

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



23 नवंबर 2025

जाह्नवी कपूर

ने अपनी दिवंगत मां
अधिनेशी श्रीदेवी का मार्गदर्शन
मिलने का उल्लेख किया





टीचर- नाखून काटने पर
खून क्यों नहीं निकलता है?
चिंटू- क्योंकि उसका नाम ही
नाखून है

चिंटू का जवाब सुनकर टीचर
ने अपना सिर पकड़ लिया.....

टीचर- खूबसूरत लड़की को अंग्रेजी में क्या कहते हैं?
पप्पू- I Love You.....

पिंकी- डॉक्टर साहब, मेरा वजन
कैसे कम होगा?

डॉक्टर- बस अपनी गर्दन को दाएं-
बाएं हिलाना है

पिंकी- किस समय?

डॉक्टर- जब कोई खाने को पूछे तब.....



डॉक्टर- कल रात को क्या खाया था?

लड़की- बर्गर, पिज्जा और कोक

डॉक्टर- देखो ये फेसबुक नहीं है, सच बताओ
लड़की- जी रोटी और रात की टिंडे की सब्जी.....

एक काला आदमी मरने के बाद स्वर्ग गया
स्वर्ग में उसे परी मिली और बोली- तुम कौन हो?
काला आदमी परी को इम्प्रेस करने के लिए बोला-
मैं टाइटैनिक का हीरो हूं
परी- टाइटैनिक ढूबी थी, जली नहीं थी.....

गप्पू परेशान सा बैठा हुआ था,
तभी पप्पू ने पूछा- क्या हुआ भाई?
गप्पू- यार पता नहीं वो कौन से लोग हैं,
जिनके सपनों में राजकुमारी या हसीनाएं आती हैं
मेरे सपनों में तो मैं कभी मर जाता हूं तो कभी
गहरी खाइ में गिर
जाता हूं और तो
और
कभी मुझे भूत उठा
कर ले जाते
हैं....



राजू- डॉक्टर साहब, मैं बहुत खुश रहता हूं
नींद भी अच्छे से आती है, जिंदगी में अमन ही अमन है
हर काम में दिल भी लगता है,

कोई परेशानी नहीं है, ऐसा क्यूं?
डॉक्टर- मैं आप की बीमारी
समझ गया हूं,
आपकी जिंदगी में
विटामिन she की
कमी है.....

गप्पू- ये रसगुल्ले की दुकान तेरे पापा की है
पप्पू- हाँ

गप्पू- तेरा खाने का मन नहीं करता?

पप्पू- बहुत मन करता है, लेकिन पापा गिन कर
रखते हैं

गप्पू- फिर क्या
करता है?

पप्पू- बस चूस के
वापस रख
देता हूं.....



दो दोस्त देर रात तक पढ़ते हुए

राजू- यार कितने बजे हैं?

सुरेश उठा और सामने बाले

गर्ल्स हॉस्टल में पत्थर दे मारा

उधर से लड़की बाहर आई और बोली-

कुत्तों अब तो सो जाओ,

रात के दो बज रहे हैं.....

एक प्यार करने वाले जोड़े ने आत्महत्या करने की
सोची

लड़का पहले कूद गया और लड़की

आंखे बंद कर वापस लौटने लगी

तभी लड़के ने

हवा में पैराशूट

खोला और

चिल्लाया-

मुझे पता था

चुड़ैल, तू नहीं

कुदेगी....



डांट कर नहीं डट कर करें बच्चों की सही परवरिश

“जिन पौधों की परवरिश, धमेशा छांव में होती है
वह अक्सर कन्जोर होते हैं, और जिन पौधों की परवरिश
धूप में होती है वो ठर नौसम को झेल लेते हैं”

मतलब की आप अपने बच्चों को जैसी परवरिश देंगे वे वैसे ही होंगे। कहते हैं न कि बोया पेड़ बबूल का तो आम कहाँ से होय। सिर्फ़ बच्चों को जन्म देना ही आपकी जिम्मेदारी नहीं है उन्हें अच्छा जीवन देना भी आपकी जिम्मेदारी है।

क्या आपको पता है कि आपका बच्चा सारा दिन क्या करता है? आपके बच्चे के दोस्त कैसे हैं? आपके ऑफिस जाते ही आपका बच्चे के साथ नैनी कैसा बरताव करती हैं? आज का सबसे बड़ा सवाल है कि क्या आपके बच्चे की परवरिश सही तरीके से हो रही है कि नहीं? सवाल तो बहुत हैं पर जवाब देना बेहद ही कठिन है। अपने बच्चों की देखभाल कैसे करनी है आपको सोशल मीडिया के ज़माने में बच्चों को सिर्फ़ दिखावे की ही नहीं बल्कि एक अच्छी परवरिश की बहुत ज्यादा जरूरत है। कुछ लोग अपना प्यार बस सोशल मीडिया तक ही दिखाते हैं वे स्टोरी स्टेटस में अपने बच्चों को कैप्शन के साथ माय लव, माय लाइफ लिखेंगे लेकिन असलजिंदगी वो बच्चों को देखते तक नहीं है कि वो कहाँ जा रहा है क्या कर रहा है। लोग अपने काम में इतने ज्यादा व्यस्त रहते हैं की वो अपने बच्चों को या तो नैनी के भरोसे छोड़ जाते हैं या फिर पड़ोसियों के भरोसे पर वे ये गौर नहीं करते हैं की इस बीच उनका बच्चा कहीं गलत संगत में तो नहीं पड़ गया है। आप किस तरह से अपने बच्चों का आज के ज़माने में पालन पोषण कर सकते हैं आइए एक नज़र में देखते हैं:

ज़रूरी है कीमती वक्त देना: पहले के टाइम में औरते सारा दिन घर पर रहती थी जिससे वो अपने बच्चों को पूरा समय देती थी। सही गलत की समझ विकसित करती थी। बच्चों में पूरा अनुशासन उनकी मां का होता था लेकिन आज के समय में ज्यादातर महिलाएं जॉब्स करती हैं जिससे वे अपने बच्चों को समय नहीं दे पाती हैं।

आपकी और बच्चे की दोस्ती हो सबसे पक्की: अगर बच्चों को घर पर ही खुशनुमा माहौल मिलेगा तो भला वो बाहर क्यों जायेंगे। आप अपने बच्चों के हमेशा बेस्ट फ्रेंड्स बनकर रहें, उनकी हर बात को सुने और समझें उनके साथ खेलें और उनके साथ सीक्रेट्स शेयर ज़रूरी करें।

रोक टोक भी ज़रूरी: इसमें कोई शक नहीं है कि



आप अपने बच्चों से बहुत प्यार करते हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप अपने बच्चों की गलती को नज़र अंदाज़ कर दें। जब भी उनको गलत करते पाएं उन्हे उसी वक्त टोक दें और उस गलती के नुकसान से तुरंत प्यार से अवगत कराएं।

जैसा देखेंगे वैसा ही तो सीखेंगे बच्चे: छोटे बच्चे कुम्हार की उस मिट्टी की तरह होते हैं जिसे आप जेसे ढालना चाहेंगे वो वैसे ही ढल जायेंगे। कुछ लोगों के बच्चे बहुत छोटी सी उम्र से ही गलत भाषा के प्रयोग के साथ-साथ उल्टे सीधे तरीके से बात करने लगते हैं।

न करें हमेशा ज़िद्द पूरी: कुछ लोग बच्चों के मोह मे इतने ज्यादा पागल हो जाते हैं की उनको अपने बच्चे की हर ज़िद्द सही लगती है जिससे बच्चे दिन पर दिन और ज़िद्दी हो जाते हैं जो आगे चलकर भविष्य में उनके लिए ही संकट उत्पन्न करता है। इसीलिए अपने बच्चों को ज़िद्द होने से बचाना बहुत ज़रूरी है।

अपनी सपनों का बोझ बच्चों पर न डालें: कुछ लोग जो काम अपने जीवन में नहीं कर पाते हैं वो अपने बच्चों से करवाने की ज़िद्द ठान लेते हैं। ज़रूरी नहीं की जो आपका सपना हो वही आपके बच्चे का भी हो। शायद आपको अभी अंदाज़ा भले ही न हो लेकिन आपका ऐसा करना बच्चों को चिड़चिड़ा और कमज़ोर बना सकता है।

बचपन हो अनुशासित: किसी भी व्यक्ति की सफलता में उसका अनुशासित जीवन ही प्रमुखता से सहायक होता है। अपके बच्चे बेशक आपके जिगर का टुकड़ा होंगे लेकिन उनमें अनुशासन का होना भी बेहद ज़रूरी है। उन्हे हर सही गलत बात के साथ समय का महत्व बचपन से ही सीखना ज़रूरी है।

ये मात्र कुछ बेसिक से तरीके हैं इन सब के अलावा आप अपने बच्चों को पुराने समय या आपने बचपन की कुछ मोटिवेशनल स्टोरी भी बता सकते हैं। बच्चों को साइंस के साथ-साथ थोड़ा धर्म पूजा पाठ का ज्ञान देना भी ज़रूरी है। बच्चों को दूसरों की सहायता और खुद से ज्यादा किसी पर ज्यादा भरोसा न करना जैसी सीख ज़रुर दे सकते हैं।



भारत को विश्व कप दिलाने वाली कप्तान हरमनप्रीत की सलाह- सपने देखना कभी बंद मत करना

बचपन में अपने पिता का बड़ा बल्ला थामकर क्रिकेट का ककहरा सीखने वाली हरमनप्रीत कौर ने सपने देखना कभी नहीं छोड़ा और भारत को पहला महिला विश्व कप खिताब दिलाने के बाद वह खुद को आभारी मानती हैं। नवी मुंबई में रविवार को खेले गए महिला वनडे विश्व कप के फाइनल में भारत को 52 रन से जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाने वाली भारतीय कप्तान हरमनप्रीत ने युवाओं को सलाह दी- “सपने देखना कभी बंद मत करो। आप कभी नहीं जानते कि आपका भाग्य आपको कहां ले जाएगा। आप कभी नहीं सोचते, यह कब होगा, यह कैसे होगा। आप केवल यही सोचते हैं, यह होगा। मुझे विश्वास था कि ऐसा हो सकता है और आखिर मैं वैसा ही हुआ।”

हरमनप्रीत ने भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) द्वारा जारी किए गए वीडियो में कहा- “जब से मैंने बचपन में अपनी पसंद-नापसंद का अंदाजा लगाना शुरू किया है, तब से मेरे हाथ में हमेशा बल्ला रहता है। मुझे आज भी याद है कि हम अपने पिताजी के किट बैग से एक बल्ला लेकर खेला करते थे। वह बल्ला बहुत बड़ा था।” उन्होंने कहा- “एक दिन मेरे पिताजी ने मेरे लिए अपना एक पुराना बल्ला काटकर छोटा कर दिया। हम उससे खेला करते थे। जब भी हम टीवी पर मैच देखते थे, भारत को खेलते हुए देखते थे या विश्व कप देखते थे, तो मैं सोचती थी कि मुझे भी ऐसे ही मौके की ज़रूरत है। उस समय मुझे महिला क्रिकेट के बारे में पता भी नहीं था।”

बचपन से शुरू हुआ यह सफर विश्व कप ट्रॉफी उठाने तक पहुंचा, लेकिन इस बीच उन्हें कठिन संघर्ष और दिल तोड़ने वाली हार का सामना भी करना पड़ा। हरमनप्रीत ने कहा- “मैं सपना देख रही थी कि मैं यह नीली जर्सी कब पहनूँगी। यह मेरे लिए बहुत मायने रखता

“ हरमनप्रीत ने उस भव्य स्वागत को याद किया जब 2017 महिला विश्व कप फाइनल में इंग्लैण्ड से हारने के बाद भारतीय टीम लंदन से स्वदेश लौटी थी। मिताली राज की अगुवाई वाली उस टीम में हरमनप्रीत, स्मृति मंधाना और दीप्ति शर्मा जैसी मौजूदा टीम की सर्वनियर खिलाड़ी शामिल थीं। उन्होंने कहा- “ हम 2017 के फाइनल में करीबी अंतर से हार गए थे। हमारा दिल टूट गया था लेकिन जब हम स्वदेश लौटे तो भारत में प्रशंसकों ने जिस तरह से हमारा स्वागत किया उससे पता चलता है कि न केवल हम, बल्कि पूरा देश महिला क्रिकेट में कुछ खास करने का इंतजार कर रहा था। विश्व चैंपियन बनना अकेले संभव नहीं था। यह सभी के आशीर्वाद और प्रार्थनाओं से संभव हुआ।”

हाई बीपी के मरीजों को कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए?

हाई बीपी के मामलों में तेजी से बढ़ोत्तरी देखने को मिल रही है। इसका एक बड़ा कारण खानपान की गलत आदतें भी हैं। ऐसे में आइए डॉ. अजय कुमार से जानते हैं कि हाई बीपी के मरीजों को किन चीजों के सेवन से दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

दुनियाभर में हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के आंकड़ों के अनुसार करीब हर 4 में से 1 व्यक्ति हाई बीपी की समस्या से जूझ रहा है। ब्लड प्रेशर बढ़ने पर हार्ट पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक और किडनी डैमेज का खतरा बढ़ सकता है। यह समस्या सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं है, कम उम्र में भी हाई बीपी के केस बढ़ रहे हैं। खासकर गलत डाइट, तनाव, कम नींद, मोटापा और एक्सरसाइज की कमी इसके प्रमुख कारण बनते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर के खास कारणों में खानपान बहुत बड़ा फैक्टर है। ऐसे में हाई बीपी वालों के लिए डाइट कंट्रोल करना सबसे जरूरी कदम है। सही खानपान से दवा की जरूरत भी कम हो सकती है और ब्लड प्रेशर को बैलेंस रखने में आसानी होती है। खाना अगर बार-बार बाहर का, जंक बेस्ड और इंस्टेंट फूड वालों हो तो शरीर में सोडियम और खराक कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, जिससे बीपी तेजी से ऊपर जाता है। इसलिए हाई बीपी वाले मरीजों को खानपान का ध्यान रखना चाहिए।

हाई बीपी के मरीजों को कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए?

दिल्ली एमसीडी में डॉ. अजय कुमार बताते हैं कि हाई बीपी वाले लोगों को सबसे पहले ज्यादा नमकीन चीजों से दूरी बनाने की जरूरत होती है।

चिप्स, नमकीन स्नैक्स, अचार, पापड़, प्रोसेस्ड

मीट, इंस्टेंट नूडल्स, और पैकड़ सूप जैसे आइटम्स में सोडियम की मात्रा बहुत अधिक होती है। ऐसे फूड ब्लड वेसल्स को सख्त करते हैं और बीपी को तेजी से ऊपर ले जाते हैं।

साथ ही, ज्यादा तली-भुनी चीजें, बेकरी प्रोडक्ट्स, मैदा बेस्ड स्नैक्स और हाई शुगर वाली मिठाइयां भी हार्ट पर भार बढ़ाती हैं। रेड मीट और ट्रांस फैट्स वाले फास्ट फूड का नियमित सेवन भी नुकसानदायक है।

कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज जैसे फूड भी हाई बीपी वालों के लिए गलत विकल्प हैं। ऐसे में जितना हो सके, फ्रेश और लो-सोडियम भोजन को प्राथमिकता देना जरूरी है।



हाई बीपी वाले क्या खाएं?

कम नमक वाला खाना लें।

ताजे फल और सब्जियां रोज खाएं।

ओट्स, दलिया, मल्टीग्रेन रोटी जैसे फाइबर वाले अनाज लें।

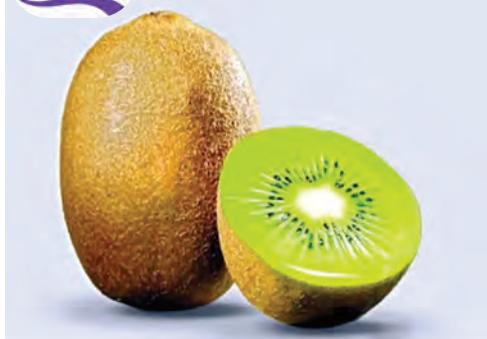
लो फैट डेयरी प्रोडक्ट्स चुनें।

ऑलिव ऑयल, सरसों तेल जैसे हेल्दी ऑयल का इस्तेमाल करें।

पानी ज्यादा पीएं, पर्याप्त नींद लें।

कीवी खाने का सही तरीका

**आयुर्वेदिक डॉक्टर ने बताया,
बिना छिलके के खाएं या नहीं**



क्या आप जानते हैं कि कीवी खाने का सही तरीका क्या है? क्या कीवी को छिलके समेत खाना चाहिए या बिना छिलके?

कीवी फल दिखने में भले ही छोटा हो, लेकिन पोषण के मामले में यह किसी सुपरफूड से कम नहीं। विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर कीवी इम्यूनिटी बढ़ाने और त्वचा को ग्लो देने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे खाने का सही तरीका क्या है? क्या कीवी को छिलके समेत खाना चाहिए या बिना छिलके? और क्या इसे खाली पेट खाना फायदेमंद है या नुकसानदायक? आइए जानते हैं आयुर्वेदिक डॉक्टर की राय और कीवी खाने से जुड़ी जरूरी बातें।

कीवी खाने का सही तरीका

डॉ. अर्जुन राज (आयुर्वेदिक चिकित्सक), कीवी को कई तरह से खाया जा सकता है—जूस, सलाद या सीधे फल की तरह। हालांकि, छिलके समेत कीवी खाना भी फायदेमंद माना जाता है क्योंकि उसके छिलके में भी भरपूर फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। अगर आपको छिलके का टेक्सचर थोड़ा खुरदुरा लगता है, तो आप उसे हल्के चाकू या ब्रश की मदद से साफ करके खा सकते हैं। इससे कीवी का छिलका खाने लायक हो जाता है और इसके सारे पोषक तत्व शरीर को मिल जाते हैं।

कीवी खाने के प्रमुख फायदे

इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है

कीवी में मौजूद विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। रोजाना एक कीवी खाने से सर्दी-जुकाम जैसी मौसमी बीमारियों से बचाव होता है और शरीर एनर्जी से भरपूर रहता है।

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद

कीवी में मौजूद फाइबर और पोटैशियम ब्लड प्रेशर

को कंट्रोल में रखते हैं और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करते हैं। इससे हृदय स्वस्थ रहता है और हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

ब्लड बढ़ाने में मददगार

कीवी में आयरन और फॉलिक एसिड अच्छी मात्रा में होता है, जो शरीर में खून बढ़ाने में सहायक हैं। डॉक्टर अक्सर प्लेटलेट्स कम होने या एनीमिया जैसी स्थिति में कीवी खाने की सलाह देते हैं।

पाचन को बेहतर बनाता है

कीवी में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत करता है। यह कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करता है और पेट को हल्का रखता है।

प्रेग्नेंसी में फायदेमंद

गर्भावस्था के दौरान कीवी का सेवन बेहद उपयोगी होता है, क्योंकि इसमें मौजूद फॉलिक एसिड और अन्य पोषक तत्व बच्चे के विकास और मां दोनों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं।

त्वचा के लिए बेस्ट फूड

कीवी में विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा को नैचुरल ग्लो देते हैं और एंजिंग के निशान कम करते हैं। यह डेड स्किन हटाने और त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है।

कब और कैसे खाएं कीवी

सुबह खाली पेट कीवी खाना इम्यूनिटी और डाइजेशन के लिए अच्छा माना जाता है। अगर आपका पेट बहुत संवेदनशील है, तो इसे भोजन के बाद या किसी अन्य फल के साथ खाएं। एक दिन में एक या दो कीवी पर्याप्त है।

किसे नहीं खाना चाहिए कीवी

जिन लोगों को एसिडिटी, एलर्जी या ब्लड थिनर मेडिकेशन चल रहा है, उन्हें कीवी खाने से पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।



बॉलीवुड हसीनाओं जैसी खूबसूरती पाने के लिए फॉलो करें ये स्किन केयर रुटीन

बॉलीवुड की एक्ट्रेस न सिर्फ अपनी बेबाक एक्टिंग बल्कि अपनी खूबसूरती के लिए भी जानी जाती हैं। सभी महिलाएं ऐसे में उन्हीं की तरह खूबसूरत त्वचा पाना चाहती हैं। ऐसे में अगर आप भी चाहती हैं कि आपकी स्किन काफ़ी ग्लोइंग और बेदाम हो जाए तो हम आपको आज कुछ एक्ट्रेस की बेसिक स्किन केयर रुटीन बताने जा रहे हैं, जिसे आप भी फॉलो कर खुद को सुंदर दिखा सकती हैं।

चीनी से करती हैं परहेज

अपनी स्किन को हमेशा जवान और पिप्पल प्री रखना है तो डेली डाइट से शुगर यानि चीनी या चीनी से बनी चीजों को बंद करना होगा क्योंकि चीनी में सल्फेट जैसे ऐसे कई हानिकारक केमिकल्स होते हैं जो हमे स्किन से जुड़ी प्रॉब्लम्स जैसे फेस पर पिंपल्स, स्किन का मुरझाया रहना, द्वारियां और कई तरह की बीमारी भी होने का डर रहता है।



स्किन को हाइड्रेट रखें

'त्वचा की असली केयर तब ही है जब आप उसे हाइड्रेट रखें स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए दिन में 3 लीटर यानि 10 से 15 ग्लास पानी पीएं। साथ ही कोकोनट वाटर, बटर मिल्क और शुगर फ्री जूस पीकर अपने आपको एनजैंटिक और ग्लोइंग रख सकते हैं।

इंस्टेट ग्लो के लिए पपीता पैक

इंस्टेट ग्लो के लिए कियारा, पपीता पैक भी इस्तेमाल करती हैं। पपीते को मैश करके चेहरे पर लगाकर रोजाना मसाज करती है जिससे त्वचा को पोषक तत्व मिलते हैं और स्किन ग्लो करने लगती है।

नाइट क्रीम लगाना नहीं भूलती

डेली स्किन रुटीन में नाइट स्किन रुटीन बहुत जरूरी है। इसलिए रात को स्किन केयर करने से ज्यादा अच्छे रिजल्ट मिलते हैं। इसके अलावा आप मेकअप यूज करती हैं तो इसे उतारना न भूलें और अपनी स्किन को मॉइस्चराइज जरूर करें।

सब्जियां और फल खाना नहीं भूलती

एक्ट्रेस अपनी डाइट में हरी सब्जियां, फ्रूट्स, प्रोटीन रिच खाना खाती हैं। इनको खाने से न केवल सेहत फिट रहती है बल्कि खूबसूरती भी मिलती है।

दुनिया का सबसे महंगा सेब!

कीमत इतनी कि लगजरी कारें भी लगे सस्ती

हीरों और सोने से सजा 10 करोड़ का गोल्डन एप्पल, 10 करोड़ का सेब जिसने दुनिया को किया हैरान !

मुंबई के 'गोल्ड मैन' रोहित पिसाल ने बनाया 10 करोड़ रुपये का 'गोल्डन एप्पल', जो सोने और 1396 हीरों से सजा है। यह दुनिया का सबसे महंगा सेब थाईलैंड के रॉयल पैलेस में भारत की शान बनकर चमक रहा है।

क्या आपने कभी सोचा है कि एक सेब जिसे रोजाना खाने की सलाह दी जाती है, करोड़ों रुपये का हो सकता है? सुनने में यह किसी फिल्मी कहानी या परीकथा जैसा लगता है, लेकिन मुंबई के 'गोल्ड मैन' रोहित पिसाल ने इस कल्पना को हकीकत में बदल दिया है। उन्होंने ऐसा सेब तैयार किया है जिसकी कीमत 10 करोड़ रुपये है! फक्त बस इतना है कि यह खाने के लिए नहीं, बल्कि भारतीय कारीगरी और लग्जरी आर्ट का सुनहरा प्रतीक है।

सोने और हीरों से सजा 'गोल्डन एप्पल'

रोहित पिसाल ने इस कलाकृति को 18 कैरेट सोने और 9 कैरेट के डायमंड्स से तैयार किया है। इसमें कुल 1396 छोटे-छोटे हीरे जड़े गए हैं, जो इसे असली सेब जैसा चमकदार रूप देते हैं। इसका वजन करीब 29.8 ग्राम है, लेकिन इसकी कीमत किसी खाजाने से कम नहीं। हर हीरे को इतनी बारीकी से जड़ा गया है कि जब रोशनी इस पर पड़ती है, तो यह सेब किसी जादुई नगीने की तरह दमकने लगता है। रोहित का कहना है, "यह केवल एक ज्वेलरी पीस नहीं, बल्कि भारतीय कला की आत्मा है। हर चमक में एक कारीगर का दिल धड़कता है।"

इतनी शानदार कृति को देखकर हर कोई दंग रह गया। यहीं वजह है कि इस गोल्डन एप्पल को इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में जगह दी गई। इसके साथ ही वर्ल्ड

इंटरनेशनल जेमोलॉजिकल ने इसे सर्टिफाइड किया है यानी इसमें इस्तेमाल हुआ सोना और हीरे पूरी तरह असली और उच्च गुणवत्ता वाले हैं। यह उपलब्धि सिर्फ एक ज्वेलरी डिजाइनर की नहीं, बल्कि पूरे भारतीय कला जगत की है। यह साबित करता है कि भारत में सोने-हीरे की कारीगरी सिर्फ परंपरा नहीं, बल्कि इनोवेशन और जुनून का संगम है।

अब थाईलैंड के रॉयल पैलेस में चमक रहा है भारत
आज यह बेशकीमती 'गोल्डन एप्पल' थाईलैंड के रॉयल पैलेस में प्रदर्शित किया जा रहा है। विदेशी कलेक्टर्स इसकी सुंदरता और शिल्पकला के दीवाने हो चुके हैं।

कई कलेक्टर्स ने करोड़ों की पेशकश भी की है, लेकिन रोहित इसे 'भारत की शान' के रूप में देखना चाहते हैं, बेचने के रूप में नहीं। यह कलाकृति भारत की पहचान बन चुकी है जहां हर बारीक नक्काशी, हर चमक, और हर डिजाइन भारतीय कारीगरों की कला और धैर्य की कहानी कहता है।

भारतीय ज्वेलरी आर्ट की ग्लोबल पहचान

गोल्डन एप्पल सिर्फ एक शोपीस नहीं, बल्कि एक संदेश है कि भारत की ज्वेलरी आर्ट अब सीमाओं से परे जाकर दुनिया को अपनी प्रतिभा का अहसास करा रही है। यह कला, परंपरा और आधुनिकता का ऐसा संगम है जिसने भारत की पहचान को 'डायमंड नेशन' के रूप में और भी मजबूत किया है।

एक सेब रोज डॉक्टर से दूर रखता है यह कहावत सब जानते हैं। लेकिन यह 10 करोड़ का सेब दुनिया को यह सिखा गया कि जब जुनून, रचनात्मकता और भारतीय कारीगरी साथ मिलती है, तो साधारण भी असाधारण इतिहास बन जाता है। यह सिर्फ एक कलाकृति नहीं, बल्कि भारत की प्रतिभा का स्वर्णिम प्रतीक है जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बनकर चमकता रहेगा।



एक जोड़ी जीन्स बनने में 7,500 लीटर पानी! समझिए हमें संवारने वाला फैशन कैसे बिगड़ रहा है जिंदगी



फैशन की दुनिया जितनी रंगीन दिखती है, उतनी ही गहरी इसके पीछे की सच्चाई है। हर साल अरबों लीटर पानी बर्बाद होता है, करोड़ों टन कचरा बनता है और हमारे शरीर तक माइक्रोफाइबर पहुंच जाता है। अब समय है कि भारत 'फास्ट फैशन' के बजाय 'स्स्टेनेबल फैशन' की ओर कदम बढ़ाए।

कभी फैशन को नई सोच और खुद को अच्छा दिखाने का तरीका माना जाता था, अब वही फैशन धरती पर बढ़ते प्रदूषण की वजह बन गया है। हर सीजन बदलते ट्रैडेस ने फैशन को सस्ता और एक बार इस्तेमाल करने लायक बना दिया है, यही है फास्ट फैशन। कपड़े बनाने की प्रक्रिया हमारी नदियों को जहरीला कर रही है, हवा को दूषित कर रही है और एक - एक धारे को बनाने में पर्यावरण को बोझ झेलना पड़ रहा है। अब फैशन सिर्फ स्टाइल का मामला नहीं रहा, बल्कि यह धरती, पानी और मानव जीवन से जुड़ा एक गंभीर वैश्विक मुद्दा बन चुका है। भारत को अब 'मेक इन इंडिया' के साथ 'ग्रीन इन इंडिया' पर भी फोकस करना चाहिए।

कपड़ों की खूबसूरती के पीछे छिपी है जलवायु की सबसे बड़ी कीमत

दुनिया भर में फैशन उद्योग हर साल 79 अरब घन मीटर पानी का उपयोग करता है। एक टी-शर्ट बनाने में लगभग 2,700 लीटर और 1 जोड़ी जीन्स तैयार करने में करीब 7,500 लीटर पानी लगता है। यह उद्योग वैश्विक औद्योगिक जल प्रदूषण का 20%, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन का 8-10% और 92 मिलियन टन कपड़ा-कचरा हर साल उत्पन्न करता है। वहीं भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा वस्त्र निर्यातक है। वस्त्र उद्योग देश की जीडीपी में 2% योगदान देता है और 3.5 करोड़ से अधिक लोगों को रोजगार भी देता है। लेकिन इन उपलब्धियों के बीच कैमिकल कलर, डाई और सिंथेटिक कपड़े हमारे जलस्रोतों और मिट्टी को प्रदूषित कर रहे हैं।

कपड़े से निकलने वाले

माइक्रोफाइबर से फैल रहा जहर

फैशन का प्रदूषण कपड़े खरीदने तक ही सीमित नहीं है बल्कि सिंथेटिक कपड़े धोने पर निकलने वाले

माइक्रोफाइबर नदियों और समुद्रों में पहुंचकर समुद्री जीवन और मानव जीवन को नुकसान पहुंचा रहे हैं। अब माइक्रोफाइबर नमक, पीने के पानी के साथ घुलकर हमारे रक्त और फेफड़ों तक पहुंच रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि इससे हामोनल असंतुलन, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियां बढ़ सकती हैं।

भारत के लिए चुनौती और अवसर

भारत इस समस्या को हल में बदल सकता है। अगर फैशन उद्योग रीसाइकिलिंग, टिकाऊ फाइबर, प्राकृतिक रंग और पानी बचाने वाली तकनीक अपनाए, तो प्रदूषण काफी कम किया जा सकता है। 2050 तक फैशन उद्योग के 75% कारखाने पानी की कमी वाले इलाकों में हो सकते हैं, जिनमें भारत, चीन और पाकिस्तान शामिल हैं। इसलिए अब समय है कि हम उपभोक्ता भी समझदारी दिखाएं कम खरीदें और बेहतर चीजें चुनें।

दुनियाभर में फैशन के खिलाफ आंदोलन

1. लंदन में कैटवॉक प्रोटेस्ट

2019 में लंदन के ऑक्सफोर्ड सर्कस में पर्यावरण समूह एक्स्ट्रिंक्शन रेबेलियन ने एक अनोखा विरोध किया, उन्होंने सड़क पर पिंक कैटवॉक लगाकर 'डिस्पोजेवल फैशन' के खिलाफ प्रदर्शन किया। उनका संदेश था, "कम खरीदें, ज्यादा संभालें"।

2. ग्रीनपीस का बर्लिन प्रदर्शन

फरवरी 2024 में ग्रीनपीस ने बर्लिन के ब्रांडेनबर्ग गेट के सामने फैशन ब्रांड्स द्वारा अफ्रीका में कपड़ा-कचरा फेंके जाने के विरोध में विशाल ढेर लगाकर प्रदर्शन किया। उन्होंने दिखाया कि कैसे यूरोपीय देश अपने पुराने कपड़े अफ्रीकी देशों में 'रीसायकिलिंग' के नाम पर फेंक रहे हैं।

3. इटली में श्रमिकों का प्रदर्शन

अक्टूबर 2024 में इटली में चमड़ा उद्योग के श्रमिकों ने बेहतर कार्य परिस्थितियों और उचित वेतन की मांग को लेकर प्रदर्शन किया। यह आंदोलन दिखाता है कि फैशन उद्योग का संकट पर्यावरण तक सीमित नहीं, वह मानव श्रम और सामाजिक न्याय से भी जुड़ा है।

सर्दियों की इन 5 सब्जियों का बना लें मिक्स अचार



सर्दियों को मौसम की शुरुआत हो गई है। नवंबर के महीने में हल्की-हल्की ठंड आने लगती है, जिसके बाद बाजार भी रंग-विरंगी सब्जियों से भर जाता है। जैसे गाजर, फूलगोभी, चुकंदर, शलजम, मूली और हरी पतेदार सब्जियाँ। ठंड के मौसम में गर्म-गर्म परांठे के साथ दादी-नानी के हाथों का बना हुआ मिक्स अचार खाने का मजा ही कुछ और होता है। उस अचार की महक, उसका खट्टा-तीखा स्वाद और तेल-मसालों की गर्माहट न केवल खाने का स्वाद बढ़ाती है, बल्कि शरीर को अंदर से गर्म भी रखती है। सर्दियों का अचार खास इसलिए भी होता है क्योंकि इस मौसम में सब्जियों की क्वालिटी बेहतरीन रहती है और मौसम उन्हें लंबे समय तक सुरक्षित भी रखता है।

यही वजह है कि पुराने समस में लोग सालभर के लिए अचार सर्दियों के मौसम में ही तैयार कर लेते थे। वैसे तो आमतौर पर लोग गाजर, मूली या आंवले के अचार अलग-अलग बनाते हैं। लेकिन आज इस आर्टिकल में हम आपको सर्दियों की 5 सब्जियों का मिक्स अचार बनाने की आसान रेसिपी बताने जा रहे हैं, जिसका लुक आप सालभर तक उठा सकते हैं। ये स्वाद के साथ ही पोषण भी देगा और आपके मुंह में इसका स्वाद बना रहेगा।

5 सब्जियों का मिक्स अचार बनाने की सामग्री

गाजर – 250 ग्राम (छिली और लंबाई में काटें),
मूली – 200 ग्राम (पतले-लंबे टुकड़े), **आंवला** – 200 ग्राम (बीज हटाकर टुकड़े करें), **शलजम** – 150200 ग्राम (छिले और छोटे क्यूब), **लहसुन** – 2530 कलियां (छिली), **नमक** – $2\frac{1}{2}3$ बड़े चम्मच (स्वादानुसार), **हल्दी** पाउडर – $1\frac{1}{2}$ चम्मच, **लाल मिर्च** पाउडर – 23 बड़े चम्मच, **सरसों** का पाउडर (भुना और पीसा हुआ) – 4 बड़े चम्मच, **मेथी** (भुनी और पिसी) – 1 चम्मच, **सौंफ** – 1 चम्मच, **कलोंजी** – 1 चम्मच, **हिंग** – चुटकी भर, **सरसों** का तेल – 250300 ml (या जितना आचार डूबे), **नींबू** का रस या सिरका – $\frac{1}{2}$ कप (अगर आप फास्ट प्रिंजर करना चाहते हैं), अचार बनाने की स्टेप बाएं स्टेप

दादी-नानी के हाथों जैसा होगा स्वाद रेसिपी

स्टेप 1: सब्जियां तैयार करें – मिक्स अचार बनाने के लिए आप 5 सब्जियां लें, जिसमें शामिल है गाजर, मूली, शलजम, आंवला और लहसुन। इन सबको छीलकर धो लें। आंवला के बीज निकालकर टुकड़े करें। इन सभी सब्जियों को एक समान कट करें। ध्यान रहे इन्हें बहुत ज्यादा बड़े या बहुत ज्यादा छोटे आकार में न काटें। अब कटी हुई सब्जियों को एक कपड़े पर फैलाकर धूप में 6 से 8 घंटे में रखें। इससे नमी कम हो जाएगी और अचार जल्दी खराब नहीं होगा।

स्टेप 2: मसाला तैयार करें – अचार में सबसे जरूर होता है उसका मसाला। मसाला अच्छा नहीं होने पर अचार का पूरा स्वाद बिगड़ सकता है। इसके लिए आप सरसों, मेथी और सौंफ को हल्का भूनकर ठंडा कर लें और एक मिक्सी जार में डालकर दरदरा पीस लें। अब इसमें हल्दी, लाल मिर्च और हिंग मिलाएं।

स्टेप 3: मसाला मिक्स करें – अब एक बड़ा बर्टन लें और सूखा हुई सब्जियों को डालें। इसमें नमक और मसाला पाउडर डालें अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इसमें नींबू का रस अगर सिरका है तो वो एड करें और फिर से मिक्स करें। दूसरी तरफ सरसों का तेल धीमी आंच पर आधा धुंआ आने तक गर्म करें और आंच बंद कर दें। जब तेल हल्का ठंडा हो जाए को इसे सब्जियों में मिला दें। तेल का तापमान 4050°C होना चाहिए।

स्टेप 4: स्टोर करने का तरीका – अब बारी है अचार को स्टोर करने की। इसके लिए आप एक ऐसा जार लें जो मॉइस्चर फ्री और सूखा हो। अचार स्टोर करने के लिए सबसे अच्छा ऑप्सन है कांच का जार। जार के तले में थोड़ा मसाला और तेल डालें और फिर सब्जियों को डालें। ऐसे ही आपको बीच-बीच में मसाला-तेल और सब्जियां मिलाकर लेयर बनाते रहता है। अब ऊपर से इतना तेल डालें कि सब्जियां पूरी तरह से डूब जाएं।

स्टेप 5: गलने के लिए धूप में रखें – अब अचार को 7 से 10 दिन के लिए ठंडी, सूखी और हल्की धूप वाली जगह पर रखें। ध्यान रहे की रोजाना आपको अचार के जार को हिलाना है ताकि मसाला और तेल सब्जियों में अच्छे से मिल सकें। अगर आपने इसमें नींबू या सिरके का इस्तेमाल किया है तो 3-4 दिन में आपका अचार खाने के लिए तैयार हो सकता है। अचार को हमेशा सूखी चम्मच से निकालकर ही खाएं। ये अचार आपका 1 साल तक आराम से चल सकता है।

प्रेगनेंसी में रात की नींद क्यों हो जाती है खराब?

ऐसे पाएं सुकूनभरी नींद

किसी भी महिला के लिए गर्भावस्था का समय उसके जीवन का सबसे खूबसूरत पल होता है, लेकिन इस खूबसूरत पल के साथ आती है कुछ चुनौतियां जैसे, शारीरिक बदलाव, मानसिक बदलाव और भावनात्मक बदलाव। गर्भवती महिला के इन सभी बदलावों का असर पड़ता है महिला के आराम और नींद पर। आइए आज इस लेख में जानते हैं क्यों गर्भावस्था के दौरान एक महिला की नींद में इतनी बाधा पड़ती है। क्यों गर्भवती महिला की रात करवटें बदलते कट जाती हैं और साथ ही जानेंगे गर्भवती महिला अपने दिनचर्या में किन बदलावों को अपनाकर इस परेशानी को कम कर सकती है।

प्रेगनेंसी में नींद खराब होने के कारण

हार्मोनल बदलाव: गर्भावस्था के दौरान महिला के शरीर में बढ़ा हुआ प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजेन हार्मोन का स्तर महिला में चिंता, तनाव, बेचैनी और मूड स्विंग को बढ़ाता है। जिस वजह से महिला को नींद आने में परेशानी होती है।

बढ़ता पेट का आकार: जैसे-जैसे गर्भावस्था का समय बढ़ता है महिला के पेट का आकार भी बढ़ता है। जिस वजह से महिला को करवट लेने या सहज स्थिति में सोने में परेशानी का सामना करना पड़ता है।

रात में भ्रूण की हलचल का बहना: कई बार गर्भवती महिलाओं का कहना है कि रात में सोते समय उन्हें शिशु की हलचल अधिक महसूस होती है। इसका कारण शांत और आराम की स्थिति में शिशु के मूवमेंट पर अधिक ध्यान जाना हो सकता है।

नींद खराब होने के शारीरिक कारण

एसिडिटी और हार्टबर्न: गर्भावस्था के समय पाचन तंत्र धीमा हो जाता है। इसका एक कारण पाचन तंत्र का संकुचन और गर्भाशय द्वारा डाला गया दबाव होता है। जिस वजह से महिला को अपच की समस्या रहती है।

कमर और पीट दर्द: गर्भावस्था में बढ़ते वजन के कारण महिला के कमर और पेट दर्द होना आम समस्या है। लगातार शारीरिक दर्द के कारण महिला आरामदायक स्थिति में नहीं



सो पाती है।

बार-बार पेशाब जाना: मूत्राशय पर गर्भावस्था का बढ़ते दबाव के कारण महिला को बार-बार पेशाब जाने की जरूरत समझ में आती है जिस वजह से भी महिला के नींद में बाधा पहुंचती है।

नींद खराब होने के मानसिक कारण

गर्भावस्था के दौरान बहुत सी महिलाएं आने वाले भविष्य जैसे डिलीवरी, बच्चे की देखभाल अपने करियर इत्यादि के बारे में इतना अधिक सोचती हैं कि उनके शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। जिस वजह से वह तनाव की स्थिति में आ जाती है और उनके नींद में बाधा पहुंचती है।

आरामदायक नींद पाने के आसान तरीके

सही पोजीशन अपनाएं : गर्भवती महिलाएं सोने के लिए बाँध करवट का इस्तेमाल करें इससे बच्चे तक सही मात्रा में ब्लड फ्लो और ऑक्सीजन पहुंचता है।

सोते समय अपने पैरों के बीच और पेट के नीचे तकिया रखें इससे कमर पर कम दबाव पड़ता है और आप आरामदायक स्थिति में सो पाती हैं। इसके अलावा प्रेगनेंसी पिलो का इस्तेमाल कर सकते हैं।

सोने से पहले वॉक: सोने से पहले वॉक करें इससे आपको अपच की समस्या से राहत मिलता है।

हल्का भोजन: रात में हल्का भोजन करें। तलाभूता और भारी खाना ना लें, इससे आपको अपच की समस्या से राहत मिलेगा और आप बेहतर नींद ले सकते हैं।

रात में चाय कॉफी या किसी भी कैफीन पदार्थ का सेवन ना करें।

सोने से एक घंटा पहले फोन, टीवी या किसी भी प्रकार के स्क्रीन से दूरी बनाएं।

कमरे का माहौल शांतकरने के लिए मध्यम रोशनी और हल्के संगीत का प्रयोग करें यह आपके मन को शांत करने और नींद लाने में मददगार होगा।

यह कुछ छोटे-छोटे टिप्स हैं जिन्हें अपना कर आप प्रेगनेंसी के समय में एक आरामदायक नींद ले सकती हैं।

खुजली के दौरान भूलकर भी न खाएं ये 8 चीजें

वरना जलन से पीछा छुड़ाना होगा मुश्किल

एलर्जी वाली फूड आइटम खाने की वजह से खुजली के साथ ही पूरे चेहरे सहित शरीर पर रैशेज, जलन और सूजन की परेशानी भी हो सकती है।

अगर आपको बिना किसी वजह के शरीर में खुजली होती है, तो इसका कारण स्किन एलर्जी हो सकती है। अधिक मामलों में स्किन एलर्जी गलत खाने की वजह से होती है। ऐसी स्थिति में आपको उन सभी फूड आइटम्स से दूरी बनाकर रखनी चाहिए, जिसकी वजह से खुजली हो सकती है। एलर्जी वाली फूड आइटम खाने की वजह से खुजली के साथ ही पूरे चेहरे सहित शरीर पर रैशेज, जलन और सूजन की परेशानी भी हो सकती है। इसलिए, आज हम आपको कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे में बताने वाले हैं, जिसे खाने से खुजली की समस्या अधिक बढ़ सकती है।

मछली - अगर आपको किसी चीज से एलर्जी है, तो उस दौरान आपको मछली बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। क्योंकि मछली खाने की वजह से सिर दर्द और मतली की परेशानी हो सकती है। इसके साथ ही एलर्जी के समय मछली खाने से कई लोगों को डायरिया भी हो जाता है।

मूँगफली - शरीर में खुजली होने के दौरान मूँगफली खाने से बचें। मूँगफली खाने से शरीर में सूजन और जलन की परेशानी हो सकती है। कुछ लोगों में मूँगफली का प्रोटीन एंटीजेन के तौर पर काम करता है। जब इंसान मूँगफली खाता है, तो उसके मास्ट सेल्स एक खास तरह का उत्तेजक छोड़ता है। जिसकी वजह से खुजली, डायरिया, अस्थमा और सूजन के साथ लाल चकते पड़ने लगते हैं।

डेयरी प्रोडक्ट्स न लें - जिन लोगों को स्किन से जुड़ी कोई भी समस्या है, उन्हें अपने खानपान में डेयरी प्रोडक्ट्स का काफी कम इस्तेमाल करना चाहिए। जैसे दूध, दही और मक्खन का सेवन कम से कम या फिर बिल्कुल नहीं करना चाहिए। ऐसा इसलिए कहा जाता है, क्योंकि इन सभी प्रोडक्ट्स को डाइजेर्स्ट करने में शरीर



को काफी मेहनत करनी पड़ती है, जिसका सीधा असर आपकी स्किन पर दिखाई देता है।

अंडा - शरीर में खुजली के दौरान कभी भी अंडा नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इसमें मौजूद प्रोटीन की वजह से आपकी स्किन पर रिएक्शन हो सकता है और आपके पूरे शरीर पर लाल चकते पड़ सकते हैं।

ड्राईफ्रूट्स - कई लोगों को अखरोट, बादाम पिस्ता और काजू खाने की वजह से एलर्जी हो जाती है। जिन भी लोगों को ड्राई फ्रूट से खुजली होती है, उन्हें कभी भी ड्राईफ्रूट्स से बनी चीज नहीं खाना चाहिए। इससे आपके शरीर पर रैशेज भी हो सकते हैं।

गेहूं - जिन भी लोगों को खुजली की समस्या है, उन्हें गेहूं खाने से बचना चाहिए, क्योंकि गेहूं में ग्लूटन मौजूद होता है, जो खुजली की समस्या को बढ़ा सकता है। आपके पूरे शरीर में लाल चकते पड़ सकते हैं।

गुड़ का सेवन - स्किन से जुड़ी कोई भी समस्याओं से ग्रस्त लोगों को अपने खाने में गुड़ का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। क्योंकि गुड़ का सेवन करने से आपके शरीर में गर्मी पैदा होती है और उसका सीधा असर आपके स्किन पर दिखाई देता है। ऐसा कई बार देखा गया है कि जो लोग स्किन प्रॉब्लम होने के बावजूद गुड़ का खाने में इस्तेमाल करते हैं, उनके पूरे शरीर पर दाने निकल आते हैं।

सोयाबीन - कई लोगों को सोयाबीन खाने की वजह से पूरे शरीर पर रेड रैशेज हो जाते हैं। कुछ लोगों के शरीर को सोयाबीन सूट नहीं करता है। इसलिए अगर आपको भी खुजली है, तो उस दौरान सोयाबीन खाने से बिल्कुल बचें।

आपको भी स्किन से जुड़ी कोई परेशानी है, तो इन सभी चीजों को खाने में इस्तेमाल ना करें, नहीं तो आपके शरीर पर रेड रैशेज हो सकते हैं।

जब शब्द कम पड़ जाएँ, तो एक सुकूनभरा स्पर्श भी कह सकता है “मैं तुम्हारे साथ हूँ।”

प्यार जताने के लिए हमेशा शब्दों की ज़रूरत नहीं होती। टच थेरेपी यानी प्यार भरे स्पर्श की यह भाषा रिश्तों में भरोसा, अपनापन और इमोशनल कनेक्शन बढ़ाती है। जानिए कैसे छोटे-छोटे टच आपके रिश्ते को और गहराई दे सकते हैं।

प्यार को जताने के हजार तरीके होते हैं कोई गिफ्ट देता है, कोई बातें करता है, कोई साथ देता है। लेकिन जो तरीका सबसे सच्चा और असरदार है, वो है स्पर्श यानी टच। एक हल्का-सा हाथ थाम लेना, सिर पर हथेली फेर देना या बस कंधे पर हाथ रख देना ये सब बिना बोले भी “आई लव यू” कह जाते हैं। यही है टच थेरेपी, एक ऐसा तरीका जो रिश्तों में इमोशनल कनेक्शन को और गहराई से जोड़ता है।

क्या है टच थेरेपी?

टच थेरेपी का मतलब है प्यार भरे स्पर्श से जुड़ाव बढ़ाना। यह किसी फैसी थेरेपी रूम की चीज़ नहीं, बल्कि हमारी रोज़मर्ग की छोटी-छोटी हरकतों में छिपी होती है। वैज्ञानिक रूप से भी यह सावित हो चुका है कि स्पर्श से ऑक्सीटोसिन (लव हार्मोन) निकलता है, जो तनाव कम करता है और भरोसे की भावना बढ़ाता है। जब आप किसी को प्यार से छूते हैं, तो सिर्फ़ शरीर नहीं, बल्कि दिल भी जुड़ता है।

सुबह की शुरुआत प्यार भरे टच से करें

सुबह की भागदौड़ में अक्सर हम इमोशनल कनेक्शन मिस कर देते हैं। अगर दिन की शुरुआत अपने पार्टनर का हाथ पकड़कर या हल्के से कंधे पर हाथ रखकर करें, तो वो छोटा-सा इशारा बहुत मायने रखता है। यह बताता है “तुम मेरे दिन का सबसे अहम हिस्सा हो।” दिन की शुरुआत ऐसे छोटे प्यार भरे टच से करें, जो दोनों के मूँह को पॉजिटिव बनाए रखे।

गले लगाना है सबसे असरदार टच थेरेपी

एक सच्ची हग किसी भी शब्द से ज्यादा असर करती है। जब आप किसी को गले लगाते हैं, तो शरीर का तनाव कम होता है और दिलों के बीच की दूरी घटती है। रिसर्च बताती है कि सिर्फ़ दस सेकंड की हग से ऑक्सीटोसिन का लेवल बढ़ जाता है, जिससे प्यार और भरोसे की भावना गहरी होती है। इसलिए दिन खत्म होने से पहले एक सुकूनभरा आलिंगन लीजिए। यह रिश्ते में गर्माहट बनाए रखने का सबसे आसान तरीका है।



छोटे-छोटे टच भी बहुत मायने रखते हैं

रिश्ते में टच सिर्फ़ खास मौकों के लिए नहीं होना चाहिए। दिनभर के छोटे-छोटे स्पर्श भी बहुत कुछ कह जाते हैं जैसे बात करते वक्त हाथ थाम लेना, चलते हुए कंधे पर हाथ रखना या कॉफी देते वक्त हथेली का हल्का स्पर्श। ये सामान्य से इशारे रिश्ते में प्यार की उपस्थिति महसूस कराते हैं और यह याद दिलाते हैं कि “हम अब भी एक-दूसरे के करीब हैं।”

केयरिंग टच से बढ़ता है भावनात्मक जुड़ाव

प्यार सिर्फ़ रोमांटिक टच तक सीमित नहीं होता। कभी बालों में उंगलियाँ फेरना, कभी कंधे दबाना या हल्का बैंक मसाज देना ये सब केयरिंग टच हैं जो न सिर्फ़ शरीर को आराम देते हैं बल्कि मन को भी सुकून पहुंचाते हैं। इस तरह का स्पर्श यह जताता है कि “मैं तुम्हारी थकान और तुम्हारी ज़रूरतें समझता/समझती हूँ।” यही एहसास रिश्ते को गहराई देता है।

आँखों और मुस्कान का स्पर्श भी होता है

हर टच फिजिकल नहीं होता। कभी-कभी नज़रों का टच और मुस्कान की गर्मी भी उतनी ही असरदार होती है। जब आप किसी को प्यार से देखते हैं, तो वो नज़र बहुत कुछ कह जाती है। यह एक नॉन-वर्बल कनेक्शन है जो पार्टनर को एहसास कराता है कि वो आपके लिए खास है। एक सॉफ्ट स्माइल और प्यार भरी नज़र कभी-कभी किसी भी शब्द से ज्यादा गहरा असर छोड़ती है।

हर व्यक्ति की टच लैंगवेज अलग होती है

हर इंसान का कम्फर्ट जोन अलग होता है। कोई हाथ पकड़ने में सहज होता है, तो कोई गले लगाने में दिलाकता है। इसलिए अपने पार्टनर की कंसेन्ट और कम्फर्ट को समझना बहुत ज़रूरी है। सही टच वही होता है जो दोनों के लिए सुखद और सहज महसूस हो। जब दोनों का कंफर्ट लेवल बराबर हो, तभी टच वास्तव में हीलिंग और प्यारभरा बनता है।

रोजाना गर्म पानी में त्रिफला पाउडर मिलाकर पी ले, आ जाएगा चेहरे पर नूर



सिर्फ एक ग्लास में छुपा है ग्लो का राज

ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपनी स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए क्या कुछ नहीं करते. अगर आप भी इन्हीं में से हैं तो आइए जानते हैं डॉक्टर मनोज दास से कि गर्म पानी में किस एक चीज को मिलाने से आपके चेहरे पर ग्लो सकता है और आपकी स्किन हेल्दी रह सकती है.

घर बैठे इस सरल उपाय से स्किन को दें नया लुक.

आज के समय में हर कोई चाहता है कि उसकी स्किन हमेशा साफ, चमकदार और ग्लोइंग दिखें. लेकिन प्रदूषण, खराब खानपान, तनाव और अनियमित लाइफस्टाइल के कारण त्वचा डल, फीकी और थकी हुई नजर आने लगती है. ऐसे में लोग कई तरह के प्रोडक्ट्स, स्किन ट्रीटमेंट और घरेलू उपाय अपनाते हैं, ताकि उनकी स्किन में निखार आए. अगर आप भी अपनी स्किन को नेचुरल तरीके से ग्लोइंग बनाना चाहते हैं, तो आपको महंगे प्रोडक्ट्स या केमिकल्स की जरूरत नहीं है. सिर्फ आपके घर में मौजूद एक साधारण चीज, जिसे आप गर्म पानी में मिलाकर रोजाना पी सकते हैं, आपके चेहरे पर निखार ला सकती है और त्वचा को अंदर से हेल्दी बनाने

में मदद कर सकती है.

इस सरल और नेचुरल उपाय से न सिर्फ आपकी त्वचा ग्लो करेगी, बल्कि आपकी त्वचा की डलनेस और थकान भी दूर होगी. आइए जानते हैं डॉक्टर मनोज दास से कि कौन सी चीज है और इसे कैसे इस्तेमाल करें, ताकि आप बिना किसी नुकसान के अपनी स्किन में खूबसूरती और निखार ला सकें.

पानी में मिलाकर पिएं ये एक चीज

अगर आप अपनी स्किन को हेल्दी और सुंदर बनाना चाहते हैं, तो डॉक्टर मनोज दास के अनुसार सबसे पहले अपने गट हेल्थ को सही रखना बेहद जरूरी है. इसके लिए वह सुझाव देते हैं कि आप त्रिफला पाउडर का गर्म पानी के साथ सेवन करें.

इस तरह करें सेवन

डॉक्टर मनोज दास के अनुसार आप इस पाउडर का सेवन रोजाना रात में सोने से पहले कर सकते हैं. इसके लिए एक गिलास गर्म पानी में त्रिफला पाउडर मिलाएं और सोने से पहले इसका सेवन करें. इस छोटा सा उपाय न केवल आपकी गट हेल्थ को फिट रखेगा, बल्कि आपकी स्किन को भी अंदर से हेल्दी और ग्लोइंग बनाएगा.

भारत बनेगा 'ग्लोबल गोल्फ डेस्टिनेशन'

इनक्रेडिबल इंडिया के नए चेहरे के रूप में उभरता गोल्फ टूरिज्म

विरासत, संस्कृति और आध्यात्मिकता के साथ अब "गोल्फ" भी भारत की पहचान बन रहा है।

गोल्फ पर्यटक लंबे समय तक रुकते हैं, अधिक खर्च करते हैं और स्थानीय अर्थव्यवस्था को अच्छा लाभ पहुँचाते हैं। भारत में वर्तमान में 220 से अधिक गोल्फ कोर्स हैं, जिनमें 25 अंतरराष्ट्रीय स्तर के सिंगेचर कोर्स शामिल हैं।

भारत का पर्यटन अब एक नए दौर में प्रवेश कर रहा है जहाँ विरासत, संस्कृति और आध्यात्मिकता के साथ अब "गोल्फ" भी उसकी पहचान बनने जा रहा है। पहले यह खेल केवल चुनिंदा वर्ग तक सीमित था पर अब इसे भारत के हाई-वैल्यू टूरिज्म सेक्टर की नई धूरी के रूप में देखा जा रहा है। गोल्फ पर्यटक लंबे समय तक रुकते हैं, अधिक खर्च करते हैं और स्थानीय अर्थव्यवस्था को अच्छा लाभ पहुँचाते हैं। भारत में वर्तमान में 220 से अधिक गोल्फ कोर्स हैं, जिनमें 25 अंतरराष्ट्रीय स्तर के सिंगेचर कोर्स शामिल हैं। पर्यटन विभाग का लक्ष्य है भारत को आने वाले वर्षों में "ग्लोबल गोल्फ डेस्टिनेशन" के रूप में स्थापित करना।

गोल्फ टूरिज्म की नई नीति

पर्यटन मंत्रालय ने गोल्फ टूरिज्म को संस्थागत रूप देने के लिए एक ठोस ढांचा तैयार किया है। इसके तहत इंडिया गोल्फ टूरिज्म कमिटी बनाई गई है जिसकी अध्यक्षता पर्यटन सचिव स्वयं करते हैं। यह कमिटी क्लबों, इवेंट ऑर्गानाइजर्स और राज्य सरकारों को एक्सप्रेशन ऑफ इंटरेस्ट के माध्यम से सहयोग प्रदान करेगी। मंत्रालय अंतरराष्ट्रीय और घरेलू टूर्नामेंट्स के आयोजन, प्रचार सामग्री, प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण के लिए वित्तीय सहायता भी उपलब्ध कराएगा।

आर्थिक विकास का जरिया

गोल्फ टूरिज्म उन यात्रियों को आकर्षित करता है जो लंबी अवधि तक रुकते हैं और सामान्य पर्यटकों की तुलना में कहीं अधिक खर्च करते हैं। पर्यटन मंत्रालय का मानना है कि इस श्रेणी के पर्यटक स्थानीय होटल, परिवहन, हस्तशिल्प और भोजन उद्योग को सशक्त बनाएंगे। इंडिया गोल्फ टूरिज्म एसोसिएशन का मानना है कि गोल्फ खेलने आने वाले पर्यटक केवल खेल तक सीमित नहीं रहते, वे भारतीय संस्कृति, इतिहास और स्पा अनुभवों का भी आनंद लेते हैं। मंत्रालय ने 2025 तक 100 नए गोल्फ कोर्स विकसित करने का लक्ष्य सखा है।



गोल्फ सर्किट्स का निर्माण

पर्यटन विभाग गोल्फ टूरिज्म को स्थायी ढंग से विकसित करने के लिए इंटर-मिनिस्ट्रियल टास्क फोर्स गठित कर रहा है। इसका उद्देश्य गोल्फ कोर्सों को प्रमुख पर्यटन स्थलों से जोड़ना है। जैसे रायपुर का फेयरवे गोल्फ एंड लेक रिज़ॉट या जयपुर के पास उभरते गोल्फ सर्किट्स। गोल्फ इंडस्ट्री एसोसिएशन और इंडियन गोल्फ यूनियन के सहयोग से 194 गोल्फ क्लबों को अंतरराष्ट्रीय मानकों पर अपग्रेड किया जा रहा है। जापान, हांगकांग और मलेशिया के गोल्फर्स अब भारत को सस्ती लेकिन विश्वस्तरीय डेस्टिनेशन के रूप में देखने लगे हैं।

इनक्रेडिबल इंडिया का नया चेहरा

पर्यटन मंत्रालय ने गोल्फ को "इनक्रेडिबल इंडिया" ब्रांड के तहत प्रमोट करने की रणनीति अपनाई है। प्रोफेशनल गोल्फ टूर ऑफ इंडिया के टूर्नामेंट्स- जैसे छत्तीसगढ़ ओपन और पुणे ओपन को अब मंत्रालय का समर्थन मिलेगा। IGTA होटल्स, एयरलाइंस और मीडिया संस्थानों के साथ साझेदारी कर रही है ताकि इन इवेंट्स को अंतरराष्ट्रीय प्लेटफॉर्म पर प्रस्तुत किया जा सके। इसके साथ ही महिला और युवा खिलाड़ियों को भी प्रोत्साहित किया जा रहा है।

सर्टेनेबल और इनक्लूसिव विज्ञ

गोल्फ टूरिज्म को केवल एक लग्जरी उत्पाद नहीं बल्कि सर्टेनेबल और इनक्लूसिव सेक्टर के रूप में देखा जा रहा है। मंत्रालय का ध्यान इस बात पर है कि स्थानीय समुदाय, महिलाएँ और युवा इससे संधें जुड़ें। राज्यों को प्रोत्साहित किया जा रहा है कि वे इको-फ्रेंडली कोर्स विकसित करें, जहाँ जल संरक्षण और ग्रीन एनर्जी का इस्तेमाल हो। भारत का गोल्फ टूरिज्म अब केवल खेल नहीं बल्कि सांस्कृतिक संवाद और आर्थिक विकास का माध्यम बन चुका है। यह पहल भारत की उस नई तस्वीर को पेश करती है, जहाँ हर स्थिंग में परंपरा है और हर पुट में संभावना।

डिजिटल पेमेंट से कैसे कम करें शादी का बजट ?

स्मार्ट सेविंग के बेहतरीन टिप्पणी

आजकल शादियां बहुत महंगी हो गई हैं। दुल्हन का लहंगा, दूल्हे का सूट, शादी का स्थान, फोटोग्राफी, खाना-पीना, गहने और रिश्तेदारों की आवश्यकता इन सभामें पैसा पानी की तरह खर्च होता है। व्यय का ये पहिया कब लाख पार कर जाता है पता ही नहीं चलता। इस खर्च को खत्म तो नहीं किया जा सकता पर डिजिटल माध्यमों का सही उपयोग करके कम अवश्य किया जा सकता है। सही कैशबैक साइट और ऑनलाइन डील्स का समुचित मिश्रण शादी को यादगार के साथ बजट फ्रैंडली भी बना सकता है।

कैशबैक और रिवॉर्ड पॉइंट्स
ऑनलाइन खरीदारी पर कुछ क्रेडिट कार्ड कंपनियां 1-5% तक कैशबैक देती हैं। इस तरह 25 लाख के डिजिटल खर्च पर आप सीधे 25,000 रुपये तक बचा सकते हैं।

नो कॉस्ट ईएमआई

आभूषण, होटल-बुकिंग जैसे बड़े खर्चों के लिए क्रेडिट कार्ड की 'नो कॉस्ट ईएमआई' सुविधा का उपयोग करें। कुछ कार्ड कंपनियां इस पर अतिरिक्त ऑफर भी देती हैं जिससे और बचत की जा सकती है।

डिजिटल वॉलेट के फ़ायदे

शादियों के मौसम में पेमेंट वॉलेट एप कैशबैक व रिवॉर्ड स्कीम चलाते हैं। साथ ही कुछ पेमेंट वेबसाइट और उनके एप के ज़रिए भुगतान करके आप अतिरिक्त डिस्काउंट या स्कैच कार्ड पा सकते हैं।

सेल से उठाएं लाभ

फेस्टिवल या मेगा सेल में 20% से 50% तक छूट मिल जाती है। खरीद के भुगतान के लिए कैशबैक साइट्स का इस्तेमाल करके 2 से 10% तक कैशबैक प्राप्त कर सकते हैं। इस तरह, आप 1 लाख रुपये की



ऑनलाइन खरीद पर 5% कार्ड कैशबैक और 2% पेमेंट एप कैशबैक के ज़रिए कुल 7,000 रुपये की बचत कर सकते हैं। होटल, बैंकवेट और ट्रैवल बुकिंग ट्रैवल वेबसाइट पर कूपन और बैंक कार्ड ऑफर मिलते हैं। ग्रुप बुकिंग पर आप 8% से 15% तक बचा सकते हैं। फ्लाइट और हनीमून पैकेज पर भी कार्ड ऑफर और फेस्टिवल डिस्काउंट जोड़कर 15 से 20 हजार रुपये तक बचा सकते हैं। आभूषणों की खरीद पर मुनाफ़ा कुछ प्रमुख आभूषण कंपनियां अपनी साइट्स पर डिजिटल पेमेंट पर 5-10% तक कैशबैक या छूट देती हैं।

उपहार और सिल्वर आइटम ऑनलाइन खरीदने पर जीएसटी सहित स्पष्ट मूल्य और आसानी से तुलना करने का लाभ भी मिलता है।

वैवाहिक अवसरों से जुड़ी सेवाओं के ऑनलाइन बुकिंग लाभ

कई विवाह वेबसाइट और रखरखाव सेवा प्रदाता कंपनियां ऑनलाइन बुकिंग की सुविधा प्रदान करती हैं। इसके कई लाभ हैं, जैसे- कीमतों की तुलना आसान होती है, कार्ड ऑफर और डिजिटल कूपन मिलते हैं। पहले ऑनलाइन पेमेंट करने पर कई बार जीएसटी सहित तय मूल्य पर मोलभाव किया जा सकता है।

उदाहरण से समझते हैं-

खर्च का प्रकार	खर्च की राशि	% बचत	बचत राशि
आभूषण	2,00,000	5-10%	10-20 हजार
कपड़े व उपहार	1,50,000	7-10%	10-15 हजार
ट्रैवल/हनीमून	1,50,000	10-15%	15-20 हजार
होटल/बैंकवेट	3,00,000	8-12%	25-35 हजार
अन्य	1,00,000	5-8%	5-8 हजार

इस प्रकार, हम 9 लाख रुपये के बजट पर 65,000 से 1,00,000 रुपये तक बचा सकते हैं।

परेश रावल: सांसद बने तो दुकरा दिया था बंगला

इंडस्ट्री में मेरे बहुत सारे दोस्त हैं- एक्टर, डायरेक्टर, स्पूजिक डायरेक्टर से लेकर प्रोड्यूसर तक। अनेक लोगों से मेरे गहरे रिश्ते रहे हैं। कुछ करीबी दोस्त ऐसे भी हैं, जिनकी मैं दिल से इज्जत करता हूँ। उन्हीं में से एक हैं परेश रावल जी। तो आज मेरे हिस्से के किस्से में बात परेश जी की, उनके कुछ दिलचस्प अनसुने किस्सों की।

परेश रावल जी को मैं बापू कहता हूँ। गुजराती में ‘बापू’ उस शब्द को कहा जाता है, जो बेहद सम्मानीय या पूजनीय होता है। परेश जी मेरे लिए वाकई ऐसे ही हैं। हम दोनों ने साथ में बहुत सारी यात्राएं की हैं। हिंदुस्तान की कई जगहों पर साथ घूमे हैं, दुनिया के कई शहरों में साथ गए हैं। बहुत सारी फिल्मों की शूटिंग के दौरान भी हम साथ रहे हैं। उनके साथ रहने और समय बिताने की वजह से ही मैं उन्हें इतना करीब से जान पाया हूँ।

थिएटर से उन्हें इतना लगाव रहा है कि स्टार बनने के बाद भी वे थिएटर करते रहे। वे विले पाले स्थित भाईदास हॉल में अपने प्ले की रिहर्सल किया करते थे। यह हॉल उनके घर के पास ही था। वे वहां जाने के लिए न तो अपनी गाड़ी को तकलीफ देते थे और न ड्राइवर को। उन्हें घर पर ही छोड़ आते थे। ड्राइवर के लिए वे कहते, ‘ये बेचारा मेरे लिए तीन घंटे कर्यों खड़ा रहे। घर जाए, आराम करे। मेरा घर तो पास में ही है। मैं पैदल या रिक्शे से ही चला जाऊंगा।’ और सच में वो पैदल या रिक्शे से ही चले जाते थे। इतनी सादगी से जीने वाले स्टार मैंने नहीं देखे।

बात 2014 की है। उस साल परेश जी लोकसभा चुनाव जीतकर सांसद बन गए थे। तब सरकार ने उनकी स्टारडम को देखते हुए उन्हें बंगला अलॉट कर दिया। लेकिन परेश जी ने कहा, ‘मुझे बंगला नहीं चाहिए, बस फ्लैट दे दीजिए।’ सबने उन्हें खूब समझाया कि बड़े-बड़े लोग तक बंगले के लिए सोर्स लगाते हैं। मंत्रियों तक को बंगले नहीं मिल पाते हैं और आपको अलॉट हुआ है, वह भी 2-3 एकड़ का। इस पर परेश जी ने कहा, ‘ये बंगला मेरी सोच बदल सकता है। मैं मुंबई में फ्लैट में रहता हूँ। अगर यहां



बंगले में रहने की आदत पड़ गई तो मेरी राजनीतिक महत्वाकांक्षाएं बढ़ जाएंगी। मैं फिर एमपी से मंत्री बनना चाहूँगा। हमेशा पावर में रहना चाहूँगा। मेरे भीतर पावर हंगर जाएगी कि मैं बंगले में रहूँ, सरकारी गाड़ियों में घूमूँ। पर मुझे न पावर हंगर चाहिए, न बंगला। मैं मुंबई में फ्लैट में रहता हूँ तो यहां भी फ्लैट में रहूँगा, ताकि मेरे अंदर कोई लालच या महत्वाकांक्षा पैदा नहीं हो जाए। मैं सांसद अपने लोगों के लिए काम करने आया हूँ और जिस काम से आया हूँ, वही करना चाहता हूँ। मुझे अपने जीवन में कोई बदलाव नहीं चाहिए।’ और उन्होंने वह अलॉटेड बंगला छोड़ दिया। अब एक दूसरा किस्सा बताता हूँ। वे विले पाले में रहते हैं। वे जब सांसद थे, तब उनके घर पर एक लड़की काम करती थी। उसे विदेश जाने के लिए पासपोर्ट बनवाना था। उसने परेश जी से कहा, ‘सर, आप एमपी हैं। अगर आप अपने लेटरहेड पर मेरे लिए एक सिफारिशी पत्र लिख देंगे कि आप मेरी गरंटी लेते हैं तो पुलिस वेरिफिकेशन में आसानी हो जाएंगी।’ इस पर परेश जी ने तुरंत अपने सांसद वाले लेटरहेड पर वह पत्र लिख दिया। वह लड़की पुलिस स्टेशन गई और इंस्पेक्टर को लेटर दिया। इंस्पेक्टर ने कहा, ‘हमें पता है परेश रावल जी अहमदाबाद से सांसद हैं, लेकिन तुम उनका पता गलत बता रही हो। वे यहां रहते ही नहीं।’ लड़की ने कहा, ‘सर, ये देखिए, उनके लेटरहेड पर यही पता लिखा है।’ इंस्पेक्टर ने कहा, ‘चलो, देखते हैं।’ फिर वह इंस्पेक्टर परेश जी के घर पहुंचा और वहां उन्हें देखकर चौंक गया। बोला, ‘सर, आप हमारे क्षेत्र में रहते हैं और हमें अब तक पता ही नहीं था।’ उसने बताया कि प्रोटोकॉल होता है कि जिस क्षेत्र में सांसद रहता है, वहां के पुलिस स्टेशन को खबर दी जाती है। उसके घर के बाहर हमेशा पुलिस की एक जीप रहती है। पेट्रोलिंग होती है। तो राजनीतिक जीवन में भी उन्होंने अपनी वही सादगी बनाए रखी। -रुमी जाफरी

उदयगिरि-खंडगिरि: दिल

को छू लेने वाला अनुभव



शहरी भागदौड़ और तेजी से फैलती तकनीकी दुनिया से इतर भुवनेश्वर शहर से थोड़ा बाहर बलुआ पत्थरों की दो पहाड़ियां सिर उठाए खड़ी हैं। ये हैं उदयगिरि और खंडगिरि। लगभग दूसरी सदी ईसा पूर्व में तराशी गईं ये गुफाएं प्रारंभिक जैन इतिहास की शानदार कहानियों को संजोए हुए हैं। ये केवल पुरातात्त्विक धरोहर भर नहीं हैं, बल्कि उस समय की सजीव दास्तान है, जब कला, अध्यात्म, सत्ता और आस्था एकसाथ आकार ले रहे थे। जो यात्री ओडिशा के मशहूर मंदिरों से हटकर कुछ नया और अलग देखना चाहते हैं, उनके लिए ये दोनों प्राचीन पहाड़ियां दिल को छू लेने वाला अनुभव देती हैं।

कलिंग की विरासत

ओडिशा के इतिहास को अक्षर दो बड़े अध्यायों से पहचाना जाता है। एक, कलिंग युद्ध जिसने अशोक की जिंदगी का कायाकल्प कर दिया और दूसरा, मंदिर कला की वह परंपरा जिसने कोणार्क और पुरी के शिखर मंदिरों को जन्म दिया। लेकिन इसके समानांतर एक और कथा भी उतनी ही मोहक है- जैन धर्म, उसकी कला और उसकी साँदर्भ परंपरा का विकास। उदयगिरि और खंडगिरि की गुफाएं महामेघवाहन वंश के राजा खरवेल की देन हैं। ये ऐसे समाट थे, जिन्होंने कला, साहित्य, संगीत और धर्म को भी संरक्षण दिया। अजंता और एलोरा जैसी बौद्ध गुफाओं से अलग यह परिसर मुख्यतः जैन साधुओं के लिए बनाया गया था। यहां की गुफाएं भव्यता के लिए नहीं, बल्कि

साधुओं के सादगीपूर्ण और ध्यानमय जीवन के लिए तराशी गई थीं। यह वह स्थान है, जहां मौन, प्रकृति और अनुशासन साधना के हिस्से थे। यहां पहुंचते ही लगता है कि आप किसी संग्रहालय में नहीं, बल्कि समय की सुरंग में प्रवेश कर रहे हैं, जहां इतिहास दूर से नहीं, आपके साथ खड़ा महसूस होता है।

उदयगिरि: सूर्योदय की पहाड़ी

उदयगिरि का अर्थ होता है सूर्योदय की पहाड़ी। यह पहाड़ी दोनों में सबसे अधिक सुआठित और कलात्मक है। यहां की गानी गुफा सबसे प्रसिद्ध है। यह दो मंजिला गुफा है, जिसमें नृत्य, शिकार और पौराणिक घटनाओं को बारीकी से उकेरा गया है। ये दृश्य केवल सजावट भर नहीं हैं, बल्कि पत्थरों में लिखी कहानियां हैं, जो अपने समय की संवेदनशीलता और सामाजिक जीवन का प्रमाण हैं।

यहां की मूर्तियां उस सुसंस्कृत समाज की झलक दिखलाती हैं, जहां स्त्रियों की सक्रिय भागीदारी संस्कृति और कला के प्रति राजाओं के सम्मान को अभिव्यक्त करती है। उदयगिरि में ही स्थित एक और महत्वपूर्ण गुफा 'गणेश गुफा' है, जिसमें भगवान गणेश की प्रारंभिक प्रतिमाशैली दिखाई देती है।

हाथी गुफा पर राजा खरवेल का शिलालेख उकेरा गया है, जिसमें उनके राजनीतिक और सांस्कृतिक योगदान का विस्तृत वर्णन मिलता है। यह भारत की जैन परंपरा का सबसे महत्वपूर्ण अभिलेखों में से एक माना जाता है।

खंडगिरि : साधना की ऊंची चट्टान

खंडगिरि की संरचना एकसमान नहीं है और सजावट के मामले में भी सादी है, लेकिन इसकी आध्यात्मिकता गहरी और मन को छूने वाली है। यहां की गुफाएं संकरी हैं, मगर शांत हैं और इसी बजह से इसका वातावरण ध्यान-साधना के ज्यादा अनुकूल होता है। बहुत से पर्यटक बताते हैं कि यहां की निस्तब्धता ऐसा अनुभव कराती है, जैसे अब भी कोई साथु इन कक्षों में तप कर रहा हो। पहाड़ी की चोटी पर पहुंचते ही जहां एक ओर प्राचीन गुफाओं का संसार दिखाई देता है, वहीं दूसरी ओर फैला हुआ आधुनिक भवनेश्वर। यह विरोधाभास ही इस स्थल को अनूठा और जादुई बनाता है। यहां आकर ऐसा लगता है, मानो दो सदियां एक ही धरती पर सहजता से एक दूसरे के साथ आ जुटी हों।

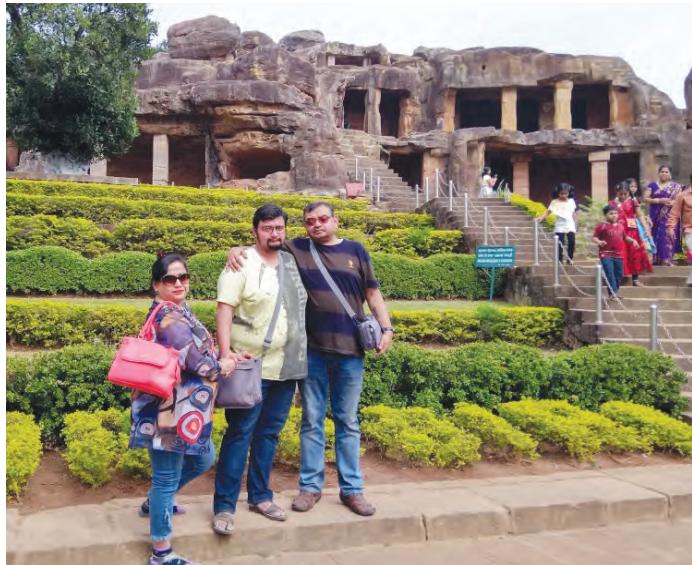
आज भी क्यों खास है

यह स्थल ?

इतिहास, कला, संस्कृति या धर्म में रुचि रखने वालों के लिए ये गुफाएं केवल देखने की जगह नहीं हैं, बल्कि अनुभव करने का अवसर भी है। यहां इतिहास को शीशों में बंद शोपीस की तरह नहीं देखा जाता, बल्कि यहां आप उससे रूबरू होते हैं। आप उन्हीं कक्षों में खड़े होते हैं जहां साधु रहते थे, उन्हीं शिलालेखों के सामने जिनमें एक राजा की आवाज आज भी दर्ज है और उन्हीं

पत्थरों को छू सकते हैं जिनमें सदियों पहले के कलाकारों की उंगलियों के निशान आज भी बसते हैं।

सबसे अच्छा समय कब ?: घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से फरवरी के बीच है, जब मौसम ठंडा और सुहावना होता है।



- फोटोग्राफी कब करें?: सुबह की गुनगुनी धूप में उदयगिरि की मूर्तियां एक खास सुनहरी आभा से चमकती हैं। यह समय फोटो खींचने के लिए सबसे आदर्श होता है।

- और कहां जाएं?: लिंगराज मंदिर, धौली शांति स्तूप, राज्य संग्रहालय और एकम प्रेषियों की भी साथ में यात्रा की जा सकती है।

जो स्वतंत्र रूप से सोच सकते हैं, वही आजाद हैं - जॉर्ज बर्कले

जॉर्ज बर्कले आयरिश दार्शनिक, लेखक और पादरी थे। उन्हें आर्थर शोपेनहावर ने 'आदर्शवाद का जनक' भी कहा है।

1. यह असंभव है कि जो व्यक्ति अपने मित्रों और पड़ोसियों के प्रति झूठा है, वह जनता के प्रति सच्चा हो।
2. बहुत कम लोग सोचते हैं, फिर भी हर किसी की अपनी राय होती है।
3. दूसरे लोग स्वतंत्रता के बारे में बात कर सकते हैं, लिख सकते हैं, या उसके लिए लड़ सकते हैं और उसका दिखावा भी कर सकते हैं। परंतु वास्तव में स्वतंत्र वही होता है जो स्वतंत्र रूप से सोच सकता है।
4. एक अच्छे देशभक्त को अपने देशवासियों को ईश्वर की रचना मानना चाहिए और स्वयं को उनके प्रति अपने व्यवहार के लिए उत्तरदायी समझना चाहिए।
5. जो व्यक्ति कहता है कि ईमानदार आदमी जैसा कुछ नहीं है, यह निश्चित समझे कि वही व्यक्ति कपटी है।
6. एक स्वतंत्र मन जो अपनी ही बातों पर विचार करता है... यदि वह दुनिया के लिए कुछ उपयोगी उत्पन्न न भी करे, तो भी उसे स्वयं में आनंद अवश्य मिल जाता है।

दुनिया को सच्चे लोगों की जरूरत है

किताबों से जानिए, सच्चा साहस क्या है? हर दिन कुछ करने का निर्णय लेना क्यों जरूरी है?

जो सच्चाई के करीब ले जाए,
वही साहस है

कमज़ोरी डर नहीं है, यह वह साहस है जो हमें इंसान बनाता है। जब हम यह स्वीकार करते हैं कि हम पूर्ण नहीं हैं, तब हम दूसरों के प्रति अधिक दयालु बनते हैं। जो व्यक्ति खुलकर कहता है 'मुझे नहीं पता,' या 'मैं गलत था,' वही बहादुर है। सच्चा साहस वही है जो हमें सच्चाई के करीब लाता है। दुनिया को उन लोगों की जरूरत नहीं है, जो पूर्ण हैं बल्कि उन लोगों की जरूरत ज्यादा है जो सहज और सच्चे हैं।

सुखी और स्वस्थ भविष्य के लिए क्या विकल्प चुनें अगर आपको अभी एक ऐसा विकल्प चुनना हो जिससे आपका भविष्य स्वस्थ और सुखी बने तो आप हर महीने क्या करेंगे? बचत बढ़ाएंगे? अपना पेशा बदलेंगे? यात्रा करेंगे? जो लोग अपने करियर-टाइटल, वेतन और उपलब्धियों की टिकट काट लेते हैं, वे अक्सर पाते हैं कि 'अच्छा जीवन' महसूस नहीं कर रहे। जीवन बहुत छोटा है; यहां केवल प्यार करने का समय है, वह भी कम है।

लोगों को अपने अनुसार बनाने का प्रयास न करें



आगर आपके मित्र आपको ब्रंच के लिए नहीं बुला रहे हैं, 'लेट देम'। आपके बच्चे उस चीज में शामिल नहीं होना चाहते जो आपने तय की थी, 'लेट देम'। बहुत समय और ऊर्जा ऐसे लोगों की उम्मीदों को पूरा करने में बर्बाद होती है, जो आपके

अनुसार नहीं चलना चाहते। कोई आपकी जरूरत के हिसाब से नहीं दिख रहा, तो उसे बदलने की कोशिश न करें। आप तय करें कि आपको आगे क्या करना है।

हम प्रेरित होकर काम नहीं करते, काम करके ही प्रेरित होते हैं

रोज अभ्यास करना, बिना यह देखे कि आज का परिणाम कैसा होगा, सबसे सच्चा तरीका है जिसे हम 'रचनात्मकता' कहते हैं। जब आप नित्य अभ्यास को अपना लक्ष्य बनाते हैं, तो परिणाम स्वयं बनकर निकलता है। अक्सर हम यह सोचते हैं कि प्रेरणा पहले आएंगी और फिर काम होगा; पर असल उलट है। हम काम करके ही प्रेरित होते हैं। हर दिन कुछ करने का निर्णय लें। इस प्रक्रिया को महत्व दें और जानें कि आपका यह तरीका ही एक नए कौशल को जन्म दे सकता है।

अनमोल वचन

जिस तरह समुद्र के पानी को सुखाया नहीं जा सकता है उसी तरह ज्ञानी व्यक्ति को भी नहीं हराया जा सकता

अनमोल वचन

हार के डर से पीछे ना हटे अगर लड़े नहीं तो फिर आपकी हार तो निश्चित है।

सिंह इस तरह बन गया शक्ति और राजत्व का प्रतीक



पूर्वी एशिया के राजा, चाहे वे चीन के हों या जापान, वियतनाम, थाईलैंड अथवा इंडोनेशिया के, सिंह का राजत्व का प्रतीक मानते थे। चीन में आज भी राजमहलों के सामने सिंह और सिंहनी की मूर्तियां देखी जा सकती हैं। सिंह के पंजे के नीचे एक ग्लोब होता है, जो संसार का प्रतीक माना जाता है, जबकि सिंहनी के पंजे के नीचे उसका शावक। यहां दिलचस्प तथ्य यह है कि सिंह कभी भी पूर्वी एशिया में नहीं पाए गए, मगर फिर भी यह प्राणी वहां की दृश्य संस्कृति (यानी कला, स्थापत्य आदि) का अभिन्न हिस्सा बन गया।

सिंगापुर का उदाहरण लेते हैं। उसके नाम का अर्थ ही है 'सिंहों का नगर'। परंतु इस भूमि पर कभी भी कोई सिंह नहीं रहा। श्रीलंका के राष्ट्रीय ध्वज पर भी सिंह अंकित है, जबकि वहां भी सिंह कभी नहीं बसे। महावंश नामक बौद्ध ग्रंथ के अनुसार, श्रीलंका के सिंहल निवासी राजा विजया की संतानें हैं, जो कभी भारत से आए थे और स्वयं को 'सिंह की संतान' मानते थे।

इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि नरसिंह संप्रदाय, जो भारत के पूर्वी समुद्रतट पर कलिंग और आंध्र क्षेत्रों में पनपा, का विस्तार बाद में श्रीलंका तक हुआ। सवाल यह भी उठता है कि क्या उस समय भारत में वास्तव में सिंह थे? कुछ वैज्ञानिकों के अनुसार, गुजरात, मालवा और दक्षिण के सूखे जंगलों में किसी समय एशियाई सिंह पाए जाते थे। यही वजह है कि भारत में 'सिंह' राजाओं से जुड़ गया और राजसी आसन को 'सिंहासन' तक कहा जाने लगा। आज भी भारत में राजपूत, सिख और अन्य सैन्य व क्षत्रीय समुदाय 'सिंह' या 'सिंहा' जैसे नामों से अपने आपको इस गैरव से जोड़ते हैं। दुर्गा देवी, जिन्हें प्रायः राजाओं की देवी माना जाता है, सिंह पर विराजमान दिखाई देती है। सिंह गौतम बुद्ध, जैन तीर्थंकर महावीर और सप्तरात अशोक का भी प्रतीक रहा है। मंदिरों में भी ऐसी मूर्तियां मिलती हैं, जिनमें सिंह को गज (हाथी) को वश में करता हुआ दिखाया गया है।

इस प्रकार, सिंह भारतीय संस्कृति से इतना जुड़ गया कि उससे इस धारणा को बल मिला कि एशियाई सिंह कभी पूरे भारत में घूमते रहे होंगे और अब केवल गीर के जंगलों में बचे हैं। परंतु जीवविज्ञानी और इतिहासकारों का दृढ़ विश्वास है कि सिंह भारत के मूल निवासी नहीं हैं। जैसा कि शायद पूर्वी एशिया में हुआ, वैसा ही भारत में भी राजाओं ने अपनी राजसी शक्ति दिखाने के लिए शिकार और चिड़ियाघरों हेतु दूसरे देशों से सिंह मंगवाए होंगे। पूर्व-ऐतिहासिक गुफा कला में सिंहों का उल्लेख नहीं मिलता है। हड्डप्पा की मुहरों पर बाघ और यहां तक कि अर्द्ध-बाघिनी देवियां चित्रित हैं, पर सिंह नहीं। हालांकि ऋग्वेद में सिंहों का उल्लेख मिलता है, लेकिन यह ग्रंथ आर्यों ने रचा था। कई लोग मानते हैं कि आर्य लगभग 3,500 वर्ष पहले हिंदुकुश पर्वत शृंखला के उस पार से घोड़ों पर सवार होकर भारत आए थे, जहां सिंहों का प्राकृतिक आवास था। 2,500 वर्ष पहले फारसी राजा सिंहों का शिकार करते थे। 4,500 वर्ष पहले मेसोपोटामिया के वीर सिंहों से कुशती लड़ते थे। मिस्र में भी सिंहों की मूर्तियां और चित्र पाए जाते हैं।

तेज और चरित्र का संगम ही 'सूरज' है

दूबा हुआ सूरज कल पिर उगेगा, इसमें हम कभी संदेह नहीं करते। शायद यही वजह है कि हम अपने हाथ में आए बेशकीमती 'आज' की कीमत नहीं समझ पाते। न जाने कितनी सदियां बीत गईं, लेकिन कभी यह सुनने में नहीं आया कि सूरज ने अवकाश लिया हो। हमें इस बात की चिंता भी नहीं रहती कि कहीं सूरज देर से उगेगा या उगेगा ही नहीं। आखिर ऐसा क्यों होता है? क्योंकि सूरज चरित्रवान है और साथ ही तेजस्वी भी। कुछ लोग तेजस्वी तो होते हैं, मगर चरित्रवान नहीं हो पाते। इसी तेज और चरित्र का संगम ही 'सूरज' कहलाता है। वेदों और उपनिषदों में सूर्य की स्तुति करते हुए हमारे ऋषि-मुनियों को कभी थकान नहीं हुई। उन्होंने सूर्य को 'सवित' यानी पोषण करने वाला कहा है। वैदिक काल से लेकर आज तक सूरज पर जितनी कविताएं लिखी गईं, उतनी शायद ही किसी और विषय पर लिखी गई होंगी। सूरज हमारे जीवन का आधार है, यह कहने से बेहतर यह कहना होगा कि 'सूरज ही स्वयं जीवन' है। नास्तिक ईश्वर में विश्वास नहीं करते। सच तो यह है कि इस संसार में ईश्वर से अधिक विवादास्पद और शंकास्पद कोई विषय भी नहीं है। जो स्वयं को आस्तिक कहते हैं, उनके जीवन में भी कभी-कभी ऐसे पल आते हैं, जब उन्हें भीतर से ईश्वर के अस्तित्व पर संदेह होता है। आस्तिकों, नास्तिकों और अज्ञेयवादियों के बीच लाख मतभेद हो सकते हैं, लेकिन सूर्य के अस्तित्व को लेकर सभी सहमत हैं। नास्तिक भले ही सूर्य की उपासना न करें, परंतु हर दिन सुबह-शाम उसे निहारते हैं और उसमें भी उनकी श्रद्धा झलकती है। गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं, 'प्रभास्मि शशि-सूर्ययोः', अर्थात् 'चंद्रमा और सूर्य में जो प्रकाश है, वह मैं ही हूँ'। आज का मानव सूर्य को केवल ऊर्जा के स्रोत के रूप में पहचानता है। यही उसकी सीमा भी है। वास्तव में सर्व साक्षात् शक्ति का विराट केंद्र है। ऊर्जा का ऐसा केंद्रीकरण अन्यत्र दुर्लभ है। परंतु यह केवल केंद्रीकरण नहीं करता, यह विकेंद्रीकरण में भी विश्वास रखता है। जब उसकी किरणें दूर-दूर तक फैलती हैं तो वह इसी



विकेंद्रीकरण का प्रमाण है। अंधेरे कमरे की एक छोटी-सी दरार से जब सूरज की किरण प्रवेश करती है तो वह पूरे कमरे को चमक से भर देती है।

ईशोपनिषद के एक मंत्र में सूर्य-शक्ति के केंद्रीकरण को 'समूह' और विकेंद्रीकरण को 'व्यूह' कहा गया है। समूह का अर्थ है एकत्र करना और व्यूह का अर्थ है विभाजन करना। इस तरह सूर्य एक साथ संग्रह और वितरण, दोनों का संचालन करता है। वह वास्तव में इस जगत का विराट पावर हाउस है। भूत और भविष्य के बीच सैंडविच-सा जो वर्तमान है, वही हमारे हाथ में है। जिस तरह लड्डू पर चिपकी खसखस लगातार झरती रहती है, उसी तरह वर्तमान की घड़ियां भी निरंतर फिसलती रहती हैं। कालदेवता हर क्षण स्वयं को विसर्जित करते रहते हैं। इस अनोखे विसर्जन में ही सृजन की गर्भस्थ प्रक्रिया चलती रहती है। बादल का विसर्जन ही धरती पर वर्षा और सृजन की पूर्वार्थ है। पतझड़ की पीठ पर वसंत का चेहरा उकेरा होता है। तराजू का एक पलड़ा झुकता है तो दूसरा उठता है- दोनों घटनाएं एक-दूसरे में गूंथी हुई हैं। सूर्य इसी सृजन और विसर्जन के दोनों पलड़ों को संतुलित रखने वाला एक तराजू है।

भूत, वर्तमान, भविष्य में गूंथा हुआ हमारा जीवन बरसों बीत गए, पर एक दृश्य आज भी मेरे मन में ताजा है। गंव की धूल भरी पगड़ंडी पर भैसों का झुंड धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है। उस झुंड के पीछे-पीछे गोबर बटोरने वाली एक छोटी-सी बालिका चल रही है। अचानक एक भैंस कुछ रुकती है।

कभी न मानें कि आप किसी बड़े काम के लिए छोटे हैं, जोखिम उठाने से भी न डरें - इलॉन मस्क



बिजनेसमैन मस्क को टेस्ला से अब हर साल एक ट्रिलियन डॉलर का सैलरी पैकेज मिलेगा। उनके नजरिये की खास बातें...

जब मैं भविष्य के बारे में सोचता हूं, तो मन में हमेशा एक ही विचार आता है... हम एक ऐसी सभ्यता हैं जो अपने ही हाथों से कल को गढ़ सकती है। मुझे नहीं लगता कि इंसान केवल जीवित रहने के लिए बना है। मैं मानता हूं कि हम खोजने, रचने और सीमाओं को तोड़ने के लिए बने हैं। यही सोच मुझे हर सुबह उठने के लिए प्रेरित करती है। हम भविष्य को और बेहतर बना सकते हैं, अगर हम उसे डर के बजाय जिज्ञासा से देखें।

‘न्यूरालिंक’ इसी जिज्ञासा से पैदा हुआ। लोगों ने कहा कि यह असंभव है... मानव मस्तिष्क को कंप्यूटर से जोड़ना एक पागलपन है। लेकिन मैंने हमेशा सोचा, अगर हमारा मस्तिष्क जटिल विद्युत संकेतों से चलता है, तो तकनीक के जरिए हम उसकी बीमारियों को समझ और ठीक क्यों नहीं कर सकते? मुझे यकीन है आने वाले वर्षों में, हम लकवा, अंधापन और याददाशत की कमी जैसी बीमारियों को मिटाने में सफल होंगे। स्पेसएक्स की शुरुआत इसी ‘असंभव को संभव’ करने की भावना से हुई थी। जब मैंने कहा कि मैं एक निजी कंपनी से रॉकेट बनाकर अंतरिक्ष

में भेजूंगा, तो लोगों ने मुझे पागल कहा। लेकिन मैं जानता था कि अगर हमें मंगल ग्रह तक पहुंचना है, तो किसी को पहला कदम उठाना ही होगा। हमने कई बार असफलता झेली, लेकिन हर बार यही कहा कि अगर पाने लायक कुछ खास है तो आपको कोशिश करना चाहिए, चाहे असफलता की कितनी ही संभावना क्यों न हो।

मैंने सफलता कभी पैसों से नहीं मापी। असली सफलता यह है कि आप कितने लोगों को प्रेरित कर पाएं कि वे बड़ा सोचें। अगर कोई बच्चा आज अपने कमरे की दीवार पर रॉकेट या मंगल की तस्वीर बनाता है और यह सोचता है कि वह एक दिन वहां जाएगा, तो वही मेरी

सबसे बड़ी उपलब्धि है। कभी-कभी मुझसे पूछा जाता है कि मैं इतना बड़ा जोखिम क्यों उठाता हूं। मेरा जवाब सरल होता है... सबसे बड़ा जोखिम तो कुछ नया न करना है। अगर आप गलतियां करने से डरते हैं, तो कुछ महान नहीं कर सकते। मैंने असफलताएं देखी हैं, लेकिन हर असफलता एक सबक लेकर आई। असफलता दर्द देती है, लेकिन वही दर्द आपको मजबूत बनाता है। अगर सब कुछ आसान होता, तो कोई बदलाव नहीं होता। जोखिम उठाएं, सवाल पूछें और कभी मत मानें कि आप किसी बड़े काम के लिए छोटे हैं। हर बदलाव की शुरुआत ऐसे व्यक्ति से हुई, जिसने कहा कि मैं कोशिश करूंगा। अगर आप यह कहने की हिम्मत रखते हैं, तो भविष्य आपका है।

काम करना ही प्रेरणा का सबसे बड़ा स्रोत है

जीवन में कई बार ऐसा होता है जब सब कुछ आपके खिलाफ लगने लगता है। पैसा नहीं, लोग आपके साथ नहीं और हालात मुश्किल हैं... लेकिन सच्ची प्रेरणा वहीं से शुरू होती है। जब कोई रास्ता न दिखे, तो अपना रास्ता खुद बनाना ही नेतृत्व कहलाता है। मैं हमेशा कहता हूं कि कभी भी प्रेरणा का इंतजार मत कीजिए, काम करना ही प्रेरणा का सबसे बड़ा स्रोत है।

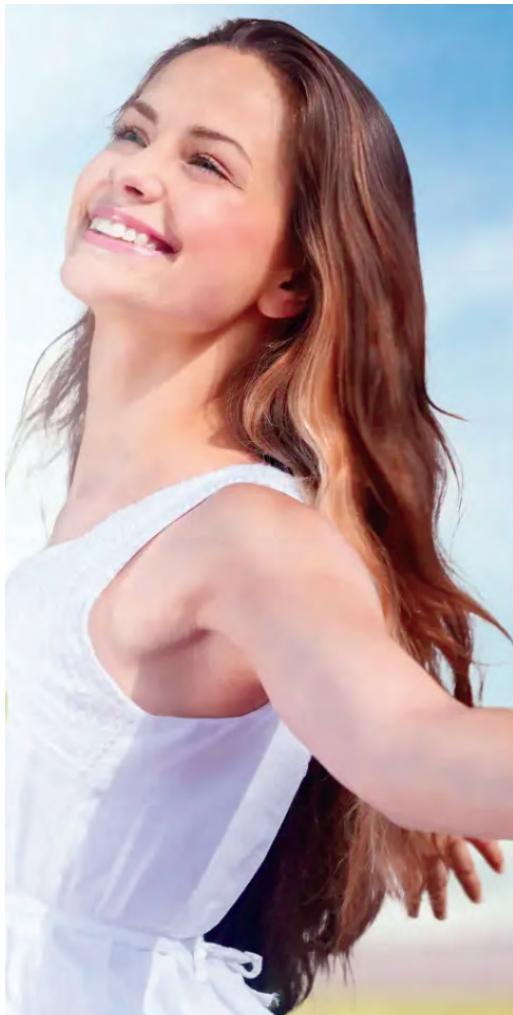
बेहतर विचारों की तरफ ऐसे ध्यान दें

लगभग हर व्यवसाय ही अब आइडियाज पर आधारित व्यवसाय बन गया है। नेताओं और उद्यमियों को ऐसे नए दृष्टिकोणों की जरूरत महसूस होती रहती है, जो उन्हें ग्राहकों को प्रभावित करने, उत्पादों की नई कल्पना करने और भीड़ से अलग दिखाने में पूरी मदद कर सकें। लेकिन अगर आप इस बात को नहीं समझते और लगातार बैठकों, संदेशों और ईमेल्स में उलझे रहते हैं, तो आपका नई चीजों को देख पाना कठिन हो सकता है। ध्यान देने की कला सीखें और इसमें बेहतर बनने के यह चार अनोखे तरीके आजमाएं...

1) एक 'बिजनेस फील्ड ट्रिप' आयोजित करें
 हेज फंड मैनेजर टॉम ब्राउन हर साल अपनी कंपनी के हर कर्मचारी को पांच सौ डॉलर के नोट दिया करते हैं और उन्हें टीमों में बांटकर बांच हंट पर भेजते हैं। हर टीम न्यूयॉर्क सिटी की किसी तय सड़क पर चलती है। हर बैंक में जाती है और बहां एक चेकिंग अकाउंट खोलती है। इस दौरान वे लोग बेहतरीन सेवा के प्रेरणादायक उदाहरण या लापरवाही और जटिल प्रक्रिया वाले अनुभव भी खोजते हैं। फिर सभी टीमों वापस आकर अपने अनुभवों पर एक विचारपूर्ण व जोशपूर्ण चर्चा सत्र भी करती हैं।

2) नौकरियां बदलना फायदेमंद हो सकता है
 बिल्ड-ए-बेयर वर्कशॉप की संस्थापक मैक्सीन क्लार्क और कंटेनर स्टोर के सह-संस्थापक किप टिंडेल ने एक-दूसरे की कंपनी में अग्रिम पंक्ति के कर्मचारी के रूप में काम किया है। उन्होंने ऐसी कई कार्यशैली पहले से देखी हैं, जो एक कंपनी में तो कारगर थी और संभव था कि दूसरी में भी काम करे। इसके लिए जरूरी है नौकरियां बदलना। एक नई नौकरी में सब कुछ नया होता है। लोग, सिस्टम, नियम, चुनौतियां। दिमाग अधिक सतर्क हो जाता है। आप हर चीज को ध्यान से देखते हैं। यह सतर्कता ध्यान को तेज करती है।

3) नौकरी नहीं बदल सकते तो 'हैट' बदलें
 विज्ञापन एजेंसी टीबीडब्ल्यूए एक ऐसा अभ्यास करती है जिसे वह 'सीईओ हैट एक्सरसाइज' कहती है। इस एक्सरसाइज के तहत सभी अधिकारियों को विभिन्न कंपनियों के लोगो वाली हैट्स और कैप्स, टी-शर्ट्स या ऐसी ही अन्य कुछ चीजें दी जाती हैं और फिर उन्हें उन्हीं कंपनियों के दृष्टिकोण से अपनी समस्या का विश्लेषण भी



करना होता है। अगर नौकरी बदलना संभव नहीं, तो आप इस प्रभावी मानसिक अभ्यास तकनीक से ध्यान देने की कला, फोकस और अवेयरनेस को तेज बना सकते हैं।

4) रिवर्स मेटरिंग से सुनने का तरीका भी बदलें

रिवर्स मेटरिंग भी एक उपयोगी अभ्यास हो सकता है। कंसल्टिंग कंपनी पीडब्ल्यूसी (प्राइसवाटरहाउसकूपर्स) में 120 से ज्यादा मिलेनियल कर्मचारी लगभग 200 वरिष्ठ पार्टनर और निदेशकों को औपचारिक रूप से मेंटर करते हैं। इससे सीनियर लीडर्स को तकनीक, संस्कृति और कामकाजी रुझानों पर वह दृष्टिकोण मिलता है, जो वे खुद से नहीं देख पाते। रिवर्स मेटरिंग का सबसे बड़ा

असर आपके सुनने के तरीके पर पड़ता है।

आपके लिए भी क्यों बेमानी है गुस्सा?



जानें शरीर पर इसके नकारात्मक प्रभाव और शांति के उपाय

कभी किसी बात पर झूँझलाना, अचानक गुस्सा आ जाना या किसी को डांट देना, ये सब इंसानी प्रतिक्रियाएं हैं, जो पलभर की होती हैं। मन में उठी किसी असहमति या असंतोष की लहर जैसे आती है, वैसे ही शांत भी हो जाती है। लेकिन जब यही लहरें बार-बार उठने लगें और व्यवहार का हिस्सा बन जाएं, तब वे धीरे-धीरे शरीर और मन दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

गुस्सा असल में शरीर और मस्तिष्क की त्वरित प्रतिक्रिया है, जो तब होती है जब कोई स्थिति हमारी उम्मीदों या सीमाओं के विपरीत होती है। अगर व्यक्ति अपनी भावनाओं को सही तरीके से समझ या व्यक्त नहीं कर पाता, तो यह गुस्सा अंदर ही अंदर जमा हो जाता है और किसी छोटी-सी बात पर अचानक बाहर निकल आता है। बीते समय के अनुभव, जैसे- बचपन में तिरस्कार या रिश्तों में चोट, गुस्सैल व्यवहार की जड़ हो सकते हैं। व्यक्ति पुराने दर्द से बचने के लिए गुस्से या नियंत्रण करने वाले व्यवहार का सहारा लेता है। यह एक भावनात्मक रक्षा तंत्र है, जो लंबे समय में नुकसानदेह सावित होता है।

गुस्से का शरीर पर असर

गुस्सैल स्वभाव शरीर में तनाव हॉमोन, जैसे कॉर्टिसोल और एड्रेनलिन का स्तर बढ़ा देता है। इससे रक्तचाप बढ़ सकता है, ब्लड शुगर असंतुलित हो सकती है और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। गुस्से की स्थिति में शरीर 'लड़े या भागो' की प्रतिक्रिया में चला जाता है- दिल की धड़कन तेज होती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और अतिरिक्त ऊर्जा खर्च होती है। यदि यह स्थिति लंबे समय

तक बनी रहे, तो शरीर का संतुलन बिगड़ता है और विभिन्न बीमारियां जन्म ले सकती हैं।

जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव

क्रोध की अधिकता नींद की कमी, सिरदर्द, पेट की परेशानियों और लगातार थकान जैसी समस्याओं को बढ़ाती है। बढ़ता मानसिक तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर करता है, जिससे बार-बार बीमार पड़ने की आशंका रहती है। गुस्सैल लोगों में सामाजिक अलगाव और आत्मविश्वास में कमी भी आम होती है। डिप्रेशन, चिंता और तनाव गुस्से को बढ़ाते हैं और बार-बार क्रोध आने से मानसिक समस्याओं की गंभीरता भी बढ़ती है। यह एक दोतरफा चक्र बनाता है जहां गुस्सा मानसिक अस्थिरता को बढ़ाता है और मानसिक अस्थिरता गुस्से को। अनियंत्रित क्रोध अक्सर भीतर की असुरक्षा, अधूरी अपेक्षाएं और आत्म-सम्मान की कमी दर्शाता है।

औरंग पर भी असर

लगातार नाखुश या चिड़चिड़ा रहने का असर परिवार और सहकर्मियों पर भी पड़ता है, वे व्यक्ति से दूरी बनाने लगते हैं। वहीं, गुस्से से भेरे माहौल में बच्चे अस्थिर और चिड़चिड़े हो सकते हैं। इसलिए घर और कार्यस्थल का शांत और सकारात्मक वातावरण बनाए रखना मानसिक संतुलन के लिए ज़रूरी है।

व्यवहार बदलने की कोशिश करें

अगर आपके परिवार या सहकर्मी इस व्यवहार की ओर आपका ध्यान दिलाते हैं, तो यह संकेत है कि आपको अपने भीतर झांककर इसे समझने की ज़रूरत है।

प्रतिक्रिया से पहले विराम लें- कोई भी प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ सेकंड रुकें। इससे अनियंत्रित प्रतिक्रिया के बजाय सोच-समझकर जवाब देना आसान होता है।

योग और ध्यान करें- योग और ध्यान मन को स्थिर बनाते हैं। मेडिटेशन करने से कॉर्टिसोल का स्तर घटता है, जिससे गुस्सा और चिंता दोनों पर नियंत्रण में मदद मिलती है। दिन में सिर्फ 15-20 मिनट ध्यान करने से भी मानसिक संतुलन बना रहता है।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं- पर्याप्त नींद, पौष्टिक भोजन और नियमित दिनचर्या मूड व ऊर्जा पर गहरा असर डालते हैं। नींद की कमी या भूख लगना मूड रेगुलेटिंग हॉमोन्स (जैसे- सेरोटोनिन व डोपामिन) को असंतुलित करता है, जिससे चिड़चिड़ापन बढ़ता है।

सर्दियों में बनाकर खाएं ये रेसिपी

इनसे गर्माहिट का अहसास होगा और साथ ही पोषण का स्वाद भी मिलेगा

रतालू की सब्जी

क्या चाहिए- रतालू- 1/2 किलो छोटे टुकड़े में कटे हुए, तेल- 1 बड़ा चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, अदरक- 2 इंच टुकड़ा, टमाटर- 4, लाल मिर्च पाउडर- 3/4 छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच, काला नमक- 1/4 छोटा चम्मच, नमक, नींबू का रस- 2 छोटे चम्मच।

ऐसे बनाएं- अदरक और टमाटर का पेस्ट बना लें। गर्म तेल में जीरा तड़काएं। रतालू और हल्दी पाउडर मिलाकर 5 मिनट पकाएं। जब रतालू आधा पक जाए तब टमाटर- अदरक का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा पाउडर,



काला-सफेद नमक मिलाएं व ढककर पकाएं। 5-7 मिनट में रतालू अच्छी तरह पक जाएंगे। अंत में गैस बंद करके नींबू का रस मिलाएं और गर्मागर्म रोटी के साथ परोसें। यह सब्जी इतनी स्वादिष्ट है कि बिना रोटी के भी मजा आएगा। सलाह... इस सब्जी के लिए रतालू के बजाय आलू, जिमीकंद, कच्चालू का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

लहसुनी बथुआ दाल

क्या चाहिए- धुली मूँग दाल- 1 कटोरी, पानी- 3 कटोरी, नमक- 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच।

तड़के के लिए- धी- 1 छोटा चम्मच, कटा हुआ बथुआ- 1 कटोरी, लहसुन कलियां- 6 से 8 बारीक कटी हुई, धनिया पाउडर- 2 छोटे चम्मच, सूखी साबुत लाल मिर्च- 1, लाल मिर्च पाउडर- छोटा चम्मच।

ऐसे बनाएं- दाल को अच्छी तरह धोकर पानी, हल्दी पाउडर

और नमक के साथ कुकर में 2 सीटी आने तक पकाएं। कड़ाही में धी गर्म करके लहसुन को हल्का भूरा भूनें। फिर बथुआ डालकर पकाएं। जब बथुआ का पानी सूख जाए तब धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें। फिर उबली हुई दाल डालकर एक उबाल आने तक पकाएं। लहसुनी बथुआ दाल तैयार है।

टमाटर शोरबत

क्या चाहिए- लाल टमाटर- 8, गाजर- 1 छोटे आकार की, मसूर की धुली दाल- 2 बड़े चम्मच, तेजपत्ता- 1, लहसुन की कलियां- 4, साबुत धनिया- 1 छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, काला नमक- 1/4 छोटा चम्मच, सफेद नमक, धी- 1 छोटा चम्मच।

पनीर के लिए- पनीर के टुकड़े- 8, धी- 1/2 छोटा चम्मच, नमक व काली मिर्च पाउडर- स्वादानुसार।

ऐसे बनाएं- कुकर में टमाटर, गाजर, मसूर दाल और डेढ़ कप पानी डालकर 3 सीटी में पकाएं, पीस लें। धी गर्म करके तेजपत्ता, साबुत धनिया व लहसुन भूनें, फिर पीस लें। इसे टमाटर के मिश्रण में मिलाएं। नमक, काला नमक और काली मिर्च मिलाएं, एक उबाल में पकाकर छान लें।

पैन में धी गर्म करके पनीर व सारी सामग्री डालकर सुनहरा होने तक पकाएं। पनीर व टमाटर शोरबत को साथ में परोसें।



सदाबहार की पत्तियां चबाकर खाने के ये 7 फायदे नहीं जानते होंगे आप

अगर आप रोज सुबह खाली पेट 1-2 ताजी पत्तियां चबाकर खाएं, तो यह कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचाव कर सकता है। आइए जानते हैं सदाबहार की पत्तियां चबाने से शरीर को क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

1. डायबिटीज को कंट्रोल करने में मददगार सदाबहार की पत्तियां ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में बेहद असरदार मानी जाती हैं। जिन लोगों को टाइप 2 डायबिटीज हैं, उनके लिए यह एक नेचुरल हर्बल उपाय बन सकता है। इसमें मौजूद एल्कलॉइड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स पैनक्रियास की बीटा कोशिकाओं को एकिट्व करते हैं, जिससे इंसुलिन स्राव में सुधार होता है। सुबह खाली पेट दो पत्तियां पानी के साथ चबाने से धीरे-धीरे शुगर लेवल संतुलित रहने लगता है, लेकिन इसके साथ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।



से पेट हल्का रहता है और भूख भी ठीक लगती है।

5. कैंसर-रोधी गुणों से भरपूर

सदाबहार की पत्तियों में पाए जाने वाले दो प्रमुख एल्कलॉइड्स, विंक्रिस्टीन और विंब्लास्टीन को कैंसर-रोधी माना जाता है। यह सेल्स के असामान्य विकास को रोकने में मदद करते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेदिक रिसर्च में इन्हें कैंसर के सहायक उपचार के रूप में देखा जा रहा है। हालांकि यह एक मेडिकल टॉपिक है, इसलिए डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें, लेकिन जानकारी रखना जरूरी है।

6. इम्यून सिस्टम को करें मजबूत

बार-बार सर्दी-खांसी, गले में खराश या मौसम बदलते ही बीमार हो जाना यह बताता है कि आपकी इम्यूनिटी कमजोर हो गई है। सदाबहार की पत्तियों में मौजूद फ्लेवोनॉइड्स और विटामिन्स इम्यून सिस्टम को बूस्ट करते हैं। रोजाना इसकी कुछ पत्तियों का सेवन शरीर को वायरल संक्रमण और मौसमी बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है।

7. तनाव और थकान से राहत दिलाएं

आधुनिक जीवनशैली में तनाव एक आम समस्या बन गई है। ऐसे में सदाबहार की पत्तियां मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकती हैं। इसमें मौजूद नैचुरल कंपाउंड्स नर्वस सिस्टम को शांत करने का कार्य करते हैं, जिससे मानसिक थकान, चिंता और हल्की नींद जैसी समस्याओं में सुधार हो सकता है। यह मस्तिष्क को रिलैक्स करने का काम करती है और दिनभर फ्रेश फील कराती है।

भारतीय इतिहास की उच्च श्रेणी की 7 खूबसूरत राजकुमारियाँ



इंदिरा राजे

भारतीय इतिहास राजसी परिवारों के वैभवशाली जीवन और सुंदरता की कथाओं से परिपूर्ण है। इन्हीं शाही परिवारों की रमणीय राजकुमारियों की लंबी सूची है। जिनमें से हम आपको 10 चुनिंदा राजकुमारियों के विषय में बताने जा रहे हैं।

1. इंदिरा राजे

ईंदिरा बड़ोदा की राजकुमारी थीं। इनका जन्म 19 फरवरी 1892 को हुआ था। इनके पिता सयाजी गायकवाड़ और माँ महारानी चिमनी बाई थीं। इनका विवाह कूच बिहार के राजकुमार जितेन्द्र नारायण से हुआ। जिनसे वह दिल्ली दरबार में मिली थीं। जितेन्द्र नारायण से विवाह करने के लिए उन्होंने गवालियर के महाराज माधो राव सिंधिया से अपनी सगाई तोड़ दी। उन्होंने 18 वर्ष की उम्र में यह साहसिक कदम उठाया था। सगाई टूटने के पश्चात उनके माता-पिता ने उन्हें भारत छोड़कर लंदन जाकर जितेन्द्र

नारायण से विवाह करने की अनुमति दे दी। इन्होंने अपने जीवन में कई त्रासदियों का सामना किया। महारानी गायत्री देवी इन्हीं की पुत्री थीं। इंदिरा राजे ने अपने जीवन का अंतिम समय मुंबई में बिताया। सितंबर 1968 में इनकी मृत्यु हुई।

2. सीता देवी बड़ोदा

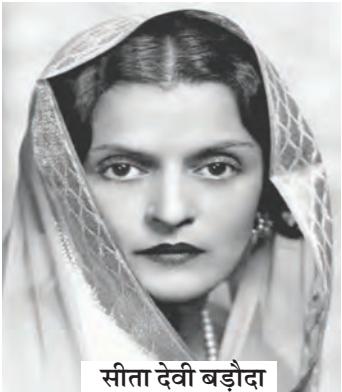
सीता देवी पीतमपुरा के महाराज राजा राव वेंकट

कुमारा महिपति सूर्य राऊ और रानी चिन्नाम्बा की पुत्री थीं। इनका पहला विवाह, बायुरू के जर्मीदार अप्पाराव बहादुर से हुआ, जिनसे इनके तीन बच्चे हुए। 1943 में मद्रास में युद्धोड़ में इनकी मुलाकात प्रताप सिंह गायकवाड़ से हुई जो उस समय दुनिया के आठवें सबसे अमीर आदमी थे। दोनों एक दूसरे के प्रेम में पड़ गए। अपना पहला विवाह तोड़ने के लिए कानूनी सलाह से सीता देवी ने इस्लाम धर्म अपना लिया और प्रताप सिंह गायकवाड़ से विवाह कर उनकी

दूसरी पत्नी बन गई। जिनसे उनका एक बेटा हुआ जिसका नाम सयाजी राव गायकवाड़ था। 1956 में सीता देवी ने गायकवाड़ को तलाक दे दिया और लंदन चली गई। 1985 में सयाजी राव गायकवाड़ ने आत्महत्या कर ली, जिसके चार साल पश्चात सीता देवी की मृत्यु हो गई।

3. निलोफर हैदराबाद

इनका जन्म 4 जनवरी 1916 को गोएस्टेप पैलेस, इस्तांबुल में हुआ



सीता देवी बड़ोदा

था। इनके पिता का दामाद मोरलिजादा सालारुद्दीन थे। 16 वर्ष की आयु में इनका विवाह हैदराबाद के अंतिम निजाम के दूसरे पुत्र मोअज्जम जाह से हुआ। 1952 में शादी के 21 साल बाद इनका तलाक हो गया। 21 फरवरी 1963 को निलोफर ने एडवर्ड जूलियस पोप से विवाह किया, जो एक युद्ध नायक, लेखक और फिल्म निर्माता थे। 12 जून 1989 को पेरिस में निलोफर का निधन हुआ।



निलोफर हैदराबाद



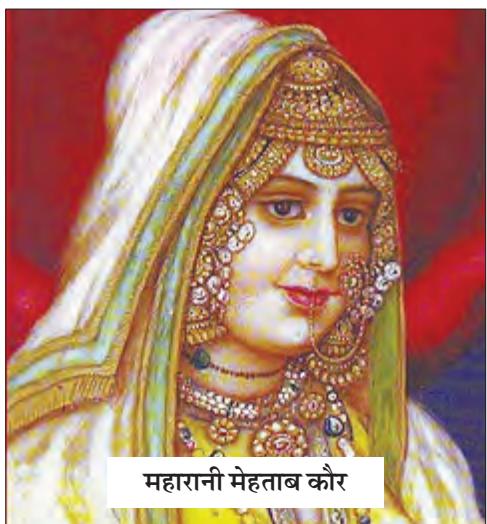
विजया देवी

4. विजया देवी

28 अगस्त 1922 को जन्मी विजया देवी युवराज कांतेराव नरसिंहा राजा बडियार की बड़ी बेटी थीं। यह कर्नाटक संगीत, नृत्य और वीणा वादन में निपुण थीं। 1941 में कोटड़ा सांगनी के ठाकोर साहब से इनका विवाह हुआ। वह इंटरनेशनल म्यूजिक एंड आर्ट्स सोसाइटी की संस्थापक और अध्यक्ष थीं। 8 दिसंबर 2005 को बैंगलोर के एक निजी अस्पताल में इनकी मृत्यु हुई।

5. महारानी मेहताब कौर

1782 में जन्मी मेहताब कौर, गुरुबखा सिंह कन्हैया और सादा कौर की पुत्री थीं। यह सिख साम्राज्य के संस्थापक महाराजा रणजीत सिंह की पहली पत्नी थीं। इनके तीन बेटे थे- शेर सिंह, तारा सिंह और ईशर सिंह। शेर सिंह 1841 से 1843 तक सिख साम्राज्य के संस्थापक रहे। महारानी मेहताब की मृत्यु 1813 में



महारानी मेहताब कौर

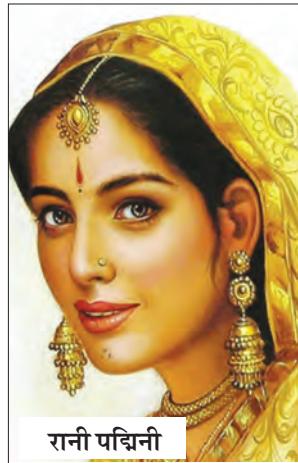
अमृतसर में हुई।

6. रानी पद्मिनी

रानी पद्मिनी चित्तौड़ के राजा रत्नसिंह की रानी थीं। इस राजपुत रानी का अस्तित्व संदिग्ध है। इतिहासकार इनका अस्तित्व मलिक मुहम्मद जायसी के महाकाव्य पद्मावत के आधार पर मानते हैं पद्मावत के अनुसार इनके पिता सिंहल द्वीप के राजा गंधर्व सेन और माता रानी चंपावती थीं।

7. रानी लक्ष्मी बाई

झांसी की रानी के नाम से प्रसिद्ध रानी लक्ष्मी बाई का जन्म 19 नवंबर 1828 को वाराणसी में हुआ था। इनके पिता मोरोपंत तांबे और माता भागीरथी सापरे थीं। इनका बचपन का नाम मनु



रानी पद्मिनी

और छबीली था। इन्होंने शास्त्रों की शिक्षा के साथ शस्त्रों की शिक्षा भी ली। इनका विवाह झांसी के महाराजा गंगाधर राव से हुआ। यह 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम की वीरांगना हैं। 23 वर्ष की आयु में अंग्रेज सेना से लड़ते हुए वे युद्ध भूमि में वीर गति को प्राप्त हुईं।



रानी लक्ष्मी बाई



Anuradhika Abrol

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

नेतृत्व के साथ विनम्रता अपनाएं। आग की दूरदृष्टि लोगों को प्रेरित करेगी।

मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संवेदनशीलता से रिश्ते और मजबूत होंगे। किसी पुराने मित्र से मुलाकात शुभ है।

मूलांक

(3, 12, 21, 30)

रचनात्मक सोच से नई राहें खुलेंगी। खुद पर भरोसा रखें।

मूलांक

(4, 13, 22, 31)

धैर्य और अन्शासन का फल मिलने वाला है। जल्दबाजी न करें।

मूलांक

(5, 14, 23)

बदलाव आपके पक्ष में हैं। उत्साह और लचीलापन बनाए रखें।

मूलांक आधारित सप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 23 नवम्बर - 29 नवम्बर 2025

मूलांक

(6, 15, 24)

प्रेम और सामंजस्य का सप्ताह। घर-परिवार में सकारात्मक ऊर्जा रहेगी।

मूलांक

(7, 16, 25)

आत्मसंयन से स्पष्टता आएगी। ध्यान और शांति आपका सहारा हैं।

मूलांक

(8, 17, 26)

मेहनत का फल मिलना शुरू होगा। भरोसा रखें, किसात आपके साथ है।

मूलांक

(9, 18, 27)

जुनून और करुणा साथ-साथ चलेंगे। किसी की मदद से आपका मन हल्का होगा।

अनुराधिका अब्रोल

एक समाचार एक्ट्रेनर और न्यूमेरोलॉजिस्ट है, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस क्षरियमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने सख्ताओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और उन्हें यह उनका जीवन का गुरुत्व बन गया है।

आप आप भी अपने जीवन का तापक, या ताने वाले समय को लेकर न्यूनता बढ़ाने हैं, तो इस्टरायम पर फैलो करें या सत् कुक जर्नल।

Instagram | YouTube: @anuradhika_abrol_numerology
फोन करें: +91 98701 22643

भारत की 5 मशहूर जगहें जिन्हें विदेशी सैलानी सबसे ज्यादा पसंद करते हैं

भारत के कुछ खास शहर और गांव ऐसे हैं जहाँ पूरे साल विदेशी सैलानियों की आवाजाही बनी रहती है। ये जगहें सिर्फ पर्यटन स्थलों के रूप में नहीं बल्कि आध्यात्मिक अनुभव, आर्ट एंड कल्चर, योग और स्थानीय जीवन शैली को जानने के लिहाज से भी खास मानी जाती हैं।

हमारा देश भारत विविधताओं से भरा हुआ है। यहाँ की संस्कृति, इतिहास, खानपान और प्राकृतिक सौंदर्य दुनियाभर के यात्रियों को अपनी ओर खींचता है। यही कारण है कि भारत के कुछ खास शहर और गांव ऐसे हैं जहाँ पूरे साल विदेशी सैलानियों की आवाजाही बनी रहती है। ये जगहें सिर्फ पर्यटन स्थलों के रूप में नहीं बल्कि आध्यात्मिक अनुभव, आर्ट एंड कल्चर, योग और स्थानीय जीवन शैली को जानने के लिहाज से भी खास मानी जाती हैं। आइए जानते हैं भारत की ऐसी 5 जगहों के बारे में जो विदेशी पर्यटकों के बीच सबसे ज्यादा लोकप्रिय हैं और एक्सप्लोरिंग के लिहाज से बेहद खास हैं।



ऋषिकेश, उत्तराखण्ड
गंगा नदी के किनारे बसा यह छोटा शहर न सिर्फ भारतीय पर्यटकों के लिए बल्कि विदेशियों के लिए

भी एक आध्यात्मिक केंद्र है। यह कई मायने में खास है। पहला यही कि इस जगह को विश्व की योग राजधानी कहा जाता है। यहाँ हर साल हजारों विदेशी योग सीखने, ध्यान करने और गंगा आरती का अनुभव लेने आते हैं। लोगों को इस जगह पर आकर योग आश्रमों में रहना, गंगा किनारे ध्यान, रिवर राफिंग और लक्षण झूला घूमना बेहद पसंद आता है।

वाराणसी, उत्तर प्रदेश

हिंदू धर्म का सबसे पवित्र शहर माना जाने वाला वाराणसी एक आध्यात्मिक अनुभव देने वाला शहर है। विदेशी पर्यटक यहाँ गंगा आरती, घाटों पर जीवन और मृत्यु के दर्शन, और सैकड़ों साल पुरानी सभ्यता को देखने आते हैं। इस जगह पर घूमने और देखने के लिये काफी कुछ है।

गंगा की नाव यात्रा, घाटों पर आरती देखना, काशी विश्वनाथ मंदिर जाना, बनारसी स्ट्रीट फूड खाना लोगों को बहुत पसंद आता है।



पुष्कर, राजस्थान
रेगिस्तान की रेत में बसा पुष्कर छोटा सा लोकिन बेहद जीवंत शहर है जो विदेशियों का पसंदीदा ठिकाना

बन चुका है। इस जगह पर हर साल लगने वाला पुष्कर मेला और ब्रह्मा मंदिर विदेशी पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। साथ ही यहाँ की हिप्पी कैफे संस्कृति, योग सेंटर और लोक संगीत का असर गहरा होता है। इस जगह पर ऊंट की सवारी, पुष्कर झील के किनारे ध्यान और लोक बाजार में शांपिंग का एक अपना मजा है।

गोवा

भारत का सबसे छोटा लोकिन सबसे जीवंत राज्य गोवा विदेशी पर्यटकों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं। इस जगह पर आने का लोगों के पास एक नहीं बल्कि हजार कारण हैं। यहाँ के समुद्र तट, नाइट लाइफ, यूरोपीय शैली के चर्च, सस्ती शराब और खुला माहाल विदेशी सैलानियों को सालभर बुलाते हैं। समुद्र में वाटर स्पोर्ट्स, पार्टी करना, पुराने गोवा के चर्च घूमना और लोकल सी फूड खाना लोग खूब पसंद करते हैं।



धर्मशाला और मैक्लोडगंज
धर्मशाला और मैक्लोडगंज तिब्बती संस्कृति और शांतिपूर्ण माहाल के कारण विदेशियों की खास पसंद

बन चुके हैं। इस जगह पर तिब्बती आध्यात्म, दलाई लामा का निवास और ट्रेकिंग के शानदार रस्ते हैं। शांत पहाड़ और बुद्धिस्त मोनास्ट्रीज विदेशी यात्रियों को गहराई से आकर्षित करते हैं। इस जगह पर आकर भोटा बाजार घूमना, ट्रेकिंग, मोनास्ट्री में ध्यान लगाना और तिब्बती खाने का स्वाद लेना सैलानियों को बेहद पसंद आता है।

जान्हवी कपूर ने 'बफैलो प्लास्टी' की अफवाहों पर तोड़ी चुप्पी, बोलीं- मुझे मेरी मां का मार्गदर्शन मिला

बॉलीवुड अभिनेत्री जान्हवी कपूर ने अपने ऊपरी होंठ को बढ़ाने के लिए बफैलो प्लास्टी नामक एक अजीबोगरीब वायरल कॉस्मेटिक प्रक्रिया से गुजरने की अफवाहों का खंडन किया है। अभिनेत्री ने यह बात टांक शो 'टू मच विद काजोल एंड ट्रिवंकल' में फिल्म निर्माता करण जौहर के साथ अपनी उपस्थिति के दौरान कही।

28 वर्षीय अभिनेत्री ने मेजबानों से बातचीत में इन दावों को निराधार बताते हुए खारिज कर दिया। जान्हवी ने बताया कि उन्होंने हाल ही में एक वीडियो देखा जिसमें कुछ स्वघोषित डॉक्टरों ने कहा, 'आइए इस व्यक्ति ने अपने चेहरे पर जो कुछ भी किया है, उसकी समीक्षा करते हैं।' उन्होंने 'बफैलो प्लास्टी' जैसी किसी चीज का भी जिक्र किया।

जान्हवी कपूर ने दावा किया कि उन्होंने अपने चेहरे के साथ जो कुछ भी किया है, उसमें वह बहुत बुद्धिमान, रुद्धिवादी और उचित रही है। उन्होंने अपनी दिवंगत मां, अभिनेत्री श्रीदेवी का मार्गदर्शन मिलने का भी उल्लेख किया।

अभिनेत्री ने इस तरह के अफवाह भरे वीडियो को एक चेतावनीपूर्ण कहानी के रूप में साझा किया। उन्होंने कहा, मैं यह एक चेतावनीपूर्ण कहानी के तौर पर भी साझा करना चाहती हूं - अगर कोई युवा लड़की ऐसा वीडियो देखती है और तय करती है कि 'मुझे भी ये बफैलो प्लास्टी करना है' और कुछ गलत हो जाता है, तो यह सबसे बुरी बात होगी। पारदर्शिता महत्वपूर्ण है।

जान्हवी कपूर ने जेन जी पर बॉडी इमेज और सोशल मीडिया के दबाव के बारे में भी खुलकर बात की। उन्होंने कहा, मैं उन युवा लड़कियों में से थी, जो सोशल मीडिया के



आने और सभी को एक खास तरीके से दिखने के लिए आंका जाने के कारण बहुत प्रभावित हुई थीं। मैं युवा लड़कियों में

पूर्णता के इस विचार को बढ़ावा नहीं देना चाहती। मैं 'आप वही करें जो आपको खुशी दे' में दृढ़ विश्वास रखती हूं। मैं चीजों के बारे में एक खुली किताब बनकर बहुत खुश होऊंगी।



क्या है 'बफैलो प्लास्टी'? मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, बफैलो प्लास्टी एक कॉस्मेटिक सर्जरी प्रक्रिया है, जिसमें होंठों को फुलर (भरा हुआ) लुक देने के लिए नाक के नीचे एक चीरा लगाकर, होंठ को ऊपर उठाया जाता है और नाक और मुँह के बीच के

क्षेत्र की लंबाई को ठीक किया जाता है।

काम की बात करें तो, जान्हवी को आखिरी बार बड़े पर्दे पर वरुण धबन, रोहित सराफ और सान्या मल्होत्रा के साथ फिल्म 'सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' में देखा गया था। इस फिल्म को दर्शकों और समीक्षकों से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली थी।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और यह का हमें डंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर ट्रैक बड़ हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512