

सैहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वात्सा
लाजवाब
18 जनवरी 2026

श्रीलीला

खुद को एक कलाकार
के रूप में और अधिक
चुनौती देना चाहती है।





एक बार दो पड़ोसन आपस में बातें कर रही थी।
पहली बोली- तुम्हें पता है 25 साल तक मुझे कोई बच्चा नहीं हुआ।



दूसरी- अरे, फिर तूने क्या किया?
पहली- जब मैं 25 साल की हुई तब जाकर घरवालों ने मेरी शादी करवाई फिर कहीं जाकर मुझे बच्चा हुआ।
दूसरी पड़ोसन अभी भी ICU में भर्ती है।

मरीज- मुझे अजीब सी बीमारी हो गई है।

डॉक्टर- क्या परेशानी है?

मरीज- पूरी रात सोता हूँ और दिन जागकर गुजारना

पड़ता है।

डॉक्टर- सारी रात धूप में बैठ जाओ, तुरंत ठीक हो जाओगे।



.....
लड़की- मैं तो लुट गई बर्बाद हो गई



काका को रात में 12 बजे एक लड़की का फोन आता है...!
काका- हेलो कौन...?
लड़की- हम तेरे बिन अब रह नहीं सकते, तेरे बिना क्या वजूद मेरा...!
काका (खुश होकर) - कौन हैं आप...?

लड़की- तुझसे जुदा अगर हो जायेंगे तो खुद से भी हो जाएंगे जुदा..!

खुशी के मारे काका की आंखों में पानी आ गया, वो बोले- तुम सच में मुझसे शादी करोगी...?

लड़की- इस गाने को अपनी कॉलर ट्यून बनाने के लिए 8 दबाएं...!

सहेली- क्यों पति ने पिटाई कर दी क्या?

लड़की- मेरे पति का ऑफिस में एक लड़की से चक्कर चल रहा है।
सहेली- तुम्हें कैसे पता चला ?

लड़की- मेरे बॉयफ्रेंड ने कल उनको एक लड़की के साथ देखा था...

0000000000000000

मोनू बाथरूम से निकला तो भी उसके हाथ में फोन था

सोनू- हमेशा फोन में लगा रहता है

मोनू- सॉरी यार

सोनू- तू जब फ्री होता है तो क्या करता है

मोनू- फोन चार्ज करता हूँ

मोनू- और फ्री कब होता है

जब फोन की बैटरी खत्म हो जाती है

सोनू बेहोश...



पत्नी- तुमने कभी मुझे सोना, हीरा, मोती गिफ्ट नहीं दिया
पति ने एक मुट्ठी मिट्टी

उठाकर हाथ में दे दी।

पत्नी- यह क्या है?

पति- मेरे देश की धरती सोना उगले... उगले हीरे

मोती... मेरे देश की धरती।

पत्नी गुस्से से घूरती हुई।

00000000

एक लड़का अचानक लड़की देखकर शायर बन गया-

“लफ्ज तेरे, गीत मेरे, गजल कोई सुना डालू क्या?”

लड़की बोली- “हाथ मेरे, गाल तेरे, कान के नीचे बजा डालू क्या?”



भिखारी- एक आदमी

मुझसे पूछ रहा था कि मैं कितना कमा लेता हूँ, लेकिन मैं कुछ भी नहीं बोला और चुप रहा,

दूसरा भिखारी- ऐसा क्यों?

भिखारी- मुझे शक था कि कहीं ये इनकम टैक्स वाला तो नहीं है!



जब रिश्ता सुरक्षित हो लेकिन सुकून ना दे तो कैसे संभालें सब!

जब रिश्ता सुरक्षित होते हुए भी भीतर बेचैनी दे, तब उसे समझदारी से संभालना या दिशा बदलना ज़रूरी हो जाता है।

कई बार रिश्ते में कोई धोखा नहीं, कोई झगड़ा नहीं, पूरी तरह आर्थिक स्थिरता, समाज की मंजूरी, ऊपर से देखने में यह रिश्ता बिल्कुल परफेक्ट है। इस रिश्ते में कोई कमी नजर नहीं आती। पर क्या सच सिर्फ इतना ही है। कई बार पति-पत्नी का जो रिश्ता परफेक्ट और सुरक्षित नजर आता है, उसमें सुकून की कमी हो सकती है। अगर रिश्ते में साथी एक-दूसरे के भावनाओं की अपेक्षा करें तो यह स्थिति हो सकती है। आईए जानते हैं, इस लेख में एक ऐसे रिश्ते को जहां सुरक्षा है पर सुकून नहीं।

सुरक्षित रिश्ता और सुकून की कमी क्या अंतर है

सुरक्षित रिश्ता: जिस रिश्ते में धोखे या असुरक्षा का डर नहीं होता। पार्टनर अपनी जिम्मेदारियां अच्छे से निभाते हैं। समाज में और परिवार में आपका रिश्ता स्वीकार्य हो। सामाजिक स्तर पर देखा जाए तो सुरक्षित रिश्ता एक परफेक्ट रिश्ता है। पर व्यक्तिगत स्तर पर अगर रिश्ते में भावनात्मक समझ की कमी है तो यह एक अधूरा रिश्ता है।

सुकून की कमी: रिश्ते में सुकून की कमी होने का सीधा संबंध भावनाओं की उपेक्षा से है। अगर आप अपने साथी से खुलकर अपनी बात नहीं कह सकते। आपका साथी आपकी भावनाओं को नहीं समझता तो आप अपने रिश्ते में खुद को बेचैन पाते हैं।

क्या हर असुकून भरा रिश्ता गलत है

ऐसा नहीं है कि पति-पत्नी के रिश्ते में कभी कोई झगड़ा, उपेक्षा या एक-दूसरे को समझने में परेशानी ना हो लेकिन इस तरह के अस्थायी परेशानियां बातचीत से सही हो जाती हैं। परंतु जब यही परेशानियां रिश्ते में लंबे समय तक चले। उसे बातचीत से सुलझाने की बजाय इनोअर किया जाए या भावनाओं को दबाया जाए। तब रिश्ते में या बेचैनी स्थाई रूप ले लेता है और रिश्ते में स्थाई रूप से सुकून की कमी आती है।

अगर आप रिश्ते में थोड़ा एडजस्ट कर रहे हैं तो यह बिल्कुल सही है। लेकिन जब आपके एडजस्टमेंट की हद खुद को भूलने या पूर्ण समर्पण तक पहुंच जाए तो वहां रिश्ते में आप खुद के भावनाओं को उपेक्षित महसूस



करते हैं जो कि गलत है।

जब आप रिश्ते को सुरक्षित बनाने के लिए हर समय अपने आप को दबाते हैं। अपनी राय देने या बताने से डरते हैं या बहस से बचने के लिए चुप रहते हैं। तो इस जगह रिश्ते में आप खुद को बिल्कुल अकेला महसूस करते हैं जो कि आपके रिश्ते से धीरे-धीरे सुकून को खत्म कर देता है।

कैसे संभालें खुद को और रिश्ते को

खुद से सवाल करें: क्या आपके साथी के दोबारा आपकी भावनाओं की उपेक्षा की जा रही है या फिर आप खुद से ये मान रही हैं।

खुली और ईमानदार बातचीत: अपने परेशानी, डर, इच्छा और भावना के बारे में खुलकर बात करें। आप रिश्ते में कैसा महसूस करते हैं इसके बारे में अपने साथी को बताएं।

अपने आप को समझे: रिश्ते में आप अपने साथी से क्या चाहती हैं, जो पूरा न होने पर आप दुखी हैं या बेचैन होती हैं। उसे समझ के खुद से सवाल करें। क्या सच में यह बड़ी बात है, जिसे बात करके सुलझाया नहीं जा सकता। खुद से यह सवाल करना आपको एक समझ प्रदान करेगा।

साथी के साथ क्वालिटी टाइम: दिन में 15 से 20 मिनट अपने साथी के साथ समय बिताएं। इस दौरान आपकी बात आपके रिश्ते और एक दूसरे के बारे में हो।

संभालने की कोशिश काम ना करें तो: अगर आप अपने रिश्ते में सुकून ढूंढने की सारी कोशिश कर चुके हैं या फिर भी आप रिश्ते में खालीपन महसूस कर रही हैं या आपको लगता है कि आपके प्रयास का साथी पर कोई असर नहीं हो रहा तो इस समय आपको प्रोफेशनल की मदद की जरूरत है।

बच्चों को अच्छा नहीं, खुद जैसा बनने दीजिए

डर नहीं, भरोसा दीजिए। अच्छा नहीं, सच्चा बचपन है जरूरी।

बच्चों पर अच्छा बनने का दबाव उनके आत्मविश्वास और भावनाओं को दबा देता है। जब उन्हें खुद जैसा रहने की आजादी मिलती है, तो वे मानसिक रूप से मजबूत और आत्मनिर्भर बनते हैं।

बच्चों से अक्सर यह कहा जाता है कि वे अच्छे बनें, धीरे बोलें, ज्यादा न पूछें, बड़ों की हर बात मानें और समाज की तय सीमाओं में रहें। लेकिन क्या सच में यही बचपन का उद्देश्य है? जब हम बच्चों पर अच्छा बनने का दबाव डालते हैं, तो अनजाने में हम उनकी भावनाओं, इच्छाओं और सोच को नजरअंदाज कर देते हैं। बच्चा अंदर से जो महसूस करता है, वह धीरे-धीरे छिपाने लगता है ताकि वह दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतर सके। यह आदत आगे चलकर आत्म-संदेह और डर को जन्म देती है। जब माता-पिता बच्चे को उसके स्वभाव के साथ स्वीकार करते हैं, तो बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है। ऐसे बच्चे दूसरों की नकल नहीं करते, बल्कि अपनी राह खुद बनाते हैं। इसलिए बच्चों को अच्छा बनाने की जगह, उन्हें सच्चा बनने दीजिए, क्योंकि वही आगे चलकर एक खुशहाल इंसान बनता है।

अच्छा बनने का दबाव

अक्सर हम अनजाने में बच्चों से यह उम्मीद करने लगते हैं कि वे हर हाल में अच्छे बनें, शांत रहें, ज्यादा सवाल न पूछें, बड़ों की हर बात मानें, दूसरों से तुलना में आगे दिखें। समाज, स्कूल और कई बार परिवार भी बच्चे को एक तय साँचे में ढालना चाहता है। जब बच्चा लगातार यह महसूस करता है कि उसे स्वीकार किए जाने के लिए किसी और जैसा बनना होगा, तो वह धीरे-धीरे अपनी असली पहचान से दूर होने लगता है।

तुलना छीन लेती है आत्मविश्वास

देखो वो कितना समझदार है, तुम उससे कुछ सीखो, ऐसे वाक्य हमें साधारण लग सकते हैं, लेकिन बच्चे के मन में गहरी चोट छोड़ जाते हैं। तुलना बच्चे को बेहतर नहीं, बल्कि संदेह से भर देती है। वह खुद को कम



समझने लगता है और यह मान लेता है कि जैसा वह है वैसा होना काफी नहीं है। धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास कमजोर पड़ता है और वह अपने निर्णयों पर भरोसा करना छोड़ देता है।

भावनाओं को दबाने की आदत

अक्सर बच्चों को सिखाया जाता है, रोते नहीं, गुस्सा मत करो, “डरना गलत है। इन शब्दों के पीछे मंशा भले ही अच्छी हो, लेकिन इसका असर उल्टा पड़ता है। बच्चा यह सीख लेता है कि कुछ भावनाएँ गलत हैं और उन्हें छिपाना ही बेहतर है। जब भावनाओं को व्यक्त करने की आजादी नहीं मिलती, तो बच्चा अंदर ही अंदर उलझने लगता है।

आजादी से निखरेगा व्यक्तित्व

जब बच्चे को यह एहसास होता है कि उसे जैसा है वैसा स्वीकार किया जा रहा है, तभी उसका व्यक्तित्व खिलता है। अपनी पसंद चुनने की आजादी बच्चे को आत्मनिर्भर बनाती है। इसका मतलब यह नहीं कि अनुशासन या मार्गदर्शन न हो, बल्कि यह है कि नियंत्रण के बजाय समझ और बातचीत हो। आजादी के साथ मिला भरोसा बच्चे को जिम्मेदार और आत्मविश्वासी बनाता है।

माता-पिता की भूमिका

माता-पिता का काम बच्चे को ठीक करना नहीं, बल्कि उसका साथ देना है। जब बच्चा गलती करता है, तो डांटने के बजाय उसे सीखने का मौका देना जरूरी है। सवाल पूछने पर चुप कराने के बजाय उसकी जिज्ञासा को हौसला देना चाहिए। जब माता-पिता बच्चे की कोशिशों का सम्मान करते हैं तो बच्चा खुद पर विश्वास करना सीखता है।

मजबूत भविष्य

जो बच्चा खुद जैसा बनना सीखता है, वही आगे चलकर मानसिक रूप से मजबूत व संतुलित व्यक्ति बनता है। समाज को परफेक्ट बच्चे नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सच्चे व्यक्ति की जरूरत है। इसलिए बच्चों को अच्छा बनने की दौड़ में न डालें, बल्कि उन्हें खुद जैसा बनने दीजिए, क्योंकि वहीं से उनकी असली ताकत शुरू होती है।

चायपत्ती-दूध नहीं, इन 3 तरह की शाही चाय में पड़ते हैं मेवा से लेकर गुलाब तक

ऑफिस की दोस्ती को गहरा करने से लेकर सुबह को तरोताजा बना देने तक भारतीयों के लाइफस्टाइल में चाय का अहम रोल है. देश के अलग-अलग हिस्सों में चाय की कई पारंपरिक रेसिपीज हैं. इस आर्टिकल में जानेंगे तीन तरह की शाही चाय को बनाने का तरीका.

चाय दुनियाभर में पसंद की जाने वाली ड्रिंक है, लेकिन ये भारतीयों की लाइफस्टाइल की सबसे जरूरी चीजों में से एक है. ज्यादातर लोगों के सुबह की शुरुआत ही एक कप चाय से होती है. भले ही इसकी कितने ही नुकसान बताए जाते रहें. इसी तरह से ऑफिस के काम के बीच की सुस्ती दूर करने से लेकर शाम की थकान को कम करने तक...चाय लवर्स के लिए एक घूंट सुकून देता है. भारत में चाय केवल एक साधारण ड्रिंक नहीं है बल्कि ये फूड कल्चर का हिस्सा बन चुकी है और लोगों को एक दूसरे से जोड़ती भी है. आपने चाय-पत्ती, दूध, अदरक, तुलसी मसालों की चाय तो पी होगी, लेकिन क्या कभी शाही चाय की रेसिपी ट्राई की है. इस आर्टिकल में दी गई 3 रेसिपीज को जरूर ट्राई करें.

भारतीय घरों में खुशी हो तो एक कप चाय, मेहमान आ जाएं तो उन्हें चाय के साथ स्नैक्स परोसे जाते हैं तो वहीं बारिश के मौसम में गर्म चाय के साथ पकौड़े और सर्दियों में तो गरमा गरम चाय का अलग ही मजा होता है. चाय एक ऐसी ड्रिंक है, जिसे पीते हुए न जाने कितने खूबसूरत और यादगार पल क्लिप हो जाते हैं. तो चलिए देख लेते हैं 3 तरह की शाही चाय की रेसिपीज.

केसर-बादाम की चाय - दो लोगों के लिए अगर आपको चाय बनानी है तो 1 कप पानी चाहिए होगा और इतना ही बराबर मात्रा में फुल क्रीम दूध या फिर थोड़ा सा ज्यादा. दो छोटे चम्मच चायपत्ती, स्वाद के मुताबिक चीनी, 7-8 केसर के धागे, 8-10 बादाम, 1 चौथाई छोटा चम्मच हरी इलायची का पाउडर. अब जान लें बनाने का तरीका.

ऐसे बनाएं चाय : सबसे पहले थोड़े से पानी में बादाम को उबाल लें और फिर इसे छीलने के बाद जूलियन कटिंग कर लें (पतले-पतले स्लाइस). पैन में पानी डालें और केसर डालकर उबाल आने दें. फिर इसमें चाय पत्ती और इलायची पाउडर डालकर रंग आने तक पकाएं. फिर दूध एड करके 2 से 3 मिनट और पका लें. इसके बाद सबसे लास्ट में चीनी और बादाम एड करें. चीनी घुल जाए तो



गैस ऑफ कर दें. ऊपर से दो तीन केसर के धागे और कटे हुए बादाम से गार्निश करके परोसें.

ड्राई फ्रूट वाली चाय - इस चाय का स्वाद क्रीमी होता है जो कमाल का लगता है. इसमें भी आपको बराबर-बराबर दूध और पानी लेना है यानी दो कप के लिए 1 कप पानी और 1 या सवा कप दूध (दरअसल चाय उबालते वक्त पानी थोड़ा सूख जाता है). 2 छोटे चम्मच चाय पत्ती, स्वाद के मुताबिक चीनी और इसके अलावा चाहिए आपको 5-6 काजू, इतने ही बादाम, पिस्ता और 1 चौथाई चम्मच हरी इलायची का पाउडर, इतना ही काली मिर्च का पाउडर. थोड़ा सा मक्खन.

चाय बनाने का तरीका : सबसे पहले पैन में मक्खन गर्म करें और पिघलने के बाद उसमें दरदरा कुटा हुआ बादाम, काजू, पिस्ता और काली मिर्च डालकर हल्का रोस्ट कर लें. अब एक पैन में पानी को उबालें और उसमें चायपत्ती के साथ इलायची पाउडर डालकर 2-3 मिनट उबाल लें. इसके बाद चीनी भी डालें और थोड़ा दूध एड कर दें. बचे हुए दूध को अब दूसरे पैन में दूध उबालें और फिर इसे ऊंचाई से गिराएं ताकि झाग बन जाए. चाय को छानें और फिर झाग वाला दूध और बादाम, पिस्ता काजू वाला मिश्रण डालकर सर्व करें.

गुलाब-इलायची वाली चाय - ये चाय बहुत हल्की मीठी होती है और इसमें गुलाब की सुगंध स्वाद को बढ़ा देती है. इसके लिए आपको 1 कप पानी और दो कप दूध लेना है. इसके अलावा स्वाद के मुताबिक चीनी, दो छोटे चम्मच चायपत्ती, 1 छोटा चम्मच गुलाब जल, गुलाब की एक चम्मच सूखी पंखुड़ियां, 1 चौथाई इलायची पाउडर चाहिए होगा.

ऐसे बनाएं चाय : सबसे पहले पानी को उबालें और फिर इसमें चायपत्ती डालकर उबाल आने दें. इसके बाद चीनी और इलायची एड करें. 1-2 मिनट पकने के बाद इसमें गुलाब की पत्तियां भी डालकर उबालें. दूध एड करें और उबलने दें. सबसे लास्ट में आप गुलाब जल एड करें ताकि प्लेवर बिल्कुल निखरकर आए. इसे ड्राई गुलाब की पत्तियों से गार्निश करके परोसें.



साड़ी ज्यादातर महिलाओं का पसंदीदा परिधान है, लेकिन बंगाल में लाल और सफेद साड़ियां खास तौर पर पहनी जाती हैं। इसकी वजह सिर्फ फैशन नहीं, बल्कि परंपरा, आस्था और सांस्कृतिक मान्यताएं हैं।

महिलाओं का सबसे पसंदीदा परिधान साड़ी है। हर तरह के फंक्शन में ज्यादातर महिलाएं साड़ी ही पहनना पसंद करती हैं, लेकिन जब बात बंगाल की आती है तो आंखों के सामने लाल बॉर्डर वाली सफेद साड़ी ही आती है। ऐसा इसलिए क्योंकि वहां पर लाल बॉर्डर वाली सफेद साड़ी ही पहनी हुई दिखाई देती हैं, खासतौर से बंगाली फेस्टिवल में। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर बंगाली महिलाएं लाल और सफेद साड़ी ही क्यों पहनती हैं? इसके पीछे कई धार्मिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक कारण छिपे हैं, जिन्हें बहुत कम लोग जानते

बंगाली लाल और सफेद साड़ी क्यों पहनते हैं?

99% महिलाओं को नहीं पता होंगे इससे जुड़े ये रोचक तथ्य

हैं। अगर आप भी इस लिस्ट में शामिल हैं तो आपके लिए यह लेख मददगार साबित हो सकता है।

बंगाली लाल और सफेद साड़ी क्यों पहनते हैं?

बंगाल में लाल और सफेद रंग को शुभ माना जाता है। लोगों का कहना है कि ये दोनों रंग शांति और पवित्रता का प्रतीक है और रंगों का असर इंसान की जिंदगी पर भी पड़ता है। इसलिए वहां पर ज्यादातर लोग लाल और सफेद रंग की साड़ी ही पहनना पसंद करते हैं।

दुर्गा पूजा से है संबंध

लाल और सफेद रंग की साड़ी का संबंध दुर्गा पूजा से है। मान्यता है कि मां दुर्गा को लाल-सफेद रंग बहुत ही पसंद हैं। इसलिए दुर्गा पूजा में महिलाएं लाल और सफेद रंग की साड़ी पहनती हैं। इस रंग की साड़ी पहनकर महिलाएं मां दुर्गा के स्वरूप को सम्मान देती हैं और अपने जीवन में शांति की कामना करती हैं।

सिंदूर खेला रस्म का पसंदीदा परिधान

दुर्गा पूजा के आखिरी दिन सिंदूर खेला की जाती है। यह रस्म बंगाली सुहागिन महिलाओं के लिए बहुत खास है। इस दिन वे लाल बॉर्डर वाली सफेद साड़ी पहनती हैं और सिंदूर की रस्म अदा करती हैं। माना जाता है कि ऐसे करने से वैवाहिक सुख, प्रेम और शांति का एहसास होता है।

सूती कपड़ा आसानी से उपलब्ध होना

पहले बंगाल में सूती कपड़ा बहुत आसानी से मिल जाता था। इसलिए लोगों ने इससे साड़ी बनाना बेहतर समझा। वहीं, साड़ी पर लाल बॉर्डर बनाना उस वक्त बहुत ही आसान था। आसानी से किरायाती दामों पर साड़ी तैयार हो जाती थी।

समय पर मेटेनेंस नहीं की तो बढ़ेगा खर्च

घर की देखभाल का पूरा गणित

घर सिर्फ दीवारों और छत का नाम नहीं होता, बल्कि उसमें हमारी सालों की मेहनत, सुकून और भविष्य की सुरक्षा जुड़ी होती है। इसके बावजूद ज्यादातर लोग घर की देखभाल को गैरजरूरी समझकर टालते रहते हैं। जब तक छत से पानी न टपकने लगे, दीवारों में सीलन दिखने लगे या बिजली-पानी की कोई बड़ी दिक्कत सामने न आए, तब तक ध्यान नहीं दिया जाता। यही छोटी-छोटी अनदेखियाँ समय के साथ बड़ी समस्याओं में बदल जाती हैं और फिर मरम्मत पर ज्यादा पैसा और समय दोनों खर्च होते हैं। नियमित रखरखाव घर को मजबूत और सुरक्षित बनाए रखने का सबसे आसान तरीका है। साफ-सफाई, छोटी मरम्मत और जरूरी सुधार घर

छोटी समस्या

घर में छोटी-छोटी समस्याएँ जैसे दीवारों में दरार, नल से हल्का रिसाव, स्विच बोर्ड की ढीलापन या छत से नमी शुरुआत में मामूली लगती हैं। लेकिन अगर इन्हें नजरअंदाज किया जाए, तो यही छोटी समस्याएँ बड़ी बन जाती हैं। नियमित देखभाल से इन दिक्कतों को शुरुआती अंदाज़ में ही ठीक किया जा सकता है। जैसे टपकता हुआ नल समय पर ठीक न हो तो पानी की बर्बादी के साथ पाइपलाइन खराब कर सकता है, जिससे दीवारों भी खराब हो सकती हैं और खर्च कई गुना बढ़ जाता है।

मरम्मत का खर्च

जब हम समय-समय पर मरम्मत करते रहते हैं, तो खर्च सीमित और नियंत्रित रहता है। छोटी मरम्मत का खर्च हमेशा बड़े रिनोवेशन से कम होता है। मान लीजिए, छत पर हल्की सी सीलन दिख रही है। यदि तुरंत वॉटरप्रूफिंग करा ली जाए, तो खर्च सीमित रहेगा। लेकिन अगर इसे सालों तक टाल दिया जाए, तो छत की पूरी परत, प्लास्टर और पेंट तक बदलने की नौबत आ सकती है, जो काफी महंगा साबित होता है।

घर की उम्र

नियमित देखभाल से घर की बनावट मजबूत बनी रहती है। समय-समय पर पेंटिंग, वॉटरप्रूफिंग, इलेक्ट्रिकल और प्लंबिंग चेक-अप से घर लंबे समय



तक सुरक्षित रहता है। जिस घर की नियमित देखभाल होती है, उसकी दीवारें, फर्श, दरवाजे और छत जल्दी खराब नहीं होते। इससे घर की उम्र बढ़ती है और भविष्य में दोबारा निर्माण या बड़े बदलाव की जरूरत कम पड़ती है, जो कि सबसे बड़ा खर्च होता है।

इमरजेंसी खर्चों से बचाव

अचानक होने वाली समस्याएँ, जैसे पाइप फटना, शॉर्ट सर्किट, सीलन से गिरता प्लास्टर न केवल तनाव बढ़ाती हैं, बल्कि इमरजेंसी खर्च भी खड़े कर देती हैं। नियमित देखभाल से इन चीजों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। पहले से की गई जांच और सर्विसिंग हमें अचानक आने वाले भारी खर्चों से बचाती है और मानसिक शांति भी देती है।

घर की कीमत

जिस घर की सही देखभाल होती है, उसकी बाजार में कीमत हमेशा बेहतर रहती है। अगर भविष्य में घर किराए पर देना हो या बेचना हो, तो अच्छी कंडीशन वाला घर जल्दी और अच्छे दाम पर बिकता है। खराब रखरखाव वाला घर खरीदारों को डराता है और वे कीमत कम करने की कोशिश करते हैं। नियमित देखभाल दरअसल घर की वैल्यू को सुरक्षित रखने का एक स्मार्ट तरीका है।

सेहत और सुरक्षा

घर की देखभाल सिर्फ पैसों से नहीं, सेहत से भी जुड़ी होती है। सीलन, फंगस, टूटे हुए फर्श, ढीले तार या खराब फिटिंग्स दुर्घटना और बीमारियों का कारण बन सकती हैं। नियमित सफाई, मरम्मत और जांच से घर का माहौल सुरक्षित और स्वस्थ बना रहता है। इससे बच्चों, बुजुर्गों और पूरे परिवार की सुरक्षा होती है और स्वास्थ्य पर होने वाला अनावश्यक खर्च भी बचता है।



टीनएजर माता-पिता के शब्दों से अधिक उनके टोन, हाव-भाव और व्यवहार से खुद को समझा या अनदेखा महसूस करते हैं।

अक्सर माता-पिता सोचते हैं, हम अपने बढ़ते हुए बच्चे का अच्छे से खयाल रख रहे हैं। उन्हें बहुत प्यार करते हैं। उन्हें डांटते या पीटते भी नहीं, फिर क्यों हमारा टीनएजर बच्चा हमसे दूर-दूर रहता है। क्यों हमसे अपनी बातें साझा करने से डरता है। अगर आपको भी लगता है, आपका टीनएजर बच्चा आपसे दूरी बनता है या सामना करने से बचता है तो इसका कारण आपके शब्दों से ज्यादा उसे कहने के तरीके में छुपा है। आईए जानते हैं, इस लेख में किस तरह टीनेजर पर पेरेंट्स के शब्दों से ज्यादा उनके टोन और बॉडी लैंग्वेज का प्रभाव पड़ता है।

टीनएज मानसिक और भावनात्मक विकास का समय

टीनएज के दौरान बच्चा बहुत से बदलावों से गुजरता है। इस उम्र में बच्चा बहुत संवेदनशील होता है। क्योंकि बच्चे के मस्तिष्क का वह हिस्सा जो भावनाओं को समझता है तेजी से विकसित होता है। यही कारण है कि बच्चा टीनएज में भावनात्मक रूप से ज्यादा उग्र हो जाता है।

टीनएज में बच्चा स्वयं के स्वतंत्र पहचान की खोज करता है। यही कारण है कि इस समय कहे गए हर बात को वह अपने आत्मसम्मान से जोड़कर देखा है।

एक वाक्य, अलग टोन के साथ अलग असर

किस तरह से माता-पिता के बोले गए शब्द का असर टोन के साथ बदल जाता है आईए समझते हैं उदाहरण से यहां एक वाक्य है 'मैं तुम्हारी भलाई के लिए कह रहा हूँ, ज्यादा फोन मत देखो'

अगर इस बात को माता-पिता तेज आवाज, तिरछी नजर और चिल्लाकर कहे तो बच्चा इसमें अपनी भलाई देखने से पहले देखता है अपने ऊपर लगी पाबंदी को, माता-पिता के गुस्से को। इस स्थिति में टीनएजर खुद पर

आप सही बोल रहे हैं, फिर भी टीनएजर आपसे दूर क्यों है?

पेरेंटिंग की बड़ी गलती

हमेशा कंट्रोल महसूस करता है।

अगर माता-पिता इसी वाक्य को शांत, नम आवाज में बच्चों के पास जाकर, उसके सर पर प्यार भरा हाथ रखते हुए कहे तो इस समय भी बच्चा आपके शब्द से ज्यादा आपके टोन पर ध्यान देता है। पर इस बार बच्चे की समझ में आप उसे प्यार करते हैं। उसके लिए चिंतित है, इसलिए आप उसे समझा रहे हैं।

बॉडी लैंग्वेज को किस तरह समझते हैं टीनएजर

माता-पिता की नजरों में उनके 12 से 13 साल का बच्चा अभी नासमझ होता है। पर सच यह है कि वह शुरुआती टीनएज में कदम रख चुका है। अब उसका दिमाग लोगों के हाव-भाव को समझता है। आईए कुछ उदाहरण से समझते हैं, किस तरह बच्चा पेरेंट्स के बॉडी लैंग्वेज को समझता है।

जब बच्चा आपको कुछ बता रहा हो, तो उसे सुनने की बजाय किसी काम में व्यस्त होना। इससे बच्चा समझता है, उससे ज्यादा आपके लिए काम जरूरी है।

पेरेंट्स कौन सी गलती ना करें और क्या करें

क्या ना करें: पेरेंट्स अक्सर अनजाने में बच्चों से कह देते हैं तुम्हें कुछ समझ नहीं आता। तुम हमेशा ऐसी गलती करते हो। इस तरह के शब्द बच्चों के आत्मसम्मान को चोट पहुंचाते हैं।

बच्चों की बात सुनने से पहले अपना फैसला देना या फिर उन्हें बात पूरी न करने देना बच्चों के अंदर इस सोच को जन्म देता है कि उसके पेरेंट्स द्वारा उसे सुना ही नहीं जाता।

पेरेंट्स क्या करें: बच्चों के सामने बैठकर शांत और नरम भाषा में बातचीत करें। अपनी बात रखने के साथ बच्चे को सुनने का धैर्य दिखाएं। जब बच्चा आपको कुछ कह रहा हो और आप व्यस्त हो तो उससे निवेदन भरे शब्दों में कहें, बेटा क्या हम 10 मिनट के बाद बात करें। मैं जब तक फ्री हो जाऊंगा आपकी बात सुनने और समझने के लिए।

बढ़ता पेट क्यों बन रहा है साइलेंट किलर?

पेट की चर्बी कम करने के सुरक्षित और असरदार तरीके

पेट की चर्बी या विसरल फैट को कम करने के लिए कई बार सामान्य डाइट और एक्सरसाइज पर्याप्त नहीं होती। ऐसे में मेडिकल तरीके जैसे न्यूट्रिशन थेरेपी, दवाइयां, एंडोस्कोपिक वेट लॉस प्रोसिजर और बैरियाट्रिक सर्जरी सुरक्षित और प्रभावी समाधान प्रदान करते हैं।

आज के समय में बढ़ता हुआ पेट सिर्फ खूबसूरती से जुड़ी समस्या नहीं है, बल्कि यह कई



लाइफस्टाइल से क्यों नहीं घटती हर बार पेट की चर्बी?

डाइट और एक्सरसाइज पेट की चर्बी कम करने के लिए जरूरी हैं, लेकिन हर व्यक्ति में यह पर्याप्त नहीं होती है। हार्मोनल असंतुलन, उम्र, जेनेटिक्स और लंबे समय से चली आ रही मोटापे की समस्या के कारण कई लोगों में पेट की चर्बी ज़िद्दी हो जाती है। ऐसे मामलों में सिर्फ जिम या डाइट पर निर्भर रहना निराशाजनक साबित हो सकता है।

पेट की चर्बी कम करने के सही मेडिकल तरीके

गंभीर बीमारियों की वजह भी बनता जा रहा है। पेट के अंदर जमा होने वाली चर्बी को विसरल फैट कहा जाता है, जो त्वचा के नीचे दिखने वाली चर्बी से कहीं ज्यादा खतरनाक होती है। यह खतरनाक है, जिसे ठीक करना कई बार आसान नहीं होता है। ऐसे में पेट की चर्बी को कम करने के लिए मेडिकल तरीकों की मदद ली जाती है। आइए शालीमार बाग, नई दिल्ली स्थित फोर्टिस हॉस्पिटल के रोबोटिक, बैरिएट्रिक, लैप्रोस्कोपिक एवं जनरल सर्जरी विभाग के डायरेक्टर डॉ. पंकज शर्मा से जानते हैं कि पेट की चर्बी को कम करने के सही मेडिकल तरीकों के बारे में।

पेट की चर्बी क्यों है सबसे खतरनाक?

विसरल फैट लीवर, अग्न्याशय और आंतों के आसपास जमा होती है। यह चर्बी हार्मोन और सूजन पैदा करने वाले केमिकल्स रिलीज करती है, जिससे शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस बढ़ता है। यही कारण है कि पेट की चर्बी वाले लोगों में डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, फैटी लीवर और स्ट्रोक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। कई बार मरीज का वजन बहुत ज्यादा नहीं होता, लेकिन पेट की चर्बी ज्यादा होने के कारण उसका मेटाबॉलिक रिस्क काफी ज्यादा होता है। यही वजह है कि केवल वजन नहीं, बल्कि कमर का घेरा भी सेहत का अहम संकेत माना जाता है।

मेडिकल साइंस ने अब पेट की चर्बी को सुरक्षित और प्रभावी तरीके से कम करने के कई विकल्प उपलब्ध कराए हैं, जिनमें से निम्न मुख्य हैं –

मेडिकल न्यूट्रिशन थेरेपी – डॉक्टर की निगरानी में बनाई गई डाइट, जो इंसुलिन रेजिस्टेंस और फैटी लीवर को टारगेट करती है।

दवाइयों द्वारा इलाज – कुछ मरीजों में मेटाबॉलिज्म सुधारने और भूख नियंत्रित करने के लिए दवाइयों की जरूरत होती है।

एंडोस्कोपिक वेट लॉस प्रोसिजर – बिना बड़े ऑपरेशन के पेट की क्षमता कम करने वाले आधुनिक विकल्प।

बैरियाट्रिक सर्जरी – गंभीर मोटापे और उससे जुड़ी बीमारियों में यह सबसे प्रभावी और लंबे समय तक असर करने वाला समाधान है।

कई लोग समझते हैं कि बैरियाट्रिक सर्जरी सिर्फ वजन घटाने की प्रक्रिया है, जबकि सच तो यह है कि यह डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और हार्ट रिस्क को कंट्रोल करने का एक वैज्ञानिक इलाज है। पेट की चर्बी को नजरअंदाज करना भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को न्योता देना है। सही समय पर मेडिकल सलाह और वैज्ञानिक इलाज न सिर्फ वजन, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाता है।

जब संवाद बने दवा और साथी बने सहारा आशुतोष राणा के वो विचार जो बदल देंगे आपका रिश्ता

आज के दौर में रिश्ते टूटते क्यों हैं और उन्हें कैसे संभाला जाए? जानिए आशुतोष राणा और रेणुका शहाणे के रिश्ते से प्यार, सम्मान, समझ और संवाद की खूबसूरत सीख।



आज के दौर में रिश्ते बेहद नाजुक होते जा रहे हैं, थोड़ी सी भी ठेस लगने पर कांच की तरह टूटकर बिखर जाते हैं। लेकिन आशुतोष राणा और रेणुका शहाणे की जोड़ी किसी मिसाल से कम नहीं है। उनके बीच का प्यार आज भी लोगों को प्रेरित करता है। आशुतोष राणा अक्सर वैवाहित रिश्तों के बारे में अपनी राय सार्वजनिक रूप से रखते रहते हैं। हाल ही में सोशल मीडिया पर आशुतोष जी का एक वीडियो खूब वायरल हो रहा है, जिसमें उन्होंने शादी और आपसी समझ को लेकर कुछ ऐसी बातें कही हैं जो सीधे दिल पर दस्तक देती हैं। वे शादी को सिर्फ साथ रहने तक ही सीमित नहीं मानते, बल्कि उनके अनुसार यह व्यक्ति की आध्यात्मिक उन्नति के दरवाजे भी खोलता है-

पार्टनर बन जाते हैं आध्यात्मिक सहयात्री

आशुतोष राणा कहते हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में कई रिश्तों में जुड़ा हुआ होता है, लेकिन उनमें से कुछ संबंध ऐसे होते हैं जो बेहद ही करीबी होते हैं और इसलिए, सामाजिक व्यवस्था से अलग व्यक्ति की आध्यात्मिक उन्नति का मूलस्तंभ बन जाते हैं। ऐसा ही एक रिश्ता पति-पत्नी का भी होता है। उनके अनुसार, जब दो लोग साथ आते हैं, तो वे सिर्फ एक घर साझा नहीं करते, बल्कि एक-दूसरे के अस्तित्व को पूरा करते हैं।

समर्पण, सम्मान और स्वतंत्रता का संतुलन

आशुतोष जी कहते हैं कि पति-पत्नी का संबंध सिर्फ

प्रेम की अभिव्यक्ति मात्र ही नहीं है, बल्कि यह समर्पण, सम्मान और स्वतंत्रता का बेहतरीन संतुलन है। जहां पर पति-पत्नी एक-दूसरे के व्यक्तित्व को खुलकर विकसित होने देते हैं और वे एक-दूसरे की आकांक्षाओं को अपनी सीमा में कैद नहीं करते हैं, बल्कि उनके सपनों को खुलकर उड़ान भरने देते हैं, तभी प्रेम अपना सबसे सुंदर रूप लेता है। रेणुका और आशुतोष का रिश्ता इसी आजादी की बुनियाद पर खड़ा है।

अहंकार को कहीं अलविदा

आशुतोष जी कहते हैं कि आज के दौर में अधिकतर जोड़ों का रिश्ता अपेक्षाओं, अहंकार या अनकही शिकायतों के बोझ तले दब जाता है। जिसकी वजह से रिश्तों की नींव कमजोर हो जाती है। लेकिन जिस दिन आप अपने साथी की खुशी में अपनी खुशी ढूंढने लगते हैं, उस दिन रिश्ता 'बोझ' नहीं बल्कि 'वरदान' बन जाता है।

संवाद है सबसे बड़ी दवा

आशुतोष राणा का मानना है कि पति-पत्नी के रिश्ते में संवाद हमेशा खुला होना चाहिए, क्योंकि दुनिया की ऐसी कोई परेशानी नहीं जिसे बैठकर सुलझाया न जा सके। जब पति-पत्नी एक-दूसरे का सम्मान करते हैं और आपसी संवाद के दरवाजों को खुला रखते हैं, तो इससे वे आध्यात्मिक उन्नति की ओर भी बढ़ते हैं, क्योंकि जीवन में आध्यात्मिक सिर्फ ध्यान या भक्ति से नहीं आती, बल्कि वो सबसे पहले आपके निकटतम रिश्तों से आती है।

चुकंदर को विंटर डाइट में अभी तक शामिल नहीं किया है, तो आज ही कर लें ये काम

आमतौर पर, सर्दियों का मौसम खानपीने का मौसम कहा जाता है। इस मौसम में कई तरह के फल सब्जियां खाने का मौका मिलता है। साथ ही लोगों की स्वास्थ्य के प्रति सजगता और खानपान में कुछ बदलाव करने की आदतें भी बढ़ जाती हैं। वहीं इस समय में सुपरफूड्स का सेवन करने से आप अपने शरीर को ऊर्जा, विटामिन्स, और मिनरल्स प्रदान कर सकते हैं। इन सुपर फूड्स में चुकंदर यानि बीटरूट का नाम भी शामिल है। चलिए जानते हैं सर्दियों में बीटरूट खाना कितना फायदेमंद हो सकता है।



चुकंदर के फायदे

बीटरूट, जिसे चुकंदर भी कहा जाता है, एक सुपरफूड के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसमें कई पोषण से भरपूर तत्व होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। सर्दियों में इसके खाने के फायदे देखकर आप इसे अपने आहार में शामिल करने का विचार कर सकते हैं।

ऊर्जा से भरपूर

सर्दियों में ऊर्जा की आवश्यकता बढ़ जाती है और बीटरूट इसमें सहायक हो सकता है। यह आपको ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। चुकंदर खाने से शरीर गर्म रहता है, जो आपको कड़ाके की ठंड से बचाता है।

विटामिन्स और मिनरल्स

बीटरूट में विटामिन C, फोलेट, पोटैशियम, और अन्य कई मिनरल्स होते हैं, जो सर्दियों में शरीर को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं। ये तात्कालिक बीमारियों से लड़ने में भी मदद करता है।

इम्युनिटी बूस्टर

बीटरूट में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। जो सर्दियों में आपको संक्रमण से बचाव करने में मदद कर सकते हैं। इससे आपकी रोगप्रतिरोध क्षमता मजबूत होती है। साथ ही बीमारियों से बचने में सहारा

मिल सकता है।

डाइजेशन में मदद

बीटरूट में फाइबर होता है जो पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है। यह आपको सर्दियों में होने वाली समस्याओं से बचाव करने में सहायक होता है, जैसे कि कब्ज, जो इस मौसम में आम होती है।

दिल के सेहत की सुरक्षा

बीटरूट में नाइट्रिक ऑक्साइड होता है, जो हृदय के लिए फायदेमंद हो सकता है। इससे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। साथ ही हृदय संबंधित

बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

सर्दियों में बीटरूट का सेवन करने से पहले आपको यह ध्यान देना चाहिए कि आप इसे स्वस्थ तरीके से तैयार करें, जैसे कि उबालकर या सलाद के रूप में। इसके अलावा, सब्जी बनाने में इसका उपयोग करना भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

आयरन से भरपूर

चुकंदर में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसे खाने से शरीर में खून की मात्रा काफी बढ़ जाती है। इसे डाइट में शामिल करने से आपका एनर्जी लेवल काफी बढ़ जाता है। प्रेगनेंसी में भी फायदेमंद

वजन पर नियंत्रण

चुकंदर में फैट काफी कम मात्रा में होता है। लिहाजा इसे खाने से आप का वेट मैनेज रहता है। साथ ही शरीर को जरूरी पोषण भी मिलते रहते हैं।

सर्दियों में बीटरूट का सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें पोषण से भरपूर तत्व होते हैं जो आपकी ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं, शरीर को मजबूती प्रदान कर सकते हैं, और आपको सर्दियों में बीमारियों से बचाव करने में मदद कर सकते हैं। इसे स्वस्थ आहार का हिस्सा बनाएं और ठंड के मौसम में सलाद, जूस या दूसरी चीजों में मिलाकर इसे खाएं और आनंद लें।

पुरानी खांसी को दूर करेंगे दादी मां के ये घरेलू उपाय बिना दवा के खांसी को करें जड़ से खत्म

सर्दी के मौसम में पुरानी खांसी से परेशान हैं तो दादी मां के बताए ये घरेलू नुस्खे अपनाएं — काली मिर्च, तुलसी और अदरक-शहद का मिश्रण देगा तुरंत राहत।

बुजुर्ग हों या बच्चे सर्दी के मौसम में एक बार खांसी होने पर वह जाने का नाम नहीं लेती। कई बार खांसी किसी एलर्जी की वजह से तो कभी पॉल्यूशन की वजह से हो जाती है। अक्सर लोग खांसी की दवा लेना पसंद नहीं करते क्योंकि इससे नींद बहुत आती है। लेकिन अगर आप भी पुरानी खांसी की वजह से बहुत परेशान हैं तो आप नीचे दिए गए इन घरेलू उपायों को आजमा सकते हैं। सबसे अच्छी बात है कि इन्हें लेने से आपको ड्रॉयजीनेस की समस्या भी नहीं होगी।

काली मिर्च की बॉल्स

अगर आपको बार बार खांसी उठती है। तो आपके लिए काली मिर्च की छोटी सी बॉल बेस्ट रहेगी। इसके लिए आपको काली मिर्च का पाउडर और मिश्री को बराबर मात्रा में लेना है। इसमें इतनी देसी घी डालना है कि यह आपस में अच्छे से मिक्स हो जाए। इसके छोटे छोटे बॉल आप तैयार कर लें। अगर आपको ज्यादा खांसी है तो दिन में तीन से चार बाल इन बॉल्स का सेवन करें। आपकी खांसी में आपको आराम मिलेगा।

तुलसी का रस

अक्सर हम भारतीय लोगों के घरों में तुलसी का पौधा होता है। सर्दी खांसी होने पर हम तुलसी की चाय पीते हैं। लेकिन अगर आपको खांसी थोड़ी ज्यादा है तो आप तुलसी के पत्तों को ग्राइंडर या हैंड क्रशर की मदद से पीस लें। इसके बाद इसे मलमल के कपड़े से छानकर इसका रस निकाल लें। रोजाना तीन से चार चम्मच इस रस को पिएं। आप देखेंगी कि आपकी खांसी में आपको कितनी राहत महसूस होती है। इसे पीने से आपकी इम्यूनिटी भी स्ट्रॉन्ग होगी।

जीरा और काली मिर्च

काली मिर्च तो खांसी में फायदा करती ही है। लेकिन अगर आप पुरानी खांसी से परेशान हैं तो इसे शाह जीरे के साथ खाएं। आपको करना यह है कि आप तीन साबुत काली मिर्च लें। इसमें आधा चम्मच शाह जीरा और जरा



सा नमक मिलाकर इसे चबा लें। इसके ऊपर लगभग आधे घंटे तक आपको कुछ भी नहीं लेना है।

छोटा लेकिन काम का उपाय

खांसी होने पर अक्सर हम लोग शहद और अदरक के रस को मिलाकर उसका सेवन करते हैं। इस रस को लेने से खांसी में तो आराम मिलता ही है। वहीं गले को भी काफी आराम मिलता है। लेकिन अगर आपकी खांसी थोड़ी ज्यादा है तो इस रस को हल्का सा गुनगुना करके पिएं। दिन में दो तीन बार इसका सेवन करें। आजमा कर देख लें। आप काफी राहत महसूस करेंगी।

कुछ बातों का ध्यान रखना भी है जरूरी

अगर आपको खांसी हो रही है तो आप यह सब घरेलू उपाय करें यह आपके लिए अच्छे रहेंगे। इसके अलावा आपको अपनी डाइट में भी कुछ चीजों का ध्यान रखना चाहिए। जैसे कि आप दही, चावल, आइसक्रीम, तले हुए खाने और ठंडी चीजों का सेवन ना करें। जितना हो सके आप गुनगुना पानी ही पिएं। यह कुछ छोटी लेकिन असरदायक चीजें हैं जो आपकी खांसी की समस्या को दूर करने में सहायक होंगी। कई बार खांसी गले में इंफेक्शन की वजह से भी होती है। ऐसे में हल्दी के पानी के गरारे असरदायक रहेंगे।

पति के सपोर्ट ने बदल दी जिंदगी, बड़ी कंपनी में लाखों का पैकेज छोड़कर ऐसे बनी प्रेरणास्रोत

करिश्मा की सफलता की कहानी

करिश्मा गंगवानी की कहानी एक प्रेरणा है उन लोगों के लिए जो अपनी आरामदायक जिंदगी छोड़कर अपने सपनों को साकार करने का जोखिम उठाते हैं।

सुबह 9 से शाम 5 बजे तक की नौकरी, तयशुदा सैलरी और सुरक्षित भविष्य, यह लाखों युवाओं का सपना होता है। पर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो इस तयशुदा दायरे को तोड़कर अपने सपनों की उड़ान भरते हैं। ऐसी ही प्रेरक कहानी है करिश्मा गंगवानी की, जिन्होंने कॉरपोरेट जॉब की सुविधा छोड़कर अपने जुनून को चुना और आज सोशल मीडिया की दुनिया में एक मजबूत और आत्मनिर्भर पहचान बना चुकी हैं।

मूलतः इंदौर की रहने वाली करिश्मा की शादी उदयपुर में विश्वास गंगवानी से हुई। शादी के बाद करिश्मा ने अमेज़ॉन जैसी आइटी कंपनी में जॉब की। पति के साथ पुणे में रहते हुए जिंदगी आराम से चल रही थी, पर भीतर कहीं एक सवाल बार-बार दस्तक दे रहा था, क्या पूरी जिंदगी इसी रूटीन में निकल जाएगी। यही सवाल करिश्मा की जिंदगी का टर्निंग पॉइंट बना। उन्होंने जॉब के साथ-साथ नई स्किल सीखने का फैसला किया और मेकअप की क्लास जॉइन की। मेकअप आर्टिस्ट का कोर्स पूरा करने के बाद उन्होंने तय कर लिया कि अब नौकरी नहीं करेंगी। इसी बीच लॉकडाउन आ गया। अचानक सब कुछ थम सा गया। सपने धुंधले नजर आने लगे लेकिन करिश्मा ने हालात को अवसर में बदलने की ठान ली।

मेहनत से बनाई पहचान

घर से बाहर निकलना संभव नहीं था, तो करिश्मा ने सोशल मीडिया को अपना माध्यम बनाया। शुरुआत में कुछ फोटो और लाइफस्टाइल कंटेंट पोस्ट किया। धीरे-धीरे ब्रांड्स की नजर उन पर पड़ी। फ्री प्रोडक्ट्स मिलने लगे, सराहना भी मिली, पर नियमित आय अभी दूर थी। इसके बावजूद उन्होंने हार नहीं मानी। निरंतरता, गुणवत्ता और मेहनत ने रंग दिखाया और वे लाइफस्टाइल कंटेंट क्रिएटर के रूप में पहचान बनाने लगीं।

पुणे में सीखा, उदयपुर को बनाया कर्मभूमि

वर्ष 2022 में करिश्मा पति के साथ पुणे से उदयपुर लौट आईं। यहां उन्हें फिर से जीरो से शुरुआत करनी थी। उदयपुर में इन्फ्लुएंसर मार्केटिंग का क्षेत्र नया था। पहचान



बनाना आसान नहीं था पर करिश्मा ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। पति ने वीडियो एडिटिंग में पूरा सहयोग दिया। होटल और रिसॉर्ट्स के प्रमोशन का काम शुरू हुआ। धीरे-धीरे उनकी डिमांड बढ़ती गई और काम ने रफ्तार पकड़ ली। इस सफर में चुनौतियां भी कम नहीं थीं। मोहल्ले के लोग मॉडलिंग और मार्केटिंग के काम पर ताने मारते थे। परिवार में पढ़ाई का माहौल था, पिता सख्त थे, लेकिन करिश्मा ने अपने शौक और सपनों को कभी मरने नहीं दिया। पढ़ाई के साथ-साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ती रहीं। अब करिश्मा की सफलता से माता-पिता और परिवार सब खुश है।

बचपन से आत्मनिर्भर बनने का जुनून

खुद के पैरों पर खड़ा होने का जज्बा करिश्मा के भीतर बचपन से था। आर्थिक रूप से सक्षम परिवार होने के बावजूद उन्होंने नवीं कक्षा में ही ट्यूशन पढ़ाकर कमाई शुरू कर दी। उनका मानना है कि खुद की कमाई का आत्मविश्वास ही इंसान को सबसे मजबूत बनाता है। यही वजह है कि शादी के बाद भी उन्होंने रुकने के बजाय आगे बढ़ना चुना। आज करिश्मा सोशल मीडिया पर सवा लाख से ज्यादा फॉलोअर्स के साथ एक सफल लाइफस्टाइल कंटेंट क्रिएटर और मेकअप आर्टिस्ट हैं। वे अब जॉब सिकर नहीं, बल्कि जॉब क्रिएटर बन चुकी हैं। अपने ऑफिस में कई महिलाओं को रोजगार दे रही हैं और वीडियो शूट से लेकर अन्य कामों में महिलाओं को प्राथमिकता देती हैं।

महिलाओं के लिए संदेश

करिश्मा का मानना है कि महिलाओं को घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ-साथ खुद को सशक्त बनाना चाहिए। लोगों की बातों की परवाह किए बिना अपने लक्ष्य पर फोकस करें। क्योंकि अगर लोगों की बातों पर ध्यान दिया, तो जिंदगी में आगे बढ़ना मुश्किल हो जाएगा। सफलता मिलने के बाद वही लोग सबसे पहले साथ खड़े नजर आते हैं, जो कभी सवाल उठाते थे।



प्रेगनेंसी के दौरान स्किन केयर से लेकर मेकअप तक क्या करें, क्या न करें

प्रेगनेंसी में सभी ब्यूटी ट्रीटमेंट सुरक्षित नहीं होते। जानिए कौन से कॉस्मेटिक और स्किन प्रोडक्ट्स आपके लिए सेफ हैं और किनसे बचें।

गर्भावस्था के समय महिला के शरीर में हो रहे हार्मोनल बदलावों का असर उनकी त्वचा, बाल तथा चेहरे पर मुंहासे आदि की तरह नजर आते हैं। ऐसे में महिला खुद को सुंदर और आत्माविश्वास से भरा हुआ दिखाने के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट और कॉस्मेटिक का इस्तेमाल करती है। पर यहां सवाल यह है कि क्या गर्भावस्था में ब्यूटी ट्रीटमेंट या कॉस्मेटिक पदार्थ का इस्तेमाल करना सुरक्षित है। आईए जानते हैं इस लेख में।

प्रेगनेंसी में कौन से स्किन केयर प्रोडक्ट उपयोग करें

अगर आप गर्भावस्था के दौरान स्किन केयर के लिए किसी प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं तो ध्यान दें,

यह प्रोडक्ट्स केमिकल फ्री और बिना फ्रेगरेंस के हो। गर्भावस्था के दौरान स्किन केयर का बेहतर विकल्प है, आप प्राकृतिक चीजों का प्रयोग करें जैसे,

आप अपनी त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए मॉइश्चराइजर के तौर पर एलोवेरा, कोकोआ बटर या नारियल तेल का प्रयोग कर सकते हैं। यह केमिकल फ्री प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है।

जिंक ऑक्साइड या टाइटेनियम डाइऑक्साइड वाले मिनरल बेस्ड सनस्क्रीन का उपयोग गर्भावस्था में सुरक्षित माना जाता है। पर ध्यान दें, इनके उपयोग से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

प्रेगनेंसी में कौन से प्रोडक्ट सुरक्षित नहीं

गर्भावस्था के दौरान विटामिन ए डेरिवेटिव्स स्किन केयर प्रोडक्ट सुरक्षित नहीं माने जाते। विटामिन ए डेरिवेटिव्स, यह विटामिन ए के रासायनिक रूप है। इनके कुछ प्रचलित नाम जो प्रोडक्ट्स पर लिखे रहते हैं वह हैं, रेटिनॉल, रेटिन-ए, ट्रेटिनॉइन।

गर्भावस्था के दौरान इनका उपयोग भ्रूण के विकास के लिए हानिकारक है। इससे होने वाला शिशु किसी तरह के

जन्मदोष या अन्य स्वास्थ्य परेशानियों से पीड़ित हो सकता है।

सैलिसिलिक एसिड: अगर गर्भावस्था के दौरान आप किसी तरह के स्किन पील, या एक्ने क्रीम का इस्तेमाल करती हैं तो उनकी डिटेल् जांच लें। कहीं इनमें अधिक मात्रा में सैलिसिलिक एसिड ना हो। इसका ज्यादा मात्रा में उपयोग भ्रूण के विकास को बाधित कर सकता है।

फार्मल्लिडहाईड, पैराबेन और फ्थेलेट्स वाले कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित नहीं माना जाता है। क्योंकि यह हार्मोन के स्तर पर असर डालते हैं, जिसका प्रभाव भ्रूण के विकास पर पड़ता है।

गर्भावस्था के दौरान लिपस्टिक और फाउंडेशन जिन में लेड की मात्रा या फिर आर्टिफिशियल फ्रेगरेंस हो उनका इस्तेमाल ना करें।

गर्भावस्था के दौरान लेजर ट्रीटमेंट सुरक्षित नहीं है, इससे त्वचा में इरिटेशन या पिगमेंटेशन बढ़ सकता है।

इस दौरान जेल नेल्स या एंजेलिक नेल एक्सटेंशन ना करवाएं। इस प्रक्रिया में निकलने वाले धुएं से आपको मतली या सांस लेने में परेशानी हो सकती है।

नेचुरल तरीके से करें स्कीन केयर

गर्भावस्था के दौरान अपने चेहरे पर नेचुरल ग्लो के लिए मुल्तानी मिट्टी, बेसन और दही का फेस पैक इस्तेमाल करें। यह चेहरे पर ग्लो बनाए रखने के लिए सुरक्षित और केमिकल फ्री तरीका है।

अगर आपके चेहरे पर दाग-धब्बे हैं तो आप एलोवेरा जेल का उपयोग करें। इसका इस्तेमाल दाग-धब्बे को कम करने के साथ झुर्रियों को भी कम करता है। प्रेगनेंसी में अगर आपकी त्वचा पर टैनिंग हो तो आप गुलाब जल का प्रयोग करें। यह एक तरह का नेचुरल टोनर है।

अपने चेहरे से टैनिंग और पिगमेंटेशन को कम करने के लिए आप नींबू और शहद का पैक इस्तेमाल कर सकती हैं।

विशेष ध्यान: गर्भावस्था के दौरान खासतौर पर पहले 3 महीने किसी भी तरह का केमिकल ट्रीटमेंट ना लें।

यामी गौतम की 'हक' में दमदार अदाकारी

फराह खान ने कहा- हर अवॉर्ड के लिए रहो तैयार

यामी गौतम की हालिया परफॉर्मेंस ने न सिर्फ दर्शकों बल्कि इंडस्ट्री के बड़े नामों को भी किया प्रभावित।

यामी गौतम की 'हक' में की गई दमदार परफॉर्मेंस ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वह अपने अभिनय से हर किरदार को खास बना सकती हैं। फराह खान की यह टिप्पणी कि "हर अवॉर्ड के लिए तैयार रहो", यामी की मेहनत और टैलेंट की बड़ी पहचान है।

बॉलीवुड में अपनी सादगी और मजबूत अभिनय के लिए पहचानी जाने वाली यामी गौतम एक बार फिर सुर्खियों में हैं। इस बार वजह है उनकी नई फिल्म 'हक', जिसमें उनके अभिनय ने हर किसी को हैरान कर दिया है। फिल्म रिलीज के बाद सोशल मीडिया से लेकर इंडस्ट्री के गलियारों तक यामी की तारीफों का सिलसिला शुरू हो गया। इसी कड़ी में कोरियोग्राफर और फिल्ममेकर फराह खान का बयान सामने आया है, जिसने फैस का उत्साह और बढ़ा दिया है।

'हक' में यामी गौतम का सशक्त और भावनात्मक अभिनय

'हक' में यामी गौतम ने एक ऐसी महिला का किरदार निभाया है, जो अपने अधिकारों, आत्मसम्मान और सच्चाई के लिए संघर्ष करती है। उनका किरदार न तो बहुत ऊंची आवाज में बोलता है और न ही ओवरड्रामैटिक लगता है, बल्कि खामोशी में भी बहुत कुछ कह जाता है। यामी की आंखों के भाव, संवादों की गहराई और बॉडी लैंग्वेज ने इस किरदार को बेहद वास्तविक बना दिया है।

फराह खान की प्रतिक्रिया ने बढ़ाया बज्र

फिल्म देखने के बाद फराह खान ने यामी की खुलकर तारीफ की। उन्होंने मजाकिया लेकिन आत्मविश्वास से भरे अंदाज में कहा, "अब तो हर अवॉर्ड



के लिए तैयार रहो।" फराह का यह बयान सिर्फ तारीफ नहीं, बल्कि यामी की मेहनत और टैलेंट की इंडस्ट्री से मिली बड़ी मान्यता माना जा रहा है। फराह खान ने इमरान हाशमी की भी जमकर तारीफ की और उन्हें अब तक का सबसे बेहतरीन अभिनेता बताया।

सोशल मीडिया पर भी छाया यामी का जलवा

फिल्म रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर यामी गौतम की परफॉर्मेंस को लेकर जबरदस्त चर्चा शुरू हो

गई। कई दर्शकों ने उनके अभिनय को अब तक का सर्वश्रेष्ठ बताया, तो कुछ ने लिखा कि यामी ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वह कंटेंट-ड्रिवन सिनेमा की सबसे भरोसेमंद अदाकारा हैं। फराह खान के बयान के बाद यह चर्चा और तेज हो गई।

यामी गौतम का लगातार मजबूत होता करियर ग्राफ

पिछले कुछ सालों में यामी गौतम ने ऐसे किरदार चुने हैं, जो कहानी को आगे बढ़ाते हैं और समाज से जुड़ते हैं। 'उरी', 'ए थर्सडे', 'दसवीं' और अब 'हक' जैसी फिल्मों ने उन्हें सिर्फ एक ग्लैमरस एक्ट्रेस नहीं, बल्कि एक गंभीर कलाकार के रूप में स्थापित किया है। 'हक' में उनकी परफॉर्मेंस इस सफर का एक और मजबूत पड़ाव है।

अवॉर्ड रेस में सबसे आगे यामी

फराह खान जैसे बड़े नाम की प्रतिक्रिया के बाद यह कयास लगाए जा रहे हैं कि आने वाले अवॉर्ड सीजन में यामी गौतम का नाम मजबूती से गूजेगा। फिल्म समीक्षकों की सकारात्मक राय और दर्शकों की सराहना इस बात की ओर इशारा कर रही है कि 'हक' यामी के करियर की अवॉर्ड-विनिंग फिल्मों में शामिल हो सकती है।

30000 घुड़सवारों की सेना संग 2000 किमी दूर से आया था शैतान, लूट ली सोमनाथ मंदिर की शान



सोमनाथ मंदिर प्राचीन भारत के सबसे प्रतिष्ठित शिव मंदिरों में से एक था। इसे द्वादश ज्योतिर्लिंगों में प्रथम माना जाता है। इस मंदिर का खजाना भारत की समृद्धि का प्रतीक था, लेकिन लूट और विनाश के पर्याय महमूद गजनवी को इस खजाने की खबर लग गई। उसने सोमनाथ मंदिर पर हमला कर खूब कत्लेआम मचाया और मंदिर को तोड़ डाला था।

जनवरी का ठंडा महीना, साल 1026... गुजरात की पवित्र भूमि पर स्थित सोमनाथ मंदिर की घंटियां हवा में गूँज रही थीं। समुद्र के किनारे, प्रभास पाटन के पास वेरावल में खड़ा यह मंदिर भगवान शिव का ज्योतिर्लिंग है। भारत की धन-धान्य और आस्था का प्रतीक... मंदिर के गर्भगृह में चमकते हीरे-जवाहरात, सोने-चांदी से जड़े द्वार लगे थे, जहां हजारों भक्तों की प्रार्थनाएं गूँजा करती थीं। चालुक्य (सोलंकी) वंश के राजा भीम प्रथम के शासन में यह मंदिर भारत की समृद्धि का प्रतीक था। लेकिन दूर अफगानिस्तान के गजनी से एक लुटेरे को इसकी भनक लग गई। सुल्तान महमूद गजनवी... जो लूट और विनाश का पर्याय बन चुका था।

जब मिली सोमनाथ मंदिर के खजाने की खबर
महमूद गजनवी गजनवी साम्राज्य का संस्थापक था।

एक तुर्की गुलाम योद्धा का बेटा, जो बुतशिकन यानी मूर्तिभंजक के नाम से कुख्यात था। उसने भारत पर 17 बार हमले किए। उसकी आंखें भारत की अपार संपदा पर टिकी थीं। फारसी इतिहासकार अल-बेरूनी और इब्न अल-अथीर के अनुसार, महमूद को खबर मिली थी कि सोमनाथ मंदिर में इतना सोना है कि उससे पूरा साम्राज्य संवर सकता है। वह 18 अक्टूबर 1025 को गजनी से 30,000 घुड़सवारों और हजारों ऊंटों की सेना लेकर निकला। उसकी सेना में तुर्क, अफगान और अन्य योद्धा थे। रास्ते में वह मुल्तान, जैसलमेर, लुद्रावा जैसे किले जीतता गया, लेकिन उसका असली निशाना सोमनाथ मंदिर था। राजस्थान के रेगिस्तान पार कर दिसंबर तक पाटण के अणहिलवाड़ा पहुंचा, तब तक जनवरी का महीना आ चुका था। 6 जनवरी 1026 को महमूद सोमनाथ किले के पास पहुंचा। मंदिर किले से घिरा था और वहां 50,000 से अधिक योद्धा और भक्त उसकी रक्षा में खड़े थे। 7 जनवरी को गजनवियों ने तीरों की बौछार कर दी। इस हमले से हिंदू योद्धा पीछे हटे, लेकिन थोड़ी देर बाद पलटवार किया और शाम तक दुश्मन को खदेड़ दिया। फिर 8 जनवरी को निर्णायक हमला हुआ। गजनवी सेना ने किले पर कब्जा कर लिया।

अल-बिरूनी जैसे इतिहासकारों के अनुसार, महमूद ने मंदिर पर हमला किया, हजारों भक्तों का कत्लेआम किया और वहां खूब लूटपाट की। मंदिर के द्वार तोड़े गए। अंदर की मूर्तियां खंडित की गईं। रत्नों से जड़े शिवलिंग को महमूद ने खुद अपने हाथों से तोड़ा। कहा जाता है कि शिवलिंग को तीन टुकड़ों में बांटा गया। एक हिस्सा गजनी की मस्जिद में, दूसरा महल में और तीसरा वापस ले जाते समय फेंक दिया।

मंदिर से सोना, चांदी, हीरे, मोती करोड़ों रुपये की

सजाने में इस्तेमाल किया।

फिर खड़ा हुआ सोमनाथ मंदिर

सोमनाथ का विनाश भारत के इतिहास में एक काला अध्याय बन गया, लेकिन मंदिर की आत्मा नहीं मरी। सदियों बाद 11वीं से 20वीं शताब्दी तक, इसे कई बार पुनर्निर्मित किया गया। स्वतंत्र भारत में सोमनाथ का पुनर्निर्माण एक ऐतिहासिक क्षण था। देश के पहले गृहमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल ने इस कार्य का संकल्प लिया और 1951 में राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने मंदिर का उद्घाटन किया।

यह केवल एक इमारत का निर्माण नहीं था, बल्कि सांस्कृतिक आत्मसम्मान की पुनर्स्थापना भी थी। आज का जो सोमनाथ मंदिर दिख रहा है, वह उसी प्राचीन वैभव की याद दिलाता है।

आज जब हम इस दिन को याद करते हैं, तो यह केवल अतीत के घाव कुरेदने का अवसर नहीं होना चाहिए। यह इतिहास को समझने, उसके विभिन्न पक्षों को जानने और उससे सीख लेने का समय है। सोमनाथ हमें यह भी सिखाता है कि सत्ता, लूट और विध्वंस



संपत्ति लूटी गई। अन्य फारसी स्रोतों के अनुसार, लूट की रकम तब करीब दो करोड़ दीनार थी। हालांकि यह हमला सिर्फ लूट नहीं था, बल्कि धार्मिक प्रतीकों का विनाश भी था। महमूद को 'बुतशिकन' यानी मूर्तिभंजक कहा जाने ल। वह भारत से लूटा हुआ धन लेकर गजनी लौटा, जहां उसने इसे अपनी राजधानी को

क्षणिक हो सकते हैं, लेकिन सभ्यता, संस्कृति और आस्था दीर्घकालिक होती हैं। सोमनाथ मंदिर पर हमला भारतीय इतिहास का एक कठोर सत्य है, लेकिन उतना ही सशक्त सत्य यह भी है कि सोमनाथ आज भी खड़ा है... समय, आक्रमणों और विध्वंस से परे एक जीवित प्रतीक के रूप में।

सर्दियों में नहीं सूखेगा तुलसी का पौधा, बस फॉलो करें ये टिप्स



तुलसी का पौधा एक ऐसा पौधा है जो अक्सर सर्दियों के महीनों में सूख जाता है। इस मौसम में इसकी पत्तियां मुरझा जाती हैं और पौधा आखिरकार मर जाता है। तुलसी के पौधे को आयुर्वेद में बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है और इसका धार्मिक महत्व भी है। तुलसी का इस्तेमाल अक्सर घरेलू नुस्खों में किया जाता है, इसकी पूजा की जाती है, और माना जाता है कि इसके कई स्वास्थ्य फायदे हैं। यही वजह है कि लोग सर्दियों में अपने तुलसी के पौधों को लेकर चिंतित हो जाते हैं। उन्हें समझ नहीं आता कि ठंडे मौसम में अपने तुलसी के पौधों की देखभाल कैसे करें ताकि वे स्वस्थ और हरे-भरे रहें। इस जानकारी की कमी के कारण, हर साल सर्दियों में तुलसी के पौधे अक्सर सूख जाते हैं। अगर आपका तुलसी का पौधा भी सर्दियों में सूख रहा है, तो आपको कुछ खास टिप्स की ज़रूरत है।



सर्दियों के मौसम में तुलसी के पौधे को ज़्यादा देखभाल की ज़रूरत होती है। सबसे पहले, इसकी पत्तियों को हरा-भरा रखने के लिए नीम के पानी का इस्तेमाल करें। यह पानी इसे कीड़ों से भी बचाएगा और ज़रूरी पोषक तत्व भी देगा। आप पानी में फिटकरी मिलाकर भी पौधे पर डाल सकते हैं। तुलसी के पौधों को ज़्यादा पानी देने से बचें। ऐसा करने से जड़ें सड़ सकती हैं और पौधा मर सकता है। इसलिए, इसे

हर दूसरे दिन ही पानी दें। पानी देते समय, देखें कि मिट्टी पहले से गीली तो नहीं है; अगर है, तो कम पानी की ज़रूरत होगी।

तुलसी के पौधे के चारों ओर की मिट्टी को नियमित रूप से ढीला करें। इससे जड़ों को सांस लेने में आसानी होती है और पौधा ज़्यादा समय तक स्वस्थ और हरा-भरा रहता है। जब हम ज़्यादा पानी देते हैं, तो मिट्टी सख्त हो जाती है, और तुलसी की जड़ों को पर्याप्त हवा नहीं मिल पाती।

तुलसी का पौधा ज़्यादा नमी के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। तुलसी के पौधों को खाद, वर्मीकम्पोस्ट या दूसरे फर्टिलाइजर से पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है। इसलिए, हर 15 से 20 दिनों में तुलसी के पौधों में गोबर की खाद या ऑर्गेनिक खाद डालने की कोशिश करें, साथ ही थोड़ी-बहुत निराई-गुड़ाई भी करें।

तुलसी के पौधे तेजी से बढ़ते हैं। इसलिए फूलों की डंठल और कोई भी सूखी या पीली पत्तियों को हटा दें। इससे नई ग्रोथ होती है और पौधा स्वस्थ रहता है।

सर्दियों के मौसम में तुलसी के पौधों पर बहुत ठंडा पानी इस्तेमाल करने से बचें। ठंडा पानी जड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए, इस मौसम में पौधों को पानी देते समय गुनगुने पानी का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।

याद किया हुआ भूल जाते हैं तो अपनाएं ये ट्रिक्स



बोर्ड परीक्षा का नाम सुनते ही घबराहट और तनाव होना आम बात है। अक्सर स्टूडेंट्स इस गलतफहमी में रहते हैं कि दिन में 12-14 घंटे लगातार पढ़ाई करने से ही अच्छे अंक हासिल किए जा सकते हैं। लेकिन असलियत यह है कि परीक्षा में सफलता 'कितनी देर' पढ़ने से नहीं, बल्कि 'कैसे' पढ़ने से मिलती है। एजुकेशन एक्सपर्ट अब 'हार्ड वर्क' से ज्यादा 'स्मार्ट वर्क' पर जोर देते हैं। स्मार्ट स्टडी का मतलब है कम समय में प्रभावी ढंग से जानकारी को समझना और उसे लंबे समय तक याद रखना।

बोर्ड एग्जाम 2026 के करीब आते ही स्टूडेंट्स को अपनी स्ट्रैटेजी बदलने की जरूरत है। अगर आप भी उन्हीं पुराने तरीकों से रट्टा मार रहे हैं तो सावधान हो जाइए। कुछ खास साइंटिफिक तरीके- जैसे 'एक्टिव रिकॉल' और 'स्पेस्ड रिपीटिशन' याददाश्त को 80% तक बेहतर बना सकते हैं। जानिए ऐसी बेहतरीन स्मार्ट स्टडी ट्रिक्स, जिनसे आप न सिर्फ बोर्ड परीक्षा का सिलेबस जल्दी पूरा कर सकते हैं, बल्कि परीक्षा के दिन के लिए पूरे कॉन्फिडेंस से भी भर जाएंगे

बोर्ड परीक्षा की तैयारी कैसे करें?

बोर्ड परीक्षा 2026 में बेहतरीन मार्क्स स्कोर करने के लिए पढ़ाई की स्ट्रैटेजी पर फोकस करना जरूरी है। कई घंटे लगातार पढ़ने के बजाय क्वॉलिटी ऑफ स्टडी पर ध्यान दें।

एक्टिव रिकॉल: रटने की जगह याद करें

ज्यादातर स्टूडेंट्स किसी पैराग्राफ को बार-बार पढ़ते हैं, जिसे 'पैसिव लर्निंग' कहते हैं। इसकी जगह 'एक्टिव

रिकॉल' अपनाएं। एक बार पढ़ने के बाद किताब बंद करें और खुद से सवाल पूछें कि आपने क्या सीखा। जो आप खुद को समझा पाएंगे, वही आपको परीक्षा में याद रहेगा।

पोमोडोरो तकनीक

हमारा दिमाग 40-50 मिनट से ज्यादा लगातार फोकस नहीं रह सकता। अपनी पढ़ाई को छोटे टुकड़ों में बांटें। 25 या 50 मिनट पढ़ाई करें और फिर 5-10 मिनट का ब्रेक लें। इस छोटे ब्रेक में फोन न चलाएं, बल्कि पानी पिएं या थोड़ा टहलें। इससे दिमाग फ्रेश रहता है और थकान नहीं होती।

सॉल्व करें पिछले वर्षों के प्रश्न पत्र

बोर्ड परीक्षा में कई सवाल एक सेट पैटर्न पर आधारित होते हैं। पिछले 5-10 सालों के प्रश्न पत्र हल करने से समझ में आ जाता है कि कौन से टॉपिक्स महत्वपूर्ण हैं। इससे न केवल आपकी प्रैक्टिस अच्छी हो जाती है, बल्कि एग्जाम हॉल में होने वाले समय के दबाव को झेलने के लिए भी तैयार हो जाते हैं।

फेनमैन तकनीक

अगर आपको कोई टॉपिक कठिन लग रहा है तो उसे किसी ऐसे व्यक्ति को समझाने की कोशिश करें जिसे उसके बारे में कुछ नहीं पता (या कल्पना करें कि आप एक छोटे बच्चे को पढ़ा रहे हैं)। जब आप कॉम्प्लेक्स चीजों को सरल शब्दों में बोलते हैं तो आपका अपना कॉन्सेप्ट एकदम स्पष्ट हो जाता है।

स्पेस्ड रिपीटिशन

हम जो आज पढ़ते हैं, उसका 70% अगले 24 घंटों में भूल जाते हैं। इससे बचने के लिए अंतराल पर रिवीजन करें। पहले 24 घंटे बाद, फिर 3 दिन बाद, फिर एक हफ्ते बाद। इस टेकनीक से जानकारी शॉर्ट-टर्म मेमोरी से लॉन्ग-टर्म मेमोरी में चली जाती है।

खुद के नोट्स और निमोनिक्स

किताबों की भारी-भरकम भाषा के बजाय फ्लोचार्ट, डायग्राम और शॉर्ट नोट्स बनाएं। कठिन शब्दों या फॉर्मूलों को याद रखने के लिए 'निमोनिक्स' (शॉर्ट कोड) बनाएं। यह परीक्षा से एक दिन पहले रिवीजन करने में बहुत मददगार साबित होते हैं।

सर्दियों में फटी एड़ियों से हैं परेशान तो अपनाएं घरेलू उपाय

पाँव शरीर का आधार माने जाते हैं। पाँव पर ही पूरे शरीर का भार होता है तथा पाँव ही हमारे शरीर को गतिशील करते हैं। इसीलिए पाँव का ख्याल अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। सर्दियों में फटी एड़ियों की समस्या आम होती है तथा महिलाएं सबसे ज्यादा पीड़ित रहती हैं। मौसम में बदलाव के दौरान भीषण ठण्डी/गर्मी में शरीर में नमी की कमी, विटामिन की कमी, डायबटीज, थायरॉइड, शरीर में मोटापे तथा 60 वर्ष से ज्यादा आयु वर्ग के लोगों को फटी एड़ियों की समस्या का सामना करना पड़ता है। इसलिए यदि आपको फटी एड़ियों की समस्या से लगातार जूझना पड़ रहा है तो यह अनुवांशिक या स्वास्थ्य कारणों से भी हो सकता है फटी एड़ियों की समस्या सामान्यतः पाँव के प्रति लापरवाही से बढ़ जाती है। हवाई चप्पल या खुले जूतों का प्रयोग करने से भी फटी एड़ियां उभर आती हैं। पाँव की एड़ियों में गहरी दरार पड़ जाने से कई बार असहनीय पीड़ा का सामना भी करना पड़ सकता है। आपके पाँव की त्वचा में अक्सर रूखापन आ जाता है तथा जब रूखापन बढ़ जाता है तो फटी एड़ियों का स्वरूप ले लेता है। सर्दियों में ठण्डे बर्फीले मौसम की वजह से शरीर में नमी की कमी आ जाती है जिससे पाँव में खून का बहाव प्रभावित होता है। एड़ियों की त्वचा बाकी भागों की बजाय ज्यादा सख्त होती है तथा सर्दियों में नमी की वजह से इसका



शहनाज हुसैन

लचीलापन कम हो जाता है जिससे फटी एड़ियों का स्वरूप बन जाता है। शरीर में नमी की कमी के कारण जीवित कोशिकाएं कठोर हो जाती हैं तथा उसमें एड़ियों के भाग पर मृत कोशिकाएं बढ़ जाती हैं जोकि बाद में फटी एड़ियों का स्वरूप ले लेती हैं। लेकिन आप कुछ प्रकृतिक उपायों से इन फटी एड़ियों से छुटकारा पा सकती हैं। -अपनी त्वचा में यौवनता तथा ताजगी लाने के लिए अपने पाँव को सप्ताह में एक बार घर में "फुट ट्रीटमेंट" जरूर दें।

पाँव को गर्म पानी में डुबोने से एड़ियों की त्वचा मुलायम होती है जिससे मृत्क कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है। प्रतिदिन पाँव तथा एड़ियों की उचित देखभाल सुनिश्चित करने के लिए नहाने से पहले अपने पाँव में शुद्ध बादाम तेल की रोजाना मालिश कीजिए! नहाने के बाद जब पाँव गीले हों तो पाँव पर क्रीम का इस्तेमाल कीजिए जिससे पाँव पर नमी बरकरार रखने में मदद मिलेगी। फुट क्रीम से पाँव की सर्कुलर मोशन में हल्के-हल्के

मालिश कीजिए तथा इससे आपके पाँव मुलायम बने रहेंगे जिससे फटी एड़ियों की समस्या नहीं आएगी। पाँव की समस्याओं के लिए शहद प्रकृतिक उपचार उपचार माना जाता है। शहद में एंटी बैक्टीरियल तथा एंटी माइक्रोबियल गुण विद्यमान होते हैं जो कि फटी एड़ियों को साफ करके इनका प्रकृतिक उपचार कर सकते हैं। पांच लीटर गुनमुने पानी में एक कप शहद मिलाकर इसमें 20 मिनट तक पाँव सोख कर रखने से पाँव में कोमलता आती है। आप शहद को "फुट सक्रब" या फुट मास्क के तौर पर भी प्रयोग कर सकते हैं। आपकी रसोई में भी फटी एड़ियों का प्रकृतिक ईलाज उपलब्ध है।

नींबू को काटकर इसका आधा भाग लेकर इसे चीनी में मिलाएं तथा इसे अपने एड़ियों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ें और बाद में एड़ियों को साफ ताजे पानी से धो लीजिए। इस प्रक्रिया को हफ्ते में दो बार अपनाने से बेहतर सकारात्मक परिणाम मिलेंगे।

रात को साने से पहले गर्म पानी में नमक डालकर अपने पैरों को आधा घण्टा तक भीगो कर रखें जिससे आपकी एड़ियों की त्वचा मुलायम हो जाएगी तथा इसके बाद बाथिंग स्पंज से रगड़कर एड़ियों से मृत कोशिकाओं को आहिस्ता-आहिस्ता हटा दीजिए। कभी भी धातू के स्पंज का इस्तेमाल मत कीजिए क्योंकि इससे एड़ियों के घाव गहरे हो सकते हैं।

पाँव को धोने के बाद त्वचा पर क्रीम की मालिश कीजिए ताँकि त्वचा क्रीम को पूरी तरह सोख ले। नींबू तथा हल्दी के गुणों वाली क्रीम सबसे बेहतर होगी। रात को सोने से पहले फटी एड़ियों को सॉफ्ट कॉटन के कपड़े की पट्टी बांधकर सोने से फट एड़ियों के घाव भरने में मदद मिलेगी। रात में सोने से पहले पाँव पर “फुटक्रीम” लगाकर पाँव को कॉटन के कपड़े की पट्टी



बांधकर सोने से घाव को प्रकृतिक तरीके से ठीक होने में मदद मिलती है तथा बिस्तर भी खराब नहीं होता। फटी एड़ियों के लिए नारियल तेल रामबाण की तरह काम करता है। नारियल तेल में विद्यमान एंटी इन्फ्लेमेटरी तथा एंटी माईक्रोबाईल गुण विद्यमान होते हैं। जिससे त्वचा की नमी बरकरार रखने में मदद मिलती है तथा नारियल तेल को सूखी त्वचा के उपचार के लिए सबसे बेहतर माना जाता है।

नारियल तेल त्वचा में नमी बरकरार रखने के इलावा त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने में भी मददगार साबित होता है। नारियल तेल को प्रतिदिन उपयोग में लाने से फटी एड़ियों की समस्या से बचा जा सकता है तथा यह पाँव की बाहरी त्वचा के टिशू को मजबूत करता है, रात को सोने से पहले नारियल तेल से त्वचा की मालिश करने से सुबह आपके पाँव कोमल तथा मुलायम बनकर उभरेंगे। यदि आप फटी एड़ियों की समस्या से जूझ रहे हैं तो दिन में दो बार नारियल तेल से अपने पाँव की मालिश कीजिए। फटी एड़ियों के उपार में जैतून का तेल काफी प्रभावी माना जाता है। हफ्ते में दो

बार जैतून के तेल की ट्रीटमेंट, फटी एड़ियों की समस्या का प्रभावी निदान प्रदान करती है।

जैतून के गर्म तेल को कॉटन बॉल से आहिस्ता-आहिस्ता पाँव में गोलाकार तरीके से लगाने से त्वचा तेल को सोख लेगी। उसके बाद पाँव को कॉटन के कपड़े से बांध लीजिए तथा थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से धो डालिए। रात को सोने से पहले प्रतिदिन जैतून के

तेल से पाँव की मालिश करने से आपको बेहतरीन परिणाम मिल सकते हैं। तिल का तेल फटी एड़ियों के पोषण तथा नमी प्रदान करने में प्रभावी माना जाता है। तिल के तेल में एंटी फंगल गुण होने के अलावा विटामिन, मिनरल तथा न्यूट्रीएंट्स विद्यमान होते हैं। अपने पाँव में आहिस्ता-आहिस्ता तिल के तेल की मालिश कीजिए तथा तेल को आहिस्ता-आहिस्ता प्रकृतिक तौर पर पाँव को सोख लेने दीजिए तथा बाद में आप पाँव को सामान्य पानी में धो सकते हैं। तिल का तेल पाँव की त्वचा में कोमलता तथा नमी बरकरार रखता है तथा फटी एड़ियों का प्रकृतिक उपचार माना जाता है। मौसम के हिसाब से पाँव में जूतों का चयन कीजिए। सर्दियों में हवाई चप्पल, सैंडल आदि के उपयोग से परहेज कीजिए तथा बंद जूतों को प्रयोग में लायें। सर्दियों में कॉटन के मौजे को प्राथमिकता दें क्योंकि ऊनी या सिंथेटिक्स के मौजे से पाँव की त्वचा रूखी हो सकती है। सर्दियों में साबून, शैम्पू के प्रयोग को जरूरत से ज्यादा उपयोग में ना लायें तथा विटामिन ई, कैल्शियम, जिंक, ओमेगा-3 आदि से भरपूर डाईट लें। (लेखिका अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ हैं तथा हर्बल क्वीन के रूप में लोकप्रिय हैं।



क्या आप जानते हैं सीता हरण के पीछे छिपा रहस्य



रामायण में माता सीता का हरण केवल एक अपहरण की घटना नहीं थी, बल्कि इसी प्रसंग से धर्म और अधर्म के बीच होने वाले महासंग्राम की नींव पड़ी। आमतौर पर माना जाता है कि रावण ने यह कृत्य अपनी बहन शूर्पणखा के अपमान का बदला लेने के लिए किया था लेकिन वास्तविकता इससे कहीं अधिक गूढ़ और रहस्यमयी है। रावण केवल एक शक्तिशाली राजा ही नहीं, बल्कि महान विद्वान और भविष्य को भांपने वाला तपस्वी भी था। उसके निर्णयों के पीछे क्रोध के साथ-साथ मोक्ष की लालसा और अहंकार की छाया भी मौजूद थी।

कथाओं के अनुसार, रावण ने कठोर तप कर भगवान शिव को प्रसन्न किया और उनसे वरदान में देवी पार्वती को मांग लिया। उसके मन में यह भाव था कि जब वह जगत पिता शिव का प्रिय बन सकता है, तो जगत माता की सेवा कर वह उनका भी कृपापात्र बन जाएगा। रावण का उद्देश्य देवी पार्वती को लंका ले जाकर वहां प्रतिष्ठित करना था।

भगवान शिव अपने वचन से बंधे हुए थे, इसलिए उन्होंने देवी पार्वती को रावण के साथ जाने की अनुमति दे दी। देवी पार्वती अनिच्छा से कैलाश से लंका की ओर चर्लीं और मार्ग में रावण को कई बार समझाने का प्रयास किया, लेकिन अपनी हठ और लक्ष्य में डूबा रावण कुछ भी सुनने को तैयार नहीं था।



जब देवी पार्वती को कोई उपाय न सूझा, तब उन्होंने भगवान विष्णु का स्मरण किया। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए भगवान विष्णु ने एक साधारण व्यक्ति का रूप धारण कर रावण से प्रश्न किया कि यदि वह वास्तव में जगत जननी हैं, तो क्या भगवान शिव उन्हें इतनी सहजता से सौंप देते। इस बात ने रावण के मन में संदेह पैदा कर दिया।

संदेह के कारण रावण देवी को वापस कैलाश ले गया और शिव से वास्तविक देवी की मांग की। शिव ने स्पष्ट किया कि जिसे वह ले गया था वही असली देवी थीं, लेकिन विष्णु की माया के कारण रावण सत्य को पहचान नहीं पाया। अंततः शिव ने उसे देवी पार्वती का एक छाया स्वरूप प्रदान किया।

जब रावण उस छाया देवी को लंका ले गया और रात्रि में उनकी पूजा की, तब उसे अनुभव हुआ कि यह वास्तविक देवी नहीं हैं क्योंकि वे अदृश्य हो गईं। तब रावण को यह आभास हुआ कि उसके साथ छल हुआ है और ध्यान के माध्यम से उसने जान लिया कि यह लीला भगवान विष्णु की थी।

इस छल से क्रोधित होकर रावण ने एक भयानक प्रतिज्ञा ली। उसने अपने तपोबल का उपयोग कर यह प्रण किया कि वह देवी शक्ति को तो लंका में स्थापित नहीं कर सका, लेकिन भविष्य में भगवान विष्णु के ही लक्ष्मी स्वरूप को लंका में अवश्य लाएगा। यही कारण था कि बाद में माता सीता, जो लक्ष्मी का अवतार थीं, कुछ समय के लिए रावण की लंका में विराजमान रहीं।

कैसे सोनिया को राजीव से हुआ था प्यार, जब इंदिरा गांधी से पहली बार मिलीं तो क्या हुआ



सोनिया गांधी पिछले महीने 78 साल की हो गईं। इन दिनों उनकी तबीयत खराब है। एक हफ्ते पहले उन्हें सांस की दिक्कत की वजह से हास्पिटल भी जाना पड़ा। तीन दशकों से कहीं ज्यादा समय से वह कांग्रेस की शीर्ष नेता हैं। हैं। इटली में पैदा हुईं सोनिया की लक्स्टोरी भी बेमिसाल है। वह कैंब्रिज यूनिवर्सिटी में पढ़ने के दौरान राजीव गांधी से मिलीं। प्यार हुआ और फिर शादी। उनकी शादी में अमिताभ बच्चन की भी भूमिका थी। वह शादी से पहले उनके घर करीब 45 दिनों तक रहीं।

हालांकि सोनिया और राजीव गांधी की लव स्टोरी में उतार-चढ़ाव भी आया। शादी में पारिवारिक अड़चनें आईं। लेकिन ये सही है कि तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी, जो उनकी सास बनीं, उन्होंने उन्हें पहली मुलाकात में ही पसंद कर लिया था। उनकी शादी 25 फरवरी 1968 को हुई थी। फिर वह गांधी-नेहरू परिवार की बहू बनीं। भारत आने के बाद से उनकी जिंदगी ने बहुत कुछ घुमाव देखे। उन्होंने हमेशा एक गरिमा का पालन किया।

सोनिया 07 जनवरी 1965 को कैंब्रिज पहुंचीं। यहां काफी विदेशी युवा पढ़ाई के लिए आते हैं। लंदन का ये इलाका सुरक्षित भी है और साफसुथरा भी। उन्होंने यहां के दो मुख्य लैंग्वेज स्कूल में एक में खुद को एनरोल किया। तब कैंब्रिज में ये व्यवस्था थी कि अगर आप विदेशी हैं तो यूनिवर्सिटी आपके ठहरने की व्यवस्था किसी फैमिली के घर पर करती थी। सोनिया को भी एक घर अलॉट हुआ।

वहां का खाना उन्हें अच्छा नहीं लग रहा था। शुरुआत में अंग्रेजी बोलने में भी उन्हें दिक्कत थी। खैर उन्हें इसी कैंपस

में एक ग्रीक रेस्तरां मिला, जो इतालवी खाना भी खिलाता था। उसका नाम था वर्सिटी। ये यूनिवर्सिटी के युवाओं के बीच काफी लोकप्रिय था। सोनिया ने नियमित तौर पर यहीं खाना शुरू कर दिया। इसके दाम भी ऐसे थे कि स्टूडेंट इसको वहन कर पाएं। राजीव गांधी भी अक्सर दोस्तों के साथ यहां आया करते थे।

जब पहली बार सोनिया ने राजीव को देखा

यहीं सोनिया ने राजीव को देखा। वो शांत और सुंदर थे। बेहद विनम्र भी। दूसरों से अलग। एक दिन जब सोनिया वहां लंच ले रही थीं तब राजीव उनके कॉमन मित्र क्रिस्टियन वॉन स्टीगलिज के साथ दाखिल हुए। तभी उनका आपस में परिचय हुआ।

सोनिया गांधी ने अपनी बायोग्राफी “सोनिया गांधी-एन एक्स्ट्राऑर्डिनरी लाइफ, एन इंडियन डेस्टिनी” की लेखिका रानी सिंह से कहा, “उन्हें पहली ही नजर में राजीव से प्यार हो गया। ऐसा ही राजीव के लिए भी था, क्योंकि राजीव ने ये बात उनसे बताई भी। उन्होंने क्रिस्टियन से पहले ही सोनिया से परिचय कराने को कहा था।”

मां को पत्र में सोनिया के बारे में लिखा

इसके बाद उनमें दोस्ती हुई। दोनों एक दूसरे से घनिष्ठ होने लगे। नेहरू-गांधी परिवार में लंबे पत्र लिखने की परंपरा रही है। उसी का अनुकरण राजीव भी करते थे। वो अपनी मां इंदिरा गांधी को जब पत्र लिखते थे, तब उन्हें कैंपस, पढ़ाई, लाइफ, रूटीन सारी बातें बताते थे। जल्दी ही उनके पत्रों में लिखी जा रही बातों में सोनिया भी शामिल हो गईं। वो मां से उनका जिक्र करने लगे।

राजीव के पास लाल रंग की पुरानी कार थी

दोनों अपने परिवारों से दूर थे। तनाव मुक्त और आजाद। उन दिनों राजीव के पास लाल रंग की पुरानी वॉक्सवैगन कार थी। उससे वो रोज सोनिया के पास आया करते थे, जहां वो रहती थीं। अक्सर वो और सोनिया अन्य मित्रमंडली के साथ छुट्टी के दिन कार से सैर के लिए दूर निकल पड़ते। इंधन का पैसा सभी मिलकर शेयर करते। कभी-कभी वो सोनिया के साथ कार रेसिंग देखने सिल्वरस्टोन चले जाते थे। आज भी सिल्वरस्टोन कार रेसिंग का विश्व प्रसिद्ध ट्रैक है। कई फार्मूला वन टीमों ने इस ट्रैक को अपना बेस भी बनाया हुआ है।

सोनिया को सख्त मिजाज पिता से डर था राजीव अब मैकेनिकल इंजीनियरिंग कोर्स के लिए इंपीरियल कॉलेज लंदन में दाखिला ले चुके थे, लिहाजा दोनों की मुलाकात अब सप्ताहांत में ही होती थी। दोनों युवा तय कर चुके थे कि वो अपनी आगे की जिंदगी साथ बिताएंगे। हालांकि भविष्य को लेकर कभी-कभी शंकित भी हो जाते थे। सोनिया को अपने सख्त मिजाज पिता से डर लगा रहता था। तब भी दोनों ने तय किया कि वो शादी करेंगे और भारत में रहेंगे।

जुलाई 1966 में सोनिया फिर इटली लौटीं। राजीव ने भी सोनिया के पिता स्टेफनो से मिलने का फैसला किया। इसके लिए उन्होंने एक भवन निर्माण साइट पर काम करके पर्याप्त पैसे कमाए। सोनिया और राजीव दोनों रोज एक दूसरे को खत लिखते थे। राजीव अब इंजीनियरिंग की पढ़ाई छोड़कर पायलट का लाइसेंस लेने की ट्रेनिंग लेने लगे थे।

तब सोनिया के पिता ने एक शर्त रखी

नवंबर 1966 में राजीव इटली गए। वो सोनिया के पेरेंट्स से मिले ताकि रिश्ते के प्रति आश्वस्त कर सकें। राजीव वहां सोनिया के पेरेंट्स को पसंद आए। उन्हें महसूस हुआ कि राजीव नेक शख्स हैं। उनकी मंशा अच्छी है। इसके बाद भी स्टेफनो शादी के लिए हां नहीं कर पा रहे थे, उनको लग रहा था कि उनकी बेटी विदेश में कैसे रहेगी। अगर वो शादी के लिए हां कह देते हैं तो शायद एक अच्छे पिता का कर्तव्य पूरा नहीं करेंगे।

सोनिया ने किताब की लेखिका से कहा, "पिता ने उन्हें इस रिश्ते में आगे नहीं बढ़ने के लिए बहुत ज्यादा मनाने की कोशिश की। जब उनको लगा कि सोनिया टस से मस नहीं होने वाली, तब उन्होंने एक शर्त रखी कि दोनों शादी के लिए कम से कम एक साल का इंतजार करें। और तब तक अगर उनका प्यार बना रहेगा तब वो सोनिया को राजीव के देश जाने की आज्ञा दे देंगे लेकिन अगर शादी में कभी कोई गड़बड़ होगी तो उनको ब्लेम नहीं कर सकतीं।"

शादी से पहले अमिताभ बच्चन के घर रहीं

सोनिया ने 12 महीने इंतजार किया। स्टेफनो को लगता था कि बेटी सालभर जब उनके पास इटली में रहेगी तो राजीव को भूल जाएगी लेकिन ऐसा हो नहीं सका। 13 जनवरी 1968 को सोनिया दिल्ली एयरपोर्ट पर उतरीं। उन्हें लेने के लिए राजीव अपने भाई संजय के साथ आए थे। सोनिया को अमिताभ बच्चन के परिवार के साथ ठहराया गया। फिर वहीं 25 फरवरी 1968 के दिन उनकी शादी हुई। तो ये थी सोनिया गांधी और राजीव गांधी की लव स्टोरी।

सोनिया तब अमिताभ के घर क्यों रुकीं



जब सोनिया गांधी पहली बार दिल्ली के पालम एयरपोर्ट पर उतरीं, तो कड़ाके की ठंड में उन्हें रिसीव करने के लिए राजीव गांधी के साथ अमिताभ बच्चन भी वहां मौजूद थे।

13 जनवरी 1968 को जब सोनिया गांधी पहली बार भारत आईं, तो वह राजीव गांधी की मंगेतर थीं। भारतीय परंपरा के अनुसार, शादी से पहले होने वाली बहू अपने ससुराल (प्रधानमंत्री निवास) में नहीं रह सकती थी।

चूंकि इंदिरा गांधी सोनिया को किसी होटल में नहीं ठहराना चाहती थीं, इसलिए उन्हें उनके सबसे करीबी पारिवारिक मित्र हरिवंश राय बच्चन और तेजी बच्चन के घर दिल्ली में विलिंगडन क्रीसेंट में ठहराया।

सोनिया गांधी शादी से पहले करीब 45 दिनों तक बच्चन परिवार के साथ रहीं। इस दौरान तेजी बच्चन ने उन्हें भारतीय संस्कृति, रीति-रिवाजों और शिष्टाचार के बारे में सिखाया। सोनिया गांधी तेजी बच्चन को अपनी 'तीसरी मां' मानती थीं। सोनिया गांधी की मेहंदी की रस्म भी बच्चन परिवार के घर पर ही हुई थी।

कुछ मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, उनके कन्यादान की रस्म में भी हरिवंश राय बच्चन और तेजी बच्चन ने सक्रिय भूमिका निभाई थी। एक समय पर अमिताभ बच्चन और राजीव गांधी की दोस्ती इतनी गहरी थी कि अमिताभ बच्चन का घर तकनीकी रूप से राजीव गांधी की 'ससुराल' माना गया।

फिर शादी का दिन

सोनिया गांधी और राजीव गांधी की शादी 25 फरवरी 1968 को हुई। ये विवाह नई दिल्ली में प्रधानमंत्री निवास 1, सफदरजंग रोड के बगीचे में एक सादे समारोह में हुआ। शादी हिंदू रीति-रिवाजों और वैदिक मंत्रोच्चार के साथ हुई थी, जिसमें उन्होंने एक-दूसरे को वरमाला पहनाई। अंगूठियों का आदान-प्रदान किया। कानूनी तौर पर मैरिज रजिस्ट्रार के सामने दस्तावेजों पर हस्ताक्षर भी किए।

शादी के लिए सोनिया गांधी ने हल्के गुलाबी रंग की खादी की साड़ी पहनी थी, जिसे जवाहरलाल नेहरू ने खुद जेल में रहते हुए काता था। जिसे इंदिरा गांधी ने भी अपनी शादी में पहना था।

अमेरिका को भाया भारतीय त्यंजन



75% प्रतिशत एडल्ट्स को कम से कम एक क्रोनिक कंडीशन

यूएस हेल्थकेयर का 90% खर्चा क्रोनिक डिजीज के इलाज में जाता है

जिसमें से अधिकतर डाइट और लाइफस्टाइल से जुड़े हैं

प्रोटीन, डेयरी और हेल्दी फैट

हर भोजन में हाई क्वालिटी का प्रोटीन होना चाहिए।

यूएस डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज ने

प्रोटीन को जानवरों और पौधों से आने वाले खाद्य पदार्थ से लेने के लिए कहा है, जिसके साथ आपको अंडे, सीफूड, मीट, फुल फैट डेयरी, नट्स, बीज, ऑलिव और एवोकाडो आदि से हेल्दी फैट होना चाहिए। हर दिन शरीर के प्रति एक किलोग्राम पर 1.2 से 1.6 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

फुल फैट्स और प्रोटीन पर जोर क्यों?

फुल फैट्स और प्रोटीन पर जोर क्यों?

हेल्दी फैट्स को असली भोजन का प्राकृतिक हिस्सा बताया गया है। डेयरी फूड्स, सीफूड, नट्स, बीज, ऑलिव, मीट, एवोकाडो से मिलने वाले फैट को ब्रेन हेल्थ, हॉर्मोन फंक्शन बढ़ाने वाला कहा गया है। प्रोटीन और सब्जियां मसल्स हेल्थ, मेटाबॉलिक फंक्शन, गट हेल्थ और स्टेबल एनर्जी

लेने के लिए महत्वपूर्ण बताई गई है।

सब्जियां और फल

असली पोषण के लिए सब्जियां और फल बहुत आवश्यक माने गए हैं। विभिन्न प्रकार के साबुत, रंग विरंगे, पौष्टिक फल और सब्जियों

को ताजा और असली रूप में खाएं। हर दिन सब्जियों की 3 सर्विंग्स और फलों की 2 सर्विंग्स खाएं।

साबुत अनाज

रिफाइंड कार्ब्स की जगह साबुत अनाज को प्राथमिकता दी गई है। फाइबर से भरपूर साबुत अनाज भोजन में बढ़ाएं और हाई प्रोसेस्ड, रिफाइंड कार्ब्स को हटाएं। हर दिन 2 से 4 सर्विंग्स साबुत अनाज की लें। इसके साथ प्रोसेस्ड और रिफाइंड कार्ब्स, एडेड शुगर से बचने की सलाह दी गई है।

हाइड्रेशन के लिए क्या करें?

अमेरिका की नई डाइटरी गाइडलाइन्स के मुताबिक हाइड्रेशन बहुत जरूरी है। लेकिन इसके लिए मील और हेल्दी स्नैक के साथ पानी या मीठा रहित ड्रिंक्स का सेवन करें।

मॉडर्न साइंस और मेडिकल रिसर्च का गढ़ अमेरिका माना जाता है। पश्चिम देशों की खाने-पीने की आदतें, रहन-सहन का तरीका धीरे-धीरे भारत में फैल जाता है। इसका एक बड़ा उदाहरण दूध से जुड़ा है। भारत में सभी एक्सपर्ट और डॉक्टर लो फैट डेयरी प्रोडक्ट लेने की सलाह देते हैं। दिल के मरीजों के साथ सभी को यह सलाह दे दी जाती है। लेकिन अब इसमें एक बड़ा उलटफेर देखने को मिला है। क्योंकि अब अगले 5 साल तक अमेरिकियों को फुल फैट दूध पीने की सलाह दी गई है। यह दूध का वही फैट है, जिसे हमारे देश में मलाई भी कहा जाता है। जिसे हमारे पूर्वजों के वक्त से खया जा रहा है।

ट्रंप सरकार ने डाइटरी गाइडलाइन्स फॉर अमेरिकन्स में काफी बड़ा बदलाव किया है। हर 5 साल में इन गाइडलाइन्स को अपडेट किया जाता है और 2025 से 2030 के एडिशन में कई सारी चीजों को बदल दिया है। अमेरिकियों के लिए नई डाइटरी गाइडलाइन के अंदर प्रोटीन, हेल्दी फैट, रियल फूड, प्रोसेस्ड कार्ब्स पर काफी जोर दिया गया है। इसमें व्हाल मिलक समेत फुल फैट डेयरी प्रोडक्ट्स भी शामिल किए गए हैं, जो आज से पहले कंट्रोल करने के लिए कहा जाता था। हालांकि दिल के मरीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, फैटी लिवर, डायबिटीज के मरीजों को इसके लिए अपने डॉक्टर से ही पूछना चाहिए।

डाइटरी गाइडलाइन क्यों बदलनी पड़ी?

ट्रंप एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक निम्नलिखित कारणों को देखते हुए डाइटरी गाइडलाइन में बदलाव किया गया है।

आंकड़ों के मुताबिक अमेरिका के लोगों का स्वास्थ्य

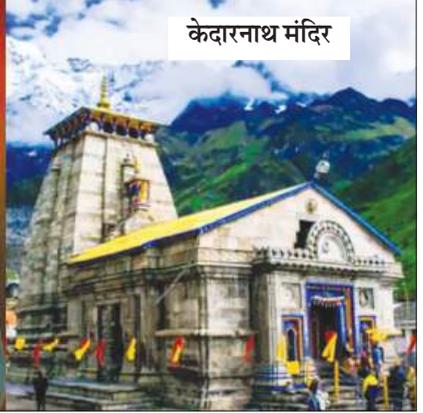
काफी खराब

50% अमेरिकियों को प्री डायबिटीज या डायबिटीज



किस तरह पर्वतों और नदियों से जुड़े हैं शिव और विष्णु !

शक्ति पीठों के माध्यम से भी भारत के नक्शे को समझा जा सकता है। मान्यता है कि जब देवी सती अपने पिता दक्ष प्रजापति द्वारा शिव का अपमान सहन नहीं कर सकीं, तो उन्होंने यज्ञ वेदी में छलांग लगा दी। इस घटना से शोकाकुल होकर शिव सती के निर्जीव शरीर को लेकर भटकते रहे। उनके शरीर के अंग भारत के विभिन्न हिस्सों



केदारनाथ मंदिर

में गिरते गए और उन्हीं स्थानों पर शक्ति पीठों की स्थापना हुई। कुछ इसी तरह की अवधारणा बौद्ध परंपरा में भी दिखाई देती है। बुद्ध के अंतिम संस्कार के बाद उनके अवशेष भारत के कई स्थानों पर ले जाए गए और उन्हें स्तूपों में प्रतिष्ठित किया गया। इस प्रकार, बुद्ध के अवशेषों से जुड़े तीर्थ स्थलों के माध्यम से भी भारत के भूगोल को समझा जा सकता है।

हिंदू आख्यानों में कई बार शरीर को आधार बनाकर क्षेत्रों की कल्पना की गई है। विष्णु पुराण के अनुसार, सृजन के समय योगनिद्रा में लीन विष्णु के कानों में मैल जमा हो गया, जिससे मधु और कैटभ नामक असुर पैदा हुए। उन्होंने सृष्टि की शांति भंग कर दी। तब विष्णु की नाभि से उत्पन्न कमल पर विराजमान ब्रह्मा ने उन्हें जागने का आग्रह किया। विष्णु के जागने पर असुरों से युद्ध हुआ। उस समय संपूर्ण सृष्टि जलमग्न थी और ठोस भूमि का अस्तित्व नहीं था। विष्णु ने मधु और कैटभ को अपनी जांघों पर रखकर उनका वध किया और उनके शरीर के अंगों से महाद्वीपों की रचना हुई। इस प्रकार ठोस भूमि को मधु और कैटभ का रूप माना गया। इसी क्रम में हिरण्याक्ष की कथा आती है, जिसने भू-देवी को समुद्र के नीचे छिपा दिया था। तब विष्णु ने वराह अवतार धारण कर उन्हें बचाया। भू-देवी को ऊपर लाते समय वराह ने उन्हें कसकर पकड़ा, जिससे उनकी सतह पर पर्वत और घाटियों का निर्माण हुआ।

गयासुर की कथा भी इसी परंपरा से जुड़ी है। उसकी तपस्या और पवित्रता से वह अत्यंत शक्तिशाली हो गया था। विष्णु ने उसे लेटने के लिए कहा ताकि ब्रह्मा उसके शरीर पर यज्ञ

कर सके। यज्ञ के प्रभाव से गयासुर की हड्डियां धातु में परिवर्तित हो गईं, जिनका खनन आज भी किया जाता है। एक क्षेत्रीय दंतकथा के अनुसार, गयासुर का शरीर बिहार के गया नगर से लेकर ओडिशा के समुद्र तट तक फैला हुआ है। इसी क्षेत्र में लौह अयस्क पाया जाता है। माना जाता है कि इसी कारण लगभग 2300 वर्ष पहले सम्राट अशोक ने कलिंग पर आक्रमण किया था। इस कथा में आख्यान, इतिहास और भूगोल का अद्भुत मेल दिखाई देता है।

शिवलिंग को उत्तर की ओर झुके पत्ते के आकार के द्रोण पर स्थापित किया जाता है, जिससे शिव पर चढ़ाया गया जल सदैव उत्तर दिशा की ओर बहता है। यह संकेत करता है कि शिव का संबंध उत्तर भारत से है, क्योंकि वे कैलाश पर्वत पर निवास करते हैं। पार्वती पर्वतों की देवी हैं और उनके पिता हिमवान को भारत की समस्त पर्वत श्रृंखलाओं का जनक माना जाता है। विष्णु के ससुर सागर हैं, जो भारत के दक्षिण में स्थित हैं। सभी नदियों को सागर की पुत्रियां माना जाता है। इस प्रकार शिव और विष्णु भारत के पर्वतों, नदियों और सागरों से गहराई से जुड़े हुए हैं।

दुर्गा को पार्वती का ही एक रूप माना जाता है। चूंकि उन्होंने महिषासुर का वध किया था, इसलिए यह विश्वास है कि भारत भर के अनेक दुर्गों में देवी का वास है। इसका एक उदाहरण मैसूर है, जहां महिषासुर भी निवास करता था। यह नगर उन पहाड़ियों की तलहटी में स्थित है जहां देवी ने चंड और मुंड नामक असुरों का वध किया था। इसी कारण देवी को चामुंडेश्वरी या चामुंडा कहा जाता है और मान्यता है कि उन्होंने ही महिषासुर का अंत किया था।

बद्रीनाथ मंदिर



पार्वती काशी से भी जुड़ी हैं, जहां वे अन्नपूर्णा के रूप में काशीवासियों का पालन-पोषण करती हैं।

दक्षिण भारत के घाटों और नदियों की उत्पत्ति से जुड़ी कथाएं भी अत्यंत रोचक हैं। मंदिर परंपराओं के अनुसार, एक समय पृथ्वी उत्तर दिशा की ओर झुकी हुई थी, क्योंकि समस्त भारत से ऋषि ज्ञान प्राप्त करने कैलाश पर्वत जाते थे।

तब शिव के आग्रह पर अगस्त्य ऋषि पृथ्वी का संतुलन बनाए रखने हेतु वेदों का ज्ञान लेकर दक्षिण दिशा की ओर गए। मध्य भारत में स्थित विंध्य पर्वत

उनके लिए झुक गए और मार्ग बना दिया, इसी कारण विंध्य पर्वत अपेक्षाकृत कम ऊंचे हैं। अगस्त्य ऋषि हिमालय से अपने साथ पर्वत और कमंडल में गंगाजल ले गए। ये पर्वत गिरकर पूर्वी और पश्चिमी घाट बने और गंगाजल से दक्षिण भारत की नदियों की उत्पत्ति हुई। इसी कारण गोदावरी जैसी नदियों को दक्षिण गंगा कहा जाता है।

एक अन्य कथा के अनुसार, कार्तिकेय और शिव के बीच मतभेद होने पर कार्तिकेय क्रोधित होकर कैलाश पर्वत छोड़कर दक्षिण की ओर चले गए। कर्नाटक और आंध्र प्रदेश की सीमा पर स्थित क्रौंच गिरि नामक पर्वत उनके मार्ग में आया, जिसे उन्होंने अपने भाले से चीर दिया।

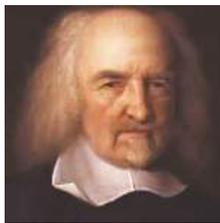
मान्यता है कि सूरपद्मन नामक असुर ने इस पर्वत का रूप धारण किया था। क्रौंच गिरि के पूर्व में मल्लिकार्जुन पर्वत स्थित है, जहां शिव ने कार्तिकेय से कैलाश लौटने का आग्रह किया था, किंतु कार्तिकेय ने मना कर दिया और तमिलनाडु की ओर आगे बढ़ गए।

अगले लेख में हम जानेंगे कि किस प्रकार अन्य देवी-देवता भी भारत की विभिन्न जगहों से जुड़े हुए हैं।

जिसके पास ज्ञान है, वही सच में ताकतवर है

प्रसिद्ध अंग्रेज दार्शनिक और विचारक थे। उन्हें आधुनिक राजनीतिक दर्शन और राज्य सिद्धांत का एक प्रमुख प्रवर्तक माना जाता है।

जन्म : 5 अप्रैल, 1588 निधन : 4 दिसंबर, 1679



जिसके पास ज्ञान होता है, वही सच में ताकतवर होता है।

जब कोई शासन या नियम नहीं होता, तब हर इंसान दूसरे से लड़ने को तैयार रहता है।

समझदार लोग शब्दों का सही मतलब समझते हैं, लेकिन मूर्ख लोग शब्दों को ही सच मान लेते हैं।

जब इंसान को फुर्सत मिलती है, तभी वह पूरी गहराई

के साथ सोच-विचार कर पाता है।

प्रकृति का सबसे बड़ा नियम यही है कि शांति की तलाश करें और उसी रास्ते पर चलें।

मुझे जिंदगी के तेज होने से दिक्कत नहीं है, डर तो बस इसके अचानक खत्म हो जाने से है।

सच और झूठ चीजों में नहीं होते, हमारी बोली और बातों में होते हैं।

कभी-कभी चुप रहना भी हां कहने जैसा होता है।

जो बुरा हो चुका है उस पर मत अटकें, आगे जो अच्छा आने वाला है उस पर ध्यान दें।

अगर भावनाओं को समझ और दिशा न मिले, तो वे इंसान को पागलपन की ओर ले जाती हैं।

कई साल पहले की बात है, हिमाचल के एक छोटे से गाँव में, जहाँ हरे-भरे जंगल और पहाड़ थे, एक छोटी लड़की माया अपनी माँ के साथ रहती थी। माया का दिल सोने की तरह साफ था, और वह हर किसी की मदद के लिए हमेशा तैयार रहती थी। एक दिन, जैसे हर दिन की तरह, माया और उसकी माँ जंगल में लकड़ियाँ बीनने गईं। माँ लकड़ियाँ इकट्ठा करने में व्यस्त थीं, तभी माया की नजर एक छोटे से खरगोश पर पड़ी। उसका फुदकना इतना प्यारा था कि माया उसका पीछा करने लगी।

कौआ और उसके दोस्त



“अरे, कितना प्यारा खरगोश है!” माया ने हँसते हुए कहा। वह उसका पीछा करते-करते जंगल के गहरे हिस्से में चली गई। खरगोश एक पेड़ के पास रुका, और माया ने धीरे से उसे पकड़ लिया। जैसे ही उसने खरगोश को गोद में उठाया, अचानक एक चमकदार रोशनी उभरी, और खरगोश एक खूबसूरत परी में बदल गया। “यह क्या हुआ?” माया ने आश्चर्य से पूछा।

परी ने मुस्कराते हुए कहा, “माया, मैं कोई साधारण खरगोश नहीं थी। एक जादूगरनी ने मुझे श्राप देकर खरगोश बना दिया था। उसने कहा था कि केवल एक सच्चा और दयालु दिल वाला व्यक्ति ही मुझे बचा सकता है। तुम्हारी दयालुता ने मेरा श्राप तोड़ दिया।”

माया हैरान थी। उसने कहा, “लेकिन मैंने तो कुछ खास नहीं किया!” परी ने हँसकर जवाब दिया, “तुम्हारा साफ दिल ही सबसे खास है। अब तुम मुझसे एक वरदान माँग सकती हो।” माया ने सोचा, लेकिन उसे कुछ समझ नहीं आया। उसने कहा, “मुझे कुछ नहीं चाहिए, बस आप खुश रहें।”

परी माया की निश्चलता से बहुत खुश हुई। उसने कहा, “तुम सचमुच अनमोल हो। यह लो मेरी जादुई छड़ी। जब भी तुम्हें जरूरत हो, इसे हवा में लहराना, और तुम्हारी इच्छा पूरी होगी।”

जंगल में नया दोस्त- माया ने जादुई छड़ी ली और अपनी माँ के साथ घर लौट आई। घर के बाहर उसने देखा कि एक छोटा सा गिलहरी घायल अवस्था में पड़ा था। उसका पैर चोटिल था, और वह दर्द से कराह रहा था।

“अरे, बेचारा गिलहरी!” माया ने दुखी होकर कहा। “माँ, इसे देखो, कितना दर्द में है!”

उसकी माँ ने कहा, “माया, इसे पानी पिलाओ, शायद थोड़ा ठीक हो जाए।” तभी माया को जादुई छड़ी की याद आई। उसने छड़ी हवा में लहराई और कहा, “मैं चाहती हूँ कि इस गिलहरी का पैर ठीक हो जाए!”

पलक झपकते ही गिलहरी का पैर ठीक हो गया। वह खुशी से उछलने लगा और माया के पास आकर बोला, “तुमने मेरी जान बचा ली! मैं तुम्हारा दोस्त बनना चाहता हूँ।”

माया ने हँसते हुए कहा, “ठीक है, तुम मेरे दोस्त हो। लेकिन अब घर जाओ, तुम्हारा परिवार इंतजार कर रहा होगा।”

कौए की मदद- कुछ दिन बाद, माया अपने आँगन में खेल रही थी कि उसने देखा एक कौआ पेड़ पर बैठ जाोर-जाोर से काँव-काँव कर रहा था। उसका एक पंख टूटा हुआ था, और वह उड़ नहीं पा रहा था। “बेचारा कौआ, तुम्हें क्या हुआ?” माया ने पास जाकर पूछा। कौए ने दुखी स्वर में कहा, “मैं एक तूफान में फंस गया था। मेरा पंख टूट गया, और अब मैं अपने घोंसले तक नहीं जा पा रहा।” माया का दिल पसीज गया। उसने फिर से जादुई

छड़ी लहराई और कहा, “मैं चाहती हूँ कि इस कौए का पंख ठीक हो जाए!” पलभर में कौए का पंख ठीक हो गया। वह खुशी से उड़ता हुआ माया के कंधे पर बैठ गया और बोला, “तुमने मेरी मदद की, मैं तुम्हारा दोस्त बनना चाहता हूँ। मेरे दोस्त गिलहरी और खरगोश भी तुम्हारे साथ रहेंगे।” माया ने हँसकर कहा, “वाह! अब मेरे तीन दोस्त हो गए—खरगोश, गिलहरी, और तुम!”

परी का आशीर्वाद

उसी रात, जब माया सो रही थी, परी फिर से प्रकट हुई। उसने माया से कहा, “माया, तुमने अपनी जादुई छड़ी का उपयोग दूसरों की मदद के लिए किया। तुम्हारा दिल सच्चा है। मैं तुम्हें और तुम्हारे परिवार को सुख-समृद्धि का आशीर्वाद देती हूँ।” अगले दिन, माया के घर में अचानक ढेर सारी खुशियाँ आ गईं। उनकी झोपड़ी एक सुंदर घर में बदल गई, और उनके पास हर जरूरत की चीज थी। माया और उसकी माँ खुशी से झूम उठे। लेकिन माया का सबसे बड़ा खजाना था उसके तीन दोस्त—खरगोश, गिलहरी, और कौआ—जो हमेशा उसके साथ खेलने आते थे।

कहानी से सीख

“दयालुता का सबसे छोटा कार्य भी सबसे बड़े उपहार से ज्यादा मूल्यवान होता है। दूसरों की मदद करने से न केवल उनका जीवन बेहतर होता है, बल्कि हमारा जीवन भी खुशियों से भर जाता है।”

जिस चेहरे पर मुस्कान नहीं वह बिना लौ के दीपक जैसा

सेलेब्रिटीज अपने जीवन को बिंदास मस्ती में डूबकर जीते हैं। एक ऊंचाई तक पहुंचने के बाद वे हर 'आई डॉट केयर एटीट्यूड' के मुहावरे को सार्थक कर देते हैं। शिखर पर रहते हुए निम्नस्तरीय लोक-निंदा उन्हें अधिक परेशान नहीं करती। लोक-निंदा तो मध्यम वर्ग के लोगों को ही नशतर की चुभती रहती है। याद रखिए, रामायण का धोबी कभी मरता नहीं। पराई पंचायत के कारण मनुष्य को जो यातनाएं सहनी पड़ती हैं, उन्हें देखकर किसी बड़े-से-बड़े साधु के मन में भी करुणा नहीं उपजती। मानव निरंतर ऐसे जीता है, मानो अदालत के कटघरे में खड़ा हो। वह स्पष्टीकरण भी ऐसे देता है, जैसे गवाही दे रहा हो। हमारे जीवन की चाबी हमेशा दूसरों के हाथ में क्यों लगी रहती है? कौन-सा भय हमें लगातार डराता रहता है? इसका एकमात्र उत्तर है- इज्जत खो देने का डर।

अगर हमारा बस चले, तो हम अपनी मस्ती में खलल डालने वालों से साफ कह दें - 'यू शट अप! दिस इज माई लाइफ।' जो कोई हमारे निर्मल आनंद में बाधा डालता है, वही खलनायक है। खलनायकों की बुरी आदत होती है कि वे निजता की लक्ष्मण रेखा लांघकर हमारी मस्ती लूट लेते हैं। संवेदनशील व्यक्ति को कुचल देने में आनंद लेने वाले दुष्टों की मानव इतिहास में कभी कमी नहीं रही। अब तो ये दुष्ट लोग भद्रता का मुखौटा पहनकर घूमने लगे हैं, इसलिए उनसे मिलने वाली पीड़ा भी छिपी रहती है। गुमनाम पत्र जितना कष्ट पहुंचाता है, उससे कई गुना अधिक पीड़ा किसी दुष्ट व्यक्ति का टेलीफोन पहुंचा सकता है। ऐसा लगता है कि विज्ञान के उपकरण अधिकतर आतंकवादियों के ही काम आते हैं। पुलिस के पास पुरानी बंदूकें होती हैं, जबकि माफिया गिरोह रॉकेट लांचर से हमला करते हैं। वैज्ञानिक निष्फल हो सकते हैं, लेकिन माफिया गिरोह कभी विफल नहीं होता। उन्हें नाकामयाबी से चिढ़ होती है, इसलिए वे बहुत करीब से निशाना साधते हैं और किसी को मौत की नींद सुलाकर भाग जाते हैं। हमारे बचपन से ही गुप्त गुलामी शुरू हो जाती है। हर मां प्यार के नाम पर बच्चे की इच्छा के खिलाफ उसके मुंह में खाने का कौर ठूंसती रहती है। बच्चा रो-रोकर मना करना चाहता है, लेकिन मां उसकी असली भूख का अधिकार



स्वीकार नहीं करती। बच्चे को मोटा-तगड़ा देखकर माता-पिता खुश होते हैं। सुखी घरों में कभी-कभी 'हाइब्रिड' बच्चे दिखाई देते हैं, जो अपेक्षाकृत अधिक भरे-पूरे होते हैं। उन पर अभिभावकों की अपेक्षाओं का भारी बोझ होता है। माता-पिता की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए उन्हें बड़े व महंगे स्कूलों में भेजा जाता है। अगर बच्चे का बस चले, तो वह भी कह सकता है - यू शट अप! दिस इज माई लाइफ। कुछ बच्चों को दूध पीना अच्छा नहीं लगता, फिर भी वे पीते हैं। दूसरी ओर कुछ ऐसे भी हैं, जिन्हें दूध पीना अच्छा लगता है, लेकिन उन्हें दूध नसीब नहीं होता। उपदेशों के बोझ तले दबे लोगों की जीवन का आनंद लेने की आकांक्षा किसी न किसी कारण से अपमानित होती ही रहती है। उन्हें क्या करना है और क्या नहीं करना है, इन्हीं दो हिस्सों में बंटे जीवन में सहजता की एक चुटकी भी न बचे, ऐसी आबोहवा धर्म के नाम पर सदियों से बनाई गई है।

जब सहजता विलुप्त हो जाती है, तब समाज में मुस्कान का अकाल पड़ जाता है। असली मुस्कान खो चुके धनाढ्य लोगों को बनावटी मुस्कान से ही काम चलाना पड़ता है। देश में सहज मुस्कान की मालकिन कितनी नारियां हैं? जीवन स्तर भी मुस्कान स्तर के बिना टिकता नहीं है। सहज मुस्कान बच्चों और आदिवासियों से भी दूर होती जा रही है। एयर होस्टेस के चेहरे पर जो मुस्कान होती है, वह 'पेड' यानी वेतनभोगी मुस्कान होती है। उसमें भीतर की सच्ची ऊष्मा नहीं होती। मुस्कान के बिना चेहरा ऐसा लगता है, जैसे बिना लौ की मोमबत्ती।



Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 18 जनवरी - 24 जनवरी 2026

मूलांक

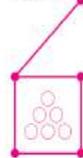
(1, 10, 19, 28)



संदेश: नई शुरुआत का पूरा समर्थन मिलेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मविश्वास से शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(6, 15, 24)



संदेश: रिश्तों में नई पहल करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



संदेश: खुद के निर्णयों पर भरोसा करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं अपनी आवाज़ सुनता हूँ।"

मूलांक

(7, 16, 25)



संदेश: नई सोच विकसित होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं नई दृष्टि अपनाता हूँ।"

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



संदेश: अपनी पहचान खुलकर दिखाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं निडर होकर खुद को व्यक्त करता हूँ।"

मूलांक

(8, 17, 26)



संदेश: करियर में नया अध्याय खुलेगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं शक्ति से आगे बढ़ता हूँ।"

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



संदेश: नई योजना की नींव रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं ठोस शुरुआत करता हूँ।"

मूलांक

(9, 18, 27)



संदेश: जीवन की दिशा स्पष्ट होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं नए चक्र के लिए तैयार हूँ।"

मूलांक

(5, 14, 23)



संदेश: नया रास्ता चुनने का साहस करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं बदलाव का नेतृत्व करता 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

'हिडन' बीच पर मनाएं छुट्टियां, जहाँ भीड़ नहीं, सिर्फ शांति है

अगर आप नए साल की छुट्टियों में वही पुराने भीड़-भाड़ वाले बीच से बचकर किसी शांत, सुकूनभरी जगह की तलाश में हैं तो 2026 में एक ऐसी यात्रा कीजिए जहाँ समंदर के किनारे बैठकर अपने विचारों को महसूस किया जा सके, जहाँ लहरों की आवाज़ आपको ध्यान की अवस्था में ले जाए और जहाँ आपको सेल्फी स्टिक से लड़ने की नहीं बल्कि रेत पर अपने कदमों के निशान छोड़ने की आज़ादी मिले। यहाँ हम लेकर आए हैं भारत के पाँच खूबसूरत लेकिन शांत हिडन बीच जहाँ आप प्रकृति के साथ अपने मन को भी फिर से जी पाएंगे।

बटरफ्लाई बीच, दक्षिण गोवा



गोवा का नाम सुनकर आपके दिमाग में भीड़भाड़, नाइटलाइफ़ और रंगीन बीच की तस्वीर आती होगी लेकिन बटरफ्लाई बीच उस गोवा से बिल्कुल अलग है। यहाँ पहुँचने के लिए हल्की ट्रेकिंग या नाव का सहारा लेना पड़ सकता है पर बदले में आपको मिलेगा शांत समुद्र, घना हरियाली से भरा परिवेश और सुनहरी रेत का एकांत विस्तार। सुबह की हल्की धूप, तितलियों की मौजूदगी और लहरों की मधुर आवाज़ आपको भीतर तक ताज़ा कर देती है। यह उन यात्रियों के लिए बेहतरीन जगह है जो खुद से मुलाकात करने समुद्र किनारे आते हैं।

चांदीपुर बीच, ओडिशा



चांदीपुर की सबसे अनोखी बात यह है कि दिन के कुछ समय पर समुद्र कई किलोमीटर पीछे हट जाता है और रेत का एक विशाल मैदान आँखों के सामने खुल जाता है। यह दृश्य अपने आप में इतना दुर्लभ है कि पहला अनुभव यादगार बन जाता है। यहाँ न शोरगुल है, न ही पर्यटकों की लंबी कतार, सिर्फ हवा, नमक की खुशबू और एक ऐसा सन्नाटा, जो बेचैन मन को भी शांत कर देता है। समुद्र के लगातार बदलते मिज़ाज को देखते हुए आपको महसूस होता है कि प्रकृति अपने हर रूप में चमत्कारिक है।

मिनिकॉय बीच, लक्षद्वीप



मिनिकॉय बीच उन लोगों के लिए है जिन्हें प्रकृति के सबसे शुद्ध रूप का अनुभव चाहिए। फ़िरोज़ी पानी, बिल्कुल सफेद रेत और दूर-दूर तक फैला क्षितिज, यह जगह किसी फिल्म के दृश्य जैसी लगती है। भीड़ बहुत कम होती है, इसलिए यहाँ आप निर्बाध रूप से समुद्र के सामने घंटों बैठे रह सकते हैं। स्कूबा डाइविंग और स्नॉर्कलिंग पसंद करने वालों के लिए यहाँ की जल-अंदरूनी दुनिया किसी रंगीन उपन्यास की तरह खुलती है। यह केवल समुद्र के पास जाना नहीं बल्कि उससे एक रिश्ता बनाना है।

मरारिकुलम बीच, केरल



केरल का यह शांत बीच अपनी सादगी में ही सुंदर है। यहाँ के शांत किनारे पर टहलते हुए आप स्थानीय जीवन को बहुत नजदीक से महसूस कर सकते हैं। ताड़ के पेड़ों की कतारें, हल्की हवा में लहराते नारियल के पेड़, समुद्र किनारे बने छोटे-छोटे होमस्टे और आयुर्वेदिक मसाज की सुविधा। यह सब मरारिकुलम को एक परफेक्ट हीलिंग डेस्टिनेशन बनाते हैं। योग, ध्यान और आत्म-चिंतन के लिए इससे बेहतर तट शायद ही कहीं और मिलें।

कुडले बीच, गौकर्ण (कर्नाटक)



गौकर्ण का कुडले बीच उन यात्रियों का भरोसेमंद साथी है जो जीवन की रफ्तार से थककर थोड़ी देर ठहरना चाहते हैं। यह जगह साफ-सुथरी, शांत और मन को बाँध लेने वाली है। यहाँ के सूर्यास्त का अनुभव विशेष है- सुनहरी रोशनी समुद्र पर पड़ते ही लहरों के साथ नाचती हुई लगती है। कुछ लोग यहाँ ध्यान के लिए आते हैं, कुछ लेखन के लिए और कुछ सिर्फ अपने मन की बात सुनने के लिए। गौकर्ण का यह साधारण सा तट, आपके भीतर असाधारण बदलाव ला सकता है।

पुष्पा की वैश्विक सफलता ने बदली श्रीलीला की किस्मत छोटे पर्दे से बड़े मंच तक के सफर पर अभिनेत्री ने तोड़ी चुप्पी

दक्षिण भारतीय सिनेमा की उभरती हुई सनसनी और युवाओं की धड़कन श्रीलीला ने हाल ही में अपने करियर और निजी बदलावों को लेकर बेहद भावुक और प्रेरक खुलासे किए हैं। अभिनेत्री ने स्वीकार किया है कि फिल्म 'पुष्पा' की वैश्विक सफलता और उसमें उनके विशेष गाने 'किसिक' को मिले बेहिसाब प्यार ने न केवल उनके करियर के ग्राफ को नई ऊंचाइयों पर पहुँचाया है, बल्कि उनकी जिंदगी और फिल्मों के प्रति उनकी सोच को भी पूरी तरह बदल दिया है। मीडिया से बात करते हुए श्रीलीला ने बताया कि कैसे एक क्षेत्रीय



इस गाने की असीम ऊर्जा और इसके प्रति दर्शकों के रुझान ने फिल्म उद्योग के बड़े दरवाजों को उनके लिए खोल दिया है। श्रीलीला ने बेहद शालीनता से स्वीकार किया कि पहले उन्होंने कभी कल्पना भी नहीं की थी कि एक विशेष गीत उनके जीवन का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट साबित होगा। आज स्थिति यह है कि श्रीलीला को न केवल दक्षिण की फिल्मों के प्रस्ताव मिल रहे हैं, बल्कि बॉलीवुड के दिग्गज निर्देशक भी उन्हें अपनी कहानियों का हिस्सा बनाने के लिए उत्सुक हैं।

अपने करियर के संघर्षों को याद करते हुए श्रीलीला ने बताया कि इंडस्ट्री में जगह बनाना कभी भी

फिल्म ने भाषा की सीमाओं को तोड़कर अंतर्राष्ट्रीय पटल पर भारतीय सिनेमा की ताकत का लोहा मनवाया और उस विशाल प्रोजेक्ट का हिस्सा बनना उनके लिए किसी सपने के सच होने जैसा था। श्रीलीला ने इस बात पर जोर दिया कि फिल्म की जड़ों से जुड़ी कहानी और सच्चे भावनाओं ने ही इसे वैश्विक पहचान दिलाई, जिससे उन्हें भी व्यक्तिगत रूप से वैश्विक स्तर पर पहचान मिली।

श्रीलीला के इस सफर की शुरुआत तेलुगु और कन्नड़ सिनेमा से हुई थी, जहाँ उन्हें उनके अभिनय और बेहतरीन डांस मूव्स के लिए जाना जाता था, लेकिन 'पुष्पा' के आइकॉनिक गाने ने उन्हें रातों-रात एक पैन-इंडिया स्टार बना दिया। यह गाना न केवल दक्षिण भारत में बल्कि उत्तर भारत के हिंदी बेल्ट और सात समंदर पार विदेशी दर्शकों के बीच भी जबरदस्त हिट रहा। अभिनेत्री का मानना है कि

आसान नहीं था, लेकिन 'पुष्पा' की सफलता ने उनके भीतर एक नया आत्मविश्वास जगाया है। उन्होंने साझा किया कि इस फिल्म के बाद उनकी चयन प्रक्रिया भी बदली है; अब वे केवल सुरक्षित और व्यावसायिक प्रोजेक्ट्स के पीछे भागने के बजाय ऐसी कहानियों का चुनाव करना चाहती हैं जिनका कोई गहरा अर्थ हो और जो समाज पर प्रभाव छोड़ सकें। श्रीलीला के मुताबिक, अब वे खुद को एक कलाकार के रूप में और अधिक चुनौती देना चाहती हैं। इस सफलता ने उन्हें यह सिखाया है कि मेहनत और ईमानदारी से किया गया कोई भी काम कभी व्यर्थ नहीं जाता, चाहे वह फिल्म में एक छोटी सी भूमिका ही क्यों न हो। जब लोग आज उन्हें पहचानते हैं और उनके काम की सराहना करते हैं, तो वे खुद को गौरवान्वित महसूस करती 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