

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब

22 जनवरी 2023

सिर्फ भारत में ही
नहीं विदेशों में भी
नाम कमा चुकी हैं
दीपिका



टीचर- एक औरत एक घंटे में 50 रोटी बना लेती है, तो तीन औरतें एक घंटे में कितनी रोटी बनाएंगी...
बच्चा- एक भी नहीं, क्योंकि तीनों मिलकर सिर्फ चुगली करेंगी...



> बैंक मैनेजर- कैश खत्म हो गया है कल आना
चंटू- लेकिन मुझे मेरे पैसे अभी चाहिए
मैनेजर- देखिए आप गुस्सा मत करिए, शांति से बात कीजिए
चंटू- ठीक है बुलाओ शांति को, आज तो मैं उसी से बात करूंगा.



टीचर- बच्चों बताओ घर-घर शौचालय बनाने के क्या फायदे हैं?
टिल्लू- वातावरण शुद्ध रहता है
टीचर- शाबाश और दूसरा
टिल्लू- आगे नहीं सरकना पड़ता



सास - बहू, पड़ोस की सुषमा एक नंबर की झूठी है।
उसकी बातों पर कभी विश्वास मत करना।

वैसे तुमसे सुबह क्या कह रही थी?
बहू - कह रही थी कि आप बहुत भली औरत हैं।

0000000000

एक बार पति-पत्नी घूमने जा रहे थे.
रास्ते में गधा मिला,
पत्नी को मजाक सूझा.
पत्नी - आपके रिश्तेदार हैं, नमस्ते करो
पति भी कम नहीं था...
बोला, "ससुर जी न...

पत्नी - तुम मुझे दो ऐसी बातें बोलो,
जिनमें से एक को सुनकर मैं खुश हो जाऊं
और दूसरी को सुनकर नाराज हो जाऊं।
पति - तुम मेरी जिंदगी हो और दूसरी बात लानत है
ऐसी जिंदगी



हसगुल्ले

पत्नी : प्लीज मेरी तरफ मुह करके सो जाओ
मुझे डर लग रहा है

पति : अच्छा बस अपनी ही चिन्ता है

मैं भले ही डर डर के मर जाऊं



चुनु डॉक्टर से जब मैं सोता हूँ तो सपने में बंदर फुटबॉल खेलते हैं
डॉक्टर : कोई दिक्कत नहीं ये गोली रात को सोने से पहले खा लेना
चुनु : कल से खाऊँगा आज तो फाइनल हैं



पति - पत्नी को मूवी देखने जाना था।

घर के बाहर पति काफी देर से इंतजार कर रहा था।

पति (चिल्लाते हुए) - अरे और कितनी देर लगाओगी?

पत्नी (गुस्से में) - चिल्ला क्यों रहे हो? एक घंटे से कह रही हूँ कि पाँच मिनट में आ रही हूँ। समझ में नहीं आता।



महिलाएं इतने तनाव में रहती क्यों हैं?

पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं

जल्दी गुस्सा या रुआंसी भी हो जाती हैं, जानिए ऐसा क्यों है?

महिलाएं जल्दी परेशान होती हैं और जल्दी रो भी पड़ती हैं। उनके दिलों-दिमाग से बातें जल्दी गायब नहीं होतीं। दोष उनका नहीं है। कोलकाता के फोर्टिस अस्पताल में वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक डॉ. संजय गर्ग महिलाओं के अक्सर परेशान रहने और उनकी तुनकमिजाजी के कुछ खास कारण बताते हैं।

महिलाओं से अधिक अपेक्षाएं...

कभी पत्नी की तबियत खराब हो और पति कच्ची-पक्की रोटी और पनीली सब्जी बनाकर बीवी-बच्चों को खिला दे, तो सब कहेंगे, 'अरे वाह! कितना केयरिंग पति है, बीवी बीमार है तो भी बेचारे से जैसा बन पड़ा, बनाकर खिला दिया।' या पति बच्चे को तैयार करके स्कूल ले जाए और भले ही उसके जूतों पर पॉलिश न हो, कपड़े ठीक से आयरन न किए गए हों, बाल ऊटपटांग तरीके से संवारे गए हों, लेकिन लोग कहेंगे, 'देखो, कितना ज़िम्मेदार पति है, ज़रा भी आलस्य नहीं है, इतनी सुबह उठकर बच्चे को तैयार भी कर दिया और स्कूल भी ले आया।' हालांकि ठीक यही काम कोई महिला करे, तो लोग तंज कसे बिना नहीं रहेंगे, 'अरे बस ऑफिस में कम्प्यूटर चलाना जानती है, खाना बनाने की ज़रा भी सुध नहीं है' या फिर, 'ये कैसी फूहड़ मां है जो बच्चे के कपड़ों, जूतों का ज़रा भी ध्यान नहीं रखती।

भरपूर नींद भी नहीं मिलती...

महिलाओं को पुरुषों से अधिक नींद की ज़रूरत होती है, लेकिन वे अक्सर पूरी नींद नहीं ले पातीं। उन्हें घरेलू कामकाज निपटाने के लिए सुबह नियमित समय पर ही उठना पड़ता है, जबकि पुरुष आमतौर पर सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर लेते हैं। ऊपर से अगर पत्नी कामकाजी हो तो दोपहर में भी सो पाने का कोई मौक़ा नहीं। यह प्रामाणिक वैज्ञानिक तथ्य है कि नींद पूरी न हो पाने की वजह से व्यक्ति एंज़ायटी, स्ट्रेस या डिप्रेशन का शिकार हो सकता है। और ऐसे में पति किसी प्रकार का तंज कस दे या कोई हैरान-परेशान कर दे तो पत्नी (महिला) का तुनक जाना स्वाभाविक है।

तनाव की मनोवैज्ञानिक वजह...

वेब प्रोग्राम बनानेवाली कंपनी लैटर्न द्वारा करवाए गए शोध में पता चला है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में 11 फ़ीसदी अधिक तनावग्रस्त और 16 फ़ीसदी अधिक चिंतित रहती हैं। फैमिली साइकोलॉजिस्ट एमी शोफनर ने एक रिपोर्ट में बताया कि महिलाओं में स्ट्रेस लेवल अधिक रहने की वजह है चीजों या समस्याओं के प्रति उनका नज़रिया। महिलाएं तनाव देने वाले व्यक्ति या वस्तु से दूर नहीं जातीं। वे बार-बार समस्याओं की



गहराई में जाती हैं और उनमें उलझती हैं, इससे उनके तनाव का स्तर बढ़ जाता है। जबकि पुरुष 'फाइट या फ्लाइट' यानी लड़ो या फिर भाग जाओ पर यक़ीन रखते हैं। महिलाओं में स्ट्रेस अधिक होने की एक और वजह यह है कि वे परफेक्शनिस्ट होती हैं और साथ ही चीजों को लम्बे समय तक याद रखती हैं। वे किसी बात को आसानी से भूलती नहीं और दिन-रात उसी के सोच-विचार में डूबी रहती हैं। वे न तो खुद को, न ही टेंशन देने वाले को जल्दी से माफ़ कर पाती हैं।

जैविक कारण भी ज़िम्मेदार

न्यूयॉर्क मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. पाल जे. रोश बताते हैं कि महिलाओं में हार्मोन का उतार-चढ़ाव पुरुषों की तुलना में काफ़ी अधिक होता है। इससे उनमें डिप्रेशन की समस्या होती है। महिलाएं निजी सम्बंधों में अधिक जुड़ी रहती हैं, इसलिए इनमें ज़रा-सा भी विघ्न पड़ने पर वे कुंठित व चिंतित हो जाती हैं। वे सबका ध्यान रखती हैं, तो उन्हें भी वैसे ही व्यवहार की उम्मीद रहती है, जो बहुत कम सम्भव हो पाता है।

ध्यान देने की बात है...

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अगर यह तथ्य है कि स्त्रियों को तनाव अधिक होता ही है, तो इस स्थिति से निपटने की ज़रूरत है। स्त्रियां स्वयं कोशिश करें और पुरुष भी मदद करें। स्त्रियों की सबसे बड़ी मदद तो यह ही हो सकती है कि पुरुष उन्हें अपने नज़रिए और अपने रवैए के मापदंड से न तौलें। उनसे न कहें कि 'मेरी तरह रहो, टेंशन मत लो।'

अगर मां, बहन, पत्नी, बेटी परेशान दिखे, तो उससे बात करके समाधान बताएं, वह भी इत्मीनान वाले लहजे में। महिलाओं को भी चाहिए कि तनाव न लेने के प्रयास वे स्वयं भी करें। कोई स्थिति या बात बिगड़ भी जाए, तो उस पर फालतू विचार करने के बजाय उसका समाधान खोजने की कोशिश करें। जो मदद करने वाला रवैया न रखता हो, ऐसे इंसान से उम्मीद रखकर खुद को तक्रलीफ़ बिल्कुल न दें।

बॉलीवुड में ऐसी कई एक्ट्रेस हैं जिन्होंने अपने दम पर नाम कमाया है, उन्हीं एक्ट्रेस में से एक हैं दीपिका पादुकोण। डिंपल गर्ल से बॉलीवुड में जानी जाने वाले एक्ट्रेस दीपिका ने अपने करियर में इतना कुछ अचीव किया है जिसका अंदाजा लगाना भी मुश्किल है। रैंप पर एक कामयाब मॉडल होने से लेकर एक सक्सेसफुल एक्ट्रेस तक हर लिहाज में दीपिका एक कामयाब महिला के तौर पर सबित हुई हैं। हाल ही में एक्ट्रेस को 'द स्ट्रीट्स ऑफ फैशन कैपिटल पैरिस' ने अपने बिलबोर्ड सदस्य के लिए दीपिका को चुना है। इसके अलावा लगजरी ब्रांड लुई विटॉन ने भी अपने कंपनी का ब्रांड एंबेसडर दीपिका को बनाया था। तो चलिए आपको बताते हैं कि दीपिका ने इस साल में किन-किन उपलब्धियों को हासिल किया...

लुईस वॉशन के ब्रांड एंबासडर हैं दीपिका

फरवरी में लुईस वॉशन के ब्रांड एंबासडर के रूप में भी दीपिका को साइन किया गया था। 167 सालों में इतिहास में पहली बार मशहूर फैशन हाउस ने किसी भारतीय को अपने ब्रांड का एंबेसडर बनाया है। दीपिका ऐसी पहली भारतीय महिला है जो इतने बड़े ब्रांड के साथ जुड़ी हैं। इसके अलावा आलिया भट्ट जिनकी ब्रांड वैल्यू 68.1 डॉलर है जो कि दीपिका से ज्यादा है।

कॉन्स फिल्म फेस्टिवल की भी रह चुकी हैं जूरी

दीपिका से पहले साल 2013 में विद्या बालन जूरी का हिस्सा रह चुकी थी। इसके अलावा कॉन्स में कई बॉलीवुड एक्ट्रेस जैसे शर्मिला टैगोर 2009 में और ऐश्वर्या राय 2003 में इसके अलावा मशहूर लेखिका अरुणदत्ती राय 2000 में कॉन्स फिल्म फेस्टिवल का हिस्सा रह चुकी हैं। कॉन्स फिल्म फेस्टिवल में मीडिया ने दीपिका को भारतीय अभिनेत्री, निर्माता, फ्लैशनफिस्ट और एक एंटरप्रेनर के रूप में डिस्क्राइब किया जो अपने देश में एक बहुत ही बड़ी स्टार हैं।

लुईस वॉशन की टॉप 10 इंस्टाग्राम पोस्ट में शामिल हुई दीपिका

कॉन्स में दीपिका इस बार सातवीं बार शामिल हुई थी। लुईस वॉशन की टॉप

10 पोस्ट में दीपिका भी शामिल थी।

इसके अलावा दीपिका की

सिर्फ भारत में ही नहीं विदेशों में भी नाम कमा चुकी हैं दीपिका

एक्ट्रेस की सफलता की कहानी

मीडिया इंपेक्ट वैल्यू में भी इजाफा हुआ था। दीपिका की ब्रांड वैल्यू \$20.2 मिलियन थी जो कि कॉन्स फिल्म फेस्टिवल के 12 दिनों के दौरान बढ़ी थी।

कॉन्स ने डाला दीपिका की फैशन फॉलोइंग पर असर

कॉन्स के कारण दीपिका के ग्लोबली फैस भी बढ़ गई 2020 से में दीपिका की दो से ज्यादा पॉजिशन्स में भी इजाफा हुआ। साल 2020 में दीपिका विराट कोहली, रणवीर सिंह और अमिताभ बच्चन से पीछे थी। इसके अलावा दीपिका एपीगेमिया, जियोमार्ट, लीओड और मिशो की भी ब्रांड एंबेसडर रह चुकी हैं।

अपने टैलेंट और मेहनत से हासिल किया मुकाम

दीपिका पादुकोण ने अपनी मेहनत और काबिलियत के दम पर इंडस्ट्री में यह मुकाम हासिल किया है। अपने आप को समय के साथ बदलते हुए दीपिका ने काफी लंबा सफर तय किया है। अद्भुत टैलेंट के साथ खूबसूरती का वह एक परफेक्ट कॉम्बिनेशन हैं। ऑलकेमिस्ट ब्रांड की फाउंडर समीत सिन्हा ने दीपिका के बारे में कहा कि - 'इस फेक इंडस्ट्री में दीपिका पादुकोण एक रियल पर्सनेलिटी के तौर पर उभरी हैं।

डिप्रेशन से लड़ने के बाद भी दीपिका ने भी हालातों का सामना किया है।'

पठान में नजर आएगी

दीपिका

वहीं अगर बात दीपिका के वर्कफ्रंट की करें तो दीपिका साल 2023 में शाहरुख खान के साथ फिल्म 'पठान' में नजर आने वाली हैं। इसके अलावा 2024 में ऋतिक रोशन के साथ 'फाइटर' में भी दिखेंगी।



3.5 फीट की आईएस ऑफिसर आरती डोगरा से सीखें कैसे पूरा करते हैं सपना

किसी ने सच ही कहा है, 'कोशिश करने वाले के लिए कुछ भी असंभव नहीं है'. सपने देखने और सफलता को परिभाषित करने वाली आईएस अधिकारी आरती डोगरा का वर्णन करने के लिए ये शब्द बहुत छोटे हैं. अगर आपमें हिम्मत है और सच्ची लगन के साथ आरती डोगरा जैसा कुछ पाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, तो आप निश्चित रूप से सबसे बड़ी सफलता हासिल कर सकते हैं.

कम कद की होने के बावजूद धैर्य कभी नहीं छोड़ा

आईएस की सफलता की कई कहानियां साझा करने के बाद आज हम एक ऐसी लड़की की कहानी बताने जा रहे हैं, जिसका समाज ने मजाक उड़ाया था, लेकिन कम कद की होने के बावजूद उसने अपना धैर्य कभी नहीं छोड़ा.

एक आईएस अधिकारी आरती डोगरा की प्रेरक यात्रा पर एक नजर डालना जरूरी है, जो आपके लिए प्रेरणात्मक कहानी हो सकती है. उत्तराखंड के देहरादून में जन्मी आरती डोगरा महज 3.5 फीट लंबी हैं.

वह कर्नल राजेंद्र और कुमकुम डोगरा की बेटी हैं जो एक स्कूल प्रिंसिपल हैं. आरती डोगरा के माता-पिता ने जीवन के हर पहलू में उनका साथ दिया.

पहले ही प्रयास में सिविल सेवा परीक्षा को किया पास

जब आरती का जन्म हुआ, तो डॉक्टरों ने कहा कि वह एक सामान्य स्कूल में नहीं जा सकेगी, लेकिन सभी बाधाओं को पार करते हुए, डोगरा ने देहरादून के एक प्रतिष्ठित गर्ल्स



स्कूल में दाखिला लिया और दिल्ली विश्वविद्यालय के लेडी श्रीराम कॉलेज से अर्थशास्त्र में स्नातक किया.

बचपन से ही शारीरिक भेदभाव का सामना करने वाली आरती डोगरा ने अपने हौसले को कभी नहीं छोड़ा और उन्होंने पहले प्रयास में ही सिविल सेवा परीक्षा को पास कर लिया. कई कठिनाइयों का सामना करने के बावजूद महिला आईएस अधिकारी आरती डोगरा ने भारत की सबसे प्रतिष्ठित परीक्षा यूपीएससी पास की. आरती डोगरा ने 2005 में अपने पहले प्रयास में एआईआर-56 के साथ सिविल सेवा परीक्षा पास की. वह राजस्थान कैडर 2006 बैच से हैं और यहीं से एक समर्पित लोक सेवक के रूप में उनका सफर शुरू हुआ. वह तब से राजस्थान सरकार में विभिन्न पदों पर कार्यरत हैं.

प्रधानमंत्री से लेकर राष्ट्रपति से मिल चुका है सम्मान

आरती डोगरा जोधपुर विद्युत वितरण निगम लिमिटेड के प्रबंध निदेशक (एमडी) के रूप में सेवा करने वाली पहली महिला आईएस अधिकारी थीं. प्रशासन में अपने प्रभावी अभियानों और प्रदर्शन के कारण सुर्खियां बटोरीं.

बीकानेर के जिला कलेक्टर के रूप में, आरती ने खुले में शौच मुक्त समाज बनाने के लिए 'बांको बिकानो' अभियान शुरू किया. स्वच्छता मिशन लोगों के व्यवहार और मानसिकता में बदलाव पर केंद्रित था. उनके काम को न केवल राज्य सरकार ने सराहा, बल्कि प्रधानमंत्री मोदी से भी वाहवाही बटोरी.

आरती डोगरा ने अपने कार्यकाल में बेहतरीन काम किया है. फिलहाल आरती डोगरा राजस्थान के अजमेर की कलेक्टर हैं. इससे पहले वे एसडीएम अजमेर के पद पर भी तैनात रह चुकी हैं.



गुस्से से दिल दिमाग और पेट बीमार पड़ता है ये चिंता से भी ज्यादा खतरनाक, याददाश्त कमजोर होती है



आपने लोगों को कहते सुना होगा कि गुस्से में दिमाग फटने लगता है, लेकिन हकीकत इससे कहीं ज्यादा खतरनाक है। गुस्सा पूरे शरीर को बीमार कर देता है। यह दिमाग ही नहीं, दिल और पेट भी खराब करता है। यह पुरानी बीमारियों को उभार देता है।

बाल्टीमोर के जॉन हॉपकिंस अस्पताल में कार्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर इलन शोर विटस्टीन कहते हैं- गुस्से या हताशा में शरीर के न्यूरो हॉर्मोनल सिस्टम पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है, जो इमरजेंसी तक पहुंचा सकता है। लंबे समय में मौत तक हो सकती है। गुस्सा हमारे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम से नर्वस सिस्टम तक को प्रभावित करता है।

गुस्से से शरीर के हर हिस्से पर असर

गुस्से का दिल पर प्रभाव: ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के विशेषज्ञ डॉक्टर विटस्टीन कहते हैं- गुस्सा धमनियों को संकुचित करता है। पहले से कोई कार्डियोवस्कुलर बीमारी जैसे हाई बीपी या हाई कोलेस्ट्रॉल है तो दिल का दौरा पड़ सकता है। डॉक्टर विटस्टीन कहते हैं- गुस्से से बीपी बढ़ने, नसों के सिकुड़ने के साथ इम्यून सिस्टम से पचाने वाले सेल निकलते हैं। यह सब एक साथ होता है। इससे धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं।

दिमाग फैसले नहीं ले पाता: गुस्से में दिमाग सही फैसले नहीं कर पाता। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो में मनोरोग और बिहेवियरल न्यूरोसाइंस के प्रोफेसर डॉक्टर रोयसे ली कहते हैं- किसी खास वजह से उत्तेजित होने पर दिमाग कुछ कर दिखाने के लिए भी प्रेरित करता है। ली कहते हैं- इंसान गुस्से में वह कह और कर जाता है, जिसे वह पसंद नहीं करता। गुस्से में याददाश्त कमजोर होती है। किसी चीज पर केंद्रित नहीं हो पाते।

पेट की परेशानी: भावनाओं और पेट का गहरा संबंध है। गुस्से की वजह से गैस्ट्रो की समस्या होने लगती है। खाना पचता नहीं है। कब्ज रहने लगता है। डॉक्टर एटिनजिन कहते हैं- गुस्से में पेट की मांसपेशियां ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं। कई बार आंते अपनी जगह से हट जाती हैं। इससे डायरिया तक हो सकता है। कई बार गुस्से की वजह से पेट में मरोड़ भी पड़ने लगते हैं। कई बार भूख लगना बंद हो जाती है।

खुद को फिट रखें और पूरी नींद लें

येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में क्लिनिकल मनोविज्ञानी और प्रोफेसर डॉक्टर विलियम बर्ग कहते हैं- गुस्सा रोक पाना हमेशा संभव नहीं होता, लेकिन हम इसे कम कर सकते हैं। ध्यान, प्राणायाम के साथ खुद को फिट रखें और पूरी नींद लें। इससे गुस्सा कम आएगा।

'अलादीन के चिराग' से कम नहीं है फिरोजशाह कोटला किला



जहां जिन्न करते हैं लोगों की इच्छाएं पूरी !

हमारे भारत में बहुत सी अजीब ओ गरीब जगहें हैं जहां पर अक्सर भूतों और आत्माओं का साया बताया जाता है। लेकिन शायद आपने ऐसी जगह का नाम ना सुना हो जहां पर लोग जिन्न को खत लिखते हैं। खा गए ना चक्कर। हम बात कर रहे हैं दिल्ली के 'फिरोजशाह कोटला किले' की, जहां के लोगों का मनाना है कि वहां पर जिन्न बसते हैं और वो 'अलादीन के चिराग' की तरह लोगों कि इच्छाओं को भी पूरा करते हैं। आखिर क्या है रहस्य इस खंडहर का, जहां पर लोग दूर-दूर से अपनी अर्जी लेकर आते हैं। आज हम आपको इसी रहस्य के बारे में बताने वाले हैं।

फिरोजशाह ने बनावाया था किला

तुगलक सल्तनत के सुल्तान फिरोज शाह तुगलक अपने चाचा मुहम्मद बिन तुगलक से राजगद्दी छीनने के बाद सन 1355 ई में फिरोज शाह कोटला किले को बनवाया था। उसी साल सुल्तान ने फिरोजाबाद नाम का शहर भी बनवाया था। इतिहास में जिक्र मिलता है कि फिरोज शाह के आदेश पर शहर और किला यमुना किनारे बनावाये गए थे। इस किले को बनवाने का एक और कारण था कि तुगलकाबाद के किले में पानी की

समस्या थी।

जिन्नातों के साए में है कोटला का किला

माना जाता है कि कई सालों से इसमें जिन्न रहते हैं। इमरजेंसी के दौरान इस किले में 'लड्डू शाह' नाम के बाबा रहने लगे। उन्होंने अपनी शागिर्दों को यहां के जिन्नों की शक्तियों के बारे में बताया, जो वो महसूस कर सकते हैं। उनका ये भी कहना था कि जिन्न सब सबकी इच्छाएं पूरी करते हैं।

गुरुवार को लगाते हैं हाजिरी

अगर आप फिरोज शाह कोटला जाते हैं तो आपको 25 रुपये कि टिकट लगेगी। वहीं नीचे एक कमरा बना हुआ है जो कि कोरोना के बाद बंद हो गया। महामारी से पहले लोग यहां पर चिराग जलाते थे। लोग आज भी एक चिट्ठी में अपनी फरियाद लेकर जिन्न के पास आते हैं। बता दें कि गुरुवार को यहां पर काफी संख्या में लोग आते हैं और अपनी परेशानियों को जिन्न के सामने रखते हैं। यहां पर सबसे ज्यादा चर्चित जिन्न है लाट वाले बाबा जो बाकी जिन्नों के मुखिया हैं। माना जाता है कि वो 13.1 मीटर के पत्थर से बने मीनार-ए-जरीन में रहते हैं। इस मीनार के आसपास रेलिंग लगी है।



डांस के साथ किक बॉक्सिंग भी क्या है अंकिता लोखंडे की फिटनेस का राज

टीवी सीरियल की मशहूर अभिनेत्री अंकिता लोखंडे को आज हर कोई जानता है.

पवित्र रिश्ता से करियर की शुरुआत करने वाली अंकिता कई सारी फिल्मों में भी काम कर चुकी है. महाराष्ट्रियन परिवार में जन्मी अंकिता ने जब अपने करियर की शुरुआत की थी, तब वह फिटनेस प्रीक नहीं थीं. वह शायद ही कभी जिम जाती थी या कोई डाइट प्लान फॉलो करती थी. हालांकि धीरे-धीरे वह शारीरिक व्यायाम के महत्व और आवश्यकता को समझ गई.

इसके बाद से वह अपनी फिटनेस को लेकर काफी सतर्क हो गई हैं. अंकिता के डाइट प्लान में सलाद या सूप शामिल नहीं है, बल्कि वह मौसमी फल खाना ज्यादा पसंद करती हैं. आइए जानें अंकिता लोखंडे की फिटनेस का राज.

घर का बना खाना

घर में बनी ब्राउन ब्रेड और हरी सब्जियां बिना तेल के रात-दिन खाई जाती हैं. अंकिता के नाश्ते में फ्रूट सलाद और नट्स शामिल होते हैं. इसके अलावा, वह ना तो शराब पीती हैं और ना ही धूम्रपान करती हैं.

एक्सरसाइज प्लान

अंकिता खुद को फिट रखने के लिए रोजाना दौड़ना और जॉगिंग करना पसंद करती हैं. इससे उनके शरीर की एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न होती है. इसके अलावा, वह एक डांसर है और जब भी मौका मिलता है वह डांस करती है. खुद

बॉलीवुड अभिनेत्री अंकिता लोखंडे ने जब अपने करियर की शुरुआत की थी, तब वह फिटनेस प्रीक नहीं थीं. हालांकि धीरे-धीरे वह शारीरिक व्यायाम के महत्व और आवश्यकता को समझ गई.

को हेल्दी और फिट रखने के लिए डांस भी एक बेहतर तरीका है. अंकिता कम ही जिम जाती हैं. वह घर पर ही एक्सरसाइज करती हैं. हालांकि, उनके पास एक जिम ट्रेनर है, जो उन्हें अलग-अलग वर्कआउट के जरिए गाइड करता है.

किक बॉक्सिंग

एक्सरसाइज के साथ ही अंकिता को किक बॉक्सिंग का



काफी शौक है और वह पिछले 7-8 सालों से किकबॉक्सिंग की प्रैक्टिस कर रही हैं. उनका मानना है कि उनका मेटाबॉलिज्म काफी अच्छी है; इसलिए वह अपने वजन को लेकर ज्यादा चिंतित नहीं रहती हैं.

डांस के फायदे

डांस शरीर को लचीला बनाए रखने में मदद करता है. इससे शरीर की हड्डियां और मसल्स मजबूत होती हैं. इसके अलावा डांस करने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है. डांस करने से कैलोरी बर्न होती है, जिससे आपका वजन कंट्रोल में रहता है.

आभार से मिले संतुष्टि

धन्यवाद आदर समेटे होता है और अपनेपन से भर देता है



जरा सोचिए कि यह एक शब्द हमारी जिंदगी में कितना महत्व रखता है

धन्यवाद! एक ऐसा शब्द जो एक अलग तरह की महीनता लिए हुए है। कई बार ऐसा होता है कि सिर्फ एक शब्द ही पूरा सुख बुन देता है और 'धन्यवाद' ऐसा ही शब्द है। एक भरा-पूरा शब्द जो किसी भी तरह के सहयोग, सेवा का माल्यार्पण है। हम प्रसन्न होते हैं किसी का सहयोग पाकर और हमारे अंदर भी बहुत कुछ फैलता है, वही कह देता है धन्यवाद। यह शब्द 'धन्य और वाद' के समासीकरण से बना है। इसका समास विग्रह करेंगे तो सामने आएगा- धन्य, ऐसा वाद। धन्य का मतलब 'कृत या कृतार्थ'।

धन्य + वाद = धन्यवाद। यह संस्कृत का समस्त पद है। आइए इस शब्द को समझते हैं— (धन्य — धन् + यत्) — धनी, धन प्रदान करने वाला, महाभाग, ऐश्वर्यशाली, सौभाग्यशाली, श्रेष्ठ। वैसे अंग्रेजी शब्द 'थैंक्स' के बारे में बात करें तो इसका उद्गम 12 वीं शताब्दी में हुआ। इसका वृहद संदर्भ में अर्थ है— 'आपने जो मेरे लिए किया वो मैं याद रखूंगा।'

असली कमाई है आभार

किसी भी कार्य के बदले भावनाओं को त्वरित अभिव्यक्त करने का सबसे श्रेष्ठ माध्यम है आभार या धन्यवाद ज्ञापित करना। संबंधों की प्रगाढ़ता को यही धन्यवाद चार चांद लगा देता है। धन्यवाद की अनुपस्थिति संबंधों को रूखा कर सकती है और सेवा या किसी कार्य को भविष्य में उसी भाव से करने में व्यवधान पैदा कर सकती है। इसका भाव एहसान या उससे उत्पन्न होने वाले घमंड से परे है। ऐसा कहा जाता है कि जितने धन्यवाद आप कमाते हैं वही आपकी असली कमाई है। क्योंकि यह सीधे-सीधे तत्काल किसी की मदद और किसी की किसी भी परिस्थिति में मदद से जुड़ा है। यहां कोई दूसरे के लिए कुछ ऐसा कर रहा है कि सामने वाले का मन उसके लिए एक अलग प्रकार की श्रद्धा से भर रहा है। यह श्रद्धा किसी के विश्वास को भी मजबूत करती है।

भौतिक महत्व भी रखता है

एक मनोवैज्ञानिक प्रयोग में एक दुकानदार ने सिर्फ धन्यवाद कहने के लिए सालाना जलसा रखा और अपने ग्राहकों को भोज

सनातन धर्म कहता है कि जो लोग अधिक धन्यभागी होते हैं उनका कल्याण का स्तर उच्च होता है। यहूदी धर्म की उक्ति है, 'हे परमेश्वर मैं तुम्हें हमेशा धन्यवाद दूंगा।' ईसाई धर्म में धन्यवाद को नैतिक गुण माना गया है जो केवल भावनाओं और विचारों का ही नहीं बल्कि कर्म और कार्यों का भी विकास करता है। इस्लाम में कहा गया है कि जीवन में प्रचुरता के लिए आप धन्यवाद करते हैं तो यह आश्वासन है कि यह प्रचुरता जारी रहेगी।

भी करवाया। इससे ही उसकी ग्राहकी में सत्तर प्रतिशत बढ़ोतरी देखी गई। धन्यवाद जब अनपेक्षित मिलता है तो उसमें खुशी का एहसास ज्यादा होता है। अनजानी जगह, अनजाने लोगों के बीच कोई अनजानी सहायता करने के बाद मिले धन्यवाद का एहसास अलग ही होता है। यह हमारे अंदर जोश, आत्मविश्वास और अपनापन भर देता है। सूक्ष्म स्तर पर देखा जाए तो ऐसा है भी, हम सब एक दूसरे के लिए और

एक दूसरे से ही बने हैं। इसलिए सारे धर्मों में भी धन्यभागी बन जाने पर जोर दिया गया है।

आभारी लोग ज्यादा खुश, कम उदास, कम थके हुए और अपने जीवन और सामाजिक रिश्तों से अधिक संतुष्ट होते हैं। धन्यभागी लोगों में अपने वातावरण, व्यक्तिगत विकास, जीवन के उद्देश्य और आत्म स्वीकृति के लिए भी नियंत्रण स्तर उच्च होता है। उनके पास जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना करने के लिए अधिक सकारात्मक तरीके होते हैं, उन्हें अन्य लोगों से समर्थन मिलने की संभावना अधिक होती है, वे अनुभव की पुनः व्याख्या करते हैं और उससे आगे बढ़ते हैं और समस्या के समाधान के लिए योजना बनाने में अधिक समय लगाते हैं।

कई अध्ययन बताते हैं कि...

धन्यवाद देने का भाव जिन लोगों में प्रबल होता है उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा व चारित्रिक गुण अधिक होते हैं। ऐसे लोगों में गुणात्मक विकास बहुत ज्यादा होता है। धन्यवाद भी संक्रामक की श्रेणी में आता है। यदि कोई किसी को धन्यवाद ज्ञापित कर रहा है तो सच मानिए तीसरा व्यक्ति भी इसके लिए स्वतः प्रेरित होता है। वास्तव में देखा जाए तो एक छोटा-सा शब्द हमारे मन पर सकारात्मक गहरी छाप छोड़ता है। इसलिए आवश्यक है कि हमारे हिस्से में भी बहुत सारे धन्यवाद आएँ और हम भी बहुत सारे धन्यवाद कर सकें।

धन्यवाद पाना और देना दोनों ही हमारे सच्चे बैंक बैलेंस हैं जो हमारे साथ जाने वाले हैं।

प्रतिष्ठित जॉब को प्राथमिकता देती हैं महिलाएं नए आइडिया को लेकर उत्साहित रहती हैं



नौकरी में महिलाएं पुरुषों की तुलना में लोगों के साथ काम करना ज्यादा पसंद करती हैं। वहीं पुरुष उन नौकरियों को प्राथमिकता देते हैं जिनमें लोगों की जगह चीजों के साथ काम करना हो। यह नतीजे 42 देशों के लोगों पर किए गए एक सर्वे में सामने आए हैं।

3 भागों में हुई रिसर्च

सेक्स रोलस की इस रिपोर्ट के मुताबिक महिलाएं उन जगहों पर काम करना चाहती हैं, जहां नए विचारों के साथ काम करना हो। वहीं पुरुष डेटा आधारित जॉब को तरजीह देते हैं।

1990 में रिसर्चर्स टेरेंस ट्रेसी और जेम्स राउंड ने जॉब में प्राथमिकताओं को समझने के लिए इन्हें 3 भाग में बांटा। इनमें पहला था लोगों के साथ काम करना या चीजों के साथ काम करना, दूसरा विचारों के साथ काम या डेटा के साथ काम और तीसरा प्रतिष्ठित पोस्ट पर काम करना या लेबर के तौर पर काम करना। रिसर्च के

इस मॉडल को स्फेरिकल मॉडल कहा जाता है।

76 हजार लोगों को स्टडी में शामिल किया गया

मॉडल से पुष्टि हुई कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में लोगों के साथ काम करना ज्यादा पसंद करती हैं। वहीं पुरुष महिलाओं की तुलना में चीजों (जैसे, मशीन, उपकरण, वाहन) के साथ काम करना ज्यादा पसंद करते हैं। इस रिसर्च की मदद से जॉब और खासकर साइंस, टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग और मैथमेटिक्स के क्षेत्र में जेंडर के आधार पर अंतर को समझने में भी मदद मिलती है। इस रिसर्च में उन देशों को शामिल किया गया जहां स्टडी के लिए कम से कम 30 पुरुष और महिलाओं का डेटा मौजूद हो। इस आधार पर 75,908 लोगों पर अध्ययन हुआ।

जेंडर असमानता वाले देशों में

प्रतिष्ठित जॉब प्राथमिकता

8 देशों- कनाडा, चिली, फ्रांस, ग्रीस, मलेशिया, पाकिस्तान, कोरिया गणराज्य और सिंगापुर को छोड़कर सभी देशों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं ने प्रतिष्ठित जॉब को प्राथमिकता दी। जिन देशों में ज्यादा लैंगिक असमानता थी, वहां लोगों बनाम चीजों के साथ काम करने में महिलाओं ने किसी एक को खासतौर पर प्राथमिकता नहीं दी।

अजनबियों से खुलकर बात कीजिए

इससे खुशी मिलती है,
सेहत बेहतर होती है;
लोगों से जुड़ाव बना रहता है



लोगों से बार-बार बात करना फायदेमंद

मनुष्य सामाजिक प्राणी है, लेकिन कई बार रिजेक्ट होने के डर से अजनबियों से बात करने से कतराते हैं। हाल ही में हुई रिसर्च के मुताबिक सामाजिक संपर्क काफी जरूरी है और इसका हमारे स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है।

सोशल रूप से सक्रिय लोग ज्यादा खुश रहते हैं, उनका स्वास्थ्य बेहतर होता है। अकेलापन महसूस नहीं होता है और वे लोगों से जुड़ाव महसूस करते हैं।

अजनबियों से बात करने पर आई किताब

जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी के मुताबिक, सामने से पहल होने पर अधिकांश लोग किसी अजनबी से बात करने पर खुश होते हैं। उपन्यास 'टॉकिंग टू स्ट्रेंजर्स' के लेखक एम सैंडस्ट्रॉम ने बताया कि अजनबियों से बात करने के डर को कम करने के लिए उन्होंने किताब लिखी है।

शोधकर्ताओं ने दो यूनिवर्सिटीज के कुछ प्रतिभागियों के लिए एक स्कैवेंजर हंट प्रतियोगिता का आयोजन किया। इसमें प्रतिभागियों को 29 टास्क दिए गए। उन्हें दी गई डिटेल्स से मैच होने वाले एक अजनबी के साथ बात करनी थी। वहीं कुछ लोगों को सिर्फ अजनबियों को ऑब्जर्व करने को कहा गया। हर टास्क पूरा होने पर पॉइंट्स दिए गए।

बात करने के 1 हफ्ते बाद लोग कम झिझकने लगे

प्रतियोगिता की शुरुआत और आखिर में प्रतिभागियों से एक सर्वे फॉर्म भी भरवाया गया। सर्वे के रिजल्ट से साबित हुआ कि अजनबियों से बात करने पर करीब 1 हफ्ते तक लोगों की अलग-अलग चीजों और परिस्थितियों के प्रति भावना बदल गई। साथ ही इससे लोग अजनबियों से बात करने के दौरान कम झिझकने लगे और उनका कॉन्फिडेंस भी बढ़ा। वहीं अजनबियों को ऑब्जर्व कर रहे लोगों में भी कुछ हद तक बदलाव पाए गए।

लोगों को आगे की बातचीत के लिए नए विषय मिलते हैं

सर्वे के रिजल्ट से साबित हुआ कि अजनबियों से बात करने का बार-बार अनुभव अजनबियों से बात करने के बारे में लोगों के डर को कम कर सकता है। साथ ही इससे लोगों को आगे की बातचीत के लिए नए विषय भी मिलते हैं।



रिवर्स वॉकिंग से
दिमाग बनेगा
तेज

रोजाना उल्टा चलना सेहत के लिए फायदेमंद शारीरिक दर्द, मेंटल हेल्थ से जुड़ी परेशानियों से मिलेगा छुटकारा

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह की एक्सरसाइज की जा सकती हैं। दुनियाभर के एक्सपर्ट्स टहलने को सबसे अच्छी एक्सरसाइज मानते हैं, क्योंकि इसे बच्चों से लेकर बूढ़ों तक कोई भी कभी भी कर सकता है। पर क्या आपको रिवर्स वॉकिंग यानी उल्टा चलने के फायदों के बारे में पता है?

सीधी सैर से ज्यादा फायदेमंद उल्टी सैर होती है। इससे हमारे दिमाग और शरीर के बीच अच्छा बैलेंस बनता है। रोजाना 20-30 मिनट रिवर्स वॉक करने से किडनी, हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज से जुड़ी परेशानियों में भी आराम मिलता है। आइए जानते हैं इसके 6 बड़े फायदे..

1. घुटनों के लिए फायदेमंद

उल्टा चलने से घुटनों से जुड़ी समस्याओं को कम करने में मदद मिलती है। इससे घुटनों में दर्द, तनाव और सूजन की परेशानी से छुटकारा मिल सकता है। पैर में चोट या गठिया से पीड़ित लोगों के लिए भी रिवर्स वॉकिंग एक अच्छा उपाय माना जाता है।

2. पीठ दर्द कम करने में मददगार

रिवर्स वॉकिंग से आपकी पीठ में लंबे समय से बना हुआ दर्द कम हो सकता है। जब आप उल्टा चलते हैं तो आपकी पीठ

की मांसपेशियों की एक्सरसाइज होती है। इसके अलावा उल्टा चलने से रीढ़ की हड्डी से जुड़ी समस्या और कमर दर्द में भी आराम मिलता है।

3. मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद

उल्टा चलते समय आपके दिमाग को ज्यादा काम और फोकस करना पड़ता है। इससे दिमाग की अच्छी खासी एक्सरसाइज हो जाती है। रोजाना उल्टा चलने से डिप्रेशन और एंजाइटी जैसे मानसिक रोगों से भी छुटकारा मिल सकता है।

4. पैरों की ताकत बढ़ती है

रिवर्स वॉकिंग से पैरों के पीछे की मांसपेशियों की एक्सरसाइज भी होती है। इससे आपके पैर ज्यादा मजबूत होते हैं। नॉर्मल वॉकिंग करने से पैरों पर इतना जोर नहीं पड़ता।

5. बैलेंस बेहतर होता है

उल्टी सैर आपके शरीर और दिमाग के बीच के बैलेंस को बेहतर बनाती है। सीधा चलने की जगह उल्टा चलने पर आपके दिमाग का पूरा ध्यान आपके शरीर के मूवमेंट पर होता है। इससे शरीर का संतुलन भी बढ़ता है और दिमाग की एकाग्रता भी।

6. वजन कम होता है

उल्टा चलना उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जो अपना वजन घटाना चाहते हैं। जब आप उल्टा चलते हैं तो आपको अपने शरीर के आगे और पीछे के हिस्सों को एक साथ बैलेंस करना पड़ता है। इससे आप अपनी बॉडी को टाइट करते हैं, जिसके चलते आपका वजन जल्दी कम होता है।

विंटर सुपर फूड

खजूर

के

10 फायदे

खजूर की तासीर गर्म होती है इसलिए इसे विंटर सुपर फूड कहा जाता है। साथ ही खजूर में कार्ब्स, कैलोरी, प्रोटीन, मैग्नीशियम आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जिससे शरीर में विटामिन की कमी पूरी होती है। शरीर को ताकत मिलती है। बता दें कि खजूर को हम कई तरीकों से खा सकते हैं। खजूर एक ड्राई फ्रूट है जिसे आप उपवास में भी खा सकते हैं जिससे आपको एनर्जी मिलती है पूरे दिन में आप दो या तीन खजूर खाएं। आईए जानिए इसके फायदे :

खून की कमी

खजूर शरीर में खून की कमी को पूरा करता है। इसमें आयरन की मात्रा भरपूर होती है। खून की कमी होने पर आपको चक्कर आना, घबराहट, थकान होना ऐसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इससे एनीमिया हो जाता है। ऐसी स्थिति में खजूर खाने से खून की कमी को खत्म किया जा सकता है। आप खाने में चार या पांच खजूर रोज खाएं।

गठिया को खत्म करता है

औरतों में गठिया की दिक्कत ज्यादा देखने को मिलती है। गठिया की समस्या को दूर करने के लिए दूध में खजूर डाल कर उबाल लें और फिर उसे पिएं। आपको पैरो की दुर्बलता और गठिया से राहत मिलेगी।

कमर दर्द

यदि आप कमर दर्द से काफी परेशान हैं तो आपको एक देसी इलाज बताते हैं। आप पांच खजूर को आधा चम्मच मैथी दाने के साथ दो ग्लास पानी में डालकर खूब उबालें। गुनगुना होने पर इसे पिएं राहत मिलेगी।

कब्ज से राहत

अगर आप कब्ज से परेशान हैं और अक्सर सर्दियों में ये शिकायत ज्यादातर लोगों में रहती है। पांच या छह खजूर को रात में भिगोकर सुबह वह पानी पी लें। इससे आपका पेट साफ हो जाएगा।

पाचन क्रिया

कई लोगों की पाचन क्रिया तंदुरुस्त नहीं होती है जिससे वे हमेशा परेशान दिखाई देते हैं तो इसके लिए नियमित रूप से खजूर का सेवन करें। आपका पाचन तंत्र तंदुरुस्त हो जाएगा।

बच्चों की सेहत बनाने के लिए

कई बार बच्चों में दिक्कत देखने को ज्यादा मिलती है और जो बच्चे थोड़े दुर्बल होते हैं उनके लिए खजूर काफी फायदेमंद है। उन्हें रोज खजूर का सेवन कराएं। खजूर शरीर से दुर्बलता कम करके शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

दिमाग के लिए फायदेमंद

विटामिन-बी और कोलीन पाए जाने के कारण खजूर सेहत और दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद है। इससे आपकी याद करने की और सीखने की क्षमता बढ़ती है। कई लोगों को याद करने में दिक्कत हो ऐसे में वे खजूर का सेवन नियमित तौर पर करें।

हृदय को मजबूत बनाने के लिए

दिल शरीर का महत्वपूर्ण अंग है इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आप खजूर का सेवन करें। साथ ही खजूर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जिससे कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

ऊर्जा बढ़ती है

खजूर से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है। खजूर का रोजमर्रा सेवन आपको हर समय आने वाली सुस्ती से बचा जा सकता है। साथ ही इससे ऊर्जा का संचार होता है। और आप स्वयं को ऊर्जावान महसूस करते हैं।

मांसपेशियों के लिए फायदेमंद

खजूर एक हाई कार्बोहाइड्रेट फल है जो मांसपेशियों के विकास में सहायक है। बच्चे हो या बड़े सभी के लिए खजूर खाना बेहद फायदेमंद है।

पढ़ाई भी डिप्रेशन से लड़ाई भी... बच्चों को कोचिंग सेंटर धकेलने से पहले जरूर पढ़ लें ये खबर



कोटा में एक महीने में चार छात्रों की मौत से चिंतित विशेषज्ञों ने संयुक्त प्रवेश परीक्षा (जेईई) और राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) की तैयारी के लिए अपने बच्चों को कोचिंग केंद्र कोटा भेजने वाले माता-पिता से आग्रह किया है कि वे उन्हें यहां भेजने से पहले उनकी काउंसलिंग करें। कोटा में आत्महत्या के हालिया मामलों पर नजर रख रहे विशेषज्ञों एवं मनोचिकित्सकों ने कहा कि बच्चों को कोचिंग केंद्र भेजने से पहले उनकी पेशेवर योग्यता जांच कराई जानी चाहिए, मानसिक रूप से उन्हें मजबूत करना चाहिए और उन्हें रोजमर्रा के कामों के अनुसार ढलने की क्षमता विकसित करनी चाहिए।

कोचिंग संस्थानों में छात्र कर रहे आत्महत्या

अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों को बिना किसी तैयारी के प्रशिक्षण के लिए कोटा भेज देते हैं और उनका ध्यान केवल वित्तीय एवं साजो सामान की व्यवस्था करने पर होता है। हाल में कोचिंग संस्थानों के चार छात्रों की आत्महत्या की घटना ने उन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में फिर से एक बहस छेड़ दी है, जो अक्सर अधिक पाठ्यक्रम और परिवार की अपेक्षाओं का दबाव झेल नहीं पाते।

माता-पिता के दबाव में

“जब कोई बच्चा पांचवीं या छठी कक्षा में पढ़ रहा होता है, तभी माता-पिता तय कर लेते हैं कि दो साल या चार साल बाद उसे कोटा भेज दिया जाएगा। वे उसी के अनुसार बचत करना शुरू कर देते हैं या पहले से ही शहर जाने की योजना बनाना शुरू कर देते हैं, लेकिन वे कभी पेशेवर रूप से यह विश्लेषण करने की कोशिश नहीं करते कि क्या उनका बच्चा वास्तव में ऐसा करना चाहता है या वह ऐसा करने में सक्षम

भी है या नहीं। ज्यादातर माता-पिता अपने बच्चों की मानसिक क्षमता को समझे बिना अधिक अंक लाने पर ध्यान देते हैं। “10वीं या 12वीं कक्षा में 90 प्रतिशत से ऊपर अंक यह तय करने का मानक नहीं हो सकता कि बच्चा इंजीनियरिंग या चिकित्सा की पढ़ाई करने के योग्य है। कोचिंग में अक्सर ऐसे छात्र आते हैं, जो या तो माता-पिता के दबाव में यहां आते हैं या उन्हें पता नहीं होता कि उन्हें क्या पढ़ना पसंद है। ऐसे में व्यावसायिक योग्यता जांच मददगार हो सकती है।”

बच्चों के लिए की जाए काउंसलिंग

कोटा के विभिन्न कोचिंग संस्थानों में रिकॉर्ड दो लाख छात्रों ने इस साल दाखिला लिया है। यहां के विभिन्न कोचिंग सेंटर में पढ़ने वाले कम से कम 14 छात्रों ने कथित तौर पर अकादमिक तनाव के चलते इस साल आत्महत्या कर ली है।

माता-पिता को दी गई सलाह

कोटा के एक अन्य प्रमुख कोचिंग संस्थान ‘रेजोनेंस’ के प्रबंध निदेशक और अकादमिक प्रमुख आर के वर्मा ने कहा, “माता-पिता यह उम्मीद नहीं कर सकते कि जब बच्चा यहां आएगा तो वह अचानक उनसे बातचीत करना शुरू कर देगा। हमने यह भी देखा है कि बच्चे यहां आने से पहले तक पूरी तरह से माता-पिता पर निर्भर होते हैं कोटा के कोचिंग सेंटरों में शैक्षणिक दबाव कोचिंग हब में आने से पहले छात्रों को आमतौर पर होने वाले दबाव से कहीं अधिक है। इसके अलावा अपनी अलमारी व्यवस्थित रखना, धोने के लिए कपड़े भेजना, भोजन करने के लिए समय पर मेस में पहुंचना, खुद जागना - ऐसे नियमित कामों का जिम्मा खुद नहीं संभाल पाना - ये सब काम यहां आने से पहले बच्चों ने खुद नहीं किए होते हैं।” इसलिए यहां आकर बच्चा अचानक से खुद को भंवर में फंसा पाता है। इसलिए हम माता पिता को सलाह देंगे कि वे यहां भेजने से पहले अपने बच्चे को कम से कम दो साल पहले से गोद में बिठाकर खिलाना बंद करें।

रेडियो रिपेयर करनेवाले अमर बोस ने ऐसे खड़ी कर दी टॉप साउंड सिस्टम कंपनी बोस

बोस करीब 45 साल तक एमआईटी में प्रोफेसर भी रहे थे। वहीं एक लेक्चर में उन्होंने कहा था कि हमेशा बेहतर चीजों के बारे में



सोचें और उस तक पहुंचने का रास्ता खुद बनाएं।

नोनी गोपाल बोस एक स्वतंत्रता सेनानी थे। अंग्रेज जब पीछे पड़े तो उन्हें अमेरिका जाना पड़ा। 1920 में अमेरिका पहुंचे, अमेरिकी महिला से शादी की और फिर 1929 में जन्म हुआ अमर बोस का। अमर का जन्म तो हो गया, लेकिन तब पिता नोनी गोपाल के पास अस्पताल से पत्नी और बच्चे को डिस्चार्ज कराने के पैसे नहीं थे। सारे पैसे शेयर मार्केट में डूब गए थे। ऐसे में उन्हें दोस्तों से उधार लेने पड़े थे।

बहरहाल, यह बच्चा ही आगे चलकर इंजीनियर बना और फिर साउंड सिस्टम इंडस्ट्री का बादशाह। कंपनी का नाम तो आपने सुना ही होगा- बोस(BOSE)। बड़े-बड़े इवेंट्स और प्रीमियम प्रोग्राम्स में आपने इस कंपनी के साउंड सिस्टम्स लगे देखे होंगे। तो चलिए देख किस बात की! आज की ब्रांड स्टोरी में जानते हैं, साउंड सिस्टम की दुनिया में बोस के बाँस बनने की कहानी।

रेडियो रिपेयर किया करते थे अमर बोस

अमर बोस को बचपन से ही इलेक्ट्रिकल और इलेक्ट्रॉनिक्स की दुनिया में दिलचस्पी थी। उन्हें रिपेयरिंग का भी शौक था। कभी एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कि वे पुराने सामान खरीदकर लाते थे और रिपेयर किया करते थे। अपने घर के बेसमेंट में उन्होंने रेडियो रिपेयरिंग का काम शुरू कर दिया। इससे उनकी पॉकेट मनी का इंतजाम हो जाता था। बोस को साउंड सिस्टम से खूब लगाव हो गया और फिर उन्होंने दुनिया के सबसे बड़े इंजीनियरिंग कॉलेजों में से एक एमआईटी में दाखिला ले लिया। इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में...

... और ऐसे स्थापित की बोस कंपनी

एमआईटी में वाई डब्ल्यू ली नाम के एक प्रोफेसर थे। उन्होंने ही बोस की प्रतिभा पहचानी और उन्हें इलेक्ट्रिकल कंपनी शुरू करने की सलाह दी। बोस के पास कई सारे पेटेंट थे, जिन्हें उन्होंने किसी कंपनी को बेचा नहीं था। ऐसे में उन्होंने अपने प्रोफेसर की सलाह पर खुद की कंपनी शुरू करने का मन बना लिया। प्रोफेसर ने ही उन्हें एकदम साधारण नाम रखने की सलाह दी थी, जो लोगों की जुबां पर चढ़ जाए। इस तरह कंपनी का नाम रखा गया- बोस।

अमर बोस खुद भी बाजार में मौजूद किसी साउंड सिस्टम से संतुष्ट नहीं थे, इसलिए उन्होंने इसी सेक्टर में एंट्री मारी। बोस करीब 45 साल तक एमआईटी में प्रोफेसर भी रहे थे। वहीं एक लेक्चर में उन्होंने कहा था कि हमेशा बेहतर चीजों के बारे में सोचें और उस तक पहुंचने का रास्ता खुद बनाएं।

निकल पड़ी गाड़ी और आज नासा भी है मुरीद

बोस कॉर्पोरेशन की स्थापना 1964 में हुई। कंपनी का पहला प्रॉडक्ट (एक स्टीरियो) 1966 में लॉन्च हुआ। यह बाजार में छा गया। इसके बाद बोस ने 1968 में BOSE 901 नाम से स्पीकर सिस्टम लॉन्च किया और इस प्रॉडक्ट ने भी बाजार में धूम मचा दी। इसके बाद कंपनी की गाड़ी चल निकली और फिर बोस ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा।

आज साउंड सिस्टम्स की दुनिया में बोस एक प्रीमियम क्लास प्रॉडक्ट बन चुका है। यहां तक कि नासा जैसी स्पेस एजेंसी भी साउंड सिस्टम के लिए बोस की मदद लेती है। 2013 में अमर बोस का निधन हो गया। उनकी कंपनी की नेटवर्थ कई अरब डॉलर में होगी। लेकिन वो हमेशा कहा करते थे कि उनके लिए पैसे मायने नहीं रखते। अपनी आधी से ज्यादा संपत्ति उन्होंने एमआईटी को दान कर दी थी।



पेरेंटिंग के तरीके कल, आज और कल

परवरिश का हर तरीका अपने आप में बेहतरीन है, चाहे वह पुराना हो या नया। माता-पिता के प्यार की चाशनी में डूबी परवरिश गलत हो भी कैसे सकती है, फिर चाहे वह नई हो या पुरानी। आइए जानते हैं नई और पुरानी परवरिश के बीच का फर्क। जीवन तो चलने का नाम है और परिवर्तन इसका नियम। समय के पहिए में एक और चीज है जो अभिभावक अपनी संतान को देती है वह है परवरिश। परवरिश के तौर-तरीकों पर हमेशा बात होती है। हर मां-बाप चाहते हैं कि वह ऐसी परवरिश करें कि उनकी संतान आगे चलकर एक कामयाब इंसान साबित हो। हमारे यहां में दो तरह की परवरिश इस समय देखी जा रही है। एक वैसी जो हमने अपने मां-बाप से सीखी और एक वो है आज के जमाने के नये जमाने के माता-पिता की मॉडर्न पेरेंटिंग। आइए इस लेख में चर्चा करते हैं इन दोनों परवरिश के अंदाज पर-

पारिवारिक मामलों से बच्चों को दूर रखना

बच्चे का मन है बच्चा सवाल पूछता है? कई बार मां-बाप का अपने भाई-बहनों या रिश्तेदारों से झगड़ा हो जाता है। पारंपरिक परवरिश की बात करें तो बच्चे के अंदर हिम्मत ही नहीं होती कि वह अपने मां-बाप से उनके संबंधों के बारे में कोई सवाल करे। अगर बच्चा हिम्मत करके पूछ भी ले तो कह दिया जाता था कि यह बच्चों की बात नहीं है। यह तो सिर्फ एक उदाहरण है। ऐसी बहुत सी बातें हैं इस तरह की परवरिश जहां बहुत मामलों में बच्चों को स्थिति से अलग रखा जाता है। उन्हें लगता है कि बच्चे उस स्थिति को जानकर क्या करेंगे। कहीं ऐसा न हो कि वे उसे लेकर कोई नकारात्मक छवि अपने बाल मन में बना लें।

निर्णय लेने के स्वतंत्रता न देना

हम लोग आज बिग बॉस को देख रहे हैं जहां बिग बॉस का फैसला ही फाइनल होता है। पारंपरिक परवरिश की बात करें तो घर के बिग बॉस पिता ही हुआ करते थे, जो भी जैसा

भी फैसला उन्होंने कर दिया वह निर्णय अंतिम होता था। हां, एक और बात थी वो जब भी कोई फैसला लेते थे वह फैसला उन्होंने क्यों लिया, किस आधार पर लिया इसके बारे में



बताना किसी को जरूरी नहीं समझते थे। आज की परवरिश अगर माता-पिता बच्चों के लिए कोई निर्णय लेते भी हैं तो एक तो उसमें बच्चों की राय और पसंद शामिल होती है। फैसला किस वजह से लिया गया यह भी माता-पिता अपने बच्चों को बताते हैं।

बदल रही है पिता की छवि

पहले के पिता एक चट्टान की छवि लिए थे। बच्चे उनसे आंख मिलाने से भी डरते थे। हालांकि, डाइनिंग टेबल पर चर्चा का दौर चलता है लेकिन सीमा और मर्यादा की देहरी को बिना लांघे। मॉडर्न पेरेंटिंग के पापा अपने एंग्री मैन वाली छवि से निकल कर कूल और हैपनिंग डैड बन चुके हैं। बच्चे उनके साथ अपनी हर बात साझा करना पसंद करते हैं। यह कूल डैड बच्चों के लिए कभी उनकी पसंद का खाना भी बनाते हैं। यह खुद को बच्चों के साथ और बच्चे इनके साथ खुलकर रहते हैं। अपने बच्चों के साथ यह आपको मस्ती करते हुए या मम्मी से अलग अपना गैंग बनाते भी नजर आते हैं। बच्चे इनके साथ मस्ती करते खिलखिलाते और अपने बचपन को जीते नजर आते हैं।

छवि को लेकर सचेत रहते हैं माता-पिता

आजकल के बच्चे और उनके माता-पिता अपनी छवि को लेकर काफी सचेत रहते हैं। पुराने समय में माता-पिता बच्चे को डांटने या हाथ उठाने से पहले सोचते नहीं थे। गलती करने पर किसी के भी सामने डांट या मार पड़ जाया करती थी, फिर चाहे वह दोस्त हो, पास-पड़ोसी हो या कोई रिश्तेदार। जबकि आज के माता-पिता अपने अलावा बच्चों की छवि के बारे में भी बहुत सोचते हैं। फिर आजकल के बच्चे बेहद संवेदनशील और व्यावहारिक हो गए हैं।

व्यावहारिक अनुभव

‘शेयरिंग इज केयरिंग अकसर आपने नये जमाने के माता-पिता के मुंह से ये वाक्य सुना होगा, जबकि पहले इस तरह की बातें नहीं हुआ करती थीं। उस समय घर में जो भी चीजें आती थीं चाहे वो खिलौने हों या फिर कुछ और, उसे सब आपस में बांटते थे। ऐसे में जब चीज सभी की होती थी तो उसे साझा करने की बात कोई अलग से कहने की जरूरत नहीं होती थी। न ही कोई ‘पर्सनल स्पेस’ नाम की चीज हुआ करती थी। ऐसे में चीजों को बांटकर इस्तेमाल करना कब आ गया यह तो पता ही नहीं चला।

माता-पिता की बदल रही है सोच

पारंपरिक पेरेंटिंग में पेरेंट्स को जो अपने बच्चों के लिए सही लगता था, वो वह करते थे। अब पेरेंट्स अपने बच्चे को ग्लोबल सिटीजन के तौर पर तैयार करना चाहते हैं। शायद यही वजह है अब वह बच्चों के बिहेवियर को लेकर बहुत सजग हैं। वे इसके लिए इंटरनेट को सर्फ करते हैं किताबें पढ़ते हैं। इंटरनेट एक्सपर्ट से बच्चों को डील करने का एक तरीका जानते हैं। वह अपने बच्चे के व्यक्तित्व को जांच कर उसी अनुसार अपनी परवरिश करना चाहते हैं।

नये जमाने की परवरिश में बड़े होते बच्चों को आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है। उनके खर्च के अनुसार उन्हें पैसे दिए जाते हैं। हां, यह सच है कि अगर बच्चों के पास पैसे कम होने लगते हैं तो वह अपने मां-बाप के पास जाते हैं।



लेकिन बहुत हद तक आज बड़े होते बच्चे कफायत में रहना सीख पा रहे हैं। पारंपरिक परवरिश में पैसे की बात भी बड़ों की होती थी। बच्चों को कहा जाता था जो जरूरत है वह मांग लो। बच्चा अपने पास पैसा रखकर खर्च नहीं करता था। उस दौर के बच्चों को तो याद ही होगा कि अगर कोई रिश्तेदार जाते समय पैसे देता था तो कितनी खुशी होती थी।

प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट तो कहीं था ही नहीं

नये जमाने की परवरिश में बच्चे के खानपान पर भी फोकस रहता है। बच्चा क्या खाएगा। प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन मिनरल के बारे में बहुत सोचा जाता है। जबकि पुरानी परवरिश में न तो मां को इतना पता था कि किसमें क्या है? नये जमाने की मां अपने बच्चे के लिए शेफ तक बन गई है। उसे तरह-तरह के टेस्टी लेकिन पौष्टिक खाना बनाकर खिला रही है। अन्न का आदर करना उन्हें सिखाया जाता था, उन्हें बताया जाता था कि खाना छोड़ने से ऊपर वाला नाराज हो जाता है।

एक चीज जो नहीं बदली

चाहे नये जमाने की हो या फिर पुराने जमाने की परवरिश, एक चीज जो नहीं बदली वह है माता-पिता का प्यार। रात को पुराने बच्चे भी कहानी सुनते थे और आज के बच्चे भी सुनते हैं। बस उनका नाम बदलकर बेड टाइम स्टोरीज हो गया है।



रोज पिलाएं छोटे बच्चों को नारियल दूध

मजबूत होगी इम्यूनिटी



बच्चे की त्वचा फट गई है तो आप नारियल का दूध उनकी त्वचा पर लगा सकते हैं।

इम्यून सिस्टम करे मजबूत

छोटे बच्चे सर्दी के मौसम में बहुत ही जल्दी बीमार हो जाते हैं उन्हें सर्दी, खांसी, जुकाम

और बुखार जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

यह बीमारियां बच्चों की इम्यूनिटी पॉवर कमजोर होने के कारण होती हैं। नारियल के दूध

में मौजूद विटामिन-सी बच्चे

के शरीर में मौजूद ब्लड सेल्स को ठीक करने में मदद करता है। इससे बच्चों की इम्यूनिटी भी ठीक होती है।

करता है मानसिक विकास

नारियल के दूध में ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो उनका मानसिक विकास करने में मदद करते हैं। यदि आपका बच्चा पढ़ाई में कमजोर है और उसे कोई भी चीज आसानी से नहीं याद होती तो ऐसे में आप उन्हें 200 ग्राम रोज नारियल का दूध दे सकते हैं। इससे उनका मानसिक विकास जल्दी होगा।

एंटीबायोटिक को करेगा दूर

इस दूध में एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं जो बच्चे के शरीर को किसी भी तरह के बाहरी बैक्टीरिया और कीटाणुओं से बचाने में मदद करते हैं। इसके अलावा नारियल के दूध में मौजूद पोषक तत्व बच्चे के शरीर को एंटीबायोटिक से भी दूर रखने में मदद करते हैं।

इन बातों का भी रखें ध्यान

नारियल का दूध बच्चों के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। इस दूध में गाय, भैंस के दूध के मुकाबले कैल्शियम की मात्रा कम पाई जाती है। बच्चों की हड्डियों और दांत मजबूत करने के लिए कैल्शियम बहुत ही आवश्यक होता है। यदि आपका बच्चा 6 महीने या फिर 1 साल का है तो आप उसे नारियल का दूध देने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

नारियल के साथ-साथ इसका दूध भी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है इसमें पाया जाने वाला नैचुरल फैट कई तरह की बीमारियों से दूर रखता है। बहुत से लोग नारियल के दूध को चाय, कॉफी में भी मिलाकर पीते हैं लेकिन जब बात बच्चों को नारियल का दूध पिलाने की आती है तो पेरेंट्स अक्सर उन्हें दूध देने से बचते हैं। परंतु नारियल का दूध बच्चों के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। चलिए आपको बताते हैं कि बच्चों को नारियल का दूध देने के क्या-क्या फायदे होंगे...

नारियल का दूध क्या है?

नारियल के दूध के फायदों के बारे में जानने से पहले यह बात जानना जरूरी है कि यह होता क्या है। नारियल का दूध दूध नहीं होता यह नारियल के फल और नारियल पानी का मिश्रण होता है जो नारियल के फल को निचोड़ कर तैयार किया जाता है। नारियल के फल को निचोड़ कर पानी के साथ मिलाकर दूध तैयार किया जाता है।

बच्चों के लिए फायदे

यह दूध हैल्दी फैट्स से भरपूर होता है। नारियल दूध पीने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है। इसमें विटामिन-सी, विटामिन-ई, एंटीऑक्सीडेंट्स, मैग्नीशियम, जिंक और आयरन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह पोषक तत्व बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास ठीक करने में मदद करते हैं।

त्वचा और बालों के लिए होता है फायदेमंद

छोटे बच्चों की सेहत के साथ-साथ नारियल का दूध उनकी त्वचा और बालों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला नैचुरल मॉइश्चराइजर स्किन को सॉफ्ट और स्मूथ बनाने में मदद करता है। सर्दियों के मौसम में यदि

आज के समय में महिलाएं हर क्षेत्र में मेहनत करके आगे बढ़ रही हैं और अपने कार्य को पूरी निष्ठा और मेहनत से करके सफलता को हासिल कर रही हैं। आज हम आपको बताएंगे एक ऐसी महिला के बारे में जिन्होंने अपना खुद का पहला कैफे कश्मीर में शुरू किया और इससे हमारे देश की सभी महिलाओं को एक प्रेरणा भी मिला रही है।

कश्मीर में कैफे खोलकर इस महिला ने पेश की लोगों के लिए मिसाल!



कैफे में आने लगे। फिर यह कैफे लोगों के बीच चर्चा में आ गया।

क्यों शुरू किया ये कैफे ?

मेहविश के पिता की मौत कैंसर से हो गई थी, इसके बाद उनके घर में कोई भी व्यक्ति नहीं था जो परिवार की आर्थिक परेशानियों को कम कर पाए। इस कारण से मेहविश ने परिवार की आर्थिक समस्याओं को हल करने के लिए कैफे शुरू किया।



कौन है मेहविश मेहनाज जरगर ?

मेहविश मेहनाज जरगर सेंट्रल यूनिवर्सिटी से लॉ में ग्रेजुएशन की है। उन्होंने श्रीनगर में अपना खुद का कैफे शुरू किया है। इस कैफे का नाम मी एंड यू है। जब उन्होंने यह कैफे साल शुरू किया था तब उनकी उम्र 25 साल थी। आपको बता दें कि ये श्रीनगर का पहला ऐसा कैफे है जिसे कोई महिला चलाती है, जहां एक तरफ कश्मीर में आंतकवाद, अलगाववाद जैसे मुद्दे हावी रहते हैं, वहां पर मेहविश मेहनाज ने अपना खुद का कैफे खोला और बिना किसी डर के उसे चला रही हैं। एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया कि शुरुआत में जब यह कैफे उन्होंने खोला था तब उन्हें सारी परेशानियों का सामना करना पड़ था, लेकिन धीरे-धीरे स्थानीय लोग भी इस

आपको बता दें कि उनके भाई ने इस कैफे को खोलने में उनकी मदद भी की थी। उन्होंने एक इंटरव्यू में यह भी बताया था कि लोगों को यह भी लगता था कि श्रीनगर जैसी जगह पर कोई महिला कैफे कैसा चला सकती है, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और इस कैफे को बेहतरीन बनाने के लिए कई सारे प्रयास किए।

जिसके बाद लोगों को भी इस कैफे में आना बहुत अच्छा लगने लगा। आपको बता दें कि इस कैफे में कई सारी सुविधाएं हैं और लोगों को यहां आना काफी पसंद है क्योंकि यहां पर बहुत शांत माहौल भी रहता है। इस कैफे से उन्होंने खुद को आगे बढ़ाया है और अपने परिवार की आर्थिक मदद करने के साथ-साथ वह एक इंडिपेंडेंट वुमन बन गई हैं। उनकी इस सफलता से कई सारी महिलाओं को भी इंस्पिरेशन मिलती है।

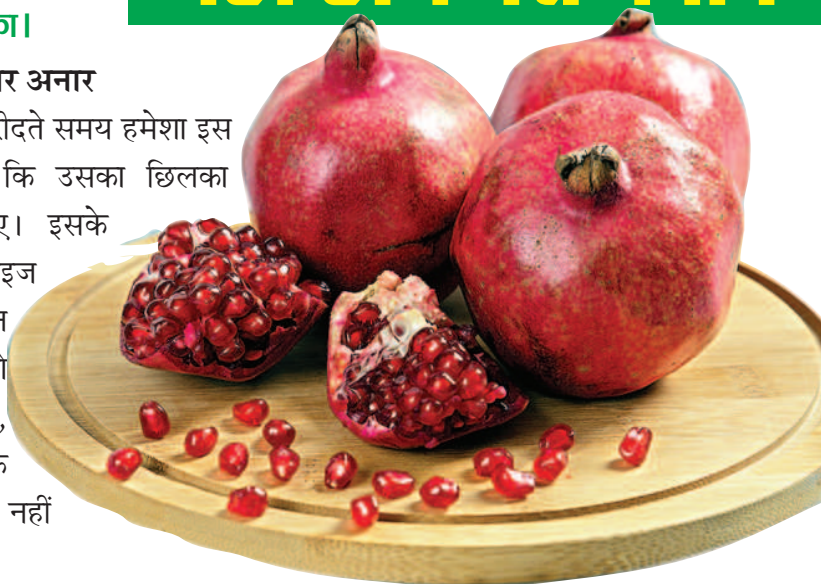
बाजार से अनार खरीदते समय अक्सर लोग उसका लाल रंग देखकर उसे खरीद लेते हैं। लेकिन ये अनार खरीदने का सही तरीका नहीं है। ज्यादातर मामलों में ऐसे अनार काटने पर न तो वो मीठे होते हैं और न ही इनके दानों में रस होता है। जिसके बाद पैसे और मूड दोनों खराब हो जाते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा कई बार हो चुका है तो आज आपको बताते हैं बाजार से अनार खरीदने का क्या है परफेक्ट तरीका।

अनार खरीदने के लिए रखें इन बातों का ध्यान

नहीं होंगे पैसे बर्बाद

वजनदार अनार

बाजार से अनार खरीदते समय हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि उसका छिलका मुलायम होना चाहिए। इसके अलावा अनार के साइज और वेट पर भी ध्यान दें। वहीं अनार चुनें जो फूले हुए और भारी हों, क्योंकि इससे अनार के दानों पर खास फर्क नहीं पड़ता है।



मीठा अनार कैसे करें पसंद

अनार मीठा है या नहीं, यह उसकी सुगंध यानि खुशबू से पता चल सकता है। अगर आपको अनार से कोई महक नहीं आ रही है तो आप इसे दबाकर भी देख सकते हैं क्योंकि मीठे अनार रसीले होते हैं।

अनार के रंग से ना हों कंप्यूज

आप रंग देखकर अनार खरीदते हैं तो ये गलत तरीका है। अनार का रंग हल्के गुलाबी से

लेकर एकदम लाल के बीच हो सकता है। इसके अलावा अनार के छिलकों पर मौजूद हल्की दरारों से परेशान ना हों क्योंकि इससे अनार के दानों पर खास फर्क नहीं पड़ता है।

अनार स्टोर करने का सही तरीका

अनार के दाने निकालकर उन्हें किसी एयर टाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में रख सकते हैं। इस तरह अनार के दाने 5 दिन से लेकर महीने भर तक खाने लायक रहते हैं।

स्किन के लिए सुपर इफेक्टिव है क्रेनबेरी, जानिए कैसे करें इसका इस्तेमाल क्रेनबेरी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद. हमारे घरों में क्रेनबेरी का जूस तो पाया ही जाता है. लाल रंग का छोटा सा फल हमारी हेल्थ के साथ-साथ स्किन के लिए भी बेहद फायदेमंद है. आपको बता दें कि क्रेनबेरी कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का एक बेहतरीन स्रोत है.



होता है. यह कोलेजन के प्रोडक्शन को बढ़ाने में मदद करता है. कोलेजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो स्किन इलास्टिसिटी को बनाये रखता है.

स्किन के लिए सुपर इफेक्टिव है क्रेनबेरी
कैसे करें इसका इस्तेमाल

क्रेनबेरी में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा मौजूद होती है, जो त्वचा पर फ्री रेडिकल से होने वाले प्रभाव को कम करने में मदद करती है.

आज हम आपको क्रेनबेरी के फेस मास्क के बारे में बताएंगे, जो आपकी स्किन में बेदाग निखार ला सकता है. विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर क्रेनबेरी सुंदरता को बनाए रखने में भी काफी फायदेमंद होता है.

फ्री रेडिकल के प्रभाव से बचाता है

क्रेनबेरी में एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा मौजूद होती है, जो त्वचा पर फ्री रेडिकल से होने वाले प्रभाव को कम करने में मदद करती है. बता दें कि फ्री रेडिकल एक प्रकार के मॉलिक्यूल होते हैं जो सेल्स को डैमेज करते हुए प्रीमेच्योर एजिंग का कारण बन सकते हैं. क्रेनबेरी का इस्तेमाल आपकी स्किन सेल्स को डैमेज होने से बचाता है.

विटामिन सी बनाए रखता है

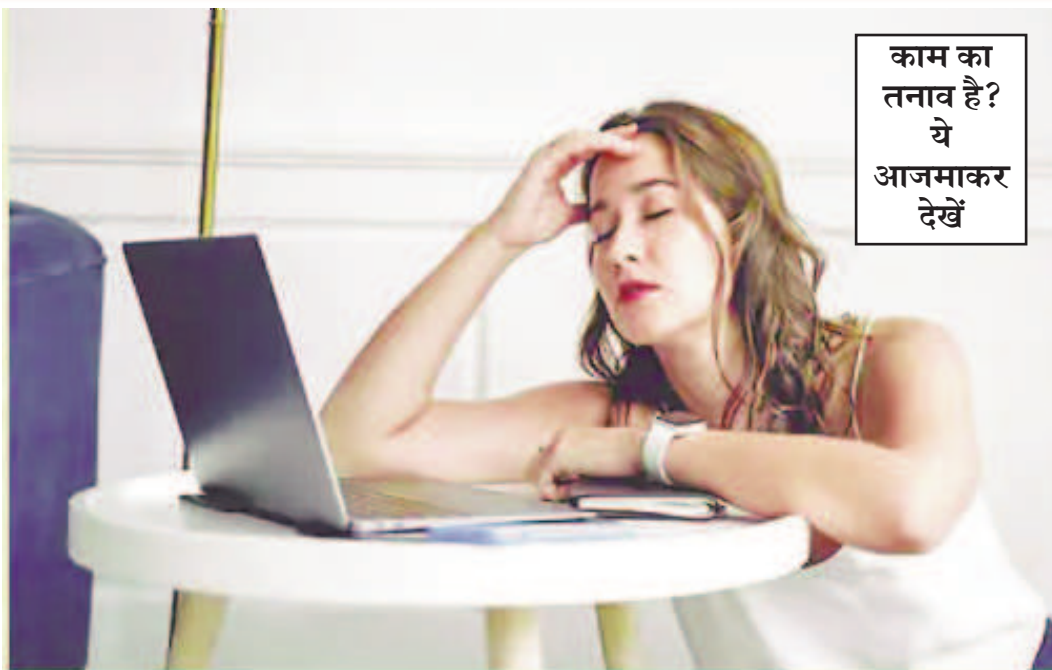
क्रेनबेरी में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी मौजूद

एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित एक डेटा के अनुसार, क्रेनबेरी में एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल स्किन बनिफिट्स भी पाए जाते हैं. यह त्वचा पर होने वाले स्किन इन्फेक्शन को कम करने में मदद करता है. इस फल के इतने गुणों को जानने के बाद आपको बताते हैं कि क्रेनबेरी का फेस मास्क कैसे प्रभावी है.

क्रेनबेरी और शहद फेस पैक

स्किन के लिए क्रेनबेरी और शहद एक परफेक्ट कॉम्बिनेशन हो सकता है. कुछ क्रेनबेरी लें और उन्हें पीस लें. अब पीसी हुई क्रेनबेरी में एक से दो चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिला लें. अब इसे अपनी त्वचा और गर्दन पर लगाएं और 20 मिनट तक लगा हुआ छोड़ दें. उसके बाद सामान्य पानी से अपनी त्वचा को साफ कर लें. आप इसे हफ्ते में दो बार अपने चेहरे पर लगा सकती हैं. इससे आपकी स्किन पर नेचुरल निखार आएगा.

चंद नुस्खे, जो 2023 में हमारे काम आ सकते हैं



काम का
तनाव है?
ये
आजमाकर
देखें

2020-2021 के बाद आपने जिस शांतिपूर्ण साल की अपेक्षा की थी, 2022 शायद वैसा न रहा हो, क्योंकि महामारी का प्रकोप इस साल भी जारी रहा, यूक्रेन में युद्ध शुरू हो गया, प्राकृतिक आपदाएं आईं और महंगाई से हमें जूझना पड़ा। लेकिन इसके साथ ही 2022 कुछ नई चीजें सीखने का साल भी था। इस साल हमने अपने जीवन में व्याप्त तनावों का सामना करने और खुद को मानसिक रूप से मजबूत बनाने के नए तरीके खोजे हैं।

बर्नआउट के संकेतों पर ध्यान दें : नींद नहीं आने से लेकर थकान और सिरदर्द, पेटदर्द, भूख कम होने तक, ये तमाम वे संकेत हैं, जिनके जरिए शरीर आपसे यह कहने की कोशिश करता है कि आप बर्नआउट के शिकार हैं। यह भले अपने आपमें बीमारी न मानी जाती हो, लेकिन आप इसकी अनदेखी नहीं कर सकते। बबल-बाथ लेने और एक प्याली चाय पी लेने भर से यह नहीं सुलझेगी।

बर्नआउट डिप्रेशन में अंतर करना सीखें : दोनों के लक्षण एक जैसे हैं। पर डिप्रेशन का इलाज है, बर्नआउट का नहीं। बर्नआउट में आप काम के दबाव से बेहाल महसूस करते हैं। आपके पास ऊर्जा नहीं होती। यह अवसाद नहीं है।

जॉय वर्कआउट : क्या आप किसी कॉन्सर्ट में नाचते समय खुश थे? या अपनी पसंदीदा स्पोर्ट्स टीम को चीयर करते समय? ऐसे में जॉय वर्कआउट करें। खुश होने पर हम जो करते हैं, उसे दोहराने से भी खुशी मिलती है।

टास्क पैरालिसिस से मुक्ति : जब आपके पास करने को बहुत सारे काम हों और आपकी टु-डू लिस्ट खत्म होने का नाम न ले तो आप टास्क पैरालिसिस से ग्रस्त हो जाते हैं।

कभी-कभी तो आप तय नहीं कर पाते कि कहां से शुरू करें।

इसमें भी परफेक्शनिस्ट किस्म के लोगों को ज्यादा दिक्कतें आती हैं।

इसे समाप्त करने के लिए काम को टालते न रहें। एक काम निपटाकर खुद को कोई छोटा-सा रिवॉई दें।

शाकाहारी भी खा सकते हैं प्लांट बेस्ड मीट



दुनिया में लोग धीरे-धीरे शाकाहार की तरफ बढ़ रहे हैं। पर वो लोग जो रोज मांसाहारी भोजन करते हैं उनके लिए एकदम से इसे छोड़कर शाकाहार अपनाना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोग पौधे आधारित मांसाहार का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे शाकाहार की तरफ बढ़ सकते हैं। वहीं जो सेहत के लिहाज से मांसाहार छोड़ना चाहते हैं उनके लिए भी यह अच्छा विकल्प है।

क्या है पौधे आधारित मांस ?
रंग, स्वाद और बनावट में ये मीट
जैसा होता है लेकिन इसे पौधों और
अनाजों की मदद से तैयार किया
जाता है। इसे पौधे आधारित खाद्य
जैसे फलियां, दालें, किनोवा,
नारियल का तेल, गेहूं के ग्लूटन या
सीतान, सोयाबीन, मटर, चुकंदर के
रस का अर्क आदि से तैयार किया
जाता है। पशुओं के दूध के बजाय
दध ओट्स और बादाम से बनता है।

कितना फ़ायदेमंद है?

ધ્યાન રહે
ઓમેગા 3 પૈટી એસિડ

प्रोटीन और अन्य तत्व जो जानवरों के मांस में प्रचुर मात्रा में होते हैं, वे पौधे आधारित आहार में नहीं मिलते।

कई बार इस शाकाहारी मीट को असल मीट का रूप-रंग देने के लिए रासायनिक रंगों का भी इस्तेमाल हो सकता है।

इसलिए खरीदने से पहले
इसका ध्यान रखें। इसे
अधिक खाने से बचें।
दिन में 60 ग्राम से
ज्यादा सेवन बिल्कुल
न करें।

प्लांट बेस्ड मीट में कैलोरी और सैचुरेटेड फैट असल मीट की तुलना में कम होता है। शून्य कोलेस्ट्रॉल होता है और यह फाइबरयुक्त होता है।

ये पौधों और वनस्पतियों से तैयार होता है इसलिए इस तरह के मीट के प्रोटीन का सेवन करने से उच्च रक्तचाप, मोटापा, कैंसर और अन्य दीर्घकालीन (क्रॉनिक) बीमारियों के होने की संभावना कम हो सकती है। इतना ही नहीं पौधे आधारित प्रोटीन स्रोत जैसे कि दाल आदि होने से हृदय की बीमारी, मधुमेह आदि बीमारियों के होने के खतरों को कम किया जा सकता है। इसके अलावा कैंसर का खतरा भी कम होता है।

पाचन और आंत के माइक्रोबायोम को स्वस्थ रखता है, शौच की नियमितता को बेहतर बनाता है और वजन भी नियंत्रित रखता है। पर्यावरण के लिहाज से भी ये फ़ायदेमंद है।

इन 4 लोगों को हर दिन जरूर खानी चाहिए हरी मिर्च

सही तरीका
और खास
फायदे



हरी मिर्च तो हम सभी के घरों में होती है और हम इनका इस्तेमाल सब्जी और सलाद बनाने में करते हैं। लेकिन, अगर हम कहें कि आपको रोजाना साबुत हरी मिर्च खानी चाहिए। तो, तुम क्यों पूछ रहे हो? दरअसल, साबुत हरी मिर्च खाने के फायदे अनेक हैं। सबसे पहले हरी मिर्च में विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन बी6 होता है। इसके बाद इसमें कैप्साइसिन, कैरोटीन, क्रिप्टोक्सैन्थिन, ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे कई एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो फेफड़ों और दिल की बीमारियों से बचाते हैं।

1. हाई बीपी के मरीज - हाई बीपी के लिए हरी मिर्च हाई बीपी के मरीज हरी मिर्च का सेवन जरूर करें। ऐसा इसलिए क्योंकि हरी मिर्च में पाए जाने वाले कैप्साइसिन के संपर्क में आने से रक्त वाहिकाएं शिथिल हो जाती हैं। वे आराम महसूस करते हैं। साथ ही इसका साइट्रिक एसिड ब्लड थिनर का काम करता है, जिससे हाई बीपी की समस्या कंट्रोल में रहती है।

2. ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीज - ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए हरी मिर्च हरी मिर्च एंटी-इंफ्लेमेटरी होती है जिसका मतलब है कि ये दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकती है। गठिया और ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीजों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। यह हड्डियों में सूजन और

दर्द को कम करता है जिससे ऑस्टियोआर्थराइटिस के रोगियों को आराम मिलता है। साथ ही हरी मिर्च कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है जो हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करता है।

3. विटामिन सी की कमी
विटामिन सी की कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और आप किसी भी संक्रमण के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं। ऐसे में विटामिन सी से भरपूर हरी मिर्च का सेवन शरीर में विटामिन सी की कमी को दूर करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

4. कमजोर नजर वाले लोग
हरी मिर्च में मौजूद विटामिन ए उन जरूरी पोषक तत्वों में से एक है, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार है। यह उम्र से संबंधित दृष्टि के बिगड़ने से बचाता है और मोतियाबिंद जैसे नेत्र रोगों के जोखिम को कम करता है।

हरी मिर्च खाने का सही तरीका
लंच या डिनर में रोजाना 1 या 2 हरी मिर्च नमक लगाकर कच्चा खाएं। अगर आपको इसे ऐसे ही खाने की आदत नहीं है तो इसे सूखी रोटी के साथ खाएं। इस तरह नियमित रूप से खाने से आप इन समस्याओं से बचे रहेंगे या इन बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।

सुबह खाली पेट दूध पीना चाहिए कि नहीं?

Momjunction



सुबह खाली पेट दूध पीने के कई फायदे होते हैं।

क्योंकि यह प्रोटीन और उसके एनर्जी ब्रेन को बूस्ट करने में मदद करता है।

इसे पचने में काफी समय लगता है जिससे भूख नहीं लगती है।

इसलिए बच्चों को सुबह दूध पिलाया जाता है

उनका पाचन तंत्र आराम से इसे पचा सके।

दूध अपने आप में एक सुपरफूड है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें प्रोटीन, स्वस्थ वसा और कैल्शियम जैसे आवश्यक बहुपोषक तत्व होते हैं। यह जहां मांसपेशियों को स्वस्थ रखने और हड्डियों को मजबूत करने के लिए शरीर में प्रवेश करता है, वहीं यह ब्रेन बूस्टर भी है।

सुबह खाली पेट दूध पीने के कई फायदे होते हैं। क्योंकि यह प्रोटीन और उसके एनर्जी ब्रेन को बूस्ट करने में मदद करता है। इसे पचने में काफी समय लगता है जिससे भूख नहीं लगती है। इसलिए बच्चों को सुबह दूध पिलाया जाता है ताकि उनका पाचन तंत्र आराम से इसे पचा सके।

इससे दिमाग तेज होता है और हड्डियां मजबूत होती हैं। लेकिन जिन बच्चों का पाचन कमजोर होता है उन्हें सुबह खाली पेट दूध का सेवन नहीं

करना चाहिए। इससे उनमें पेट की समस्या, अपच और कब्ज की समस्या हो सकती है।

रात को दूध पीना चाहिए या नहीं

रात को दूध पीना कभी फायदेमंद तो कभी नुकसानदायक हो सकता है। जैसे जिन लोगों को सुबह खाली पेट दूध नहीं पचता उन्हें रात को दूध पीना चाहिए। इसलिए यह आसानी से पच जाता है और कब्ज की समस्या नहीं होती है। इसके अलावा यह नींद की कमी को दूर करने में भी मददगार है।

जानिए दूध पीने का सही तरीका और समय- दूध पीने का सबसे अच्छा समय क्या है

दूध पीने का सही तरीका यह है कि आप इसे रात के समय पिएं। साथ ही गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पिएं।

इसके अन्य लाभ

केसर, सर्दी-जुकाम को कम करने और प्री मेन्स्ट्रुएल सिंड्रोम के लक्षणों में मदद करता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ-साथ ब्लड शुगर को भी संतुलित करता है। यह कामोत्तेजना बढ़ाने में भी मददगार साबित होता है।

केसर के फ़ायदे, जिसके बारे में आपको जानना चाहिए

लाल सोना, अगर यह शब्द कभी कानों में पड़े, तो इसे कोई मेटल ना समझें। क्योंकि यह हम सबके बेहद खास और बेशक्रीमती मसाले केसर का नाम है। यह दुनिया का सबसे महंगा मसाला है, जिसकी कीमत डेढ़ लाख रुपए प्रति किलोग्राम या उससे भी ज्यादा होती है। स्वाद और खुशबू के लिए मशहूर केसर के सेहत से जुड़े कई फ़ायदे हैं, जिन्हें जानने के बाद इसकी कीमत के साथ न्याय किया जा सकता है।

कैसे तैयार होता है केसर ?

केसर, सबसे ज्यादा ईरान और उसके बाद भारत में उगाया जाता है। हालांकि एशिया और यूरोप के कुछ हिस्सों में भी इसकी खेती होती है। क्रोकस फूल के नारंगी-लाल रंग के पराग (ऑरेंज-रेड स्टिग्मा) को हाथों से चुनकर इसे तैयार किया जाता है, जिसमें काफी मेहनत लगती है। उदाहरण के तौर पर बता दें कि लगभग 13 से 14 हजार क्रोकस फूलों से मात्र 100 ग्राम केसर प्राप्त हो पाता है। केसर की तीन वरायटी होती है। भारत में सबसे अच्छा केसर जम्मू और कश्मीर में उगाया जाता है।

केसर के फ़ायदे

केसर, खाने को स्वादिष्ट ही नहीं सेहतमंद भी बनाता है। इसमें ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स तत्वों के अलावा प्रोटीन, पोटेसियम, आयरन, विटामिन ए और सी, फ़ाइबर और मैंगनीज भी पाए जाते हैं। इस लिहाज से केसर अपने आप में एक परफ़ेक्ट खाद्य पदार्थ है, जिसे डायट में शामिल किया जाना चाहिए।

ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स से भरपूर

केसर में क्रोसिन, क्रोसेटिन और सैफ़्रैनाल सहित कई

शक्तिशाली ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं, जो हमारी सेहत के लिए फ़ायदेमंद हैं। इसमें पहले दो ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स, हमारे मूड को अच्छा करने के साथ ही डिप्रेशन और एंजायटी को दूर रखने में भी मदद करते हैं। और इसलिए केसर को सनशाइन स्पाइस भी कहा जाता है।

यादाश्त बढ़ाने में मददगार

नियमित रूप से केसर का सेवन ब्रेन सेल्स को कमजोर होने से रोकने और यादाश्त को बढ़ाने का काम करता है। रोज़ रात के दूध के साथ इसका सेवन अधिक फ़ायदेमंद माना जाता है। जापान सहित कई देशों में केसर को यादाश्त संबंधी बीमारियों को ठीक करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

दिल संबंधित बीमारियों को रोकता है

थियामिन और राइबोफ़्लैविन से भरपूर केसर, कोलेस्टेरोल को नियंत्रित करने के साथ ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने का काम करती है। ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स ब्लड सेल्स को भी स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं।

मेटाबॉलिज्म बढ़ता है

केसर का सेवन मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के साथ पाचन क्रिया और पेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखता है। यह शरीर के विभिन्न भागों में होनेवाली सूजन को भी रोकता है।

कैंसर से बचाव

केसर में मौजूद क्रोसिन कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोक सकते हैं। केसर प्रोस्टेट कैंसर, स्किन कैंसर व पैंक्रिएटिक कैंसर को रोकने में मदद करता है।



अपने कलर किए गए बालों का इस तरह से रखें ख्याल!

को ठंडे या गुनगुने पानी से ही साफ करें। इससे आपके बाल स्वस्थ रहेंगे और क्यूटिकल भी सील हो जाएंगे। इसके विपरीत जब आप अपने बालों को गर्म पानी से धोते हैं तो हेयर कलर बहुत

जल्द ही फीके पड़ जाते हैं और बाल भी कमजोर होकर टूटते हैं। शैम्पू करने के बाद अपने बालों पर कलर-प्रोटेक्टिंग कंडीशनर लगाना ना भूलें। इससे आपके बाल अधिक चमकदार और एक से दिखाई देते हैं और बालों का कलर खुलता है। आपके बाल बहुत हेल्दी और चमकदार हैं तब भी कंडीशनर लगाना जरूरी होता है, ताकि उन्हें कलर्स की वजह से होनेवाले डैमेज से बचाया जा सके। कान के ऊपर के बालों से लेकर नीचे तक के बालों में अच्छी तरह से कंडीशनर लगाएं और अच्छी तरह से धोएं भी।

बालों के लिए कैस्टर और कोकोनट ऑयल सबसे कारगर साबित होते हैं। कोकोनट ऑयल से बालों का झड़ना कम होता है, वहीं कैस्टर ऑयल बालों के विकास में बढ़ावा देता है। तीन टीस्पून कोकोनट ऑयल में एक टीस्पून कैस्टर ऑयल मिलाएं। रात में सोने से पहले इसे अपने बालों में अच्छी तरह से लगाएं। हां लगाने से पहले तेल को थोड़ा गर्म कर लें। गुनगुने तेल की मालिश कलर्ड बालों की सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित होती है।

कलर्ड बाल कई बार बहुत टूटते हैं और साथ ही दो मुहों होकर अपनी चमक खो देते हैं। बालों से जुड़ी इन समस्याओं से पार पाने के लिए आप इस प्रक्रिया को सप्ताह में दो से तीन बार दोहरा सकते हैं।

बालों को कलर कराना मजेदार हो सकता है, लेकिन अगर आपको बाल पूरी तरह से स्वस्थ नहीं हैं तो यह उत्साह बहुत जल्द फ्रीका भी पड़ जाएगा। कलर किए गए बालों की देखभाल में बहुत मेहनत लगती है और यह मेहनत भी तब सार्थक होती है जब आपके बाल उन ब्राइट कलर के साथ स्वस्थ बने रहें। सांची सहगल, संस्थापक, ओजोन सिग्नेचर आपके कलर्ड बालों के कलर और स्वास्थ्य, दोनों को बनाए रखने के लिए कुछ टिप्स दे रही हैं, जरूर पढ़ें।

एक सौम्य और सही शैम्पू हेयर कलर्स को लंबे समय तक बनाए रखने में मददगार होते हैं। सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरथ सल्फेट (एसएलएस) जैसे अल्ट्रासॉफ्ट डिटर्जेंट वाले शैम्पू, बालों से क्यूटिकल लेयर और हेयर कलर को डल करने का काम करते हैं। इसलिए बिना सल्फेट वाले शैम्पू का चुनाव करें, जो खासतौर से कलर्ड हेयर की सफाई के लिए तैयार किए गए हैं।

हेयर कलर के बाद या वैसे भी बार-बार बाल धोने से बचें। शैम्पू में इस्तेमाल होनेवाले डिटर्जेंट या सर्फैक्टेंट स्कैल्प पर जमी गंदगी और सीबम को तो साफ कर दें हैं, लेकिन इससे आपके बालों का रंग उतरता जाता है। इसलिए सप्ताह में दो या तीन बार से ज्यादा बाल ना धोएं।

बालों की जड़ों और स्कैल्प को ध्यान में रखते हुए अपने बालों

लड़कियों को शादी नहीं, ताने मंजूर



बैचलर्स, सिंगलहुड, सोलोगैमी, सिंगल वुमन जैसे शब्द अब ट्रेंड बनते जा रहे हैं। इन सबके साथ ट्रेंड में बढ़ रहा युवाओं का सिंगल रहना। युवाओं का शादी से मोहभंग हो रहा है। अब शादी का बंधन यंग जेनरेशन को 'बंधन' क्यों लगने लगा है। लड़कियों में भी सिंगल रहने का चलन तेजी से बढ़ा है। युवाओं के सिंगल रहने की सोच मां-बाप का सिरदर्द बन रही है। जापान जैसे देश में सरकार के लिए यह चिंता का विषय बन चुकी है।

युवाओं का शादी से मन उचटना समाज में बहस का विषय है। इस ट्रेंड को लेकर युवाओं की 'सिंगल शेमिंग' भी खूब होती है। तो पहले समझना जरूरी है कि यह टर्म किस सोच की उपज है।

युवाओं के सेटल न होने पर होती 'सिंगल शेमिंग'
'बॉडी शेमिंग' टर्म आपके कानों से कभी न कभी जरूर टकराया होगा। इसमें किसी भी इंसान को उसकी बॉडी शेप

शादी को मानती 'सर्कस' एकतरफा जिम्मेदारियों से दूरी खराब रिश्ते की जगह सिंगलहुड पसंद

और साइज की वजह से नीचा दिखाया जाता है। सोसाइटी में ये महिलाओं के साथ ज्यादा होता है।

अब इस ताने में एक नया शब्द जुड़ गया है 'सिंगल शेमिंग'। किसी भी शादी या फैमिली फंक्शन में परिवार की महिलाएं और रिश्तेदार सिंगल लड़की या लड़के को देखते ही शादी न करने की वजह पूछने लगती हैं। 'अरे तुमने अब तक शादी नहीं की? देखो उसकी बेबी भी हो गया। शादी कर लो, वना बाद में अच्छा लड़का मिलना मुश्किल होगा। कुल मिलाकर आपको शादी न करने और सिंगल रहने पर दी जाने वाली नसीहत 'सिंगल शेमिंग' होती है।

आपको बता दें कि 2011 की जनगणना के अनुसार भारत में 7.14 करोड़ सिंगल वुमन हैं। इस नंबर में अनमैरिड, विधवा, तलाकशुदा सभी शामिल हैं। साल 2001 में ये संख्या 5.12 करोड़ थी। 2001 से 2011 में यह अनुपात 40 फीसदी बढ़ा है।

लड़कियां अब सोचती हैं कि 'शादी के बाद उन्हें क्या मिल रहा है'

'स्टेटस सिंगल' कम्युनिटी की फाउंडर श्रीमई पियू कुंदू ने देश में शहरी महिलाओं की शादी को लेकर बदलती सोच पर स्टेटस सिंगल नाम से ही किताब भी लिखी है, जिसमें वह कहती हैं कि महिलाएं अब बाई चॉइस और हालात दोनों वजह से सिंगल रहना पसंद कर रही हैं। लड़कियों की सहनशक्ति पहले से कम हो गई है, क्योंकि वह पीढ़ियों से चली आ रहीं परेशानियां, जो उन्होंने अपने आसपास की महिलाओं को झेलते देखा, उसे समझने लगी हैं और उस स्थिति से गुजरना नहीं चाहतीं।

स्टेटस सिंगल कम्युनिटी से विधवा, तलाकशुदा, अविवाहित शहरी लड़कियां और महिलाएं जुड़ी हैं। वह कहती हैं कि ये तबका शादी नहीं करना चाहता या दोबारा शादी के बंधन में बंधना नहीं चाहता। इसकी सामान्य सी वजह शादी के बाद उनके ऊपर आने वाली जिम्मेदारियां, गैरबराबरी है। महिलाओं को यह भी लगता है कि बिग फैट इंडियन वेडिंग का खुमार एक महीने तक अच्छा रहता है, उसके बाद लाइफ रूटीन और जिम्मेदारियों से भर जाती है। आम लोगों को लगता है कि मैरिड कपल के बीच बहुत सारा रोमांस होता है, लेकिन शादी के बाद सेक्स महज एक ड्यूटी बनकर रह जाता है। फिर बच्चा पैदा कर उसे पालने की ड्यूटी भी स्त्री के हिस्से आती है।

महिलाएं अब ये देख रही हैं कि उन्हें शादी में क्या मिल रहा है? सोशल सिक्वोरिटी से ज्यादा वह इमोशनल सिक्वोरिटी और फिजिकल सैटिस्फैक्शन को प्रिफरेंस दे रही हैं। अपने पैरों पर खड़े होने की वजह से वो रिश्ते अपने पसंद की चुनती हैं और अपने पसंद से बनाती हैं। इसे लेकर अब उन्हें कोई झिझक नहीं होती है। सिंगल स्टेटस की महिलाएं हर विषय पर अपनी राय खुद बनाती हैं और उस पर कायम भी रहती हैं। जो उनकी पर्सनैलिटी को मजबूत बनाता है। यही वजह है कि लड़कियां शादी जैसी व्यवस्था को रिजेक्ट कर रही हैं। लड़कियां रीथिंक और रिजेक्ट के मोड में हैं।

लड़कियां सिंगलहुड की तरफ क्यों बढ़ रहीं?

पिछले साल जुलाई में मिनिस्ट्री ऑफ स्टेटिस्टिक्स एंड प्रोग्राम इम्प्लिमेंटेशन (MoSP) की एक रिपोर्ट आई। रिपोर्ट में बताया गया कि देश में अवविवाहित युवाओं की संख्या बढ़ी है। 2011 में जहां अवविवाहित युवाओं की संख्या 17.2 फीसदी थी, वो 2019 में बढ़कर 23 फीसदी पहुंच गई। वहीं वो पुरुष जो हमेशा शादी से दूर रहना चाहते हैं, उनका प्रतिशत 2011 में 20.8% था, वो अब 26.1 फीसदी हो गया है। महिलाओं में भी ये प्रतिशत तेजी से बढ़ा है। कभी शादी न करने की सोच रखने वाली महिलाएं 2011 में 13.5 फीसदी थी, जो 2019 तक आते-आते 19.9 फीसदी हो गई।

दो दशक में भारत में तलाक लेकर सिंगल रहना पसंद कर रहीं महिलाएं

पिछले साल केरल हाईकोर्ट ने तलाक की एक अर्जी पर सुनवाई करते हुए कहा कि यूज एंड थ्रो कल्चर ने शादी और रिश्तों को बुरी तरह प्रभावित किया है। कोर्ट ने ये भी कहा, आजकल के युवा जिम्मेदारी से भाग रहे हैं। पहले जहां वाइफ का मतलब वैज इनवेस्टमेंट फार एवर होता था। वहीं आज की युवा पीढ़ी शादी को वरी इनवाइटेड फार एवर की तरह देख रही है।

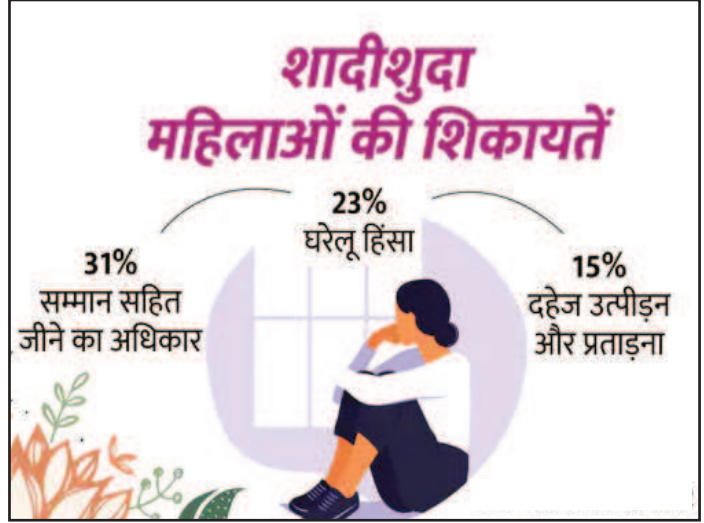
ऐसा ही हाल पड़ोसी देश पाकिस्तान का भी है। वहां अब पुरुषों की तुलना में महिलाएं तलाक के लिए आगे आ रही हैं। साल 2019 के गैलप और गिलानी के एक सर्वे में वहां के लोगों ने माना कि एक दशक में तलाक के मामले 58% तक बढ़े हैं। बढ़ते मामलों के कारण नौबत यहां तक पहुंच गई कि वहां फैमिली कोर्ट और जजों की संख्या बढ़ाई जा रही है।

अमेरिकन सोशियोलॉजी एसोसिएशन की रिसर्च के अलावा कई स्टडीज का ये दावा है कि अमेरिका में 70 फीसदी तलाक के मामलों में महिलाएं पहल करती हैं।

अब महिलाओं की प्राथमिकता एजुकेशन, करियर और पनी शर्तों पर जीना

श्रीमई कहती हैं, तस्वीर कब और कैसे बदलनी शुरू हुई, इसे समझना जरूरी है। पुराने जमाने में लड़कियां शादी से

पहले पिता और शादी के बाद पति पर निर्भर होती थीं। पढ़ी-लिखी लड़कियां अपने अधिकारों के बारे में जागरूक हुईं। अब वह पढ़ाई-लिखाई, करियर और अपनी शर्तों पर जिंदगी जीने में यकीन रखती हैं। हमारे देश में शादी के बाद जिस तरह लड़कियों की जिंदगी 360 डिग्री चेंज होती है, अब वह उस दबाव और



दर्दनाक शादी में नहीं फंसना चाहती हैं।

हमारे पुरुष प्रधान समाज में महिलाओं की स्थिति कैसी है, वो आप नेशनल कमीशन फॉर वुमन की एक रिपोर्ट से समझिए। NCW के पोर्टल पर बीते साल दर्ज हुई शिकायतों में 31 फीसदी महिलाओं ने गरिमा के साथ जीने के अधिकार के तहत कम्प्लेन दर्ज कराई थी।

महिलाएं घड़ी की सुई की तरह 24 घंटे नहीं घूमना चाहती डेटिंग ऐप बम्बल ने सिंगल वुमन के बीच एक सर्वे कराया था, जिसमें 81% महिलाओं ने सिंगल और अकेले रहने को प्राथमिकता बताया। बम्बल के इस सर्वे में 39% ने माना कि अंडर प्रेशर फ्रील करने कि वजह से वो शादी करना चाहती हैं। सिंगल होना उन्हें कई चिंताओं से मुक्त करता है। आप इस प्रेशर में नहीं होती कि जल्दी उठाना पड़ेगा, देर से घर जाने पर सोचना पड़ेगा या खाने में क्या बनेगा? महिलाएं अब घड़ी की सुई की तरह चौबीस घंटे घूमना नहीं चाहती हैं।

पैंडेमिक के दौरान ऐसा ही हुआ था। महिलाएं जितना काम करती थीं, उन्हें उसका डबल करना पड़ रहा था। जबकि पुरुषों पर वो प्रेशर नहीं था।

शादी को लेकर हिंदुस्तान में क्या बदला है?

पिछले कुछ सालों में युवाओं का शादी से मोहभंग हुआ है। अब उनकी लाइफ की प्लानिंग की लिस्ट में शादी दूर-दूर तक नजर नहीं आती। दीनदयाल उपाध्याय विश्वविद्यालय, गोरखपुर के समाजशास्त्र विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर दीपेन्द्र मोहन सिंह कहते हैं, युवाओं का शादी से मोहभंग होने के पीछे सबसे बड़ा कारण सही जीवनसाथी न मिल पाने का डर है। साथ ही आर्थिक असुरक्षा भी। युवा शादी में बंधने के बजाए डेटिंग और लिब इन रिलेशनशिप को पसंद कर रहे हैं।

संजय की खुशी का ठिकाना न था। वह आठवीं कक्षा की परीक्षा में प्रथम आया था। खेल कूद में भी उसे कई पुरस्कार मिले थे। स्कूल के हेडमास्टर साहब सक्सेना जी ने, पूरे स्कूल के सामने संजय की प्रशंसा की थी। पुरस्कार हाथ में लिए संजय सोच रहा था कि जब वह घर जाकर अपनी सफलता के बारे में अपने पिता जी को बताएगा तब वे कितने खुश होंगे।

संजय के पिता रामधन, गांव के छोटे से रेलवे स्टेशन पर सिगनल मैन थे। उनका काम था रेल के आने जाने पर सिगनल उठाना और गिराना। वे अपने काम पूरी लगन से करते थे और संजय को भी अच्छी अच्छी बातें सिखाते। उन्होंने सोचा था 'स्वयं तो ज्यादा पढ़ न पाए परन्तु बेटे की शिक्षा में कोई कसर न छोड़ेंगे। संजय ने भी अपने पिता के सपने साकार करने की ठान ली थी। वह जी तोड़ मेहनत करता। पूरे ध्यान से पढ़ता व अपने पिता का कहना मानता। घर जाकर संजय ने अपने पिता के पैर छुए व पुरस्कार दिखाए तो रामधन गदगद हो गए।

अगले दिन संजय नौवीं कक्षा में बैठा। नए अध्यापक से कक्षा का परिचय हुआ। अध्यापक ने कहा, बच्चों अब तुम नौवीं कक्षा में आ गए हो। अब तुम पर ज्यादा जिम्मेदारियां होंगी तथा तुम्हें ज्यादा अनुशासन में काम करना होगा। मैं चाहता हूँ कि कक्षा का एक प्रतिनिधि चुन लिए जाए, जिससे हमें कक्षा को सुव्यवस्थित करने में आसानी हो। बोलो, किसे समझते हो तुम इस पद के योग्य?

कुछ छात्रों ने संजय का नाम लिया और सबने सहमति दे दी संजय मॉनीटर बन गया। अब उसे कक्षा की कुछ जिम्मेदारियां सँभालनी पड़ती, छात्रों के अनुशासन रखना, उत्तर पुस्तिकाएं एकत्रित करना, श्यामपट साफ करना आदि। कक्षा की एक अलमारी में ताला लगाकर चाबी उसे दी गई। चॉक का डिब्बा भी संजय को दे दिया गया, जिसे वह अलमारी में रखता और हर घण्टे में, अध्यापक को दो चार चॉक निकाल कर दे देता। चॉक खत्म होने पर उसे दफ्तर से नया डिब्बा मिल जाता।

संजय को गत्ते के डिब्बे में, बुरादे में रखी लम्बी-लम्बी चिकनी, सफेद चॉक बहुत पसंद थी। एक बार जब संजय ने चॉक का नया डिब्बा खोला तो सौंधी महकवाली संगमरमर चॉक देख अपने को रोक न पाया और दो चॉक उसने अपनी जेब में डाल ली।

लालच का नतीजा

अब तो संजय आए दिन चार चॉक घर ले जाने लगा। धीरे धीरे संजय की यह आदत सी बन गई। अपने मोहल्ले के बच्चों पर वह रौब मारता था कभी कभी उन्हें भी चॉक दे देता। मेरे पास चॉक की कोई कमी नहीं। जितनी चाहूँ ला सकता हूँ। मैं मॉनीटर हूँ कक्षा का। वह शान से कहता। संजय के कारण कक्षा में चॉक जल्दी जल्दी खत्म होने लगी और संजय को दफ्तर से नया डिब्बा भी जल्दी लाना पड़ता। एक बार चपरासी ने पूछा, क्या बात है तुम्हारी कक्षा में चॉक ज्यादा खर्च क्यों हो रहे है।

यह सुन संजय पहले तो घबरा गया। फिर बोला, मैं क्या करूँ? हमारे अध्यापक श्यामपट पर बहुत अधिक लिखते हैं। चपरासी चुप हो गया। अब संजय का साहस और भी बढ़ गया। वह बड़ी मात्रा में चॉक उठाने लगा।

लालच का नतीजा



बाल
कहानी

ऐसे ही एक दिन संजय छुट्टी के बाद अपने बस्ते में चॉक छुपा रहा था कि एक अध्यापक अपना रजिस्टर ढूँढ़ते हुए वहां आ निकले। अचानक उन्हें देख चॉक का डिब्बा उसके हाथ से गिर गया। अध्यापक को बात समझते देर नहीं लगी। वे उसे कान पकड़ कर सीधे सक्सेना जी के पास ले गए और सारी बात बताई। सक्सेना जी ने कहा, बेटे मास्टर जी क्या कह रहे हैं?

क्या तुम सचमुच चॉक चुरा रहे थे?

पर संजय को तो जैसे सॉप सूँघ गया। वह कुछ न बोला, सक्सेना जी ने यह देख संजय को बिना कुछ कहे छोड़ दिया। उस शाम संजय मोहल्ले के लड़कों के साथ गुल्ली डंडा खेल रहा था। उसका माथा ठनका हेडमास्टर साहब को इस समय मेरे घर क्या काम हो सकता है? वह खेल छोड़कर घर आ गया और छुपकर बातें सुनने लगा। जिसका डर था, वही हुआ। सक्सेना जी चॉक वाली बात उसके पिता को बता रहे थे। रामधन को सारी घटना बताकर वे बोले, संजय जैसे होनहार छात्र से मुझे ऐसी आशा न थी। जरा आप उसे बुलाकर तो पूछिए।

पता नहीं उसे यह गंदी आदत कैसे पड़ गई? अभी तो मामूली चॉक चुराता है, बाद में न जाने क्या करें।

रामधन काफी देर सोचते रहे। उन्हें अपनी सारी उम्मीदों पर पानी फिरता नजर आ रहा था बोले, सक्सेना जी इसका जिम्मेदार शायद मैं ही हूँ। मैंने संजय को वैसे तो हमेशा अच्छी बातें सिखाई पर यह भूल गया कि उपदेश देने वाले को पहले सुधरना पड़ता है। मैं स्टेशन से घर आते हुए अक्सर थोड़े बहुत कोयले, जो रेल के इंजन में डालने के लिए स्टेशन पर पड़े होते थे, अपने घर की अंगीठी के लिए उठा लाता था। मैंने कभी इसे गलत नहीं समझा। आज पता चला कि मेरी छोटी सी भूल का कितना भयंकर परिणाम हो सकता है। अब आप ही बताइए कि एक चोर दूसरे चोर को कैसे सीख दे। कहते कहते उनका गला भर गया।

दरवाजे के पीछे खड़ा संजय सब कुछ सुन रहा था। अपने पिता को इस हाल में देख वह आत्म ग्लानि से भर गया। वह बाहर निकल आया। बोला, पिताजी, आप ऐसा न सोचिए। गलती मेरी है, जो मैंने आपको इतना दुख पहुँचाया। मैं वचन देता हूँ कि भविष्य में आपको कभी ऐसी खबर सुनने को नहीं मिलेगी। सर, आप भी मुझे माफ कर दीजिए।

सक्सेना जी ने खुशी से उसे अपने सीने से लगा लिया।

5 स्टार होटल से कम नहीं है गंगा विलास क्रूज टिकट की कीमत जानकर उड़ जाएंगे होश

देश में शुरू होने जा रहा एक सफर यादगार और भारत की पर्यटन उद्योग एक शानदार नई यात्रा शुरू करने को तैयार है। वाराणसी में गंगा नदी से डिब्रूगढ़ की ब्रह्मपुत्र नदी तक दुनिया की सबसे लंबी दूरी तय करने वाला यह रिवर क्रूज 10 जनवरी से शुरू होगा। दुनिया का सबसे लंबा रिवर क्रूज 2300 किलोमीटर लंबी दूरी तय करता हुआ बांग्लादेश से होता हुआ डिब्रूगढ़ तक जाएगा। क्रूज को 2018 से प्रमोट किया जा रहा था और इसे 2020 में लॉन्च किया जाना था। हालांकि कोविड 19 की महामारी के चलते परियोजना में देरी हो गई। बता दें कि 50 दिनों में लगजरी बोट गंगा-भागीरथी-हुगली, ब्रह्मपुत्र और वेस्ट कोस्ट नहर सहित भारत में 27 नदियों की यात्रा करते हुए 3200 किलोमीटर की दूरी तय करेगी।



इसका निर्माण एक विशिष्ट शैली और एक भविष्यवादी दृष्टिकोण के साथ किया गया था। गंगा विलास पारंपरिक और समकालीन सुविधाओं को न्यूनतम सजावट के साथ रखा गया है, जिसमें नदी पर कई तरह के नेचुरल अनुभवों का साथ मिलेगा। अपार्टमेंट में शांति का अनुभव होगा।

गंगा विलास टिकट की कीमत

एक आइडिया के लिए संबंधित कंपनी अंतरा द्वारा बताया गया कि इनक्रेडिबल बनारस पैकेज का किराया मूल्य ₹ 1,12,000 से शुरू होगा। चार दिवसीय यात्रा वाराणसी और कैथी के बीच होगी। अंतरा लक्जरी रिवर क्रूज के डायरेक्टर सेल्स एंड स्ट्रेटेजिक मार्केटिंग इंडिया काशिफ सिद्दीकी ने लाइवमिंट से विशेष रूप से बात की है और खुलासा किया है कि क्यों इस ऐतिहासिक क्रूज के टिकट की कीमत के बारे में शायद ही कोई जानकारी है। तथ्य यह है कि स्विस् पर्यटकों को अगले कुछ वर्षों के लिए सभी टिकट बेचे जा चुके हैं, जिन्होंने प्रत्येक सुइट के लिए 38 लाख रुपये का भारी भ्रमण भुगतान किया है। यह ध्यान देने योग्य है कि कीमतें कम से कम 1.5 साल पुरानी हैं क्योंकि यह उस समय से है जब कंपनी ने सौदा बंद किया था।



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इससे पहले वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए पश्चिम बंगाल के लिए कई परियोजनाओं की घोषणा करते हुए एक बयान दिया, 'यह दुनिया में एक अनूठा क्रूज होगा और भारत में बढ़ते क्रूज पर्यटन का प्रतिबिंब होगा। मैं पश्चिम बंगाल के लोगों से इसका लाभ उठाने का अनुरोध करता हूँ।'

क्रूज की सुविधा सुन हो जाएंगे शॉक

जहाज पर एक भव्य रेस्तरां, स्पा और सनडेक भी होगा। मेन डेक पर इसके 40 सीटों वाले रेस्तरां में कॉन्टिनेंटल और भारतीय व्यंजनों के साथ कुछ बुफे काउंटर हैं। अधिकारियों के अनुसार, ऊपरी डेक की बाहरी सेटिंग में रियल टीक स्टीमर कुर्सियों और कॉफी टेबल के साथ एक बार शामिल है जो यात्रियों को एक तरह का क्रूज अनुभव प्रदान करने के लिए पर्याप्त हैं। जहाज पर 18 सुंदर ढंग से सजाए गए सुइट हैं।



धनाश्री के ग्लैमरस लुक्स से नहीं हटेगी नजर कॉपी कर आप भी लगेंगी 'ब्यूटी क्वीन'

युजवेंद्र चहल की पत्नी धनाश्री वर्मा ग्लैमरस लुक्स और फिटनेस पोस्ट अक्सर शेयर करती रहती हैं। फिटनेस प्रीक धनाश्री के स्टाइल कॉपी करना चाहते हैं, तो आपको स्टार के इन लुक्स को देखना चाहिए।

युजवेंद्र चहल की पत्नी धनाश्री अपने डांस वीडियो के अलावा ग्लैमरस अंदाज के लिए भी फैस के बीच छाई रहती हैं। यहां हम धनाश्री के बेस्ट लुक्स दिखाते जा रहे हैं, जिन्हें आप कॉपी कर सकते हैं। धनाश्री के इस क्लासी लुक को आप न्यू ईयर पार्टी में कैरी कर सकती हैं। सोशल मीडिया क्वीन ने आउटफिट में क्लासी एंड कंफी, टॉप-जींस और कोट पहना हुआ है। कर्ल किए हुए खुले बालों में धनाश्री बेहद अट्रैक्टिव लग रही हैं।

धनाश्री के इस क्लासी लुक को आप न्यू ईयर पार्टी में कैरी कर सकती हैं। सोशल मीडिया क्वीन ने आउटफिट में क्लासी एंड कंफी, टॉप-जींस और कोट पहना हुआ है। कर्ल किए हुए खुले बालों में धनाश्री बेहद अट्रैक्टिव



लग रही हैं। धनाश्री इस तस्वीर में विंटर आउटफिट में नजर आ रही हैं। वेवी हेयर स्टाइल, न्यूड मेकअप और ऑल ब्लैक लुक धनाश्री पर काफी जच रहा है। आप क्रिसमस सेलिब्रेशन के दौरान इस अंदाज को कॉपी कर सकती हैं।

धनाश्री इस तस्वीर में विंटर आउटफिट में नजर आ रही हैं। वेवी हेयर स्टाइल, न्यूड मेकअप और ऑल ब्लैक लुक धनाश्री पर काफी जच रहा है। आप सेलिब्रेशन के दौरान इस अंदाज को कॉपी कर सकती हैं। न्यू ईयर पार्टी में शॉर्ट ड्रेस पहनना चाहती हैं, तो आप धनाश्री के इस लुक से इंस्पिरेशन ले सकती हैं। इसमें उन्होंने शर्ट स्टाइल शॉर्ट ड्रेस पहनी हुई है। धनाश्री अक्सर खुले बालों में नजर आती हैं और ऐसा आप इस तस्वीर में भी देख सकती हैं।



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