सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

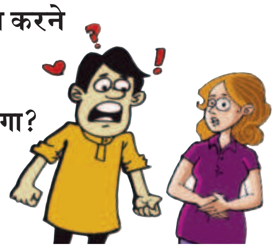
12 जनवरी 2025

संक्रांति की हार्दिक शुभकामनाएं

पत्नी - तुम हर बात में मेरे मायके वालों को बीच में क्यों लाते हो ?
पति- देखो जब टीवी में खराबी आती है तो कोई टीवी को थोड़े ही बोलता है.... गाली तो कंपनी वाले ही खाते हैं. पति की बात सुनकर पत्नी गुस्से से लाल हो गई।

पतिदेव ने बताया वजन कम करने का गजब उपाय

पत्नी – मेरा वेट कैसे कम होगा?
पति– अपनी गर्दन को दाएं बाएं हिलायें।
पत्नी – किस समय? पति– जब कोई खाने को पूछे



पति - सुनो, रात भर मोबाइल चार्जिंग पर मत लगाना, बैटरी फट जाएगी.
पत्नी- आप चिंता ना करें मैं बैटरी निकाल कर चार्जिंग पर लगाऊंगी.
पति की बात सुनकर पतिदेव के दिमाग की बत्ती ही उड़ गई।

इंजीनियर- सर हमने ऐसी चीज बनाई है जिससे आप दीवार के आर पार देख सकते हैं।
प्रोफेसर - वाह, ऐसी क्या चीज बनाई है ?
इंजीनियर- छेद

भिखारी - भगवान के नाम पर कुछ दे दे बाबा...
पप्पू- ये लो मेरी B.com की डिग्री रख लो
भिखारी - अब रुलाएगा क्या पगले तुझे चाहिए तो मेरी Engineering की रख ले।

पापा- चिंटू, रिजल्ट का क्या हुआ?
चिंटू - मास्टर जी ने कहा है कि एक और साल इसी क्लास में पढ़ना होगा
पापा- शाबाश, चाहे 2-3 साल और लग जाए, लेकिन फेल मत होना।

लड़का- यार, मुझे उस लड़की से बचाओ,
दोस्त- क्यों?
लड़का- जब से मैंने कह दिया है दिल चीर के देख तेरा ही नाम होगा, ये चाकू लेकर मेरे पीछे पड़ गई है।

अब आप बताओ किसने शराब पी है?
पत्नी- आज फिर शराब पी ली? टाइम क्या हुआ है?
पति- 12 में 5 कम पत्नी- देखा शराब पीने का नतीजा, अभी 7 बजे हैं और तुम्हें 12 में 5 कम नजर आ रहा है।
पति- तो 12 में 5 कम कितना होता है ।
पति- अब बताओ शराब किसने पी रखी है बताओ

पत्नी - मैं तुम्हें कितनी अच्छी लगती हूं?
पति - बहुत ज्यादा. पत्नी - फिर भी बताओ कितनी ? पति- इतनी कि मन करता है तुम्हारे जैसी एक और ले आऊं।

लड़की वाले- लड़का शराब पीता है क्या?
चिंटू के घर वाले - जी बिलकुल पीता है और रोज पीता है।
लड़की वाले- इसका मतलब अच्छा कमाता है, हमारी तरफ से ये रिश्ता पक्का
रिश्ता वही, सोच नई।

पत्नी- आपको मेरी सुंदरता ज्यादा अच्छी लगती है या मेरे संस्कार
पति- मुझे तो तेरी ये मजाक करने की आदत बहुत अच्छी लगती है।

सही एज गैप क्या होना चाहिए हैप्पी मैरिड लाइफ के लिए?

यह जरूरी नहीं कि हमेशा पुरुष पार्टनर ही बड़ा हो, कभी-कभी महिला पार्टनर भी बड़ी होती है। कई महिलाएं चाहती हैं कि उनका पार्टनर समझदार और मैच्योर हो, जिससे उन्हें एक ऐसा साथी मिल सके जो उनकी आदतों को समझे और संभाले। इसलिए कई महिलाएं बड़े एज गैप वाले पार्टनर से शादी करती हैं। लेकिन क्या यह लंबे एज गैप वाले रिश्ते का असर शादीशुदा लाइफ पर पड़ता है? आइए जानते हैं कि एक स्टडी में इसके फायदे और नुकसान क्या बताए गए हैं।

फायदेः

समझदारी और केयरः एक लड़की के लिए उसका पिता ही सबसे आदर्श इंसान होता है, और इसलिए वह चाहती है कि उसका पार्टनर भी समझदार, मैच्योर और केयरिंग हो। इससे उसे एक ऐसा साथी मिलता है जो छोटी-छोटी आदतों को समझता है और जिनमें लाइफ की कई बातों को लेकर ज्यादा समझ होती है।

फाइनेंशियल सिक्योरिटीः एक बड़े एज गैप वाले पार्टनर के साथ फाइनेंशियल सिक्योरिटी की चिंता कम होती है। जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करती हैं जो पहले से जीवन में सेटल हो चुका होता है, तो आपको पैसों के बारे में कम चिंता होती है।

जल्दी माफ कर देनाः जिन कपल्स के बीच एज गैप ज्यादा होता है, उनमें एक-दूसरे को माफ करने की क्षमता ज्यादा होती

है। इसके विपरीत, कम उम्र वाले पार्टनर में इगो और एटीट्यूड जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

नुकसानः

पैरेंट्स जैसा बिहेवियरः बड़े उम्र के पार्टनर का व्यवहार अक्सर माता-पिता जैसा हो सकता है, जिसमें रोक-टोक और निर्देश देना शामिल हो सकता है। इससे छोटा पार्टनर बच्चा सा महसूस कर सकता है और रिश्ते में तनाव उत्पन्न हो सकता है।

अलग-अलग शौकः जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, इंसान के शौक और रुचियां बदलने लगती हैं। कम उम्र वाले पार्टनर को पार्टी करना, दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद होता है, जबकि बड़े उम्र के व्यक्ति को ज्यादा शांत और घर में रहने की आदत होती है। इस अंतर के कारण दोनों के बीच मतभेद उत्पन्न हो सकते हैं।

खुशीः जिन कपल्स के बीच उम्र का गैप ज्यादा होता है, वे अपनी शादी से उतने खुश नहीं रहते हैं। वहीं, जिन कपल्स के बीच 3 साल तक का गैप होता है, वे अधिक खुश रहते हैं। एज गैप का ज्यादा होना रिश्तों में समस्याएं ला सकता है, खासकर जब दोनों के बीच जीवनशैली, सोच और मानसिक स्थिति में अंतर होता है। वहीं, 0 से 3 साल का गैप रिश्ते को मज़बूती से आगे बढ़ा सकता है, क्योंकि इस स्थिति में दोनों के विचार और पसंद एक जैसे होते हैं, जो रिश्ते को जीवनभर स्थिर बनाए रखता है।

कैल्शियम व एंटी-आक्सीडेंट से भरपूर है किचन का ये सुपरफ़ूड, सर्दी में जरूर खाएं

शरीर को हैल्दी रखने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर खाना खाना बहुत जरूरी है। इन पोषक तत्वों में कैल्शियम और एंटी-ऑक्सीडेंट फूड्स खाना भी बहुत जरूरी है। कैल्शियम फूड खाना हमारी हड्डियों के लिए बहुत जरूरी है। बहुत से लोग इसकी कमी पूरी करने के लिए सप्लीमेंट्स खाते है लेकिन आपके किचन में ऐसे बहुत से फूड्स ऐसे हैं जो कैल्शियम व अन्य तत्वों से भरपूर होते हैं जैसे रागी। रागी को सुपरफूड कहा जाता है क्योंकि यह कैल्शियम का बेस्ट सोर्स है और एंटी-ऑक्सीडेंट से भी भरपूर है। चलिए आपको रागी के फायदे बताते हैं।

रागी को सुपरफूड माना जाता है। रागी न केवल कैल्शियम बल्कि फाइबर, आयरन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर है। इसे अपनी डाइट में शामिल करने से आप स्वस्थ और एनर्जी भरपूर रह सकते हैं। यह हर उम्र के लोगों के लिए लाभकारी है और एक सम्पूर्ण स्वास्थ्यवर्धक भोजन माना जाता है।

हड्डियों की मजबूती के लिए

रागी, कैल्शियम का सबसे बेस्ट प्राकृतिक स्रोत है। यह बच्चों की हड्डियों के विकास में मदद करता है। बुजुर्गों में ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव करता है। दांतों और जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखता है। अगर शरीर में कैल्शियम की कमी है तो इसे रागी से बनी चीजें जैसे चिल्ला, डोसा और इडली खाना शुरू करें।

हदय रोगियों के लिए फायदेमंद

रागी हदय रोगियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है क्योंकि यह ब्लड प्रैशर को कंट्रोल में रखती है और दिल के स्वास्थय को सुधारने में मदद करती है। दिल ही नहीं यह अन्य कई तरह की समस्याओं से बचाता है।

डायबिटीक मरीज के लिए फायदेमंद

रागी का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। शुगर मरीजों के लिए रागी खाना काफी फायदेमंद आहार है। धीरे-धीरे पचने वाले कार्बोहाइड्रेट से इंसुलिन की जरूरत कम होती है।

वजन कंट्रोल करें

रागी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इसे खाने के बाद पेट लंबे समय तक भरा-भरा महसूस होता है इसलिए बार-बार भूख नहीं लगती। मेटाबॉलिज्म स्तर बेहतर रहता है इससे वजन भी कंट्रोल में रहता है।

एनीमिया (खून की कमी) दूर करे

जिन लोगों के शरीर में खून की कमी होती है उन्हें रागी का सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि रागी में आयरन और

विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है। यह हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। गर्भवती महिलाओं और एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए यह फायदेमंद है।

पाचन तंत्र को बेहतर बनाए

रागी में डाइटरी फाइबर होता है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है। अगर कब्ज की समस्या रहती है वो भी दूर होगी। पेट साफ रखने और गैस की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

बच्चों के लिए भरपूर पोषक आहार

रागी को बच्चों के लिए शुरुआती ठोस आहार (weaning food) के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक हैं।

तनाव और अनिद्रा से राहत

रागी में अमीनो एसिड, एंटी-आक्सीडेंट और डाइटरी फाइबर भरपूर होता है जो इम्यून सिस्टम को तो मजबूत करता ही है साथ ही तनाव, एंजाइटी और डिप्रैशन कम करने में मददगार है और नींद को बेहतर बनाने में सहायक है।

स्किन और बालों के लिए भी वरदान है रागी

इसमें पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट गुण स्किन के लिए बहुत बढ़िया माने जाते हैं। यह फ्री रेडिकल्स को कम करती है और त्वचा चमकदार होती हैं। इसमें मौजूद प्रोटीन बालों को मजबूत बनाते हैं और झड़ने से रोकते हैं।

रागी का उपयोग कैसे करें?

रागी का आटा – रोटी, परांठा, डोसा, और चिल्ला बनाने में।
रागी माल्ट – बच्चों और वयस्कों के लिए पौष्टिक पेय।
रागी खिचड़ी या उपमा – हल्के और स्वास्थ्यवर्धक भोजन के रूप में।
रागी बिस्किट और लड्डू – हेल्दी स्नैक्स के लिए।
रागी इडली – नाश्ते के लिए उत्तम।
सर्दियों के लिए बेस्ट रेसिपी- रागी मसूर दाल चुकंदर डोसा।

पैसा बचाना भी है एक ख़ास कला

क्या आपने ध्यान दिया इन 8 बातों पर

आधुनिक तरीके से पैसे बचाने के 8 स्मार्ट तरीके

ये जान लेना बहुत जरुरी है की पैसा बचाना मतलब कंजूसी नहीं बल्कि भविष्य के लिए वरदान है।

पैसे बचाना कोई कठिन काम नहीं है, बल्कि यह एक आदत है, जिसे स्मार्ट तरीके से अपनाया जा सकता है। चाहे आप एक छात्र हों, एक कामकाजी, या एक गृहिणी, पैसे बचाना हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है। जब आप भविष्य के लिए पैसे बचाते हैं, तो न सिर्फ आप अपने परिवार के लिए एक सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित करते हैं, बल्कि आप अपने व्यक्तिगत वित्तीय लक्ष्य भी हासिल कर सकते हैं। आज हम जानेंगे कैसे स्मार्ट तरीके अपनाकर अपनी सेविंग को बढ़ाया जा सकता है।

अंतर समझें

सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि क्या खर्चा आवश्यक है और क्या केवल इच्छा के आधार पर किया जा रहा है। अगर आप समझते हैं कि कोई चीज जरूरी नहीं है तो उसे खरीदने से बचें। आपने कभी सोचा है कि क्या आपको हर महीने नया कपड़ा खरीदने की सचमुच आवश्यकता है या क्या आप उस पैसे को किसी और जरूरत में खर्च कर सकते हैं?

बजट बनाएं और उसका पालन करें

पैसे बचाने का सबसे आसान तरीका है कि आप अपने खर्चों का हिसाब रखें। इसके लिए एक बजट तैयार करें और यह तय करें कि आप अपनी मासिक आय का कितना हिस्सा बचत के लिए रखेंगे । बजट से आप यह जान सकते हैं कि आप कहां फिजूल खर्च कर रहे हैं और कहां आप कटौती कर सकते हैं।

ऑनलाइन शॉपिंग में स्मार्ट बनें

आजकल ऑनलाइन शॉपिंग से बचत करना बहुत आसान हो गया है। कई वेबसाइट्स और ऐप्स पर डिस्काउंट्स, कूपन और ऑफर्स मिलते हैं, जिनका फायदा उठा कर आप अच्छा पैसा बचा सकते हैं।

ऑटोमेटेड सेविंग्स अपनाएं

अपने बैंक खाता से स्वचालित रूप से एक निश्चित राशि हर महीने बचत खाते में ट्रांसफर करवा लें। इस तरीके से आप पैसे बचाने में खुद अपनी ही काफी मदद कर पाएंगे। यह तरीका आपके लिए एक नियमित आदत बन जाएगा, और आपको पैसे

बचाने के लिए ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं होगी।

कर्ज से बचें और पुराने कर्ज का भुगतान करें

कर्ज पर चुकाए गए ब्याज से बचना बेहद महत्वपूर्ण है। यदि आप कर्ज में हैं, तो सबसे पहले कर्ज चुकाने पर ध्यान दें, ताकि भविष्य में आपको अतिरिक्त ब्याज भुगतान न करना पड़े। इसके अलावा, अपनी क्रेडिट कार्ड की लिमिट का ध्यान रखें।

मिनिमलिज़्म अपनाएं

आप अपनी जीवनशैली को साधारण बनाकर भी पैसे बचा सकते हैं। कम से कम सामान रखना और जरूरत से ज्यादा खर्च न करना आपकी बचत को बढ़ाने में मदद करेगा।

स्वास्थ्य बीमा और जीवन बीमा पर ध्यान दें

स्वास्थ्य और जीवन बीमा से जुड़ी योजनाएं भविष्य में किसी भी अप्रत्याशित खर्च से बचने के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। इससे न केवल आप अपने परिवार को आर्थिक सुरक्षा दे सकते हैं।

लंबे समय के लिए निवेश करें

पैसे बचाने का एक स्मार्ट तरीका यह भी है कि आप अपनी बचत को निवेश में बदलें। शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड्स, या रियल एस्टेट जैसे विकल्पों के जरिए आप अपने पैसे को बढ़ा सकते हैं।

पेट की जिद्दी चर्बी से परेशान हैं तो पिएं ये 3 तरह के ड्रिंक

पेट की चर्बी से छुटकारा पाने के लिए एक से बढकर एक नुस्खे मौजूद हैं, यह चर्बी ना सिर्फ आपके फिगर को खराब करती है बल्कि कई बीमारियों का कारण भी बनती है। अगर आप भी जिद्दी चर्बी से परेशान हैं तो आज हम दिल से इंडियन में ऐसे ड्रिंक का जिक्र करेंगे जो आपको फायदा पहुंचा सकता है। इसे हेल्थ एक्सपर्ट आईना सिंघल भी काफी प्रभावी मानती हैं।

चिया बीज और नींबू पानी

चिया बीज और नींबू पानी का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। यह सुपर फूड की तरह काम करता है। चिया बीज में फाइबर प्रोटीन और ओमेगा 3 फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व

होते हैं जो पेट की चर्बी को घटाने में मदद करते हैं। नींबू पाचन को सुधरता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। यह संयोजन आपके पेट की चर्बी को कम कर सकता है। इसे सुबह खाली पेट पीना चाहिए।

अदरक शहद और नींबू की चाय

अदरक शहद और नींबू की चाय भी पेट की चर्बी जलाने में काफी मददगार है। एक कप पानी में अदरक के टुकड़े को उबाल लें। फिर इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं। आधे नींबू का रस डालें और इसे दिन में काम से कम एक या दो बार जरूर पीएं। यह ड्रिंक शरीर को डिटॉक्स करता है।

नारियल तेल और गर्म पानी

नारियल तेल और गर्म पानी पीने से आपको फायदा मिल सकता है। एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच नारियल तेल डालें और इसे अच्छी तरह से घोलकर पिएं। खाली पेट पीने से फायदा मिलता है। इस ड्रिंक को पीने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। वसा को जलाने में मदद मिलती है और इस तरह से आपकी पेट की चर्बी घटने लगती है। इस आर्टिकल के बारे में अपनी राय भी आप हमें कमेंट बॉक्स में जरूर बताएं। साथ ही, अगर आपको यह लेख अच्छा लगा हो तो इसे शेयर जरूर करें व इसी तरह के अन्य लेख पढ़ने के लिए जुड़ी रहें आपकी अपनी वेबसाइट हरजिन्दगी के साथ।

दूल्हे की विदाई में टमाटर से होता है स्वागत

भारत के अलग-अलग राज्यों की अजब-गजब शादी की रस्में

इंडियन वेडिंग में जितने रीति-रिवाज होते हैं, उतने शायद ही कहीं होते हों। पूरे भारत के हर राज्य में एक अलग शादी की रस्म जरूर होती है। अधिकतर रस्में लगभग पूरे भारत में एक जैसी ही हैं जैसे हल्दी, मेहंदी, विदाई। वहीं, कुछ ऐसी रस्में भी हैं, जो कुछ ही स्टेट्स या किसी खास समुदाय के लोगों में होती हैं। विवाह समारोहों के दौरान परिवार और समुदाय की ताकत को भी दर्शाया जाता है। कुछ शादी की रस्में इतनी अनोखी होती है कि वो आपको सोचने पर मजबूर कर सकती हैं। आज हम आपको भारत के अलग-अलग राज्यों की अनोखी शादी की रस्मों के बारे में बताएंगे

इंडियन वेडिंग में जितने रीति-रिवाज होते हैं, उतने शायद ही कहीं होते हों। पूरे भारत के हर राज्य में एक अलग शादी की रस्म जरूर होती है। अधिकतर रस्में लगभग पूरे भारत में एक जैसी ही हैं जैसे हल्दी, मेहंदी, विदाई। वहीं, कुछ ऐसी रस्में भी हैं, जो कुछ ही स्टेट्स या किसी खास समुदाय के लोगों में होती हैं।

विवाह समारोहों के दौरान परिवार और समुदाय की ताकत को भी दर्शाया जाता है। कुछ शादी की रस्में इतनी अनोखी होती है कि वो आपको सोचने पर मजबूर कर सकती हैं। आज हम आपको भारत के अलग-अलग राज्यों की अनोखी शादी की रस्मों के बारे में बताएंगे।

तमिलनाडु में काशी यात्रा की रस्म

दक्षिण भारत के कुछ समुदायों में, काशी यात्रा नाम की एक मजेदार रस्म होती है, जिसमें दूल्हा अपनी शादी की प्लानिंग से भागने का नाटक करता है और संत या विद्वान बनने की चाह में काशी की यात्रा पर निकल पड़ता है। इसके बाद सभी लोग उसे शादी के लिए मनाते हैं और जैसे ही वो मंडप के पास आता है उसका स्वागत छतरियों और हाथ पंखों से किया जाता है।

महाराष्ट्र में अंतरपाट रस्म

मराठी शादियों के दौरान अंतरपाट की रस्म निभाई जाती है। समारोह के दौरान जब दूल्हा-दुल्हन शादी के स्थान पर बैठते हैं, तब उनके बीच एक रेशमी पर्दा लटका दिया जाता है। वहीं, पुजारी श्लोक और मंत्र पढ़ रहे होते हैं। जैसे ही शादी की रस्में पूरी हो जाती हैं, तब दुल्हा-दुल्हन पहली बार एक-दूसरे को देख पाते हैं।

गुजरात की मामेरू रस्म

शादी से कुछ दिन पहले एक गुजराती दुल्हन ममेरू या मोसालू नामक एक रस्म निभाती है। इस रस्म में लड़की के मामा उसके घर आते हैं और उसे साड़ियां, गहने, मिठाइयां और खूबसूरत टोकरियों में अन्य जरूरी सामान गिफ्ट करते हैं। दुल्हन अपने मामा से आशीर्वाद मांगती है, जो बाद में शादी के बाद मिठाई से भरी टोकरियां वापस ले लेते हैं।

मणिपुर में नगा थाबा रस्म

मणिपुरी विवाह की अंतिम रस्म नगा थाबा है, जिसमें दुल्हन और दूल्हे दोनों के परिवारों की दो महिलाएं पानी में दो मछलियां छोड़ती हैं। ये रस्म दूल्हा और दुल्हन के प्रेम को दिखाती है। अगर मछलियां साथ में अच्छे से तैरती हैं, तो ऐसा माना जाता है कि कपल एक खुशहाल वैवाहिक जीवन का आनंद लेंगे।

बंगाल की गंगा आमंत्रण प्रथा

कुछ बंगाली शादियों में, एक पुरानी परंपरा है जिसमें दुल्हन के परिवार की विवाहित महिलाएं सुबह उठकर पवित्र गंगा नदी को अपनी बेटी की शादी का आमंत्रण देती हैं। साथ ही उन्हें आशीर्वाद देने के लिए कहती हैं। वे इस शुभ निमंत्रण के लिए नदी के किनारे जाने से पहले मिठाई और धूप से भरी आरती की थाली तैयार करती हैं।

उत्तर प्रदेश में टमाटर से स्वागत

उत्तर प्रदेश के सरसौल के कुछ इलाकों में दूल्हे के परिवार पर गुलाब की पंखुड़ियों की जगह टमाटर बरसाने की एक अजीब लेकिन मजेदार रस्म है। यह अजीब परंपरा मान्यताओं पर आधारित है, क्योंकि ऐसा माना जाता है कि प्रेम संबंध की शुरुआत कुछ शोर मचाने से ही होनी चाहिए। ऐसी मजेदार परंपरा विवाह समारोह में रोमांच और उत्साह को बढ़ाती है।

भारत में ये महिला बाइकर्स हवा से करती हैं बातें

आज किसी कौशल या शौक को सीखने के लिए लिंग कोई बाधा नहीं है। पुरुष खाना बना सकते हैं और महिलाएं बाइक चला सकती हैं। हालांकि बड़े पैमाने पर बदलाव के लिए अभी भी बहुत काम बाकी है, लेकिन यह बदलाव शुरू हो चुका है।दशकों तक बाइकर्स को मर्दानगी से जोड़ा जाता रहा है, पर अब यह धारणा बदल रही है। कई महिलाएं इस रूढ़िवादिता को तोड़ते हुए मोटरसाइकिल चलाने के रोमांच को ना सिर्फ अपना रही हैं बल्कि नई पढ़ी के लिए अलग राह भी बना रही हैं। चलिए जानते हैं भारत में कई स्टाइलिश महिला बाइकर्स के बारे में जिन्होंने अपने जुनून और उपलब्धियों से एक अलग पहचान बनाई है।

ऐश्वर्या पिस्से

ऐश्वर्या पिस्से एक प्रसिद्ध ऑफ-रोड मोटरसाइकिल रेसर हैं। उन्होंने 21 साल की उम्र में टीवीएस वन-मेक रेस चैंपियनशिप से अपने करियर की शुरुआत की। 24 साल की उम्र में उन्होंने स्पेन में आयोजित बाजा अरागॉन एफआईएम सीरीज जीतकर पहली भारतीय बनने का गौरव हासिल किया। 18 साल की उम्र में उन्होंने बाइकिंग की शुरुआत एमटीवी शो के लिए की, जिसमें उन्होंने 24 दिनों में गुजरात से मेघालय की यात्रा की। ऐश्वर्या के पास ऑन-रोड और ऑफ-रोड रेसिंग में छह चैंपियनशिप खिताब हैं।

डॉ. निहारिका यादव

डॉ. निहारिका यादव पेशे से डेंटिस्ट हैं, लेकिन उनका जुनून बाइकिंग है।

उन्होंने अपनी प्रोफेशनल जिंदगी के साथ बाइकिंग में भी संतुलन बनाया और 'इंडिया की सबसे तेज़ महिला सुपर बाइकर' का खिताब जीता। निहारिका एक ट्रैक रेसर हैं और अक्सर डुकाटी पैनिगेल 899 बाइक चलाती नजर आती हैं। उन्होंने कई मोटरसाइकिल रेसों में भाग लेकर अपनी पहचान बनाई है।

बनाई अपनी अलग राह

रौशनी मिस्बाह

रौशनी मिस्बाह, जिन्हें हिजाबी बाइकर के नाम से जाना जाता है, को बचपन से ही बाइकिंग का शौक था। उन्होंने पहली बार अपनी बजाज एवेंजर क्रूजर 220 बाइक चलाकर कॉलेज जाते हुए सबका ध्यान खींचा। बाद में उन्होंने रॉयल एनफील्ड 500 और फिर होंडा सीबीआर स्पोर्ट्स बाइक खरीदी। बाइकिंग के प्रति उनके जुनून ने परिवार से चुनौतियों का सामना किया, लेकिन उनके पिता ने उन्हें हमेशा प्रोत्साहित किया और उनका समर्थन किया। आज रौशनी अपने अनूठे स्टाइल और जुनून के लिए जानी जाती हैं।

ईशा गुप्ता

ईशा गुप्ता ने अपने जुनून को आगे बढ़ाने के लिए एमएनसी की नौकरी छोड़ दी और बाइकिंग यात्राओं की ओर कदम बढ़ाया। 2014 में, उन्होंने 40 दिनों में 7,000 किलोमीटर का सफर तय किया, जिसमें मुंबई-दिल्ली-कोलकाता-चेन्नई का गोल्डन क्वाड्रिलेटरल कवर किया। ईशा ने कई बार सोलो राइड की हैं और महिलाओं को बिना डर के राइडिंग के लिए प्रेरित किया। उनका यह साहस और जुनून महिलाओं को बाइकिंग में अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करता है।

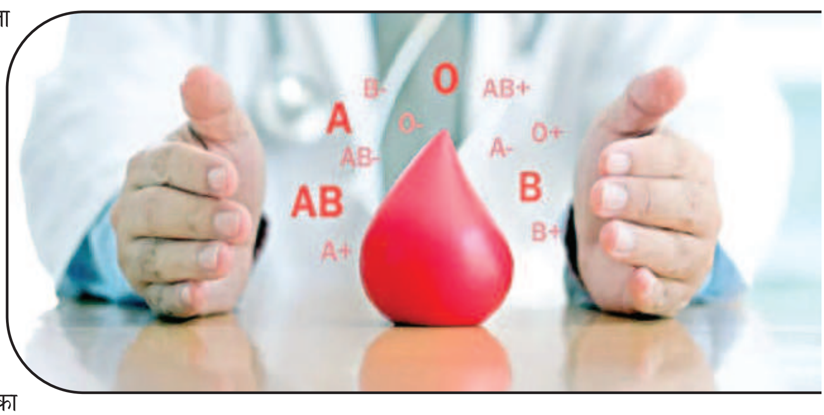
रोशनी शर्मा

रोशनी शर्मा एक साहसी महिला हैं जिन्हें रोमांच पसंद है। 26 साल की उम्र में उन्होंने कन्याकुमारी से कश्मीर तक सोलो बाइक राइड की और ऐसा करने वाली भारत की पहली महिला बनीं। इस कठिन 5,453 किमी के सफर में उन्होंने 11 राज्यों और चुनौतीपूर्ण पहाड़ी इलाकों को पार किया। रोशनी ने साबित कर दिया कि अगर कोई महिला कुछ ठान ले, तो उसे कोई नहीं रोक सकता।

कौन सा ब्लड ग्रुप बच्चों की याददाश्त को बनाता है बेहतर?

क्या आप जानते हैं कि बच्चों की याददाश्त उनके ब्लड ग्रुप से भी प्रभावित हो सकती है? कुछ खास ब्लड ग्रुप वाले बच्चों में सीखने और याद रखने की क्षमता बाकी बच्चों से बेहतर होती है। आइए जानते हैं.

कुछ बच्चे पढ़ाई में जल्दी याद करने की गजब क्षमता रखते हैं, और इसे देखकर हर कोई हैरान रह जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि उनकी इस याद रखने की ताकत का कनेक्शन उनके ब्लड ग्रुप से हो सकता है? जी हां, हाल के रिसर्च में ये खुलासा हुआ है कि एक खास ब्लड ग्रुप वाले बच्चों में रटकर याद करने की क्षमता दूसरों के मुकाबले ज्यादा होती है। ये बात न सिर्फ वैज्ञानिकों को चौंका रही है, बल्कि माता-पिता के लिए भी बेहद दिलचस्प है। आइए जानते हैं, कौन सा है वो ब्लड ग्रुप जो बच्चों को बनाता है खास।



कौनसा होता है वो ब्लड ग्रुप

रटने की प्रक्रिया (रोट लर्निंग) पढ़ाई का एक ऐसा तरीका है, जिसमें बार-बार दोहराकर चीजों को याद किया जाता है। यह खासकर छोटे बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि इससे वे नई जानकारी जल्दी सीख पाते हैं। कुछ वैज्ञानिक रिसर्च के अनुसार, बी पॉजिटिव ब्लड ग्रुप वाले बच्चों की याददाश्त दूसरे ब्लड ग्रुप वाले बच्चों से बेहतर हो सकती है। माना जाता है कि इस ब्लड ग्रुप से जुड़े कुछ खास गुण उनके दिमाग को और तेज बना सकते हैं। इसलिए, ऐसे बच्चे गणित को फॉर्मूले, लैंग्वेज और उन विषयों में अच्छा कर सकते हैं, जिनमें रटने की जरूरत होती है।

ब्लड ग्रुप के अलावा और क्या कारण हो सकते हैं

हालांकि, यह ध्यान देना जरूरी है कि ब्लड ग्रुप के अलावा, बच्चों की सीखने की क्षमता पर अन्य कारक भी गहरा प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे का पारिवारिक माहौल, शिक्षक के पढ़ाने का तरीका और बच्चे की व्यक्तिगत रुचियां और मेहनत। केवल ब्लड ग्रुप के आधार पर किसी की शैक्षिक क्षमता का अंदाजा लगाना पूरी तरह से उचित नहीं है। इसके अलावा, हर बच्चे की सीखने की प्रक्रिया अलग होती है। कुछ बच्चे रटने में अच्छे होते हैं, तो कुछ को नई चीजें समझने में मजा आता है।

क्या अभी और रिसर्च होनी चाहिए

शिक्षा के क्षेत्र में रटने के साथ-साथ समझने और व्यावहारिक अनुभव से सीखने की प्रक्रिया को भी महत्व देना चाहिए। हालांकि B पॉजिटिव ब्लड ग्रुप और बेहतर रटने की क्षमता के बीच संबंध पर और अधिक रिसर्च की आवश्यकता है, लेकिन यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि सभी बच्चों को उनकी क्षमता के अनुसार सिखाने के लिए सही अवसर और संसाधन मिलें। शिक्षक और माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों के विकास में सहायक बनें और उन्हें हर प्रकार के सीखने के तरीके अपनाने के लिए प्रेरित करें। इससे बच्चों का समग्र विकास हो सकेगा।

कहीं आप भी तो नहीं खा रहे नकली ब्राउन ब्रेड? ऐसे करें असली की पहचान

आजकल कई लोग हेल्दी रहने के लिए ब्राउन ब्रेड खाना पसंद कर रहे हैं. लेकिन आप जो ब्राउन ब्रेड खा रहे हैं क्या वो असली हैं? इस आर्टिकल में कुछ ऐसे टिप्स बताएं गए हैं जिनकी मदद से आप ये पता लगा सकते हैं कि आपकी ब्राउन ब्रेड असली है या नकली?

सेहतमंद रहने के लिए हेल्दी खाने की चाहत में हम में से कई लोग व्हाइट के बजाय ब्राउन ब्रेड खाना पसंद करते हैं. मार्केट में इसकी डिमांड भी बढ़ रही है. लेकिन क्या ये ब्रेड सच में आपके लिए सही हैं? क्योंकि बढ़ती डिमांड की वजह से मार्केट में फेक यानी नकली ब्राउन ब्रेड भी आ रही हैं. ऐसे में आप नकली ब्रेड खा रहे हैं या असली ये जानना आपके लिए जरूरी है. डाइटिशियन शिखा कुमारी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर नकली ब्राउन ब्रेड के स्कैम को शेयर किया है.

डाइटिशियनने इसको लेकर एक पोस्ट किया है. अपनी पोस्ट में वो ब्राउन ब्रेड के नकली या असली होने की पहचान के बारे में बता रही हैं. उन्होंने ये भी बताया है कि कैसे लोग अनजाने में नकली ब्रेड खा रहे हैं. साथ ही डाइटिशिन ने एक वीडियो शेयर किया है उसमें नकली ब्रेड बनने का प्रोसेस दिखाया जा रहा है.

डाइटिशियन ने कैप्शन में कुछ टिप्स बताएं हैं जिनकी मदद से आप नकली और असली ब्राउन ब्रेड की पहचान कर सकते हैं. शिखर कुमारी ने इंस्टाग्राम पोस्ट शेयर करते हुए लिखा है- "असली ब्राउन ब्रेड के जितना पौष्टिक होने का दावा करते हैं वो उतनी पौष्टिक नहीं होती हैं. "

ऐसे करें नकली ब्राउन ब्रेड की पहचान

लेबल को ध्यान से पढ़ें: दुकान से ब्रेड खरीदने से पहले इंग्रेडिएंट्स लिस्ट को ध्यान से पढ़ें. लिस्ट में ढूंढे की कहीं उसमें अत्यधिक मात्रा में मिलाए गए योजक, परिरक्षक या कृत्रिम रंग तो नहीं लिखे हुए हैं.

लोकल बेकरी: लोकल बेकरी में अक्सर अच्छी क्वालिटी वाली ब्रेड मिलती है, जो हेल्दी हो सकती है. इसलिए उनसे ब्रेड खरीदते समय इंग्रीडिएंट्स और ब्रेकिंग प्रोसेस के बारे में पता करें.

होल व्हीट फ्लोर का उपयोग करें: अगर आप खुद ब्रेड नहीं बना सकते, तो अपने कुकिंग और बेकिंग में होल व्हीट फ्लोर का इस्तेमाल करें. इसे चपाती, रोटी, पैनकेक, या मफिन बनाने के लिए यूज करें.

अपना ब्रेड खुद बनाएं: घर पर खुद ब्रेड बनाएं, इसमें आप 100% होल व्हीट फ्लोर का उपयोग कर सकते हैं और केमिकल जैसे कैरामल कलर जैसी चीजों से बच सकते हैं. ऑनलाइन कई आसान और हेल्दी होल व्हीट ब्रेड की रेसिपी अवेलेबल हैं.

दूसरे ग्रेन्स एक्सप्लोर करें: होल व्हीट के अलावा, अन्य अनाजों जैसे जई (ओट्स), क्विनोआ, या बाजरा से बने ब्रेड का भी इस्तेमाल करें. ये ऑप्शन ज्यादा पोषक तत्व मिलेंगे .

पैसा बन रहा है पति-पत्नी के बीच खटास की वजह

अपनाएं ये 10 ट्रिक्स

पति-पत्नी के बीच वित्तीय समस्याए के कारण और उनके समाधान

अगर दोनों एक-दूसरे की मदद करें, सही योजना बनाएं और मिलकर काम करें, तो ये दिक्कत आसानी से सुलझ सकती हैं।

पैसों से जुडी परेशानी किसी भी रिश्ते को तनावपूर्ण बना सकती हैं, और शादीशुदा जीवन में यह समस्या और भी जटिल हो सकती है। पति-पत्नी के बीच वित्तीय मुद्दे उत्पन्न होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि पैसे की गलत समझ, खर्चों का नियंत्रण, और वित्तीय जिम्मेदारियों का संतुलन न होना। अगर दोनों एक-दूसरे की मदद करें, सही योजना बनाएं और मिलकर काम करें, तो ये दिक्कत आसानी से सुलझ सकती हैं। आपसी समझ से होने वाली बातचीत, एक दूसरे से बिना कुछ छुपाए और सपोर्ट से पैसों से जुडी परेशानियों को हल करना न केवल रिश्ते को मजबूत करता है, बल्कि परिवार के भविष्य को भी सुरक्षित करता है।

अलग अलग खर्च

पति-पत्नी के बीच खर्च करने की प्राथमिकताए अक्सर अलग होती हैं। एक व्यक्ति को यात्रा और लक्जरी सामान पर खर्च करना पसंद हो सकता है, जबकि दूसरा बचत करने और जरुरत की चीजों पर खर्च करने में विश्वास रखता है।

आय में अंतर

अगर पति और पत्नी की आय में बहुत अंतर हो, तो इससे असंतोष और अहंकार हो सकता है। यह स्थिति तब और जटिल हो जाती है जब एक पार्टनर के पास पैसों की अधिकता हो और दूसरे को दूसरे की आय कम हो।

बच्चों की देखभाल और शिक्षा का खर्च

बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य, और अन्य जरूरतों का खर्च परिवार के लिए एक बड़ा वित्तीय बोझ बन सकता है। इससे पति-पत्नी के बीच तनाव और अनबन हो सकती है, खासकर जब खर्च की योजना स्पष्ट न हो।

आपातकालीन परिस्थितियां

किसी अनपेक्षित स्थिति, जैसे बीमारी या घर की मरम्मत, के कारण अचानक वित्तीय दबाव हो सकता है। यह अक्सर एक पार्टनर को दूसरे पर अतिरिक्त दबाव डालने के लिए प्रेरित करता है, जिससे रिश्ते में तनाव बढ़ जाता है।

पारदर्शिता

बहुत बार, एक पार्टनर अपने खर्चों या निवेशों को छिपाता है। यह वित्तीय तनाव का कारण बन सकती है। जब दोनों के पास सही जानकारी नहीं होती, तो गलतफहमिया होती हैं और समस्याएँ बढ़ सकती हैं।

ऐसे निपटे परेशानियों से

खुलकर बात करें

सबसे पहले, पति-पत्नी को अपनी वित्तीय स्थिति के बारे में ईमानदारी से बातचीत करनी चाहिए। किसी भी गुप्त खर्च या निवेश से बचना चाहिए। पारदर्शिता से आपसी विश्वास बढ़ता है और समस्याओं को सुलझाने में मदद मिलती है।

वित्तीय योजनाएं

पति-पत्नी को मिलकर एक स्पष्ट और साझा वित्तीय योजना बनानी चाहिए। इसमें महीने के खर्च, बचत, निवेश और भविष्य के लिए योजनाओं को शामिल किया जाना चाहिए। यह योजना दोनों को उनकी जिम्मेदारियों के बारे में जानकारी देती रहेगी।

आपसी सहयोग

वित्तीय समस्याओं का समाधान केवल एक व्यक्ति के प्रयास से नहीं हो सकता। पति और पत्नी को मिलकर एक-दूसरे की मदद करनी चाहिए। अगर एक व्यक्ति ज्यादा कमाता है, तो दूसरे को बजट बनाने या बचत करने में मदद करनी चाहिए।

आपातकालीन कोष बनाना

हर परिवार को एक आपातकालीन कोष बनाना चाहिए। यह कोष किसी अनपेक्षित स्थिति के लिए वित्तीय सुरक्षा प्रदान करता है। इससे संकट के समय पति-पत्नी को मानसिक शांति मिलती है।

बचत और निवेश पर ध्यान देना

पैसे को बचाना और सही तरीके से निवेश करना बेहद जरूरी है। पति-पत्नी को मिलकर अपनी आय का एक हिस्सा बचत और निवेश के लिए तय करना चाहिए।

लड़कों को नहीं पसंद आती लड़कियों की ये 5 आदतें

बन सकता है तलाक या ब्रेकअप का कारण

अगर आप किसी रिलेशनशिप में हैं, तो लड़कियों के लिए यह बात जानना जरूरी है कि लड़कों को उनकी कौन-कौन-सी आदत पसंद नहीं आ सकती है।

कोई रिलेशनशिप हमारी लाइफ में बहुत जरूरी होती है। फिर चाहे वह भाई बहन हो या लाइफ पार्टनर या फिर गर्लफ्रेंड। ऐसे में अगर आप रिलेशनशिप में हैं, तो आपके लिए जानना जरूरी है कि आपका पार्टनर को क्या पसंद आ सकता है और क्या नहीं। बता दें कि लड़कों को लड़कियों की कुछ बातें बिल्कुल पसंद नहीं आती है, लेकिन लड़कियों को इस बात का कोई एहसास नहीं होता है। लड़कियों को लगता है कि लड़के उनकी पर्सनैलिटी और उनके बातचीत के तरीके को इतनी गंभीरता से नहीं लेते हैं। लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। लड़के लड़कियों की हर बात को नोटिस करते हैं।

आप किस तरीके से बात करते हैं, कैसे उठते-बैठते, आप किस बात को लेकर कैसे रिएक्ट करते हैं और आपका एक्सप्रेशन कैसा है, लड़के ये सब कुछ नोट करते हैं। ऐसे में आपके लिए जानना जरूरी है कि लड़कों को लड़कियों की कौन-कौन सी बातें पसंद नहीं होती है। आइए जानते हैं कि लड़के लड़कियों की कौन-कौन सी बातें पसंद नहीं करते हैं...

मूड स्विंग

लड़कों को लड़कियों का बार-बार मूड स्विंग्स होना बिल्कुल पसंद नहीं आता है।अगर आप किसी सही वजह को लेकर परेशान हैं या स्ट्रेस में है, तो ये अलग बात होती है। लेकिन अगर आप बिना किसी वजह बार-बार टेंशन का माहौल क्रिएट करने की कोशिश करेंगी तो वो आपसे चढ़ना शुरू कर देंगे। इससे आपके रिश्ते में दूरियां आ सकती है इसलिए अपने इस आदत को बदल दें।

दोस्तों के बारे में बुराई

लड़के अपने दोस्तों के बारे में बुराई कभी नहीं सुनना पसंद करते हैं। ऐसे में अगर आप उनके सामने उनके दोस्तों की बुराई करते हैं तो यह आदत छोड़ दें। इससे आपके रिश्ते में खटास पैदा हो सकती है। इसलिए जितना हो सके उनके और उनके दोस्तों के बीच में आने की कोशिश ना करें।

जलाने की आदत

लड़कों को लड़कियों की जलाने की आदत बिल्कुल पसंद नहीं आती है। आप भले ही यह सब उनसे अटेंशन पाने के लिए कर रही हो, लेकिन यह उनको बिल्कुल भी पसंद नहीं है कि आप उनके अलावा किसी और के साथ रहें। यह आदत आपके रिश्ते को खराब कर सकता है।

स्पेस न देना

हर किसी को अपनी लाइफ में पर्सनल स्पेस की जरूरत होती है, लेकिन अगर अपने पार्टनर को स्पेस नहीं देती हैं, तो ये आपके रिलेशनशिप पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। साथ ही आपको एक बुरा इंसान साबित कर सकता है। इसलिए अपने पार्टनर को समय-समय पर स्पेस देते रहे ताकि आपका रिश्ता हेल्दी बना रहे।

सपोर्ट न देना

अगर आप अपने पार्टनर से प्यार करती हैं, तो उसे हमेशा आपसे उम्मीदें बनी रहती है। इसलिए आप अपने पार्टनर का सपोर्ट जरूर करें। अगर आप ऐसा नहीं करती हैं, तो यह चीज लड़कों को कभी पसंद नहीं आती है। इससे आपके रिश्ते के के बीच दूरियां आ सकती है और यह बात आपके अलग होने का कारण भी बन सकती है।

पैन कार्ड नंबर का मतलब जानते हैं?

10 अंकों के नंबर का अर्थ क्या और इसे कैसे पढ़ें?

पैन कार्ड नंबर का मतलब क्या है? इसे कैसे डिकोड करते हैं और यह किस-किस काम आता है? इसमें अंकों के साथ अल्फाबेट भी होते हैं। आइए जानते हैं कि इनका मतलब क्या है?

पैन कार्ड आज हर महिला-पुरुष के पर्स का एक हिस्सा है। किसी भी तरह के आर्थिक लेन-देने के लिए पैन कार्ड अनिवार्य है। भारत सरकार ने पैन कार्ड को इतना जरूरी बना दिया है कि इसे आधार कार्ड और बैंक अकाउंट से लिंक करना जरूरी है। इसके बाद फाइनेंशियल काम करने में दिक्कत आ सकती है। इसे व्यक्ति के आइडेंटिटी प्रूफ के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाने लगा है, लेकिन क्या पैन कार्ड नंबर का मतलब जानते हैं? आप पैन कार्ड के 10 नंबरों को कैसे पढ़ते हैं? इन्हें डिकोड कैसे करते हैं? अगर इस बारे में कुछ नहीं पता तो आइए हम बताते हैं...

पैन कार्ड नंबर क्या है?

पैन कार्ड नंबर 10 अंकों का अल्फ़ान्यूमेरिक कोड है, जो आयकर विभाग द्वारा जारी किया जाता है। यह भारत में रहने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं दोनों के लिए स्पेशल आइडेंटी के रूप में कार्य करता है। पैन कार्ड लैमिनेटेड कार्ड के रूप में जारी किया जाता है। इसके लिए अप्लाई करना पड़ता है। 1 जनवरी 2005 से भारत में यह सर्विस लागू है और देश में कई काम करने के लिए पैन कार्ड अनिवार्य है।

पैन कार्ड नंबर कैसे पढ़ें?

आईटी विभाग की ऑफिशियल वेबसाइट पर उपलब्ध जानकारी के अनुसार, पैन कार्ड नंबर में 4 डिजिट और बाकी 6 अल्फाबेट होते हैं। जैसे पैन कार्ड नंबर AFZPK7190K है। इसमें पहले 5 अल्फाबेट, फिर 4 अंक, और आखिरी में एक अक्षर है। पहले 3 अल्फाबेट AAA से ZZZ की वर्णमाला में से होते हैं। पैन कार्ड नंबर का चौथा अल्फाबेट बताता है कि आप कौन हैं? जैसे पर्सनल के लिए P, कंपनी के लिए C, H अल्फ़ाबेट का इस्तेमाल अविभाजित हिंदू परिवार के लिए किया जाता है। पैन कार्ड नंबर का 5वां अल्फाबेट आपके सरनेम का पहला अक्षर होता है। पैन कार्ड नंबर के अगले 4 अंक 0001 से 9999 के बीच की संख्याएं होती हैं। पैन कार्ड नंबर का आखिरी अक्षर अंग्रेली वर्णमाला का होता है।

पैन कार्ड क्यों जरूरी है?

आयकर रिटर्न भरने के लिए या किसी भी आयकर अधिकारी के साथ पत्राचार करते समय पैन नंबर अंकित करना अनिवार्य है।

सब्सिडी और पेंशन के लिए पैन नंबर जरूरी है।

सरकारी स्कीमों का फायदा उठाने के लिए पैन नंबर अनिवार्य है।

एक निश्चित सीमा से ज़्यादा के सभी वित्तीय लेन-देन के लिए पैन कार्ड ज़रूरी है।

50,000 रुपये या उससे ज़्यादा के किसी भी लेन-देन के लिए पैन कार्ड दिखाना ज़रूरी है।

मोटर वाहन या 2 पहिया वाहनों के अलावा अन्य वाहन बेचने-खरीदने के लिए पैन जरूरी है।

किसी प्राइवेट या सहकारी बैंक में खाता खोलने के पैन कार्ड अनिवार्य है।

क्रेडिट या डेबिट कार्ड बनवाने के लिए आवेदन करने को पैन नंबर चाहिए।

विदेश देश के दौरान 50000 रुपये से अधिक कैश का भुगतान करने या विदेशी मुद्रा खरीदने के लिए पैन चाहिए।

ज्यादा चावल खाने वाले हो जाएं सावधान हो सकते हैं ये नुकसान

बहुत से लोग अपनी थाली में चावल को अहम स्थान देते हैं। यह स्वादिष्ट और पेट भरने वाला आहार होने के साथ कई लोगों के भोजन का अनिवार्य हिस्सा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चावल का अत्यधिक सेवन आपकी सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है? शोधकर्ताओं ने पाया है कि चावल में आर्सेनिक नामक जहरीला रसायन पाया जाता है, जो कैंसर, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। सफेद चावल में ब्राउन राइस की तुलना में यह रसायन अधिक मात्रा में पाया जाता है। आइए जानते हैं कि सफेद चावल का अधिक सेवन किस तरह आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है:

वजन बढ़ने का खतरा

सफेद चावल में उच्च मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स पाए जाते हैं। इसे नियमित रूप से खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है और फिटनेस गोल्स को नुकसान पहुंच सकता है।

पेट की समस्याएं

चावल में फाइबर की कमी होती है, जिससे यह पाचन प्रक्रिया में सहायक नहीं होता। लगातार चावल खाने से पेट में भारीपन और अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

डायबिटीज का खतरा

सफेद चावल का सेवन ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकता है, जिससे डायबिटीज होने की संभावना बढ़ जाती है। ग्लूकोज की बढ़ती मात्रा शरीर के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है।

हड्डियों पर बुरा असर

चावल में विटामिन सी और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है, जो हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी हैं। अधिक चावल खाने से हड्डियां कमजोर और भंगुर हो सकती हैं।

आलस्य और थकान

चावल में मौजूद विटामिन बी-1 का अत्यधिक सेवन आलस्य और मानसिक थकान को बढ़ाता है। इसे खाने के बाद आपको सुस्ती महसूस हो सकती है, जिससे कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।

क्या करें?

अगर आप चावल के बिना नहीं रह सकते, तो ब्राउन राइस को अपने आहार में शामिल करें, क्योंकि यह सफेद चावल की तुलना में ज्यादा पौष्टिक होता है। इसके अलावा, चावल की मात्रा को नियंत्रित करें और इसे संतुलित आहार का हिस्सा बनाएं। सावधानी बरतकर आप चावल का आनंद लेते हुए अपनी सेहत का भी ध्यान रख सकते हैं।

रात में सोने से पहले बस खा लें सौंफ मिलेगी सुकून की नींद

आज कल की बिजी लाइफस्टाइल में रात को अच्छी नींद लेना बेहद जरूरी है. दिन भर की थकान को एक बेहतर नींद ही खत्म कर सकती है. लेकिन अगर आप रात को ठीक से नहीं सो पा रहे हैं, तो आपको रात को सौंफ का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए.

पूरा दिन बिजी शेड्यूल के बाद रात को हर कोई चैन की नींद लेना चाहता है. इसके लिए एक्सपर्ट्स कई सुझाव भी देते हैं. जैसे रात को सोने से पहले 3 घंटे पहले खाना खाना. कुछ देर टहलना या मेडिटेशन करना. कुछ लोग इन नियमों को फॉलो भी करते हैं. लेकिन व्यस्त दिनचर्या के बाद कई लोग ऐसे हैं जिन्हें ये सब करने का वक्त ही नहीं मिलता. रात को सोते वक्त उन्हें अच्छी और गहरी नींद भी नहीं आती.

अगर आप भी बिजी लाइफस्टाइल के कारण इन नियमों को फॉलो नहीं कर पा रहे हैं. तो घबराइए नहीं. आज हम आपको इस आर्टिकल में एक ऐसी खाने की चीज के बारे में बता रहे हैं. जिसे खाने के बाद आपको सुकून की नींद मिल सकती है.

रात को खाने के बाद खाएं ये एक चीज

रात को खाना खाने के बाद ज्यादातर लोग कुछ मीठा खाना पसंद करते हैं. या फिर वो दूध, नट्स का सेवन करते हैं. लेकिन आपको रात के डिनर के बाद सौंफ खाने की आदत डालनी चाहिए. जी हां, सौंफ ही वो चीज हैं जिसे रात को खाकर आप चैन और सुकून की नींद पा सकते हैं. सौंफ खाने के कई फायदे हैं. आइए आपको इसके फायदों के बारे में बताते हैं.

नींद में सुधार

सौंफ खाने से गैस और एसिडिटी की समस्या में फायदा मिलता है. डिनर के बाद कुछ लोग गैस-एसिडिटी से परेशान रहते हैं. ऐसे में अगर वो सौंफ का सेवन करते हैं तो उन्हें इससे राहत मिलती है.

सौंफ गैस्ट्रिक एंजाइमों का उत्पादन करने में मदद करता है, जो पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है. इसके अलावा सौंफ में बेटोनिनयानी नींद को बढ़ावा देने वाले हार्मोन के उत्पादन में भी हेल्प करता है. जिससे आपको अच्छी नींद मिलती है.

स्ट्रेस लेवल कम होता है

कई लोग रात को स्ट्रेस से परेशान रहते हैं. ऐसे में आपके लिए सौंफ फायदेमंद हो सकती है. सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट और प्राकृतिक फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं, जो स्ट्रेस कम करने में मदद करते हैं. ऐसे में आप रिलैक्स महसूस करते हैं और रात को आराम से सो सकते हैं.

डिटॉक्सिफिकेशन

रात को सौंफ खाने से बॉडी भी डिटॉक्सिफाई होती है. बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन से आपके सेहत भी अच्छी रहती है और आपकी स्किन भी हेल्दी रहती है. साथ ही आप सुबह ताजगी के साथ उठते हैं.

सूर्य के तेज सा चमकेगा बदन मकर संक्रांति पर पहनें ये पीली साड़ी

देशभर में 14 जनवरी 2025 को मकर संक्रांति का त्योहार मनाया जाएगा। इस खास दिन पर पीले रंग के कपड़े पहनने का रिवाज है। अगर आप संक्रांति पर पीली साड़ी पहनने की सोच रही हैं तो आपको यहां बताए डिजाइन और फैब्रिक में से अपने लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन पसंद करना चाहिए।

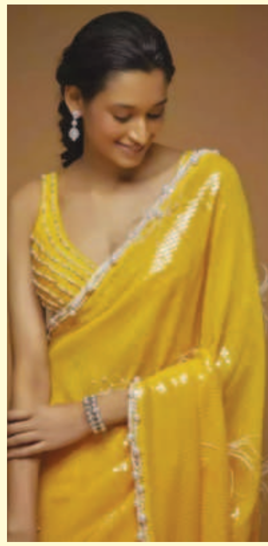
मकर संक्रांति पर पहनें ऐसी पीली साड़ी

मकर संक्रांति के दिन नजदीक हैं और तैयारियां जोरों-शोरों से चल रही हैं। इस खास फेस्टिवल पर हर कोई पीले रंग के कपड़े पहनता है। ऐसे में महिलाएं भी पीले सलवार-सूट या साड़ी में नजर आती हैं। अगर आप भी पीले रंग की साड़ी में चांद सी हसीन दिखना चाहती हैं तो आपको यहां बताए साड़ी के डिजाइन और फैब्रिक कैरी करना चाहिए।और पढ़ें

बनारसी साड़ी

बनारसी साड़ी वो भी पीले रंग.. क्या खूबसूरत दिखने वाली है। मकर संक्रांति पर आप येलो बनारसी साड़ी पहनकर रॉयल लुक पा सकती हैं। इस साड़ी को आप मैचिंग या फिर लाल रंग के ब्लाउज के साथ स्टाइल करें।

सिल्क साड़ी



प्लेन सिल्क साड़ी से ज्यादा एलिगेंट लुक किसी और साड़ी से नहीं मिल सकता। अगर आपकी नई नई शादी हुई है और ये आपकी पहली संक्रांति है तो आपको इस तरह की साड़ी ही कैरी करनी चाहिए। इससे आपको मॉर्डन और संस्कारी दोनों ही वाइब मिलेगी।

ऑर्गेंजा साड़ी

पीले रंग में ऑर्गेंजा साड़ी आपके गोरे बदन पर खूब खिलने वाली है। इस तरह की साड़ी के साथ फ्लोरल ब्लाउज खूबसूरत लगते हैं।

सिक्विन साड़ी

लड़कियों को चमक-धमक वाली साड़ी को इस तरह की सिक्विन साड़ी ही पसंद आती है। इस साड़ी के साथ आप स्लिवलेस या ब्लैक ब्लाउज पहनेंगी तो ज्यादा सुंदर लगेंगी।

कॉटन साड़ी

मम्मियों को मकर संक्रांति पर ऐसी पीले रंग की कॉटन साड़ी अच्छी लगती है। कॉटन साड़ी पर लुक भी बड़ा प्यारा आता है।

टिशू सिल्क साड़ी

मकर संक्रांति के लिए ऐसी टिशू सिल्क साड़ी सबसे अच्छी होती है। इस साड़ी को पहनकर शाही लुक आता है।

मकर संक्रांति का अर्थ, इतिहास, महत्व

क्या आपको याद है कि बचपन में हम तिलकुट के लड्डू खाते थे, जो मुंह में रखते ही पिघल जाते थे और गुदगुदी से हंसते थे।

क्या आपको अपनी नाक पर तिल के बीज की गंध महसूस होती है? या फिर आप अलाव के पास बैठकर आराम कर रहे हैं, हवा में फैली धुएँ की खुशबू आपको सर्दियों की ठंड के बाद गर्म दिनों का एहसास करा रही है? यही है मकर संक्रांति का जादू।

मकर संक्रांति के त्यौहार के दौरान, आप आसमान में रंग-बिरंगी पतंगें, शरारत से चमकती हुई आँखों वाले दादा-दादी, अपने पोते-पोतियों को पतंग बांधने में मदद करते हुए और अपने पुराने हाथों से अपने पोते-पोतियों को पतंग उड़ाने का तरीका सिखाते हुए देखेंगे। परिवार, परंपरा और नवीनीकरण के वादे के धागों से बुना यह प्राचीन त्यौहार साल में एक महत्वपूर्ण मोड़ का प्रतीक है - सर्दियों की आखिरी ठंड को दूर करके सूरज की उत्तर दिशा की यात्रा को गले लगाते हुए, आने वाले दिनों में बेहतर रोशनी की उम्मीद में झूमते हुए। मकर संक्रांति के इतिहास, महत्व, इससे जुड़ी परंपराओं और रीति-रिवाजों, मकर संक्रांति क्यों मनाई जाती है, इसे पूरे भारत में कैसे मनाया जाता है, मकर संक्रांति पर आप अपने प्रियजनों को क्या शुभकामनाएँ भेज सकते हैं और बहुत कुछ जानने के लिए आगे पढ़ें।

मकर संक्रांति – अर्थ

मकर संक्रांति क्या है? मकर संक्रांति, मूल रूप से, सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का प्रतीक है। ₹मकर₹ मकर राशि को दर्शाता है, और ₹संक्रांति₹ सूर्य के एक नई आकाशीय कक्षा में जाने को दर्शाता है। यह खगोलीय घटना अंधकार पर प्रकाश की विजय का प्रतीक है, जो लंबे, सूर्य से प्रकाशित दिन की शुरुआत करती है।

मकर संक्रांति क्यों मनाई जाती है?

यह भारत की संस्कृति, धर्म और कृषि से गहराई से जुड़ा हुआ त्यौहार है। मकर संक्रांति का त्यौहार भारत भर में विभिन्न समुदायों को एकजुट करता है, न केवल सूर्य की उत्तर दिशा की यात्रा का जश्न मनाता है, बल्कि नवीनीकरण, समृद्धि और पारिवारिक बंधनों को मजबूत करने का वादा भी करता है।

मकर संक्रांति – पृष्ठभूमि

धार्मिक दृष्टिकोण से, मकर संक्रांति हिंदुओं के लिए एक पवित्र त्यौहार है, विशेष रूप से सूर्य देवता की पूजा के लिए समर्पित। एक खगोलीय पिंड होने के अलावा, सूर्य ऊर्जा, प्रकाश और जीवन के ब्रह्मांडीय स्रोत का प्रतीक है। इस शुभ दिन पर कई लोग पवित्र नदियों में डुबकी लगाते हैं, जो प्रतीकात्मक महत्व रखता है, जो संचित पापों से आत्मा को शुद्ध करने के लिए आध्यात्मिक सफाई का प्रतीक है। पौराणिक कथाओं से भरे क्षेत्रों में, यह त्यौहार बुराई पर पुण्य की जीत का प्रतीक है, जिसमें भगवान विष्णु ने एक राक्षस को हराया था।

कृषि के लिहाज से मकर संक्रांति फसल कटाई के मौसम की दहलीज को चिह्नित करती है, जो किसानों को फलदायी उपज के लिए आभार व्यक्त करने और समृद्ध भविष्य के लिए आशीर्वाद मांगने के लिए प्रेरित करती है। यह त्यौहार समुदायों के लिए एक साथ आने, प्रचुरता की खुशी साझा करने और सामूहिक कृतज्ञता की भावना को बढ़ावा देने का समय बन जाता है। उत्सव के साथ-साथ पतंग उड़ाने की परंपरा नकारात्मकता को दूर करने का प्रतीक बन जाती है, तथा आशा और सकारात्मक ऊर्जा से भरा वातावरण बनाती है।

जब रंग-बिरंगी पतंगें आसमान में उड़ती हैं, तो वे न केवल एक चंचल गतिविधि का प्रतीक होती हैं, बल्कि नई गर्मजोशी और उज्ज्वल दिनों के वादे का सामूहिक उत्सव भी होती हैं।

इसलिए मकर संक्रांति का त्यौहार एक सांस्कृतिक ताना-बाना बन जाता है, जहाँ धार्मिक भक्ति, कृषि उत्सव और सामुदायिक भावना एक दूसरे से जुड़कर एक जीवंत मोज़ेक बनाते हैं जो भारत की समृद्ध विविधता को दर्शाता है। मकर संक्रांति का सार इसके प्रतीकात्मक अर्थ में निहित है, जो प्रकृति की चक्रीय लय और जीवन और समृद्धि के नवीनीकरण में सामूहिक आनंद को दर्शाता है।

मकर संक्रांति पर क्यों उड़ाते हैं पतंग?

इस साल मकर संक्रांति का पर्व 14 जनवरी को मनाया जाएगा। मकर संक्राति के दिन ही सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है। मकर संक्रांति से ही ऋतु में परिवर्तन होने लगता है। भारत के विभिन्न क्षेत्रों में इस त्यौहार को स्थानीय मान्यताओं के अनुसार धूमधाम से मनाया जाता है।

मकर संक्रांति के दिन ही सूर्य उत्तरायण होता है। इस दिन दान-दक्षिणा का विशेष महत्व होता है। इस दिन देश भर में पतंग उड़ाने की भी परंपरा है। कही-कहीं तो इस दिन पतंग उड़ाने की बड़ी-बड़ी प्रतियोगिताएं भी आयोजित की जाती हैं। आइए जानते हैं कि आखिर इस दिन पतंग क्यों उड़ाई जाती है।

मकर संक्रांति के दिन क्यों उड़ाई जाती है पतंग?

मकर संक्रांति के दिन पूरे देश में पतंग उड़ाई जाती है, इसलिए इस दिन को पतंग पर्व भी कहा जाता है। संक्रांति पर पतंग उड़ाने का धार्मिक और वैज्ञानिक महत्व है।तमिल की तन्नाना रामायण के अनुसार,पतंग उड़ाने की परंपरा भगवान श्रीराम ने शुरु की थी। मकर संक्रांति के दिन भगवान श्री राम ने जो पतंग उड़ाई थी, वो इंद्रलोक तक पहुंच गई थी। यही वजह है कि इस दिन पतंग उड़ाई जाती है।

पतंग उड़ाने का संदेश

पतंग को खुशी, आजादी और शुभता का संकेत माना जाता है। मकर संक्रांति के दिन पतंग उड़ाकर एक-दूसरे को खुशी का संदेश दिया जाता है। वहीं वैज्ञानिक दृष्टि से भी इसका खास महत्व होता है। मकर संक्रांति के दिन सूर्य की किरणें शरीर के लिए अमृत समान मानी जाती हैं। इससे विभिन्न तरह के रोग दूर होते हैं। माना जाता है कि मकर संक्रांति के दिन पतंग उड़ाने से आप सूर्य की किरणों को अधिक मात्रा में ग्रहण करते हैं और शरीर में ऊर्जा आती है और विटामिन डी की कमी पूरी होती है।

बदलावः नए साल में एक कैलेंडर ख़ुद के लिए भी बनाएं और करें अपने साल की पूरी तैयारी

नए साल के साथ कैलेंडर तो बदल जाते हैं मगर किरदार वही रहते हैं। हमारी आदतें वही रहती हैं, जीने का तरीक़ा भी। कुछ भी नहीं बदलता। बात तो तब है जब नए साल में बदलते कैलेंडर के साथ आपके जीवन में भी एक नया बदलाव हो। ये तब होगा जब आप बनाएंगे अपने लिए एक कैलेंडर नए साल का, जिसमें होगा पूरे साल का प्लान।

एक प्लान जो सेहत से लेकर आर्थिक सेहत तक में सुधार का हो। एक प्लान जो आपके निजी जीवन से लेकर आपके परिवार का हो। एक ऐसा प्लान जो पिछले साल के आधे-अधूरे कामों को पूरा करने से लेकर कुछ बड़े ठोस निर्णय करने के विचार का हो। तो नए साल के साथ अब एक नया सवाल ये है कि आप अपने लिए इस कैलेंडर को बनाएंगे कैसे? इसकी शुरुआत कीजिए ख़ुद से...

एक कैलेंडर निजी जीवन के लिए

कहते हैं दवाई खाने में कोई ख़ुशी नहीं है और ख़ुशी जैसी कोई दवाई नहीं है। इसलिए नए साल के कैलेंडर की योजना बनाते समय अपनी ख़ुशी व स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। नियमित व्यायाम व योग की शुरुआत करें। इसी महीने रुटीन हेल्थ चेकअप कराएं। स्वस्थ होंगे तो आत्मविश्वास मिलेगा नहीं तो समस्या पता चल जाएगी जिससे उसका समय पर उपचार हो सकेगा। और हां, रोज़ की दौड़-भाग ने यदि आपको मशीन बना दिया है तो इस प्लान में एक यात्रा भी शामिल करें और प्रकृति के साथ सेहत को कुछ नई सांसें दें।

एक योजना परिवार के लिए भी

इस वर्ष अपने परिवार, ख़ासकर बच्चों को वित्तीय जागरूकता सिखाने पर ध्यान केंद्रित करें। बच्चों को सेविंग्स का महत्व समझाएं व पैसे बचाने के तरीक़े भी। बैंक एफडी, म्यूचुअल फंड जैसे निवेश के विकल्पों की भी जानकारी दें। ताकि वे वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर बनें और भविष्य की आर्थिक सुरक्षा भी पुख्ता कर पाएं। उन्हें ऐसा जीवन कौशल सिखाएं जो उनके व्यक्तित्व विकास और निर्णय लेने की क्षमता को मज़बूत करे। परिवार के साथ बनाई गई ये योजनाएं आपसी समझ के साथ मज़बूत संबंध को बढ़ावा देंगी।

एक बड़ा लक्ष्य भी बनाएं

नए साल का कैलेंडर बनाते समय यह सुनिश्चित करें कि आपकी सूची में एक बड़ा और महत्वपूर्ण लक्ष्य सबसे ऊपर हो। ऐसा लक्ष्य चुनें, जिसे हासिल करने के बाद जब आप अपने जीवन की ओर पीछे मुड़कर देखें, तो ना केवल आप, बल्कि आपका परिवार भी गर्व से कहे कि 'अगर 2025 में यह क़दम नहीं उठाया होता, तो शायद आज का यह सुखद और ख़ुशहाल दिन कभी नहीं आता।'

चाहते हैं अच्छा जाए आने वाला साल तो इन 6 आदतों को कहें अलविदा

हम नए साल में अक्सर कोई नई आदत जोड़ने की बात करते हैं। ये ज़रूरी भी है। पर इस साल नई आदतों को जोड़ने के साथ कुछ पुरानी आदतों को अलविदा भी कहें।

देरी करने की आदत

कहीं पहुंचना है तो तय समय के बाद पहुंच रहे हैं। किसी से मिलने जा रहे हैं तो सामने वाले व्यक्ति को आपका इंतज़ार करना पड़ रहा है। हर कार्य में विलंब करना धीरे-धीरे आदत बन जाती है। ये आदत दूसरों का वक़्त तो बर्बाद करती ही है, आपकी छवि इससे ज़्यादा प्रभावित होती है। बस इस साल देर करने वाली आदत को पीछे छोड़कर आगे बढ़ना है।

मौजूदगी ना दर्शाना

अगर कोई आपको किसी आयोजन में बुलाता है, तो यह सोचकर ना जाएं कि आपकी उपस्थिति से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ेगा। आपकी कुछ मिनटों की मौजूदगी भी बेहद अहम हो सकती है। यह सामने वाले के मन में आपके प्रति विश्वास और सम्मान बढ़ाती है व आपकी ज़िम्मेदारी को दर्शाती है। सेमिनार हो या अन्य कोई अवसर, जहां बुलाया जाए, वहां अवश्य जाएं।

कोई योजना ना बनाना

सबसे बुरी आदत जो हमें इस साल छोड़नी है, वह है अगले दिन की योजना ना बनाना। यदि दफ्तर जाना है, तो कपड़े व खाने की तैयारी एक दिन पहले करें। इससे छोटे-छोटे फ़ैसलों में लगने वाला समय व ऊर्जा बचेगी। सुबह की भागदौड़ कम होगी और दिन ज़्यादा प्रभावी तरीक़े से शुरू किया जा सकेगा। यह आदत समय बचाने में भी मदद करेगी।

अपनी देखभाल के लिए समय ना निकालना

आत्म-देखभाल हमारी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सेहत के लिए आवश्यक है। इसे टालने से तनाव, थकान और असंतुलन बढ़ सकता है। इसलिए इस साल नियमित व्यायाम, समय पर भोजन, पर्याप्त नींद और आराम के लिए समय निकालने को प्राथमिकता बनाएं। ख़ुद की देखभाल को टालने के बजाय इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

काम की शुरुआत को टालना

किसी काम की शुरुआत के लिए कोई विशेष समय नहीं होता, हर पल सही होता है। अगर हमेशा सही वक़्त का इंतज़ार करेंगे, तो पीछे भी छूट सकते हैं और लक्ष्य पाने में देर हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि हम काम की शुरुआत करें, समय का इंतज़ार ना करें। भले ही परिस्थितियां पूरी तरह से अनुकूल ना हों, लेकिन शुरुआत से ही हम सीखते हुए आगे बढ़ सकते हैं।

कई कामों में एक साल लगे रहना

अमूमन लोग मानते हैं कि एक साथ कई काम करने से कम समय में ज़्यादा कार्य हो जाएंगे। जैसे गृहिणियां कई काम एक साथ पूरा करने की कोशिश में रहती हैं। इससे काम जल्दी पूरे तो नहीं होते पर मन ज़रूर अशांत रहता है जिससे चिड़चिड़ाहट और थकान बढ़ जाती है। इसलिए बेहतर है कि एक बार में केवल एक ही काम पर ध्यान केंद्रित किया जाए।

सर्दियों की भूख बन सकती है कई बीमारियों की वजह

जानिए क्या हैं अधिक भूख के कारण और नियंत्रण के उपाय

सर्दियों में भूख बढ़ना और तला-भुना खाने की इच्छा होना स्वाभाविक है। ठंड के मौसम में शरीर को गर्म रखने के साथ-साथ ऊर्जा की ज़रूरत भी बढ़ जाती है, जिसके कारण भूख का स्तर बढ़ता है। लेकिन यह समय केवल स्वाद के पीछे भागने का नहीं है, ज़रूरत से ज़्यादा और अस्वास्थ्यकर खाने से वज़न बढ़ सकता है और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में यह समझना ज़रूरी है कि सर्दियों में क्या, कब और कितना खाएं ताकि सेहत और स्वाद के बीच तालमेल बना रहे।

भूख बढ़ने के कारण

शरीर की ऊर्जा ज़रूरत- ठंड से लड़ने के लिए शरीर अधिक ऊर्जा ख़र्च करता है, जिससे भूख बढ़ती है।

सर्दियों के व्यंजन- इस मौसम में तला-भुना, गर्मागर्म और मीठा खाने का मन करता है।

सक्रियता की कमी- सर्दियों में शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती है जिससे कुछ लोग सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर का शिकार हो जाते हैं। फलस्वरूप उन्हें अधिक भूख लगती है।

कैलोरी की आवश्यकता

कैलोरी की ज़रूरत व्यक्ति की उम्र, लिंग और शारीरिक गतिविधि पर निर्भर करती है। जैसे-

बच्चे (4-9 वर्ष)	1200-1800 कैलोरी
किशोर (10-18 वर्ष)	1800-2400 कैलोरी
युवक/युवतियां (19-30 वर्ष)	2000-2500 कैलोरी
मध्यम आयु (31-50 वर्ष)	1900-2400 कैलोरी
बुज़ुर्ग (50 वर्ष से ऊपर)	1800-2200 कैलोरी

ऐसे पाएं कैलोरी पर नियंत्रण

संतुलित आहार चुनें...

भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व वसा का सही अनुपात हो। ताज़ी सब्ज़ियां, सलाद व मौसमी फल जैसे- संतरा, अमरूद आदि खाएं।

भोजन के समय का ध्यान रखें...

दिन में 4-5 छोटे-छोटे आहार लें। सुबह का नाश्ता पौष्टिक और भरपूर हो। रात का खाना हल्का और 8 बजे के पहले खाएं।

फाइबर युक्त भोजन लें...

फाइबर से भरपूर भोजन जैसे- दलिया, जौ, बाजरा, ज्वार, रागी और ओट्स भूख को नियंत्रित करते हैं। सलाद खाने और सूप पीने से पेट भरा भी रहता है और कैलोरी भी कम होती है। तले की जगह ग्रिल्ड या भाप में पका खाना खाएं। तैलीय स्नैक्स के

बजाय भुने चने, मखाने, मूंगफली, अलसी और सूखे मेवे खाएं।

हाइड्रेशन का ध्यान रखें...

ठंड में प्यास कम लगती है। इसलिए थोड़ा-थोड़ा ही सही लेकिन दिनभर में कम से कम ढाई लीटर पानी ज़रूर पिएं। दिन में दो बार हर्बल चाय भी पी सकते हैं।

इनका सेवन करें...

नाश्ते में मिली-जुली दाल का चीला, कम घी में सिंका पराठा, मूंग दाल का पराठा, ओट्स, ज्वार, बाजरे की रोटी हरी चटनी के साथ, दूध के साथ राजगिरे का लड्डू या दलिया ले सकते हैं। इसके अलावा नाश्ते में सुबह या फिर हल्के नाश्ते के बाद हल्दी वाला दूध पी सकते हैं।

दोपहर के खाने में...

शुरुआत ख़ूब सारे सलाद से करें। रोटी, चावल, दाल, सब्ज़ी और आंवले की चटनी, अचार और मौसमी सब्जियों का अचार भी खाना चाहिए। ये प्रो-बायोटिक के अच्छे स्रोत हैं। मौसमी हरी पत्तेदार सब्ज़ियां जैसे- पालक, मेथी, सरसों का साग शामिल करें।

शाम के नाश्ते में...

मखाना, भुने चने, हरे भुने चने, स्टीम्ड गाजर चीज़ डिप के साथ। ढोकले, मुठिया, रोस्टेड मसाला पापड़ जिसमें टमाटर, प्याज़, गाजर, ककड़ी आदि बारीक कटे हुए डाले गए हों। चनाजोर गरम आदि ले सकते हैं।

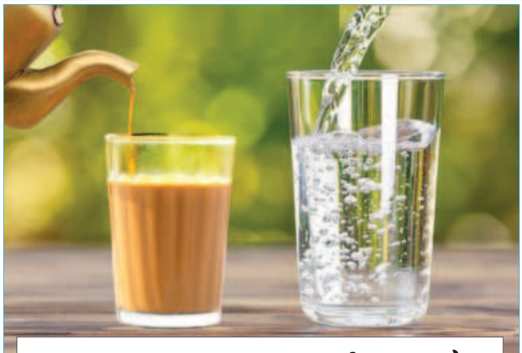
रात के खाने में...

शुरुआत हमेशा सूप या दाल के पानी से करें। प्रोटीन के लिए हरी मटर या हरे चने लें। इसे सूप या खिचड़ी में शामिल करें। खिचड़ी या हल्का दलिया ले सकते हैं। कम मसाले वाला सादा खाना बेहतर है।

कहीं आप भी तो नहीं है विंटर फैटीग के शिकार

आलस व अवसाद सहित हो सकते हैं ये लक्षण

अक्सर बचपन में सुना और कहा होगा 'आलस तज, ना आंखें मीच।' पर ये वाक्य सर्दियों में कोई नहीं दोहराना चाहता क्योंकि इस मौसम में रज़ाई के अंदर सुकून भरी एक अलग ही दुनिया होती है। हालांकि यही दुनिया आलस्य को जन्म देती है, जिससे कब सुबह से दोपहर हो जाती है पता ही नहीं चलता। इससे पूरी दिनचर्या प्रभावित हो जाती है और बाद में होता है, अफसोस। लेकिन अगर आप आलस के अलावा थकान या फिर ऊर्जा की कमी का भी अनुभव कर रहे हैं तो संभव है आपको विंटर फैटीग यानी सर्दियों की थकान की समस्या हो। तो चलिए जान लेते हैं क्या है ये समस्या और कैसे इस समस्या से पा सकते हैं निजात।



सुबह की गुनगुनी धूप, गर्म चाय और सक्रिय दिनचर्या सर्दियों को यादगार बना देती है। फिर आप क्यों पीछे रह जाएं! आलस्य को अलविदा कहें और ऊर्जा से भरा दिन बिताएं।

क्या है विंटर फैटीग?

विंटर फैटीग, एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सर्दियों के मौसम में अत्यधिक थकान, उदासीनता और ऊर्जा की कमी का अनुभव होता है। यह समस्या आमतौर पर जाड़े में होती है क्योंकि दिन छोटे होते हैं और रातें लंबी।

आख़िर कारण क्या हैं...

सर्दी में सूरज की रोशनी की उपस्थिति अपेक्षाकृत कम हो जाती है। इसके चलते हमारी नींद की लय बाधित होती है क्योंकि धूप की कमी से मेलाटोनिन कम स्रावित होता है। इसके अलावा हमारी बाहरी गतिविधियां भी कम हो जाती हैं। घर पर अधिक समय गुज़ारने के कारण अधिक वसा युक्त चीज़ें खाते हैं जिससे पोषक तत्वों की मात्रा कम हो जाती है। इसके अलावा, ठंड और रोशनी की कमी मनोबल पर बुरा असर डाल सकती है, जिससे तंत्रिका संबंधी थकान हो सकती है।

मुख्य लक्षण क्या हैं?

थकान और ऊर्जा की कमी, उदासीनता, अवसाद, नींद की समस्या, भूख की कमी, एकाग्रता की कमी, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द होना विंटर फैटीग के लक्षणों में हैं।

यूं दूर हो सकती है समस्या

दूर कोने में रखें अलार्म घड़ी

पहला क़दम जो सुबह करना मुश्किल लगता है वो है रज़ाई से बाहर निकलना। इसलिए पहले इसी आदत को ख़त्म करने का तरीक़ा आज़माना है। जब घड़ी दूर होगी तो बंद करने के लिए ही सही रज़ाई से बाहर तो निकलना ही पड़ेगा। बस इस समय रज़ाई से बाहर निकले तो दोबारा रज़ाई में ना जाएं।

विटामिन-डी की हो पर्याप्त मात्रा

अब जब रज़ाई से बाहर आ गए हैं तो धूप में जाएं और हो सके तो हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग या व्यायाम कर लें। नींद और आलस दोनों भाग जाएंगे। चूंकि विटामिन-डी की कमी विंटर फैटीग का एक आम कारण है, इसलिए धूप में कम से कम 20 मिनट रहें। इसके अलावा विटामिन-डी की पूर्ति के लिए खाने में मछली, अंडे और दूध को शामिल करें। डॉक्टर के परामर्श से विटामिन-डी की गोलियां भी खा सकते हैं।

नियमित व्यायाम है आवश्यक

नियमित व्यायाम विंटर फैटीग को दूर करने में मदद कर सकता है। स्ट्रेचिंग, वॉक आदि हल्के-फुल्के व्यायाम भी कर सकते हैं। चाहें तो धूप में ही गुज़ारने वाले 20 मिनट में ये व्यायाम कर लें।

संतुलित आहार का सेवन

ओवरईटिंग से बचें। दिन की शुरुआत गर्म पानी और नींबू से करें। नाश्ते में प्रोटीन युक्त चीजें. जैसे- अंडा, मूंगफली या दलिया शामिल करें। दोपहर और रात के खाने में हरी सब्ज़ियां, सूप और हल्का भोजन लें। इससे आलस भी भाग जाएगा और ऊर्जा मिलेगी सो अलग।

पर्याप्त नींद ज़रूर लें

सारी समस्याओं को दूर करने के लिए तयशुदा समय पर नींद लेना बहुत ज़रूरी है। इसलिए अपने सोने और जागने का समय तय करें। रोज़ाना 7-8 घंटे की नींद लें ताकि नींद की कमी या अधिकता के चलते ये समस्या ना हो।

तनाव का करें प्रबंधन

अगर आप इस मौसम में तनाव का अनुभव करते हैं तो दिनचर्या में ध्यान, योग या गहरी सांस लेने जैसी क्रियाओं को शामिल करें।

गुनगुने पानी का सेवन और स्नान

पर्याप्त मात्रा में गुनगुना पानी पीने से शरीर पर ठंड का असर कम होता है और आलस भी दूर बना रहता है। चूंकि ठंडा या सामान्य पानी पीने का मन नहीं होता इसलिए गुनगुना पानी पीना शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। इसके अलावा, रोज़ गुनगुने पानी से स्नान ज़रूर करें।

आपके संकल्पों को मजबूती देंगे ये 7 कदम

बड़े सपने देखेंगे तो लोग आपकी मदद करेंगे

साहसी लक्ष्य प्रेरणादायक होते हैं। एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य आपके आस-पास के लोगों को प्रेरित करता है। कई लोग आपको उत्साहित करेंगे, मदद करने के लिए तैयार होंगे। जैसे, आपके साथ प्रशिक्षण करना या आपको अधिक समय देने के लिए आपके सामान्य कार्यों को संभालना।

बड़े सपनों को छोटे में विभाजित करें

छोटे कदम आपको अपने अंतिम लक्ष्य की ओर बढ़ाएंगे। पहला कदम उठाने से आत्मविश्वास बढ़ता है। कठिन कार्यों को छोटे हिस्सों में तोड़ें और पहले आसान कार्यों को पूरा करने का आनंद लें।

समझें बदलाव क्यों नहीं चाहते हैं

जब तक ये नहीं समझेंगे कि आप पुरानी आदतों और दिनचर्या से क्यों चिपके हैं, तब तक बदलाव मुश्किल है। अस्वस्थ आदतें तात्कालिक सुख ही दे सकती हैं। बदलाव पर गहराई से विचार करें।

खुद को इस तरह भी जिम्मेदार बना सकते हैं

खुद को जिम्मेदार बनाएं, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें आप निराश नहीं करना चाहते। अपने साथी, बच्चे, शिक्षक, डॉक्टर, बॉस या दोस्तों से वादा कर सकते हैं। अपना वादा सोशल मीडिया पर भी पोस्ट करें, अपने फॉलोअर्स को मैसेज करें, या समान लक्ष्यों वाले लोगों से ऑनलाइन जुड़ें।

खुद को पुरस्कार देने के लिए ये करें

सफलता का जश्न मनाने के लिए रुकें। हर छोटा लक्ष्य पूरा करने पर अपने साथी से पीठ थपथपाने को कहें। परिवार और दोस्तों से प्रोत्साहित करने के लिए कहें। ऑनलाइन दोस्त खोजें।

अतीत से सबक लेकर आगे बढ़ जाएं

हर बार जब आप बदलाव करने में असफल होते हैं, तो इसे अपने लक्ष्य की ओर एक कदम मानें। क्योंकि हर ईमानदार प्रयास एक सबक है। बड़ी चुनौती ली है, तो कदम-दर-कदम आगे बढ़ें।

अपने किए काम के लिए आभार जताएं

अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, चाहे आपको उसे पूरा करने के लिए कितना ही प्रयास क्यों न करना पड़े। अगर आपका लक्ष्य मंगलवार को 30 मिनट का वर्कआउट है, लेकिन आप केवल 10 मिनट कर पाते हैं, तो इसके लिए आभारी रहें। यह भी काफी है। शायद कल और बेहतर होगा।

भावनाएं बदलना चाहते हैं तो विचार बदलें

विचार ही आपकी तमाम भावनाओं को जन्म देते हैं आप अपने आपसे कैसे बात करते हैं? क्या आप दयालु और सकारात्मक हैं? आपके विचार आपकी भावनाओं में सकारात्मक योगदान दे रहे हैं या नकारात्मक? परिस्थितियां भावनाएं नहीं बनाती हैं; परिस्थितियों के बारे में हमारे विचार ही वास्तव में हमारी भावनाओं को जन्म देते हैं। यदि आप अपनी भावनाओं को बदलना चाहते हैं तो पहले अपने विचारों को बदलें।

तनाव से दूरी बनाना इसलिए भी जरूरी है

संतुलन के बिना, हमारे अस्तित्व की खूबसूरती और भव्यता खो जाती है। एक संतुलित जीवन अपने आप नहीं बनता। इसे हम अपने विचारों और भावनाओं से जोड़कर बनाते हैं। अपने जीवन को संतुलन में लाने और अपनी आध्यात्मिक स्थिरता बनाए रखने के लिए जागरूकता और दुनिया के तनावों से रोजाना थोड़ा पीछे हटने की आवश्यकता होती है।

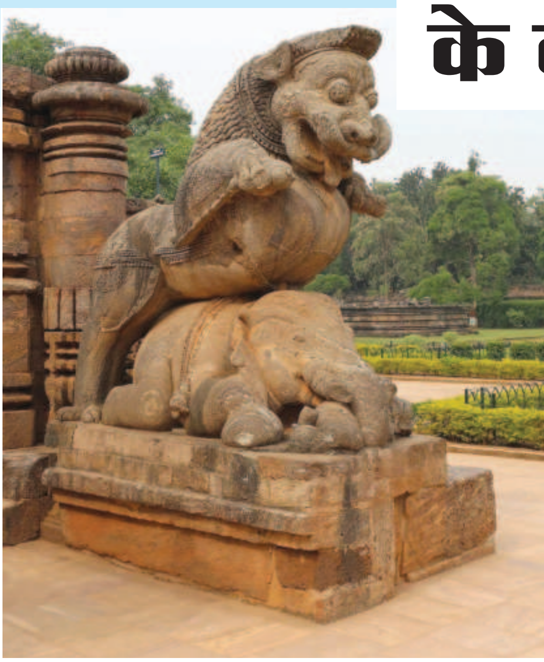
आपका अहंकार आपको नया नहीं सोचने देता

आपका अहंकार आपको वह बनाता है जो आप अभी तक रहे हैं, न कि वह जो आप वास्तव में हैं और जो आगे हो सकते हैं। आपका अहंकार भविष्य की कल्पना नए तरीके से नहीं कर सकता; यह केवल वही थोपता है जो उसने पहले से जाना हुआ है। जब आप वर्तमान में होते हैं और अहंकार से दूरी बनाते हैं, तो नई संभावनाओं के लिए अधिक गुंजाइश होती है।

जीवन बदलना है तो अपनी आदतों को बदलें

हमारी सफलता या असफलता की शक्ति इस बात में है कि हम क्या बार-बार करते हैं। हम अपने जीवन को तब बेहतर बनाते हैं जब अपनी आदतें बदलते हैं। सारी ऊर्जा बुरी आदतों से छुटकारा पाने में न लगाएं। बुरी आदतों को बदलने के लिए अच्छी आदतें विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करें। जैसे, स्वस्थ भोजन अस्वस्थ खाद्य पदार्थों की लालसा को कम करता है।

सिंह और गज की संयुक्त प्रतिमा के क्या हैं मायने?



भारतीय कला में गज-सिंह की छवियां या प्रतिमाएं पाई जाती हैं। इन छवियों में सिंह को गज के ऊपर खड़े दिखाया जाता है, मानों उसने गज को हराया है।

कुछ प्राच्य विद्वानों ने सिंह को हिंदू धर्म और गज को बौद्ध धर्म का प्रतीक मानकर न केवल गलत बल्कि शरारतपूर्ण व्याख्याएं भी की। आइए समझते हैं ऐसा क्यों है। हालाकि बौद्ध कला में बुद्ध को जन्म के समय गज के साथ जोड़ा गया था, लेकिन स्वयं बुद्ध को शक्तिशाली सिंह के रूप में कल्पित किया जाता है। जैन धर्म में गज और सिंह दोनों तीर्थंकरों के प्रतीक हैं - गज इस युग के दूसरे तीर्थंकर अजितनाथ और सिंह इस युग के चौबीसवें एवं अंतिम तीर्थंकर महावीर के प्रतीक हैं। हिंदू धर्म में गज गणेश से जुड़े हैं, जबकि सिंह विष्णु के चौथे अवतार नरसिंह से जुड़े हैं।

इसके साथ-साथ शिव को गजासुर का वध करते हुए भी दिखाया जाता है। उनके इस रूप को गजासुरसंहार या गजांतक कहा जाता है। इसके अलावा शिव को बाघ और सिंह से लड़ते दिखाया जाता है। उन्हें साधारणतः बाघ की खाल पर बैठे और उसे पहने भी दिखाया जाता है। इस प्रकार, गज-सिंह छवियों को एकपक्षीय और सांप्रदायिक अर्थ देना अनुचित होगा। इन छवियों के रूपक को समझना आवश्यक है।

गज भारत के मूल निवासी हैं। इसलिए प्राचीन काल में भारत गजों के निर्यात के लिए जाना जाता था। कई लोग यह भी मानते हैं कि एशियाई सिंह भारत में पनपते थे। लेकिन अब यह स्पष्ट हो रहा है कि अधिकांश सिंह मध्य एशिया और ईरान में पाए जाते थे। केवल कुछ सिंह पश्चिमी भारत में, गुजरात जैसी जगहों में पनपे। सिंहों के बजाय बाघ भारत के मूल निवासी हैं और देश के कई राज्यों में पाए जाते हैं। लेकिन फारस का साम्राज्य इतना शक्तिशाली था कि उसके प्रभाव के कारण सिंह को राजत्व के साथ जोड़ा जाने लगा। इसका उदाहरण हम सिंगापुर (सिंह-पुर) और श्रीलंका (सिंहल-द्वीप) जैसे देशों के नामों में देख सकते हैं। हालांकि इन जगहों में कभी कोई सिंह नहीं पाए गए, उन्हें सिंहों के साथ जोड़ा गया।

सम्राट अशोक के काल की कला में वृषभ और अश्व सहित सिंह भी राजसी और आध्यात्मिक शक्ति का प्रतीक था। प्राचीन फारसी कला में सिंह का वध करते राजा को राजसी सत्ता का प्रतीक माना जाता था। भारत में सिंह राजा का प्रतीक बन गया और इस प्रकार वह दुर्गा से जुड़ गया। राजा अपने दरबार में जिस कुर्सी पर बैठता था, उसे सिंह-आसन कहा जाने लगा। इसलिए हम कह सकते हैं कि गज-सिंह की छवि में भारत के शक्तिशाली सम्राट अपने शक्तिशाली विरोधियों को परास्त कर रहे हैं।

कुछ लोग सिंह को ओडिशा के केसरी या सोमवंशी राजवंश और गज को ओडिशा के गजपति राजवंश के साथ जोड़ने का प्रयास करते हैं। लेकिन यह अनुचित है। संभवतः इन छवियों का रूपात्मक अर्थ यह हो सकता है कि गज हमेशा ही अनियंत्रित कामुक शक्ति का प्रतीक रहा है, जबकि सिंह उस आध्यात्मिक शक्ति का प्रतीक रहा है जो शरीर की कामुकता को वश में करती है। और संभवतः इसलिए गज-सिंह की छवि हमारी इंद्रियों को वश में करने की छवि है। इसकी एक और व्याख्या यह हो सकती है कि राजा की राजनीतिक शक्ति गज की भौतिक शक्ति को वश में कर रही है।

गज और सिंह की मिश्रित छवियां या प्रतिमाएं भी पाई गई हैं। उन्हें व्याल या याली कहा जाता है। इन प्राणियों का शरीर सिंह का होता है और सूंड तथा दांत गज के होते हैं। यह परिवर्ती (बार-बार बदलने वाला) प्राणी है। यह स्पष्ट नहीं कि वह शाकाहारी है या मांसाहारी है। यह याली बुध ग्रह से जुड़ा हुआ है और ज्योतिष में वह संचार की अस्थिर शक्ति से जुड़ा है। उसे बहुधा कई दक्षिण भारतीय मंदिरों के स्तंभों पर पाया जाता है।

लोग गज-सिंह को चाहें जो अर्थ दे सकते हैं और इसलिए वह रहस्यपूर्ण बना रहेगा। लेकिन स्पष्टतया वह विजय का एक शक्तिशाली प्रतीक है।

फर्नीचर में खामी होने पर तुरंत करें उपभोक्ता कोर्ट में शिकायत

भारत का फर्नीचर बाजार तेजी से बढ़ रहा है। उपभोक्ता फर्नीचर पर खर्च बढ़ा रहे हैं, लेकिन दोषपूर्ण उत्पादों की शिकायतें भी बढ़ रही हैं। आइए आज जानते हैं कि इस मामले में उपभोक्ता को क्या कानूनी अधिकार हासिल हैं और इन अधिकारों की विभिन्न फैसलों के माध्यम से कैसे व्याख्या की गई है।

उपभोक्ता अधिकार

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(9)(ii) के अनुसार उपभोक्ता को 'गुणवत्ता, मात्रा, क्षमता, शुद्धता, मानक और मूल्य के बारे में सूचित किए जाने का अधिकार है, ताकि उसे अनुचित व्यापार प्रथाओं से बचाया जा सके।' इस प्रकार फर्नीचर खरीदने वाले उपभोक्ताओं को फर्नीचर के मूल्य और गुणवत्ता की जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो उपभोक्ता फर्नीचर के निर्माता और विक्रेता के खिलाफ उपभोक्ता शिकायत दर्ज करा सकता है।

साक्ष्य सबसे महत्वपूर्ण है

उपभोक्ता आयोग बार-बार यह कहते आए हैं कि दोषों के केवल आरोप लगाना काफी नहीं हैं। उनके पर्याप्त साक्ष्य होना भी महत्वपूर्ण है। श्यामल दास बनाम शुक्ला मुखर्जी (2014) मामले में पश्चिम बंगाल राज्य आयोग ने शिकायत को खारिज कर दिया, क्योंकि उपभोक्ता फर्नीचर में दोष का कोई ठोस दस्तावेजी प्रमाण प्रस्तुत करने में असफल रहा। आयोग ने कहा कि उपभोक्ता के बयान के अलावा कोई अन्य प्रमाण नहीं था और यह स्पष्ट किया गया कि उपभोक्ताओं को दोषों का प्रारंभिक प्रमाण प्रस्तुत करना होगा।

विशेषज्ञ गवाही के मायने हैं

दस्तावेजी प्रमाण महत्वपूर्ण होते हैं, लेकिन अदालतें विशेषज्ञ गवाही को भी मान्य प्रमाण के रूप में स्वीकार करती हैं। टाटा कॉफी लिमिटेड बनाम एन. श्रीनिवासलु (2014) मामले में राष्ट्रीय आयोग ने माना कि एक योग्य कारपेंटर की गवाही मुख्य प्रमाण हो सकती है। जब चार भाइयों ने नए खरीदे गए फर्नीचर में कीट संक्रमण की शिकायत की तो आयोग ने कारपेंटर की गवाही को स्वीकार करके निर्माता के खराब रखरखाव के असत्यापित दावे को खारिज कर दिया।

समय पर कार्रवाई का महत्व

जल्द कार्रवाई करना उपभोक्ता के मामले को मजबूत बनाता है। थॉमस मैथ्यू बनाम ब्लू मून कम्युनिकेशंस (2015) मामले में राष्ट्रीय आयोग ने इस बात पर जोर दिया कि अगर उत्पाद में कोई दोष है तो डिलीवरी चालान (डिलीवरी करने का दस्तावेजी साक्ष्य) मिलते ही शिकायत दर्ज करनी चाहिए। जब उपभोक्ता ने डिलीवरी के कई दिनों बाद खराब गुणवत्ता और पॉलिश से आने वाली गंध की शिकायत की तो इससे मामला कमजोर हो गया।

निर्माण दोष बनाम रखरखाव

अदालतें निर्माण में दोष और उपयोग की वजह से पैदा हुईं समस्याओं के बीच भेद करती हैं। एम.डी. मोजार्ट ग्लोबल फर्नीचर (2024) मामले में जब खरीद के दो महीने के भीतर फर्नीचर में फंगस लग गया तो केरल राज्य आयोग ने विक्रेता के खराब रखरखाव के दावे को खारिज कर दिया। आयोग ने कहा कि खरीद के तुरंत बाद आने वाली समस्याएं निर्माण दोष की ओर संकेत करती हैं।

व्यावसायिक मकसद की व्याख्या

राजीव भार्गव बनाम संजय गोयल (1996) के माध्यम से एक महत्वपूर्ण सिद्धांत उभरा, जिसमें दफ्तर के इस्तेमाल के लिए खरीदे गए फर्नीचर पर चर्चा की गई। राष्ट्रीय आयोग ने स्पष्ट किया कि केवल इसलिए कि कोई फर्नीचर कार्यालय उपयोग के लिए खरीदा गया है, इसे 'व्यावसायिक मकसद' से खरीदा हुआ मानकर उपभोक्ता संरक्षण के दायरे से बाहर नहीं किया जा सकता। आयोग के इस फैसले से उन छोटे कारोबारियों को सुरक्षा मिली, जो अपने दफ्तरों के लिए फर्नीचरों का उपयोग करते हैं।

क्षेत्राधिकार का स्पष्टीकरण

राष्ट्रीय आयोग ने टाटा कॉफी के मामले में क्षेत्राधिकार के मुद्दे पर भी स्पष्टता दी। भले ही खरीद दस्तावेजों में कुछ अदालतों के विशेष क्षेत्राधिकार का उल्लेख हो, लेकिन उपभोक्ता फोरम जहां सामान वितरित और उपयोग किए जाते हैं, वहां की उपभोक्ता शिकायतों को सुनने का अधिकार रखते हैं।

जीवन की असली नेमतों को तलाशें और सराहें

जीवन में बहुत जरूरी होता है आभार मानना

यह जरूरी है कि हम जीवन की असली नेमतों को तलाशें और उन्हें सराहें। पुरानी कहावत है, एक गधा अपनी पीठ पर चंदन की भारी गठरी ढो सकता है, बिना जाने कि इसका मूल्य क्या है; गधा सिर्फ अपनी गठरी का वजन ही जानता है! हम भी जीवन में ऐसे ही चलते हैं, केवल परिस्थितियों का बोझ महसूस करते हैं, और जीवन के अर्थ को नहीं जान पाते। जीवन में आभार मानना बहुत आवश्यक होता है।

अपना एक दिन धीमी गति से बिताकर देखें

पहले से योजना बनाएं और एक पूरा दिन स्लो मोशन में चलने के लिए समर्पित करें। अपने घर में, काम पर, खाना खाते हुए व अन्य कार्यों में थोड़ा धीमा हो जाएं। जो भी आपकी गति रही हो, उसे आधा कर दें। एक काम खत्म कर दूसरे की ओर बढ़ें और धीमा होते जाएं। इसके बाद आप अपनी प्राकृतिक लय को खोजने के लिए अपने आप को शाबाशी भी दें, और इस नए अनुभव का पूरा आनंद लें।

उलझे हुए विचारों का समाधान करना सीखें

आप उन विचारों को बदल सकते हैं जो आपको परेशान करते हैं। जानिए कौन से विचार आपको नियंत्रित करते हैं और आपको पीड़ा देते हैं? यह विचार कि किसी ने आपके साथ क्या किया या किसी ने किसी और के साथ क्या किया, इसके बारे में हो सकते हैं। अपनी प्रतिक्रिया के बारे में सोचें। क्या आप इन विचारों को छोड़ सकते हैं? जानिए कौन-से शब्द आपके उलझे हुए विचारों का समाधान कर सकते हैं।

जानिए कब करनी चाहिए मल्टीटास्किंग

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय की शोधकर्ता ग्लोरिया मार्क्स के अनुसार आप उम्मीद करेंगे कि मल्टीटास्किंग की एक निश्चित मात्रा उत्तेजना बढ़ाएगी, जो अधिक दक्षता की ओर ले जाएगी। लेकिन वास्तव में ज्यादा मल्टीटास्किंग प्रदर्शन घटाती है। जीवन को सरल बनाने और अनावश्यक बोझ कम करने के लिए हमें इस पर नियंत्रण करना होगा कि कब मल्टीटास्किंग करनी है और कब एकाग्र होना है।

भक्ति भाव के साथ नए वर्ष में अपना उत्साह बनाए रखिए

राने वर्ष के बीत जाने पर उदास से उदास व्यक्ति भी नए वर्ष के लिए कोई न कोई संकल्प यानी 'रिजॉल्यूशन' जरूर ले लेता है। लेना भी चाहिए। जीवन उदासी और उत्साह का मिश्रण होता है। अब जब हम नए वर्ष में प्रवेश कर चुके हैं, तो प्रभु श्रीराम को याद करें। श्रीराम ने कहा है, 'कहहु भगति पथ कवन प्रयासा। जोग न मख जप तप उपवासा।' मनुष्य को भक्ति मार्ग जरूर अपनाना चाहिए। भक्त एक संपूर्ण चरित्र होता है और भक्ति को अपनाने में न योग की जरूरत है, न यज्ञ की और न ही जप या तप की। यहां तक कि उपवास की भी आवश्यकता नहीं है। फिर राम जी ने कहा, तीन बातें करो, तो भक्ति उतर आएगी। और भक्ति भाव से नए वर्ष में प्रवेश करो। 'सरल सुभाव न मन कुटिलाई। जथा लाभ संतोष सदाई।'

'सरल स्वभाव हो, मन में कुटिलता न हो और जो कुछ मिले उसी में सदा संतोष रखें।' संकल्प लें कि नए वर्ष में हम नियमित रूप से हनुमान चालीसा का पाठ करेंगे। यदि हम हनुमान चालीसा से ध्यान करते हैं तो हमारे स्वभाव में सरलता उतरेगी। मन की कुटिलता दूर होगी। और संतोष का मतलब होता है धैर्य। जीवन में कुछ प्राप्त करने के लिए सारा परिश्रम करना है, पर न मिले तो उदास नहीं होना है।

दोस्त के बॉस बनें, तो 5 बातें ध्यान रखें

काम पर आपके अच्छे दोस्तों का होना आपकी संतुष्टि, प्रदर्शन और उत्पादकता को बढ़ा सकता है। लेकिन करीबी दोस्ती में भी टकराव की संभावना हो सकती है, खासकर उन लोगों के लिए जो उच्चतर पदों पर काम करते हैं। और अगर दोस्तों में से किसी एक व्यक्ति को नेतृत्व पद पर पदोन्नत किया जाता है, तो नए बॉस को सीधे रिपोर्ट करने वालों का निष्पक्ष मूल्यांकन करना होगा, चाहे वे दोस्त हों या नहीं। अगर आप इस स्थिति में खुद को पाते हैं, तो क्या करना चाहिए? यहां पांच तरीके दिए गए हैं, जो बॉस और दोस्त के बीच सही संतुलन बनाने में मदद कर सकते हैं।

इस परिवर्तन को सहजता से स्वीकार करें

अगर आप अभी एक नए लीडर हैं, जो अपने दोस्त को लीड कर रहे हैं, तो इस बात को स्वीकार करें कि अब आपके और आपके दोस्त के संबंध में बदलाव आ गया है। इस बारे में स्पष्ट रूप से बताएं कि आप अपनी नई स्थिति में कैसा महसूस करते हैं और आप किसी भी अजीब परिस्थिति से बचने के लिए क्या कदम उठाना चाहते हैं।

अपनी जिम्मेदारी के अनुरूप व्यवहार करें

एक मैनेजर के रूप में आपका व्यवहार भी आपकी नई जिम्मेदारियों के अनुरूप ही होना चाहिए। जब आप एक टीम के लीडर बन जाते हैं, तो आपकी जिम्मेदारी टीम के सदस्यों के बीच होने वाले छोटे-मोटे या बड़े टकराव को हल करना हो जाती है, न कि सहकर्मियों के बारे में किसी भी तरह की बेकार की गपशप में शामिल होना।

हमेशा तर्कयुक्त और निष्पक्ष बने रहें

एक बार लीडर बन जाने के बाद इस बात का खास ख्याल रखें कि किसी को भी विशेष प्राथमिकता नहीं दें। अगर आपकी टीम के सदस्य आप पर पक्षपाती होने का संदेह करते हैं, तो बहुत संभव है कि वे आपके या उस व्यक्ति के प्रति अरुचि का भाव रखने लग सकते हैं, जिसका आप पक्ष लेते हैं। लोगों के साथ जहां तक हो सके, तर्कयुक्त और निष्पक्ष रवैया अपनाएं।

अपनी भावनाओं को रुकावट न बनने दें

आपके बॉस होने का यह मतलब होता है कि आपको यह सहज रूप से स्वीकार करना होगा कि सभी लोग आपको पसंद नहीं करेंगे। साथ ही आपको ऐसे कठिन निर्णय भी लेने होंगे, जो आपके कर्मचारियों को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए आपको वेतन, असाइनमेंट और छंटनी के बारे में अपने निर्णयों को अपनी दोस्ती से प्रभावित नहीं होने देना चाहिए।

सोशल मीडिया पर अपनी सीमा तय करें

अपने सहकर्मियों को सोशल मीडिया पर फॉलो करना कार्य की सीमाओं को धुंधला भी कर सकता है। अगर फिर भी आप अपने सहकर्मियों को सोशल मीडिया पर मित्र बना ही लेते हैं, तो जहां तक संभव हो ऐसी कोई जानकारी उनके साथ शेयर न करें, जो आप उनके साथ ऑफिस में नहीं शेयर कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर आपको खुद अपनी सीमा तय करनी होगी।

त्वचा पर जादू की तरह असर करते हैं ये तेल, दूर रखते हैं कई प्रॉब्लम

विंटर का मौसम आते ही स्किन पर ड्राइनेस की समस्या महसूस होने लगती है। ऐसे में स्किन को नरिश रखना जरूरी है। इसके लिए लोग बाजार से महंगे मॉइश्चराइजर, लोशन आदि लाते हैं और स्किन पर अप्लाई करते हैं। लेकिन इसके बावजूद स्किन अच्छी तरह नरिश नहीं होती। ऐसे में बार-बार इन केमिकल वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से कई लोग बचना चाहते हैं। अगर आप नेचुरल प्रोडक्ट को स्किन केयर में शामिल करना चाहते हैं तो आपको ये तीन नेचुरल ऑयल जरूर घर ले आना चाहिए। इन तेलों का इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। हेल्थलाइन के मुताबिक, आप स्किन को बेहतर तरीके से मॉइश्चराइज करने के लिए नेचुरल ऑयल को ब्यूटी केयर के रूप में अपनाएं, तो ये न केवल त्वचा को हाइड्रेट और पोषण प्रदान करते हैं,

बल्कि सभी प्रकार की त्वचा के लिए भी ये फायदेमंद होते हैं। तो आइए जानते हैं कि विंटर में स्किन केयर के लिए किस ऑयल का इस्तेमाल आप कर सकते हैं।

नारियल का तेल – नारियल तेल विटामिन E और फैटी एसिड्स से भरपूर है, जो त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बनाता है और नमी बनाए रखने में मदद करता है। यह प्राकृतिक रूप से एंटीबैक्टीरियल और एंटिफंगल की समस्या को दूर करता है, जो सर्दियों में त्वचा और बालों पर काफी दिखती है। आप इसे मॉइश्चराइज़र, शेविंग क्रीम, हेयर कंडीशनर या लोशन के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

आर्गन ऑयल- आर्गन तेल सभी तरह की स्किन का रिलैक्स करने का एक शक्तिशाली मॉइस्चराइजर है। आर्गन तेल में विटामिन ई, एंटीऑक्सीडेंट और आवश्यक फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होते हैं। यह हल्का होता है और नॉन-ग्रीसी मॉइस्चराइजर के रूप में रोजाना इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो त्वचा की इलास्टिसिटी को बनाए रखने और फ्री रेडिकल्स से बचाकर त्वचा को चमकदार बनाते हैं। यह हर तरह की त्वचा से सीबम कम कर ऑयल प्रोडक्शन को कंट्रोल करने में मदद करता है। आप इसे मेकअप रिमूवर की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

नीला सियार - सच को छिपाना मुश्किल

नीला सियार – सच को छिपाना मुश्किल- बहुत समय पहले की बात है, जंगल में एक चतुर सियार रहता था। वह अपनी चालाकी के लिए मशहूर था। एक दिन सियार जंगल से निकल कर गाँव के तरफ चल दिया, वहां गाँव में अनजान जानवर को देख वहां के कुत्तों ने ऊपर हमला कर दिया उनसे बचने के चक्कर में वो एक रंगरेज के बनाये हुए नीले रंग की हौदी में गिर गया। नीले रंग की वजह से उसका पूरा शरीर नीले रंग में रंग गया था। जब वह वापस जंगल में लौटा, तो उसका नीला रंग देखकर सारे जानवर चौंक गए।

सियार का नया रूप

हाथी, हिरण, बंदर, और शेर सभी ने सियार को हैरानी से देखा। हाथी ने पूछा, "अरे, यह तो सियार जैसा लगता है, पर इसका रंग नीला क्यों है?"

सियार तुरंत अपनी चालाकी दिखाते हुए बोला, "मैं तो भगवान का दूत हूँ। मुझे यहाँ शांति और सौहार्द लाने के लिए भेजा गया है। अब से, मैं आप सबका राजा हूँ। सभी मेरे आदेश का पालन करेंगे।"

सियार का राज

सभी जानवर उसकी बातों में आ गए और उसे अपना राजा मान लिया। सियार को हर दिन स्वादिष्ट फल और भोजन मिलता। वह मजे से दिन बिताने लगा। लेकिन, उसकी चालाकी ज्यादा समय तक टिक नहीं सकी।

असली सच्चाई का पर्दाफाश

एक रात, सियार को पुराने दोस्तों की याद आ गई। वह उनकी तरह जोर-जोर से हुआँ-हुआँ करने लगा। जंगल के सभी जानवर जाग गए और समझ गए कि वह कोई भगवान का दूत नहीं, बल्कि वही पुराना सियार है। हाथी ने गुस्से में कहा, "अरे, तुमने हमें धोखा दिया! हमसे झूठ बोला!"

बंदर ने हँसते हुए कहा, "चलो, इस सियार को उसकी सही जगह दिखाते हैं।"

सब जानवर मिलकर सियार के पीछे भागे। डर के मारे सियार जंगल छोड़कर भाग गया।

कहानी से सीख

यह कहानी हमें सिखाती है कि झूठ और चालाकी से कोई भी सफलता स्थायी नहीं होती। सच को छिपाना मुश्किल होता है, और सच्चाई हमेशा बाहर आ ही जाती है।

दुनिया का सबसे ऊंचा चाय बागान कोलुक्कुमलाई की अनसुनी बातें

कोलुक्कुमलाई की ख़ास बात

पश्चिमी घाट की खूबसूरत पहाड़ियों में बसे इस चाय बागान की प्राकृतिक सुंदरता, सुगंधित चाय, और शांत वातावरण के लिए जाना जाता है।

भारत के तमिलनाडु में स्थित कोलुक्कुमलाई चाय बागान स्थित है। इस बाग़ान को दुनिया का सबसे ऊँचा चाय बागान है, जो समुद्र तल से 7,900 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। पश्चिमी घाट की खूबसूरत पहाड़ियों में बसे इस चाय बागान की प्राकृतिक सुंदरता, सुगंधित चाय, और शांत वातावरण के लिए जाना जाता है। इस जगह पर आने वाले सैलानियों को मन की शांति के साथ साथ कई अन्य तरह के भी आदितिय अनुभव होते हैं। इस जगह की वैसे तो अनगिनत खाशियत है लेकिन कुछ को हम जानने का प्रयास करेंगे।

कोलुक्कमलाई का प्राकृतिक सौंदर्य

कोलुक्कुमलाई चाय बागान अपनी अद्वितीय प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यह जगह हरियाली से भरी पहाड़ियों, ठंडी हवाओं, और साफ आसमान के कारण पर्यटकों को आकर्षित करती है। सूर्योदय के समय यहां का दृश्य मंत्रमुग्ध कर देने वाला होता है। सूरज की पहली किरणें चाय की पत्तियों पर गिरती हैं, जिससे बागान सुनहरा दिखाई देता है। यहां की ताजी हवा और शांत वातावरण शहर की भीड़-भाड़ से दूर सुकून प्रदान करता है। जिसे देखने के लिए दुनिया भर से सैलानी आते हैं और इस जगह से प्राप्त अनुभवों को सालो साल नहीं भुल पाते हैं। इस जगह पर आप लोगों को भी आना चाहिए।

अद्वितीय चाय का अनुभव

कोलुक्कुमलाई अपनी चाय उत्पादन प्रक्रिया और स्वाद के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। यह बागान ऑर्थोडॉक्स चाय के लिए जाना जाता है। जिसका उत्पादन प्रक्रिया पारंपरिक

तकनीकों से होती है। यहां की चाय में खास सुगंध और स्वाद होता है, जो इसकी ऊंचाई और ठंडे वातावरण के कारण है। बागान में स्थित चाय फैक्ट्री में जाकर आप चाय उत्पादन की प्रक्रिया को देख सकते हैं और ताजा बनी चाय का स्वाद भी ले सकते हैं। यह आपके लिए एक बहुत ही ख़ास और अलग

अनुभव होगा। जिसे आप यात्रा पूरी होने के बाद भी नहीं भुल पाएँगे।

रोमांचक सफर और ट्रेकिंग

कोलुक्कुमलाई तक पहुंचने का सफर जितना खूबसूरत है, उतना ही रोमांचक भी। बागान तक पहुंचने के लिए आपको कच्चे और संकरे पहाड़ी रास्तों से गुजरना पड़ता है। यह सफर जीप के माध्यम से किया जाता है जो खुद एक रोमांचकारी अनुभव है। चाय बागान के आसपास कई ट्रेकिंग मार्ग हैं जो प्रकृति प्रेमियों और एडवेंचर के शौकीनों के लिए आदर्श हैं। ट्रेकिंग के दौरान आप पश्चिमी घाट की खूबसूरत घाटियों, झरनों, और वन्यजीवों को देख सकते हैं। यह आपकी यात्रा को बहुत ही ख़ूबसूरत और रोमांचक बना देगा। साथ ही साथ आपके यात्रा अनुभवों को भी बढ़ाएगा।

सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व

कोलुक्कुमलाई चाय बागान न केवल प्राकृतिक सुंदरता का प्रतीक है बल्कि इसका ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। यह चाय बागान 1930 के दशक में स्थापित किया गया था और आज भी यहां पारंपरिक तरीके से चाय बनाई जाती है। फैक्ट्री के पुराने उपकरण और पारंपरिक उत्पादन तकनीक यहां की समृद्ध विरासत को दर्शाते हैं। इस जगह पर आकर स्थानीय तमिल और मलयालम संस्कृति का भी यहां अनुभव किया जा सकता है जो अपने आपमें बहुत ही आदितिय है। इस तरह के अनुभव आपकी आगामी यात्रा को समृद्ध बनायेंगे।

ईशा गुप्ता का नेवी ब्लू गाउन में ग्लैमरस अवतार, फैंस ने लुटाया जमकर प्यार

बॉलीवुड अभिनेत्री ईशा गुप्ता ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ बेहद खूबसूरत तस्वीरें साझा की हैं, जिनमें वह नेवी ब्लू गाउन में गजब की ग्लैमरस लग रही हैं। इन तस्वीरों में ईशा का एलीगेंट अंदाज और परफेक्ट स्टाइलिंग ने फैंस का दिल जीत लिया है।

ईशा ने फुल स्लीव्स और हाई-नेक डिज़ाइन वाले इस गाउन को चुना है, जिसमें फ्रंट नॉट स्टाइल और स्लीक सिलुएट्स उनके लुक को और शानदार बना रहे हैं। क्लासी टच देते हुए उन्होंने अपने बालों को लो बन में स्टाइल किया है और न्यूड मेकअप के साथ लुक को कंप्लीट किया है।

फोटोज में ईशा अलग-अलग पोज़ देती नजर आ रही हैं, जिससे उनकी स्टनिंग पर्सनैलिटी और अधिक निखरकर सामने आ रही है। ईशा ने इन तस्वीरों के साथ कैप्शन में सिर्फ एक ब्लू हार्ट इमोजी पोस्ट किया, लेकिन उनके फैंस और सेलेब्रिटीज ने दिल खोलकर प्यार जताया। अब तक इस पोस्ट को 2.2 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं, और कमेंट सेक्शन में फैंस उनकी तारीफों के पुल बांध रहे हैं। ईशा की यह पोस्ट सोशल मीडिया पर धमाल मचा रही है और उनके गॉर्जियस लुक ने इंटरनेट का तापमान बढ़ा दिया है।

आपके सुझावों का स्वागत है

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