

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
27 अक्टूबर 2024

दीपावली
की हार्दिक
शुभकामनाएं



शिष्य – गुरूजी,
ऐसी पत्नी को क्या
कहते हैं
जो गोरी हो, लंबी
हो, सुन्दर हो,
होशियार हो,

पति को
समझती हो
कभी झगड़ा नहीं
करती हो ?
गुरूजी – उसे मन
का वहम कहते हैं
बेटा.. मन का
वहम !...



वेल्डिंग" और "वेडिंग" में
क्या है फर्क है..? (७)

दरअसल "वेल्डिंग" में
पहले चिंगारी निकलती है
और फिर हमेशा के लिए
गठबंधन हो जाता है। (७)

लेकिन "वेडिंग" में पहले
गठबंधन होता है और
जिंदगीभर चिंगारियां
निकलती रहती
हैं ॥



डॉक्टर - चश्मा किसके लिए बनवाना है?

बब्लू - टीचर के लिए .

डॉक्टर - पर क्यों?

बब्लू - क्योंकि उन्हें मैं हमेशा गधा ही नजर
आता हूँ .



गर्लफ्रेंड: मेरा मोबाइल माँ
के पास रहता है।
बॉयफ्रेंड: अगर पकड़ी गई तो?
गर्लफ्रेंड: तुम्हारा नंबर,
'बैटरी' लो
नाम से रखा है। जब भी
तुम्हारा फोन
आता है तो माँ कहती है,
'लो चार्ज कर लो!'
बॉयफ्रेंड अभी भी कोमा में है!

भिखारी – ऐ भाई एक
रुपया देदे, तिन दिन से
भूखा हूँ।

राहगीर – तिन दिन से
भूखा है तो एक रुपए का
व्या करेगा..?

भिखारी – वजन तोलूंगा
कितना
घटा
है...!!



रमेश- पप्पू मैंने
सुना है कि तुम्हारी
शादी हो गई है,
बधाई हो तुम्हें
पप्पू- हां पर मैंने
शादी तोड़ दी।
रमेश- अरे ऐसा,
क्यों किया?
पप्पू- यार जब मैंने
उससे पूछा कि

तुम्हारा पहले किसी
के साथ चक्कर रहा
है तो उसने साफ
मना कर दिया
रमेश- ये तो अच्छी
बात थी ना पागल
पप्पू- दोस्त जो
किसी और का नहीं
हुआ वो मेरा क्या
होगा

टीचर- 'संगठन में ही शक्ति है' का
एक अच्छा सा उदाहरण दो?
छात्र- जब मैं एक बीड़ी हो तो टूट
जाती है और पूरा बंडल हो तो नहीं
टूटता.
मास्टर जी बेहोश.

लडका : मैं उस लडकी से शादी
करूंगा, जो मेहनती हो,
सादगी से रहती हो,
घर को संवारकर रखती हो,
आज्ञाकारी हो।
प्रेमिका: मेरे घर आ जाना,
ये सारे गुण मेरी नौकरानी में है

लडका- ओए पगली! हम तो दुश्मन
भी शेर जैसे रखते हैं,
तू है एक कोमल कली, मुझसे पंगा
जरा सोच समझ कर ले,
क्योंकि मैं एक शेर कि औलाद हूँ
लडकी- अच्छा तो एक बात बता
शेर घर पर आया था, या आंटी जंगल
गयी थी

#सोलिड वाली बेईज्जती

लडका : मैं उस लडकी से शादी
करूंगा,
जो मेहनती हो,
सादगी से रहती हो,
घर को संवारकर रखती हो,
आज्ञाकारी हो।

रिश्ते में दरार, कहीं ससुराल वाले तो नहीं है वजह, कैसे करें उन्हें डील

परिवार में सभी के साथ मिलजुल कर रहना भला किसे अच्छा नहीं लगता, फिर चाहे वह सास-ससुर हों या फिर जेठ-जिठानी। लेकिन परेशानी तब शुरू होती है जब ससुराल वाले जरूरत से ज्यादा आपके और आपके पति के बीच में दखल देने लगते हैं। हालांकि कई मामलों में वह आपकी भलाई के लिए ही टोकते हैं लेकिन हर मामले को तूल देना, हर बात पर अपनी राय देना और आपके रिश्ते को अपने हिसाब से चलाना तनाव का कारण बन सकता है। कई बार ये छोटे-छोटे कारण तलाक तक पहुंच जाते हैं। यदि आप भी ऐसी स्थिति का सामना कर रहे हैं तो जानें ससुराल वालों को कैसे हैंडल किया जाए।

सीमाएं करें निर्धारित

हर रिश्ते की अपनी सीमाएं होती हैं। सीमाओं का मतलब किसी का अनादर करना नहीं होता और न ही इग्नोर किया जा सकता है लेकिन स्पष्ट हेल्दी बाउंड्रीज होने से रिश्ते में सम्मान और आदर बना रहता है। इसके लिए आप अपने ससुराल पक्ष के लोगों को अपनी और उनकी सीमाओं व हस्तक्षेप के बारे में बताएं। आपको किस मुद्दे पर उनका बोलना पसंद नहीं है इसके बारे में बात करें। इसके अलावा पार्टनर के साथ भी सलाह करें



कि कौन सी बात घर वालों को बताई जानी चाहिए और कौन सी नहीं।

पार्टनर से करें शेयर

आप और आपका पार्टनर एक टीम है। ऐसी स्थिति में दोनों का ही सक्रिय रूप से भाग लेना जरूरी है। यदि आपको लगता है कि आपके ससुराल वाले आपके दाम्पत्य जीवन में जरूरत से ज्यादा दखल देते हैं तो सबसे पहले अपने पति से इस विषय में चर्चा करें। साथ ही स्थिति को सुधारने के लिए क्या आवश्यक कदम उठाने चाहिए मिल कर फैसला करें। याद रखें



कि इस स्पष्टीकरण को एक चर्चा के रूप में संचालित करें। आपकी बातों से ऐसा न लगे कि आप ससुराल वालों की बुराई कर रही हैं लेकिन स्पष्ट रूप से अपनी बात पार्टनर के सामने रखें।

हो सीमित बातचीत

सीमाएं निर्धारित करने के बाद भी ससुराल वाले आपके रिश्ते में इंटरफेयर करने से बाज नहीं आते तो आप उनसे कम बातचीत करें। कई बार बातों-बातों में हम दूसरों के सामने अपनी घरेलू समस्याएं शेयर कर देते हैं। जिसका फायदा उठाकर उन्हें आपके और आपके पार्टनर के बीच में बोलने का मौका मिल जाएगा। इसलिए यदि आवश्यक न हो तो बात न करें। दो लोगों में जितनी कम बात होगी रिश्ते उतने ही अच्छे और गहरे चलेंगे।

खुलकर करें बात

किसी भी स्वस्थ रिश्ते के लिए जरूरी है कि किसी तरह का पर्दा न रहे। जी हां, यदि आपको ससुराल वालों का हर बात में टोकना या बोलना पसंद नहीं है तो आप इस विषय में उनसे खुलकर बात करें। उन्हें बताएं कि आपको जरूरत से ज्यादा दखलअंदाजी पसंद नहीं है। इससे आपका वैवाहिक जीवन अधिक आनंदमय और खुशहाल बन सकता है। अपने विचारों को खुलकर दूसरों के सामने रखना सीखें।

रिश्ते को बनाएं मजबूत

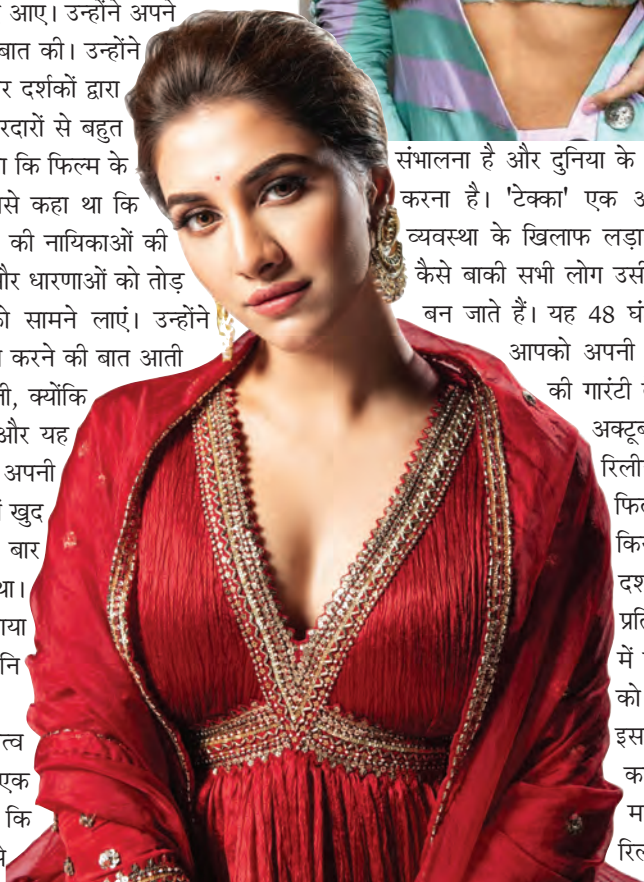
यदि आपको लगता है कि आपके ससुराल वाले आपके दाम्पत्य जीवन में दरार डालने का कारण बन रहे हैं तो आप स्ट्रॉन्ग रहें। किसी को भी अपने रिश्ते के बीच में न आने दें। मुद्दों को अपने स्तर पर सुलझाने का प्रयास करें लेकिन यदि रिश्ता हाथ से निकलता दिखाई दे तो अपने पेरेंट्स को इसमें जरूर शामिल करें।

'टेक्का' के लिए तैयार हैं बंगाली अभिनेत्री रुक्मिणी निभा रही हैं पुलिस अधिकारी की भूमिका

अभिनेत्री रुक्मिणी मैत्रा आगामी बंगाली फिल्म 'टेक्का' में एक पुलिस अधिकारी की अपनी भूमिका के बारे में जानकारी शेयर की है। अभिनेत्री ने आईएनएस से कहा कि 'टेक्का' में वह माया नाम की एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने अपने किरदार के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा, मुझे एक अभिनेत्री के रूप में अपने करियर की शुरुआत से ही किरदारों के साथ प्रयोग करना पसंद है। माया मेरे लिए एक लिटमस टेस्ट भी है, यह देखने के लिए कि क्या बंगाली दर्शक इस तरह के महिला किरदारों को पर्दे पर देखने के लिए तैयार हैं। फैस को 'बूमरैंग' में रोबोट निशा की भूमिका निभाने का मेरा आखिरी साहसी प्रयास पसंद आया।

दर्शकों की प्रतिक्रिया जबरदस्त रही। इसलिए मैं प्रार्थना करती हूँ कि उन्हें माया भी पसंद आए। उन्होंने अपने किरदार के लुक के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा, यह बंगाली सेल्युलाइड पर दर्शकों द्वारा आमतौर पर देखे जाने वाले किरदारों से बहुत अलग है। अभिनेत्री ने याद किया कि फिल्म के निर्देशक श्रीजीत मुखर्जी ने उनसे कहा था कि वह चाहते हैं कि वह मुख्यधारा की नायिकाओं की सभी संभावित सुंदरता मानकों और धारणाओं को तोड़ दें और अपने असली रूप को सामने लाएं। उन्होंने बताया, जब लुक के साथ प्रयोग करने की बात आती है, तो मैं चुनौतियों से नहीं डरती, क्योंकि मैं उनका पूरा आनंद लेती हूँ और यह मुझे उत्साहित करता है। मैंने अपनी पिछली फिल्म में गंजा के रूप में खुद को पेश किया था। इसलिए इस बार लड़के जैसा लुक लेना आसान था। उन्होंने आईएनएस से कहा, माया बाहर से बहुत सख्त है, लेकिन अंदर से नरम है।

उसके अंदर कई व्यक्तित्व रहते हैं और वह उनमें से हर एक को जानती है। वह जानती है कि अपने भीतर इन लोगों को कैसे



संभालना है और दुनिया के सामने कब किसे पेश करना है। 'टेक्का' एक आम आदमी की एक व्यवस्था के खिलाफ लड़ाई की कहानी है और कैसे बाकी सभी लोग उसी व्यवस्था का शिकार बन जाते हैं। यह 48 घंटों की कहानी है, जो आपको अपनी सीटों से चिपके रहने की गारंटी देती है। यह फिल्म 8 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया जा चुका है और दर्शकों की ओर से अच्छी प्रतिक्रिया मिली है। ट्रेलर में एक व्यक्ति एक बच्ची को लेकर भाग रहा है। इसके पीछा अभिनेत्री करती हैं। फिल्म अगले महीने सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

पेरेंट्स बनना एक बड़ी जिम्मेदारी है। इस जिम्मेदारी को उठाने से पहले विचारविमर्श करना बेहद आवश्यक होता है। किसी भी बच्चे का पालन-पोषण करना आसान काम नहीं है इसलिए किसी के दबाव या गलत कारणों की वजह से बच्चा पैदा करने का डिजीजन जीवन की सबसे बड़ी गलती या भूल साबित हो सकता है। हमारे समाज में शादी के कुछ दिनों बाद से ही कपल्स को पेरेंट्स बनने की सलाह दी जाने लगती है।

कई साल बाद तक कोई महिला मां नहीं बन पाती तो उसे समाज बांझ के नाम से पुकारने लगता है। समाज में लोग या परिवार वाले ये अफवाह फैला देते हैं कि आप एक महिला के रूप में बच्चे को जन्म देने में सक्षम नहीं हो सकती। इस प्रकार की अफवाहों के डर से कपल्स शादी के तुरंत बाद बच्चा पैदा करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। फिर भले आप अभी बच्चा चाहते हों या नहीं।

4 गलत कारणों की वजह से न करें पेरेंट्स बनने की जल्दबाजी



दूसरों की देखादेखी

कसमें दी जाती हैं यहां तक कि साइकलॉजिकल प्रेशर भी डाला जाता है। भले ही कपल इस बड़ी जिम्मेदारी को उठाने में सक्षम हों या न हों। बिना सोचे समझे इस जिम्मेदारी को निभाना कपल और बच्चे दोनों के लिए ही ठीक नहीं है। ऐसे ही कुछ गलत कारणों की वजह से यदि आप पेरेंट्स बनने का विचार कर रहे हैं तो अपने फैसले के बारे में एक बार दोबारा सोच लें।

पोते-पोतियों को देखने की चाहत

शादी के कुछ महीने बीते नहीं कि ससुराल वाले बहू को पोते-पोतियों का मुंह दिखाने की बात करने लगते हैं। आपके माता-पिता या सास-ससुर आप पर दबाव डाल सकते हैं कि आप उन्हें अपने पोते-पोतियां सौंप दें। अंततः ये डिजीजन आपका है लेकिन बिना सोचे समझे इस नतीजे तक पहुंचना कई बार कपल्स के बीच का प्यार और आराम दोनों ही छीन सकता है। भले ही बच्चे की परवरिश में परिवार वाले साथ निभाते हैं लेकिन पेरेंट्स आप हैं, तो आप को एक बड़ी जिम्मेदारी निभानी पड़ेगी।

समाज का डर

हम जिस समाज में रहते हैं वहां महिलाओं को उनके कार्यों और मातृत्व के रूप में जाना जाता है। यदि शादी के

बहुत से मैरिड कपल्स सामाजिक दबाव के कारण बच्चे पैदा कर लेते हैं। सामान्यतौर पर शादी के बाद उनके आसपास के अधिकांश लोग गुड न्यूज के बारे में पूछते रहते हैं। यदि आप बच्चा इसलिए पैदा करना चाहते हैं कि वह दूसरों के पास भी है। तो अपने डिजीजन पर एक बार विचार कर लें। दूसरों की देखादेखी में बच्चा तो हो जाएगा लेकिन आप ऐसी स्थिति में बच्चे से भावनात्मक रूप से नहीं जुड़ पाएंगे। बच्चा पैदा करने के लिए माता और पिता दोनों को मानसिक और भावनात्मक रूप से तैयार होना आवश्यक है।

करीब होने की चाहत

जब कपल्स के बीच लड़ाई-झगड़े या दरार आने लगती है तो लोग उन्हें बच्चा पैदा करने की सलाह दे सकते हैं।

ताकि कपल के बीच की दूरी कम हो सके। लोगों का मानना है कि बच्चा दोनों को अपनी चिंताओं को भूलाने में मदद करेगा साथ ही उनका रिश्ता पहले की तरह मधुर हो जाएगा। लेकिन ऐसा नहीं हुआ तो बच्चे का पालन-पोषण बोझिल और खराब हो सकता है। इसलिए ऐसा कोई फैसला लेने से पहले विचार कर लें।

टेंशन को करें टा-टा

सेल्फ केयर से फिर भरें जिंदगी में खुशियों के रंग बोरिंग जिंदगी को फिर से बनाएं मजेदार, जिएं जिंदादिली से

‘मेरी लाइफ में बहुत टेंशन है!’ आपने लगभग हर इंसान के मुंह से यह बात सुनी होगी। हो सकता है आपने भी ये बात बहुत बार कही हो। दरअसल, हम मानें या न मानें तनाव हमारी जिंदगी का एक हिस्सा है। हां, इसके स्तर और कारण सबके अपने हैं। लेकिन दुनियाभर में शायद ही कोई ऐसा हो, जिसकी जिंदगी में तनाव न हो।

ऐसे में इससे परेशान होने और हारने की जगह हमें इसे कम करने की ओर ध्यान देना चाहिए। और इसकी शुरुआत हमें करनी चाहिए सेल्फ केयर से। जी हां, सेल्फ केयर से हम न सिर्फ अपने तनाव और नकारात्मक विचारों को दूर कर सकते हैं। बल्कि ये हमें जीने की नई राह भी दिखाती है।

ढेर सारे हैं सेल्फ केयर के फायदे – फेस्टिव सीजन शुरू हो चुका है और इस दौरान आने वाले ढेर सारे त्योहार आपकी जिंदगी में खुशियां और बदलाव ला सकते हैं। गुलाबी ठंड की शुरुआत के साथ खुद पर ध्यान देने के लिए यह सबसे परफेक्ट समय है। सबसे पहले ये जानते हैं कि आखिर सेल्फ केयर है क्या। दरअसल, अपने आपको समय देना, अपनी हॉबीज के लिए समय निकालना, अपने शौक पर ध्यान देना ही सेल्फ केयर है। जब आप ये शुरू करेंगे तो महसूस करेंगे कि इससे न सिर्फ आपको खुशी मिल रही है, बल्कि इससे आपकी शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक स्थिति बेहतर होगी। आप सारे दिन सबके लिए काम करते हैं, तो क्यों न खुद के लिए भी समय निकालें।

यहां से करें शुरुआत – पुराना साल जाने वाला है और नया साल आने को है। ऐसे में जीवन की खुशियों को पाने का यह बेहतरीन समय है। कुछ सकारात्मक कदम आपको डिप्रेशन से बाहर निकाल सकते हैं। सेल्फ केयर की शुरुआत आप गर्म पानी के स्नान से करें। अपने पसंदीदा शैम्पू और लोशन का उपयोग करें। गर्म पानी से आपकी बॉडी का ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है और तनाव कम होता है। इसे जरूर ट्राई करें। जापानी लोगों की लंबी खुशहाल जिंदगी का यह भी एक राज है।

बेफ्रिक होकर जिएं – कई बार हम इस बात को महसूस नहीं करते, लेकिन हमें घर से बिना काम के खुद के लिए बाहर निकले



बहुत समय हो जाता है। इससे हमारे व्यवहार में एक चिड़चिड़ापन आ जाता है। लोग इसे समझ नहीं पाते और कभी-कभी हम भी इस चिड़चिड़ाहट का कारण नहीं जान पाते। दरअसल, कभी-कभी हमेशा घर में ही रहने से आप बोर हो जाते हैं। इसलिए माहौल बदलना बहुत जरूरी है। ऐसे में आप वॉकिंग शुरू

करें। बेफ्रिक होकर घर से बाहर निकलें और खुली हवा में सांस लें। लोगों से मिलें, खुलकर हंसे, फिर से जिएं।

अपनी हॉबी को दें समय – घर की जिम्मेदारियों और ऑफिस के काम के बीच हम खुद जिंदगी जीना भूल जाते हैं। हम एक सेट रूटीन को ही लाइफ समझ लेते हैं और अपनी हॉबीज से दूर हो जाते हैं। लेकिन यह आपकी गलती है। आप दिनभर में कुछ मिनट अपने और अपने शौक के लिए जरूर निकालें। चाहें तो पेंटिंग करें, स्वेटर बुनें, स्किन केयर करें, जो आपका मन हो, वो करें। लेकिन खुद के लिए समय निकालें।

बिना वजह भी करें कुछ – कभी-कभी बिना वजह की गई चीजें आपको बड़ी खुशी दे जाती हैं। एक कप गर्म चाय या कॉफी बनाएं और बालकनी में बैठकर या फिर खिड़की से बाहर देखते हुए इसकी चुस्कियां लें। ऐसा करना आपको सुकून देगा। हमेशा पार्टनर का साथ ही न तलाशें, कभी कभी उन्हें भी स्पेस देने की कोशिश करें। किसी भी रिश्ते में थोड़ा सा स्पेस दूरी नहीं, नजदीकी लाता है।

बनाएं अपना एक्सरसाइज रूटीन – सर्दियां नजदीक हैं और इस समय खानपान के कारण अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है। लेकिन इस बार आप खुद के लिए एक एक्सरसाइज रूटीन बनाएं और उसे फॉलो करें। आप में जो बदलाव आएंगे, वो आपको अंदर से खुश कर देंगे।

कर लें रीयूनिशन – शादी के बाद अक्सर लोगों का नया फ्रेंड सर्किल बन जाता है और पुराने दोस्त पीछे छूट जाते हैं। ज्यादा से ज्यादा फोन या फिर सोशल मीडिया पर मैसेज तक हम सीमित हो जाते हैं। लेकिन इस बार आप एक कदम आगे बढ़ाएं। अपने पुराने फ्रेंड्स का रीयूनिशन करें। इन दोस्तों के साथ पुरानी यादों को ताजा करना आपको नई उर्जा से भर देगा।

बच्चों को गोद में लेते वक्त ज्यादातर लोग करते हैं ये कॉमन गलतियां

बच्चों प्यार करना तो ज्यादातर लोगों को अच्छा लगता है, लेकिन एक्साइटमेंट में लोग बच्चे को गोद में लेने के वक्त कुछ गलतियां करते हैं जो बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकती है।



बच्चे को होंठों पर चूमना

माता-पिता से

लेकर अन्य लोगों को भी

ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे के

होंठों पर न चूमे। इससे किसी भी

इंफेक्शन के फैलने की संभावना सबसे

ज्यादा होती है। बच्चे को प्यार करना ही है तो उसके माथे को

चूम सकते हैं। सर्दी-जुकाम, बुखार, जैसी दिक्कतें हैं या कोई

और ऐसी हेल्थ प्रॉब्लम है जिससे संक्रमित होने का डर है तो

बच्चे को गोद लेना अर्वाइड करना चाहिए।

गोद में उठाते वक्त इस बात का रखें ध्यान

6 महीने तक के बच्चों की हड्डियां और मांसपेशियां काफी

नाजुक होती हैं, इसलिए उन्हें गोद में उठाते वक्त गर्दन और

कंधों को खासतौर पर सपोर्ट देने की जरूरत होती है। कुछ लोग

बच्चों को आर्म्पिट (बगल) के पास से पकड़कर उठाते हैं,

इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है। इसलिए जब भी बच्चे को

गोद में उठाएं तो एक हाथ पीठ और कमर की सपोर्ट में रखें तो

वहीं दूसरा हाथ गर्दन के नीचे लगाएं और आराम से बच्चे को

उठाकर गोद में लियाएं।

बच्चों को उछालकर खिलाना

अक्सर लोग ये गलती करते हैं कि बच्चे को उछाल-

उछालकर गोद में पकड़ते हुए खिलाते हैं, लेकिन ये गलती कई

बार भारी पड़ सकती है। बच्चा चाहे 6 महीने का हो या फिर एक

से डेढ़ दो साल का। उसे कभी भी उछालते वक्त हाथों से नहीं

छोड़ना चाहिए, क्योंकि जरा सी चूक भी बच्चे के लिए काफी

नुकसानदायक हो सकती है।

जन्म के बाद कम से कम 6 से 8 महीने तक बच्चे हर चीज को लेकर काफी संवेदनशील होते हैं। इस दौरान बच्चों की इम्यूनिटी भी मजबूत नहीं होती है और उनकी मांसपेशियां व त्वचा भी काफी नाजुक होती है। इसलिए इस दौरान छोटी से छोटी बात को ध्यान में रखने की जरूरत होती है। लोग लाड़-प्यार में एक्साइटेड हो जाते हैं और बच्चों को गोद लेते वक्त कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जो शिशु के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं। इसलिए चाहे माता-पिता खुद बच्चे को गोद में ले रहे हो या फिर किसी और को गोद में देना हो कुछ बातों को ध्यान में जरूर रखना चाहिए।

छोटे बच्चों को गोद लेना, उन्हें प्यार करना किसे पसंद नहीं होता है, इसलिए जब किसी के घर में न्यूबॉर्न होता है तो लोग काफी खुश रहते हैं और हर कोई शिशु के लाड़-प्यार जताना चाहता है। हालांकि सबसे पहले बच्चे की सेफ्टी जरूरी होती है तो चलिए जान लेते हैं कि वो कौन सी कॉमन मिस्टेक हैं जो बच्चे को गोद लेते वक्त ज्यादातर लोग करते हैं और इससे कैसे नुकसान हो सकता है।

हाथों को सैनेटाइज न करना

ज्यादातर लोग ये गलती करते हैं कि बच्चे को गोद में उठाते वक्त हाथों को प्रॉपर साफ नहीं करते हैं, जिससे उन्हें संक्रमण लगने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए बच्चे को जब भी गोद में लें तो हाथों को या तो साबुन से अच्छी तरह धोएं या फिर सेनेटाइज करना चाहिए। वहीं अगर बाहर से आए हैं तो हाथ-पैर मुंह को अच्छी तरह साफ करने के बाद कपड़े चेंज करके ही बच्चे को गोद में उठाना चाहिए।

ऐसी बातों पर शर्म करने से बर्बाद हो सकता है रिश्ता

अगर आप अपने रिश्तों को खराब नहीं करना चाहते हैं, तो अपने शर्म और संकोच को दूर रखें। आइए जानते हैं कपल्स को किन बातों को लेकर नहीं करना चाहिए शर्म-

कपल्स के रिश्ते में एक-दूसरे के साथ खुलकर कॉम्यूनिकेशन करना और अपनी भावनाओं को व्यक्त करना बहुत जरूरी हो जाता है। कई बार रिश्तों में शर्म या संकोच रिश्ते के विकास में रुकावट बन सकती है और इससे समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ऐसे में आपको शर्म और संकोच से बचने की जरूरत होती है। मुख्य रूप से अगर आप अपने रिश्तों को खराब होने से बचाना चाहते हैं, तो अपने शर्म और संकोच को साइड में रखें। आइए जानते हैं इस बारे में-

भावनाओं और भावनात्मक जरूरतों पर करें चर्चा

अपने पार्टनर के सामने अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में शर्म महसूस करना रिश्ते में गलतफहमी और दूरी पैदा कर सकता है। दोनों को अपनी भावनात्मक जरूरतों पर खुलकर चर्चा करनी चाहिए। अगर आप अपने डर, चिंताओं या इच्छाओं को शेयर नहीं करते, तो यह आपके रिश्ते में दरार डाल सकता है।



फिजिकल इंटिमेसी पर खुलकर बात करें

कई बार कपल्स फिजिकल इंटिमेसी के बारे में बात करने में शर्म महसूस करते हैं, लेकिन यह रिश्ते का एक अहम हिस्सा है। अगर कोई समस्या, असुविधा या असंतोष है, तो उसे खुलकर बातचीत के जरिए हल किया जा सकता है। इसके बारे में चुप रहना रिश्ते में तनाव और असंतोष पैदा कर सकता है।

भविष्य की योजनाओं और उम्मीदों पर चर्चा

भविष्य की योजनाएं जैसे - शादी, बच्चों या करियर के लक्ष्यों पर बात करने से बचना रिश्ते के लिए हानिकारक हो सकता है। दोनों को अपने भविष्य के लक्ष्यों और इच्छाओं के बारे में ईमानदारी से बात करनी चाहिए, ताकि रिश्ते में स्पष्टता



बनी रहे और भविष्य में कोई विवाद न हो।

पैसे और वित्तीय स्थिति पर बात करें

कपल्स अक्सर पैसे या वित्तीय मुद्दों पर बात करने में संकोच करते हैं, लेकिन यह एक बड़ा कारण हो सकता है जिससे रिश्ते में तनाव आता है। अपनी आर्थिक स्थिति, खर्च और बचत के बारे में एक-दूसरे से स्पष्ट बातचीत करना जरूरी है ताकि भविष्य में कोई वित्तीय समस्या या गलतफहमी न हो।

रिश्ते में समस्याओं को हल करने पर न करें शर्म

रिश्ते में आई किसी भी समस्या या विवाद के बारे में बात करने से शर्माना रिश्ते को कमजोर कर सकता है। अगर कपल्स अपनी समस्याओं को नजरअंदाज करेंगे या उनसे भागेंगे, तो ये समस्याएं और बढ़ सकती हैं। संवाद से ही किसी भी मुद्दे को सुलझाया जा सकता है। इसलिए, अगर कुछ परेशान कर रहा है तो उसे समय पर हल करने के लिए ईमानदारी से बात करनी चाहिए।



स्वास्थ्य और व्यक्तिगत समस्याओं पर चर्चा

कई बार लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं या किसी व्यक्तिगत चुनौती के बारे में बात करने में शर्माते हैं। यह आपके साथी के साथ भावनात्मक और शारीरिक दूरी पैदा कर सकता है। अगर कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो उसे साझा करें ताकि आपका साथी आपका समर्थन कर सके और साथ में इसका हल निकाला जा सके।

अगर कपल्स इन जगहों पर खुलकर बात नहीं करेंगे और अपनी भावनाओं या समस्याओं को साझा नहीं करेंगे, तो यह उनके रिश्ते के लिए नुकसानदायक हो सकता है। एक स्वस्थ और मजबूत रिश्ते के लिए दोनों को एक-दूसरे के प्रति ईमानदार और स्पष्ट रहना बेहद जरूरी है।

खूबसूरती चाहिए तो थप्पड़ खाइए

स्लैप थेरेपी बना सकती है आपको जवां और सुंदर

क्या आपने स्लैप थेरेपी के बारे में सुना है। अगर आप खूबसूरत और जवां दिखना चाहती हैं तो इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। इस थेरेपी में चेहरे पर हल्के थप्पड़ मारे जाते हैं, जिससे त्वचा की सतह पर रक्त प्रवाह बढ़ता है और इससे त्वचा की प्राकृतिक चमक में सुधार होता है। यह तकनीक मुख्य रूप से कोरिया में लोकप्रिय है और अब विश्वभर में स्किनकेयर और ब्यूटी रूटीन का हिस्सा बनती जा रही है। आइए जानते हैं स्लैप थेरेपी क्या है और इसके फायदे।



स्लैप थेरेपी क्या है?

स्लैप थेरेपी एक प्राचीन और प्राकृतिक ब्यूटी ट्रीटमेंट है, जिसमें चेहरे पर हल्के थप्पड़ मारकर त्वचा की सतह पर रक्त प्रवाह को बढ़ाने की कोशिश की जाती है। इसके पीछे यह सिद्धांत है कि थप्पड़ मारने से त्वचा की मांसपेशियाँ सक्रिय हो जाती हैं, जिससे त्वचा की लचीलापन बढ़ता है और टॉक्सिन्स निकलते हैं। यह प्रक्रिया त्वचा की रंगत निखारने और उसे ताजगी देने में मदद करती है।

स्लैप थेरेपी के फायदे

रक्त संचार को बढ़ाता है: स्लैप थेरेपी से त्वचा में रक्त का प्रवाह बेहतर होता है, जिससे त्वचा को अधिक ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि त्वचा स्वस्थ, चमकदार और तरोताजा दिखती है।

कोलेजन उत्पादन को उत्तेजित करता है: हल्के थप्पड़ त्वचा की मांसपेशियों को उत्तेजित करते हैं, जिससे कोलेजन का उत्पादन बढ़ता है। कोलेजन त्वचा की दृढ़ता और लचीलेपन को बनाए रखने के लिए आवश्यक है, जिससे झुर्रियों और उम्र के निशानों को कम किया जा सकता है।

त्वचा की चमक बढ़ाता है: नियमित स्लैप थेरेपी से चेहरे की त्वचा में निखार आता है और त्वचा का प्राकृतिक ग्लो बढ़ता है। रक्त संचार में वृद्धि होने से त्वचा चमकदार और स्वस्थ दिखने लगती है।

त्वचा में कसावट लाता है: हल्के थप्पड़ त्वचा की मांसपेशियों को टोन करने में मदद करते हैं, जिससे त्वचा की कसावट में सुधार होता है।

यह थेरेपी त्वचा को ढीला होने से बचाने और उसे प्राकृतिक रूप से टाइट रखने में सहायता करती है।

एंटी-एजिंग प्रभाव: कोलेजन उत्पादन को उत्तेजित करने और त्वचा की कसावट बढ़ाने से, स्लैप थेरेपी उम्र बढ़ने के संकेतों जैसे झुर्रियों, महीन रेखाओं, और ढीली त्वचा को कम करने में मदद करती है। इससे त्वचा यंग और फ्रेश दिखने लगती है।

त्वचा में लचीलापन बढ़ाता है : थप्पड़ मारने से त्वचा में लचीलापन बढ़ता है और त्वचा अधिक सॉफ्ट और स्मूथ बनती है। यह प्रक्रिया त्वचा की प्राकृतिक बनावट को बेहतर बनाने में मदद करती है।

स्लैप थेरेपी कैसे करें?

- सबसे पहले, एक जेंटल फेस वॉश या क्लींजर का उपयोग करके अपने चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। यह सुनिश्चित करें कि आपकी त्वचा पूरी तरह से साफ और धूल-धूल मुक्त हो।

- अपनी त्वचा पर एक अच्छा मॉइस्चराइजर या सीरम लगाएं जो आपकी स्किन टाइप के लिए उपयुक्त हो। इससे आपकी त्वचा को पोषण मिलेगा और थप्पड़ मारने के बाद यह उत्पाद बेहतर तरीके से अवशोषित हो सकेगा।

- अब अपनी उंगलियों या हाथ की हथेली से अपने चेहरे पर हल्के थप्पड़ मारें। इस प्रक्रिया को त्वचा के अलग-अलग हिस्सों पर करें – गाल, माथा, ठुड्डी और गर्दन पर। ध्यान रखें कि थप्पड़ बहुत जोर से न हों, बस हल्के-हल्के हों ताकि रक्त संचार बढ़े और त्वचा को नुकसान न हो।

- जब आप स्लैप थेरेपी पूरी कर लें, तो कुछ मिनटों के लिए रिलैक्स करें और देखें कि आपकी त्वचा में किस तरह का बदलाव आया है। त्वचा में निखार और ताजगी महसूस होनी चाहिए।

सावधानियां

- थप्पड़ को बहुत जोर से न मारें, क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है।

- अगर आपकी त्वचा बहुत सेंसिटिव है, तो थप्पड़ मारने समय और भी नरमी से काम लें।

- स्लैप थेरेपी को नियमित रूप से करें, लेकिन बहुत अधिक न करें, क्योंकि इससे त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

मॉर्निंग ग्लोरी को टेरेस गार्डन में कैसे लगाएं, यह लाभदायक क्यों?

मॉर्निंग ग्लोरी की खास बात

हिंदी में इसे लोग नील का पौधा कह करके भी सम्बोधित करते हैं। इस पौधे की लम्बाई लगभग 6 फीट तक होती है और इसपर लगने वाले बैंगनी रंग के फूल हर किसी को भाते हैं।

मॉर्निंग ग्लोरी को इपोमिया नील के नाम से जाना जाता है। यह एक बेल है जिसे सामान्यतौर पर घरों की सजावट को ध्यान में रखकर उगाया अथवा लगाया जाता है। यह देखने में बहुत ही खूबसूरत होता है और हमारे घर की खूबसूरती को कई गुना बाधा देता है। हिंदी में इसे लोग नील का पौधा कह करके भी सम्बोधित करते हैं। इस पौधे की लम्बाई लगभग 6 फीट तक होती है और इसपर लगने वाले बैंगनी रंग के फूल हर किसी को भाते हैं। यह फूल अपनी खूबसूरती की वजह से हर किसी को अपनी तरफ आकर्षित कर लेते हैं। यह एक इंडोर और बारहमासी पौधा है जिसपर पूरे साल पेड़ लगते हैं। इसे आप अपने घर के गेट अथवा टेरेस गार्डन में भी लगा सकते हैं।

इपोमिया नील का पौधा कैसे उगाएं?

इपोमिया नील एक ऐसा पौधा है जो गर्म जलवायु में बहुत ही आसानी से पनपता है। यह पूरी तरह से सूर्य के संपर्क में रहना पसंद करता है। इसलिए, इसको लगाने के लिए मिट्टी को अच्छी तरह से सूखा होना चाहिए। लेकिन यह बहुत अधिक गीली अथवा सूखी भी नहीं होनी चाहिए। मिट्टी की इस दशा से पत्तियों को नुकसान हो सकता है। इपोमिया नील के पौधे को कुछ लोग पौध से लगते हैं तो कुछ लोग इसके बीज से लगाते हैं। बीज से यदि आप उगाना चाहते हैं तो आप इसके बीजों को सीधे मिट्टी में लगा सकते हैं। जब तक यह बीज अंकुरित न हो जाएं और जड़ें बढ़ने न लगे तब तक नियमित रूप से पानी देते रहें। कुछ दिनों बाद जब यह अच्छे से विकसित हो जाए तो



इसके रख रखाव में आपको ज्यादा समय नहीं देना पड़ेगा।

इपोमिया नील का रखरखाव

यह एक बेल है जिसकी वजह से एक इसको किसी चीज की सपोर्ट की जरूरत होती है। इसलिए आपको इस बात का ख्याल रखना चाहिए। इस पौधे की समय समय पर छंटाई करते रहना चाहिये। वैसे वसंत ऋतु पौधों की छंटाई का सबसे अच्छा और आदर्श समय होता है। इसको कितनी धूप और कितने पानी की जरूरत होती है इस बात का भी ख्याल रखना होता है। अधिक धूप से पौधे को काफ़ी नुकसान हो जाता है। बदलते मौसम का भी इस पर बहुत ही ज्यादा प्रभाव पड़ता है इसलिए इस बात को भी ख्याल रखना चाहिए। समय के अनुसार ही इसकी देखभाल करना चाहिए ताकि यह अच्छे से विकसित हो सके।

इपोमिया नील के उपयोग

इपोमिया नील का उपयोग कई रूपों में किया जाता है। सबसे पहले यानी कि 20वीं सदी के अंत से इसे एक सजावटी पौधे के रूप में उगाया जाना शुरू हुआ था। बाद में सजावट के साथ साथ इसे इसके औषधीय गुणों के लिए भी उपयोग किया जाने लगा। वर्तमान में इसका उपयोग चिकित्सा में खूब किया जा रहा है। इसका उपयोग मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के इलाज के लिए भी किया जाता है। इसके बीज के गुणों में एंटीकोलिनर्जिक, एंथेलमिंटिक, एंटीफंगल और एंटीस्पास्मोडिक आदि शामिल हैं। बालों से जुओं को हटाने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है।



बढ़ गया है डेंगू का खतरा

रोज पिएं पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स के साथ बढ़ेगा खून, फायदे मिलेंगे अनेक



आयुर्वेद में पपीते को सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद बताया गया है। इस पेड़ के फल और तने से लेकर इसके पत्ते तक सेहत के लिए बहुत ही अच्छे माने जाते हैं। इसके फल की ही तरह इसके पत्ते भी सेहत के लिए किसी रामबाण से कम नहीं हैं। पपीते के पत्ते की बड़ी बीमारियों को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं। इन पत्तों में विटामिन ए, बी, सी, डी और ई जैसे कई जरूरी गुण पाए जाते हैं।

आयुर्वेद में पपीते को सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद बताया गया है। इस पेड़ के फल और तने से लेकर इसके पत्ते तक सेहत के लिए बहुत ही अच्छे माने जाते हैं। इसके फल की ही तरह इसके पत्ते भी सेहत के लिए किसी रामबाण से कम नहीं हैं। पपीते के पत्ते की बड़ी बीमारियों को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं। इन पत्तों में विटामिन ए, बी, सी, डी और ई जैसे कई जरूरी गुण पाए जाते हैं।

इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीन जैसे औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। यदि डेंगू में इन पत्तों का रस पी लिया जाए, तो इससे प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ने लगते हैं। इसके अलावा खून की कमी को भी ये दूर कर सकता है। आइए जानें पपीते के पत्तों का रस पीने से क्या होता है? क्या पपीते का रस पीने से डेंगू ठीक होता है?

ब्लड प्लेटलेट्स बढ़ाए

इसका इस्तेमाल डेंगू में काफी अच्छा माना जाता है। डेंगू

होने पर यदि मरीज को रोजाना पपीते के पत्तों का पानी या रस पिलाया जाए, तो इससे तेजी से उसके ब्लड प्लेटलेट्स बढ़ने लगेंगे और उसे डेंगू से रिकवर होने में मदद मिलेगी। इसके अलावा डेंगू में इस जूस को पीने से बुखार जल्दी ठीक होता है और कमजोरी भी दूर होती है।

पाचन की समस्या होगी दूर

जिस तरह से पपीता पेट साफ करने के लिए जाना जाता है, ठीक उसी तरह से पपीते के पत्ते भी पाचन के लिए बहुत ही अच्छे माने जाते हैं। इन पत्तों में पाए जाने वाले पाचन एंजाइम खाने को पचाने में मदद करते हैं। इसका सेवन कब्ज, एसिडिटी और गैस की समस्या से राहत दिला सकता है।

इम्यूनिटी होगी बूस्ट

डेंगू जैसे बुखार में तेजी से शरीर की इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। ऐसे में इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए आप पपीते के पत्तों का जूस पी सकते हैं। इन पत्तों में वायरल इंफेक्शन से बचाव करने की क्षमता होती है। ये पत्ते खून में व्हाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इससे रोगों के होने का खतरा काफी कम हो जाता है।

ब्लड शुगर रहेगी कंट्रोल

पपीते के पत्ते का जूस डायबिटीज के मरीजों के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। इसके नियमित सेवन से पैन्क्रियाज में इंसुलिन बनाने वाले सेल्स सुरक्षित रहते हैं। जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। यही कारण है कि ये पत्ते डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद हैं।

पीरियड्स में होने वाले पेन से राहत

पीरियड्स के दौरान दर्द और ऐंठन की समस्या होने लगती है। ऐसे में इससे छुटकारा पाने के लिए भी आप पपीते के पत्तों का जूस पी सकते हैं। इन पत्तों में मौजूद गुण पीरियड्स में होने वाली ऐंठन और दर्द को कम करते हैं। इसे आप चाहें, तो डेली भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इससे वेट लॉस में भी मदद मिलती है और स्किन भी हेल्दी बनी रहती है।



भारत का पहला पैराडॉक्स म्यूजियम मिलेगा मायावी दुनिया को करीब से देखने का मौका

‘पैराडॉक्स म्यूजियम’ में दर्शक इंटरैक्टिव डिस्प्ले की दुनिया को करीब से देख सकेंगे और यहाँ नज़र आने वाले भ्रमों के पीछे के बेहद दिलचस्प विज्ञान के बारे में जान सकेंगे।

‘पैराडॉक्स म्यूजियम’ अपने रोमांचकारी प्रदर्शन के लिए पूरी दुनिया में मशहूर है। अब इस म्यूजियम का अधिकारिक तौर पर भारत के मुंबई शहर में शुभारंभ किया गया है। इस म्यूजियम में अनोखी पैराडॉक्स थीम पर आधारित 55 से भी ज्यादा प्रदर्शनियों के साथ-साथ 15 इमेर्सिव रूम भी बनाए गए हैं, जो देखने वालों को बेहद नया और अनोखा अनुभव प्रदान करते हैं। यहाँ आनेवाले दर्शक इंटरैक्टिव डिस्प्ले की दुनिया को करीब से देखने और नज़र आने वाले इन भ्रमों के पीछे के बेहद दिलचस्प विज्ञान के बारे में जान सकते हैं।

पैराडॉक्स की अनोखी दुनिया को करीब से



देखने का मिलेगा मौका

यह म्यूजियम दक्षिणी मुंबई के फोर्ट इलाके में चर्च गेट और सीएसटी स्टेशन से थोड़ी ही दूरी पर स्थित है। यहाँ आने वाले दर्शकों को वास्तविकता से परे 60 मिनट के लिए पैराडॉक्स की दुनिया को करीब से देखने का मौका मिलता है। यहाँ की प्रदर्शनी में रिवर्स रूम का शानदार अनुभव शामिल है, जो आपको वास्तविकता से परे भ्रम का अनुभव प्रदान करता है। यहाँ का पैराडॉक्स सोफा बड़े ही दिलचस्प तरीके से भ्रम पैदा करता है। साथ ही यहाँ एक जीरो ग्रेविटी रूम भी है, जहाँ जाने पर हकीकत के प्रति आपका नजरिया बिल्कुल बदल जाएगा।

मनोरंजन के लिए है बेहतरीन जगह

‘पैराडॉक्स म्यूजियम’ विज्ञान, कला और मनोविज्ञान को कलात्मक रूप से एक साथ जोड़ता है, ताकि दर्शकों को बड़े आकर्षक तरीके से नया सीखने का अनुभव मिल सके। यह म्यूजियम परिवार व बच्चों को कुछ नया व अनोखा जानने के



लिए प्रोत्साहित करता है। साथ ही यह देश व विदेश के पर्यटकों के मनोरंजन के लिए बेहद उपयुक्त जगह भी है। यह कॉर्पोरेट कंपनियों की टीम निर्माण गतिविधियों के लिए एक अच्छी जगह है। साथ ही यह कंटेंट क्रिएटर्स के लिए एक बेस्ट जगह है जहाँ वे अलग-अलग तरीके से अनोखे रील बना सकते हैं।

भारत का पैराडॉक्स म्यूजियम है खास

इस म्यूजियम के लॉन्च के बारे में बात करते हुए पैराडॉक्स म्यूजियम ब्रांड के संस्थापक मिल्टोस काम्बोराइड्स कहते हैं कि भारत के मुंबई शहर में हमें पहले पैराडॉक्स म्यूजियम की शुरुआत करते हुए हमें बेहद खुशी महसूस हो रही है। मुंबई शहर का जिंदादिल माहौल इस म्यूजियम के लिए सबसे उपयुक्त है। इस म्यूजियम में दिल-दिमाग को झकझोर देनेवाली कई तरह की प्रदर्शनियाँ मौजूद हैं, जो धारणाओं को चुनौती देंगी और सच्चाई के बारे में आपके नजरिए को बदल कर रख देगी। इस बारे में पैराडॉक्स म्यूजियम के सीईओ हैरिस डोरेस ने कहा कि भारत का पैराडॉक्स म्यूजियम कई तरीकों से खास है। यह देखने वालों की आँखों को चुनौती देने के साथ-साथ सच्चाई के बारे में एक नया अनुभव प्रदान करता है।

4 अक्टूबर से यह म्यूजियम आम लोगों के लिए खुल गया है। पैराडॉक्स म्यूजियम मुंबई के लिए टिकट वेबसाइट <https://paradoxmuseummumbai.com/> पर उपलब्ध है। यह म्यूजियम सोमवार से रविवार सुबह 11 बजे से रात 8 बजे तक खुला रहेगा। इसका टिकट म्यूजियम की वेबसाइट के साथ-साथ प्रमुख टिकट बुकिंग प्लेटफॉर्म पर भी उपलब्ध है, जिसकी कीमत इस प्रकार है-

बच्चे (3-12 वर्ष) – 550 रूपए + जीएसटी
वयस्क (12 वर्ष के ऊपर) – 590 + जीएसटी
वरिष्ठ नागरिक (60+ वर्ष) – 550 + जीएसटी
विदेशी नागरिक – 890 + जीएसटी

बुजुर्गों की छत्र-छाया में पलने वाले बच्चे होते हैं शांत और संस्कारी

बुजुर्गों का घर में होना बच्चों के लिए कई मायनों में फायदेमंद साबित होता है। उनके अनुभव, ज्ञान और स्नेह से बच्चों के व्यक्तित्व का विकास होता है। बुजुर्ग बच्चों को नैतिक शिक्षा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके साथ समय बिताकर बच्चे सच्चाई, ईमानदारी, और सम्मान जैसे नैतिक मूल्यों को समझते हैं और अपने जीवन में उतारते हैं। तो चलिए आज हम आपको बताते हैं कि बच्चों को बुजुर्गों का सम्मान करने के लिए कैसे प्रेरित किया जा सकता है।

अनुभव और ज्ञान का भंडार होते हैं बुजुर्ग

बुजुर्गों के पास जीवन का लंबा अनुभव और ज्ञान होता है, जो बच्चों के लिए एक अनमोल खजाना है। वे अपने अनुभवों से बच्चों को सिखा सकते हैं कि मुश्किल समय में कैसे शांत रहें, जीवन में क्या महत्वपूर्ण है और अच्छे संस्कार कैसे विकसित करें। बुजुर्गों की संगत में रहकर बच्चे धैर्य और सहनशीलता जैसे गुणों को सीखते हैं। वे देखते हैं कि कैसे बुजुर्ग छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा नहीं करते, जिससे उनका व्यवहार सकारात्मक और विनम्र बनता है।

संस्कृति और परंपराओं की समझ

बुजुर्ग अक्सर परिवार की पुरानी परंपराओं, त्योहारों और रीति-रिवाजों के बारे में बताते हैं। इससे बच्चों को अपनी संस्कृति के प्रति सम्मान बढ़ता है और वे अपनी जड़ों से जुड़े रहते हैं। बुजुर्ग बच्चों को असीम स्नेह और प्यार देते हैं। उनका प्यार बच्चों को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है, जिससे बच्चों का मानसिक विकास मजबूत होता है। बुजुर्ग अपने जीवन की कहानियों या पुरानी लोक कथाओं के माध्यम से बच्चों को ज्ञान देते हैं। यह बच्चों की कल्पना शक्ति को बढ़ावा देता है और उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ाता है।

बच्चों को सिखाएं बुजुर्गों का सम्मान करना

सम्मान की महत्ता बताएं: बच्चों को समझाएं कि बुजुर्गों का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है क्योंकि उन्होंने अपनी पूरी जिंदगी परिवार के लिए समर्पित की है। उन्हें यह सिखाएं कि बुजुर्गों की बातों को ध्यान से सुनना और उनके साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए।

बुजुर्गों की मदद के लिए



प्रेरित करें: बच्चों को बुजुर्गों के छोटे-छोटे कामों में मदद करने के लिए प्रेरित करें, जैसे उनके लिए पानी लाना, उनके साथ समय बिताना, या किसी काम में उनका सहयोग करना।

धैर्य और समझदारी सिखाएं: बच्चों को यह सिखाएं कि बुजुर्गों के साथ धैर्य और समझदारी से पेश आना चाहिए। उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति को समझते हुए उनसे धीरे और आदर के साथ बात करनी चाहिए।

बुजुर्गों के साथ समय बिताने को प्रोत्साहित करें: बच्चों को बुजुर्गों के साथ अधिक समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे दोनों पीढ़ियों के बीच मजबूत संबंध बन सकें। यह समयबद्धता, अनुशासन और बातचीत के महत्वपूर्ण गुणों को भी विकसित करता है।

परिवार की अहमियत बताएं: बच्चों को परिवार के सदस्यों के प्रति प्यार और सम्मान का महत्व समझाएं। उन्हें बताएं कि बुजुर्ग परिवार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और उनका ख्याल रखना सभी की जिम्मेदारी है।



बुजुर्गों की उपस्थिति घर में बच्चों के लिए एक अमूल्य धरोहर होती है। वे बच्चों को अपने अनुभवों से जीवन के गहरे पाठ सिखाते हैं और उनके व्यक्तित्व को मजबूत बनाते हैं। बच्चों को बुजुर्गों का आदर और सम्मान करने की शिक्षा देकर हम उन्हें अच्छे संस्कार और नैतिकता के रास्ते पर ले जा सकते हैं।

रकुल प्रीत सिंह, कृति सेनन सहित कई सेलेब्स पीते हैं घी कॉफी

क्यों बनी हुई है सबकी हॉट फेवरेट



घी कॉफी को बटर कॉफी और बुलेट कॉफी भी कहा जाता है। इसमें रेगुलर मिल्क कॉफी का इस्तेमाल नहीं होता है। बल्कि इसमें ब्लैक या एस्प्रेसो कॉफी में एक टीस्पून देसी घी मिलाया जाता है। कॉफी में कैफीन होता है, जो आपको एनर्जी देती है।

फिटनेस की दुनिया में हर रोज नित नए ट्रेंड्स और कल्चर सामने आ रहे हैं। ऐसा ही एक नया ट्रेंड है 'घी कॉफी'। बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह, कृति सेनन, शिल्पा शेट्टी सहित कई अभिनेत्रियां खुलकर बता चुकी हैं कि वे अपने दिन की शुरुआत घी कॉफी से करती हैं, जिसके काफी फायदे हैं। एक्ट्रेसों का मानना है कि उनकी फिटनेस में घी कॉफी का अहम रोल है। आइए जानते हैं कि क्या है घी कॉफी और सुबह खाली पेट इसे पीने के फायदे।

क्या होती है घी कॉफी

घी कॉफी को बटर कॉफी और बुलेट कॉफी भी कहा जाता है। घी कॉफी को बटर कॉफी और बुलेट कॉफी भी कहा जाता है। इसमें रेगुलर मिल्क कॉफी का इस्तेमाल नहीं होता है। बल्कि इसमें ब्लैक या एस्प्रेसो कॉफी में एक टीस्पून देसी घी मिलाया जाता है। कॉफी में कैफीन होता है, जो आपको एनर्जी देती है। वहीं देसी घी में कैल्शियम, विटामिन ए-डी-के, आयरन और फास्फोरस होता है। इन दोनों का कॉम्बिनेशन शानदार है। इसके कई फायदे हैं और यह इम्यूनिटी बूस्टर का काम करती है।

दिन की शुरुआत एनर्जी के साथ

अगर आप अपने दिन की शुरुआत एनर्जी के साथ करना चाहते हैं तो देसी घी की कॉफी आपके लिए एक अच्छा विकल्प है। इससे उठते ही आपको एनर्जी मिलेगी, जो दिनभर आपका साथ देगी। दरअसल, जब आप कैफीन को हेल्दी फैट के साथ मिलाकर पीते हैं तो कैफीन का अब्सॉर्प्शन धीमा हो जाता है, जिससे आपको

सारे दिन ऊर्जा मिलती है।

सुधर जाएगा डाइजेशन सिस्टम

कुछ लोगों को खाली पेट कॉफी पीने से एसिडिटी और गैस की समस्या हो जाती है। अगर आप भी ऐसी ही परेशानी महसूस करते हैं तो कॉफी में एक टीस्पून देसी घी डालकर पिएं। इससे न सिर्फ एसिडिटी, गैस, अपच जैसी परेशानियां दूर होंगी, बल्कि इससे आपका पाचन तंत्र भी मजबूत होगा। आपकी आंतों सेहतमंद रहेंगी और पोषक तत्वों का अवशोषण भी बेहतर तरीके से होगा।

मिलेंगे हेल्दी फैट्स

शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए हेल्दी फैट्स की आवश्यकता होती है। घी कॉफी इसके लिए अच्छा विकल्प हो सकती है। इसमें हेल्दी फैट्स होते हैं। देसी घी में कई महत्वपूर्ण तत्व होते हैं। इससे मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है, हार्ट हेल्थ सही रहती है और मानसिक सेहत भी दुरुस्त रहती है।

फोकस बढ़ाने में मददगार

भागदौड़ भरी आज की जिंदगी में हर इंसान कई टेंशन से घिरा है। ऐसे में मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। घी कॉफी आपके शारीरिक और मानसिक दोनों सेहत के लिए अच्छी है। इससे आपका माइंड फ्रेश फील करता है। आपका तनाव दूर होता है और आप अपने काम पर पूरी तरह से फोकस कर पाते हैं।

ब्लड शुगर लेवल करती है कंट्रोल

भारत सहित दुनियाभर में डायबिटीज के रोगी लगातार बढ़ रहे हैं। इस साइलेंट किलर बीमारी से बचने में घी कॉफी मददगार हो सकती है। देसी घी आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। बुलेट कॉफी से आपको मीठे की क्रेविंग भी कम होती है। ऐसे में डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए यह दोगुनी फायदेमंद है।

मखाना और काली मिर्च खाने से सेहत को होंगे ये फायदे

मखाना और काली मिर्च दोनों ही स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये दोनों अपने-अपने गुणों के कारण आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा में प्राचीन समय से उपयोग किए जा रहे हैं। अगर आप मखाना और काली मिर्च का एक साथ सेवन करते हैं, तो इससे कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। मखाना में काफी कम कैलोरी होती है, इसमें फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व होते हैं। वहीं, काली मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स और खनिजों होते हैं। इन दोनों को एक साथ खाने से आपको कई लाभ हो सकते हैं। आइए जानते हैं मखाना और काली मिर्च का सेवन करने से सेहत को होने वाले फायदे क्या हैं?



वजन घटाने में सहायक

मखाना कम कैलोरी वाले होते हैं और इनमें उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखता है और भूख को नियंत्रित करता है। वहीं, काली मिर्च शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है और इसमें पिपेरिन नामक तत्व होता है, जो वसा को जलाने में मदद करता है। ऐसे में अगर आप दोनों को एक साथ खाते हैं, तो आपको वेट लॉस में दोगुना फायदा हो सकता है।

हृदय स्वास्थ्य में फायदेमंद

मखाना में लो फैट होती है और यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो हृदय की सेहत को सुधारने में मदद करते हैं। इससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रहता है। वहीं, काली मिर्च में भी ब्लड सर्कुलेट करने का गुण होता है। इन दोनों के मिश्रण का सेवन करने से आपके हार्ट हेल्थ को बेहतर किया जा सकता है।



डायबिटीज में मददगार

मखाना में लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिससे यह ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में सहायक हो सकता है। यह डायबिटीज के रोगियों के लिए एक बेहतरीन स्नैक है।

किडनी और लिवर के लिए फायदेमंद

मखाना का नियमित सेवन किडनी और लिवर के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। यह शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करता है। इससे किडनी की गंदगी को साफ किया जा सकता है। साथ ही लिवर को भी स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

एंटी-एजिंग और एंटीऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर

मखाना में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की झुर्रियों और



उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद करते हैं। इससे इसके साथ ही काली मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। इससे स्किन पर होने वाली झुर्रियां काफी हद तक कम हो सकती हैं।

मखाना और काली मिर्च का कॉम्बिनेशन

मखाना और काली मिर्च को एक साथ खाना काफी फायदेमंद हो सकता है। इसका सेवन करने के लिए मखानों को हल्का सा घी में भूनकर उस पर काली मिर्च का छिड़काव करके एक पौष्टिक और स्वादिष्ट स्नैक तैयार कर सकते हैं। यह न केवल स्वाद में बेहतरीन होता है, बल्कि शरीर को ऊर्जा भी प्रदान करता है।

मखाना और काली मिर्च दोनों ही प्राकृतिक रूप से स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। इनका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है।

सुबह उठते ही फोन चलाने की है आदत, इसके ये 5 गंभीर नुकसान

मोबाइल यानी स्मार्टफोन के बिना अब लाइफ की कल्पना करना मुश्किल है। रोटी, कपड़ा और दूसरी जरूरी चीजों की तरह मोबाइल भी हम हमारी जिंदगी में अहम अहमियत रखता है। बिना इसके मानो लाइफ रुक जाती है। पर ये सच है कि हर चीज के फायदे होने के साथ उसके नुकसान भी हैं। ऐसा ही कुछ स्मार्टफोन के साथ भी है। लोग इसके इस कदर आदी हो गए हैं कि वे इसकी वजह से धीरे-धीरे बड़े नुकसान की ओर बढ़ रहे हैं। फोन की लत में लोग सुबह उठते ही इसे हाथ में ले लेते हैं और घंटों इसे यूज करते हुए टाइम पास करते हैं।

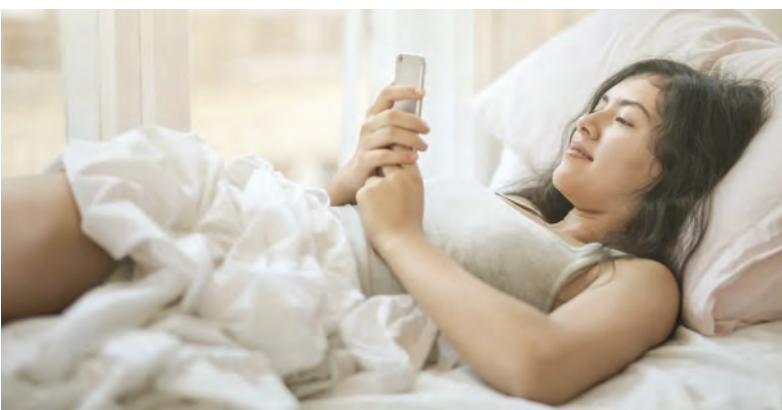
कई रिपोर्ट्स में सामने आया है कि सुबह उठते ही फोन का इस्तेमाल हमारी मेंटल और फिजिकल दोनों के लिए सही नहीं है। नोटिफिकेशन चेक करना, सोशल मीडिया का यूज और खबरों से जुड़ी जानकारीयों जुटाना ये सब अब कॉमन हो गया है। यहां हम आपको बताने जा रहे हैं कि सुबह उठते ही मोबाइल का यूज करने से हमारी सेहत को कौन-कौन से नुकसान होते हैं?

नींद के सिस्टम को नुकसान

अब आप सोच रहे होंगे कि सुबह उठने के बाद फोन चलाने से नींद के सिस्टम को क्या नुकसान होगा? एक्सपर्ट्स का कहना है कि उठते ही फोन चलाने से इसकी ब्लू लाइट हमारी आंखों पर दबाव डालती है।

नींद के सिस्टम को नुकसान

अब आप सोच रहे होंगे कि सुबह उठने के बाद फोन चलाने से नींद के सिस्टम को क्या नुकसान होगा? एक्सपर्ट्स का कहना है कि उठते ही फोन चलाने से इसकी ब्लू लाइट हमारी आंखों पर दबाव डालती है।



इस वजह से पूरे दिन थकान रहती है और रात में सोते समय समस्या होती है। अगर लगातार ऐसा हो नींद न आने की दिक्कत हो जाती है।

स्ट्रेस और एंगजायटी

क्या आप जानते हैं कि उठते ही फोन देखने से एंगजायटी या स्ट्रेस हो सकता है। दरअसल, नींद से हमारा दिमाग रिलैक्स मूड में होता है।

कुछ मैसेज और अलर्ट ऐसे होते हैं जो टेंशन बढ़ाकर मूड को खराब कर देते हैं। इस तरह का स्ट्रेस कभी-कभी पूरे दिन काम और मूड को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में हाई हार्ट रेट जैसे फिजिकल प्रॉब्लम भी हो जाती हैं।

काम पर असर

सुबह उठते ही फोन देखने के बाद कुछ लोग हेल्दी हैबिट्स जैसे मेडिटेशन, एक्सरसाइज और अच्छा ब्रेकफास्ट नहीं ले पाते हैं। इसका प्रभाव हमारी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ दोनों पर पड़ता है। ऐसे काम पर बुरा असर पड़ता है और प्रोडक्टिविटी भी डाउन होती है। मॉर्निंग रूटीन को इग्नोर करना

हेल्दी मॉर्निंग रूटीन हमारे लिए बेहद जरूरी है पर उठते ही इससे पहले फोन को अहमियत देने से कई नुकसान होते हैं। हम स्ट्रेचिंग या दूसरी हेल्दी एक्टिविटीज से दूर होने लगते हैं और अनहेल्दी रूटीन को फॉलो करने लगते हैं। हेल्दी रूटीन को नजरअंदाज करने से मेंटली और फिजिकली थकान रहती है।

बच्चों पर भी बुरा असर

पेरेंट्स बनने के बाद हमें कई चीजों का खास ध्यान रखना चाहिए। माता-पिता जो करते हैं वहीं बच्चा भी सीखता है।

आजकल के पेरेंट्स ही नहीं बच्चे भी बिना फोन के रह नहीं पाते हैं। अगर माता-पिता सुबह उठते ही फोन यूज करते हैं तो उनको देखकर बच्चे भी इस आदत को अपना लेते हैं। ऐसे में उनकी मेंटल हेल्थ और फिजिकल हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। बच्चा फिजिकल गेम्स में हिस्सा नहीं लेता है और एक्टिव न होने के कारण उसका शरीर बीमारियों की चपेट में आ सकता है।

मेहंदी से ठीक होता है पीलिया और अल्सर?

प्रेशर अल्सर को किया कम

प्रेशर अल्सर जिसे बेडसोर भी कहते हैं, इसमें बेड पर लंबे समय तक लेटे हुए स्किन पर इतना दबाव पड़ता है कि स्किन और टिशू डैमेज होने लगते हैं। यह हड्डी वाले भाग पर ज्यादा होता है जैसे पीठ, हिप्स, टखने और एड़ियां। अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में ईरान के इस्फहान यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल साइंस की स्टडी रिपोर्ट छपी। इस स्टडी में मेहंदी को प्रेशर अल्सर के लिए फायदेमंद बताया। मेहंदी को लॉसोनिया पौधा



भी कहा जाता है। क्लिनिकल ट्रायल में प्रेशर अल्सर के मरीजों को हर दिन मेहंदी में डिस्टिल्ड वॉटर मिलाकर लगाया गया। कुछ दिन में अल्सर से प्रभावित भाग ठीक होने लगा।

पीलिया और डायरिया होता ठीक?

साइंस डायरेक्ट के अनुसार मेहंदी की जड़ जिसे अल्कन्ना टिनक्टोरिया कहते हैं, उसका कई हजार साल से पीलिया ठीक करने के लिए इस्तेमाल हो रहा है। इसके अलावा इसकी जड़ गंदे पानी से होने वाली बीमारी डायरिया को भी ठीक करती है। दुनिया के कई देशों में इसकी जड़ से लिवर से जुड़ी बीमारियों का इलाज होता आया है।

सिरदर्द और जलन करें दूर

मेहंदी ठंडी होती है इसलिए अगर कोई जल जाए तो मेहंदी तुरंत फायदा करती है। इसके अलावा सनबर्न और सिरदर्द में भी तुरंत राहत मिलती है। मेहंदी शरीर की अतिरिक्त गर्मी को दूर करती है इसलिए जो महिलाएं मेनोपॉज से गुजरती हैं और उन्हें हॉट फ्लैशेज परेशान कर रहे होते हैं यानी शरीर में से अचानक गर्मी महसूस होती है, बहुत पसीने आते हैं तो उन्हें सिर में मेहंदी लगानी चाहिए। मेहंदी से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है।

मेहंदी से बनता इत्र, रंगे जाते कपड़े

मेहंदी में नेचुरल लाल रंग होता है। दरअसल मेहंदी की पत्तियों में लॉसोन नाम का केमिकल होता है जो नेचुरल डाई होती है। जब यह त्वचा, बालों और नाखूनों में मौजूद कैराटिन के साथ रिएक्ट करता है जो लाल रंग छोड़ देता है। मेहंदी से ऊन, सिल्क और लेदर को कलर किया जाता है। इससे यह प्रीजर्व भी रहते हैं। मेहंदी का इस्तेमाल इत्र बनाने के लिए भी किया जाता है। ऐसा प्राचीन

मिस्र से हो रहा है।

किसने की मेहंदी की खोज?

ब्रिटेन के नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम के अनुसार मेहंदी की खोज किसी चरवाहे ने की थी। जब उसकी बकरी ने मेहंदी की पत्तियां खाईं तो उसका मुंह लाल हो गया। ऐसे में चरवाहे को लगा कि बकरी को चोट लग गई है। मेहंदी का इस्तेमाल खाड़ी के देशों में सबसे पहले हुआ क्योंकि वहां गर्मी खूब होती है। चूंकि मेहंदी ठंडक देती है इसलिए इसका पेस्ट पैरों और सिर में लगाना शुरू हुआ। मेहंदी उसी तरह की ठंडक देती है जैसे गीला तौलिया असर करता है। धीरे-धीरे मेहंदी फैशन और आर्ट का हिस्सा बन गई।

प्राचीन मिस्र में रंगी जाती मम्मी

मेहंदी का सबसे पहले इस्तेमाल प्राचीन मिस्र में मिलता है। मम्मी में इसका रंग मिला है। वहां मम्मी को मेहंदी के पेस्ट से लपेटा जाता था। वहां के लोग मेहंदी को संप्रिचुएलिटी से जोड़ते थे। मेहंदी में मौजूद लॉसोन स्किन को मजबूत और गलने से बचाता है। कुछ मम्मी के बालों को भी मेहंदी से रंगा जाता था। प्राचीन मिस्र में मेहंदी को रिंगवर्म के इलाज के लिए भी इस्तेमाल किया जाता था।

मेहंदी कब फैशन से जुड़ी?

लगभग 2 हजार साल पहले उत्तरी अफ्रीका की पुनिक सभ्यता में मेहंदी को फैशन के तौर पर इस्तेमाल करने के सबूत मिले हैं। कांस्य युग में भी महिलाएं खुद को मेहंदी से सजाती थीं। शरीर पर इससे टैटू बनाती थीं। इतिहासकार मानते हैं कि भारत में मेहंदी को 1526 के आसपास मुगल अपने साथ लाए। मुगलकाल में महिला और पुरुष बहुत शौक से मेहंदी को सिर, पैरों और हाथों में लगाते थे। धीरे-धीरे इसे लगाने का फैशन पूरे भारत में फैल गया।

महिलाओं को अधिक होती है मानसिक समस्या

महिलाओं के आसपास बोले जाने वाले शब्दों, बातों और विचारों का गहरा असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर होता है। जैसे, अगर बार-बार उनकी तुलना किसी और से की जाए या उनकी गलतियों को बढ़ा-चढ़ाकर बताया जाए, तो इससे वे खुद को हीन महसूस करने लगती हैं। ये बातें धीरे-धीरे उनके आत्मविश्वास को कमजोर कर देती हैं और वे खुद को अकेला महसूस करने लगती हैं।

खुद के लिए समय की कमी

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालने वाला एक मुख्य कारण है खुद के लिए समय ना निकाल पाना। काम, परिवार और घर की ज़िम्मेदारियों के चलते महिलाएं अक्सर दूसरों की ज़रूरतों को अपनी ज़रूरतों पर प्राथमिकता देती हैं। नतीजतन, उन्हें आराम करने, शौक पूरे करने या खुद की देखभाल करने का समय ही नहीं मिलता। पर्सनल स्पेस भी समय की तरह ही ज़रूरी है। खासकर जो महिलाएं बड़े परिवार में रहती हैं उन्हें अक्सर अपने निजी दायरे में दखलंदाजी महसूस होती है। लगातार हस्तक्षेप के कारण उन्हें मानसिक आराम नहीं मिल पाता। समय और स्थान की कमी से होने वाले तनाव और थकान से धीरे-धीरे उनके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

भावनात्मक ज़रूरतों की उपेक्षा

भावनात्मक रूप से संतुलित रहना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी है। लेकिन कई बार, महिलाओं की भावनात्मक ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। जब उनकी भावनाओं को समझा नहीं जाता या उनकी समस्याओं को हल्के में लिया जाता है, तो वे खुद को अनसुना और अंधकार में घिरा हुआ महसूस करने लगती हैं।

जब काम में मदद नहीं मिलती

महिला सारा समय घर व्यवस्थित करने



में ही लगा देती है। लेकिन जब वही व्यवस्था बिगड़ती है और सामान अपनी जगह पर ना होकर इधर-उधर बिखरा मिलता है तो उसे देखकर तनाव भी बढ़ता है। इतना ही नहीं, जब परिवार के सदस्य घरेलू काम में मदद नहीं करते, तो सारी ज़िम्मेदारी अकेले महिला पर आ जाती है, जिससे चिड़चिड़ाहट होने लगती है। ऐसा महसूस होने लगता है कि उसके ऊपर ज़रूरत से ज़्यादा बोझ डाल दिया गया है। हर काम के लिए परिवार उस पर निर्भर रहता है।

क्या होता है असर... ?

जब महिलाएं निरंतर इन व्यवहार और कमी का सामना करती हैं, तो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे उनका व्यवहार और सोचने का तरीका बदल सकता है। कुछ महिलाओं में यह बदलाव गुस्से के रूप में देखने को मिलता है, तो कुछ चुप्पी साध लेती हैं और खुद को बाक़ी लोगों से अलग-थलग कर लेती हैं।

इन सबके प्रभाव केवल मानसिक ही नहीं होते, बल्कि इनका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। लगातार तनाव, चिंता और डिप्रेशन से महिलाओं को नींद ना आने, वजन बढ़ने या घटने, रक्तचाप की समस्या और हॉर्मोनल असंतुलन जैसी परेशानियां भी हो

सकती हैं।

महिलाएं खुद को अहमियत दें

1- समय निकालना सीखें...

आपको सबसे पहले अपनी ज़रूरतों को पहचानना होगा और खुद के लिए समय निकालना होगा। चाहे वह किताब पढ़ना हो, संगीत सुनना हो या सुबह की सैर पर जाना, अपने लिए कुछ पल निकालने का निर्णय लें।

2- घर से थोड़ा बाहर निकलें...

घर की चारदीवारी से बाहर निकलकर देखिए। अपनी सखियों से मिलिए। कोई कौशल या खेल सीखने के लिए क्लास जा सकती हैं या किसी संस्था से भी जुड़ सकती हैं। घर से बाहर निकलेंगी तो मन और मस्तिष्क, दोनों को थोड़ी राहत मिलेगी।

3- खुलकर बात करें...

अपने विचारों व भावनाओं को दूसरों के सामने खुलकर व्यक्त करें। अगर कोई बात मन को ठेस पहुंचा रही है, तो उसे परिवार से साझा करें। खुली बातचीत ही समस्याओं का समाधान निकालने में मददगार साबित होती है। इससे आप मन ही मन घुटेंगी नहीं।

4- मदद मांगने से न हिचकिचाएं...

अगर घर या ऑफिस के काम में ज़्यादा दबाव महसूस हो रहा है, तो परिवार या सहकर्मियों से मदद मांगने से न हिचकिचाएं। याद रखें, यह अकेले आपका काम नहीं है और इसे बांटने में कोई बुराई नहीं है। वहीं, पानी देना, बस्ता तैयार करना, बिस्तर ठीक करना या खाना खाकर प्लेट उठाना जैसे काम बच्चों को स्वयं ही करने के लिए कहें।

5- व्यायाम और योग करें...

शारीरिक रूप से फिट रहना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। नियमित व्यायाम, योग, ध्यान और गहरी सांस लेने की प्रक्रिया अपनाते से मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है।

सर्दियों में स्किन को समस्याओं से बचाएगा गुलाब जल



बदलते मौसम के साथ स्किन का ख्याल रखना भी बेहद जरूरी है। सर्दियों आने वाली हैं और इस मौसम में सबसे ज्यादा स्किन में ड्राईनेस की समस्या होती है। इस दिक्कत से बचने के लिए आप गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकती हैं।

बदलते मौसम हेल्थ के साथ-साथ स्किन पर भी असर पड़ता है। कुछ ही दिनों में सर्दियां आने वाली हैं। ऐसे में त्वचा में ड्राईनेस आ जाती है। सर्दियों के सीजन में त्वचा को ज्यादा केयर की जरूरत होती है। इस मौसम में आप स्किन को नमी प्रदान करने के लिए गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे स्किन को काफी फायदा होता है।

गुलाब जल का इस्तेमाल फेस मास्क, क्लींजर या टोनर के तौर पर किया जा सकता है। लेकिन इसका इस्तेमाल किसी भी तरीके से किया जा सकता है। गुलाब जल में मॉइश्चराइजिंग गुण होते हैं, जो त्वचा को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ ग्लोइंग बनाने का काम करते हैं। आइए जानते हैं कि बदलते मौसम में आखिर गुलाबजल का इस्तेमाल करना क्यों जरूरी है।

मुहांसों से बचाए

चेहरा ज्यादा ड्राई हो रहा है तो इसकी वजह से स्किन पर मुहांसे हो सकते हैं। कील-मुहांसों से बचने के लिए अपनी स्किन पर गुलाब जल लगाएं। इसके एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को पिंपल्स से बचाते हैं। इसके अलावा,

गुलाब जल में एंटी-बैक्टीरियल गुण सूजन से बचाने का काम करते हैं।

स्किन रेडनेस करे कम

मौसम में अचानक बदलाव होने से त्वचा में रेडनेस की दिक्कत हो सकती है। अगर आपको भी ऐसी कोई समस्या हो रही है तो इसके लिए गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे त्वचा का पीएच बैलेंस ठीक रहता है।

स्किन को मिले नमी

स्किन तभी हेल्दी रहेगी जब इसमें नमी रहेगी। बदलते मौसम के दौरान वैसे भी स्किन ड्राई हो जाती है। ऐसे में स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए गुलाब जल काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। इससे त्वचा से गंदगी भी निकलती है।

कैसे करें इस्तेमाल

गुलाब को किसी भी तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे आप फेस मिस्ट की तरह रात को सोने से पहले इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके अलावा, एलोवेरा जेल के साथ भी इसे मिलाकर चेहरे पर अप्लाई किया जा सकता है।

महिलाओं में थायराइड होने के बाद क्या हमेशा के लिए खत्म हो सकती है ये बीमारी?

महिलाओं में थायराइड की समस्या बेहद आम है इसकी वजह से महिला को आगे चलकर बच्चा कंसीव करने में भी परेशानी आती है लेकिन क्या थायराइड होने के बाद इसे पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है या सिर्फ और सिर्फ इसे कंट्रोल किया जा सकता है, आइए जानते हैं क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स।

ज्यादातर महिलाएं अक्सर एक समस्या से काफी परेशान रहती हैं और वो है थायराइड। ये एक ऐसी समस्या है जो अक्सर महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले ज्यादा देखने को मिलती है जिसकी वजह से महिलाओं को इसकी वजह से कई अन्य समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। थायराइड की ही वजह से ही कई महिलाओं को बच्चा कंसीव करने में परेशानी आती है। लेकिन थायराइड क्यों होता है और क्या एक बार होने के बाद इसे पूरी तरह से खत्म किया जा सकता है आइए जानते हैं।

थायराइड एक हार्मोन है जो हमारी थायराइड ग्लैंड में बनता है। जब थायराइड ग्लैंड ठीक से काम नहीं करती तो थायराइड हार्मोन का उत्पादन प्रभावित हो जाता है और कम या ज्यादा थायराइड बनना शुरू हो जाता है जिससे व्यक्ति की वजन या तो तेजी से बढ़ने लगता है या बहुत तेजी से कम होने लगता है। इसके अलावा भी इसके कई साइड इफेक्ट्स देखे जाते हैं। इसलिए थायराइड को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी होता है।



क्या थायराइड पूरी तरह ठीक हो सकता है

थायराइड अक्सर महिलाओं को ज्यादा प्रभावित करता है इससे वजन में अचानक से बदलाव आता है और अक्सर इससे पीड़ित महिला को कंसीव करने में परेशानी आती है इसलिए इसे कंट्रोल करना बेहद जरूरी है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इसे पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता लेकिन दवाइयों और सही लाइफस्टाइल की मदद से कंट्रोल में रखा जा सकता है। कंट्रोल में रहने से इसके साइड इफेक्ट्स में कमी आने लगती है।

थायराइड को कैसे करें कंट्रोल

नियमित दवाइयां लें- थायराइड को कंट्रोल करने के लिए डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार नियमित दवाइयां ले। ऐसा करके ही आप इसे कंट्रोल में रख सकते हैं।

खाने पीने का ध्यान रखें- थायराइड होने पर खाने-पीने का विशेष ध्यान रखें। डाइट में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम, प्रोटीन, आयोडीन, मैग्नीशियम को शामिल करने से

थायराइड को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी। विटामिन ए, बी और सी से भरपूर भोजन भी लें। आपका डॉक्टर भी आपको डाइट प्लान दे सकता है उसको फॉलो करें।

स्ट्रेस को मैनेज करें- ज्यादातर हार्मोन स्ट्रेस लेने पर ही अनियमित होते हैं, इसलिए डॉक्टर हमेशा से स्ट्रेस को

कंट्रोल करने की सलाह देते हैं क्योंकि स्ट्रेस ज्यादातर हार्मोंस को ट्रिगर करता है जिससे हार्मोंस गड़बड़ा जाते हैं। इसलिए अगर हार्मोंस को ठीक रखना है तो स्ट्रेस को मैनेज करें। स्ट्रेस को मैनेज करने कि लिए योगा या मेडिटेशन का सहारा लें।

नियमित व्यायाम करें- रोजाना एक्सरसाइज करने से भी शरीर में हैप्पी हार्मोंस बनते हैं जिनसे तनाव को कम करने में मदद मिलती है साथ ही नियमित वर्कआउट से वजन को नियंत्रित करा जा सकता है। ये सभी फैक्टर्स थायराइड को भी पॉजिटिवली प्रभावित करते हैं। इसलिए रोजाना एक्सरसाइज कर आप थायराइड को भी नियंत्रित कर सकते हैं।

थायराइड से कैसे बचें

— थायराइड से बचने के लिए हेल्दी डाइट का सेवन करें।

— रोजाना एक्सरसाइज करें, योगा और मेडिटेशन भी फायदेमंद है।

— शराब और सिगरेट का सेवन न करें।

— विटामिन डी की पूर्ति के लिए रोजाना आधे घंटे धूप में बैठें।

हड़प्पा से आधुनिक काल तक बदलती गई परम्पराएं

ऋग्वेद के अनुसार सूर्य देवता की पुत्री सुरिया ने जुड़वां देवताओं अश्विनो से विवाह कर उनके रथ पर सवारी की। फिर, ऋग्वेद कहता है कि वास्तव में अश्विनो ने सुरिया से विवाह नहीं किया था। उन्होंने सुरिया के होने वाले पति की ओर से सुरिया के प्रति केवल प्रेम दिखाया था। ऋग्वेद में विवाह से जुड़े स्तोत्र (X.85) के अनुसार वधू पहले सोम, फिर गंधर्व, फिर अग्नि और केवल उसके बाद अपने पति को सौंपी जाती है। तो क्या महिलाओं के एक साथ कई पति हो सकते थे?

भारतीय 'परंपरा' के संदर्भ में आम मान्यता यह है कि वह हजारों वर्षों से, इस्लाम के आने तक, बदली नहीं होगी। लेकिन यह सच नहीं है। हिंदू विवाह अनुष्ठानों



में हड़प्पाई और वैदिक काल के विचारों सहित ऐसी प्रथाएं भी हैं, जो यूनानी, शक, कुषाण, हुन, तुर्क, अफ़ग़ान, फ़ारसी, अरब यहां तक कि यूरोपीय भी लाए थे। समय के साथ जैसे विवाह की धारणा बदलती गई, वैसे उसके अनुष्ठानों में भी बदलाव आता गया। पुरातात्विक खोज से हमें पता चलता है कि चूड़ी पहनने की प्रथा का उद्गम हड़प्पाई सभ्यता में हुआ। मोहनजोदड़ो की 'डांसिंग गर्ल' की मूर्ति, जिसमें वह कई चूड़ियां पहनी हुई हैं, बहुत प्रसिद्ध है। यह भी पता चलता है कि इसी सभ्यता की महिलाओं में मांग में सिंदूर भरने की प्रथा शुरू हुई थी। दूसरी ओर मंगल सूत्र पहनने की प्रथा की द्रविड़ियाई जड़ें हैं। तो क्या ये प्रथाएं ऋग्वेद के रचे जाने के पहले अस्तित्व में थीं? हम केवल अनुमान लगा सकते हैं, पक्के तौर पर कुछ नहीं कह सकते।

जहां राजपूत समुदाय सती प्रथा की प्राचीनता की बात करता है, वहीं हड़प्पाई और द्रविड़ लोग अपने मृतकों को दफनाते थे। हड़प्पा में कम से कम एक ऐसी कब्र मिली है, जिसमें एक पुरुष और एक महिला साथ में दफन पाए गए हैं। क्या वे पति-पत्नी थे? क्या उनकी मृत्यु एक ही समय हुई थी? या क्या यह उनके प्रेम के लिए सम्मान के कारण किया गया? हम कह नहीं सकते।

उत्तर भारत में चचेरे, ममेरे इत्यादि भाई-बहनों का विवाह करना, यहां तक कि सगोत्र तथा सापिण्ड विवाह करना भी वर्जित है। लेकिन इसके विपरीत दक्षिण भारत में ममेरे भाई-बहनों के विवाह पहले से होते आए हैं, ताकि भूमि का स्वामित्व परिवार के साथ रह सके। भागवत में ऐसे कई विवाह हुए, जैसे अर्जुन का कृष्ण की बहन सुभद्रा से; सुभद्रा के पुत्र अभिमन्यु का अपने मामा बलराम की पुत्री ससि रेखा से और रुक्मिणी के पुत्र प्रद्युम्न का अपने मामा रुक्मी की पुत्री रुक्मावती से। तो क्या ये कहानियां

दक्षिण भारत से हैं या उत्तर भारत से, जहां कृष्ण से जुड़ी घटनाएं हुईं? 'सप्तपदी' का अनुष्ठान ऋग्वेद से आया है। लेकिन वैदिक काल में वह सभी प्रकार के समझौतों के लिए होता था, न केवल विवाह के मिलन के लिए। प्राचीन काल में पिता इस बात से डरते थे कि उनके पुत्र बौद्ध या जैन भिक्षु ना बन जाएं। तमिल विवाहों में 'काशी-यात्रा' का अनुष्ठान इसी भय पर आधारित है। पुराणों में सती से विवाह करने के लिए शिव अपने गणों सहित हिमवान के घर गए थे। बरात का अनुष्ठान इसकी याद दिलाता है। वर द्वारा सेहरा पहनने की प्रथा मुसलमानों में भी देखी जाती है। यह एक मध्य एशियाई रिवाज से आई है, जिसमें वर को बुरी नजर से बचाया जाता था।

'हल्दी' प्रथा की हिंदू जड़ें हैं तो 'मेहंदी' प्रथा की इस्लामी जड़ें। बॉलीवुड के कारण उत्तर भारतीय विवाहों में होने वाला लोकप्रिय 'संगीत' समारोह, जिसमें साधारणतः फिल्मी गीत गाए जाते थे, अब देशभर में प्रचलित हैं। उनमें परिवार के लिए अनुकूल नाच-गाना होता है। इंगेजमेंट रिंग पहनाने की प्रथा स्पष्टतया ईसाई धर्म से आई।

हिंदू धर्म ने विवाह को कभी अनुबंध नहीं माना; वह केवल जीवन का एक संस्कार था। हमें 'वेडिंग सर्टिफिकेट' भले ही धर्मनिरपेक्ष लगे, लेकिन उसकी जड़ें इस अब्राहमी विचार में हैं कि प्रतिज्ञा-पत्रों को साक्षियों की उपस्थिति में दर्ज किया जाता था और सभी विवाह अनंत काल या 'सात जन्मों' तक नहीं होते थे। जरतकार और कर्दम जैसे ऋषियों ने केवल संतान को जन्म देकर पितृ-ऋण चुकाने हेतु विवाह किया और फिर अपनी पत्नियों को त्याग दिया। लेकिन ये ऐसी बातें हैं जिन पर लोग चर्चा करना पसंद नहीं करते हैं।

दिवाली पर बनाएं गुलकंद वाले 'रोज लड्डू'

फेस्टिव सीजन जारी है और जल्द ही दिवाली, छोटी दिवाली, धनतेरस, भाई दूज और छठ पूजा जैसे बड़े त्यौहार आने वाले हैं। जाहिर है कोई भी उत्सव बना मिठाई के अधूरा है। वैसे तो दिवाली के मौके पर लोग अपने घर में अलग-अलग तरह के पकवान बनाते हैं। लेकिन क्या आपने गुलकंद वाले लड्डू और बंगाल की फेमस मिठाई कॉमोला भोग ट्राई की है? आज हम आपको इन दोनों चीजों को बनाने की रेसिपी बतायेंगे। इन्हें बनाना बहुत आसन है। यह रेसिपी बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को खूब पसंद आएगी। आइए जानते हैं इन्हें बनाने की रेसिपी।



1) गुलकंद वाले रोज लड्डू सामग्री

- दूध- 2 लीटर
- नींबू का रस- 4 टेबलस्पून
- गुलाब सिरप- 90 ग्राम
- गुलाब सार- 1/2 टीस्पून
- चीनी पाउडर- 100 ग्राम
- दूध- 50 मि.ली.

-गुलकंद- स्वाद के लिए

-सूखे गुलाब की पंखुड़ियां- गार्निश के लिए

विधि - सबसे पहले पैन में दूध डाल कर उबाल लें और फिर इसमें नींबू का रस डालकर इसे फाड़ लें

-अब इसे छान कर इसका पानी अलग करें और इसे कटोरे में निकालें
-अब आप इसमें गुलाब सिरप, गुलाब सार, चीनी पाउडर, दूध डालकर इसे गूथ लें

- तैयार हुए मिश्रण से कुछ हिस्सा लेकर लड्डू की तरह गोल करें
- इसके बीच गुलकंद भरकर अच्छी तरह कवर करके लड्डू का आकार दें।
-तैयार किए हुए लड्डू को 30 मिनट तक फ्रिज में रखें।

2) बंगाल की खास मिठाई 'कॉमोला भोग' सामग्री

- 2 लीटर फुल फैट मिल्क
- 2 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- एक चौथाई कप ऑरेंज जूस



- 4-5 बूंद पीला फूड कलर
- 2 बड़ा चम्मच चीनी बूरा
- 2 बड़ा चम्मच सूजी
- 1 बड़ा चम्मच आटा
- 3 बड़ा कप चीनी बूरा
- 9 कप पानी
- 1 बड़ा चम्मच पिस्ता

विधि

- धीमी आंच में एक पैन में दूध गर्म करने के लिए रखें।
- दूध में एक उबाल आने के बाद आंच बंद कर दें।
- जब दूध थोड़ा ठंडा हो जाए तो इसमें नींबू का रस और ऑरेंज जूस डालते हुए एक बड़े चम्मच से चलाएं।
- जब दूध पूरा फट जाए। तो उसे एक साफ कपड़े में छानकर, ऊपर से ठंडा पानी डालें।
- अब कपड़े को बांधकर उसे अच्छी तरह दबाएं, ताकि फटे हुए दूध का सारा पानी निकल जाए। रसगुल्लों के लिए पनीर तैयार है।
- इसके बाद पनीर को किसी थाली में निकाल लें।
- अब इसमें सूजी, आटा, चीनी बूरा, फूड कलर मिलाकर अच्छे से मैश करते हुए आटे की तरह गूंद लें।
- आटे से लोइयां तोड़ लें और इनके बॉल्स बना लें।
- चाशनी के लिए धीमी आंच में एक पैन में चीनी और पानी डालकर पकाएं।
- चाशनी में उबाल आने के बाद, प्लेट में रखे तैयार रसगुल्ले इसमें डाल दें और पैन को एक प्लेट से ढककर इसे 30 से 35 मिनट तक पकने दें।
- तय समय के बाद आप देखेंगे कि रसगुल्ले आकार में बड़े हो चुके होंगे।
- कॉमोला भोग तैयार है। पिस्ते से गार्निश कर ठंडा या गर्म किसी भी तरह से आप इसे सर्व कर सकते हैं।

सुबह खाली पेट पिएं इस ड्राई फ्रूट का मीठा-मीठा पानी, सेहत को मिलेंगे ये जबरदस्त फायदे

आयुर्वेद के मुताबिक ड्राई फ्रूट्स को सही मात्रा में कंज्यूम करने से आप अपने शरीर को फौलादी बना सकते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स भी अक्सर पौष्टिक तत्वों से भरपूर किशमिश का सेवन करने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि किशमिश का पानी आपकी सेहत के लिए किशमिश से भी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है? अगर नहीं, तो आपको भी किशमिश का पानी पीने के फायदे और किशमिश का पानी बनाने के तरीके के बारे में जानकारी हासिल कर लेनी चाहिए।

कैसे बनाएं किशमिश का पानी?

किशमिश का पानी बनाना बेहद आसान है। इसके लिए आपको रात में सोने से पहले एक कटोरी या फिर गिलास में पानी भरना है। ध्यान रहे कि कटोरी या फिर गिलास कांच का होना चाहिए। अब इस पानी में किशमिश डाल दीजिए। किशमिश को भिगोकर रात भर के लिए छोड़ दीजिए। अब अगली सुबह आप किशमिश और किशमिश का पानी, दोनों का सेवन कर सकते हैं।

कब पीना ज्यादा फायदेमंद?

आयुर्वेद के मुताबिक सुबह-सुबह खाली पेट किशमिश का पानी पीना आपकी सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। आपको जानकर



हैरानी होगी कि किशमिश के पानी में पाए जाने वाले तत्व डायबिटीज और ब्लड शुगर लेवल जैसी समस्याओं को कंट्रोल करने में भी कारगर साबित हो सकते हैं। इसके अलावा किशमिश का पानी आपकी थकान और कमजोरी को भी काफी हद तक कम कर सकता है।

मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

किशमिश का पानी पीकर आप अपनी इम्यूनिटी को काफी हद तक इम्प्रूव कर सकते हैं। यानी इस ड्राई फ्रूट के पानी को रेगुलरली पीकर आप खुद को बार-बार बीमार पड़ने से बचा सकते हैं। किशमिश का पानी आपकी गट हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके अलावा अगर आप अपनी हड्डियों को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो किशमिश के पानी को अपनी डेली डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।



ब्रांड के 'लोगो' वाले शॉपिंग बैग के पैसे नहीं ले सकते स्टोर

शॉपिंग बैग ऑफलाइन शॉपिंग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कई स्टोर्स ऐसे शॉपिंग बैग्स मुफ्त में देते हैं तो कुछ इसके लिए चार्ज भी करते हैं। अब जबकि दिवाली पर स्टोर्स में शॉपिंग का क्रेज बढ़ने वाला है, ऐसे में जानते हैं कि शॉपिंग बैग्स को लेकर उपभोक्ता कानून क्या कहते हैं।

रिटेल स्टोर भी है एक सेवा प्रदाता

जब एक बड़े रिटेल स्टोर ने एक ग्राहक से उस बैग के लिए चार्ज किया, जिसमें उसे खरीदी गई वस्तुएं ले जानी थीं, तो सेवा में कमी और अनुचित ट्रेड प्रैक्टिस का आरोप लगाते हुए ग्राहक मामले को उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के तहत उपभोक्ता फोरम में ले गया। इस मामले में फोरम के समक्ष



रिटेल स्टोर ने कहा कि रिटेल स्टोर उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के तहत सेवा के दायरे में नहीं आते हैं और इसलिए उसे इस अधिनियम के तहत किसी भी चीज के लिए उत्तरदायी नहीं ठहराया जा सकता। हालांकि, फोरम ने इस तर्क को नकार दिया और माना कि चूंकि ग्राहक ने पेपर बैग के साथ आइटम खरीदने के लिए भुगतान किया। इसलिए ग्राहक एक उपभोक्ता है और रिटेल स्टोर एक सेवा प्रदाता।

क्या बैग में ब्रांड का 'लोगो' हो सकता है?

इस मामले में चंडीगढ़ राज्य आयोग द्वारा पंकज चांदगोठिया के केस का संदर्भ लिया जा सकता है। उपभोक्ता को एक बैग मिला, जिसमें ब्रांड का लोगो था। आयोग ने सबसे पहले तो पेपर कैरी बैग के लिए चार्ज को अनुचित ट्रेड प्रैक्टिस माना। दूसरा, उसने कहा, ग्राहक जिस ब्रांड के लोगो वाले कैरी बैग खरीद रहा है, वह वास्तव में ब्रांड का प्रचार कर रहा है और इस तरह ब्रांड एंबेसडर बन जाता है। इसके बावजूद स्टोर ने ग्राहक से बैग के लिए चार्ज किया है, इसलिए इसे अनुचित ट्रेड प्रैक्टिस माना गया। आयोग ने स्टोर को बैग के लिए चार्ज किए गए 5 रुपए उपभोक्ता को वापस करने और 3,000 रुपए की क्षतिपूर्ति करने के निर्देश भी दिए। साथ ही कंज्यूमर एंड लीगल के खाते में 10,000 रुपए जमा करने के निर्देश भी दिए। इसी तरह के एक अन्य मामले में त्रिपुरा राज्य आयोग ने भी इसे एक अनुचित ट्रेड प्रैक्टिस माना और उपभोक्ता को 10,010 रुपए का मुआवजा देने का निर्देश दिया।

उपभोक्ताओं का जानने का अधिकार

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(9) में उपभोक्ता अधिकारों का विवरण दिया गया है, जिसमें सूचित किए जाने का अधिकार... शामिल है। उपभोक्ता आयोगों के समक्ष आए सभी मामलों में इस बात पर जोर दिया गया है कि दुकानों या स्टोर्स को कम से कम उपभोक्ताओं को पहले से सूचित किया जाना जरूरी है कि उनसे शॉपिंग बैग के लिए शुल्क लिया जाएगा। बिग बाजार बनाम अशोक कुमार मामले में राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (एनसीडीआरसी) ने कहा, उपभोक्ता संबंधित आउटलेट पर जाने या न जाने का विकल्प चुन सकें, इसके लिए पूर्व सूचना आवश्यक रूप से होनी चाहिए (खुदरा आउटलेट के प्रवेश द्वार पर भी)। साथ ही उपभोक्ता को खरीदी के लिए सामान का चयन करने से पहले कैरी बैग की अतिरिक्त लागत, उसकी मुख्य विशेषताओं और कीमत के बारे में सूचित किया जाना चाहिए। इसलिए यदि स्टोर शॉपिंग बैग के लिए शुल्क ले रहे हैं तो उन्हें कई स्थानों पर और विशेष रूप से गेट पर उस जानकारी को प्रमुखता से प्रदर्शित करना आवश्यक होगा। यदि उपभोक्ता को केवल बिलिंग काउंटर पर ही इस बारे में बताया जाता है तो यह पर्याप्त नहीं होगा।

कुल मिलाकर, यदि कोई स्टोर बैग के लिए शुल्क ले रहा है तो उसे इसके बारे में पूरी जानकारी पहले से ही उपभोक्ता के साथ साझा की जानी चाहिए और 'लोगो' वाले बैग के लिए शुल्क तो स्टोर ले ही नहीं ले सकते।

राजाओं की महिमा प्रदर्शित करने के लिए बनाए जाते थे विशालकाय गोपुरम

वैदिक देवता आकाश के निवासी थे, इसलिए वे किसी क्षेत्र से बाध्य नहीं थे। लेकिन मंदिर के देवता क्षेत्र से बाध्य होते हैं - उदाहरणार्थ जगन्नाथ ओडिशा से, तिरुपति बालाजी आंध्र प्रदेश से और श्रीनाथजी राजस्थान से बाध्य हैं। शुरु में मंदिर राजाओं द्वारा ब्राह्मणों के माध्यम से ग्राम देवताओं को प्रदान की गई भूमि पर बनाए गए। यह प्रथा 1500 वर्ष पहले व्यापक हुई। इन मंदिरों के माध्यम से कृषिक धन जुलाहों, हार निर्माताओं, नर्तकों और संगीतकारों तक पहुंचता था। ये सभी व्यक्ति मंदिर के कई रीति-रिवाजों और त्योहारों में योगदान करते थे। इस प्रकार एक अर्थव्यवस्था का निर्माण हुआ। प्राचीन काल से आधुनिक काल तक मंदिर का यह पहलू बदला नहीं है। इसलिए मंदिर में प्रवेश करने से पहले उसके आस-पास स्थित बाजारों का



महत्व समझना जरूरी है। आखिरकार, इन्हीं बाजारों में चहल-पहल मंदिर की समृद्धि की संकेतक होती है। बाहर से आए श्रद्धालु दुकानों से मिठाई, कपड़ा और दीये खरीदकर उन्हें देवताओं को अर्पित करते हैं। यही दुकान उन्हें भोजन, भेंट वस्तुएं और रहने की जगह भी देती हैं। इस प्रकार श्रद्धालु वहां की अर्थव्यवस्था में योगदान करते हैं और इस बीच उन्हें वहां की कला, हस्तशिल्प और पाक शैली का भी पता चलता है। प्राचीन काल के मंदिर, जैसे खजुराहो, भुवनेश्वर और मामल्लपुरम के मंदिर दीवारों से घिरे हुए नहीं होते थे। लेकिन जैसे-जैसे उन पर आक्रमण बढ़ते गए, वैसे-वैसे उनके चारों ओर विशाल दीवारें बनाई जाने लगीं। शुरु में मंदिर के आस-पास की जगह पवित्र मानी जाती थी। फिर दीवार के बनने के बाद उसकी जगह मानव निर्मित पानी की टंकियों और बगीचों ने ले ली।

दक्षिण भारतीय मंदिरों में गोपुरम नामक विशेष प्रवेश द्वार होता है। गोपुरम विजयनगर के काल में राजा की महिमा प्रदर्शित करने हेतु बनाए गए। जैसे-जैसे राजा आते गए, वैसे उन्होंने और भी ऊंचे प्रवेश द्वार बनाए। ये प्रवेश द्वार देवी-देवताओं की प्रतिमाओं से सुसज्जित होते थे। ये प्रतिमाएं हमें राजा विक्रमादित्य के सिंहासन की याद दिलाती हैं, जिस पर पूर्व नायकों के किस्से बताने वाली बत्तीस मूर्तियां होती थीं। गोपुरम के बनने से पहले प्रवेश द्वार की जगह एक मुक्त-खड़ा तोरण होता था, जो मानव और दैवीय विश्वों को अलग रखता था। प्रारंभिक तोरण बौद्ध स्तूपों के सामने बनाए गए।

मंदिर के बाहर की दीवारों पर प्रतिमाएं देवगण की कहानियां बताती हैं। उनके अलावा बहुधा अप्सराओं का चक्र होता है, जो संभवतः समृद्धि लाता है। भयानक प्राणियों का चक्र सुरक्षा प्रदान करता है। प्रवेश द्वार पर गंगा और यमुना ये नदी देवियां होती हैं। वे मंदिर को 'संगम' में बदलकर हमें याद दिलाती हैं कि

भारत में प्रत्येक मंदिर वैदिक संस्कृति की जन्मभूमि (प्रयाग-क्षेत्र) से जुड़ी शुभ्रता को उत्पन्न करना चाहता है।

प्रतिष्ठापित देवता जैसे दिखने वाले दो रूप द्वारपाल होते हैं। शिव मंदिर में वेताल-भूतनाथ, विष्णु मंदिर में जय-विजय और शक्ति मंदिर में माया-लया द्वारपाल होते हैं। प्रवेशद्वार के भीतर बहुधा मुक्त-खड़े स्तंभ होते हैं। यहां ध्वजस्तंभ भी होता है। मंदिर का प्रभाव वहां तक फैला होता था, जहां तक ध्वज देखा जा सकता था। कुछ स्तंभों पर गरुड़ को विष्णु की पूजा या अरुण को सूर्य की पूजा करते दिखाया जाता है।

महाराष्ट्र के मंदिरों में दीपस्तंभ होते हैं। महाशिवरात्रि जैसे त्योहारों में उन पर रखे दीप जलाए जाते हैं। रामेश्वरम और मदुरई के मंदिरों की विशेषता उनके भीतर के गलियारे हैं, जिनमें लंबी पंक्ति में स्तंभ होते हैं। वे अपने रंग-बिरंगे छतों के लिए भी जाने जाते हैं। मुख्य मंदिर में साधारणतः स्तंभों वाला सभागृह होता है, जिसमें श्रद्धालु दर्शन के लिए एकत्रित होते हैं। ये सभागृह प्राचीन मंदिरों में नहीं होते हैं।

सबसे भीतर गर्भगृह में देवता होते हैं, परदों से छिपे और दीयों से प्रकाशित। गर्भगृह के ऊपर विमान या शिखर नामक पिरामिड या त्रिकोण के आकार की संरचना होती है। जैसे-जैसे निर्माण करने की तकनीक सुधरती गई और राजाओं की सत्ता बढ़ती गई, वैसे-वैसे उसकी भव्यता भी बढ़ती गई। मंदिर के चारों ओर के पथ पर देवता की परिक्रमा की जाती है। साधारणतः, और विशेषकर वैष्णव मंदिरों में केवल पुजारियों को गर्भगृह में प्रवेश करने की अनुमति होती है।

कभी-कभार देवता नाव और रथ में तथा पालखी पर सैर करने मंदिर के बाहर आते हैं। यह उन श्रद्धालुओं के लाभ के लिए शुरू किया गया जो गर्भगृह में प्रवेश करने जितने 'शुद्ध' नहीं माने जाते थे। यह भारत की जाति व्यवस्था के कारण है, जिससे हम दुर्भाग्यवश आज भी पीड़ित हैं।

समस्या का सामना आपको ही करना है, टेक्नोलॉजी केवल मदद करेगी

टेक्नोलॉजी आपको सक्षम बनाती है। अंततः हम समाज हैं, हमें यह निश्चित करना होगा कि हम टेक्नोलॉजी का उपयोग समाज में कैसे करते हैं। टेक्नोलॉजी अलग-थलग करने वाली या इतनी कठिन न हो कि यह आपको अन्य चीजों से जुड़ने से रोक दे। हममें से सभी जिनके बच्चे हैं, इस बारे में चिंता करते हैं और इससे जूझते हैं। सही टेक्नोलॉजी वास्तविक दुनिया में कम्प्युनिकेशन को मजबूती दे सकती है। आज, जब आप लोगों को सड़कों पर चलते हुए फोन में डूबे हुए देखते हैं, तो आप महसूस करते हैं कि टेक्नोलॉजी आपको इससे जुड़ने के लिए मजबूर करती है। यह इस तरह से नहीं बनाई गई है कि मनुष्य जीवन कैसे जीते हैं।

हर पीढ़ी नई टेक्नोलॉजी के बारे में चिंतित होती है और महसूस करती है कि इस बार यह अलग है। हमारे माता-पिता को भी सिंगर एल्विस प्रेस्ली के बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव की चिंता थी। इसलिए मैं हमेशा सवाल करता हूँ, 'इस बार यह क्यों अलग होगा?' यह कहते हुए, मुझे एहसास है कि इस बार हो रहा बदलाव पहले से कहीं ज्यादा तेज है।

चीजें काफी बदल गई हैं। हम चीजों पर बहुत अधिक विचार-



विमर्श करने लगे हैं, और हम जो करते हैं उसके बारे में अधिक विचारशील हो गए हैं। लेकिन यहां एक गहरी बात है : टेक्नोलॉजी मानवता की समस्याओं का समाधान नहीं करती। ऐसा सोचना हमेशा बचकाना था। टेक्नोलॉजी केवल हमारी मदद करती है, लेकिन मानवता को अपनी समस्याओं का सामना खुद करना होगा। मुझे लगता है हम टेक्नोलॉजी पर समस्याओं को हल करने के लिए बहुत अधिक निर्भर हो गए हैं और शायद इस समय, हम टेक्नोलॉजी को सभी समस्याओं का स्रोत मान रहे हैं।

अपने सपनों और दिल की सुनें, उत्साहित रहें

- अपने सपनों और दिल की सुनें। कुछ ऐसा करें जो उत्साहित करे।

- कभी-कभी खुद को असुरक्षित महसूस करने दें, यह आपको एक व्यक्ति के रूप में बढ़ने में मदद करेगा।

- आप कुछ बार असफल

हो सकते हो, जो ठीक है। अंत में जरूर ऐसा करोगे जो सार्थक होगा।

- एक लीडर के रूप में, केवल अपनी सफलता को देखना महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि दूसरों की सफलता पर ध्यान केंद्रित करना भी जरूरी है।

कर्मचारियों की आवाज ही ताकत है

पहले दिन से ही गूगल में कर्मचारियों की मजबूत आवाज रही है। एक बड़ी कंपनी चलाते हुए, मैंने हमेशा इसे मददगार पाया, क्योंकि आप अपने कर्मचारियों पर भरोसा करते हैं कि वे बड़े पैमाने पर चीजों को सही करेंगे। ऐसे में जब कर्मचारी अपनी बात रखते हैं, तो वो कंपनी की ताकत का रूप होती है।

पारदर्शिता के साथ ही संतुलन बनाए रखें

जब लोग दूसरी कंपनियों से आते हैं तो वे चौंक जाते हैं कि गूगल कितनी पारदर्शी है। आपको पता होता है कि कंपनी में क्या हो रहा है। लेकिन यह कभी-कभी मुश्किल भी हो सकता है, और सिर्फ इसलिए कि आपके पास पारदर्शिता है, इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास सही संतुलन भी है।

मेरा प्रिय त्योहार दीपावली



भारत त्योहारों का देश है, यहां कई प्रकार के त्योहार पूरे साल ही आते रहते हैं लेकिन दीपावली सबसे बड़े त्योहारों में से एक है। यह त्योहार पांच दिनों तक चलने वाला सबसे बड़ा पर्व होता है। इस त्योहार का बच्चों और बड़ों को पूरे साल इंतजार रहता है। कई दिनों पहले से ही इस उत्सव — को मनाने की तैयारियां शुरू हो जाती हैं।

इस दिन भगवान श्रीराम, माता सीता और भ्राता लक्ष्मण चौदह वर्ष का वनवास पूरा करके अपने घर अयोध्या लौटे थे। इतने सालों बाद घर लौटने की खुशी में सभी अयोध्यावासियों ने दीप जलाकर उनका स्वागत किया था। तभी से दीपों का त्योहार दीपावली मनाया जाने लगा।

यह त्योहार कार्तिक मास की अमावस्या के दिन मनाया जाता है। अमावस्या की अंधेरी रात जगमग असंख्य दीपों से जगमगाने लगती है। यह त्योहार लगभग सभी धर्म

के लोग मनाते हैं। इस त्योहार के आने के कई दिन पहले से ही घरों की लिपाई-पुताई, सजावट प्रारंभ हो जाती है। इन दिन पहनने के लिए नए कपड़े बनवाए जाते हैं, मिठाइयां बनाई जाती हैं। इस दिन देवी लक्ष्मी की पूजा की जाती है इसलिए उनके आगमन और स्वागत के लिए घरों को सजाया जाता है।

यह त्योहार पांच दिनों तक मनाया जाता है। धनतेरस से भाई दूज तक यह त्योहार चलता है। धनतेरस के दिन व्यापार अपने नए बहीखाते बनाते हैं। अगले दिन नरक चौदस के दिन सूर्योदय से पूर्व स्नान करना अच्छा माना जाता है। अमावस्या यानी कि दिवाली का मुख्य दिन, इस दिन लक्ष्मीजी की पूजा की जाती है। खील बताशे का प्रसाद चढ़ाया जाता है।

नए कपड़े पहने जाते हैं। फुलझंडी, पटाखे छोड़े जाते हैं। दुकानों, बाजारों और घरों की सजावट दर्शनीय रहती है। अगला दिन परस्पर भेंट का दिन होता है। एक-दूसरे के गले लगकर दीपावली की शुभकामनाएं दी जाती हैं। लोग छोटे-बड़े, अमीर-गरीब का भेद भूलकर आपस में मिलजुलकर यह त्योहार मनाते हैं। दीपावली का त्योहार सभी के जीवन को खुशी प्रदान करता है। नया जीवन जीने का उत्साह प्रदान करता है। कुछ लोग इस दिन जुआ खेलते हैं, जो घर व समाज के लिए बड़ी बुरी बात है। हमें इस बुराई से बचना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि हमारे किसी भी कार्य एवं व्यवहार से किसी को भी दुख न पहुंचे, तभी दीपावली का त्योहार मनाना सार्थक होगा। पटाखे सावधानीपूर्वक छोड़ने चाहिए, ताकि किसी भी तरह की अनहोनी से बचा जा सके।



रंगोली में 13 शुभ प्रतीकों का है खास महत्व

रंगोली भारतीय संस्कृति का एक अनमोल हिस्सा है। यह न केवल त्योहारों और विशेष अवसरों पर घरों को सजाने के लिए बनाई जाती है, बल्कि इसके पीछे गहरे धार्मिक और आध्यात्मिक अर्थ भी छिपे होते हैं। रंगोली में इस्तेमाल किए जाने वाले प्रतीक और आकृतियाँ शुभता और सकारात्मकता का प्रतीक मानी जाती हैं। आइए जानते हैं उन 13 प्रमुख शुभ प्रतीकों के बारे में, जो रंगोली में खास महत्व रखते हैं।

1. स्वस्तिक

स्वस्तिक को सुख-समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। यह प्राचीन काल से ही धार्मिक अनुष्ठानों में शुभ माना जाता है और रंगोली में इसे प्रमुखता से जगह दी जाती है।



2. ओम

'ओम' हिन्दू धर्म का सबसे पवित्र मंत्र है। इसे रंगोली में शामिल करने से आध्यात्मिक उन्नति और मानसिक शांति का प्रतीक माना जाता है।

3. दीपक

दीपक या दिया प्रकाश और ज्ञान का प्रतीक है। रंगोली में इसे जोड़ने से जीवन में सकारात्मकता और आशा का संचार होता है।



4. कमल का फूल

कमल देवी लक्ष्मी का प्रतीक है, जो धन और समृद्धि की देवी मानी जाती है। रंगोली में कमल का चित्रण समृद्धि का आह्वान करता है।





5. चक्र

चक्र समय और जीवन चक्र का प्रतीक है। इसे रंगोली में बनाना यह दर्शाता है कि जीवन में निरंतरता और संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।

6. गणेश जी

गणेश जी का चित्रण रंगोली में बाधाओं को दूर करने और शुभारंभ के प्रतीक के रूप में किया जाता है।

7. शंख

शंख को धार्मिक अनुष्ठानों में शुभ माना जाता है। इसे रंगोली में शामिल करने से वातावरण शुद्ध होता है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

8. मछली

मछली उर्वरता और समृद्धि का



प्रतीक है। रंगोली में मछली का चित्रण जीवन में समृद्धि और शांति को दर्शाता है।

9. मोर



मोर सुंदरता और गर्व का प्रतीक है। रंगोली में मोर का चित्रण सौंदर्य और कला के प्रति प्रेम को दर्शाता है।

10. सूर्य

सूर्य ऊर्जा और जीवन का प्रतीक है। रंगोली में इसे शामिल करने से सकारात्मक ऊर्जा और जीवन शक्ति का प्रतीक माना जाता है।

11. चाँद

चाँद को शीतलता और सौम्यता का प्रतीक माना जाता है। इसे रंगोली में शामिल करने से शांति और संतुलन का आभास होता है।

12. तारे

तारे जीवन की अनंत संभावनाओं का प्रतीक होते हैं। इन्हें रंगोली में जोड़ने से हमें जीवन में सपनों को पूरा करने की प्रेरणा मिलती है।

13. कलश

कलश शुभता और उर्वरता का प्रतीक है। इसे रंगोली में जोड़ने से घर में सुख-समृद्धि का आह्वान होता है।



राजा बनने का सपना

यह कहानी एक सियार और भेड़िये की है, जो जंगल के राजा बनने का सपना देखते हैं। वे सोचते हैं कि अगर वे राजा बन गए, तो वे अन्य प्राणियों पर हुकम चला सकेंगे। लेकिन जंगल का असली राजा शेरसिंह होता है। जब सियार और भेड़िया शेरसिंह से अपने राजा बनने की इच्छा व्यक्त करते हैं, तो शेरसिंह उन्हें हाथी से लड़ने का प्रस्ताव देता है, ताकि यह साबित हो सके कि कौन ज्यादा योग्य है। लेकिन हाथी का सामना करने की बात से ही दोनों डर जाते हैं और राजा बनने की इच्छा छोड़ देते हैं। शेरसिंह उन्हें समझाता है कि साहस के बिना कोई भी बड़ा नहीं बन सकता। अंत में, दोनों अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हुए भाग जाते हैं, और शेरसिंह का शासन जंगल में कायम रहता है।

जंगल में एक सियार और भेड़िया रहते थे। यह जंगल हरा-भरा और बहुत ही सुंदर था। रंग-बिरंगे फूल यहां खिलखिलाते और अपनी भीनी-भीनी सुगंध बिखेरते। सियार अक्सर सोचता था, काश! मैं इस जंगल का राजा होता, तो कितना अच्छा होता। हर कोई मेरी आज्ञा मानता और जंगल का हर प्राणी मेरे सामने सिर झुकाता। चारों ओर मेरे नाम की धूम मची रहती। दूसरी ओर, भेड़िया भी ऐसे ही सपने देखता था। वह सोचता, अगर मैं इस जंगल का राजा होता, तो मैं सियार पर हुकम चलाता, लोमड़ी को नाकों चने चबवाता और जंगल के हर प्राणी पर अपनी ताकत का प्रदर्शन करता।

लेकिन सोचने से क्या होता? इस समय जंगल पर शेरसिंह का राज था। किसी की हिम्मत नहीं थी कि वो शेरसिंह के सामने आँखें मिलाए।

एक दिन सियार खेत से खरबूजे खाकर घूमने निकला था। रास्ते में उसे भेड़िया मिल गया, जो किसी मरे हुए पशु पर हाथ साफ करके टहलने निकला था। दोनों ने इधर-उधर की बातें कीं। सियार बोला, भेड़िया भाई! अगर मैं इस जंगल का राजा होता, तो कितना अच्छा होता। मुझे लगता है कि मैं तुमसे बड़ा हूँ। भेड़िया आँखें लाल-पीली करते हुए बोला, सियार भाई, अपनी हद में रहो। जंगल का राजा मुझे होना चाहिए, क्योंकि मैं तुमसे बड़ा और ताकतवर हूँ। लेकिन मौका नहीं मिला, वरना अब तक मैं राजा बन चुका होता।

दोनों बातें करते हुए आगे बढ़ रहे थे कि अचानक वे जंगल के असली राजा शेरसिंह से टकरा गए, जो पास की नहर से पानी पीकर लौट रहा था। सियार और भेड़िया घबराकर बोले, महाराज! हम आपसे एक फैसला करवाना चाहते हैं।

शेरसिंह ने कहा, जल्दी कहो, क्या फैसला करवाना है? सियार बोला, रमहाराज! भेड़िया कहता है कि वह मुझसे बड़ा है और उसे जंगल का राजा बनना चाहिए।

शेरसिंह ने दोनों की बातें सुनीं और हंसते हुए बोला, रतुम दोनों



में से कौन बड़ा है, इसका फैसला मैं अभी कर देता हूँ। कुछ ही देर में यहां से हाथी गुजरेगा। मैं तुम दोनों को हाथी से लड़वाता हूँ। जो भी हाथी से जीतेगा, उसे मैं आधे जंगल का राजा घोषित कर दूंगा। बाकी आधे जंगल का राजा मैं रहूंगा। लेकिन ध्यान रहे, तुम दोनों में से कोई भी हाथी से लड़े बिना भाग नहीं सकेगा। शेरसिंह की बात सुनकर कुछ देर के लिए दोनों मौन रहे, लेकिन फिर सियार रोने लगा। शेरसिंह ने कहा, रक्का बात है, मिट्टी के शेर? अभी तो हाथी आया भी नहीं है।

सियार बोला, महाराज! मुझे राजा बनने का कोई शौक नहीं है। आप भेड़िया को राजा बना दीजिए।

कुछ देर बाद भेड़िया भी कांपने लगा। शेरसिंह ने हंसते हुए कहा, भेड़िया महाशय, क्या ठंड लग रही है?

भेड़िया कांपते हुए बोला, जहांपनाह! मुझे राजा नहीं बनना है। सियार मुझसे बड़ा है, मैं यह मान लेता हूँ। लेकिन कृपया मुझे हाथी से मत लड़वाएं। वह मुझे सूँड़ में लपेटकर पटक देगा, और मेरी हड्डी-पसली टूट जाएगी।

सियार और भेड़िया घबरा गए थोड़ी सी आहट भी होती, तो सियार और भेड़िया को लगता कि हाथी आ रहा है। शेरसिंह ठहाका मारकर हंसते हुए बोला, हाथी से तो तुम दोनों को जरूर लड़ना पड़ेगा। हो सकता है कि हाथी हार जाए और तुम दोनों में से कोई एक राजा बन जाए।

दोनों रोते हुए बोले, नहीं, बादशाह! दया कीजिए, हमें हाथी से मत लड़वाइए। हमें राजा बनना मंजूर नहीं। शेरसिंह ने कहा, तुम दोनों आने वाली विपत्ति के भय से आतंकित हो गए हो। अभी तो हाथी आया भी नहीं है। तुम लोगों ने यह नहीं सोचा कि हाथी आएगा तो मुझसे भी तो लड़ेगा। जो विपत्ति की आशंका मात्र से घबरा जाते हैं, वे कभी बड़े नहीं बन सकते। तुम दोनों में साहस की कमी है। अतः तुम दोनों बेहद कमजोर हो। शेरसिंह यह सब कहता रहा, और सियार और भेड़िया वहाँ से भाग खड़े हुए। आज भी सियार और भेड़िया जंगल में मिलजुल कर रहते हैं, लेकिन वे अब छोटे-बड़े का भेदभाव नहीं करते। और आज भी जंगल पर केवल शेरसिंह का ही राज चलता है।

समुद्र, पहाड़ नहीं अब मंदिरों में शादी करने का बड़ा क्रेज विवाह के लिए मंदिर परफेक्ट है

अब यूथ का टेस्ट बदल रहा है। अब वह महंगी 'डेस्टिनेशन वेडिंग' की बजाय आध्यात्मिक जगह पर जाकर शादी करना चाहते हैं। जहां पहले लोग ऐतिहासिक हवेलियों, इमारतों, समुद्र के किनारे या पहाड़ों पर जाकर शादी करना पसंद करते थे, वहीं अब डेस्टिनेशन टेंपल वेडिंग का कल्चर काफी देखने को मिल रहा है। भारत में कई ऐसे मंदिर हैं जो अपनी ऐतिहासिकता, वास्तुकला और आध्यात्मिक महत्व के कारण शादी के लिए एकदम परफेक्ट माने जाते हैं। यहां शादी करना न केवल एक पारंपरिक अनुभव होता है, बल्कि ये स्थान आपकी शादी को हमेशा के लिए यादगार बना सकते हैं। चलिए जानते हैं इनके बारे में

तिरुपति बालाजी मंदिर, आंध्र प्रदेश

तिरुपति बालाजी मंदिर देश के सबसे पवित्र और प्रसिद्ध मंदिरों में से एक है। यहां शादी करना धार्मिक दृष्टि से अत्यंत शुभ माना जाता है। मंदिर परिसर में कई विवाह मंडप होते हैं, जहां आप आसानी से अपनी शादी की योजना बना सकते हैं। इसके साथ ही विवाह समारोह का आयोजन सरल और धार्मिक रूप से महत्वपूर्ण होता है।

जगन्नाथ मंदिर, पुरी, ओडिशा

पुरी का जगन्नाथ मंदिर भी एक प्रमुख धार्मिक स्थल है। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा के इस मंदिर में विवाह समारोह करवाने से दंपति को सुख और समृद्धि की प्राप्ति होती है। समुद्र के किनारे स्थित होने के कारण यह स्थान सुंदर और मनमोहक होता है, जिससे शादी का अनुभव और खास हो जाता है।

सोमनाथ मंदिर, गुजरात

सोमनाथ मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और इसे 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक माना जाता है। यहां शादी करना आध्यात्मिक और धार्मिक दृष्टि से बहुत शुभ माना जाता है। मंदिर के समुद्र तट पर स्थित होने से यह स्थान न केवल धार्मिक, बल्कि एक प्राकृतिक रूप से सुंदर स्थान भी है।

कन्याकुमारी मंदिर, तमिलनाडु

यह मंदिर देवी कन्याकुमारी को समर्पित है और भारत के सबसे दक्षिणी छोर पर स्थित है। यहां विवाह करने से वैवाहिक जीवन में सुख और शांति प्राप्त होती है। समुद्र के तीन ओर से घिरा यह स्थान प्राकृतिक रूप से बेहद खूबसूरत है, जिससे यह शादी के लिए एक परफेक्ट डेस्टिनेशन बन जाता है।



खजुराहो मंदिर, मध्य प्रदेश

खजुराहो के मंदिर अपनी अद्वितीय वास्तुकला और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध हैं। यहां शादी करना एक रॉयल और क्लासिक अनुभव हो सकता है। ये मंदिर भारतीय संस्कृति और वास्तुकला का अनूठा उदाहरण हैं और यहां शादी करने से आपकी शादी एक अविस्मरणीय अनुभव बन सकती है।

रामेश्वरम मंदिर, तमिलनाडु

यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और इसे चार धामों में से एक माना जाता है। यहां शादी करना बहुत शुभ माना जाता है और यह धार्मिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है। मंदिर के पास स्थित समुद्र तट शादी को और भी खास और यादगार बना सकता है।

अंबाजी मंदिर, गुजरात

अंबाजी मंदिर देवी अंबा को समर्पित है और इसे शक्ति पीठों में से एक माना जाता है। यहाँ शादी करना दंपति के वैवाहिक जीवन में सुख-समृद्धि लाता है। मंदिर की भव्यता और पवित्रता शादी को बेहद खास बना देती है।

नासिक का त्र्यंबकेश्वर मंदिर, महाराष्ट्र

त्र्यंबकेश्वर मंदिर भी 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है और भगवान शिव को समर्पित है। यहां शादी करना धार्मिक दृष्टि से बहुत शुभ माना जाता है। यह स्थान प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर है, जिससे आपकी शादी यादगार बन जाएगी।

अलाया एफ को डिटॉक्स फूड बहुत पसंद है

बॉलीवुड अभिनेत्री अलाया एफ ने सोशल मीडिया पर जो तस्वीरें शेयर की हैं, उनसे ऐसा लगता है कि वह फिलहाल डिटॉक्स डाइट पर हैं। इंस्टाग्राम पर अलाया के 1.9 मिलियन फॉलोअर्स हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम स्टोरीज में दो फोटो शेयर की हैं।

दोनों तस्वीरों में खाने की अलग-अलग डिश देखने को मिल रही है। यह 2020 की बात है, जब पूर्व अभिनेत्री पूजा बेदी की बेटी अलाया ने पारिवारिक कॉमेडी-ड्रामा फिल्म “जवानी जानेमन” से अपनी शुरुआत की, जिसमें उन्होंने एक 21 वर्षीय लड़की की भूमिका निभाई, जो 40 वर्षीय व्यक्ति को अपना पिता बताती है, जिसे शादी से नफरत है।

इसके बाद उन्हें पहली बार कार्तिक आर्यन के साथ 2022 की फिल्म “फ्रेडी” में देखा गया था। जिसमें उन्होंने एक ऐसी महिला का किरदार निभाया था। जिसमें उनका पति उनके साथ मारपीट करता है।

हालांकि, कहानी में नया मोड़ आता है, जब वह कार्तिक आर्यन को अपने प्रेम में फंसाकर अपने पति की हत्या करवा देती है। 2023 में, वह करण मेहता के साथ ऑलमोस्ट प्यार विद डीजे मोहब्बत में थीं। इसके बाद उन्होंने अक्षय कुमार, टाइगर श्रॉफ, मानुषी छिल्लर और सोनाक्षी सिन्हा



अभिनीत “बड़े मियां छोटे मियां” जैसी फिल्मों में काम किया। अलाया, राजकुमार राव के साथ “श्रीकांत” में शामिल थी। इस महीने की शुरुआत में उन्हें अभिनेता बाबिल खान के साथ एयरपोर्ट पर देखा गया था, जिससे उनके संभावित नए प्रोजेक्ट या उनके बीच रिश्ते के बारे में अटकलें लगाई जा रही थीं।

वीडियो में अलाया ने काले रंग का स्लीवलेस टॉप पहना हुआ था और इसे मैचिंग जींस के साथ पेयर किया था। दोनों ने कैमरे के सामने अपनी मुस्कान बिखेरी।

दिवंगत स्टार इरफान खान के बेटे बाबिल को आखिरी बार वेब सीरीज 'द रेलवे मेन : द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ भोपाल 1984' में देखा गया था। इसमें आर माधवन, केके मेनन और दिव्येंदु भी हैं।

बाबिल “क्रला” और “फ्राइडे नाइट प्लान” जैसी परियोजनाओं का भी हिस्सा रहे हैं। वह अगली बार “द उमेश क्रॉनिकल्स” में नजर आएंगे।



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