

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वास्ता
लाजवाब
11 जनवरी 2026

दबंग की मुन्नी
हर्षाली मल्होत्रा
अपने स्टाइल और
ग्लैमर से फैस का
दिल जीत लिया है





एक अमेरिकन डॉक्टर भारत आया बस स्टैंड के पास एक बुक स्टॉल पर किताब देखते ही उसे दिल का दौरा पड़ गया 20 रुपये कि उस किताब का नाम था-

30 दिन में डॉक्टर कैसे बनें ?

एक आदमी 12 साल बाद जेल से छूटकर मैले कुचैले कपड़ों में बहुत थका हुआ सीधे अपने घर पहुंचा घर पहुंचते ही पत्नी चिल्ला कर बोली-कहां घूम रहे थे इतनी देर ?

आपकी रिहाई तो 2 घंटे पहले ही हो गई थी ना ? आदमी वापस जेल चला गया.....



गर्लफ्रेंड- जानू तुम सिगरेट-शराब पीना छोड़ दो
बॉयफ्रेंड- छोड़ दिया

गर्लफ्रेंड- आज से रोजाना मंदिर जाना शुरू कर दो
बॉयफ्रेंड- ठीक है

गर्लफ्रेंड- सो स्वीट जानू, मुझसे शादी करोगे ?

बॉयफ्रेंड- इतना सुधरने के बाद भी मैं तुझसे शादी करुंगा....

लड़की ने फेसबुक पर लिखा- 'धीरे-धीरे से मेरी जिंदगी में आना' थोड़ी देर बाद लड़के का कमेंट आया- धीरे-धीरे ही आ रहा था, तेरे मोहल्ले वालों ने चोर समझकर पीट दिया.....



एक बाबा ने घर के अंदर आवाज लगाई, बहन रोटी दे दो, बाबा भूखा है अंदर से आवाज आई,



तेरी बहन मायके गयी है, आज तेरा जीजा भी भूखा है.....

अकबर- वीरबल मुझे बताओ, अपने स्टाफ में

सबसे

ज्यादा काम करने वाले को कैसे पहचानोगे ?

वीरबल- महाराज मैं सबको बुला लेता हूं, फिर बताता हूं...

वीरबल सबको बुलाता है और एक का हाथ पकड़ के

कहता है - महाराज यही है वो !

अकबर - तुमने कैसे पहचाना इसको ?

वीरबल - महाराज ! मैंने इसका मोबाइल चेक किया है अभी

इसके मोबाइल कि बैटरी 98 % है...

000000000

लड़का- तुम्हें मेरे अंदर सबसे अच्छी बात क्या लगती है ?

लड़की- लोग समय के साथ बदल जाते हैं, पर तुम नहीं बदले।

लड़का- वो कैसे ?

लड़की- जब मैं तुमसे मिली थी तब भी तुम बेरोजगार थे और आज भी बेरोजगार हो।



देवर ने कहा- वाह भाभी जी, इतनी अच्छी चटनी कैसे बना लेती हो ?

भाभी ने कहा- जाने दो,

गुस्सा हो जाओगे.

देवर ने कहा- नहीं भाभी, बताओ.



भाभी ने शर्माते हुए कहा- चटनी बनाते वक्त आपके भैया को याद कर लेती हूं, कूटने में आसानी होती है.

चंबल से टीम इंडिया तक का सफर कैसे बनीं वैष्णवी शर्मा भारतीय क्रिकेटर

चंबल इलाके से निकलकर टीम इंडिया तक पहुंचना आसान नहीं होता, लेकिन ग्वालियर की रहने वाली वैष्णवी शर्मा ने यह कर दिखाया है। युवा लेफ्ट-आर्म स्पिनर वैष्णवी शर्मा ने श्रीलंका के खिलाफ विशाखापत्तनम में खेले गए टी-20 मुकाबले में इंटरनेशनल क्रिकेट में डेब्यू किया और अपने प्रदर्शन से सभी को प्रभावित किया। अपने पहले ही मैच में वैष्णवी ने किफायती गेंदबाजी की। उन्होंने 4 ओवर में सिर्फ 16 रन दिए और उनकी इकॉनमी रेट 4 रही। इस शानदार प्रदर्शन से उन्होंने टीम मैनेजमेंट और सिलेक्टर्स के भरोसे को सही साबित किया।

संघर्षों के बाद मिली पहचान

वैष्णवी का यह सफर आसान नहीं था। वुमेन प्रीमियर लीग की नीलामी में वह अनसोल्ड रही, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। घरेलू क्रिकेट और जूनियर लेवल पर लगातार अच्छा प्रदर्शन करती रहीं। आखिरकार उनकी मेहनत रंग लाई और उन्हें भारतीय टीम की कैप मिली।

अंडर-19 वर्ल्ड कप बना टर्निंग पॉइंट

वैष्णवी शर्मा ने अंडर-19 वुमेन टी-20 वर्ल्ड कप में शानदार गेंदबाजी की थी। वह इस टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाली गेंदबाज रहीं। उन्होंने कुल 17 विकेट झटके, जिससे वह टीम इंडिया के सिलेक्टर्स की नजरों में आ गईं। इसी प्रदर्शन के दम पर उन्हें सीनियर टीम में मौका मिला।

कप्तान हरमनप्रीत कौर का भरोसा

जब टीम इंडिया की कप्तान हरमनप्रीत कौर ने वैष्णवी शर्मा को इंटरनेशनल कैप दी तो साफ दिख रहा था कि टीम को इस युवा खिलाड़ी पर पूरा भरोसा है। अगर वैष्णवी इसी तरह अच्छा प्रदर्शन करती रहीं तो वह आने वाले समय में टीम इंडिया की रेगुलर खिलाड़ी बन



सकती हैं, खासकर वुमेन टी-20 वर्ल्ड कप को देखते हुए।

पिता ने कुंडली देखकर लिया था फैसला

वैष्णवी शर्मा ग्वालियर की रहने वाली हैं और वह चंबल इलाके की पहली महिला क्रिकेटर बनी हैं जिन्होंने भारत के लिए इंटरनेशनल क्रिकेट खेला है। उनके पिता जिवाजी यूनिवर्सिटी में एस्ट्रोलॉजी के प्रोफेसर हैं। उन्होंने बेटी की कुंडली देखकर पहले ही तय कर लिया था कि वह क्रिकेट में आगे जाएगी। इसके बाद उन्होंने वैष्णवी को हर कदम पर पूरा सपोर्ट दिया।

नॉन-मेट्रो शहरों के लिए प्रेरणा

वैष्णवी शर्मा की कहानी उन लड़कियों के लिए प्रेरणा है जो छोटे शहरों या नॉन-मेट्रो इलाकों से आती हैं और बड़े सपने देखती हैं। उनका सफर यह साबित करता है कि मेहनत, लगन और सही मार्गदर्शन से कोई भी खिलाड़ी टीम इंडिया तक पहुंच सकता है।

इंटर-कास्ट शादी में रिश्ते को मजबूत बनाने के 5 जरूरी टिप्स

इंटर-कास्ट शादी में प्यार और समझदारी क्यों है जरूरी?

दो अलग-अलग संस्कृतियों का मेल होने के कारण इंटर-कास्ट शादी में चुनौतियां आ सकती हैं। लेकिन समझदारी, धैर्य और आपसी भरोसे से हर मुश्किल आसान हो जाती है।

आज के समय में अधिकांश लड़के-लड़कियां लव मैरिज करते हैं, जिसकी वजह से इंटर-कास्ट मैरिज काफी आम बात हो गई है। लव मैरिज के अलावा भी अब लड़कियां अच्छे और समझदार जीवनसाथी की तलाश में इंटर-कास्ट में भी शादी को प्राथमिकता दे रही हैं। इंटर-कास्ट मैरिज सुनने में भले ही आम बात लगे, लेकिन यह दो अलग-अलग संस्कृतियों, परंपराओं और सोच का मेल होती है। इसलिए इस शादी में रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए सही समझदारी और आपसी सहयोग की आवश्यकता होती है। आइए विस्तार से जानते हैं इंटर-कास्ट शादी में रिश्ते को मजबूत बनाने के 5 जरूरी टिप्स।

पार्टनर के साथ खुला और ईमानदारी से संवाद करें

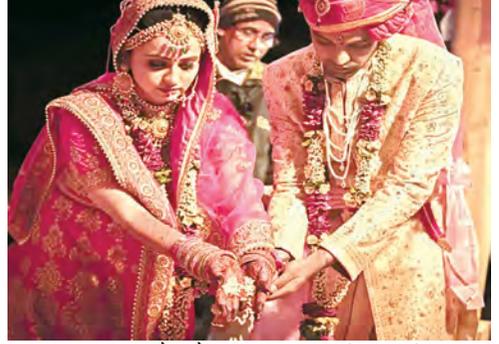
जब आप इंटर-कास्ट शादी करते हैं तो इसमें कई बार छोटी-छोटी बातों को लेकर सामाजिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएं और व्यक्तिगत भावनाएं आपस में टकरा सकती हैं। ऐसे में अगर पार्टनर के साथ संवाद ना किया जाए, तो इसकी वजह से रिश्ते में गलतफहमियां पैदा हो सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि पति-पत्नी के बीच खुलकर संवाद हो। वे अपनी भावनाओं और उम्मीदों को बिना झिझक के अपने पार्टनर के साथ साझा कर सकें।

एक-दूसरे की संस्कृति और परंपराओं का सम्मान है जरूरी

इंटर-कास्ट शादी में परंपराएं और रीति-रिवाज अलग-अलग हो सकते हैं। ऐसे में आप पार्टनर की संस्कृति और परम्पराओं को मानने से इंकार ना करें, बल्कि उसका सम्मान करें और जल्द से जल्द अपनापन की कोशिश करें। ऐसा करने से एक-दूसरे के प्रति अपनापन बढ़ता है और पार्टनर के साथ खुशी मिलती है।

परिवार के साथ संतुलन है जरूरी

इंटर-कास्ट शादी में परिवार की भूमिका सबसे अहम होती है, क्योंकि उनके व्यवहार से ही परिवार का माहौल



खुशनुमा बनता है और नए सदस्य को घर में अच्छा लगता है। कई बार परिवार को इंटर-कास्ट मैरिज को स्वीकार करने में समय लग सकता है। ऐसे में अपना धैर्य बना कर रखें और उनके साथ एडजस्ट करने की कोशिश करें। परिवार में किसी भी तरह की स्थिति क्यों ना हो एक-दूसरे के खिलाफ अपने-अपने परिवार से शिकायत ना करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो परिवार को अपसोस हो सकता है कि कहीं उन्होंने इंटर-कास्ट शादी करवा कर गलती तो नहीं कर दी।

अकेले फैसले लेने के बजाए एक टीम की तरह फैसला लें

इंटर-कास्ट शादी में चाहे घर की छोटी-बड़ी समस्याएं या एक-दूसरे से जुड़ा कोई फैसला हो, हर स्थिति में समझदारी से फैसला लेने की कोशिश करें। साथ ही कोशिश करें कि पहले अपने पार्टनर की बात सुनें फिर कोई निर्णय लें, ताकि आपके पार्टनर को भी अपनी बात रखने का मौका मिल सके। इससे रिश्ते में मजबूती आती है और एकदूसरे के प्रति सुरक्षा की भावना भी बढ़ती है।

रिश्ते में प्यार और धैर्य को प्राथमिकता दें

इंटर-कास्ट शादी में सामान्य शादी की तुलना में चुनौतियां ज्यादा हो सकती हैं। ऐसे में गुस्सा और नाराजगी दिखाने के बजाय प्यार और धैर्य से काम लेना जरूरी होता है, क्योंकि समय के साथ परिस्थितियां बदलती हैं और रिश्ते भी मजबूत होते जाते हैं। शुरुआत में एक-दूसरे की भावनाओं को समझना और सम्मान देना सबसे जरूरी है, तभी आपकी शादीशुदा जिंदगी अच्छे से चल पाती है।

डांटे बिना बच्चे को जिम्मेदारी सिखाने के जादुई तरीके

बिना डांट-फटकार के बच्चे में जिम्मेदारी की भावना कैसे विकसित करें? ये 8 सरल और सकारात्मक तरीके बच्चों को आत्मनिर्भर, समझदार और जिम्मेदार बनाने में मदद करते हैं।

आज के समय में माता-पिता की सबसे बड़ी चुनौती है कि बच्चे जिम्मेदार बनें, लेकिन बिना डर और डांट के। अक्सर यह माना जाता है कि सख्ती, ऊँची आवाज़ या बार-बार टोकने से ही अनुशासन आता है, जबकि सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। जिम्मेदारी डर से नहीं, बल्कि समझ, विश्वास और सकारात्मक मार्गदर्शन से बढ़ती है। जब बच्चे को सुरक्षित माहौल के साथ अपनी बात रखने की आज़ादी और निर्णय लेने के छोटे-छोटे मौके मिलते हैं, तो वह धीरे-धीरे जिम्मेदारी को बोझ नहीं बल्कि अपनी ताकत मानने लगता है। डांट-फटकार बच्चे को सिर्फ आज़ाकारी बनाती है, लेकिन समझ और धैर्य उसे आत्मनिर्भर और जिम्मेदार इंसान बनाते हैं। अगर माता-पिता सही तरीके अपनाएँ, अच्छे उदाहरण दें और बच्चे पर भरोसा जताएँ, तो बच्चा खुद जिम्मेदार बनना सीखता है।

उदाहरण बनें

बच्चे वही सीखते हैं जो वे रोज अपने आसपास देखते हैं। उन्हें उपदेश देने से ज्यादा ज़रूरी है कि माता-पिता अपने व्यवहार से जिम्मेदारी का सही मतलब समझाएँ। अगर आप समय पर काम करते हैं, अपने वादे निभाते हैं और अपनी जिम्मेदारियों को गंभीरता से लेते हैं, तो बच्चा इन्हें स्वाभाविक रूप से अपनाने लगता है।

छोटे काम सौंपें

बच्चों को जिम्मेदारी सिखाने की शुरुआत छोटे कामों से करनी चाहिए। खिलौने समेटना, अपना बैग खुद तैयार करना, खाने के बाद प्लेट सिंक में रखना या पौधों को पानी देना जैसे काम उन्हें आत्मनिर्भर बनाते हैं। जब बच्चा कोई काम खुद करता है, तो उसमें आत्मविश्वास पैदा होता है, जो आगे चलकर बड़ी जिम्मेदारियों के लिए उसे तैयार करता है।

विकल्प दें

बच्चों पर आदेश थोपने से वे केवल निर्देश मानना सीखते हैं, सोच नहीं। जब आप उन्हें विकल्प देते हैं जैसे पहले पढ़ाई या बैग सेट करना, तो वे निर्णय लेना सीखते हैं। जब बच्चा खुद निर्णय लेता है, तो उस काम की



जिम्मेदारी भी वह अपने आप स्वीकार करता है।

तारीफ को सकारात्मक बनाएँ

जब बच्चा कोई काम जिम्मेदारी से करता है, तो उसकी सराहना ज़रूर करें। यह तारीफ दिखावे की नहीं, बल्कि प्रयास की होनी चाहिए। आपके सकारात्मक शब्द बच्चे को आगे भी जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित करते हैं। इस तरह बच्चे का मनोबल बढ़ता है।

भरोसा जताएँ

बच्चों को यह महसूस होना चाहिए कि उनके माता-पिता उन पर विश्वास करते हैं। जब आप कहते हैं, मुझे भरोसा है तुम यह कर लो, तो बच्चा खुद को साबित करने की कोशिश करता है। यह विश्वास उसे जिम्मेदारी निभाने की ताकत देता है।

गलती करने का मौका दें

हर गलती पर डांटना बच्चे को डर और झिझक से भर देता है। जिम्मेदारी तब आती है जब बच्चा अपनी गलती को समझे और उसे सुधारने का मौका उसे दिया जाए। अगर वह किसी काम में चूक जाए, तो शांत मन से उसके परिणाम समझाएँ।

हर काम में दखल न दें

अगर बच्चा कोई काम अपने तरीके से कर रहा है और वह सुरक्षित है, तो उसे करने दें। बार-बार सुधारने या टोकने से बच्चा आत्मनिर्भर नहीं बन पाता। थोड़ी आज़ादी और धैर्य उसे जिम्मेदार बनाता है। बार-बार टोकने पर वो आत्मविश्वास खोने लगता है।

जिम्मेदारी को सीख बनाएं

जिम्मेदारी को कभी सजा या दबाव की तरह पेश न करें। जब बच्चे को परिवार के छोटे कामों में शामिल किया जाता है और यह बताया जाता है कि सब एक-दूसरे की मदद करते हैं, तो जिम्मेदारी उसके लिए सीख और सहयोग बन जाती है।



बदलते मौसम में घर के कपड़ों और बिस्तरों को कीटाणु-रहित रखने के उपाय

बदलते मौसम में कपड़ों और बिस्तरों में नमी, धूल और कीटाणु तेजी से पनपते हैं, जो एलर्जी और संक्रमण का कारण बन सकते हैं। नियमित धुलाई, धूप, सही स्टोरेज और एंटी-बैक्टीरियल डिटर्जेंट अपनाकर घर को साफ, सुरक्षित और सेहतमंद बनाए रखा जा सकता है।

मौसम का बदलाव हमारे जीवन में कई तरह के परिवर्तन लेकर आता है। कभी नमी बढ़ जाती है, तो कभी ठंड या गर्मी अचानक असर दिखाने लगती है। इस बदलते वातावरण का सीधा असर घर की साफ-सफाई पर पड़ता है, खासकर कपड़ों और बिस्तरों पर। यही वे चीजें हैं जो हमारी त्वचा के सबसे ज़्यादा संपर्क में रहती हैं। अगर इनमें कीटाणु, फंगस या बैक्टीरिया पनप जाएँ, तो एलर्जी, खुजली, सांस की दिक्कत और बार-बार बीमार पड़ने की समस्या हो सकती है। अक्सर हम साफ दिखने वाले कपड़ों को सुरक्षित मान लेते हैं, जबकि असल में उनमें कीटाणु छिपे होते हैं। इसलिए बदलते मौसम में कपड़ों और बिस्तरों को कीटाणु-रहित रखना बेहद ज़रूरी हो जाता है।

नियमित धुलाई

मौसम बदलते समय कपड़ों और बिस्तर में पसीना, धूल और नमी जल्दी जमा हो जाती है। बेडशीट, तकिए के कवर और रोज़ पहनने वाले कपड़ों को हफ्ते में कम से कम एक बार धोना चाहिए। इससे कीटाणुओं को पनपने का मौका नहीं मिलता और कपड़े लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।

धूप का भरपूर उपयोग

धूप एक प्राकृतिक कीटाणुनाशक है। धुले हुए कपड़े, चादरें और तकिए के कवर को तेज धूप में सुखाने से बैक्टीरिया और फंगस अपने आप नष्ट हो जाते हैं। खासकर बारिश या सर्दियों के बाद धूप में कपड़े और

बिस्तर सुखाना और भी ज़रूरी हो जाता है।

गर्म पानी से धुलाई

जहाँ संभव हो सके, वहाँ कपड़ों और बिस्तरों को गुनगुने या गर्म पानी में धोना चाहिए। यह तरीका कीटाणुओं को खत्म करने में ज़्यादा असरदार होता है। बच्चों और बुजुर्गों के कपड़ों के लिए यह उपाय खासतौर पर लाभदायक है।

पूरी तरह सुखाना

आधे सूखे कपड़े अलमारी में रखने से उनमें बदबू, फंगस और बैक्टीरिया पनप सकते हैं। इसलिए इस बात का बेहद ख़ास ख़याल रखें कि कपड़े पूरी तरह सूख चुके हों। अगर मौसम में नमी हो तो पंखे या ड्रायर की मदद लें।

स्टोरेज की सफाई

सिर्फ कपड़े धोना ही काफी नहीं है, बल्कि अलमारी की सफाई भी उतनी ही ज़रूरी है। मौसम बदलते समय अलमारी को खाली करके साफ करें। नीम की सूखी पत्तियाँ, कपूर या लैवेंडर पाउच रखने से कीटाणु और कीड़े दूर रहते हैं।

कपड़े जमा न करें

मौसम बदलते समय पुराने और कम इस्तेमाल होने वाले कपड़ों को तुरंत अलग कर दें। ज़्यादा भरी अलमारी में हवा का आना-जाना कम होता है, जिससे नमी और कीटाणु बढ़ते हैं। इसलिए अलमारी में कपड़ों की भीड़भाड़ ना जमा करें।

गद्दे और तकिये को धूप दिखाएं

गद्दे और तकिये धूल, पसीने और डेड स्किन का घर बन जाते हैं। इन्हें समय-समय पर धूप दिखाएँ और वैक्यूम क्लीनर से साफ करें। तकियों के कवर समय-समय पर बदलते रहना भी बहुत ज़रूरी है।

एसिडिटी होने पर अगर पीते हैं कोल्ड ड्रिंक तो

क्या कहते हैं डॉक्टर

आजकल एसिडिटी की समस्या से हर दूसरा इंसान परेशान है। इसका सबसे बड़ा कारण है बिगड़ा हुआ खानपान। कई बार स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी यह होता है। चिंता की बात ये है कि अक्सर लोग इससे छुटकारा पाने के लिए गलत इलाज कर बैठते हैं।

अगर आपको भी अक्सर सीने में जलन, खट्टी डकार, पेट दर्द, जी मिचलाना और अपच जैसी समस्याएं रहती हैं तो आप निश्चित ही एसिडिटी से पीड़ित हैं। इसके कारण कब्ज, गैस और बदबूदार सांस जैसी परेशानियां भी होती हैं। आजकल एसिडिटी की समस्या से हर दूसरा इंसान परेशान है। इसका सबसे बड़ा कारण है बिगड़ा हुआ खानपान। कई बार स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी यह होता है। चिंता की बात ये है कि अक्सर लोग इससे छुटकारा पाने के लिए गलत इलाज कर बैठते हैं। जिससे परेशानी और ट्रिगर होती है।

इसलिए होती है एसिडिटी

एसिडिटी को हार्टबर्न या एसिड रिफ्लक्स भी कहते हैं। जब पेट में बनने वाला एसिड अन्नप्रणाली में वापस चला जाता है तो हार्टबर्न होने लगता है। अनियमित खानपान, ज्यादा मसालेदार भोजन का सेवन, तला हुआ खाना, चाय-कॉफी का ज्यादा सेवन, जंक फूड, शराब आदि के कारण यह परेशानी बढ़ जाती है। कई बार ज्यादा तनाव, मोटापा और दवाओं के कारण भी यह समस्या हो सकती है। गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज, हाइटल हर्निया और पेप्टिक अल्सर से पीड़ित लोगों को एसिडिटी होने की आशंका ज्यादा होती है।

यहां गलतियां करते हैं लोग

एसिडिटी एक बड़ी परेशानी है। लेकिन अक्सर लोग इसके इलाज में ही गड़बड़ कर देते हैं। लोग सोचते हैं कि कुछ पीने से एसिड रिफ्लक्स की परेशानी दूर होगी। लेकिन जिन ड्रिंक्स का सेवन वे एसिडिटी से राहत पाने के लिए करते हैं। असल में वे समस्या को और बढ़ा देती हैं। गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट सौरभ सेठी ने हाल ही में एक वीडियो शेयर कर लोगों को इन ड्रिंक्स के बारे बताया है। सौरभ सेठी ने बताया कि अधिकांश



लोगों को पता ही नहीं है कि वे गलत ड्रिंक का सेवन कर रहे हैं।

नींबू पानी

अधिकांश लोग एसिडिटी ठीक करने के लिए नींबू पानी पीते हैं। उन्हें लगता है कि इससे राहत मिलेगी। लेकिन असल में ऐसा नहीं होता है। नींबू का रस अपने आप में एसिडिक होता है। इसके सेवन से एसिड रिफ्लक्स की परेशानी कम होने की जगह कई गुणा बढ़ सकती है।

सोडा ड्रिंक्स

दूसरी ड्रिंक है सोडा। हार्टबर्न, अपच, जी मिचलाना जैसी परेशानी में लोग सबसे पहले एसिडिटी को दूर करने के लिए सोडा या इससे बनी ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। लेकिन असल में यह एसिडिटी को ट्रिगर करती है। फिर चाहे वो रेगुलर सोडा ड्रिंक्स हों या फिर डाइट सोडा ड्रिंक्स। एसिडिटी में दोनों ही हानिकारक हैं। इन ड्रिंक्स में न सिर्फ एसिड होता है, बल्कि कार्बन डाइऑक्साइड भी होता है। जिससे पेट पर प्रेशर बढ़ता है और एसिड रिफ्लक्स बढ़ने लगता है।

एपल साइडर विनेगर

एपल साइडर विनेगर हेल्दी है, लेकिन एसिडिटी की परेशानी को दूर नहीं कर सकता। दरअसल, यह विनेगर खुद एसिडिक होता है और आपकी हार्टबर्न की समस्या को और भी ज्यादा बढ़ा सकता है। डॉ. सेठी ने कहा कि इन दिनों कई सोशल मीडिया इंफ्लूएंसर इस ड्रिंक को लेकर गलत जानकारी दे रहे हैं। जिसके कारण लोगों की परेशानी कम होने की जगह बढ़ रही है। इसलिए अगर आपको एसिडिटी हो रही हो तो एपल साइडर विनेगर का सेवन न करें।



हरे धनियाँ को डाइट में शामिल कर दिल को बनाएं सेहतमंद

भारतीय रसोई का आम सा दिखने वाला हरा धनियाँ दिल को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाता है। यह न केवल कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है, बल्कि त्वचा और लिवर के लिए भी बेहद फायदेमंद है।

हरा धनियाँ भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाली वो जड़ी बूटी है जिसका प्रयोग अक्सर खाने की सजावट को बढ़ाने और स्वाद के लिए किया जाता है। यह खाने में बहुत स्वादिष्ट है। यही कारण है कि बहुत लोग हरे धनियाँ को चटनी के तौर पर भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन बहुत कम लोगों को इस बात की जानकारी है कि स्वाद से भरपूर यह आम सा दिखने वाला हरा धनियाँ दिल की सेहत को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

खराब कोलेस्ट्रॉल को करता है कम

अगर आप हरा धनियाँ नियमित तौर से खाते हैं तो ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। इसके अलावा बैड कॉलेस्ट्रॉल को कम कर गुड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। यह एंटी ऑक्सीडेंट और पोटेशियम से भरपूर है। इसकी एक खूबी डायूरेटिक भी है।

यानी इसका सेवन करने से यूरिन खुलकर आता है। इस वजह से अतिरिक्त सोडियम भी शरीर से बाहर निकलता है। इससे ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

कैसे कर सकते हैं इसका सेवन

धनियाँ में एक विशेष किस्म की खुशबू होती है। अगर आपको धनियाँ को ज्यादा मात्रा में लेना है तो आप इसका

रस बनाकर भी ले सकते हैं। इसके लिए आप आधा गिलास पानी में अपनी इच्छानुसार धनियाँ लेकर इसे ग्राइंडर में पीस लें। इसमें थोड़ी कालीमिर्च और स्वादानुसार नींबू और अदरक मिला लें। अब इस पानी को बिना छानें पी लें। वहीं गर आप इस तरह से नहीं पी सकते हैं तो इसकी चटनी बनाकर रख लें। नियमित रूप से चटनी का सेवन करें। इसके अलावा सूप, दाल और सब्जी के ऊपर धनियाँ पत्ती डालें। इससे ना केवल खाने का स्वाद बढ़ेगा सेहत भी बनी रहेगी। बहुत बार लोग इसके डंठल फेंक देते हैं। लेकिन याद रखें कि इसके डंठल भी इसकी पत्तियों की तरह ही फायदेमंद हैं।

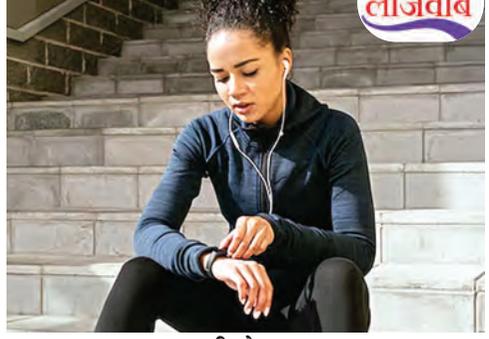
सुबह करें इस्तेमाल

अगर धनियाँ के रस का सेवन सुबह करेंगे तो यह आपके लिए ज्यादा फायदेमंद है। अगर शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बहुत ज्यादा है तो सुबह सबसे पहले इसके रस का सेवन करना चाहिए।

इससे ना केवल दिल की सेहत बनी रहेगी बल्कि लीवर भी डिटॉक्सिफाई होगा। आंखों की रौशनी पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलेगा। अगर आपको उच्च रक्तचाप की परेशानी है तो इसका रस बनाने में नमक का इस्तेमाल कम करें। वहीं सेंधा नमक भी एक अच्छा विकल्प है। जब भी इस तरह का कोई जूस लें तो कोशिश करें कि उसके आधे से एक घंटे तक कुछ ना खाएं। इसके अलावा दिल की सेहत को बनाए रखने के लिए आप योग और ध्यान का भी सहारा लें।

फिट दिखते हैं लेकिन बीमार रहते हैं?

फिटनेस का ये सच जानकर चौंक जाएंगे



सही पोषण

फिट दिखना केवल बाहरी लुक का संकेत हो सकता है, जबकि स्वस्थ होना शरीर, मन और जीवनशैली के संतुलन का परिणाम है। असली हेल्थ वजन या बॉडी शेप नहीं, बल्कि ऊर्जा, इम्युनिटी और मानसिक शांति में झलकती है।

आज के समय में फिट होने का मतलब ज्यादातर लोगों के लिए सिर्फ पतला शरीर, फ्लैट पेट और अच्छा लुक बनकर रह गया है। सोशल मीडिया, विज्ञापन और सेलिब्रिटी कल्चर ने फिटनेस को हेल्थ से ज्यादा दिखावे से जोड़ दिया है। फोटोज और वीडियो में दिखने वाली परफेक्ट बॉडी को ही फिट मान लिया जाता है, जबकि उसके पीछे छिपी सच्चाई पर कम ही ध्यान जाता है। हकीकत यह है कि फिट दिखना और सच में स्वस्थ होना एक ही बात नहीं है। कई बार कोई व्यक्ति बाहर से बेहद फिट और एक्टिव नज़र आता है, लेकिन अंदर से उसका शरीर पोषण की कमी, हार्मोनल असंतुलन, थकान या मानसिक तनाव जैसी परेशानियों से जूझ रहा होता है। इसलिए केवल बाहरी लुक को फिटनेस मान लेना ठीक नहीं है।

फिट दिखने का भ्रम

फिट दिखने का मतलब अक्सर होता है, कम वजन, टोंड बॉडी और फैशनेबल कपड़ों में अच्छा दिखना। कई लोग सिर्फ वजन घटाने, डाइट ट्रेंड्स या एक्सट्रीम वर्कआउट की मदद से इस लुक को पाने की कोशिश करते हैं। लेकिन कई बार ऐसा करने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।

स्वस्थ होने का असली मतलब

स्वस्थ होना सिर्फ बीमारी न होना नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन का एक नाम है। एक स्वस्थ व्यक्ति की नींद अच्छी होती है, पाचन सही रहता है, ऊर्जा बनी रहने के साथ मन भी स्थिर रहता है। जरूरी नहीं कि वह व्यक्ति स्लिम ही हो। असली स्वास्थ्य अंदर से महसूस होता है।

कई लोग फिट दिखने के चक्कर में खाना कम कर देते हैं। इससे वजन तो कम हो सकता है, लेकिन शरीर कमजोर हो जाता है। सही स्वास्थ्य के लिए कैलोरी से ज्यादा जरूरी है पोषण जिसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स का संतुलन ठीक तरह से बना रहे।

मानसिक स्वास्थ्य

फिट दिखने की दौड़ में मानसिक स्वास्थ्य अक्सर पीछे छूट जाता है। बॉडी शेमिंग और परफेक्ट दिखने का दबाव तनाव और चिंता को बढ़ाता है। जबकि स्वस्थ व्यक्ति वही होता है जो खुद को स्वीकार करता है, अपनी सीमाओं को समझता है और अपने मन की भी देखभाल करता है। योग, मेडिटेशन और सही लाइफस्टाइल मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाते हैं।

सही लक्ष्य

अगर लक्ष्य सिर्फ फिट दिखना होगा, तो सफर अधूरा रहेगा। लेकिन अगर लक्ष्य स्वस्थ रहना होगा, तो फिटनेस अपने आप साथ आएगी। नियमित हल्का-फुल्का योग, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और मानसिक शांति, ये सभी मिलकर असली स्वास्थ्य बनाते हैं। याद रखें, शरीर का आकार नहीं बल्कि उसका संतुलन सबसे बड़ी ताकत है।

इम्युनिटी और अंदरूनी ताकत

फिट दिखने वाला शरीर हमेशा मजबूत इम्युनिटी का संकेत नहीं होता। कई लोग बाहर से स्लिम और एक्टिव दिखते हैं, लेकिन बार-बार बीमार पड़ते हैं, जल्दी थक जाते हैं या छोटी-छोटी स्वास्थ्य समस्याओं से जूझते रहते हैं। फिटनेस सिर्फ आइने में दिखने वाली तस्वीर नहीं है, बल्कि शरीर, मन और जीवनशैली का संतुलन है।

रोज़मर्रा की आदतें

स्वस्थ होना किसी एक दिन की डाइट या वर्कआउट का नतीजा नहीं होता, बल्कि रोज की आदतों का परिणाम होता है। देर रात तक जागना, लगातार स्क्रीन टाइम, पानी कम पीना और स्ट्रेस भरी दिनचर्या फिट दिखने वाले व्यक्ति को भी अंदर से कमजोर बना सकती है।

दादी मां के नुस्खे से घर पर ही बनाएं ऑर्गेनिक काजल, आएका चटख काला कलर

मार्केट से खरीदा हुआ काजल आंखों के लिए अच्छा नहीं माना जाता. इसलिए बेहतर होगा कि आप नेचुरल चीजों से काजल घर पर ही बनाकर इस्तेमाल करें और जलन होने जैसी समस्या से बचें.

घर पर ही ऐसे बनाएं ऑर्गेनिक काजल

काजल के बिना मेकअप बिल्कुल अधूरा है क्योंकि आंखें ही है जो खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करती हैं. अगर आपने आई मेकअप अच्छा नहीं किया होता तो आपका लुक बेकार हो सकता है. इसलिए चेहरे के साथ-साथ आंखों के मेकअप पर भी ध्यान दें और ऐसी चीजों का इस्तेमाल करने से बचें जो आंखों की रोशनी को प्रभावित करने का काम करते हैं. आपको आईलाइनर या काजल पर खास ध्यान देना है, क्योंकि कई बार आंखों से काजल फैल जाता है और पूरा चेहरा काला दिखने लगता है. साथ ही, कुछ महिलाओं को आंखों में जलन होने की भी समस्या होती है. इसलिए बेहतर होगा कि आप घर का बना हुआ काजल ही इस्तेमाल करें और अपनी आंखों को और ज्यादा खूबसूरत बनाएं.

काजल कैसे बनाया जाता है ?

घर पर काजल बनाने का तरीका

बाजार में मिलने वाले काजल से आंखों को नुकसान पहुंच सकता है. ऐसे में बेहतर होगा कि आप घर पर ही काजल बनाकर इस्तेमाल करें. वैसे तो काजल कई तरह से बनाया जा सकता है, लेकिन इसके लिए बादाम का इस्तेमाल करना बहुत ही पुराना तरीका है. हालांकि, वक्त के साथ-साथ यह नुस्खा हमारी दादी मां तक सीमित हो गया है.

काजल बनाने के लिए क्या चाहिए ?

बादाम - 3

कपूर- 2

देसी घी- 1 छोटा चम्मच

विधि

सबसे पहले ऊपर बताई गई सामग्रियों को तैयार



**काजल
कैसे बनाया
जाता है?**

करके रखें. फिर आपको एक मिट्टी या तांबे का बर्तन लेना है.

अब इसमें आपको बादाम के छिलके डालने हैं और फिर कपूर के टुकड़े को भी डाल दें.

इसके बाद एक बर्तन काल के लिए इस्तेमाल करें. ध्यान रखें यह बर्तन बिल्कुल साफ होना चाहिए.

अब इस बर्तन को उल्टा करके ऊपर की ओर रखें और इससे पहले इसमें आग लगाएं.

इसे काजल बनने तक ऐसे ही रख दें. इससे काजल का पाउडर बहुत ही अच्छा आएगा.

इसके बाद, इसे सीधा करके इस पाउडर को एक छोटे जार में निकालें.

इसमें देसी घी डालें और काजल को सॉफ्ट बनाकर इस्तेमाल करें.

होममेड काजल इस्तेमाल करने के फायदे

आंखों को ठंडक मिलना

आंखों की रोशनी बढ़ना

संक्रमण का खतरा कम होना

आंखों में जलन कम होना

आंखों को नमी देना

पलकों को मजबूत बनाना

धूप और धूल से बचाना

इसके फायदे सबसे ज्यादा अलग हो सकते हैं. इसलिए बेहतर होगा कि पहले आप इस्तेमाल करके देखें कि कहीं आपको कुछ नुकसान तो नहीं हो रहा है.

चेहरे के काले दाग होंगे हल्के

बस ग्लिसरीन में मिलाकर लगाएं ये एक चीज

कभी-कभी चेहरे पर हल्के दाग ऐसे उभर आते हैं कि महंगे प्रोडक्ट्स भी बेअसर लगने लगते हैं। धूप, धूल-मिट्टी, थकान और ड्राईनेस सब मिलकर स्किन की नेचुरल चमक छीन लेते हैं। ऐसे में रसोई में रखी दो साधारण चीजें आपकी मदद कर सकती हैं जैसे कॉफी और ग्लिसरीन।

चेहरे के काले दाग आपकी नेचुरल खूबसूरती को फीका बना सकते हैं, लेकिन इन्हें कम करने के लिए महंगे प्रोडक्ट्स की जरूरत नहीं होती। अगर आप ग्लिसरीन में सिर्फ कॉफी मिलाकर रात में चेहरे पर लगाएं, तो यह स्किन को मॉइश्चर देने के साथ-साथ डार्क स्पॉट्स को हल्का करने में मदद कर सकता है। यह आसान घरेलू नुस्खा नियमित इस्तेमाल से चेहरे पर नेचुरल ग्लो लाने में सहायक माना जाता है।

क्यों काम करता है कॉफी-ग्लिसरीन?

कॉफी सिर्फ आपको जगाती ही नहीं, बल्कि स्किन के लिए भी कमाल करती है। इसमें मौजूद नेचुरल ग्रैन्यूल्स माइल्ड स्क्रब की तरह काम करते हैं, जो डेड स्किन को हटाकर पोर्स को साफ करते हैं। वहीं ग्लिसरीन ड्राई स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं यह नमी को लॉक करके त्वचा को सॉफ्ट और स्मूद बनाता है। दोनों मिलकर स्किन को साफ, हाइड्रेटेड और थोड़ा-सा ब्राइट दिखाने में मदद करते हैं।

कैसे बनाएं कॉफी और ग्लिसरीन फेस पैक

आधा चम्मच कॉफी पाउडर, एक चम्मच ग्लिसरीन और अगर आपकी स्किन ड्राई है तो 3-4 बूंद नारियल तेल लें। इन तीनों चीजों को एक कटोरी में डालकर अच्छी तरह मिलाएं, ताकि एक स्मूद और हल्का सा स्क्रब तैयार हो जाए, जिसे आसानी से चेहरे पर लगाया जा सके।



लगाने का सही तरीका

रात में चेहरा अच्छी तरह साफ करने के बाद इस पैक को हल्के हाथों से चेहरे पर लगाएं। जोर से रगड़ने की जरूरत नहीं बस सर्कुलर मोशन में धीरे-धीरे मसाज करें। इसे 25-30 मिनट तक रहने दें, फिर सादे पानी से धो लें। अंत में हल्का-सा मॉइश्चराइजर लगा सकते हैं। हफ्ते में 1-2 बार काफी है। ज्यादा इस्तेमाल करने से स्किन ड्राई या इरिटेट हो सकती है।

छोटी-सी सलाह

पहली बार लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें।

अगर स्किन बहुत सेंसिटिव है या पहले से कोई प्रॉब्लम है, तो इस्तेमाल से बचें।

ये घरेलू नुस्खा स्किन को बेहतर दिखाने में मदद करता है, लेकिन जिद्दी दागों के लिए समय और नियमित देखभाल जरूरी होती है।

डिसक्लेमर: इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑपिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पेशी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

बच्चों के बाद सिर्फ पैरेंट्स बनकर रह गए आप

कैसे लाएं रिलेशन में स्पार्क

क्या बच्चों के बाद आपका रिश्ता सिर्फ जिम्मेदारियों तक सीमित हो गया है? इस लेख में जानिए शादीशुदा जीवन में प्यार, अपनापन और नज़दीकियां दोबारा कैसे लाएं। पैरेंट बनना किसी भी कपल के लिए बहुत ही खुशी की बात होती है। एक नन्हीं जान के उनके जीवन में आ जाने के बाद में वे अपने रिश्ते को कंप्लीट महसूस करने लगते हैं। लेकिन एक सच यह भी है कि बच्चे होने का असर उनके वैवाहिक जीवन पर भी पड़ता है। वे अपना ज्यादा से ज्यादा ध्यान बच्चों की छोटी से छोटी जरूरतों को पूरा करने में लगाते हैं। ऐसे में दिनभर की थकान और जिम्मेदारियां उनके प्यार भरे रिश्ते को धूमिल करने लगता है और फिर वे पति-पत्नी से बस मम्मी-पापा बनकर रह जाते हैं।



अधिकतर कपल इस दौर से गुजरते हैं और यह पूरी तरह से सामान्य है। ऐसे में आपको परेशान होने या फिर अपने रिश्ते से निराश होने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है, बल्कि आपको कुछ छोटे-छोटे कदमों को उठाने की जरूरत है। जी हां, ऐसे कुछ आसान तरीके होते हैं, जिन्हें आजमाकर मम्मी-पापा भी अपने रिलेशन में दोबारा स्पार्क ला सकते हैं और अपनी मैरिड लाइफ को पूरी तरह से एन्जॉय कर सकते हैं-

अमूमन यह देखने में आता है कि अधिकतर कपल्स बच्चा होने के बाद बस अपनी जिम्मेदारियों में ही उलझकर रह जाते हैं। उन्हें लगता है कि बच्चों के बाद रोमांस खत्म होना बिल्कुल नॉर्मल है। जबकि ऐसा नहीं है। यह ह नॉर्मल नहीं, यह नेगेक्ट है। इसलिए, अपने रिश्ते के सच को स्वीकारें और यह समझने की कोशिश करें कि आपका रिश्ता पीछे छूटता जा रहा है। जब तक



आप इसे समझेगी नहीं, तब तक उसे ठीक करने के लिए आप एक भी कदम आगे नहीं बढ़ा पाएंगे।

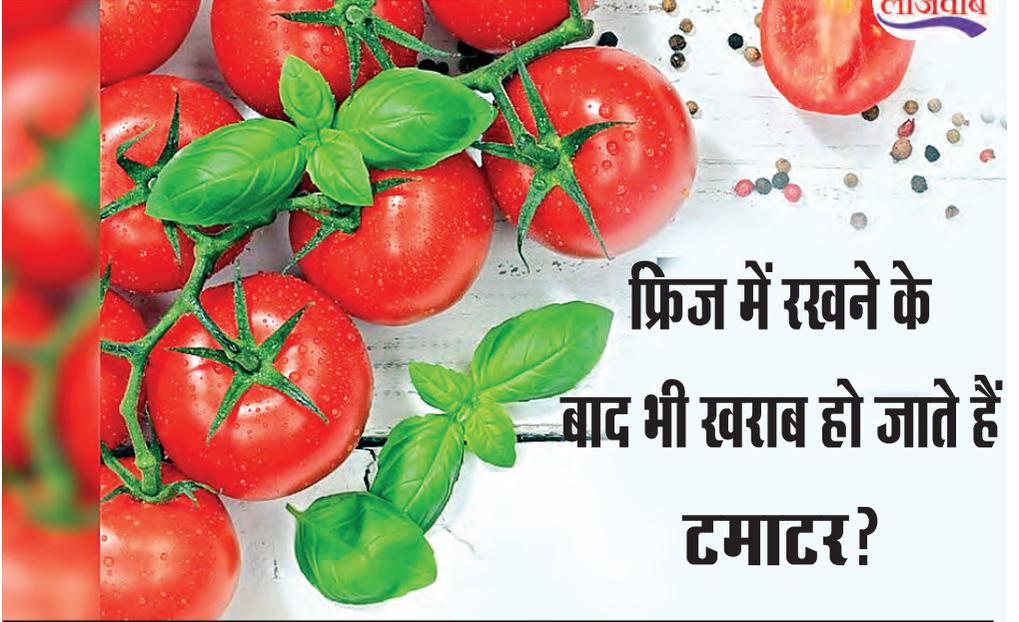
बच्चा जिन्दगी का हिस्सा है, पूरी जिन्दगी नहीं

बच्चा होने के बाद अक्सर कपल्स उसे ही अपनी पूरी जिन्दगी मान लेते हैं और अपना सौ प्रतिशत उसे ही देते हैं। लेकिन यह समझने की कोशिश करें कि उसके अलावा भी आप दो लोग हैं और आपका एक खूबसूरत सा रिश्ता है। इसलिए, हफ्ते में कम से कम 20-30 मिनट सिर्फ एक-दूसरे के लिए निकालें। इस दौरान मोबाइल साइलेंट करें, टीवी बंद करें और बच्चों की बातें ना करें। उस दौरान आप कुछ ऐसे जीएं, जैसे आप दोनों पहले एक-दूसरे का साथ एन्जॉय करते थे।

छोटे-छोटे सरप्राइज

बच्चा होने के बाद शायद आप एक-दूसरे को उतना समय नहीं दे पाते हों, लेकिन ऐसे में भी छोटे-छोटे सरप्राइज आपके रिश्ते के स्पार्क को बनाए रखते हैं। इससे दोबारा जुड़ाव बनता है। इसलिए, कभी-कभी पार्टनर के थके होने पर उनके बिना कहे उनकी पसंद की चाय या कॉफी बना दें। बिना वजह उनकी तारीफ कर दें या फिर थकान में कंधे दबा दें। ये छोटी बातें दिल के बहुत करीब जाती हैं, जिससे रिश्ते में प्यार बना रहता है। पैरेंट्स बनने के बाद अक्सर कपल्स के बीच फिजिकल कनेक्शन काफी कम हो जाता है। जिससे दूरियां बढ़ने लगती हैं।

हालांकि याद रखें कि फिजिकल टच सिर्फ सेक्स नहीं होता। हाथ पकड़ना, गले लगना या फिर महज पास बैठना भी काफी अच्छा महसूस करवाता है। ये सब रिश्ते को फिर से ज़िंदा महसूस कराते हैं।



फ्रिज में रखने के बाद भी खराब हो जाते हैं टमाटर?

1 महीने तक फ्रेश रखने के लिए क्या करना चाहिए

जब भी टमाटर के दाम सस्ते होते हैं तो लोग फ्रिज में लाकर रख लेते हैं, लेकिन कुछ दिनों बाद ही सड़ने की बदबू आने लगती है। ऐसे में टमाटर को सही तरह से स्टोर करके रखना जरूरी हो जाता है।

टमाटर सड़ते क्यों हैं?

सर्दियों में कुछ सब्जियां बहुत ही ज्यादा महंगी हो जाती हैं और इस लिस्ट में टमाटर भी शामिल है। ऐसे में अक्सर लोग ढेर सारे टमाटर खरीदकर रख लेते हैं ताकि पूरी सर्दियां टमाटर का आसानी से काम किया जा सके। हालांकि, टमाटर को खराब होने से बचाने के लिए लोग फ्रिज में स्टोर करना पसंद करते हैं। लेकिन, इसके बाद भी कई बार टमाटर खराब होने लगते हैं और सड़ने की बदबू आने लगती है। इसलिए जरूरी है कि इन्हें सही तरीके से स्टोर किया जाए, ताकि आप आराम से एक महीने तक फ्रेश टमाटर का इस्तेमाल कर सकें। आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं कि आप किन टिप्स की मदद से कैसे घर पर टमाटर को स्टोर कर सकते हैं।

टमाटर को स्टोर करने के हैक्स

टमाटर सड़ते क्यों हैं?
नमी होने के कारण

साफ जगह का ना होना
टमाटर के छिलके गले हुए होना
फंगल लगने की वजह
कीड़े लगने की वजह से खराब होना
टमाटर को गीली चीज के साथ रखना
तने वाली जगह को सील करें- टमाटर अक्सर तने की तरफ से खराब होते हैं। इसलिए तने पर ध्यान दिया जाए और इसे मोम की मदद से सील कर दिया जाए। ऐसा करने से टमाटर के अंदर नमी नहीं जाएगी और ये ज्यादा दिन तक चलेंगे।

टिश्यू का इस्तेमाल करें- टमाटर को फ्रेश रखने के लिए टिश्यू का इस्तेमाल करें। इसके लिए आपको ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं है। बस टमाटर के ऊपर टिश्यू पेपर रखना होगा ताकि नमी को रोका जा सके।

मिट्टी आणगी काम- टमाटर को मिट्टी के कंटेनर में स्टोर करके रखा जा सकता है। इससे टमाटर लंबे वक्त तक फ्रेश रहते हैं, क्योंकि मिट्टी सारी नमी सोख लेती है। बस आपको मिट्टी का कंटेनर बंद करके रखना है।

फ्रिज में प्यूरी बनाकर रखें- अगर आपके पास टमाटर का ज्यादा स्टॉक है तो इसकी प्यूरी तैयार की जा सकती है। इसकी प्यूरी को आप फ्रीजर में आसानी से स्टोर करके रख सकते हैं और जब इस्तेमाल करना हो तो निकालकर खाने में डालें।



सर्द हवाओं में क्या खाएं, क्या न खाएं

सर्द हवाओं के बीच खुद को फिट कैसे रखें

शीतलहर के दौरान खान-पान पर खास ध्यान देना बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे में एक्सपर्ट से जानिए कि शीतलहर से बचाव के लिए क्या खाना चाहिए और किन चीजों से दूरी बनानी चाहिए।

तेज ठंड और सर्द हवाओं के दौरान शरीर की इम्युनिटी कमजोर पड़ने लगती है, जिससे सर्दी-जुकाम, जोड़ों का दर्द और थकान जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे मौसम में सिर्फ गर्म कपड़े पहनना ही काफी नहीं होता, बल्कि सही खान-पान भी बेहद जरूरी हो जाता है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. अर्जुन राज के अनुसार, ठंड के दिनों में कुछ खास फूड्स शरीर को अंदर से गर्म और मजबूत रखते हैं, जबकि कुछ चीजें सेहत को नुकसान पहुंचा सकती हैं। अगर आप भी कोल्ड वेव के बीच खुद को फिट रखना चाहते हैं, तो जानिए क्या खाना फायदेमंद है और किन चीजों से दूरी बनानी चाहिए।

एक्सपर्ट से जानिए क्या खाएं और क्या न खाएं

उत्तर भारत समेत कई हिस्सों में शीतलहर का असर देखा जा रहा है। ऐसे मौसम में जरा-सी लापरवाही से सर्दी-खांसी, जोड़ों का दर्द, वायरल और पाचन से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. अर्जुन राज के अनुसार, ठंड के मौसम में खान-पान और दिनचर्या पर विशेष ध्यान देकर खुद को स्वस्थ रखा जा सकता है। ठंड के दिनों में शरीर को गर्म रखने और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए गर्म, पौष्टिक और ऊर्जा देने वाले आहार को प्राथमिकता देनी चाहिए।

शीतलहर में क्या खाएं

मोटे अनाज और साबुत अनाज: बाजरा, रागी और ज्वार जैसे अनाज शरीर को गर्मी और ताकत देते हैं।

गुड़ और तिल: गुड़, तिल के लड्डू और तिल का तेल ठंड में बेहद फायदेमंद होता है, इससे शरीर में गर्माहट

बनी रहती है।

सूखे मेवे: बादाम, अखरोट और काजू सीमित मात्रा में लें, ये इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं।

हरी सब्जियां: पालक, मेथी, सरसों का साग जैसी मौसमी सब्जियों को भोजन में जरूर शामिल करें।

अदरक और लहसुन: अदरक, लहसुन और दालचीनी का काढ़ा या हर्बल ड्रिंक सर्दी-खांसी से बचाव करता है।

सूप और गर्म पेय: सब्जियों का सूप, दाल का सूप और हल्का गरम पानी पाचन के लिए अच्छा रहता है।

प्रोटीन युक्त आहार: अंडा, दालें और चना जैसे प्रोटीन स्रोत शरीर को ऊर्जा देते हैं।

ठंड के मौसम में कुछ चीजों से परहेज करना भी उतना ही जरूरी है

दही, छाछ और बहुत ठंडी चीजों का सेवन कम करें।

कोल्ड ड्रिंक और बर्फ वाले पेय से बचें।

ज्यादा तला-भुना और अत्यधिक मसालेदार भोजन न करें।

कच्ची सब्जियां जैसे खीरा और सलाद सीमित मात्रा में ही लें।

दिन में ज्यादा देर तक सोने से बचें।

दिनचर्या पर भी दें ध्यान

सिर्फ खान-पान ही नहीं, सही दिनचर्या भी जरूरी है। रोजाना हल्का योग और प्राणायाम करने से शरीर में गर्माहट बनी रहती है। स्नान से पहले सरसों या तिल के तेल से हल्की मालिश करें और गुनगुने पानी से नहाएं। पर्याप्त पानी पीते रहें, भले ही प्यास कम लगे।

नीता अंबानी के पिंक साड़ी लुक ने लूट ली लाइमलाइट, बसरा पर्ल जूलरी ने बढ़ाया ग्लैमर

2026 की शुरुआत में ही नीता अंबानी ने अपने देसी ठाठ और ग्रेसफुल लुक से सबका ध्यान खींच लिया। उन्होंने पिंक रंग की जॉर्जेट साड़ी पहनी और उसे वाइट लेस ब्लाउज के साथ मैच किया। इस साड़ी और ब्लाउज के कॉम्बिनेशन ने उनके लुक को बेहद एलिगेंट और यूनिक बना दिया।

साड़ी का डिजाइन और ब्लाउज

नीता की साड़ी अबू जानी संदीप खोसला द्वारा डिजाइन की गई थी, जबकि साड़ी की ड्रेपिंग डॉली जैन ने की। ब्लाउज में राउंड नेकलाइन, पिंक नेट और सीक्वेंस व पर्ल का काम था, जो लुक को और भी खास बना रहा था। साड़ी का इटली से कनेक्शन भी है। यह डिजाइनर के बुरएनो कलेक्शन का हिस्सा है और इसमें इटली के फेमस लेस वर्क से इंस्पायर्ड फूलों जैसे पैटर्न बनाए गए हैं। सिल्क के धागे और पलर्स ने साड़ी की सुंदरता बढ़ा दी।

बसरा पर्ल जूलरी ने बनाया लुक रॉयल

नीता ने अपने साड़ी लुक के साथ बसरा पर्ल जूलरी पहनी, जो उनके गले और हाथ में साफ दिख रही थी। उन्होंने कमल के आकार का डायमंड चोकर बसरा पलर्स के साथ मैचिंग बसरा पर्ल ब्रेसलेट इयररिंग्स, रिंग और घड़ी भी पहनी इस जूलरी ने उनके लुक को राजसी और लज्जरी टच दिया।

बसरा पर्ल: आम मोती नहीं

नीता की जूलरी में इस्तेमाल हुए बसरा पर्ल मामूली मोती नहीं हैं। ये मोती फारस की खाड़ी (फारस की खाड़ी) में पाए जाते हैं और बहुत कीमती होते हैं। इन मोतियों का रंग और चमक इन्हें आम पलर्स से अलग बनाती है। इनका नाम इराक के बसरा शहर से पड़ा है और सदियों से राजघरानों में पहनने की परंपरा रही है।



बसरा पर्ल की कीमत

बसरा पर्ल बहुत महंगे होते हैं। भारत में इनकी कीमत लगभग 50,000 प्रति कैरेट से शुरू होती है और अधिकतम कीमत 5,00,000 प्रति कैरेट तक हो सकती है।

फैंस और मीडिया की प्रतिक्रिया

नीता का पिंक साड़ी लुक और बसरा पर्ल जूलरी सारे मेहमानों और फैंस की नजरें खींचने में सफल रही। अमिताभ बच्चन से लेकर जाह्नवी कपूर तक, सभी इस इवेंट में मौजूद थे, लेकिन नीता की साड़ी और जूलरी की चमक ने सबको पीछे छोड़ दिया। नीता अंबानी हमेशा अपने ग्रेसफुल, एलिगेंट और यूनिक लुक के लिए जानी जाती हैं। इस बार भी उनकी पिंक साड़ी और बसरा पर्ल जूलरी ने उन्हें सारे फैंस और सेलेब्स का ध्यान केंद्रित कर दिया। उनके लुक से साफ है कि कमाल का स्टाइल, क्लास और परफेक्ट ज्वैलरी कॉम्बिनेशन हमेशा लोगों को आकर्षित करता है।

बांस का पौधा लगाने में कहीं आप भी तो नहीं कर रहे ये गलतियां

कुछ पौधे ऐसे होते हैं जिन्हें मिट्टी और पानी, दोनों में उगाया जा सकता है। बांस भी उन्हीं में से एक है। हालांकि, अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि वे नियमित रूप से पानी बदलते हैं, फिर भी बांस का पौधा पीला पड़ जाता है या सड़ने लगता है। यहां ध्यान रखने वाली बात है कि पानी में उगाए जाने वाले बांस का रखरखाव भले ही आसान है, लेकिन छोटी-छोटी गलतियां भी इसे नुकसान पहुंचा सकती हैं।

पानी का सही स्तर

पौधे को जिस पानी में रखा जा रहा है, वह साफ़ और ताजा होना चाहिए। क्लोरीन युक्त पानी का उपयोग न करें। इसकी जगह फिल्टर्ड पानी का इस्तेमाल करें। बोतलबंद पानी भी उपयोग में लिया जा सकता है। काई को रोकने के लिए हर 6-7 दिन में पानी बदलें और जड़ों को धोएं। शैवाल पानी में उगने वाली हरी, चिपचिपी परत होती है जो बोल में चिपक जाती है। उतना ही पानी भरें, जितना जड़ों को ढक सके।

सूर्य की पर्याप्त रोशनी

बांस के पौधे को उचित मात्रा में प्रकाश की आवश्यकता होती है। अतः पौधे को ऐसी जगह रखें जहां पर्याप्त रोशनी मिले, लेकिन सीधी धूप न पड़े। सीधी धूप पत्तियों को जला सकती है, जिससे वे पीली या भूरी हो जाती हैं। पौधे को अप्रत्यक्ष धूप दें। पौधे वाली जगह का तापमान 18 से 32 डिग्री सेल्सियस के बीच रखें। कम रोशनी में पौधा जीवित तो रहेगा, लेकिन उसका विकास धीमा हो जाएगा। अगर पौधा दफ़्तर जैसे बंद स्थान में रख रहे हैं तो उसे भी कुछ घंटे प्राकृतिक प्रकाश में ज़रूर रखें।

पौधों की नियमित जांच

नियमित रूप से पौधे की जड़ों और पत्तियों की जांच करें। यदि जड़ें सड़ने लगे या पत्तियां पीली होने लगे, तो ये उपाय करें-

उर्वरक... हर दो-तीन महीने में बहुत पतला तरल उर्वरक एनपीके 10-10-10 या 20-20-20 (नाइट्रोजन, फॉस्फोरस और पोटैशियम) दें। एक ग्राम एनपीके को एक लीटर पानी में घोलकर डालें।



हवा... पौधे को हवादार जगह पर रखें, लेकिन तेज़ हवाओं से बचाएं। ठंडी हवा और एसी के सीधे संपर्क से भी पौधे को दूर रखें।

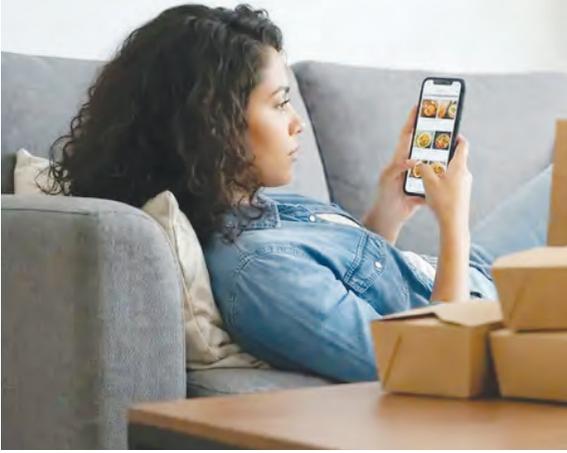
साफ़-सफ़ाई... समय-समय पर पौधे, पत्तियों और गमले को हल्का-सा घुमाते रहें, ताकि विकास एक समान हो। यदि कंटेनर में कांच के गोल पत्थर डाले हैं, तो पानी बदलते समय उन्हें अच्छी तरह साफ़ करें, नहीं तो उनमें काई पनप सकती है।

पत्तों की छंटवाई... कुछ मामलों में बांस के पौधे के प्राकृतिक रूप से बूढ़ा होने पर कुछ पत्तियों का पीला पड़ना सामान्य है। ऐसी अवांछित पत्तियों को काटकर या हटाकर अलग करें, ताकि नई पत्तियां उग सकें। पत्तियों के भूरी या काली पड़ जाने तक न रुकें, क्योंकि तब सड़न पौधे के अन्य हिस्सों में भी फैल सकती है। कीट ऐसे करें दूर... यदि फंगस या मिलीबग जैसे कीट दिखाई दें, तो नीम का तेल या कीटनाशक साबुन से उपचार करें।

पशुओं से दूर रखें

बांस का पौधा बिल्लियों और श्वानों के लिए विषैला होता है। इसके पत्ते खाने से उन्हें पेट दर्द, असंतुलन, दस्त, कमजोरी, उल्टी और लार टपकने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

बेवजह ऑनलाइन खाना मंगाने की आदत क्यों बन रही है खतरनाक



जाता है और बिना कुछ सोचे-समझे खाना मांगवा लेते हैं।

- ऑर्डर किए जाने वाले अधिकांश खाने में वसा, शक्कर व नमक का उच्च स्तर होता है। ये तत्व मस्तिष्क को इस तरह से उत्तेजित करते हैं कि वे लत लगाने वाले कारक बन जाते हैं, जिससे इन्हें खाने की इच्छा और बढ़ जाती है।
- ये एप्स, ऐसे डिजाइन किए जाते हैं कि यूजर बार-बार उन पर लौटे। दिन में कई बार आने वाले छूट के संदेश, खाने की तस्वीरें और सुझाव दिमाग को लुभाते हैं।

बदलाव, समस्या को पहचानने से होगा

इस आदत से बाहर निकलने का सबसे पहला क़दम है, सच स्वीकार करना कि क्या यूं बिना सोचे खाना मंगवाना सिर्फ़ आलस है या यह एक तरह की लत बन चुकी है।

- बार-बार खाना ऑर्डर करने की तीव्र इच्छा होना, जिसे रोकने के बाद भी नियंत्रित करना मुश्किल हो।

- तनाव, बोरियत, चिंता या उदासी महसूस होने पर तुरंत फूड डिलीवरी एप खोलना और खाना ऑर्डर करना। यानी खाने का इस्तेमाल भावनात्मक परेशानियों से निपटने के लिए एक टूल के रूप में करना।

- घर के खाने में स्वाद महसूस न होना या घर पर खाना बनाना बहुत मुश्किल या तनावपूर्ण लगना।

- फूड डिलीवरी एप्स पर लंबे समय तक मेनू देखते रहना या तय करने में बहुत समय लगाना कि क्या ऑर्डर करें।

आदत ऐसे छूट सकती है...

- रोज़ के खर्च लिखें इससे कम खर्च करने का दवाब बनेगा। घर में कुछ पौष्टिक खाद्य रखें ताकि हल्की-फुल्की भूख पर नियंत्रण लगाया जा सके।

- जब भी ऑर्डर करने की तीव्र इच्छा हो, तो रुककर सवाल करें कि क्या सच में भूख लगी है या ये सिर्फ़ उदासी या बोरियत है।

- आर्डर से पहले 10 मिनट इंतज़ार करें। इस दौरान पानी पिएं, कोई और काम करें इससे आवेग कम हो सकता है।

- आदत बढ़ गई हो तो एप डिलीट कर दें। शुरुआत में एप के नोटिफिकेशन भी बंद कर सकते हैं।

आजकल मोबाइल में फूड डिलीवरी एप होना आम बात है। भूख लगी, मन किया और बस दो-तीन क्लिक में खाना घर के दरवाज़े पर। शुरुआत में यह सुविधा लगती है, लेकिन धीरे-धीरे यही सुविधा कई लोगों के लिए आदत बन जाती है। कुछ लोगों को तो खुद पता भी नहीं चलता कि वे कब इसके आदी हो गए।

एक व्यक्ति ने अपने अनुभव में बताया कि कैसे वह बार-बार फूड डिलीवरी एप से खाना मंगाने लगा। शुरू में हफ़्ते में एक-दो बार ऑर्डर होता था, फिर यह रोज़ की आदत बन गई। हालत यह थी कि उसकी कमाई का अच्छा-खासा हिस्सा सिर्फ़ बाहर का खाना मंगाने में खर्च होने लगा। जब उसने इस बात का जिक्र अपनी मनोचिकित्सक मित्र से किया तो उसकी मित्र ने उसे बताया कि ये फूड ऑर्डरिंग लत लगने के शुरुआती संकेत हैं।

कहीं आपको भी तो ये समस्या नहीं है, ये जानने के लिए हमें फूड-ऑर्डरिंग लत लगने की क्या वजहें हैं, और कैसे इस आदत को छोड़ा जा सकता है, इसके बारे में जानकारी ली, डॉ. अर्चना शर्मा सीनियर कंसल्टेंट- साइकोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली से, जिनके अनुसार-

ये हैं कुछ खास वजहें

- अक्सर फूड डिलीवरी एप से बार-बार खाना मंगाने की वजह भूख नहीं, बल्कि बोरियत, अकेलापन या तनाव होता है। खाली समय में मोबाइल हाथ में आते ही एप खुल

सिंगापुर : जीवंत सिटी- नेशन, समाए हैं कई आकर्षण



पर्यटन स्थल के रूप में सिंगापुर के पास बहुत कुछ है। यह एक सिटी-नेशन है, जहां सीमित क्षेत्र में ढेरों आकर्षण समाए हुए हैं। यह सुव्यवस्थित, स्वच्छ और सुरक्षित शहर है। इसलिए अगर आप विदेश में पहली बार अकेले घूमने की सोच रहे हैं, तो सिंगापुर एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है, खासकर अकेली महिला यात्रियों के लिए। यहां की मेट्रो प्रणाली, जिसे एमआरटी कहा जाता है, बेहद विस्तृत तथा सुरक्षित है। इसका इस्तेमाल भी बड़ी आसान से किया जा सकता है।

गार्डन्स बाय द बे :

यह खूबसूरत उद्यानों का एक विशाल परिसर है। यहां सुपरट्री ग्रोव्स और हेरिटेज गार्डन जैसे कई हिस्से मुफ्त में देखे जा सकते हैं, लेकिन फ्लॉवर डोम और क्लाउड फॉरेस्ट देखने के लिए टिकट लेनी पड़ती है। रात में सुपरट्री ग्रोव के पास होने वाला फ्री लाइट शो भी देखने लायक है।

मेरलॉयन पार्क :

मेरलॉयन पार्क में आपको आधा शेर और आधी मछली वाली प्रसिद्ध प्रतिमा दिखाई देती है, जो सिंगापुर का प्रतीक है। मछली वाला हिस्सा शहर की मछली पकड़ने वाली ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को दर्शाता है, जबकि शेर उसके पुराने संस्कृत नाम 'सिंहपुर' या 'शेरों के शहर' की ओर संकेत करता है। यहां से सिंगापुर की मशहूर इमारतों, होटलों और

रेस्तरां का शानदार दृश्य भी दिखता है। रात में रोशनी के बीच यह जगह और भी खास लगती है।

चाइनाटाउन :

सिंगापुर का चाइनाटाउन सांस्कृतिक रूप से बेहद समृद्ध है। यहां की विरासत शैली की इमारतें मेट्रो स्टेशन से बाहर निकलते ही मन मोह लेती हैं। यहां प्रसिद्ध बुद्धा टूथ रिलिक मंदिर है, जिसके भीतर बेहद भव्य सजावट है। मंदिर में प्रवेश के लिए शालीन कपड़े पहनना जरूरी है। कंधे और घुटने ढंके होने चाहिए। मंदिर के पास ही चाइनाटाउन कॉम्प्लेक्स फूड सेंटर में एक बेहद व्यस्त हॉकर मार्केट है।

स्काईपार्क ऑब्जर्वेशन डेक :

स्काईपार्क ऑब्जर्वेशन डेक से सिंगापुर की स्काईलाइन का बेहद सुंदर दृश्य दिखाई देता है। यह प्रसिद्ध मरीना बे सैंड्स होटल में स्थित है। इसके टिकट होटल की वेबसाइट से खरीदे जा सकते हैं। इसी तरह काम्पोंग गेलां अपनी खूबसूरत वॉल आर्ट और आरामदायक कैफे के लिए जाना जाता है। रात में यहां का पार्टी माहौल और लाइव म्यूजिक भी काफी लोकप्रिय है।

सिंगापुर बोटैनिक गार्डन्स :

यह शहर के बीचों-बीच एक शांत नखलिस्तान की तरह है। यह यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है। बगीचे में प्रवेश मुफ्त है, लेकिन ऑर्किड गार्डन देखने के लिए टिकट लेनी पड़ती है। यह काफी बड़ा परिसर है, इसलिए यहां घूमने और सुकून का आनंद लेने के लिए आपके पास पर्याप्त समय होना चाहिए।

सेंटोसा आइलैंड :

अगर आप यूनिवर्सल स्टूडियोज की फिल्मों के प्रशंसक हैं, तो सेंटोसा द्वीप पर स्थित यह थीम पार्क एक बड़ा आकर्षण का केंद्र है। इसके अलावा द्वीप पर वॉटर पार्क, समुद्र तट और वॉकिंग ट्रेल्स जैसी कई अन्य जगहें भी हैं। यह द्वीप शहर से सार्वजनिक परिवहन द्वारा अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

क्या ईर्ष्या करना हमारा राष्ट्रीय रोग है?



हमारा देश न तो कृषि प्रधान है और न ही उद्योग प्रधान, बल्कि अब धर्म प्रधान है। ऐसे धर्म प्रधान, भक्ति प्रधान और श्रद्धा प्रधान देश में जितनी ईर्ष्या दिखाई देती है, उतनी शायद ही किसी और देश में मिलती होगी। ईर्ष्या समाज को सताती है, जलाती है और गिराती भी है। ईर्ष्या करना हमारा राष्ट्रीय रोग है।

सदियों बीत गईं, लेकिन हमारे आसपास वनस्पति जगत आज भी हरा-भरा है। क्या आपने कभी ध्यान दिया कि ऐसा क्यों है? इसका सीधा कारण यह है कि वनस्पति जगत में ईर्ष्या का नामोनिशान नहीं है। इसलिए करोड़ों वर्षों बाद भी वह हरा-भरा बना हुआ है। धनिये की पत्तियां कभी मेथी की पत्तियों से ईर्ष्या नहीं करतीं। अशोक का वृक्ष फलहीन है और आम फलदार, फिर भी अशोक ने कभी आम से ईर्ष्या नहीं की। क्या आपने कभी सुना है कि वनस्पतियों में आपसी ईर्ष्या होती है? बबूल केवल बबूल है और नीम केवल नीम। दोनों अपनी जगह मस्त हैं। वटवृक्ष के पास जैसी घनी छाया होती है, वैसी किसी और वृक्ष के पास नहीं होती। संस्कृत में वटवृक्ष के लिए प्रयुक्त शब्द है 'न्यग्रोध'। वटवृक्ष जैसी ही घटादार, छायादार और पूर्ण स्त्री के लिए शब्द है 'न्यग्रोधपरिमंडला'। बात यह है कि सुंदर नारी अन्य नारियों में ईर्ष्या पैदा करती है, जबकि तेजस्वी पुरुष सामान्य पुरुषों में ईर्ष्या का भाव जगाता है। किसी भी हाईस्कूल में जाने का अवसर मिले तो स्टाफ रूम में अवश्य जाएं और कुछ समय वहां बिताएं। आप देखेंगे कि जो शिक्षक या शिक्षिका तेजस्वी और प्रभावशाली होते हैं, उनसे बाकी शिक्षक-शिक्षिकाएं ईर्ष्या अवश्य करती हैं। असभ्य समाज में तेजस्वी होना

एक गैर-दंडनीय अपराध है। वनस्पति जगत में ईर्ष्या नहीं है, इसलिए वृक्ष स्वस्थ हैं।

महाभारत में भीम और दुर्योधन के बीच ईर्ष्या थी। उसी तरह अर्जुन और कर्ण के बीच भी ईर्ष्या-भाव था। द्रौपदी के स्वयंवर के बाद पराजित दुर्योधन उग्र हो उठा और उसने जुए का षड्यंत्र रचा। सुंदर स्त्री युद्ध की जननी बन सकती है। कुब्जा यानी त्रिवक्रा के कारण कभी युद्ध नहीं हुआ। युद्ध तब होता है, जब ईर्ष्या पक जाती है।

किसी और को एक किलो नुकसान पहुंचाने के लिए स्वयं को एक टन का नुकसान सहना पड़ता है। ईर्ष्या मनुष्य को बहुत महंगी पड़ती है। ईर्ष्या अर्थात् दूसरों को हानि पहुंचाने के लिए दिया गया अपना मानसिक बलिदान। हाथी अपनी मस्ती में चलता रहता है, पीछे से कुत्ते भौंकते रहते हैं, लेकिन उसमें ईर्ष्या का भाव नहीं होता। सियार को सिंह से ईर्ष्या नहीं होती, क्योंकि जहां हीनता की ग्रंथि होती है, वहां ईर्ष्या नहीं होती। ईर्ष्या दो प्रतिद्वंद्वियों के बीच होती है। जब प्रतिस्पर्धा स्वस्थ होती है, तब ईर्ष्या-वृत्ति पुरुषार्थ की अभिप्रेरणा में बदल जाती है। दो बड़े उद्योगों की प्रतिस्पर्धा में कहीं भी व्यक्तिगत द्वेष नहीं होता। ऐसी प्रतिस्पर्धा चलती रहती है। साहित्यकारों, संगीतकारों और कलाकारों को यह बात बड़े उद्योगों से सीखनी चाहिए। प्रतिस्पर्धा को स्वस्थ रखना ईर्ष्या-वृत्ति को काबू में रखने का सर्वोत्तम उपाय है। सच्चा सर्जक निजी तौर पर स्वयं से प्रतिस्पर्धा करता रहता है। अपने पिछले सृजन से भी श्रेष्ठ सृजन करने की चाहत न हो, तो सर्जक कहलाने का ढोंग नहीं करना चाहिए। सर्जक का स्थायी भाव होता है - अभी तो इससे भी अच्छा आना बाकी है।

निम्न स्तर की ईर्ष्या करने वाला व्यक्ति वास्तव में अपनी असमर्थता ही प्रकट करता है। आत्मविश्वास का अभाव ईर्ष्या का पालक पिता होता है। ईर्ष्या का जन्म मनुष्य की अपूर्णता की कोख से होता है। ईर्ष्या से बचने का उत्तम उपाय है अपने पराक्रम को भीतर से बढ़ाते रहना।

यदि लोग आपसे ईर्ष्या करते हैं, तो आप भाग्यशाली हैं। हमारे प्रति होने वाली ईर्ष्या को रोकना हमारी जिम्मेदारी नहीं है। उसे रोकने के लिए कृत्रिम विनम्रता दिखाने की भी आवश्यकता नहीं है। सफलता प्राप्त करने वाले व्यक्ति को ईर्ष्या रूपी आयकर का भुगतान करना ही होता है। जो लोग ईर्ष्या करते हैं, उन्हें खुश करने की कोई जरूरत नहीं है।

इन लोगों को रात में दूध पीने से बचना चाहिए...



में दिक्कत, गले में भारीपन और खांसी बढ़ने की समस्या हो सकती है, इसलिए ऐसे लोगों को सोने से पहले दूध पीने से परहेज करना चाहिए।

शुगर (टाइप-2 डायबिटीज) के मरीज

टाइप-2 डायबिटीज से पीड़ित मरीजों को रात में दूध पीने से परहेज करना चाहिए। दूध में लैक्टोज नाम की प्राकृतिक शुगर मौजूद होती है, जो सोने से पहले लेने पर ब्लड शुगर लेवल को तेजी से बढ़ा सकती है। रात के समय शरीर की सक्रियता कम होने के कारण शुगर आसानी से नियंत्रित नहीं हो पाती, जिससे सुबह तक ब्लड शुगर हाई रहने का खतरा बढ़ जाता है।

लैक्टोज इन्टॉलरेंस वाले लोग

जिन लोगों को लैक्टोज इन्टॉलरेंस की समस्या होती है, उनके लिए दूध पीना नुकसानदायक हो सकता है। ऐसे लोगों का शरीर दूध में मौजूद लैक्टोज को सही तरीके से पचा नहीं पाता, जिससे दूध पीने के बाद पेट दर्द, गैस, सूजन, अपच या दस्त जैसी परेशानियां हो सकती हैं। खासकर रात के समय यह समस्याएं ज्यादा बढ़ सकती हैं, इसलिए लैक्टोज इन्टॉलरेंस वाले लोगों को दूध से दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

गैस, अपच और एसिडिटी से परेशान लोग

जिन लोगों को अक्सर गैस, अपच या एसिडिटी की समस्या रहती है, उनके लिए रात में दूध पीना परेशानी को बढ़ा सकता है। दूध पचने में भारी होता है और रात के समय पाचन क्रिया धीमी होने के कारण इससे पेट भारी लग सकता है, जलन या गैस की समस्या बढ़ सकती है। इसका असर नींद पर भी पड़ता है, जिससे बार-बार बेचैनी या असहजता महसूस हो सकती है।

दूध सेहत के लिए फायदेमंद जरूर है, लेकिन हर समय और हर व्यक्ति के लिए नहीं। अगर आपको ऊपर बताई गई कोई समस्या है, तो रात में दूध पीने से बचें और जरूरत हो तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

दूध को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। बचपन से ही हमें रोज एक गिलास दूध पीने की सलाह दी जाती है। दूध कैल्शियम, प्रोटीन और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने, बच्चों के विकास और शरीर को एनर्जी देने में मदद करता है। आमतौर पर सुबह या शाम के समय दूध पीना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए रात को सोने से पहले दूध पीना नुकसानदायक भी हो सकता है। ऐसे लोगों को रात में दूध पीने से बचना चाहिए।

आइए जानते हैं ऐसे 5 तरह के लोग कौन हैं

ज्यादा वजन या मोटापे से परेशान लोग

जो लोग वजन कम करना चाहते हैं या मोटापे से परेशान हैं, उन्हें रात को सोने से पहले दूध पीने से बचना चाहिए। दूध में मौजूद फैट और कैलोरी दिन के मुकाबले रात के समय शरीर में ज्यादा आसानी से जमा हो जाती हैं, क्योंकि इस दौरान शरीर की गतिविधियां कम होती हैं। इससे कैलोरी बर्न नहीं हो पाती और वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए मोटापा कम करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए रात में दूध पीना नुकसानदायक हो सकता है।

साइनस और खांसी की समस्या वाले लोग

साइनस, जुकाम या पुरानी खांसी की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए रात में दूध पीना नुकसानदायक हो सकता है। दरअसल, दूध पीने से शरीर में बलगम (म्यूकस) का निर्माण बढ़ सकता है, जो रात के समय गले और सांस की नलियों में जमा हो जाता है। इससे सांस लेने

तिब्बती रामायण : राम ने कैसे अदृश्य रावण का किया था वध



बीसवीं सदी की शुरुआत में चीन के शिनजियांग क्षेत्र में रेशम मार्ग के पूर्वी छोर पर स्थित मोगाओ गुफाओं में पुरातत्वविदों को छह अधूरी पांडुलिपियां प्राप्त हुई थीं, जिनमें रामायण के कुछ अंश थे। विशेषज्ञों के अनुसार ये पांडुलिपियां लगभग आठवीं सदी में तिब्बती भाषा के एक प्रारंभिक रूप में लिखी गई थीं। इनमें बौद्ध रामायण का कोई स्पष्ट संकेत नहीं मिलता और इनके कई कथानक वाल्मीकि रामायण से अलग हैं। ये रामायण की उस पुरानी परंपरा का प्रतिनिधित्व करती हैं, जो भक्ति काल की रचनाओं से पहले की है और जो दक्षिण व दक्षिण-पूर्व एशिया के राजाओं के बीच लोकप्रिय थी। आइए, तिब्बती रामायण के कुछ विशिष्ट प्रसंगों को जानते हैं।

तिब्बती रामायण के अनुसार, दशरथ ने अर्हत्तों की आराधना की थी। प्रसन्न होकर देवताओं ने उन्हें पुत्र-प्राप्ति के लिए एक फूल प्रदान किया, जिसे उनकी महारानी ने अपनी कनिष्ठ रानी के साथ साझा किया। फूल के प्रभाव से कनिष्ठ रानी ने पहले राम को जन्म दिया और कुछ ही दिनों बाद महारानी ने लक्ष्मण को जन्म दिया। दशरथ इस दुविधा में थे कि किसे उत्तराधिकारी बनाया जाए और इसी बीच उनका निधन हो गया। अंततः कनिष्ठ रानी के पुत्र राम को राजा बनाया गया, लेकिन राम ने सिंहासन महारानी के पुत्र लक्ष्मण को सौंप दिया। लक्ष्मण ने भी राजा बनने से इनकार कर दिया और राम की पादुका सिंहासन पर रखकर स्वयं मंत्री बन गए। इस वृत्त में भरत, शत्रुघ्न और वनवास का कोई उल्लेख नहीं मिलता। जैन रामायण की तरह यहां भी सीता को रावण की पुत्री बताया गया है। ज्योतिषियों की सलाह पर रावण ने सीता

के जन्म लेते ही उन्हें तांबे के एक पात्र में रखकर समुद्र में फेंक दिया। बाद में नहर की खुदाई कर रहे एक किसान को वह पात्र मिला और उसने सीता का पालन-पोषण किया। आगे चलकर राम और सीता का विवाह हुआ। अन्य रामायणों की तरह तिब्बती वृत्त में भी राम और सीता का वियोग रावण की बहन को टुकराने के कारण होता है, लेकिन यहां उसका नाम शूर्पणखा नहीं, बल्कि फूरफला है। इसके अलावा सुनहरे मृग के शिकार से जुड़ा प्रसंग भी मिलता है। राम की पुकार सुनकर सीता ने लक्ष्मण से उन्हें बचाने को कहा। लक्ष्मण के इनकार पर सीता ने उन्हें उकसाने के लिए यह आरोप लगाया कि वे जानबूझकर राम की सहायता नहीं करना चाहते।

सीता का अपहरण करने के लिए रावण ने सीता के पैरों के नीचे की धरती को ही उठा लिया। इस तरह उनका अपहरण किया, जैसा कि तमिल रामायण में भी वर्णित है। रावण को भय था कि यदि वह सीता को उनकी अनुमति के बिना स्पर्श करेगा तो वह जलकर नष्ट हो जाएगा। सीता की खोज में भटकते हुए राम एक ऐसी नदी के किनारे पहुंचे, जिसका पानी गहरे रंग का था। उन्हें पता चला कि यह रंग बाली द्वारा घायल किए गए सुग्रीव के रक्त के कारण है। तिब्बती रामायण में बाली का वध भी अनोखे ढंग से होता है।

सुग्रीव ने अपनी पूंछ पर एक दर्पण बांधकर बाली से दोबारा युद्ध किया, जिससे राम यह सुनिश्चित कर सके कि कौन बाली हैं और कौन सुग्रीव। फिर राम ने बाली का वध किया। इसके बदले सुग्रीव ने सीता की खोज में राम की सहायता की। वाल्मीकि रामायण की तरह यहां भी हनुमान की भेंट गुफा में स्वयंप्रभा और समुद्र तट पर संपाति से होती है।

तिब्बती रामायण की एक विशेषता यह है कि इसमें पत्र-व्यवहार का उल्लेख मिलता है। राम ने पत्रों के माध्यम से सुग्रीव से लंका पर शीघ्र आक्रमण करने का आग्रह किया। हनुमान के सीता की खोज पर निकलते समय राम ने पत्र के जरिए सीता को संदेश भेजा और सीता ने भी हनुमान के हाथों राम को पत्र भिजवाया। सुग्रीव की मृत्यु के बाद जब हनुमान उनके राज्य का संचालन करने लगे तो राम ने उन्हें नियमित पत्र न लिखने पर टोका भी।

सबसे जरूरी है खुद को समझना तभी लीडरशिप का रास्ता आसान होगा



सुनीता विलियम्स

जब आप एक दीर्घकालीन मिशन पर जाने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले अपने मन को तैयार करना पड़ता है। यह मानना पड़ता है कि आप अपने परिवार से दूर जा रहे हैं। लेकिन यह दूरी किसी गलत वजह से नहीं होती। यह मानवता के लिए, विज्ञान के लिए और भविष्य के लिए होती है। जब यह बात दिल से स्वीकार कर ली जाती है, तो मन धीरे-धीरे शांत होता है। मैं इसे 'जिंदगी के सारे खुले सिरे बांधना' कहती हूँ। सच यह है कि अंतरिक्ष में क्या होगा, कोई नहीं जानता। इसलिए जाने से पहले यह जरूरी है कि आप खुद के भीतर शांति को महसूस करें। आपको यह लगे कि जो करना था, कर लिया। जो कहना था, कह लिया।

मेरा पहला मिशन साढ़े छह महीने का था। लेकिन हमें ठीक-ठीक पता नहीं था कि यह कितना लंबा चलेगा। मैं स्पेस शटल से गई थी और वापसी भी उसी से होनी थी। वापसी अक्सर मौसम पर निर्भर करती है। कभी वापसी की उम्मीद बंधती है और फिर इंतजार बढ़ जाता है। यह भावनात्मक उतार-चढ़ाव होता है, खासकर तब, जब आपकी पहली अंतरिक्ष यात्रा हो। अंतरिक्ष में रहते हुए कोशिश यही होती है कि जिंदगी

को जितना हो सके, सामान्य रखा जाए। मैं हर दिन अपने बाल संवारती थी। यह वो काम था, जो मैं धरती पर रोज करती थी। ऐसे छोटे-छोटे काम इंसान को अपने जैसा बनाए रखते हैं। हम अपने साथ घर की यादें भी ले जाते हैं। मेरे लिए सबसे प्यारी चीज एक छोटा-सा स्टफ डॉग था।

रिसर्च से पता चला है कि अगर 24 घंटे के चक्र में आधे घंटे का भी फर्क पड़े, तो दिमाग पर असर पड़ता है। स्पेस स्टेशन पर हमारे लिए छोटे स्लीप स्टेशन होते हैं। दरवाजा बंद करते ही अंधेरा और शांति। अलार्म की आवाज सुनाई देती है, लेकिन माहौल आमतौर पर शांत रहता है। नींद कम होती है। आप अलग माहौल में होते हैं। भीतर हल्की-सी सतर्कता हमेशा बनी रहती है।

सबसे जरूरी है खुद को समझना कि आप एक लीडर के रूप में कैसे हैं, एक टीम मेंबर के रूप में कैसे हैं और अलग सोच वाले लोगों के साथ कैसे हैं। यह जान लेते हैं तो रास्ता आसान है। मैं एक मिशन में तीन लोगों की टीम का हिस्सा थी। हमने करीब डेढ़ साल साथ ट्रेनिंग की। यही आपसी समझ बाद में काम आई। स्पेसवॉक के दौरान किसी तकनीकी दिक्कत का सामना होता है, तो टीम जानती है कब हौसला देना है, कब मजाक करना है, कब गंभीर होना है। यही भरोसा जिंदगी बचाता है।

असफलता आपको बहुत कुछ बता देती है

जब मैं 17 साल की थी, तब मुझे बिल्कुल नहीं पता था कि दुनिया में कितनी संभावनाएं हैं। अगर आपको लगता है कि कुछ करना है, तो उसे करके देखिए। अगर अच्छा न लगे, तो कोई बात नहीं, कुछ और आजमाइए।

असफलता से डरिए मत। असफलता आपको बहुत कुछ बताती है। कभी यह बताती है कि शायद आपने पूरी कोशिश नहीं की और कभी यह कि यह रास्ता आपके लिए नहीं है। आप कुछ और बेहतर कर सकते हैं।

सीमाओं को स्वीकार लेना अच्छा है



किताबों से जानिए, बेचैनी कैसे पैदा होती है? इंसान अपनी असली ताकत कब पहचानता है?

वर्तमान में उपस्थित रहना क्यों अच्छा है

हम मानकर चलते हैं कि हमारे पास बहुत समय है, इसलिए काम टालते हैं। जब एहसास होता है कि जीवन सीमित है, तब बेचैनी पैदा होती है। हम समय को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं। जब इंसान यह स्वीकार करता है कि सब कुछ करना संभव नहीं, तभी कुछ सार्थक करना शुरू करता है। सीमाओं को स्वीकारना हार नहीं, विवेक का संकेत है। जो वर्तमान में उपस्थित है, वही जीवन जीता है।

(फोर थाउजैंड वीक्स - ऑलिवर बर्कमैन)

सच्ची ताकत आराम में नहीं, संघर्ष में है आधुनिक जीवन ने हमें आराम का आदी बनाया है। जरा-सी परेशानी आते ही हम रास्ता बदल लेते हैं। बिना चुनौती के जीवन खोखला है। जब इंसान कठिन परिस्थितियों से गुजरता है, तब अपनी असली क्षमता पहचानता है। थकान, असफलता, अकेलापन, हमें तोड़ने नहीं गढ़ने आते हैं। जो थोड़ी असुविधा को स्वीकारता है, वही असल में मजबूत है। सच्ची ताकत आराम में नहीं, संघर्ष में है। (द कंफर्ट क्राइसिस - माइकल ईस्टर)

धैर्य और ईमानदारी इंसान को मजबूत

बनाते हैं

कठिन काम करने का अर्थ खुद पर जोर डालना नहीं, खुद को समझना है। अक्सर हम मजबूती को कठोरता समझते हैं, जबकि असली मजबूती संतुलन में है। जो सोच समझकर आगे बढ़ता है, वही लंबी दौड़ में सफल होता है। असफलता कमजोरी नहीं, सीखने का जरिया है। धैर्य और ईमानदारी, वो गुण हैं जो इंसान को अंदर से मजबूत बनाते हैं। फिर चाहे हालात कितने भी कठिन क्यों न हों। (डू हार्ड थिंग्स - स्टीव मैगनेस)

सुकून चाहिए तो जीवन को समझदारी से स्वीकार करें खुशी को पकड़ने की कोशिश में हम उसे दूर धकेल देते हैं। जब अपेक्षाएं बहुत बढ़ जाती हैं, तो संतोष अपने आप ही गायब हो जाता है। साधारण चीजों के लिए आभार व्यक्त करते रहें। ऐसा करने से हमारा मन स्थिर होता है। जो व्यक्ति यह समझ लेता है कि उसकी हर इच्छा पूरी होना बिल्कुल जरूरी नहीं है, वही असल में भीतर से शांत रहता है। जीवन को नियंत्रित करने की कोशिश न करें। जीवन को समझदारी के साथ स्वीकार करना ही सुकून की कुंजी है।

(ए गाइड टु द गुड लाइफ - विलियम बी इरविन)

जीवन वैसा ही होता है जैसा हम उसे बनाते हैं - फर्नांडो पेसोआ

फर्नांडो पेसोआ कवि, लेखक, आलोचक, अनुवादक और प्रकाशक थे। पुर्तगाली भाषा के महानतम कवियों में से एक माना जाता है।

1. महान बनना है तो संपूर्ण बनें। अपने किसी भी हिस्से को मत छोड़ें। ब्रह्मांड की तरह बहुआयामी बनें।
2. मैं कुछ भी नहीं हूँ, कभी कुछ नहीं बन पाउंगा, फिर भी मेरे भीतर दुनिया के सारे सपने हैं।
3. मैं उन सभी लड़ाइयों के घाव अपने भीतर लिए हूँ, जिन्हें मैंने कभी लड़ा ही नहीं।
4. हम कभी किसी व्यक्ति से प्रेम नहीं करते, बल्कि उसके बारे में बनाई अपनी कल्पना से प्रेम करते हैं।
5. मुझे नहीं पता कल क्या होगा। जो आएगा, वही होगा।
6. खुद को पूरी तरह जानना भी एक भूल है।
7. साहित्य जीवन को अनदेखा करने का सबसे सुंदर तरीका है।
8. हम जो सपना देखते हैं, वह सच भी हो सकता है, अगर आपके पास उसे पाने का साहस है।
9. मैं उस दुनिया से बड़ा हूँ, जिसे मैं देख पाता हूँ।

मुनरो : प्रकृति और इतिहास का सुंदर मेल

अष्टमुडी झील और कल्लाडा नदी के संगम पर स्थित मुनरो द्वीप केरल की एक बेहद शांत और कम भीड़ वाली जगह है। इसे स्थानीय लोग मुनरोएथुरुथु कहते हैं। कोल्लम से करीब पच्चीस किलोमीटर दूर बसे इस द्वीप पर पहुंचते ही ऐसा लगता है जैसे समय की रफ्तार धीमी हो गई हो। यहां आठ छोटे टापुओं का समूह है और आज भी यह जगह भीड़-भाड़ से दूर है। यह जगह उन यात्रियों के लिए है, जो दिखावे से ज्यादा सादगी को महत्व देते हैं। असल में, केरल के बैकवॉटर की लंबी कहानी में मुनरो द्वीप एक शांत अध्याय जैसा है, जो यात्रा खत्म होने के बाद भी मन में बना रहता है, ठीक वैसे ही जैसे शांत पानी में आगे बढ़ती नाव की हल्की लहरें।

पानी के बीच बसे गांव :

मुनरो द्वीप की खासियत उसकी सुंदरता तो है ही, लेकिन उसका इतिहास भी उतना ही दिलचस्प है। इस द्वीप का नाम ब्रिटिश अधिकारी कर्नल जॉन मुनरो के नाम पर पड़ा जो



कभी त्रावणकोर रियासत के रेजिडेंट थे। उन्नीसवीं सदी में उनके समय में यहां जमीन सुधार और सिंचाई के काम हुए। दलदली जमीन को खेती लायक बनाया गया। इसके बाद यहां फिशिंग, नारियल से जुड़े काम और धान की खेती लोगों की आजीविका का आधार बने। धीरे-धीरे एक ऐसा समुदाय बना जो अपने आप में आत्मनिर्भर था। आज मुनरो द्वीप नारियल के पेड़ों, धान के खेतों और मैंग्रोव जंगलों तथा पानी के बीच बसे छोटे गांवों का सुंदर मेल है। यहां के कई घर



पानी के बिल्कुल पास बने हैं और संकरी नहरें उनके सामने से गुजरती हैं। अलेप्पी जैसे व्यस्त बैकवॉटर के मुकाबले मुनरो द्वीप ज्यादा शांत और सुकून से भरा है। यहां प्रकृति और इंसान के बीच की दूरी बहुत कम नजर आती है।

संकरी नहरों से जीवन दृश्य :

मुनरो द्वीप में बोट की सवारी सिर्फ घूमने का साधन नहीं है, बल्कि यह जीवन को पास से देखने का तरीका भी है। छोटी डोंगी जब ताड़ के पेड़ों की छांव में बनी संकरी नहरों से गुजरती है तो आसपास के दृश्य खुद ब खुद ध्यान खींचते हैं। सुबह मछुआरे जाल डालते दिखाई देते हैं। महिलाएं नारियल के रेशों से रस्सी बनाती हैं। बच्चे लकड़ी के छोटे पुलों से हाथ हिलाते हैं और बुजुर्ग पानी के किनारे बैठकर बातें करते नजर आते हैं। यही दृश्य इस द्वीप की असली पहचान है। यह द्वीप आज भी केरल के उन चुनिंदा स्थानों में है जहां पारंपरिक कॉयर उद्योग जीवित है। नारियल के रेशों से बनने वाली रस्सियां और चटाइयां यहां के लोगों की आमदनी का बड़ा जरिया हैं। यहां छोटे मंदिर और चर्च एक साथ दिखाई देते हैं जो आपसी समझ और मेलजोल की मिसाल हैं। यह सब दिखावटी नहीं, बल्कि रोजमर्रा के जीवन का स्वाभाविक हिस्सा लगता है।

प्रवासी पक्षियों का गढ़ :

इस द्वीप को सही तरह से जानने के लिए यहां पूरा समय लेकर घूमना जरूरी है। यहां मोटरबोट की जगह हाथ से चलने वाली नावों का इस्तेमाल होता है, जिससे शांति बनी रहती है और पर्यावरण को नुकसान भी कम होता है। पक्षी प्रेमियों के लिए यह जगह खास है, क्योंकि यहां कई तरह के स्थानीय और प्रवासी पक्षी देखे जा सकते हैं, खासकर सुबह के समय।

पति को मुख्वाग्नि, बाल विवाह पर रोक, दहेज प्रथा पर चोट...

सावित्री बाई फुले ने कैसे क्रांति लाई ?



सावित्री बाई फुले वो शख्सियत थीं जिन्होंने महिलाओं को अशिक्षा के अंधेरे से निकाला. बाल विवाह पर रोक लगाई. दहेज प्रथा पर चोट की. पढ़ें की कुरीतियों से जूझ रहीं महिलाओं को रास्ता दिखाया. विधवा विवाह के जरिए उपेक्षित स्त्रियों को नवजीवन दिया. दिवंगत पति को मुख्वाग्नि देकर उन्होंने बताया कि स्त्री कहीं भी पीछे नहीं है. पढ़ें सावित्री बाई फुले कैसे समाज में क्रांति लाई।

सच में वे क्रांति ज्योति थीं, जिसके उजियारे ने उन्नीसवीं सदी में स्त्रियों को अशिक्षा के अंधियारे से निकलने की राह दिखाई. वे सिर्फ शिक्षिका नहीं थीं. उन्होंने बंधनों में जकड़ी स्त्रियों के अधिकारों और सम्मान-गरिमा के संघर्ष की अलख जगाई. वे बाल विवाह, दहेज प्रथा, पढ़ें की कुरीतियों से जूझीं. विधवा विवाह के जरिए उपेक्षित स्त्रियों को नवजीवन दिया. दिवंगत पति को मुख्वाग्नि देकर उन्होंने बताया कि स्त्री कहीं भी पीछे नहीं है।

21वीं सदी के चौथाई हिस्से के बीतने पर सावित्री बाई फुले के योगदान का स्मरण करते समय उनकी आज से तुलना न कीजिए. सोचिए और याद कीजिए 19 वीं सदी के उस दौर की जब स्त्री को पढ़ने-लिखने, घर से निकलने यानी हर कदम पर बंदिशों का कूपमंडूक पहरा था. आधी आबादी अपने अधिकारों से पूरी तौर पर वंचित थी. उस कठिन दौर में वंचित समाज से निकली सावित्री बाई फुले ने इतिहास रचा. उनकी बर्थ एनिवर्सरी के अवसर पर पढ़िए उनके जीवन के कुछ दिलचस्प किस्से।

यह गुड़ियों से खेलने की उनकी उम्र थी. सिर्फ नौ साल. लेकिन उस दौर में यह सब कुछ सहज-सामान्य था. उनके जीवन की डोर ज्योतिबा राव फुले के साथ बांध दी गई. एक

साधारण माली परिवार में 3 जनवरी 1831 को जन्मी सावित्री बाई का विवाह करके पिता ने बड़े दायित्व से छुटकारा पाया. स्त्रियों की शिक्षा के विषय में उस समय अपवाद परिवारों में ही सोचा जाता था. सावित्री बाई जिस समाज से आती थीं, उसमें तो पढ़ाई-लिखाई की कल्पना भी नहीं की जाती थी. लेकिन उनका सौभाग्य था कि उनका विवाह जिन ज्योतिबा फुले से हुआ, उनके नाम की ज्योति से शुरुआत मात्र नहीं थी।

ज्योतिबा को अपने जीवन में जिस ज्योति की तलाश थी, वह स्वयं की प्रगति के लिए नहीं थी. वे समाज को अशिक्षा और कुरीतियों के अंधेरे से छुटकारा दिलाना चाहते थे. वे स्त्रियों की शिक्षा और पुरुषों से उनकी बराबरी के पक्षधर थे. सिर्फ वचनों में नहीं अपितु कर्म में उनका विश्वास था. समाज को बदलने की चाह रखने वाले ज्योतिबा ने इसकी शुरुआत अपने घर से की।

ज्योतिबा अपनी पत्नी को शिक्षित करना चाहते थे. दूसरी तरफ सावित्री बाई पढ़ने को उत्सुक थीं. उनमें पढ़ने की लगन और समर्पण था. सावित्रीबाई की प्रतिभा और सीखने-पढ़ने की जिज्ञासा ने ज्योतिबा को उत्साहित किया. उस समय किसी पति का पत्नी को शिक्षा प्रदान करने का प्रयास बेहद साहसिक और उनके परिवार-समाज को चौंकाने वाला निर्णय था. दकियानूसी लोगों की निगाह में यह एक प्रकार का विद्रोह था. लेकिन सावित्री बाई का सफर सिर्फ स्वयं शिक्षित होने तक सीमित नहीं था. सावित्री बाई चाहती थीं और पति ज्योतिबा उनके हर कदम में साथ थे, कि वे पढ़कर और बालिकाओं – स्त्रियों को शिक्षित करने के लिए आगे आएँ. लेकिन आगे के रास्ते में और चुनौतियाँ थीं. पुणे के मिशनरी स्कूल में सावित्री बाई ने शिक्षण का प्रशिक्षण प्राप्त किया. शिक्षिका बनने के लिए यह जरूरी था. लेकिन घर से निकलते ही उनका रास्ता रोकने की घटिया कोशिशें शुरू हो गईं. पढ़ाने के लिए स्कूल जाते समय रास्ते में उन पर गोबर, कीचड़ और पत्थर भी फेंके गए. किसी स्त्री को घर के भीतर कैद रहने के लिए मजबूर करने का सबसे आसान और घटिया रास्ता उसके चरित्र पर सवाल उठाना होता है. इस हरकत से भी लोग बाज नहीं आए. लेकिन सावित्री बाई अपने संकल्प को लेकर अडिग रहीं।

कीचड़-गंदगी के जवाब में एक अतिरिक्त साड़ी

अदभुत था उनका साहस. एक अतिरिक्त साड़ी लेकर वह स्कूल जाती थीं. रास्ते में फेंका जाने वाले गोबर-गंदगी से खराब हुई साड़ी वे अपने स्कूल में पहुंच कर बदल लेती थीं. सावित्रीबाई ने पति ज्योतिबा के सहयोग से पुणे के भिड़े वाड़ा में 1848 पहला बालिका विद्यालय स्थापित किया. बालिकाओं की शिक्षा के इतिहास में यह प्रेरक और क्रांतिकारी कदम था. अपनी सोच को सच में बदलने का उन्हें अवसर मिला. सामाजिक भेदभाव और छुआछूत के उस दौर में इस विद्यालय में सभी जाति, वर्ग और धर्म की बालिकाएं एक समान थीं।

बिना भेदभाव के हर वर्ग की लड़कियों को इसमें प्रवेश दिया गया. असलियत में यह महज एक स्कूल नहीं था, बल्कि उस व्यवस्था के विरुद्ध खुला विद्रोह था जो स्त्रियों की शिक्षा की विरोधी थी. उस समाज की सोच थी कि स्त्रियों के पढ़ने के लिए घर से निकलने पर समाज दूषित होगा. ऐसी स्त्रियां परिवार की उपेक्षा करेंगी. लेकिन विरोध के बीच समर्थन और सहयोग करने वाले भी आगे आए. अन्ना साहब समग्र बुद्धे, विष्णु मोरेश्वर भिड़े, प्रोफेसर कृष्ण शास्त्री, केशव मावलकर, चिपलूनकर, विष्णु शास्त्री आदि अनेक समाज सुधारकों ने इसमें सहयोग किया. सावित्रीबाई स्वयं विद्यालय की प्रधान शिक्षिका बनीं. शीघ्र ही फुले दंपति ने दलितों और पिछड़ी जातियों के बच्चों के लिए भी अनेक विद्यालय स्थापित किए।

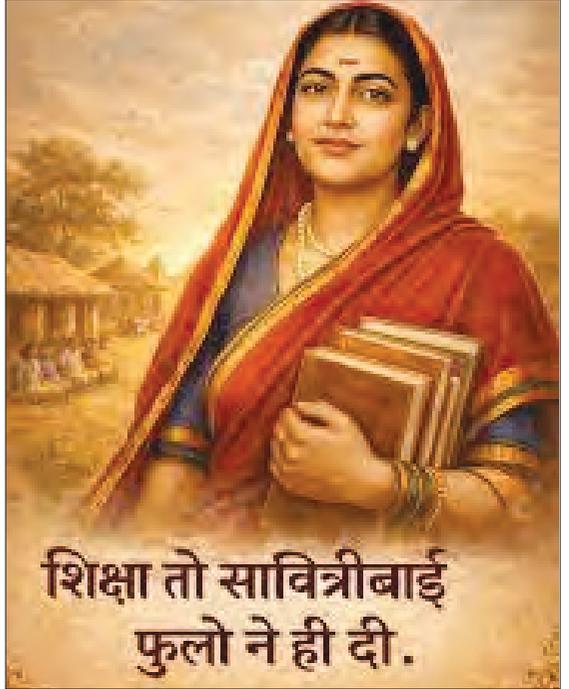
स्त्री मुक्ति, दलित चेतना और समानता का संघर्ष

अशिक्षा के अंधकार के विरुद्ध सावित्री बाई का संघर्ष स्त्रियों को सिर्फ शिक्षित करने तक सीमित नहीं था. वे एक ऐसी समाज सुधारक थीं जिन्होंने अपना जीवन स्त्री-मुक्ति, दलित चेतना और मानवीय समानता के लिए समर्पित कर दिया था. बाल विवाह की प्रथा अनेक प्रकार की विपदाएं लेकर आती थी. स्वास्थ्य – चिकित्सा की स्थिति चिंताजनक थी. कम उम्र की बाल विधवाओं का लंबा जीवन नारकीय हो जाता था. समाज से तिरस्कृत विधवाओं का पुनर्विवाह पाप माना जाता था. सावित्रीबाई ने विधवाओं के लिए बालहत्या प्रतिबंधक गृह की स्थापना की, जहाँ अविवाहित या विधवा गर्भवती महिलाओं को सुरक्षित आश्रय और सम्मानजनक जीवन का अवसर दिया जाता था. विधवा विवाह को भी उन्होंने प्रोत्साहित किया. समाज इसे अनैतिक मानता था. लेकिन सावित्री बाई नैतिकता के पाखंड के

विरुद्ध निरंतर संघर्षरत रहीं।

तपस्विनी का बलिदान

वे सच्ची जीवनसंगिनी थीं, जो पति ज्योतिबा फुले के घर – परिवार से लेकर सामाजिक संघर्ष के हर अभियान में उनके साथ थीं. वे उनका अनुकरण नहीं अपितु संघर्ष में कंधा से कंधा मिलाकर साथ चलने वाली संगिनी थीं. ज्योतिराव फुले ने 1873 में ब्राह्मणवादी वर्चस्व, अंधविश्वास और जातिगत शोषण के विरोध में सत्यशोधक समाज की स्थापना की. सावित्री बाई इसके केंद्र में रहीं. सावित्रीबाई ने महिलाओं को इस आंदोलन से जोड़ा और



उन्हें आत्मसम्मान, समानता तथा अन्याय और गैरबराबरी के विरोध में सवाल करने का पाठ पढ़ाया।

वे कितनी साहसी और परम्परा भंजक थीं, यह उनके पति ज्योतिराव फुले के 28 नवंबर 1890 को निधन के बाद दिखा. सवाल था कि उनका अंतिम संस्कार कौन करेगा? सावित्री बाई आगे बढ़ीं और स्वयं चिता को अग्नि दी. 1897 में पुणे में प्लेग की चपेट में आया. संक्रमितों को लोग छोड़कर भाग रहे थे. ऐसे समय में सावित्रीबाई फुले ने अपने प्राणों की परवाह किए बिना रोगियों की सेवा की. वे स्वयं बीमारों को कंधे पर उठाकर अस्पताल पहुंचाती थीं. इसी दौरान वे स्वयं प्लेग की चपेट में आ गईं. 10 मार्च 1897 को उनका निधन हो गया. यह एक तपस्विनी का बलिदान था. बलिदानी अमर होते हैं।

मुगल तीन बार क्यों मनाते थे नया साल?

मुगलों के दौर का नया साल कैसा था?



अकबर

शाहजहां

औरंगजेब

पूरी दुनिया नए साल 2026 का स्वागत करने को आतुर है. सब अपने-अपने तरीके से तैयारियां कर रहे हैं. ऐसे में सवाल उठा कि आखिर मुगल काल में नया साल कैसे मनाया जाता था? भारत में मुगल साम्राज्य के दौर में नया साल केवल एक तारीख का बदलना नहीं था, बल्कि शाही वैभव, दरबारी रस्मों, लोक-संस्कृति और आध्यात्मिक भावनाओं का संगम था।

मुगलों का दरबार फ़ारसी परंपरा, इस्लामी कैलेंडर, भारतीय त्यौहारों और स्थानीय रिवाजों से गहराई से प्रभावित था, इसलिए नया साल भी अलग-अलग तरीकों से मनाया जाता था।

मुगलों के समय में तीन तरह के साल प्रमुख थे.

हिजरी (इस्लामी) साल: चांद पर आधारित, धार्मिक और आध्यात्मिक संदर्भों के लिए

फ़सली या जालाली साल: सूरज और कृषि चक्र पर आधारित, राजस्व और प्रशासन के लिए
स्थानीय/हिंदू नववर्ष: क्षेत्रीय कैलेंडरों के अनुसार, जनजीवन और लोक संस्कृति के लिए

इन सबके बीच नया साल सत्ता, समाज और संस्कृति तीनों ही स्तरों पर एक खास अवसर होता था.

मुगल बादशाहों के लिए नया साल केवल उत्सव नहीं, बल्कि सत्ता की पुनर्पुष्टि और प्रशासनिक व्यवस्था की शुरुआत भी था. कई बादशाह, जैसे अकबर और जहांगीर, ने नए साल को विशेष रूप से राजकीय महत्व दिया. नए साल के अवसर पर लाल क़िला (दिल्ली), आगरा क़िला या फ़तेहपुर सीकरी जैसे राजमहलों में खास सजावट की जाती थी. हॉल और बरामदों में रंग-बिरंगे कपड़े, रेशमी परदे, फ़ारसी कालीन, फूलों की

मालाएं और इत्र की खुशबू से वातावरण को उत्सवी बनाया जाता था.

दीवारों पर सुलेख, नक्काशी और रंगोलीनुमा सजावटें भी की जाती थीं, जो मुगल सौंदर्यशास्त्र और फ़ारसी कलापरंपरा का मिश्रण थीं. नए साल के पहले दिन बादशाह खुले दरबार में बैठते थे. अमीर, उमरा, सूबेदार, क्राजी, विद्वान, कलाकार और दूत सब बादशाह को मुबारकबाद पेश करते थे. यह मौका राजनीतिक नज़दीकियां मजबूत करने, इनाम पाने और अपने दर्जे को दिखाने का भी होता था. दरबारियों की ओर

से बादशाह को कीमती तोहफ़े दिए जाते. सोने-चांदी के बर्तन, कीमती जवाहरात, घोड़े, हथियार और कभीकभी बहुमूल्य किताबें या कुरान की खूबसूरत नक्काशीदार प्रतियां. बदले में बादशाह भी ख़िलअत (सम्मानित पोशाक), पदवी, ज़मीन (जागीर) या धनराशि के रूप में इनाम देते थे. यह लेनदेन केवल सामाजिक रस्म नहीं, बल्कि एक तरह का राजनीतिक अनुबंध होता था जिसमें वफ़ादारी के बदले कृपा और संरक्षण मिलता था.

अकबर और फ़सली/जालाली नववर्ष

सम्राट अकबर ने नए साल की रस्मों को सबसे अधिक व्यवस्थित रूप दिया. उसने राजस्व व प्रशासनिक कामों के लिए एक नया फ़सली साल शुरू कराया, जो बाद में जालाली साल या तारीख-ए-इलाही के नाम से भी जाना गया. यह साल अक्सर वसंत ऋतु और फ़सल कटाई के समय के आसपास शुरू होता था, ताकि किसानों और राज्य को एक साझा आर्थिक चक्र मिल सके.

इस नए साल के पहले दिन ज़मींदारों और सूबेदारों से लगान, कर और राजस्व संबंधी अभिलेख अपडेट किए जाते थे. राजस्व अधिकारियों के लिए यह दिन खातों के मिलान और नए खाते खोलने का प्रतीक होता था, ठीक वैसे जैसे आज कई व्यापारी नई बही खोलते हैं. अकबर ने तारीख-ए-इलाही के तहत सुल्तानी साल की गिनती अपने शासन के पहले साल से शुरू की, जो उसकी वैचारिक स्वतंत्रता और धार्मिक सहिष्णुता का प्रतीक था. नए साल पर वह केवल मुस्लिम ही नहीं, हिंदू, जैन, पारसी और अन्य समुदायों के प्रतिनिधियों को भी दरबार में बुलाता, जिससे यह दिन बहुधार्मिक सौहार्द का प्रतीक बन जाता।

फ़ारसी नया साल और मुगल दरबार

मुगल संस्कृति पर फ़ारसी सभ्यता का गहरा प्रभाव था, इसीलिए नौरोज़ यानी फ़ारसी नया साल का जश्न खास तौर पर मनाया जाता था, विशेषकर अकबर, जहाँगीर और शाहजहाँ के दौर में. नौरोज़ आमतौर पर वसंत यानी मार्च के आसपास में आता है और नए जीवन, हरियाली, नवीनीकरण और खुशहाली का प्रतीक है. शाही बागों और महलों में फूलों की नई क्यारियाँ, गुलाब, कनेर, चंपा और चमेली की भरपूर सजावट की जाती थी।

फ़ारसी परंपरा के हफ़्त-सीन (सात स से शुरू होने वाली वस्तुएं) जैसे सिब (सेब), सिरका, सब्जी (हरी अंकुरित दालें), सिक्का, सुम्बुल (जड़ी-बूटी) आदि से प्रेरित मेज़ की सजावट की जाती थी, यद्यपि उसका रूप भारतीय परिवेश में कुछ बदला हुआ हो सकता था. शाही रसोई में खास पकवान बनते.

बादाम और पिस्ते से बने मिष्ठान, केसर मिश्रित पुलाव, कबाब, कोरमे और शीरखुरमा जैसे पकवान, सुगंधित शरबत और फलरस.

नौरोज़ पर दरबार में ख़ास संगीत संध्या होती. तानसेन जैसे विख्यात संगीतकारों के ज़माने में तो यह एक बड़ा सांस्कृतिक आयोजन था. नृत्यांगनाएं, कथक नर्तक, बाजीगर, मिमिक्री कलाकार और कविशायर अपने-अपने हुनर का प्रदर्शन करते. मुशायरे, क़व्वाली और ग़ज़ल पाठ भी इन मौकों पर आम थे।

नए साल के मौके पर दरबार में नृत्यांगनाएं, कथक नर्तक, बाजीगर, मिमिक्री कलाकार और कविशायर अपने-अपने हुनर का प्रदर्शन करते थे।

इस्लामी हिजरी साल और धार्मिक भावना

मुगलों की राजनीतिक शक्ति भले ही फ़ारसी और भारतीय परंपराओं से रंगी हुई थी, लेकिन उनकी धार्मिक पहचान इस्लामी थी. इसीलिए हिजरी नए साल (मोहर्रम की पहली तारीख़) को भी अहमियत दी जाती थी. चूंकि मोहर्रम इमाम हुसैन की शहादत की याद से जुड़ा महीना है, इसलिए हिजरी नए साल का माहौल कई बार ज़्यादा उत्सवी न होकर गंभीर और आध्यात्मिक होता था. शाही मस्जिदों और इमामबाड़ों में कुरान पढ़ी जाती है, दुआएं की जाती हैं, और खुत्बे दिए जाते. नए साल के आगाज़ पर बादशाह अपने और अपनी रियाया के लिए अल्लाह

से सलामती, बरकत और न्याय की तौफ़ीक़ की दुआ करता था. यह धार्मिक रस्म, शाही वैभव के बीच भी एक आध्यात्मिक संतुलन पैदा करती थी।

आम जनता और नया साल

जहाँ एक तरफ़ शाही दरबार में नया साल बेहद सजधज और नुमाइश के साथ मनाया जाता था, वहीं आम जनता का जश्न ज़्यादा सादा, स्थानीय और सामुदायिक होता था. उत्तर भारत में विक्रमी संवत और चैत्र नव संक्रांति, गुजरात-राजस्थान में दीवाली के बाद का नया साल,

बंगाल में बैशाखी और दक्खन में अलग क्षेत्रीय साल प्रचलित थे.

मुगल प्रशासन भले ही फ़सली/जालाली साल का इस्तेमाल करता हो, पर लोकजीवन में लोग अपने पारंपरिक नववर्ष को ही ज़्यादा महत्व देते थे. खेतों में नई फसल, गांव के मेले, मंदिरों में पूजाअर्चना और घरों में विशेष पकवान यही आम जनता के नए साल का रूप था. नए साल के

आसपास कई जगह मेलों का आयोजन होता, जहाँ खिलौने, कपड़े, मिठाइयाँ, आभूषण, जानवरों का खरीदफ़रोख़्त आदि होते।

मदारी, नट, रस्सी पर चलने वाले कलाकार, कहानी कहने वाले दास्तानगो और सूफ़ी दरवेश इन मेलों को जीवंत बनाते थे. चिश्ती और क़ादिरि जैसे सूफ़ी सिलसिलों की दरगाहों पर भी नए साल के मौके पर विशेष महफ़िलें होती थीं. क़व्वाली, ज़िक्र (ईश-स्मरण), लंगर और फ़क़ीरों की दुआओं में नया साल आध्यात्मिक उत्सव के रूप में उभरता था।

इस तरह हम पाते हैं कि मुगल काल में नया साल किसी एक कैलेंडर या समुदाय तक सीमित घटना नहीं था. दरबार के लिए यह सत्ता, वैभव, राजनीतिक रिश्तों और प्रशासनिक नवीनीकरण का पर्व था. धार्मिक दृष्टि से यह दुआ, आत्ममंथन और आध्यात्मिकता से जुड़ा समय था. आम जनता के लिए यह आने वाली फ़सल, रोज़गार, घर-परिवार की खुशहाली और सामुदायिक मेल-मिलाप का प्रतीक था. फ़ारसी नौरोज़ की रंगीनियाँ, अकबर के फ़सली साल की व्यावहारिकता, हिजरी साल की आध्यात्मिकता और भारतीय नववर्षों की लोकसंस्कृति इन सबके संगम ने मुगल दौर के नए साल को एक अनोखा सांस्कृतिक उत्सव बना दिया।



मुगल दरबार की नृत्यांगना

देश के विकास के लिए क्या श्रद्धा से अधिक महत्वपूर्ण है शंका?

हम हमेशा से भारत को एक महान देश मानते आए हैं और इसके पीछे ठोस कारण भी रहे हैं। हमारे महाकाव्य, साहित्य, कला, दर्शन और ज्ञान की परंपरा ने दुनिया को गहराई से प्रभावित किया है। कभी हमारे विश्वविद्यालयों में विश्वभर से विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने आते थे। भारत एक अत्यंत समृद्ध देश था, इसी कारण उसे 'सोने की चिड़िया' कहा गया। लेकिन इतिहास के एक मोड़ पर भारत गुलाम बन गया। हमारी संपदा लूटी गई और हम धीरे-धीरे गरीब होते चले गए। सवाल यह है कि क्या हम केवल इसलिए गरीब हुए क्योंकि किसी बाहरी शक्ति ने हम पर शासन किया या इसके पीछे हमारी अपनी सोच और प्रवृत्तियों की भी भूमिका रही?



नालंदा विश्वविद्यालय

वास्तव में, भारत के पिछड़ने के कारणों में विज्ञान और वैज्ञानिक सोच की कमी भी एक महत्वपूर्ण पक्ष रहा है। यहां ज्ञान और विज्ञान के बीच के अंतर को समझना जरूरी है। पारंपरिक रूप से ज्ञान की जड़ें श्रद्धा में रही हैं। एक जिज्ञासु व्यक्ति श्रद्धा के साथ गुरु की शरण में जाता है और गुरु के वचनों को बिना शंका किए या उन पर सवाल उठाए बगैर स्वीकार कर लेता है। यह परंपरा अनुशासन और नैतिकता तो सिखाती है, लेकिन जब यही प्रवृत्ति हर क्षेत्र में लागू हो जाए, तो प्रश्न उठाने की क्षमता कमजोर होने लगती है। इसके विपरीत, विज्ञान की आधारशिला शंका पर टिकी होती है। विज्ञान में किसी भी कथन को केवल व्यक्ति के पद या प्रतिष्ठा के आधार पर स्वीकार नहीं किया जाता। वहां अवलोकन, प्रयोग, मापन और प्रमाण को ही अंतिम सत्य माना जाता है। वैज्ञानिक पहले एक अनुमान प्रस्तुत करते हैं, फिर प्रयोगों के माध्यम से उसकी जांच करते हैं। मापन और उसके विश्लेषण से निष्कर्ष निकाले जाते हैं। जब बार-बार वही निष्कर्ष सामने आता है, तब वह सिद्धांत का रूप लेता है। इस प्रक्रिया में श्रद्धा नहीं, बल्कि विवेक और प्रमाण प्रधान होते हैं।

यह विचारणीय है कि पंद्रहवीं शताब्दी में भारत में 'गुरु गीता' जैसी रचनाएं सामने आईं, जिनमें गुरु को परमात्मा के समकक्ष रखा गया। गुरु मंत्रों में गुरु को माता-पिता, पूर्वजों और देवताओं से भी श्रेष्ठ बताया गया। इसलिए, गुरु के शब्द को हम बिना किसी शंका के स्वीकारते हैं।

विस्संदेह, इसका उद्देश्य गुरु के प्रति सम्मान और समर्पण व्यक्त करना था, लेकिन कालांतर में इस सोच ने प्रश्न पूछने की प्रवृत्ति को कमजोर कर दिया।

भारत की इस प्रवृत्ति की तुलना जब यूरोप की प्रवृत्ति के साथ करते हैं तो एक भिन्न तस्वीर सामने आती है। सत्रहवीं शताब्दी में इंग्लैंड में रॉयल सोसाइटी की स्थापना हुई, जिसका सिद्धांत था 'नूलिउस इन वेरबा' अर्थात 'शब्द प्रमाण' को स्वीकार न करो। इसका अर्थ यह था कि किसी भी बात को प्रयोग और प्रमाण के बिना सत्य नहीं माना जाएगा। इस प्रकार, भारत के विपरीत उन्होंने शब्द प्रमाण को स्पष्ट रूप से नकारते हुए मापन, प्रयोग और प्रमाण का मार्ग चुना। यही वैज्ञानिक दृष्टि आगे चलकर यूरोप के अन्य देशों में भी फैली। यूरोप के अन्य देशों में भी रॉयल सोसाइटी जैसे संस्थान स्थापित किए गए। वैज्ञानिक सोच की व्यापकता के कारण उन देशों ने बड़ी तेजी से औद्योगिक विकास किया। इस विकास ने इंग्लैंड में औद्योगिक क्रांति का रूप लिया। धीरे-धीरे यह क्रांति अन्य यूरोपीय देशों तक भी फैली। इस क्रांति ने यूरोपीय देशों को आर्थिक और तकनीकी रूप से सशक्त बना दिया। इसी शक्ति के बल पर उन्होंने दुनिया के अनेक हिस्सों में उपनिवेश स्थापित किए। भारत भी लंबे समय तक इसी उपनिवेशवादी व्यवस्था का शिकार रहा। भारत के एक बड़े हिस्से पर अंग्रेजों का शासन रहा, जबकि कुछ छोटे हिस्सों में अलग-अलग समय पर पुर्तगाल, फ्रांस, डेनमार्क और नीदरलैंड्स ने शासन किया।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 11 जनवरी - 17 जनवरी 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

संदेश: नेतृत्व में नया प्रयोग सफल रहेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं बदलाव से नहीं डरता हूँ।"



मूलांक

(6, 15, 24)

संदेश: घर से बाहर अवसर मिल सकते हैं।
पुष्टि वाक्य: "मैं नए अनुभव अपनाता हूँ।"



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

संदेश: रिश्तों में नई समझ बनेगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं लचीलापन अपनाता हूँ।"



मूलांक

(7, 16, 25)

संदेश: यात्रा या सीख से दृष्टि बदलेगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं अनुभव से सीखता हूँ।"



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

संदेश: नए लोगों से जुड़ने का अवसर मिलेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं खुलकर संवाद करता हूँ।"



मूलांक

(8, 17, 26)

संदेश: करियर में दिशा परिवर्तन संभव है।
पुष्टि वाक्य: "मैं साहस से निर्णय लेता हूँ।"



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

संदेश: रूटीन बदलने से राहत मिलेगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं परिवर्तन को स्वीकार करता हूँ।"



मूलांक

(9, 18, 27)

संदेश: जीवन में हल्कापन आएगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रवाह में चलता हूँ।"



मूलांक

(5, 14, 23)

संदेश: यह आपका एक्टिव और तेज़ सप्ताह है।
पुष्टि वाक्य: "मैं ऊर्जा से आगे बढ़ता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

ठंड के मौसम में पर्यटकों के लिए स्वर्ग है बस्तर

हल्की ठंडक, हरियाली, झरनों की गूंज और आदिवासी संस्कृति की सादगी।

नवंबर से फरवरी के बीच बस्तर अपनी पूरी खूबसूरती में होता है, जब जंगल सांस लेते हैं, नदियां साफ दिखती हैं और पर्यटन स्थलों पर भीड़ कम रहती है। यहां की यात्रा केवल घूमना नहीं बल्कि प्रकृति और जीवन को करीब से महसूस करने का अनुभव है।

छत्तीसगढ़ का बस्तर इलाका सर्दियों में किसी छुपे हुए स्वर्ग जैसा प्रतीत होता है। न अधिक ठंड, न उमस, बस हल्की ठंडक, हरियाली, झरनों की गूंज और आदिवासी संस्कृति की सादगी। नवंबर से फरवरी के बीच बस्तर अपनी पूरी खूबसूरती में होता है, जब जंगल सांस लेते हैं, नदियां साफ दिखती हैं और पर्यटन स्थलों पर भीड़ कम रहती है। यहां की यात्रा केवल घूमना नहीं बल्कि प्रकृति और जीवन को करीब से महसूस करने का अनुभव है। जो लोग शांति, प्राकृतिक सौंदर्य और सांस्कृतिक गहराई चाहते हैं उनके लिए बस्तर सर्दियों में सबसे सही जगह बन जाता है।

चित्रकोट जलप्रपात

चित्रकोट जलप्रपात बस्तर का सबसे प्रसिद्ध और प्रभावशाली प्राकृतिक स्थल है। इंद्रावती नदी पर बना यह झरना सर्दियों में अपनी पूरी चौड़ाई के साथ बहता है। मानसून की तरह उग्र नहीं, बल्कि शांत और सौम्य रूप में यह झरना देखने वालों को मंत्रमुग्ध कर देता है। ठंड के मौसम में यहां धुंध कम होती है, जिससे झरने का पूरा विस्तार साफ दिखाई देता है। आसपास की हरियाली और शांत वातावरण इसे फोटोग्राफी और प्रकृति प्रेमियों के लिए आदर्श बनाते हैं।

तीरथगढ़ जलप्रपात

कांगेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान के भीतर स्थित तीरथगढ़ जलप्रपात अपनी अनोखी बनावट के लिए जाना जाता है। यह एक सीधा झरना नहीं बल्कि कई सीढ़ियों में गिरता पानी है जो सर्दियों में बेहद आकर्षक लगता है। इस मौसम में रास्ते सुरक्षित रहते हैं और पर्यटक नीचे तक जाकर झरने



को नजदीक से देख सकते हैं। आसपास का जंगल, ठंडी हवा और पानी की आवाज मिलकर एक ध्यानमय अनुभव रचते हैं।

कांगेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान

सर्दियों में कांगेर घाटी राष्ट्रीय उद्यान घूमना एक अलग ही आनंद देता है। इस समय जंगल हरे-भरे रहते हैं, रास्ते सूखे होते हैं और वन्यजीवों को देखने की संभावना भी बढ़ जाती है। यहां की गुफाएं, नदियां और ऊंचे पेड़ बस्तर के प्राकृतिक वैभव को दर्शाते हैं। ठंड के मौसम में ट्रेकिंग और जंगल सफारी अधिक आरामदायक हो जाती है जिससे प्रकृति के साथ समय बिताना और भी खास बन जाता है।

कुटुमसर और कैलाश गुफाएं

बस्तर की गुफाएं सर्दियों में घूमने के लिए सबसे उपयुक्त मानी जाती हैं। कुटुमसर और कैलाश गुफाएं अपनी प्राकृतिक संरचना और रहस्यमयी माहौल के लिए प्रसिद्ध हैं। ठंड के मौसम में यहां नमी संतुलित रहती है और अंदर जाना अपेक्षाकृत आसान होता है। इन गुफाओं के भीतर बहता पानी, चट्टानों की बनावट और सन्नाटा पर्यटकों को प्रकृति की अद्भुत रचनात्मकता का एहसास कराते हैं।

बस्तर के आदिवासी गांव

सर्दियों में बस्तर के साप्ताहिक हाट बाजार और आदिवासी गांवों में जीवन सबसे जीवंत रूप में दिखाई देता है। इस मौसम में त्योहार, लोकनृत्य, हस्तशिल्प और पारंपरिक भोजन का अनुभव लेना बेहद सुखद होता है। पर्यटक यहां स्थानीय लोगों से संवाद कर सकते हैं, उनकी जीवनशैली समझ सकते हैं और बस्तर की आत्मा को महसूस कर सकते हैं। यह अनुभव किसी भी पर्यटन स्थल से अधिक यादगार साबित होता है।

सर्दियों में बस्तर केवल एक पर्यटन गंतव्य नहीं बल्कि प्रकृति, संस्कृति और शांति का संगम है। यहां की यात्रा मन को ठहराव देती है और शहरों की भागदौड़ से दूर, जीवन को उसके सरल रूप में देखने का अवसर प्रदान करती है।

10 साल बाद बदल गई सलमान की 'मुन्नी' हर्षाली मल्होत्रा बनी स्टाइल आइकन



फिल्म 'बजरंगी भाईजान' में सलमान खान की प्यारी 'मुन्नी' को आप याद ही होंगे। इस किरदार को छोटे समय की हर्षाली मल्होत्रा ने निभाया था। 10 साल बाद हर्षाली अब बिल्कुल बदल चुकी हैं। हाल ही में उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर नई तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें उनका स्टाइल और ग्लैमर देख फैंस उनकी तारीफ करने लगे।

हर्षाली का नया अंदाज

हर्षाली अब 17 साल की हो चुकी हैं और फिल्म 'अखंडा 2' में नजर आई हैं। सोशल मीडिया पर वह बैक टू बैक तस्वीरें शेयर कर रही हैं। कभी सूट में ब्यूटी दिखाती हैं, तो कभी लहंगे या गाउन में स्टाइल। इस बार हर्षाली ने गाउन पहनकर इतनी एलिगेंट और स्टनिंग तस्वीरें दी कि लोग उन्हें 'जन्नत की परी' और 'अप्सरा' कहने लगे।

लाइम ग्रेड ड्रेस में ग्लोइंग दिखी 'मुन्नी'

हर्षाली ने लाइम ग्रेड शोड वाली ड्रेस पहनी। यह रंग उनके चेहरे को ब्राइट और निखरा हुआ दिखा रहा है। डिजाइन की बात करें तो यह वन-शोल्डर ड्रेस थी, जो लुक को मॉडर्न और ट्रेंडी टच देती है। ड्रेस पर पिंक फ्लोरल एम्ब्रॉयडरी ने कंट्रास्ट जोड़कर लुक को और भी खास बना दिया।

प्लीट्स और स्कर्ट डिजाइन: ड्रेस की स्कर्ट पर फाइन प्लीट्स और सॉफ्ट फैब्रिक के नीचे कैन-कैन लगाने से लुक में ग्रेस और वॉल्यूम आ गया। हल्की डिटेल्स और सुंदर कलर की वजह से हर्षाली का लुक बिल्कुल फ्रेश और रॉयल नजर आया।

जूलरी में भी दिखी

स्टाइल: हर्षाली ने अपने लुक को गोल्डन हूप्स इयररिंग्स और ब्रेसलेट के साथ पूरा किया। गले में कोई जूलरी नहीं पहनने से लुक हैवी नहीं हुआ। यह जूलरी लाइट ड्रेस, गाउन या कैजुअल आउटफिट्स के साथ भी परफेक्ट लगता है।

फैंस की प्रतिक्रियाएं: हर्षाली की तस्वीरों पर लोग खूब प्यार बरसा रहे हैं। कुछ यूजर्स ने लिखा "जन्नत में रहने वाली परी हो तुम, मेरी जान जिंदगी हो तुम।" "आप खूबसूरती की परिभाषा हो।" कई लोग मजे लेते हुए कह रहे हैं कि अब 'मुन्नी' जवां हो गई है। वन-शोल्डर ड्रेस किस बॉडी टाइप पर अच्छी लगती है पियर बॉडी शेप वालों पर यह ड्रेस अच्छी लगती है क्योंकि यह लुक को ऊपर से नीचे की ओर ध्यान खींचती है और हिप्स को बैलेंस्ड बनाती है। यह नेकलाइन को हाइलाइट करती है और कर्वी इल्यूजन क्रिएट करती है। ट्रेंड में होने के कारण आप इसे पहनकर एलिगेंट और मॉडर्न दोनों लुक पा सकती हैं।

हर्षाली मल्होत्रा ने छोटे से रोल में दिल जीतने के बाद अब अपने स्टाइल और ग्लैमर से फैंस का दिल जीत लिया है। 10 साल बाद उनकी तस्वीरें दिखाती हैं कि छोटी 'मुन्नी' अब स्टाइल आइकन बन चुकी हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

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