो? तुम्हारी तबीयत तो ठीक हैं?"

गधा आंखें बंद करके मस्त स्वर में बोला, "मेरा दिल गाने का कर रहा है। अच्छा भोजन करने के बाद गाना चाहिए। सोच रहा हूं कि ढैंचू राग गाऊं।"

गीदड़ ने तुरंत चेतावनी दी, "न-न, ऐसा न करना गधे भाई। गाने-वाने का चक्कर मत चलाओ। यह मत भूलो कि हम दोनों यहां चोरी कर रहे हैं। मुसीबत को न्यौता मत दो।"

गधे ने टेढी नज़र से गीदड़ को देखा और बोला "गीदड़ भाई, तुम जंगली के जंगली रहे। संगीत के बारे में तुम क्या जानो?"

गीदड़ ने हाथ जोड़े, "मैं संगीत के बारे में कुछ नहीं जानता। केवल अपनी जान बचाना जानता हूं। तुम अपना बेसुरा राग अलापने की ज़िद छोडो, उसी में हम दोनों की भलाई है।"

गधे ने गीदड़ की बात का बुरा मानकर हवा में दुलत्ती चलाई और शिकायत करने लगा, "तुमने मेरे राग को बेसुरा कहकर मेरी बेइज्जती की है। हम गधे शुद्ध शास्त्रीय लय में रेंकते हैं। वह मूर्खों की समझ में नहीं आ सकता।"

गीदड़ बोला, "गधे भाई, मैं मूर्ख जंगली सही, पर एक मित्र के नाते मेरी सलाह मानो। अपना मुंह मत खोलो। बाग के चौकीदार जाग जाएंगे।"

गधा हंसा "अरे मूर्ख गीदड़! मेरा राग सुनकर बाग के चौकीदार तो क्या, बाग का मालिक भी फूलों का हार लेकर आएगा और मेरे गले में डालेगा।"

गीदड़ ने चतुराई से काम लिया और हाथ जोड़कर बोला, "गधे भाई, मुझे अपनी ग़लती का एहसास हो गया हैं। तुम महान गायक हो। मैं मूर्ख गीदड़ भी तुम्हारे गले में डालने के लिए फूलों की माला लाना चाहता हूं। मेरे जाने के दस मिनट बाद ही तुम गाना शुरू करना ताकि मैं गायन समाप्त होने तक फूल मालाएं लेकर लौट सकूं।"

गधे ने गर्व से सहमति में सिर हिलाया। गीदड़ वहां से सीधा जंगल की ओर भाग गया। गधे ने उसके जाने के कुछ समय बाद मस्त होकर रेंकना शुरू किया। उसके रेंकने की आवाज़ सुनते ही बाग के चौकीदार जाग गए और उसी ओर लट्ठ लेकर दौड़े जिधर से रेंकने की आवाज़ आ रही थी। वहां पहुंचते ही गधे को देखकर चौकीदार बोला यही है वह दुष्ट गधा, जो हमारा बाग चर रहा था।"

बस सारे चौकीदार डंडों के साथ गधे पर पिल पड़े। कुछ ही देर में गधा पिट-पिटकर अधमरा गिर पड़ा।

इलायची में कौन-से पोषक तत्व होते हैं?



किन लोगों को इलायची खाने में सावधानी बरतनी चाहिए?

एक्सपर्ट- डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइटटुडे'

इलायची कितनी तरह की होती है?

इलायची मुख्य रूप से दो तरह की होती है-

हरी इलायची

इसकी खुशबू मीठी, हल्की और ताजगी देने वाली होती है।

इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से मीठे व्यंजनों में किया जाता है।

इसकी तासीर ठंडी होती है।

इसे 'छोटी इलायची' भी कहते हैं।

बड़ी इलायची

यह साइज में बड़ी और काले या भूरे रंग की होती है।

इसकी खुशबू तेज और स्मॉकी होती है।

इसकी तासीर गर्म होती है।

इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से नमकीन व्यंजनों और 'गरम मसाला' बनाने में किया जाता है।

हरी इलायची में कौन-से न्यूट्रिएंट्स होते हैं?

'यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर' (USDA) के मुताबिक, इलायची में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस जैसे कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं। ग्राफिक में एक टेबल स्पून यानी लगभग 5.8 ग्राम पिसी इलायची की न्यूट्रिशनल वैल्यू देखिए-

हरी इलायची में कौन-से बायोएक्टिव कंपाउंड्स होते हैं?

इलायची में कई तरह के बायोएक्टिव कंपाउंड्स होते हैं, जो अपने एंटीमाइक्रोबियल और एंटीऑक्सिडेंट गुणों के लिए जाने जाते हैं। इसे ग्राफिक में देखिए-



हरी इलायची के क्या हेल्थ बेनिफिट्स हैं?

इसे पॉइंटर्स से समझिए-

हरी इलायची में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं और इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करते हैं।

इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर की सूजन कम करने में मदद करते हैं।

इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं।

इलायची को साबुत चबाना ज्यादा फायदेमंद है या पाउडर के रूप में इस्तेमाल करना?

इलायची को साबुत चबाने और पाउडर के रूप में इस्तेमाल करने के फायदे लगभग समान हैं। साबुत इलायची चबाने पर उसके बीजों के तेल धीरे-धीरे निकलते हैं। जबकि पीसने पर ये हवा के संपर्क में आते हैं। इससे पाउडर की खुशबू और वाष्पशील (वोलेटाइल) तेल समय के साथ कम हो सकते हैं। इसे पॉइंटर्स से समझिए-

सीधे चबाना

इलायची चबाने से मुंह में सलाइवा (लार) प्रोडक्शन बढ़ता है।

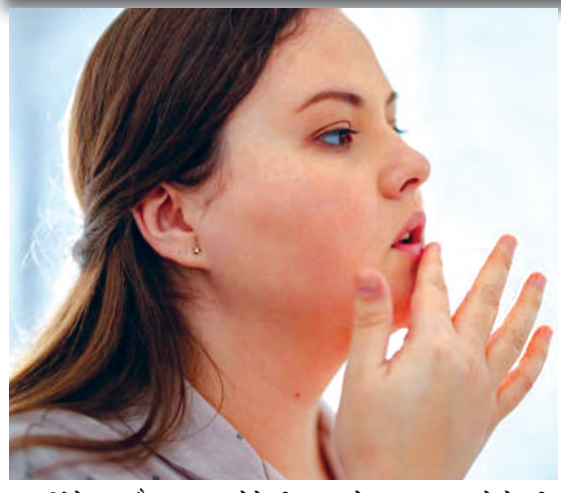
लार भोजन पचाने की शुरुआती प्रक्रिया में मदद करती है।

इससे मुंह की खराब स्मेल भी कुछ समय के लिए कम होती है।

पाउडर- इलायची पाउडर को चाय या अन्य व्यंजनों में आसानी से मिलाया जा सकता है। इसे व्यंजनों में मिलाने से स्वाद और खुशबू अच्छी तरह फैलती है।

वार्ता लाजवाब

लिप केयर टिप्स: सर्दियों में लिप बाम लगाने का सही तरीका क्या है?



सर्दियों का मौसम शुरू होते ही त्वचा के साथ-साथ होंठों की देखभाल करना भी बेहद जरूरी हो जाता है। ठंडी हवाओं और कम नमी के कारण होंठ रूखे, बेजान और फटने लगते हैं। कई बार होंठों पर पपड़ी जमने लगती है और उनमें दर्द या जलन भी महसूस होती है। ऐसे में बार-बार होंठों पर जीभ फेरना या पपड़ी को खींचकर निकालना परेशानी को और बढ़ा सकता है।

अगर आप भी सर्दियों में फटे और रूखे होंठों से परेशान रहते हैं, तो सही लिप केयर रूटीन अपनाना जरूरी है। आइए जानते हैं सर्दियों में होंठों को मुलायम, गुलाबी और खूबसूरत बनाए रखने के लिए कौन-से आसान लिप केयर टिप्स अपनाने चाहिए।

होंठ फटने के मुख्य कारण:

ठंडी और शुष्क हवाएं।

शरीर में पानी की कमी।

बार-बार होंठों को जीभ से गीला करना।

होंठों पर घटिया या जलन पैदा करने वाले कॉस्मेटिक प्रोडक्ट लगाना।

पर्याप्त लिप केयर न करना।

धूप और ठंडी हवा के सीधे संपर्क में रहना।

सर्दियों में अपनाएं ये आसान लिप केयर टिप्स

1. रोजाना लिप बाम लगाएं

सर्दियों में होंठों को मॉइस्चराइज रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए पेट्रोलियम जेली, शिया बटर या सेरामाइड युक्त लिप बाम का इस्तेमाल कर सकते हैं। बाहर जाने से पहले और रात को सोने से पहले लिप बाम जरूर लगाएं।

2. पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

सर्दियों में अक्सर लोग कम पानी पीते हैं। इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है और होंठ भी रूखे नजर आने लगते हैं। इसलिए पूरे दिन पर्याप्त पानी पीते रहें।

3. होंठों को बार-बार जीभ न लगाएं

कई लोगों की आदत होती है कि होंठ सूखने पर वे उन पर जीभ फेरने लगते हैं। इससे होंठों का रूखापन और बढ़ सकता है। इसलिए इस आदत से बचें।

4. रात में लगाएं लिप मास्क

रात को सोने से पहले होंठों पर लिप मास्क या पेट्रोलियम जेली की मोटी परत लगाएं। इससे होंठों की नमी बनाए रखने में मदद मिल सकती है।



5. SPF वाला लिप बाम इस्तेमाल करें

सर्दियों में भी सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणें होंठों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए दिन में SPF 30 या उससे अधिक वाला लिप बाम इस्तेमाल करना बेहतर है।

6. होंठों की पपड़ी न खींचें

अगर होंठों पर सूखी त्वचा या पपड़ी जम गई है, तो उसे हाथों से खींचकर न निकालें। इससे होंठों में घाव और जलन हो सकती है। होंठों को मॉइस्चराइज रखें।

बार- बार होने वाले सिरदर्द को ना समझना माइग्रेन



आघात यानी स्ट्रोक को आमतौर पर बुजुर्गों को होने वाली बीमारी माना जाता है, लेकिन पिछले कुछ दशकों में बुजुर्गों में इसके मामलों में कमी आई है। इसके उलट, 55 साल से कम उम्र के लोगों में आघात के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। इंग्लैंड में 2001 से 2010 के बीच 35 से 54 साल की उम्र के लोगों में आघात के मामलों में हर साल करीब दो प्रतिशत की वृद्धि हुई, जबकि कुल आबादी में इसके मामलों में गिरावट दर्ज की गई। अमेरिका में भी इसी तरह का रुझान देखने को मिला। दुनियाभर में 2021 में 55 साल से कम उम्र के करीब 28 लाख लोगों को आघात हुआ। इनमें लगभग 90 प्रतिशत मामले निम्न और मध्यम आय वाले देशों में सामने आए। अनुमान है कि 2020 से 2030 के बीच 20 से 39 साल के लोगों में इस्कीमिक आघात (खून का थक्का जमने के कारण होने वाला सबसे आम प्रकार का आघात) के मामलों में करीब 12 प्रतिशत की वृद्धि होगी।

क्यों बढ़ रहा है युवाओं में आघात का खतरा

युवाओं में आघात के बढ़ते मामलों के पीछे ऐसे मुख्य कारण नजर आते हैं, जिनमें बदलाव किया जा सकता है। एक बड़े अंतरराष्ट्रीय अध्ययन में ऐसे 10 जोखिम कारकों की पहचान की गई, जो 55 साल से कम उम्र के लोगों में होने वाले करीब 92 प्रतिशत आघात के लिए जिम्मेदार थे। इनमें उच्च रक्तचाप, शारीरिक गतिविधियों की कमी, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा स्तर, असंतुलित खानपान, मोटापा, धूम्रपान, हृदय संबंधी समस्याएं, मधुमेह, शराब का सेवन और मनो-सामाजिक कारक जैसे तनाव तथा खराब मानसिक स्वास्थ्य शामिल हैं। अध्ययन के अनुसार, 55 साल या उससे कम उम्र के लोगों में होने वाले आघात के लगभग आधे मामलों के लिए अकेले उच्च रक्तचाप जिम्मेदार था। नियमित व्यायाम की कमी एक तिहाई से अधिक मामलों से जुड़ी थी।

खून का थक्का जमा होने से बढ़ रही बीमारियां

एक शोध के अनुसार, मधुमेह से पीड़ित 55 साल से कम उम्र के लोगों में आघात या मिनी आघात होने की आशंका इस बीमारी से मुक्त लोगों की तुलना में करीब 3.5 गुना अधिक थी। वहीं, उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों में यह खतरा करीब 2.5 गुना अधिक पाया गया। हालांकि, इन जोखिम कारकों से सभी मामलों की व्याख्या नहीं की जा सकती। खून का थक्का जमने के कारण युवाओं में होने वाले करीब आधे आघात के मामलों में कोई स्पष्ट कारण सामने नहीं आया। शोध से यह भी पता चलता है कि युवाओं में ऐसे आघात के मामले बढ़ रहे हैं, जिनके पीछे किसी ज्ञात जोखिम कारक की पहचान नहीं हो पाती। शोधकर्ता अब वायु प्रदूषण, ऑटोइम्यून बीमारियों और अवैध नशीले पदार्थों के सेवन जैसे अन्य संभावित जोखिम कारकों की जांच कर रहे हैं। तनाव और जरूरत से ज्यादा काम करने को भी युवाओं में आघात के बढ़ते खतरे से जोड़ा जा रहा है। जागरूकता की कमी भी इस समस्या का एक कारण है।

माइग्रेन, थकान समझकर लक्षणों को इग्नोर करना गलत

स्ट्रोक एसोसिएशन के एक सर्वेक्षण में भी पाया गया कि 60 साल या उससे कम उम्र के करीब एक चौथाई आघात पीड़ितों ने बताया कि शुरुआत में उनकी बीमारी का गलत निदान किया गया था। युवाओं में आघात के लक्षण कभी-कभी बुजुर्गों से अलग हो सकते हैं। युवाओं में मस्तिष्क के पिछले हिस्से में होने वाले आघात के मामले अपेक्षाकृत अधिक देखे जाते हैं। मस्तिष्क का यह हिस्सा चेहरे और हाथों के बजाय संतुलन और दृष्टि को नियंत्रित करता है। ऐसे मामलों में संतुलन बिगड़ना, देखने में परेशानी, सिरदर्द, गर्दन में दर्द या चक्कर आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। इन लक्षणों को न केवल स्वास्थ्यकर्मी पहचानने में चूक सकते हैं, बल्कि युवा भी इन्हें माइग्रेन, थकान, शराब के सेवन के बाद होने वाली परेशानी या कान के अंदरूनी हिस्से की समस्या समझकर नजरअंदाज कर सकते हैं। कई बार ये लक्षण कुछ समय बाद अपने आप ठीक भी हो जाते हैं। लेकिन ऐसा होने पर भी तत्काल चिकित्सकीय सहायता लेना जरूरी है। खून का थक्का घोलने वाला उपचार आमतौर पर लक्षण शुरू होने के साढ़े चार घंटे के भीतर दिया जाना चाहिए। जितनी जल्दी उपचार मिलेगा, मरीज के ठीक होने और बेहतर तरीके से स्वस्थ होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

आघात का खतरा कम करने के लिए क्या करें

अच्छी बात यह है कि युवाओं में होने वाले ज्यादातर आघात ऐसे जोखिम कारकों से जुड़े हैं, जिनमें बदलाव किया जा सकता है। आघात का खतरा कम करने के लिए सबसे पहले अपने रक्तचाप की नियमित जांच कराएं।

गुड़हल के फूल में मिलाएं ये 3 चीजें घर पर ही तैयार करें नेचुरल फेस पैक



त्योहारों का मौसम हो या घर में कोई खास फंक्शन, हर किसी की चाहत होती है कि चेहरा साफ, फ्रेश और चमकदार नजर आए। लेकिन लगातार काम, शॉपिंग और भागदौड़ के चलते कई बार चेहरे की रौनक कम होने लगती है। त्वचा थकी हुई और बेजान दिखाई देने लगती है। ऐसे में कुछ लोग तुरंत ग्लो पाने के लिए पार्लर का रुख करते हैं, लेकिन हर बार फेशियल पर पैसे खर्च करना जरूरी नहीं है। आप चाहें तो घर पर मौजूद कुछ चीजों की मदद से भी आसान फेस पैक तैयार कर सकती हैं। आज हम आपको गुड़हल के फूल से बनने वाले एक ऐसे ही DIY फेस पैक के बारे में बता रहे हैं। इसमें गुड़हल के साथ चंदन पाउडर, अनार पाउडर और गुलाब जल मिलाया जाता है। इसे बनाने में करीब 5 मिनट लगते हैं और चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक लगाकर रखना होता है। आइए जानते हैं इसे बनाने और इस्तेमाल करने का सही तरीका।

गुड़हल के फूल से बनाएं फेस पैक

अगर त्योहारों के दौरान आपकी त्वचा डल और थकी हुई नजर आ रही है, तो गुड़हल, चंदन, अनार और गुलाब जल से बना यह फेस पैक आजमा सकती हैं। ये सभी चीजें त्वचा की देखभाल में पारंपरिक रूप से इस्तेमाल की जाती रही हैं। इस पैक को तैयार करने के लिए आपको महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स की जरूरत नहीं होगी। बस इन चार चीजों को सही मात्रा में मिलाकर एक मुलायम पेस्ट तैयार करना है।

फेस पैक बनाने के लिए चाहिए ये चीजें

गुड़हल के फूल का पाउडर

चंदन पाउडर

अनार का पाउडर

गुलाब जल

इस तरह तैयार करें फेस पैक

सबसे पहले एक साफ कटोरी लें। इसमें गुड़हल के फूल का पाउडर, चंदन पाउडर और अनार का पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा करके गुलाब जल डालें और चम्मच की मदद से मिलाते रहें। अगर आपके पास गुलाब जल नहीं है, तो इसकी जगह सादे पानी का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

सभी चीजों को तब तक मिलाएं, जब तक एक गाढ़ा और मुलायम पेस्ट तैयार न हो जाए। ध्यान रखें कि पेस्ट बहुत पतला न हो, क्योंकि ऐसा होने पर इसे चेहरे पर लगाना मुश्किल हो सकता है।

चेहरे पर लगाने का सही तरीका

फेस पैक लगाने से पहले चेहरे और गर्दन को अच्छी तरह साफ कर लें। इसके बाद तैयार पेस्ट की एक पतली परत चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे आंखों और होंठों के आसपास लगाने से बचें। अब इसे करीब 15 से 20 मिनट तक लगा रहने दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। पैक हटाते समय त्वचा को जोर से रगड़ने की गलती न करें। चेहरा धोने के बाद अपनी त्वचा के अनुसार मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। अगर आप दिन के समय यह फेस पैक इस्तेमाल कर रही हैं, तो बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

जानें गुड़हल, चंदन और अनार से त्वचा को क्या मिल सकता है फायदा

गुड़हलः गुड़हल के फूल का इस्तेमाल पारंपरिक रूप से त्वचा की देखभाल के लिए किया जाता रहा है। इसे फेस पैक में मिलाने से त्वचा मुलायम महसूस हो सकती है।

चंदनः चंदन को त्वचा को ठंडक देने वाले पारंपरिक घरेलू उपायों में शामिल किया जाता है। इससे चेहरे पर ताजगी का एहसास हो सकता है।

अनारः अनार में एंटीऑक्सीडेंट कंपाउंड पाए जाते हैं। ये त्वचा को ऑक्सीडेटिव डैमेज से बचाने में भूमिका निभा सकते हैं।

गुलाब जलः गुलाब जल त्वचा को ताजगी देने में मदद कर सकता है। साथ ही यह फेस पैक को मिलाकर लगाने लायक पेस्ट बनाने में भी काम आता है।

काम के दबाव के बीच खुद के लिए निकालें 5 मिनट



ऑफिस का काम, मीटिंग और डेडलाइन लोगों की दिनचर्या का हिस्सा बन गए हैं। कई बार काम का दबाव इतना बढ़ जाता है कि लोग अपनी सेहत और मानसिक सुकून के लिए भी समय नहीं निकाल पाते। खासकर दीपावली जैसे त्योहारों के आसपास ऑफिस की जिम्मेदारियों के साथ घर की तैयारियां भी बढ़ जाती हैं। ऐसे में थकान, तनाव और चिड़चिड़ापन महसूस होना आम बात है। अगर आप भी लगातार घंटों बैठकर काम करते हैं, तो दिन में कुछ मिनट अपने लिए निकालना जरूरी है। इसी को ध्यान में रखते हुए आयुष मंत्रालय ने वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल को बढ़ावा दिया है। आयुष मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर बताया कि ऑफिस में काम करने वाले लोगों के लिए वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य कर्मचारियों को काम के बीच थोड़ा समय निकालकर तनाव से राहत देना, तरोताजा महसूस कराना और दोबारा ध्यान लगाकर काम करने में मदद करना है। इस प्रोटोकॉल में योग के कुछ आसान अभ्यास शामिल किए गए हैं, जिन्हें करने के लिए लंबे समय तक काम छोड़ने की जरूरत नहीं होती। कुछ मिनट का छोटा ब्रेक लेकर भी इनका अभ्यास किया जा सकता है।

वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल में योग के तीन प्रमुख अभ्यासों को शामिल किया गया है। इनमें आसन, प्राणायाम और ध्यान शामिल हैं। आसन के जरिए शरीर को हल्का और सक्रिय रखने में मदद मिलती है। वहीं, प्राणायाम यानी सांस लेने से जुड़े अभ्यास मन को शांत करने और तनाव कम करने में सहायक हो सकते हैं। ध्यान यानी मेडिटेशन से मन को एकाग्र करने और मानसिक शांति पाने में मदद मिलती है।

इस पहल की खास बात यह है कि इसमें योग करने के लिए अलग से योग मैट या किसी खास जगह की जरूरत नहीं है। जो लोग लंबे समय तक ऑफिस की कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं, वे भी अपनी सुविधा के अनुसार योग का अभ्यास कर सकते हैं।

माया से उत्पन्न भ्रम भक्त को नहीं सता सकते हैं



श्रीराम जी ने काकभुशुंडि जी से कहा- माया संभव भ्रम सब अब न ब्यापिहहिं तोहि। यानी माया से उत्पन्न सब भ्रम अब तुझको नहीं व्यापेंगे। मनुष्य के जीवन में जब माया हावी होती है तो वह भ्रम में पड़ जाता है कि उसके जीवन में जो सुख-दुख है, वह कितना सही, कितना गलत? माया को सामान्य भाषा में जादू कहते हैं, अंग्रेजी में इल्यूजन। हम जादूगर का खेल देखने जाएं तो हर खेल ऐसा दिखाता है कि है, लेकिन नहीं होता। यही माया है। परमात्मा को मायापति कहा है, क्योंकि सबसे बड़ा जादूगर ईश्वर है। लेकिन भक्त को ईश्वर की माया नहीं सताती। उसके पीछे भी कारण है। माया के माध्यम से ही ईश्वर संसार की रचना करता है। और इस शक्ति का काम है कि मनुष्य को समझाए तुम एक आत्मा हो, अभी इस शरीर में हो और इस संसार में रह रहे हो, पर संसार सत्य नहीं है। तो राम जी कह रहे हैं मेरी माया तुझे नहीं सताएगी और तू मोह और अज्ञान से बाहर आ जाएगा। तू तो संसार में रहेगा पर संसार तुझमें नहीं रहेगा। और यही असली आनंद है।

वार्ता लाजवाब

क्यों हल्दीघाटी और घास की रोटी' से कहीं बड़ा है महाराणा प्रताप का इतिहास?



आज भी जब उनका उल्लेख होता है तो सबसे पहले हल्दीघाटी का युद्ध, चेतक की वीरता और जंगलों में घास की रोटी खाने की कथा याद की जाती है। लेकिन क्या सचमुच महाराणा प्रताप का इतिहास केवल इतना ही है?

यदि ऐसा होता तो वे इतिहास की एक वीर गाथा बनकर रह जाते। लेकिन चार सौ साल बाद भी उनका नाम भारतीय जनमानस में जीवित है। इसका कारण कोई एक युद्ध नहीं, बल्कि वह अदम्य संघर्ष है जो हल्दीघाटी के बाद शुरू हुआ और जीवन के अंतिम क्षण तक चलता रहा।

महाराणा प्रताप की सबसे बड़ी उपलब्धि हल्दीघाटी में लड़ना नहीं थी। उनकी सबसे बड़ी उपलब्धि यह थी कि हल्दीघाटी के बाद भी उन्होंने लड़ना नहीं छोड़ा।

इतिहास में ऐसे अनेक राजा हुए जिन्होंने बड़ी-बड़ी लड़ाइयां लड़ीं। कुछ जीते, कुछ हारे और धीरे-धीरे इतिहास के धुंधले पन्नों में खो गए। लेकिन महाराणा प्रताप की कहानी अलग है। उन्होंने उस समय के सबसे शक्तिशाली सम्राट अकबर के सामने झुकने से इनकार किया, वर्षों तक जंगलों और पहाड़ों में संघर्ष किया, अपने राज्य का पुनर्गठन किया और अंततः मेवाड़ के बड़े हिस्से को वापस हासिल किया। यही कारण है कि उन्हें केवल मेवाड़ का शासक नहीं, बल्कि प्रतिरोध, स्वाभिमान और स्वतंत्र चेतना का प्रतीक माना जाता है।

क्या वास्तव में हल्दीघाटी में अकबर जीत गया था? 18 जून 1576 को हल्दीघाटी की संकरी घाटी में एक ऐसा युद्ध हुआ जिसने भारतीय इतिहास में स्थायी स्थान बना लिया। एक ओर मेवाड़ के महाराणा प्रताप थे, तो दूसरी ओर मुगल सम्राट अकबर की ओर से भेजी गई विशाल सेना, जिसका नेतृत्व आमेर के राजा मानसिंह कर रहे थे।

फारसी और मुगल इतिहासकारों ने इस युद्ध को मुगल विजय के रूप में दर्ज किया। यह भी सच है कि युद्ध के अंत में मैदान पर नियंत्रण मुगल सेना के पास रहा। लेकिन इतिहास केवल युद्धभूमि पर सूर्यास्त तक की स्थिति का नाम नहीं होता। इतिहास इस बात से भी तय होता है कि युद्ध के बाद क्या हुआ। "यदि हल्दीघाटी वास्तव में अकबर की निर्णायक विजय थी, तो फिर महाराणा प्रताप अगले बीस वर्षों तक संघर्ष कैसे करते रहे? यदि मेवाड़ पूरी तरह जीत लिया गया था, तो फिर मुगल साम्राज्य को बार-बार सैन्य अभियान चलाने की आवश्यकता क्यों पड़ी?"

युद्ध के दौरान प्रताप की सेना संख्या में कम थी, लेकिन भूगोल की समझ, स्थानीय समर्थन और अद्भुत मनोबल उसके साथ था। स्वयं महाराणा प्रताप अग्रिम मोर्चे पर लड़े। उनके प्रिय अश्व चेतक की वीरता आज भी लोकस्मृति का हिस्सा है।

इतिहासकारों में युद्ध के सामरिक परिणाम को लेकर मतभेद हो सकते हैं, लेकिन एक तथ्य निर्विवाद है—मुगल सेना न तो महाराणा प्रताप को बंदी बना सकी और न ही मेवाड़ के प्रतिरोध को समाप्त कर सकी। यही कारण है कि अनेक आधुनिक इतिहासकार हल्दीघाटी को ₹निर्णायक मुगल विजय₹ के बजाय एक ऐसे युद्ध के रूप में देखते हैं जिसने संघर्ष को और लंबा कर दिया। राजस्थान की इतिहासकार डॉ. रीमा हूजा भी संकेत करती हैं कि हल्दीघाटी किसी पक्ष को पूर्ण सफलता नहीं दिला सका। युद्ध समाप्त हुआ, लेकिन संघर्ष नहीं। जब मुगल इतिहासकार ने भी प्रताप की वीरता स्वीकार की

हल्दीघाटी युद्ध का एक दिलचस्प विवरण स्वयं मुगल इतिहासकार अब्दुल कादिर बदायूनी के लेखन में मिलता है, जो युद्ध में मौजूद थे। अपने ग्रंथ मुन्तख़ब-उत-तवारीख़ में बदायूनी लिखते हैं कि राजपूतों के शुरुआती हमलों ने मुगल सेना की पंक्तियों में भारी अव्यवस्था पैदा कर दी थी। कई स्थानों पर मुगल सैनिकों को पीछे हटना पड़ा और युद्ध अत्यंत भीषण रूप ले चुका था। यह उल्लेख महत्वपूर्ण इसलिए है क्योंकि यह प्रताप की वीरता का वर्णन किसी राजस्थानी कवि ने नहीं, बल्कि विरोधी पक्ष के इतिहासकार ने किया था।

अकबर बनाम प्रताप : आखिर दांव पर क्या था?महाराणा प्रताप और अकबर के संघर्ष को अक्सर दो राजाओं की लड़ाई के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। लेकिन वास्तविकता इससे कहीं अधिक जटिल थी।

1568 में चित्तौड़गढ़ के पतन के बाद अकबर ने राजपूताना के अधिकांश प्रमुख राज्यों को अपने प्रभाव क्षेत्र में शामिल कर लिया था। आमेर, बीकानेर, जोधपुर और अन्य कई राजवंश किसी न किसी रूप में मुगल व्यवस्था का हिस्सा बन चुके थे, लेकिन मेवाड़ अलग था।

मेवाड़ केवल एक राज्य नहीं था; वह राजपूती स्वाधीनता और सिसोदिया प्रतिष्ठा का केंद्र माना जाता था। चित्तौड़ का नाम केवल एक दुर्ग का नाम नहीं था, बल्कि वह राजपूत अस्मिता का प्रतीक बन चुका था। इतिहासकार जदुनाथ सरकार लिखते हैं कि मेवाड़ का प्रश्न अकबर के लिए केवल क्षेत्रीय विस्तार का विषय नहीं था, बल्कि साम्राज्य की सार्वभौमिकता का प्रश्न बन चुका था। अकबर जानता था कि यदि महाराणा प्रताप भी अन्य राजपूत शासकों की तरह दरबार में उपस्थित होकर अधीनता स्वीकार कर लेते हैं, तो यह केवल एक राजनीतिक सफलता नहीं होती; यह एक प्रतीकात्मक विजय भी होती।

दूसरी ओर प्रताप के लिए यह संघर्ष केवल भू-भाग का नहीं था। उनके सामने प्रश्न था कि क्या मेवाड़ अपनी स्वतंत्र राजनीतिक पहचान बनाए रखेगा या मुगल साम्राज्य का हिस्सा बन जाएगा। यही कारण है कि हल्दीघाटी का युद्ध केवल तलवारों का टकराव नहीं था; वह दो अलग राजनीतिक दृष्टिकोणों का संघर्ष भी था।

अकबर की सबसे बड़ी विफलता : प्रताप को झुका न पाना

अकबर के शासनकाल में अधिकांश राजपूत रियासतें किसी न किसी रूप में मुगल सत्ता से जुड़ गई थीं। कई शक्तिशाली राजवंशों ने सैन्य और राजनीतिक समझौते स्वीकार कर लिए थे। लेकिन, महाराणा प्रताप ने अलग रास्ता चुना।

उनके लिए यह केवल एक राज्य की लड़ाई नहीं थी। यह स्वाधीनता, प्रतिष्ठा और राजनीतिक आत्मनिर्णय का प्रश्न था। कई बार संधि के प्रस्ताव आए, लेकिन प्रताप ने मुगल दरबार में जाकर अधीनता स्वीकार नहीं की।

अकबर के लिए मेवाड़ केवल एक राज्य नहीं था; वह उसकी सार्वभौमिक सत्ता की परीक्षा बन चुका था। यही कारण है कि विशाल मुगल साम्राज्य को एक अपेक्षाकृत छोटे पहाड़ी राज्य के पीछे वर्षों तक अपनी ऊर्जा और संसाधन लगाने पड़े।

यदि हल्दीघाटी प्रतिरोध का प्रतीक है, तो 1582 का दिवेर युद्ध प्रताप की वापसी का प्रतीक है।

इतिहासकार गौरीशंकर हीराचंद ओझा ने दिवेर को मेवाड़ के इतिहास का निर्णायक मोड़ माना है। उनके अनुसार हल्दीघाटी की तुलना में दिवेर का महत्व अधिक दूरगामी था, क्योंकि यहीं से मेवाड़ की पुनर्प्राप्ति का अभियान निर्णायक रूप से सफल होने लगा। इस युद्ध में महाराणा प्रताप ने मुगल चौकियों पर व्यापक आक्रमण किया और मेवाड़ के बड़े हिस्से पर पुनः अधिकार स्थापित किया। कई इतिहासकारों ने दिवेर को ₹मेवाड़ का मैराथन₹ कहा है। जिस प्रकार यूनान का मैराथन युद्ध विदेशी प्रभुत्व के विरुद्ध प्रतिरोध का प्रतीक बन गया, उसी प्रकार दिवेर मेवाड़ के पुनरुत्थान का प्रतीक बना। यही वह क्षण था जब यह स्पष्ट होने लगा कि हल्दीघाटी युद्ध ने प्रताप को समाप्त नहीं किया था; बल्कि संघर्ष को और अधिक दृढ़ बना दिया था।

महाराणा प्रताप की सबसे बड़ी सैन्य प्रतिभाओं में से एक थी परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढालने की क्षमता। हल्दीघाटी के बाद उन्होंने प्रत्यक्ष युद्धों के साथ-साथ गुरिल्ला रणनीति अपनाई। अरावली की पर्वतमालाएं उनकी सबसे बड़ी सहयोगी बन गईं। छोटे-छोटे सैन्य दल मुगल चौकियों पर लगातार दबाव बनाते रहे। गोगुंदा, कुंभलगढ़ और अरावली का विस्तृत क्षेत्र प्रतिरोध का केंद्र बना रहा। भील समुदाय ने इस संघर्ष में असाधारण भूमिका निभाई। स्थानीय भूगोल, जनसमर्थन और गतिशील युद्धनीति ने प्रताप को वह बढ़त दी जो किसी भी बड़ी सेना के लिए चुनौतीपूर्ण थी।

क्या अकबर मेवाड़ को पूरी तरह जीत पाया था?

अकबर ने चित्तौड़गढ़ पर अधिकार किया था। उसने गुजरात, बंगाल, मालवा और काबुल तक अपने साम्राज्य का विस्तार किया था। लेकिन मेवाड़ उसके जीवनकाल की उन चुनौतियों में शामिल रहा जिसे वह पूरी तरह समाप्त नहीं कर सका।

महाराणा प्रताप के अंतिम वर्षों तक चित्तौड़ और मांडलगढ़ को छोड़कर मेवाड़ का अधिकांश पर्वतीय और ग्रामीण क्षेत्र पुनः उनके नियंत्रण में आ चुका था। उदयपुर सहित अनेक क्षेत्रों में सिसोदिया सत्ता पुनर्स्थापित हो चुकी थी।

यही कारण है कि हल्दीघाटी के परिणाम को केवल एक दिन के युद्ध से नहीं, बल्कि उसके बाद के दो दशकों के घटनाक्रम से समझना चाहिए।

लोककथाओं में घास की रोटी की कथा अत्यंत लोकप्रिय है। लेकिन यदि महाराणा प्रताप की पूरी कहानी को केवल इसी प्रतीक तक सीमित कर दिया जाए, तो उनके वास्तविक योगदान के साथ अन्याय होगा। प्रताप केवल एक योद्धा नहीं थे। वे एक कुशल प्रशासक, रणनीतिकार और संगठनकर्ता भी थे।

उन्होंने सीमित संसाधनों में राज्य का पुनर्गठन किया, प्रशासन को जीवित रखा, सेना का पुनर्निर्माण किया और जनता का विश्वास बनाए रखा। भामाशाह ने आर्थिक आधार प्रदान किया, जबकि भीलों और स्थानीय समुदायों ने संघर्ष की रीढ़ बनकर साथ दिया।

महाराणा प्रताप की सफलता केवल व्यक्तिगत वीरता की कहानी नहीं है; यह नेतृत्व, संगठन और सामूहिक प्रतिरोध की कहानी भी है। यदि प्रताप की सबसे बड़ी उपलब्धि खोजनी हो, तो वह शायद कोई युद्ध नहीं, बल्कि एक ऐसी पीढ़ी तैयार करना थी जिसने उनके बाद भी संघर्ष को जीवित रखा। उस पीढ़ी का नाम था—कुंवर अमर सिंह। अमर सिंह ने बचपन से ही महलों का वैभव नहीं, बल्कि अरावली के जंगल, युद्ध शिविर और लगातार संघर्ष का जीवन देखा था। दिवेर और उसके बाद के अभियानों में वे केवल उत्तराधिकारी नहीं, बल्कि प्रताप के सबसे भरोसेमंद सेनापतियों में से एक बनकर उभरे।

राजस्थानी परंपराओं में दिवेर के युद्ध के दौरान मुगल सरदार सुल्तान खान के विरुद्ध उनके पराक्रम का विशेष उल्लेख मिलता है। कई स्थानीय इतिहासकारों ने लिखा है कि जिस साहस से अमर सिंह ने युद्धक्षेत्र में नेतृत्व किया, उसने यह स्पष्ट कर दिया था कि मेवाड़ का प्रतिरोध महाराणा प्रताप के साथ समाप्त नहीं होगा।

बाल वाणी लाजवाब

तमिलनाडु का पिचावरम मैंग्रोव वन खूबसूरती और महत्त्व है खास

पिचावरम मैंग्रोव भारत का एक प्रमुख और दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा मैंग्रोव जंगल है। यह लगभग 1,100 हेक्टेयर में फैला एक अनूठा इको-सिस्टम है, जहाँ 4,000 से अधिक छोटी-बड़ी जलधाराओं के बीच पानी पर तैरती पेड़ों की जड़ें कुदरती हरी सुरंगे बनाती हैं।



कुड्डालोर जिले में, चिदंबरम से लगभग 15 किलोमीटर दूर, पिचावरम मैंग्रोव वन वेल्लार और कोल्लीडम नदी-प्रणालियों के मुहानों के बीच फैला है। यहाँ संकरी जलधाराएँ, घनी हरियाली और उभरी जड़ें इसे खास बनाती हैं। मंदिरों और समुद्र तटों से अलग अनुभव चाहने वालों के लिए यहाँ की नाव-यात्रा एक शांत विराम है।

पिचावरम मैंग्रोव वन क्या है?

पिचावरम भारत के प्रमुख मैंग्रोव क्षेत्रों में शामिल है और सुंदरबन के बाद दुनिया के सबसे बड़े मैंग्रोव वनों में गिना जाता है। खारे और मीठे पानी के मेल से यहाँ विशिष्ट पारिस्थितिकी तंत्र विकसित हुआ है। पेड़ों की कुछ जड़ें दलदली मिट्टी से ऊपर निकलती हैं। इन्हें श्वसन जड़ें या न्यूमेटोफोर कहा जाता है। ऑक्सीजन की कमी वाली मिट्टी में ये जड़ें गैसों के आदान-प्रदान में मदद करती हैं। मैंग्रोव तटीय मिट्टी को बाँधने, कटाव घटाने और मछलियों, केकड़ों तथा झींगों को आश्रय देने में भूमि और तटीय जैव विविधता के लिए महत्त्वपूर्ण हैं।

एक नाव, दो चप्पू और घना सन्नाटा

पिचावरम के घने मैंग्रोव जंगलों के बीच नौका विहार का जादुई और शांत अनुभव।

जंगल को देखने का आकर्षक तरीका नाव से जलमार्गों में घूमना है। चप्पू वाली नाव धीरे चलती है और कई संकरे रास्तों में मोटरबोट की तुलना में बेहतर अनुभव दे सकती है। कौन-सा मार्ग मिलेगा, यह जलस्तर और स्थानीय संचालकों के निर्देशों पर निर्भर करता है। कहीं पेड़ों की शाखाएँ पानी के ऊपर झुककर हरी सुरंग जैसी छत बनाती हैं, तो कहीं धूप पत्तों से छनकर पानी पर चमकती है। चप्पुओं की लय, पक्षियों की आवाज़ और पानी की हलचल यात्रा को यादगार बनाते हैं। दूरबीन साथ रखें, लेकिन पक्षियों को डराएँ नहीं और उनके करीब जाने की कोशिश न करें।

पिचावरम कैसे पहुँचें?

निकटतम प्रमुख रेलवे स्टेशन चिदंबरम है, जहाँ से पिचावरम सड़क मार्ग से पहुँचा जा सकता है। दूरी लगभग 15 किलोमीटर है। पुडुचेरी से भी टैक्सी या निजी वाहन द्वारा यात्रा की जा सकती है। जाने से पहले नावघर का समय, किराया और उपलब्ध मार्ग जाँच लें; संचालन मौसम के अनुसार बदल सकता है। मौसम और नावों की उपलब्धता के अनुसार योजना में लचीलापन हमेशा रखें।

घूमने का सही समय

पिचावरम के घने मैंग्रोव वन की जल धाराओं में नौका विहार का आनंद लेते पर्यटक।

अक्टूबर से मार्च तक मौसम आम तौर पर अपेक्षाकृत आरामदायक रहता है। सुबह की नाव-यात्रा में रोशनी और वातावरण का आनंद मिल सकता है, लेकिन प्रस्थान का समय स्थानीय व्यवस्था से जाँचें। गर्मियों में पानी, टोपी और हल्के कपड़े रखें। बारिश के दौरान मौसम और जलस्तर के कारण नौकायन प्रभावित हो सकता है।

जिम्मेदार यात्रा के नियम

मैंग्रोव की जड़ों को न छुएँ, शाखाएँ न तोड़ें और पानी में कचरा न डालें। नाव में उपलब्ध सुरक्षा जैकेट पहनें और नाविक के निर्देश मानें। तेज संगीत और अनावश्यक शोर से बचें, ताकि पक्षियों और अन्य जीवों का प्राकृतिक व्यवहार बाधित न हो। पिचावरम की खूबसूरती केवल हरियाली में नहीं, बल्कि उस धीमी गति में है जो यह यात्रा अपनाने को कहती है। दो चप्पुओं के बीच आगे बढ़ती नाव और पानी पर झुकी जड़ें याद दिलाती हैं कि प्रकृति को समझने के लिए कभी-कभी शांत होकर देखना ही पर्याप्त है।

उर्वशी के शिमरी गाउन पर अटकी नजरें

वेडिंग सीजन में ऐसे चुराएं लाइमलाइट



वेडिंग सीजन और आने वाले फेस्टिवल्स में अगर आप भी कुछ ऐसा पहनना चाहती हैं, जो स्टाइलिश होने के साथ ग्लैमरस भी लगे, तो उर्वशी रौतेला का शिमरी गाउन लुक आपके लिए अच्छा इंस्पिरेशन हो सकता है। इस लुक से कैसे लें स्टाइलिंग टिप्स, चलिए जानते हैं।

पार्टी हो, वेडिंग फंक्शन या फिर कोई खास सेलिब्रेशन, हर लड़की चाहती है कि उसका लुक सबसे अलग और स्टाइलिश नजर आए। ऐसे में उर्वशी रौतेला का शिमरी गाउन लुक फैशन इंस्पिरेशन बन सकता है। उनका सिल्वर टोन वाला ग्लैमरस अंदाज उन लोगों को पसंद आ सकता है, जो अपने आउटफिट में थोड़ा शाइन और ड्रामा पसंद करती हैं। इस तरह का लुक खासतौर पर शाम के फंक्शन और कॉकटेल पार्टी के लिए बढ़िया ऑप्शन बन सकता है।

शिमरी गाउन क्यों है खास

शिमरी आउटफिट की सबसे बड़ी खासियत है कि यह लाइट पड़ने पर अलग ही चमक देता है। यही वजह है कि शादी और पार्टी जैसे मौकों पर ऐसे कपड़े काफी आकर्षक लगते हैं। सिल्वर, शैंपेन और सॉफ्ट गोल्ड जैसे शेड्स इस तरह के लुक के लिए अच्छे विकल्प हो सकते हैं। अगर आप बहुत ज्यादा चमक वाला आउटफिट नहीं चाहतीं, तो हल्की शाइन वाला गाउन या शिमरी डिटेलिंग वाली ड्रेस भी चुन सकती हैं। इससे लुक एलिगेंट रहेगा और ओवरडन भी नहीं लगेगा।

ऐसे करें उर्वशी के लुक को रीक्रिएट

इस लुक को रीक्रिएट करने के लिए जरूरी नहीं कि आप बिल्कुल वैसा ही गाउन खरीदें। अपनी पसंद और बजट के हिसाब से सिल्वर या मेटैलिक टोन वाला गाउन चुनें। अगर फुल लेंथ गाउन पसंद नहीं है, तो शिमरी मिडी ड्रेस या स्टाइलिश को-ऑर्ड सेट भी ट्राई कर सकती हैं। फिटिंग पर खास ध्यान दें, क्योंकि सही फिट आपके पूरे लुक को ज्यादा पॉलिश्ड बना सकती है। वेडिंग रिसेप्शन के लिए फ्लोर लेंथ गाउन अच्छा रहेगा, जबकि कॉकटेल पार्टी में थोड़ा मॉडर्न कट भी ट्राई किया जा सकता है।

मेकअप और जूलरी से बढ़ाएं ग्लैमर

जब आउटफिट खुद शाइनी हो, तो मेकअप और एक्सेसरीज को बैलेंस रखना बेहतर रहता है। सॉफ्ट ग्लोइंग बेस, न्यूड लिप्स और हल्का स्मोकी आई मेकअप इस तरह के लुक के साथ अच्छा लग सकता है। जूलरी में छोटे स्टड्स, स्टेटमेंट ईयररिंग्स या एक खूबसूरत ब्रेसलेट चुन सकती हैं। हर चीज एक साथ पहनने के बजाय किसी एक एक्सेसरी को हाइलाइट करें। हेयरस्टाइल के लिए स्लीक बन, सॉफ्ट वेव्स या ओपन हेयर अच्छे विकल्प हैं।

वेडिंग सीजन में ऐसे बनाएं अपना स्टाइल स्टेटमेंट

शिमरी गाउन को सिर्फ रिसेप्शन तक सीमित रखने की जरूरत नहीं है। फेस्टिव पार्टी, कॉकटेल नाइट या खास डिनर के लिए भी इसे स्टाइल किया जा सकता है। बस मौके के हिसाब से आउटफिट की चमक, लंबाई और एक्सेसरीज चुनें। अगर आप शादी में गाउन पहन रही हैं, तो कंफर्ट का भी ध्यान रखें, ताकि आप आराम से एंजॉय कर सकें।



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