

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
1 फरवरी 2026

राशा थडानी
ने अपने सिंगिंग
डेब्यू से शानदार
छाप छोड़ी है



सास (बहू से)- तुम्हें खाना बनाना नहीं आता? बहू- नहीं मम्मी जी सास- तो शादी से पहले क्यों नहीं बताया? बहू- सरप्राइज.....



सास- तुम तैयार होने में बहुत टाइम लगाती हो मुझे देखो, मैं 2 मिनट में तैयार हो जाती हूँ बहू- मांजी यही फर्क तो है, लौकी और शाही पनीर में.....

सुरेश- यार डॉक्टर पर्चे पर ऐसा क्या लिखता है, जो सिर्फ मेडिकल स्टोर वाले ही समझ पाते हैं? रमेश- वो लिखता है, मैंने तो लूट लिया है...तू भी लूट ले.....

राजू (सुरेश से)- यार रात को मेरे परदादा का फोन आया सुरेश- क्या कहा उन्होंने? राजू- कह रहे थे कि जितने पाप करने है, कर लो स्वर्ग क्या नर्क तक में जगह नहीं है, हम खुद दीवार पर बैठे हैं.....



टीचर - बच्चों, महान व्यक्ति वह होता है, जो हमेशा दूसरों की मदद करे पप्पू- सर एजाम में न आप खुद

महानता दिखाते हैं, न हमें आपस में दिखाने देते हैं..... टीचर- पप्पू कॉपी छुपा लो, पीछे वाला देख रहा है पप्पू- देखने दो सर, मैं अकेला फेल नहीं होना चाहता.....

यमराज (पति से)- चलो मैं तुम्हे लेने आया हूँ तुम्हारा समय पूरा हुआ पति- लेकिन अभी तो मेरी उम्र नहीं हुई और मैं एकदम स्वस्थ हूँ यमराज- तुम अपना मोबाइल बिना लॉक किए घर पर भूल गए हो और वो तुम्हारी पत्नी के हाथ लग गया है पति- मैं भैसे पर आगे बैठूंगा...

बेटे को उल्टे हाथ से खाना खाते देख पिता बोला- उल्टे हाथ से खाना खाने से, वो शैतान के पेट में चला जाता है बेटा- इसलिए मैं उल्टे हाथ से सिगरेट पीता हूँ, ताकि शैतान का फेफड़ा खराब हो जाए.....



लड़की वाले शादी के लिए पप्पू को देखने आ रहे थे

पापा- बेटा लड़की वाले आ रहे हैं उनके सामने थोड़ी लंबी-लंबी फेंकना लड़की वालों के आते ही पप्पू- पापा जरा चाबी देना वो ट्रेन धूप में खड़ी है, अंदर कर देता हूँ पापा बेहोश...



एक इंजीनियरिंग स्टूडेंट छत पर खड़ा था तभी एक पड़ोसी- तो बेटा अब आगे क्या सोचा है? स्टूडेंट- बस अंकल टंकी भरते ही मोटर बंद कर दूंगा...

जीजा- अच्छा ये बताओ, समझदार पत्नी क्या होती है? साली- समझदार पत्नी वहीं होती है, जो अपने पति का बार-बार खर्चा करवाकर ऐसी हालत कर दे, कि वो दूसरी औरत के बारे में सोचना ही छोड़ दे.....



अच्छा इंसान होना अच्छा पार्टनर होने की गारंटी है ?

अक्सर देखा जाता है समाज की नजर में एक अच्छा इंसान, अच्छा पार्टनर समझा जाता है। समाज में अच्छे इंसान और अच्छे पार्टनर के बीच के फर्क को अनदेखा कर दिया जाता है। ऐसे में अगर साथी रिश्ते में अपनी असंतुष्टि दिखता है या फिर रिश्ता टूटता है तो सब का एक ही सवाल होता है, इतने अच्छे इंसान के साथ नहीं निभा पाया तो जरूर इसमें ही कमी होगी। पर क्या सच में ऐसा है? क्या अच्छा इंसान होने का अर्थ हमेशा अच्छे पार्टनर से लगाया जा सकता है। आईए जानते हैं इस लेख में।

अच्छा इंसान और अच्छे पार्टनर में मामूली अंतर

एक अच्छा इंसान ईमानदार होता है। वह अपने सम्मान के साथ अपने पार्टनर के सम्मान का भी ख्याल रखना है। अपने घर, परिवार, बच्चे सभी की जिम्मेदारियों को बखूबी निभाता है। अपने पार्टनर के काम का सम्मान करता है तथा काम में उसकी मदद भी करता है। यह



सभी गुण एक ऐसे पार्टनर के हैं जो बहुत अच्छा इंसान है। लेकिन फिर भी एक अच्छा पार्टनर नहीं है।

एक अच्छा पार्टनर होने के लिए एक अच्छे इंसान के सभी गुणों के साथ अपने साथी के भावनात्मक जरूरतों को समझना भी शामिल है। अपने पार्टनर को आर्थिक सुरक्षा के साथ मानसिक सुरक्षा देना। अपने प्यार को व्यवहार और शब्दों में जताना भी शामिल है। अगर एक अच्छे इंसान में यह सभी गुण मौजूद हैं तो वह अच्छे इंसान के साथ एक अच्छा पार्टनर भी है।

अच्छा इंसान होने पर भी रिश्ता खराब होना

जैसा कि हमने ऊपर अच्छा इंसान और अच्छे पार्टनर के बीच अंतर समझा। इन्हीं अंतर में रिश्ता खराब होने का कारण भी छिपा है। आइए जानते हैं।

अगर एक व्यक्ति जो की बहुत अच्छा इंसान है,



लेकिन भावनात्मक रूप से जागरूक नहीं है तो वह रिश्ते में अपने साथी से अपने जज्बात व्यक्त नहीं कर पाता और साथी इस चुपि को दूरी समझ लेता है।

अगर एक अच्छा व्यक्ति अपने पार्टनर से कभी तर्क नहीं करता। सब सवाल नहीं करता। साथी की बातों पर मान दिखाने की बजाय सीधा जवाब देता है तो वहां ऊपरी रूप से रिश्ते में झगड़ा नहीं होता। पर असल में रिश्ते में संवाद कम होता है। रिश्ते में प्यार भरे शब्दों की मौजूदगी खत्म हो जाती है और धीरे-धीरे रिश्ते में बातचीत मात्र औपचारिक रह जाता है।

अगर एक अच्छा व्यक्ति अपने साथी से प्यार नहीं जताता, उसकी तारीफ नहीं करता या फिर अपने साथी के भावनाओं की अनदेखी करता है तो नतीजतन उसका पार्टनर समझ बैठता है कि उसे उसकी फिक्र नहीं है। प्यार नहीं है और धीरे-धीरे रिश्ते में भावनात्मक दूरी बढ़ती है।

एक अच्छा इंसान अच्छा पार्टनर बन सकता है

एक व्यक्ति बहुत अच्छा इंसान है और वह खुद को भावनात्मक रूप से जागरूक करने के लिए तैयार है तो वह एक अच्छा साथ ही बन सकता है।

पहला कदम, पार्टनर अपने भावनात्मक कमियों को अपने साथी से कहे। उसे स्वीकार करें। अपने साथी से कहे मेरी मदद करो। मैं खुद में बदलाव लाना चाहता हूँ, ताकि हमारा रिश्ता पहले से बेहतर बन सके।

अगर आपका पार्टनर आपसे कोई बात कह रहा है तो उसे सुनकर इग्नोर करने की बजाय बात करें। परेशानी होने पर समाधान करें। शिकायत होने पर कारण समझे। अपने साथी के शारीरिक जरूरतों के साथ मानसिक जरूरत को भी समझे। यह छोटे-छोटे बदलाव हैं जिन्हें अपने अंदर लाकर एक अच्छा इंसान, अच्छा पार्टनर बन सकता है।

ये 5 लोग अक्सर भीड़ में अकेलापन महसूस करते हैं

भीड़ में रहकर भी कई लोग अकेलापन महसूस करते हैं। मजबूत दिखने वाले, सबको खुश रखने वाले, संवेदनशील, टूटे हुए और खुद को नज़रअंदाज़ करने वाले लोग इसके मुख्य उदाहरण हैं।

अकेलापन केवल शारीरिक रूप से अकेले होने का नाम नहीं है। कई बार इंसान लोगों से घिरा होता है, हँसता-बोलता है, बातचीत में शामिल भी रहता है, फिर भी उसके मन के अंदर एक गहरा खालीपन चुपचाप जगह बनाता है। यह वह अकेलापन है जिसे भीड़ कुछ समय के लिए ढक तो सकती है, लेकिन पूरी तरह मिटा नहीं पाती है। बाहर से सब कुछ साधारण दिखता है लेकिन अंदर एक ऐसा सन्नाटा होता है जिसे कोई देख नहीं पाता। ऐसे लोग अक्सर खुश और स्थिर नज़र आते हैं, जबकि सच यह होता है कि वे अंदर से खुद को बेहद अकेला महसूस कर रहे होते हैं। यह भावनात्मक अकेलापन धीरे-धीरे इंसान को भीतर से थका देता है। आइए जानते हैं ऐसे पाँच तरह के लोग, जो

मजबूत दिखने वाले

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें हर कोई मजबूत मानता है। परिवार हो या दोस्त, सबको लगता है कि इन्हें किसी सहारे की ज़रूरत नहीं। ये लोग दूसरों की समस्याएँ सुनते हैं, सलाह देते हैं, संभालते हैं, लेकिन जब बात अपने दर्द की आती है, तो चुप हो जाते हैं। भीड़ में होने के बावजूद इनके पास ऐसा कोई नहीं होता, जिसके सामने ये बिना मजबूत बने रो सकें। इन्हें डर होता है कि अगर इन्होंने कमजोरी दिखाई, तो लोग इनपर से भरोसा खो देंगे। यही डर इन्हें भीतर से अकेला कर देता है।

सबको खुश रखने वाले

ये लोग हर रिश्ते में तालमेल बिठाए रहते हैं। अपनी पसंद, थकान, ज़ब्बात सबको पीछे रखकर दूसरों को खुश रखते हैं। हर जगह मौजूद रहना और हर बातचीत में मुस्कुराते रहना लेकिन जब हर समय ऐसे लोग खुद को पीछे रखने लगते हैं तो धीरे-धीरे ये खुद से भी दूर हो जाते हैं। भीड़ में रहते हुए भी ये लोग महसूस करते हैं कि कोई उन्हें सच में नहीं जानता, क्योंकि उन्होंने कभी खुद को दिखाया ही नहीं।



समझदार और संवेदनशील

संवेदनशील लोग बातें कम कहते हैं, पर महसूस बहुत ज़्यादा करते हैं। ये दूसरों के शब्दों के पीछे छुपे भाव भी समझ लेते हैं। यही गहराई कई बार इनके लिए अकेलेपन का कारण बन जाती है। भीड़ की हल्की-फुल्की बातें, दिखावटी हँसी इन्हें खोखली लगती है। इन्हें गहरे रिश्तों की तलाश होती है, लेकिन ऐसे लोग कम मिलते हैं। इसलिए ये लोग लोगों के बीच होते हुए भी खुद को अलग महसूस करते हैं।

अंदर से टूटे हुए लोग

कुछ लोग जिंदगी में किसी बड़े सदमे, रिश्ते के टूटने, या लंबे संघर्ष से गुज़रे होते हैं। उन्होंने सीखा होता है कि सब कुछ ठीक है कहकर आगे बढ़ना है। ये लोग भीड़ में हँसते हैं, काम करते हैं, जिम्मेदारियाँ निभाते हैं पर उनके अंदर कुछ अधूरा रह जाता है। क्योंकि उनके दर्द को जानने या समझने वाला कोई नहीं होता।

खुद को नज़रअंदाज़ करने वाले

ऐसे लोग हमेशा दूसरों के लिए उपलब्ध रहते हैं घर, ऑफिस, रिश्ते, दोस्त। लेकिन जब इन्हें ज़रूरत होती है, तो ये खुद ही अपनी ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। धीरे-धीरे इन्हें लगने लगता है कि इनकी मौजूदगी तो सबको चाहिए, लेकिन इन्हें समझने वाला कोई नहीं। यही एहसास भीड़ के बीच भी इन्हें अकेला कर देता है।



बच्चों के सामने कभी नहीं करनी चाहिए ये 10 बातें

पैरेंटिंग कोच ने कहा भूल से भी ना कहें यह सब

ऐसी कुछ बातें हैं जो माता-पिता को बच्चे से या बच्चे के सामने नहीं कहनी चाहिए. ये बातें बच्चे के मन-मस्तिष्क पर गहरा असर करती हैं. पैरेंटिंग कोच की भी यही सलाह है कि बच्चों के सामने इस तरह की बातें करने से बचना जरूरी है.

बच्चे के सामने क्या नहीं कहना चाहिए?

माता-पिता बच्चे के सामने तरह-तरह की बातें करते हैं. कभी घर की तो कभी बाहर की परेशानियां भी बच्चे के सामने डिस्कस करने लगते हैं. वे इस बात पर ध्यान देना भूल जाते हैं कि बच्चा उनकी एक-एक बात को पढ़ रहा है और उसके दिमाग में ये बातें स्टोर हो रही हैं. यही बातें बच्चे के व्यक्तित्व और व्यवहार में नजर आने लगती हैं. पैरेंटिंग कोच हितेशी गोयल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें उन्होंने ऐसी 10 बातों का जिक्र किया है जिन्हें आपको बच्चे के सामने कहने से बचना चाहिए.

बच्चों के सामने कभी ना कहें ये बातें

पैसों का तनाव

बच्चे के सामने यह कभी नहीं कहना चाहिए कि हम किसी चीज को अफोर्ड नहीं कर सकते हैं. बच्चे से अपना फाइनेंशियल स्ट्रेस शेयर ना करें बल्कि उसके सामने कहें कि हम अभी पैसे मैनेज कर रहे हैं. अगर वह खिलौना मांगे तो आप कह सकते हैं कि हम पैसे जमा करके साथ में खरीदेंगे.

दूसरों से तुलना

बच्चे से यह कभी ना कहें कि वह अपने कजिन की तरह नहीं बन सकता है. इसके बजाय सब बच्चों की उनकी इंडिविजुअलिटी के लिए सराहना करें.

दूसरों पर कमेंट

आपको बच्चों के सामने किसी दूसरे व्यक्ति के शरीर पर या कपड़ों पर कमेंट नहीं करना चाहिए. यह कभी ना कहें कि वह कितना मोटा है उसे कोई पसंद नहीं करता है. आपको अपने बच्चे को उदारता सिखानी है. यह सिखाना है कि सभी का शरीर अलग होता है.

नेगेटिव सेल्फ टॉक

खुद के बारे में बुरा-भला ना कहें. बच्चे के सामने यह ना कहें कि मैं बेवकूफ हूं. इसके बजाय कहें कि मुझसे गलती हुई है जिसे मैं सुधार दूंगा.



बड़ों की चिंताएं

बच्चे से ये ना कहें कि दुनिया कितनी बड़ी और बुरी है और मुझे तुम्हारी चिंता हो रही है. बच्चे को विश्वास दिलाएं कि कुछ भी हो आप उसकी हमेशा रक्षा करेंगे.

रिलेशनशिप्स की लड़ाई

तुम्हारी मां या पापा फिर कुछ भूल गए या लापरवाह हैं जैसी बातें बच्चे के सामने ना कहें. बच्चे के सामने न्यूट्रल रहें और कोई कोनफ्लिक्ट हो तो उसे प्राइवेटली डिस्कस करके सोर्ट करने की कोशिश करें.

तलाक या ब्रेकअप पर बात

अपने बच्चे के सामने इस तरह की बातें ना कहें कि तुम्हारे पापा के साथ रहना बहुत मुश्किल है या मैं तुम्हारी मां से परेशान हूं. इन चीजों को एज एप्रोप्रिएट रखें. अगर बच्चा ये चीजें समझ सकता है तभी कहें वरना ये बातें खुद तक रखें.

काम को लेकर चिंता जताना

बच्चे के सामने अपने काम को लेकर फ्रस्ट्रेशन ना दिखाएं. मेरा बॉस बहुत बुरा है, काम करना बिल्कुल अच्छा नहीं लगता जैसी बातें बच्चे के सामने ना कहें. अपनी फ्रस्ट्रेशन को प्राइवेट रखें और बच्चे के सामने प्रोब्लम सोल्विंग कैरेक्टर बनाए रखें.

दोस्तों और रिश्तेदारों की बुराई

आपको अपने बच्चे के सामने किसी और की बुराई वाली बातें नहीं कहनी चाहिए. बच्चों को सिखाएं कि उसे अपनी आदतों को सही रखने पर फोकस करना है और सभी की कुछ ना कुछ स्ट्रेंथ या कमजोरी होती है लेकिन उसके लिए उसपर कमेंट करना जरूरी नहीं है.

पॉलीटिक्स की बातें

छोटे बच्चों के सामने सरकार की बुराई या अपने पॉलीटिकल ऑपिनियन पर चर्चा ना करें. बच्चों को उम्र के अनुसार ही टीवी पर डिबेट वगैरह दिखाएं.

क्या है कलर वॉकिंग ? जानते हैं इस नए हेल्थ ट्रेंड के फायदे



कलर वॉकिंग एक नया फिटनेस ट्रेंड है जिसमें लोग टहलते समय एक रंग चुनकर उसी रंग की चीजों पर ध्यान देते हैं, जिससे माइंडफुलनेस और रचनात्मकता बढ़ती है।

हेल्दी और फिट रहने के लिए पैदल चलना जरूरी है। डॉक्टर और हेल्थ एक्सपर्ट्स रोजाना वॉकिंग को रूटीन में शामिल करने की सलाह देते हैं। सामान्य तौर पर लोग पावर वॉकिंग, जॉगिंग, ब्रिस्क वॉकिंग और रिवर्स वॉकिंग जैसे तरीकों का इस्तेमाल करते हैं।

लेकिन आजकल पैदल चलने का एक नया तरीका कलर वॉकिंग काफी लोकप्रिय हो रहा है। सोशल मीडिया पर यह नया फिटनेस ट्रेंड तेजी से वायरल हो रहा है और युवाओं से लेकर बुजुर्गों तक, सभी इसे अपनाने लगे हैं।

क्या है कलर वॉकिंग? जानते हैं इस नए हेल्थ ट्रेंड के फायदे

कलर वॉकिंग आखिर है क्या ?

कलर वॉकिंग एक ऐसी रोचक तकनीक है जिसमें व्यक्ति बाहर टहलते समय एक रंग चुनता है और फिर पूरे वॉक के दौरान उसी रंग की चीजें तलाशता है जैसे फूल, दीवार, कपड़े, साइन बोर्ड या गाड़ियाँ। सिंपल-सी यह गतिविधि आपके दिमाग को वर्तमान क्षण में फोकस करना सिखाती है और माइंडफुलनेस को बढ़ाती है। एक तरह से यह वॉकिंग, मेडिटेशन और क्रिएटिविटी का अनोखा मेल है।

रचनात्मकता बढ़ाता है वॉक का यह तरीका

रंगों पर ध्यान केंद्रित करने से दिमाग नए पैटर्न, चीजों और दृश्य संकेतों को नोटिस करता है। इससे कल्पनाशक्ति विकसित होती है, रचनात्मक सोच बढ़ती है और समस्या सुलझाने की क्षमता मजबूत होती है अगर आप मन को प्रेरित करना चाहते हैं या अपनी रोजमर्रा की सोच में नयापन लाना चाहते हैं, तो रोजाना एक नए

रंग के साथ कलर वॉक का अनुभव कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कैसे फायदेमंद है ?

जिन लोगों को बेचैनी और मानसिक तनाव की शिकायत रहती है, उनके लिए यह वॉक बेहद उपयोगी है। इसके कई मानसिक फायदे हैं जैसे पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जो शरीर को शांत करता है। मन नकारात्मक विचारों से हटकर सकारात्मक चीजों पर केंद्रित होता है

यह एक तरह की नेचुरल थेरेपी है जिसमें न दवाइयाँ लगती हैं और न किसी विशेष उपकरण की जरूरत होती है।

शारीरिक फायदे भी कम नहीं

कलर वॉकिंग में सामान्य वॉक की तरह ही शरीर को अनेक लाभ मिलते हैं:

कलर वॉकिंग से हृदय स्वस्थ रहता है।

मांसपेशियाँ को मजबूती मिलती हैं।

सहनशक्ति में सुधार होता है।

कैलोरी बर्न होती है और वजन नियंत्रित रहता है।

इम्यून सिस्टम बेहतर होता है।

पैरों की ताकत और लचीलापन बढ़ता है।

शरीर में ऊर्जा बनी रहती है

यह लो-इम्पैक्ट एक्सरसाइज है, इसलिए हर उम्र का व्यक्ति इसे आसानी से कर सकता है।

रंगों का भावनाओं से गहरा संबंध

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि रंग सीधे लिम्बिक सिस्टम पर प्रभाव डालते हैं, जो मूड को नियंत्रित करता है, भावनाओं को प्रभावित करता है और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है

वॉकिंग के दौरान रंगों पर ध्यान देने से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे 'हैप्पी हार्मोन' भी बढ़ते हैं, जिससे मूड अच्छा होता है और मन हल्का महसूस करता है।

करंसी की वैल्यू घटती-बढ़ती क्यों है?

आसान भाषा में समझें इसके 5 कारण

अक्सर खबरें आती हैं कि अमेरिकी डॉलर के मुकाबले भारतीय रुपया कमजोर हो गया. कभी सोचा है कि रुपया यानी भारतीय करंसी कैसे कमजोर हो जाती है. किसी भी देश की करंसी के मजबूत होने या कमजोर होने के पीछे कई कारण होते हैं. आसान भाषा में समझें ऐसा क्यों और कैसे होता है.

करंसी की वैल्यू का मतलब आम तौर पर एक मुद्रा की दूसरी मुद्रा के मुकाबले कीमत से होता है. जैसे आज 1 USD = 90 INR है तो इसका अर्थ है कि 1 डॉलर खरीदने के लिए 90 रुपये देने पड़ते हैं. जब कहा जाता है कि रुपया मजबूत हुआ तो मतलब होता है कि कम रुपये देकर 1 डॉलर मिल रहा है (जैसे 90 से 88). और रुपया कमजोर हुआ का मतलब है ज्यादा रुपये देकर 1 डॉलर मिल रहा है (जैसे 90 से 84).

करंसी की वैल्यू एक बटन दबाने से नहीं बदलती. यह रोजाना की डिमांडसप्लाई और देश की आर्थिक हालत, ब्याज दर, व्यापार, निवेश, भरोसे और नीतियों के मिलेजुले असर से बदलती है.

करंसी की वैल्यू बढ़ती कैसे है?

जब किसी देश की मुद्रा की मांग बढ़ती है या उसकी



सप्लाई घटती है, तो उसकी वैल्यू मजबूत होने लगती है. मांग बढ़ने के पीछे कई कारण हो सकते हैं—देश में निवेश बढ़ना, निर्यात बढ़ना, ब्याज दर आकर्षक होना, महंगाई काबू में होना, या जोखिम कम लगाना.

निर्यात बढ़ना

मान लें भारत की दवाइयां, आईटी सेवाएं या ऑटो पार्ट्स दुनिया में ज्यादा बिकने लगें. विदेश के खरीदार भुगतान करने के लिए INR की मांग बढ़ाते हैं या भारत की कंपनियों को डॉलर देते हैं, जिसे वे रुपये में बदलती हैं. इससे रुपये की मांग बढ़ती है और वह मजबूत हो सकता है.

विदेशी निवेश का बढ़ना

अगर विदेशी कंपनियां भारत में फैक्ट्री लगाएं या विदेशी फंड भारतीय शेयर/बॉन्ड में निवेश बढ़ाएं, तो उन्हें अपना डॉलर/यूरो रुपये में बदलना होगा. इससे बाजार में रुपये की मांग बढ़ती है और मुद्रा मजबूत हो सकती है.

ब्याज दर बढ़ना और अंतर का फायदा

यदि किसी देश की ब्याज दरें बाकी देशों की तुलना में आकर्षक हों, तो निवेशक वहां के बॉन्ड/डिपॉजिट में पैसा लगाना चाहेंगे. उन्हें उस देश की करंसी खरीदनी पड़ेगी. उदाहरण के तौर पर, अगर भारत में रिटर्न तुलनात्मक रूप से बेहतर दिखे, तो रुपये की मांग बढ़ सकती है और वैल्यू ऊपर जा सकती है.

महंगाई काबू में आना

जिस देश में महंगाई कम रहती है, वहां की मुद्रा की खरीदने की ताकत बेहतर रहती है. बाजार को लगता है कि यह मुद्रा समय के साथ ज्यादा स्थिर रहेगी. नतीजा, उस मुद्रा में भरोसा बढ़ता है, मांग बढ़ती है, और वैल्यू मजबूत हो सकती है.

करंट अकाउंट/ट्रेड घाटा कम होना

अगर देश का आयात कम हो जाए या निर्यात बढ़ जाए, तो विदेश से ज्यादा डॉलर बाहर नहीं जाएंगे। यानी विदेशी मुद्रा पर निर्भरता कम होगी। इससे स्थानीय मुद्रा पर दबाव घटता है, और वह मजबूत हो सकती है। उदाहरण: तेल आयात बिल घटे, तो INR पर दबाव कम हो सकता है।

करंसी की वैल्यू घटती कैसे है ?

जब किसी मुद्रा की मांग घटती है या सप्लाई बढ़ती है, तब वह कमजोर होती है। कई बार डर/अनिश्चितता भी निवेशकों को पैसा निकालने पर मजबूर कर देती है, जिससे मुद्रा गिरती है। इसे नीचे दिए गए पांच उदाहरण से समझते हैं।



आयात तेजी से बढ़ना

मान लें किसी देश को तेल, गैस, इलेक्ट्रॉनिक्स या खाद्य सामग्री बहुत ज्यादा मात्रा में आयात करनी पड़े। आयात भुगतान के लिए देश को डॉलर/यूरो खरीदने पड़ते हैं, यानी विदेशी मुद्रा की मांग बढ़ती है और स्थानीय मुद्रा पर दबाव आता है—वह कमजोर हो सकती है।

विदेशी निवेश का बाहर निकलना

यदि विदेशी निवेशक शेयर/बॉन्ड बेचकर पैसा निकालें, तो उन्हें रुपये बेचकर डॉलर खरीदना होगा। इससे रुपये की सप्लाई बढ़ती है और मांग घटती है। नतीजा: रुपया गिर सकता है। यह अक्सर वैश्विक डर, मंदी, या किसी देश के बारे में नकारात्मक खबरों में होता है।

महंगाई बढ़ना

अगर घरेलू महंगाई बहुत बढ़ जाए, तो उस मुद्रा की वास्तविक वैल्यू कम होती है। बाजार को लगता है कि उस करंसी में रखी संपत्ति की खरीद-शक्ति घटेगी, इसलिए लोग दूसरी मुद्राओं की ओर शिफ्ट करते हैं। इससे स्थानीय मुद्रा की मांग घटती है और वैल्यू गिर



सकती है।

नीतिगत अनिश्चितता या राजनीतिक जोखिम

जब किसी देश में नीति बार-बार बदलती हो, नियम अस्पष्ट हों, या राजनीतिक अस्थिरता बढ़े, तो निवेशक रिस्क मानकर पैसा रोक लेते हैं या निकाल लेते हैं। इससे मुद्रा कमजोर पड़ सकती है। यहां मुद्दा भरोसे का है। करंसी का भाव भरोसे से भी चलता है।

ब्याज दर कम होना या रिटर्न कम आकर्षक लगना

यदि किसी देश की ब्याज दरें कम हो जाएँ या अन्य देशों की बढ़ जाएँ, तो निवेशकों को वहां निवेश का फायदा कम दिखता है। वे बेहतर रिटर्न वाली जगह जाते हैं। इससे स्थानीय मुद्रा बिकती है और वैल्यू गिर सकती है।

डॉलर महंगा बनाम रुपया मजबूत

अगर 1 USD/INR 90 से 95 चला जाए, तो डॉलर महंगा हुआ और रुपया कमजोर हुआ।

अगर USD/INR 90 से 85 पर आ जाए, तो डॉलर सस्ता हुआ और रुपया मजबूत हुआ।

आम आदमी पर असर

रुपया मजबूत: आयात सस्ता (तेल, मोबाइल, विदेशी शिक्षा), विदेशी यात्रा सस्ती; लेकिन निर्यातकों की कमाई पर दबाव आ सकता है।

रुपया कमजोर: आयात महंगा (महंगाई बढ़ सकती है), विदेश पढ़ाई/यात्रा महंगी; लेकिन निर्यातकों को फायदा हो सकता है क्योंकि विदेश में उनके सामान की कीमत प्रतिस्पर्धी बनती है।

इस तरह हम समझ सकते हैं कि करंसी की वैल्यू कोई रहस्यमयी चीज नहीं। यह मुख्यतः डिमांडसप्लाई का खेल है, जिसे व्यापार, निवेश, ब्याज दर, महंगाई, भरोसा और वैश्विक घटनाएं लगातार प्रभावित करती हैं। जब देश की अर्थव्यवस्था मजबूत दिखती है और दुनिया का भरोसा बढ़ता है, तो करंसी मजबूत हो सकती है; और जब घाटे, महंगाई, अनिश्चितता या पूंजी निकासी बढ़े, तो करंसी दबाव में आ जाती है।

क्या है सॉफ्ट लाइफ ट्रेड और क्यों महिलाएं इसे अपनाने की होड़ में हैं?



सोशल मीडिया पर सॉफ्ट लाइफ ट्रेड तेजी से फैल रहा है। महिलाएं अब खुद के लिए समय निकालने, सीमाएं तय करने और मानसिक सुकून पाने की कोशिश कर रही हैं।”

पिछले एक-डेढ़ साल में सोशल मीडिया पर सॉफ्ट लाइफ नाम का नया ट्रेड तेजी से उभर रहा है। इंस्टाग्राम रील्स में हल्की रोशनी, स्लो मॉर्निंग, कॉफी मग और बिना जल्दबाजी के दिन दिखाए जाते हैं। यूट्यूब व्लॉग्स में “मैंने खुद को चुना”, “नो टॉक्सिक पीपल” जैसी भावनात्मक बातें सुनने को मिलती हैं। रेडिट पर लोग लंबी चर्चाएँ करते हैं “क्या सॉफ्ट लाइफ असल में संभव है? या सिर्फ खास लोगों के लिए है?” व्लॉग्स में गाइड मिलती हैं, “कैसे अपने जीवन को रोमांटिक बनाया जाए।”

कई महिलाएं ये सब देखकर अक्सर सोचती हैं “क्या यही सही तरीका है जीने का?”, “क्या हम भी ऐसा कर सकती हैं?” या “या यह सिर्फ सोशल मीडिया की चमक है?” इस ट्रेड और इन सवालों को समझने के लिए हमने ऑनलाइन चर्चाओं, सवालों और एक्सपर्ट व्यूज का करीब से विश्लेषण किया।

सॉफ्ट लाइफ ट्रेड क्या है और कहां से आया?

सॉफ्ट लाइफ सोशल मीडिया का नया ट्रेड है, जो लगातार मेहनत और संघर्ष को ज्यादा अहमियत देने वाली सोच को चुनौती देता है। इसकी शुरुआत नाइजीरियाई इन्फ्लुएंसर समुदाय में हुई और इसका मकसद महिलाओं के “हर हाल में मजबूत बने रहने” वाले स्टीरियोटाइप को बदलना था। इसका मतलब है कम तनाव, आराम से जीना और अपने लिए छोटे फैसले जानबूझकर लेना। यह सिर्फ ‘सर्वाइवल मोड’ छोड़कर, ‘श्राइविंग मोड’ की ओर बढ़ने का संकेत है। सोशल मीडिया पर सॉफ्ट लाइफ अक्सर ऐसे

जीवन के रूप में दिखाया जाता है जिसमें:

कम तनाव और भागदौड़, खुद को प्राथमिकता देना, सीमित दोस्त और रिश्ते, जरूरत पड़ने पर ‘ना’ कहना, ज्यादा मेहनत से दूरी रखना।

इंस्टाग्राम और यूट्यूब पर इसे शांत, सुंदर और सुकून भरे अंदाज़ में दिखाया जाता है आराम भरी सुबहें, हल्की दिनचर्या और मानसिक शांति को सबसे ऊपर रखना। वहीं रेडिट और व्लॉग्स पर इसे ज्यादा व्यावहारिक नजरिए से देखा जाता है, जहां बर्नआउट, इमोशनल लेबर, अनपेड वर्क और मेंटल लोड जैसी असल चुनौतियाँ सामने आती हैं।

महिलाएं सॉफ्ट लाइफ से क्यों जुड़ रही हैं?

सॉफ्ट लाइफ से महिलाओं का जुड़ाव अचानक नहीं है। घर, काम और रिश्तों की जिम्मेदारियों में कई महिलाएं मानसिक और भावनात्मक रूप से थक चुकी हैं। इस ट्रेड में उन्हें थोड़ी रफ्तार कम करने और खुद के लिए सांस लेने की जगह मिलती है।

लगातार ‘मजबूत’ बने रहने की थकान

कई महिलाएं महसूस करती हैं कि उनसे हर भूमिका में मजबूत बने रहने की उम्मीद की जाती है घर में संभालने वाली, ऑफिस में परफॉर्म करने वाली और रिश्तों में समझौता करने वाली। सॉफ्ट लाइफ उन्हें याद दिलाता है कि हर समय मजबूत रहना जरूरी नहीं, और कभी-कभी कमजोर महसूस करना भी स्वाभाविक है।

थकावट (बर्नआउट) के बाद की प्रतिक्रिया

लंबे काम के घंटे, घर और ऑफिस का दोहरा बोझ और थकाने वाले रिश्तों के बाद, कई महिलाएं सॉफ्ट लाइफ को आराम और संभलने का दौर मान रही हैं। यह उन्हें खुद को फिर से जोड़ने और धीरे-धीरे आगे बढ़ने का मौका देता है।

कामकाजी महिलाएं और सॉफ्ट लाइफ

कामकाजी महिलाओं के लिए सॉफ्ट लाइफ काम और निजी जीवन में संतुलन बनाने की कोशिश है। इसमें हर ईमेल का तुरंत जवाब देने या हर प्रमोशन की दौड़ में शामिल होने से थोड़ा पीछे हटना शामिल है। हालांकि कई महिलाएं मानती हैं कि रोजमर्रा के खर्च और जिम्मेदारियां इसे पूरी तरह अपनाने नहीं देती।

यह सवाल लगभग हर मंच पर उठता है। सोशल मीडिया पर दिखने वाली सॉफ्ट लाइफ अक्सर महंगे कैफे, लग्जरी ट्रैवल और आरामदायक जीवन से जुड़ी होती है, जो मध्यम वर्ग की महिलाओं को खुद से दूर महसूस करा सकती है। कई महिलाएं लिखती हैं कि उनके लिए न तो देर से उठना संभव है और न ही अतिरिक्त सुविधाओं पर खर्च करना।

क्या सॉफ्ट लाइफ बिना पैसे के संभव है ?

कुछ विशेषज्ञ और लेखक मानते हैं कि सॉफ्ट लाइफ का मतलब महंगी चीजें नहीं, बल्कि सोच में बदलाव है। अपने दिन को थोड़ा हल्का रखना, बेवजह की अपेक्षाओं से खुद को मुक्त करना, पर्याप्त नींद लेना, ज़रूरत पड़ने पर 'ना' कहना ये सब बिना पैसे के भी संभव हैं। सॉफ्ट लाइफ को सुविधा से नहीं, बल्कि संवेदनशीलता और समझदारी से जोड़कर देखने की ज़रूरत है।

महिलाओं द्वारा बताए गए सकारात्मक अनुभव



सोशल मीडिया, ब्लॉग और ऑनलाइन मंचों पर कई महिलाएं बता रही हैं कि सॉफ्ट लाइफ अपनाने से उनकी सोच और रोजमर्रा की ज़िंदगी में छोटे लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव आए हैं।

सबसे बड़ा बदलाव है अपनी सीमाएं तय करना। कई महिलाओं ने पहली बार बिना अपराधबोध के "ना" कहना सीखा चाहे वह पारिवारिक कार्यक्रम हो या वीकेंड का ऑफिस काम। अनुभव बताते हैं कि डर के बावजूद परिणाम उतने नकारात्मक नहीं निकले, बल्कि उन्हें भीतर से सुकून मिला।

इसके साथ ही खुद के लिए समय निकालने से बेचैनी कम हुई, मन शांत हुआ और अपनी भावनाओं को समझने



का मौका मिला।

एक और अहम बदलाव अपराधबोध में कमी और रिश्तों में सुधार के रूप में दिखा। कम गुस्सा, कम शिकायत और ज्यादा समझ।

नकारात्मक अनुभव और बढ़ती चिंताएं

हालांकि, हर अनुभव सकारात्मक नहीं रहा। कई महिलाओं ने बताया कि सोशल मीडिया पर दिखाई जाने वाली सॉफ्ट लाइफ ने नया दबाव पैदा कर दिया है। तस्वीरों और वीडियो इतनी शांत, सुंदर और सधी हुई दिखती हैं कि असल ज़िंदगी की तुलना में और अधिक बिखरी और थकाने वाली लगने लगती है। इससे खुद को कमतर समझने और झुंझलाहट बढ़ने लगी।

कुछ महिलाओं के लिए, सॉफ्ट लाइफ ने नया अपराधबोध भी जन्म दिया है। पहले यह था कि "मैं पर्याप्त नहीं कर पा रही हूँ," अब यह है कि "मैं सॉफ्ट लाइफ भी ठीक से नहीं जी पा रही।" यानी अपराधबोध का रूप बदला है, लेकिन खत्म नहीं हुआ।

तुलना का दबाव और असल ज़िंदगी की सच्चाई

दूसरों की सजाई-संवारी ज़िंदगी से तुलना इस ट्रेंड की सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभरी है। कई महिलाओं को लगने लगा है कि शायद उनके साथ ही कुछ कमी है, जबकि सच्चाई यह है कि हर महिला की परिस्थितियां, जिम्मेदारियां और सीमाएं अलग होती हैं। कई महिलाएं यह भी याद दिला रही हैं कि सॉफ्ट लाइफ का मतलब पूरी तरह शांत, सुंदर या परफेक्ट जीवन नहीं है। यह कोई दौड़ या मुकाबला नहीं, बल्कि एक सोच है जिसमें इंसान खुद के साथ थोड़ा नरम और ईमानदार होना सीखता है।

सॉफ्ट लाइफ कोई 'खरीदने वाली चीज' नहीं है, बल्कि एक 'निर्णय' है। शोध स्पष्ट करता है कि यदि आप इसे 'महंगे उत्पादों' और 'सोशल मीडिया पर दिखावे' से जोड़ेंगी, तो यह तनाव बढ़ाएगा। लेकिन यदि आप इसे 'अपनी सीमाओं का सम्मान करने' और 'खुद पर दया करने' के रूप में अपनाती हैं, तो यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

क्या दूध से एलर्जी वालों को दही भी नहीं खानी चाहिए?

कई लोगों को दूध के सेवन से एलर्जी की समस्या होती है। ऐसे में यह जानना जरूरी हो जाता है कि क्या दूध से एलर्जी होने पर उन्हें दही का सेवन भी नहीं करना चाहिए। आइए इस बारे डॉ. सुभाष गिरि से जानते हैं।

आज के समय में दूध से एलर्जी की समस्या तेजी से सामने आ रही है। कई लोगों को दूध पीने के बाद पेट दर्द, गैस, उलटी, त्वचा पर रैशेज या सांस लेने में दिक्कत जैसी परेशानियां होने लगती हैं। ऐसे में अक्सर यह सवाल उठता है कि अगर दूध से एलर्जी है, तो क्या दही भी नहीं खानी चाहिए। दरअसल, दही दूध से ही बनता है, लेकिन इसे तैयार करने की प्रक्रिया अलग होती है। दही बनाने के लिए दूध को फर्मेंट किया जाता है, यानी अच्छे बैक्टीरिया की मदद से दूध के कुछ तत्व बदल जाते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी हो जाता है कि दूध से एलर्जी वाले लोगों को दही से भी परेशानी हो सकती है या नहीं।

दूध से एलर्जी और लैक्टोज इनटॉलरेंस को लेकर भी लोगों में अक्सर भ्रम रहता है, जिससे गलत खानपान की आदतें बन जाती हैं। सही जानकारी न होने पर लोग जरूरी पोषक तत्वों से दूर रह जाते हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि हर व्यक्ति का शरीर अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है, इसलिए दूध से एलर्जी वालों को दही का सेवन करना चाहिए या नहीं, इस बारे में सही और पूरी जानकारी होना बेहद जरूरी है। आइए जानते हैं।

क्या दूध से एलर्जी वालों को दही भी नहीं खानी चाहिए?

आरएमएल हॉस्पिटल में मेडिसिन विभाग में डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. सुभाष गिरि बताते हैं कि इस सवाल का जवाब हर व्यक्ति के लिए एक जैसा नहीं है। दूध से एलर्जी आमतौर पर दूध में मौजूद प्रोटीन से होती है, जबकि दही में फर्मेंटेशन के कारण दूध के कुछ तत्व टूट जाते हैं। यही वजह है कि कई लोगों को दूध से परेशानी होती है, लेकिन दही खाने पर कोई समस्या नहीं होती।



वहीं, जिन लोगों को दूध के प्रोटीन से गंभीर एलर्जी होती है, उन्हें दही से भी एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है। कुछ मामलों में दही खाने से पेट में दर्द, खुजली, सूजन या सांस से जुड़ी समस्या भी हो सकती है। इसलिए यह कहना गलत होगा कि दूध से एलर्जी होने पर दही सभी के लिए सुरक्षित है। शरीर की प्रतिक्रिया देखकर ही तय किया जा सकता है कि दही खाना फायदेमंद है या नहीं।

क्या करें?

अगर आपको दूध से एलर्जी है, तो दही को सीधे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले सावधानी बरतनी चाहिए। पहली बार दही बहुत कम मात्रा में लें और शरीर की प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अगर किसी तरह की परेशानी महसूस हो, तो दही का सेवन तुरंत बंद कर दें।

बाजार में उपलब्ध प्लांट-बेस्ड दही जैसे सोया या नारियल से बनी दही भी एक विकल्प हो सकती है। इसके अलावा, फूड डायरी रखना भी फायदेमंद होता है, जिससे यह समझने में मदद मिलती है कि कौन-सा डेयरी प्रोडक्ट नुकसान पहुंचा रहा है।

डॉक्टर की सलाह जरूरी

दूध या दही से जुड़ी किसी भी तरह की एलर्जी को हल्के में नहीं लेना चाहिए। खुद से पढ़ी जानकारी के आधार पर खानपान बदलना नुकसानदेह हो सकता है। सही जांच के लिए एलर्जी टेस्ट और डॉक्टर की सलाह जरूरी होती है।

डॉक्टर आपकी एलर्जी के प्रकार को समझकर सही डाइट प्लान बताते हैं, जिससे पोषण की कमी भी न हो और सेहत भी सुरक्षित रहे।

सुबह बच्चों पर चिल्लाना पड़े तो समझिए रुटीन गलत है, अपनाएं ये 5 स्मार्ट मॉर्निंग ट्रिक्स

अगर आपके लिए भी बच्चों को सुबह समय से सभी काम करवाना मुश्किल है तो आप इन तरीकों को अपनाकर बच्चों के लिए सेट करिए बेहतरीन रुटीन।

सुबह बच्चों को सही समय से तैयार कर पाना हर किसी के लिए चैलेंजिंग होता है। इसी वजह से सुबह-सुबह की हड़बड़ी से बच्चे और आप दोनों ही परेशान रहते हैं। इसके लिए बच्चों पर चिल्लाना ना सिर्फ उनके लिए

नुकसानदायक है बल्कि आपके लिए भी यह दिन भर के मूड खराब करने का कारण बन सकता है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि कुछ आसान से तरीकों से आप बच्चों का परफेक्ट मॉर्निंग रुटीन

तैयार कर सकती हैं। बच्चों का सही रुटीन रहेगा तो वो खुद ही अपनी जिम्मेदारी समझेंगे और समय से सारे काम करेंगे। आइए जानते हैं मॉर्निंग रुटीन तैयार करने के पांच आसान तरीके:

रात में ही तैयारी करें

सुबह-सुबह की जल्दबाजी से बचने के लिए रात में ही शांत मन से सोचकर सारी तैयारी कर लें। बच्चों की आदत बनाएं कि वो सोने के पहले ही अपने क्लास टाइम टेबल के हिसाब से बैग तैयार कर लें। एक बार आप भी यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चों ने सभी किताब-कॉपियां रख ली हैं या नहीं। इसके बाद उन्हें सुबह किसी भी चीज के लिए परेशानी नहीं होगी और देखिए फिर वो कितनी आसानी से सुबह तैयार हो सकेंगे। आप खुद भी रात में ही तय कर लें कि सुबह नाश्ता क्या बनाना है और बच्चों को लंचबॉक्स में क्या देना है।

हर सामान जगह पर रखने की आदत डालें

बच्चों की सभी चीजें जूते मौजे, स्कूल बैग, पानी की बोतल, किताबें, यूनूपफार्म, लंचबॉक्स, आई कार्ड सभी की एक जगह बना दें जिससे बच्चों को स्कूल जाने के

समय इन चीजों को ढूंढने में किसी भी तरह की परेशानी नहीं हो। इससे उनकी भी आगे के लिए यह आदत बन जाएगी कि हर सामान को नियत जगह पर ही रखना होता है।

रुटीन सिंपल रखें

ध्यान रखें कि बच्चों का सुबह के लिए जो रुटीन बनाएं वो सिंपल हो। ऐसा ना हो कि इतने सारे काम हों कि वो कर ही ना सकें। कामों की प्राथमिकता तय कर लें जो काम ज्यादा जरूरी हों उनको पहले करने का रुटीन बनाएं और जो काम बाद में किए जा सकें उन्हें

दिन के लिए छोड़ सकते हैं।

रिवार्ड दें

हर व्यक्ति अपनी प्रशंसा से खुश होता है और ध्यान रखें कि बच्चों में सकारात्मक सोच बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप उनकी समय समय पर प्रशंसा करें और उन्हें कहें कि अगर वो काम समय से करेंगे तो उसके लिए उन्हें रिवार्ड मिलेगा। जैसे अगर वो समय से नहाकर तैयार हो जाते हैं तो स्कूल जाने के पहले उन्हें खेलने का अतिरिक्त समय मिलेगा या उन्हें उनकी पसंद का नाश्ता दिया जाएगा।

टाइम टेबल बनाते समय बच्चों को करें शामिल

बच्चों का रुटीन तैयार करते समय उन्हें साथ में बिठाएं इससे उनके अंदर आत्मविश्वास और सुरक्षा की भावना आएगी। इससे उन्हें पहले से ही जानकारी होगी कि उन्हें सुबह किस तरह से काम करना है कि वो समय से पहले ही अपने सारे कामों को निपटाकर समय से स्कूल के लिए तैयार हो सकेंगे।

तो देखा आपने, इन आसान से तरीकों से आप किस तरह बच्चों का बेहतरीन मॉर्निंग रुटीन तय कर सकती हैं और फिर बच्चों के साथ खुद भी दिन भर के लिए बेफिक्र रह सकती हैं।



सर्दियों में कुछ लोगों के शरीर में कम हो जाते हैं प्लेटलेट्स, ये लक्षण हैं खतरनाक

सर्दियों में अक्सर कई लोगों के शरीर में प्लेटलेट्स की कमी होने लगती है. ऐसे में इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि इसके लक्षण गंभीर हो सकते हैं.

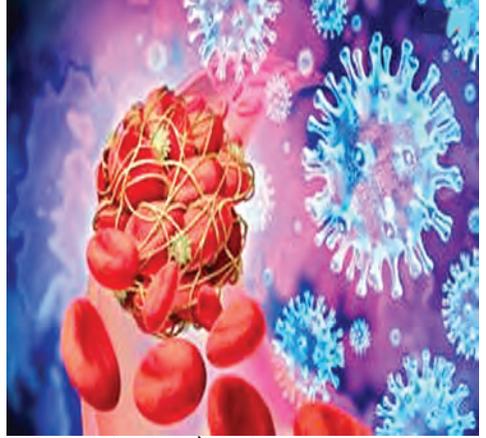
सर्दियों के मौसम में कई लोगों की सेहत पर अलग-अलग तरह का असर पड़ता है. इस दौरान कुछ लोगों के शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होने लगती है, जिसे नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है. प्लेटलेट्स खून का एक अहम हिस्सा होते हैं, जो चोट लगने पर खून को जमाने और शरीर में ज्यादा ब्लीडिंग को रोकने का काम करते हैं. अगर शरीर में प्लेटलेट्स की मात्रा कम हो जाए, तो मामूली चोट भी गंभीर बन सकती है. कई बार इसके शुरुआती लक्षण साफ नजर नहीं आते, जिससे समय पर पहचान करना मुश्किल हो जाता है.

मौसम बदलने के साथ शरीर की इम्यूनिटी, ब्लड सर्कुलेशन और संक्रमण का खतरा भी बढ़ता है, जिसका असर प्लेटलेट्स पर पड़ सकता है. इसलिए सर्दियों में प्लेटलेट्स से जुड़ी जानकारी होना और इसके संकेतों को समझना बेहद जरूरी है. आइए जानते हैं कि सर्दियों में कुछ लोगों के शरीर में प्लेटलेट्स क्यों कम हो जाते हैं और इसके लक्षण क्या हैं.

सर्दियों में शरीर में प्लेटलेट्स क्यों कम हो जाते हैं?

आरएमएल हॉस्पिटल में मेडिसिन विभाग में डायरेक्टर प्रोफेसर डॉ. सुभाष गिरि बताते हैं कि ठंड के मौसम में शरीर की इम्यूनिटी कई बार कमजोर हो जाती है, जिससे वायरल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है. ऐसे में शरीर का ब्लड सिस्टम प्रभावित हो सकता है और प्लेटलेट्स की संख्या घटने लगती है. सर्दियों में लोग धूप कम लेते हैं, पानी कम पीते हैं और शारीरिक एक्टिविटी भी घट जाती है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन पर असर पड़ता है.

कुछ लोगों में पुरानी बीमारियां या पहले से चल रही दवाइयां भी इस समस्या को बढ़ा सकती हैं. बच्चों, बुजुर्गों और उन लोगों को ज्यादा खतरा होता है, जिनका इम्यून



सिस्टम कमजोर होता है. इसके अलावा, जो लोग बार-बार बीमार पड़ते हैं या सही खानपान नहीं लेते, उनमें भी सर्दियों में प्लेटलेट्स कम होने की संभावना ज्यादा रहती है.

क्या हैं प्लेटलेट्स की कमी के लक्षण?

प्लेटलेट्स कम होने पर शरीर में कई तरह के संकेत दिख सकते हैं. बार-बार नाक से खून आना, मसूड़ों से ब्लीडिंग होना या बिना वजह शरीर पर नीले-काले निशान पड़ना इसके आम लक्षण हैं. छोटी-सी चोट पर भी खून देर तक बहना चिंता का संकेत हो सकता है. कुछ लोगों को लगातार कमजोरी, थकान और चक्कर आने की शिकायत रहती है.

महिलाओं में पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग भी प्लेटलेट्स की कमी का संकेत हो सकती है. अगर समय रहते इन लक्षणों को न समझा जाए, तो स्थिति गंभीर हो सकती है.

कैसे करें बचाव

संतुलित और पौष्टिक डाइट लें.

गुणगुना पानी पीने की आदत डालें.

सर्दियों में भी हल्की धूप जरूर लें.

वायरल संक्रमण से बचाव करें.

पर्याप्त आराम और नींद लें.

लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें.



सप्ताह भर की थकान एक दिन में दूर करें! घर बैठे रिलैक्स रहने के असरदार तरीके

रिलैक्स होने और फिर अगले सप्ताह भर काम के लिए खुद को तैयार करने के लिए इस एक दिन की छुट्टी का बहुत तरीके से इस्तेमाल करना आना चाहिए।

सप्ताह में 6 दिन तक काम करते-करते शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी हम काफ़ी परेशान हो जाते हैं। साथ में अगर घर और बच्चों की भी ज़िम्मेदारी हो तब तो यह थकान और भी ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में रिलैक्स होने और फिर अगले सप्ताह भर काम के लिए खुद को तैयार करने के लिए इस एक दिन की छुट्टी का बहुत तरीके से इस्तेमाल करना आना चाहिए। यह एक दिन आप अपने लिए निकालिए और बस रिलैक्स करिए। चलिए आज हम आपको बताते हैं किस तरह आप अपने इस एक दिन को बना सकते हैं फ्रूटफुल-

डिजिटल डिटॉक्स

आजकल ऑफिस ही नहीं घर आकर भी लैपटॉप और फ़ोन हमारा पीछा नहीं छोड़ते हैं। ऑफिस के कॉल्स की वजह से घर में ठीक से समय नहीं दे पाते हैं। ऐसे में कोशिश करिए कि छुट्टी के दिन फ़ोन को बिलकुल दूर कर दें। नॉटिफ़िकेशंस बंद कर दें और वर्चुअल वर्ल्ड की जगह रियल वर्ल्ड में समय बिताएँ।

एक्सरसाइज या मेडिटेशन

छुट्टी के दिन मानसिक शांति के लिए कुछ देर एक्सरसाइज या मेडिटेशन ज़रूर करें। इससे आपकी थकान और टेंशन दूर होगा और आप काफ़ी हल्का महसूस करेंगे। एक्सरसाइज करने से हैप्पी हॉर्मोन सीक्रेट होते हैं, इससे हमारा मूड भी अच्छा रहता है। अगर आपको मेडिटेशन करने की आदत नहीं है तो ऐसे ही 15-20 मिनट तक आँख बंद करके बैठे रहें। मेडिटेशन से एंजाइटी दूर हो जाएगी और काफ़ी अच्छा महसूस करेंगे।

अपने शौक का काम करें

सप्ताह भर भागदौड़ के चलते हमें ऑफिस और घर के कामों में ही इतना समय हो जाता है कि हम अपने

मन का कोई भी काम नहीं कर पाते हैं। लेकिन, छुट्टी के दिन आप अपने लिए समय निकालें। इसमें म्यूजिक, इंस्ट्रूमेंट, डांस, बुक रीडिंग, पेंटिंग, गार्डनिंग, कुकिंग या फोटोग्राफी जो भी आपकी हॉबी हो उसके लिए समय निकालें। छुट्टी के दिन डायरी लिखने की भी कोशिश करें।

बाहर घूमने जायें

छुट्टी के दिन आप फ़ैमिली के साथ घूमने जा सकते हैं। इससे साथ में समय बिताने से बॉडी को रिलैक्स मिलता है और मूड भी फ़ेश हो जाता है। चाहे तो लाँग ड्राइव के लिए कहीं जा सकते हैं या मूवी देखने या डिनर के लिए भी जा सकते हैं।

स्पा या मसाज लें



हफ़्ते भर की थकान दूर करना चाहते हैं तो छुट्टी के दिन मसाज लें या फिर स्पा करवा लें। इससे बहुत रिलैक्स फील करेंगे। साथ ही अगले सात दिनों के लिए खुद को एनर्जेटिक भी महसूस करेंगे। इसके साथ ही अच्छे से शॉवर लें। इसके लिए मिल्क बाथ, रोज वाटर, ग्रीन टी और नींबू बाथ या फिर साना बाथ भी ले सकते हैं। इन सभी चीज़ों से आपकी थकान बिलकुल दूर हो जाएगी।

तो, आप भी सप्ताह भर काम करके थक जाती हैं और छुट्टी के एक दिन सिर्फ़ रिलैक्स करना चाहती हैं तो ये तरीके अपनाइए और फिर देखिए अगले पूरे सप्ताह के लिए आपके अंदर दुगनी एनर्जी रहेगी।

जब खुद को परफेक्ट मां साबित करने का दबाव थका दे

तब सुकून देती हैं ट्विंकल खन्ना की सच्ची और बेबाक सीख

मॉम गिल्ट हर मां की जिंदगी का हिस्सा बन चुका है, लेकिन इसे खुद पर हावी होने देना जरूरी नहीं। ट्विंकल खन्ना के ये पेरेंटिंग टिप्स सिखाते हैं कि मां बनना परफेक्ट होने की दौड़ नहीं, बल्कि हर दिन सीखने और आगे बढ़ने की प्रक्रिया है। खुद को समझना, अपनी सीमाएं स्वीकार करना और अपने प्रयासों को सराहना—यही मॉम गिल्ट से बाहर निकलने का सबसे मजबूत रास्ता है।



मां बनना जितना खूबसूरत एहसास है, उतना ही भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण भी। आज की वर्किंग मॉम्स हों या हाउसवाइफ, हर मां कभी न कभी “मॉम गिल्ट” से गुजरती हैं—क्या मैं अपने बच्चे को पर्याप्त समय दे पा रही हूँ? क्या मैं एक अच्छी मां हूँ? इन सवालों के बीच खुद को दोषी मान लेना आम बात हो गई है। ऐसे में लेखिका, कॉलमनिस्ट और दो बच्चों की मां ट्विंकल खन्ना की बातें दिल को सुकून देती हैं। वह मां बनने को परफेक्शन की रेस नहीं, बल्कि ईमानदारी और संतुलन की यात्रा मानती हैं। उनके ये पेरेंटिंग टिप्स हर मां को खुद को माफ करना और आगे बढ़ना सिखाते हैं।

परफेक्ट मां बनने का दबाव खुद पर न डालें

ट्विंकल खन्ना मानती हैं कि परफेक्ट मां जैसी कोई चीज होती ही नहीं। सोशल मीडिया और समाज ने मांओं के सामने एक आदर्श छवि बना दी है, जिसमें हर चीज सही दिखनी चाहिए। लेकिन हकीकत इससे बिल्कुल अलग होती है। कभी थक जाना, कभी चिड़चिड़ा होना या हर वक्त उपलब्ध न रह पाना आपको खराब मां नहीं बनाता। खुद से यह उम्मीद छोड़ दें कि आप हर मोर्चे पर अव्वल होंगी, तभी मॉम गिल्ट धीरे-धीरे कम होगा।

बच्चे को खुश रखने की जिम्मेदारी अकेले अपनी न समझें

ट्विंकल का कहना है कि बच्चे की खुशी की पूरी जिम्मेदारी सिर्फ मां के कंधों पर डाल देना गलत है। बच्चे का भावनात्मक विकास परिवार, माहौल और अनुभवों से होता है। हर समय बच्चे को खुश रखना न मुमकिन है। कभी उसका नाराज होना या बोर होना भी जरूरी है, क्योंकि यहीं से वह भावनाओं को समझना सीखता है। यह समझ मॉम गिल्ट को काफी हद तक हल्का कर देती है।

अपने लिए समय निकालना स्वार्थ नहीं, जरूरत है

अक्सर मांएं अपने लिए समय निकालते ही अपराधबोध से भर जाती हैं। ट्विंकल खन्ना साफ कहती हैं कि मां का खुश

और मानसिक रूप से स्वस्थ होना सबसे जरूरी है। अगर आप खुद थकी और परेशान रहेंगी, तो बच्चे को भी वही तनाव मिलेगा। अपने लिए किताब पढ़ना, दोस्तों से मिलना या शांति से चाय पीना—ये सब स्वार्थ नहीं, बल्कि खुद को रीचार्ज करने के तरीके हैं।

बच्चे को “हर चीज” देने के बजाय “सही चीज” दें

ट्विंकल मानती हैं कि जरूरत से ज्यादा लाड़-प्यार और हर इच्छा पूरी करना अच्छी परवरिश नहीं होती। बच्चे को सीमाएं सिखाना, ‘ना’ कहना और उसे इंतजार करना सिखाना भी उतना ही जरूरी है। अगर आप हर बार हां नहीं कह पातीं और फिर खुद को दोषी मानती हैं, तो यह मॉम गिल्ट वेवजह है। सही परवरिश में सख्ती और प्यार दोनों का संतुलन होता है।

कामकाजी मां होने पर खुद को दोषी न ठहराएं

वर्किंग मॉम्स के लिए मॉम गिल्ट और भी गहरा होता है। ट्विंकल खन्ना खुद एक कामकाजी मां रही हैं और मानती हैं कि मां का काम करना बच्चों के लिए गलत उदाहरण नहीं, बल्कि प्रेरणा हो सकता है। बच्चे अपनी मां को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और अपने सपनों के लिए मेहनत करते देखकर बहुत कुछ सीखते हैं। आपका काम करना आपके प्यार को कम नहीं करता।

बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम पर ध्यान दें, घंटे गिनने पर नहीं

हर वक्त बच्चे के साथ रह पाना संभव नहीं होता। ट्विंकल कहती हैं कि बच्चों को यह नहीं याद रहता कि आप कितने घंटे उनके साथ थीं, बल्कि यह याद रहता है कि जब आप साथ थीं, तब कितनी मौजूद थीं। मोबाइल से दूर रहकर उनसे बात करना, उनकी बातें सुनना और छोटी-छोटी यादें बनाना—यही असली कनेक्शन है। इससे मॉम गिल्ट अपने आप कम होने लगता है।

खुद को माफ करना सीखें

ट्विंकल खन्ना की सबसे अहम सलाह यही है कि मां को खुद को माफ करना आना चाहिए। हर दिन परफेक्ट नहीं होता, हर फैसला सही नहीं होता। कभी गुस्सा आ जाना, कभी गलती हो जाना इंसानी फितरत है। खुद को बार-बार कटघरे में खड़ा करने से न आप खुश रहेंगी, न आपका बच्चा। खुद से यह कहना सीखें—“मैं पूरी कोशिश कर रही हूँ, और यही काफी है।”

डर भगाना है तो खुद से लड़ना होगा



किताबों से जानिए, चीजें जो आपको रोकती हैं असल में आपकी सबसे बड़ी ताकत भी हो सकती हैं...

भीतर की बाधाओं को पार करना सीखना होगा

कभी आपने महसूस किया है कि वह चीजें जो आपको रोकती हैं, असल में आपकी सबसे बड़ी ताकत भी हो सकती हैं? जब आप सुबह उठते हैं और वही पुरानी आदतें, वही डर, वही संदेह फिर आपका पीछा करते हैं, तो यही वह क्षण है जब आपको खुद से लड़ना होगा। यह कठिनाई ही आपकी क्षमता को परखेगी। जब आप अपने भीतर के डर को चुनौती देते हैं, तो वह हल्का लगने लगता है। (द माउंटेन इज यू -ब्रियाना वीस्ट)

आत्मविश्वास आपकी सबसे बड़ी ताकत है जब आप सुबह अपनी आंखें खोलते हैं, तो सबसे पहले खुद से एक सवाल करें कि आज आप अपने लिए जी रहे हैं या दूसरों की राय के लिए? जितना अधिक आप खुद को पहचानते और स्वीकार करते हैं, उतनी ही आपके भीतर की शक्ति जागृत होती है। डर, असफलता, आलोचना आपके मन के वे हिस्से हैं, जो आपको अपनी क्षमता से दूर करते हैं। आप कमजोर नहीं, सीखने और बढ़ने वाले हैं। (यू आर ए बैडेस - जेन सिंसेरो)

आलस्य और रुकावट से ऊपर उठना शुरू करें हर बार जब आप किसी बड़े लक्ष्य के बारे में सोचते हैं, जैसे एक किताब लिखना, एक नई स्किल सीखना या अपने सपनों को सच करना- तो आपके मन में आवाज उठती है कि यह कठिन है, बाद में करो। यही आवाज विरोध है। पर हर बार जब आप उस आवाज को टालते हैं और आगे बढ़ते हैं, आप प्रतिरोध को हराते हैं। आपका साहस बढ़ता है और यह विरोध तब कमजोर हो जाता है। (द वॉर ऑफ आर्ट -स्टीवन प्रेसफील्ड)

छोटे कामों में छिपी असली खुशी और एक उद्देश्यपूर्ण जीवन

इस बात को हमेशा दिमाग में रखें कि खुशी किसी बड़े मुकाम पर पहुंचने के बाद नहीं आती। वह तो रोजमर्रा के छोटे कामों में छिपी होती है। सुबह उठकर किसी उद्देश्य के साथ दिन शुरू करना, अपने काम में मन लगाना और जीवन की गति को जोर-जबरदस्ती से तेज न करना। जो लोग धीरे चलते हैं, वही दूर तक जाते हैं। जब हम हर दिन को अर्थ देते हैं, तब जीवन बोझ नहीं लगता। उद्देश्य से जुड़ा जीवन न केवल लंबा होता है, बल्कि वह संतुलित और शांत भी होता है। (इकिगाई -हेक्टर गार्सिया)



लोगों को पद नहीं जिम्मेदारी दीजिए, उनसे साफ कहिए कि अब यह काम आपका है

जोमैटो के फाउंडर नए रोमांच की तलाश में 'इंटरनल' के ग्रुप सीईओ पद को छोड़ रहे हैं। उनके सफर से जुड़ी खास बातें, उन्हीं की जुबानी...

आज की पीढ़ी को अपने बारे में काफी कुछ पता होता है। जबकि हम उस जमाने से हैं, जहां हमें अपनी कोई खबर नहीं होती थी। मैं बचपन से ही बोलने में अटकता हूँ, तो उस वक्त शायद मुझे यह लगता था कि कुछ हासिल करूंगा तो लोग मेरी बात सुनेंगे। ऐसा हुआ भी। मुझे मेरे आस-पास के लोगों को ही प्रभावित करना था, लेकिन यह सफलता हद से बड़ी हो गई। पर अब देखता हूँ, तो लगता है कि सब कुछ एक बहाव में हुआ।

जब हमने कंपनी शुरू की तो कभी नहीं सोचा कि कितने पैसे बनाने हैं, बस करना था... उसका जुनून था सो करते गए। हमने अपने निवेशकों को भी कोई प्रिडिक्शन्स नहीं दिए। हम केवल लोगों को बताते थे कि अब तक ये हुआ है और अगले कुछ हफ्ते ऐसा करेंगे... इससे ज्यादा कभी कुछ प्लान नहीं किया। हम कभी अपने लोगों से भी नहीं कहते हैं कि पागलपन की हद तक काम करो। हमारी कंपनी में अभी भी त्रैमासिक, छमाही या सालाना गोल्स नहीं होते हैं। हम लोगों पर भरोसा करते हैं कि वो बेस्ट काम करेंगे... और वे करते भी हैं। बतौर लीडर मैं कभी अपनी टीम को हालात से समझौता करना नहीं सिखाता। मैं सच्चाई सामने रखता हूँ कि देखो, हमारे फंड्स खत्म हो रहे हैं, लेकिन फिर भी हम कुछ करके दिखा सकते हैं। तो काम में जुट जाइए।

मैं अपनी लीडरशिप को रोमांच वाली कैटेगरी में रखूंगा। पंजाबी माइंटसेट है तो ऐसा होता है कि चलो ये भी करके देखते हैं, वो भी ट्राय करते हैं। अब थोड़ा बदला हूँ, वास्तविकता को साथ रखने लगा हूँ लेकिन रोमांच अभी भी आकर्षित करता है।



दीपिंदर गोयल

मैं जुनून और पागलपन में फर्क करता हूँ। मुझे बिजनेस में जुनूनी होना अच्छा लगता है। मैं चाहता हूँ कि लोग जब काम करें तो यह सोच रखें कि वक्त पड़ने पर घर पर कॉल करके बोल सकें कि आज नहीं हो पाएगा... दफ्तर को मेरी जरूरत है, मैं मंडे को छुट्टी ले लूंगा। आज भले ही वीकेंड है पर मुझे काम करना होगा। यह भी ध्यान रहे कि स्टार्टअप्स तो कभी बढ़ ही नहीं सकते अगर आपके परिवार साथ नहीं है। परिवार अगर आपके पीछे खड़ा है, तो कुछ भी हासिल कर सकते हैं। काम और परिवार को मैनेज करना लीडर्स के लिए जरूरी है।

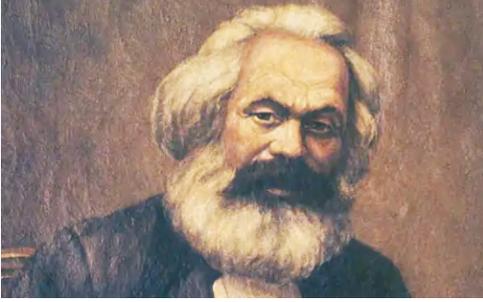
कंपनी का कल्चर ऊपर से तय होता है

कंपनी का कल्चर ऊपर से सेट होता है। हम हर देश में एक टॉप मैनेजर चुनते हैं। चुना हुआ व्यक्ति सही है, तो वही सोच, वही काम करने का तरीका पूरी टीम में दिखता है। अगर व्यक्ति गलत है तो सब गड़बड़ा जाते हैं।

छोटी-छोटी बातों पर हमारी तरफ न देखें

हम लोगों को पद नहीं, ऑनरशिप देते हैं। हम साफ कहते हैं कि अब यह काम आपका है, यह कंपनी अब आपकी जिम्मेदारी है। कोई समस्या है तो हमें बताएं। लेकिन छोटी-छोटी बातों पर हमारी तरफ न देखें।

अपने चारों ओर ऐसे लोग रखें जो आपको खुशी दें - कार्ल मार्क्स



- कार्ल मार्क्स जर्मन दार्शनिक, वैज्ञानिक समाजवाद के प्रणेता थे। उनकी प्रसिद्ध किताबें 'द कम्युनिस्ट मैनिफेस्टो' व 'दास कपिटल' हैं।
1. मैं कुछ भी नहीं हूँ, लेकिन मुझे सब कुछ बनना है।
 2. कट्टर होना मतलब चीजों को जड़ से समझना।
 3. तर्क हमेशा से मौजूद रहा है, लेकिन हमेशा तर्कसंगत रूप में नहीं।

4. बहुत अधिक उपयोगी चीजों का उत्पादन, बहुत अधिक बेकार लोगों को जन्म देता है।
5. वस्तुओं की दुनिया का मूल्य जितना बढ़ता है, इंसानों की दुनिया का मूल्य उतना ही घटता जाता है।
6. बीती पीढ़ियों की परंपराएं आज जीवित लोगों के दिमाग पर एक डरावने सपने की तरह बोझ बनी हुई हैं।
7. अगर आप प्रेम करते हैं लेकिन बदले में प्रेम नहीं पाते, तो आपका प्रेम शक्तिहीन है और यह दुर्भाग्य है।
8. जितना कम आप स्वयं होते हैं, उतना ही अधिक आप चीजों के मालिक बनते हैं।
9. अपने चारों ओर ऐसे लोगों को रखें जो आपको खुशी देते हैं, हंसाते हैं, मदद करते हैं, परवाह करते हैं।

खर्च नियंत्रण के लिए योजना

हर खर्च का पूरा हिसाब रखना अक्सर मुश्किल होता है। बेहतर तरीका है अपनी आय को पहले ही चार हिस्सों में बांटना, जैसे- 40% जरूरत (घर, राशन, बिल), 30% भविष्य (बचत / निवेश), 15% मनोरंजन (यात्रा, शौक), 15% आपातकालीन निधि के लिए।

रोजमर्रा के छोटे बजट के लिए मोबाइल वॉलेट का इस्तेमाल करें। इस तरह दैनिक खर्च की सीमा तय करने से बचत अपने आप बढ़ती है। दिन के अंत में जो पैसा बचता है, वही असली बचत बन जाता है।

बचत को उद्देश्य दीजिए

बड़ी रकम बचाने का लक्ष्य अक्सर डर पैदा करता है। इसके बजाय खर्च के साथ आनुपातिक बचत की आदत डालें। साथ ही, पैसे को एक नाम दें, जैसे- आपातकाल, शिक्षा, यात्रा या सुरक्षा फंड। जब धन का उद्देश्य स्पष्ट होता है, तो उसे बेवजह खर्च करना मुश्किल हो जाता है। यह तरीका मानसिक रूप से असरदार होता है और लंबे समय तक टिकता है।

नियमित समीक्षा जरूरी है

महंगे और तात्कालिक खर्चों में जल्दबाजी नुकसानदेह होती है। ऐसे हर फ्रैसले को 24 घंटे का समय देना अनावश्यक खरीद को रोकता है। इसके साथ ही,

महीने-दर-महीने उलझने के बजाय तिमाही समीक्षा ज्यादा कारगर होती है। जब पैसे की योजना को कड़े नियम या बोझ नहीं, बल्कि एक सकारात्मक आदत और नियमित अभ्यास की तरह लिया जाता है, तो उसमें अनुशासन भी आता है और निरंतरता भी।

निवेश के नए रास्ते

बचत के तरीके में सुधार करने के साथ-साथ बचाई हुई धनराशि को इकट्ठा करके यहां निवेश कर सकते हैं। टारगेट मैच्योरिटी बॉन्ड फंड- ये ऐसे म्यूचुअल फंड होते हैं जो पैसा तय समय के लिए उधार से जुड़े साधनों में लगाते हैं। यानी फंड, निवेशक का पैसा सरकार या सरकारी कंपनियों को कर्ज के रूप में देता है और बदले में तय ब्याज कमाता है। इसमें जोखिम कम होता है क्योंकि पैसा सुरक्षित जगह लगाया जाता है। इस फंड की अवधि पहले से तय होती है, जैसे 3 या 5 साल, इसलिए निवेशक को पता होता है कि पैसा कब मिलेगा। अगर निवेश को अंत तक रखा जाए तो ब्याज दरों के घटने-बढ़ने का असर कम पड़ता है।

यह विकल्प उनके लिए सही है जो सुरक्षित व स्थिर रिटर्न चाहते हैं। इसमें निवेश बैंक, एप या सलाहकार से किया जा सकता है।

विटामिन-डी की कितनी मात्रा है पोषण

के लिए ज़रूरी



ऐसे काम करता है विटामिन-डी

जब हमारी त्वचा सूर्य की किरणों के संपर्क में आती है, तब शरीर स्वयं विटामिन-डी बनाता है। यह विटामिन शरीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस के अवशोषण में मदद करता है, जिससे हड्डियां व दांत मजबूत बने रहते हैं। वहीं, जब शरीर में विटामिन-डी का स्तर कम हो जाता है, तो कैल्शियम ठीक ढंग से अवशोषित नहीं हो पाता। इसका सीधा असर हड्डियों, मांसपेशियों व रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। महिलाओं में हॉर्मोन संतुलन बनाए रखने में भी इसकी अहम भूमिका होती है।

इसलिए होती है कमी

लोग ज्यादातर समय घर या कार्यालय के भीतर बिताते हैं व सुबह की धूप भी नहीं लेते। असंतुलित आहार, प्रोसेस्ड चीजों पर निर्भरता और बढ़ती उम्र भी इस कमी को बढ़ाते हैं।

लक्षण बताते हैं ज़रूरत

लगातार थकान महसूस होना, हड्डियों, जोड़ों और कमर में दर्द, बार-बार सर्दी-जुकाम होना, बालों का झड़ना व मनोदशा में बदलाव इसके आम संकेत हैं।

लंबे समय तक विटामिन-डी की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, मांसपेशियों में कमजोरी और रोग-प्रतिरोधक क्षमता से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं, खासकर महिलाओं और बुजुर्गों में।

रोज़ के आहार से होगी पूर्ति

बच्चे... (1-12 वर्ष)

दैनिक ज़रूरत- लगभग 10-15 माइक्रोग्राम।

किशोर और वयस्क... (13-55 वर्ष)

दैनिक ज़रूरत- 15-20 माइक्रोग्राम।

वरिष्ठ... (56+ वर्ष)

दैनिक ज़रूरत- 20-25 माइक्रोग्राम।

महिलाएं... (18-40 वर्ष)

दैनिक ज़रूरत- 15-20 माइक्रोग्राम।

गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाएं

दैनिक ज़रूरत- 20-25 माइक्रोग्राम।

40+ महिलाएं/मीनोपॉज़ के आसपास

दैनिक ज़रूरत- 20-25 माइक्रोग्राम।

यहां मिलेगा विटामिन-डी

धूप सबसे अच्छा स्रोत है, विटामिन-डी पाने का। सुबह 8:30-10:30 बजे के बीच धूप में 15-20 मिनट बैठें। हाथ, पैर और चेहरा खुले हों, इसका ध्यान रखें। शीशे की आड़ में, बादलों वाली धूप में या सनस्क्रीन लगाकर धूप न लें।

आहार... घी, मक्खन, दूध या दही लें। घर का बना पनीर लेना फ़ायदेमंद है। तिल, मूंगफली और चने (हड्डियों को मजबूत करने के लिए) का सेवन करें।

मांसाहारी आहार... अंडे की जर्दी (2-3 बार/सप्ताह) लें। फैटी मछलियां, जैसे- मैकेरल, हिल्सा और सारडिन आदि विटामिन-डी का अच्छा स्रोत हैं। इन्हें नियमित आहार में शामिल करें। इनके अलावा, रोहू, साल्मन और ट्यूना मछलियां भी विटामिन-डी के अच्छे स्रोत होती हैं, जिनका सेवन सप्ताह में 1-2 बार करें।

3 सप्लीमेंट्स... आहार से विटामिन-डी की पूर्ति नहीं की जा सकती। अधिक कमी की स्थिति में चिकित्सक की सलाह पर सप्लीमेंट्स लिए जाते हैं। इसे खुद न लें।

कैल्शियम के साथ फ़ायदा मिलेगा

विटामिन-डी कैल्शियम के साथ लेने से फ़ायदा मिलता है। उदाहरण के लिए-

फैटी फ़िश और तिल/चना- मछली में विटामिन-डी और तिल/चने में कैल्शियम और खनिज होते हैं।

अंडे की जर्दी व दूध/दही- अंडे की जर्दी में विटामिन-डी व दूध/दही में कैल्शियम होता है।

विटामिन-डी और कैल्शियम का सही संयोजन होना ज़रूरी है, लेकिन सही मात्रा के बिना सिर्फ़ संयोजन से कमी पूरी नहीं होती। इसलिए इसके लिए आहार विशेषज्ञ की सलाह लें तो बेहतर है।

रोज एक ही समय पर सोएं-जागें अनियमित नींद से बढ़ता है 172 बीमारियों का रिस्क

साइंस जर्नल 'हेल्थ डेटा साइंस' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, रोज अलग-अलग समय पर सोना शरीर के लिए उतना ही नुकसानदायक है, जितना कम नींद लेना. करीब 7 साल तक चली इस स्टडी में नींद और बीमारियों के बीच गहरा संबंध सामने आया है।

88,461 लोगों पर की गई इस स्टडी में वियरेबल डिवाइस की मदद से सबकी नींद के पैटर्न को ट्रैक किया गया. वियरेबल डिवाइस स्मार्ट वॉच जैसा एक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट है, जो टोटल स्लीप टाइम, सोने-जागने का समय, हार्ट रेट और बॉडी की अन्य एक्टिविटीज को ट्रैक करता है.



पल्मोनोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

सवाल- 'हेल्थ डेटा साइंस' में पब्लिश नई 'स्लीप स्टडी' क्या कहती है? इसे अब तक की सबसे ऑर्थेंटिक स्लीप स्टडी क्यों कहा जा रहा है?

जवाब- इस स्टडी से पता चला कि नींद के पैटर्न और बीमारियों के बीच सीधा संबंध है।

ये स्टडी अब तक की सबसे ऑर्थेंटिक इसलिए मानी जा रही है क्योंकि पहले की ज्यादातर स्टडीज सब्जेक्टिव स्लीप मेजरमेंट पर आधारित थीं, मतलब लोग खुद बताते थे कि वे कितना सोते हैं।

यहां ऑब्जेक्टिव मेजरमेंट से डेटा लिया गया, जो ज्यादा सटीक है. यानी वियरेबल डिवाइस से डेटा ट्रैक किया गया।

साथ ही ये स्टडी यूके बायोबैंक जैसे बड़े डेटाबेस पर आधारित है और नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशनल एग्जामिनेशन सर्वे डेटा से भी वैलिडेट की गई है।

सवाल- अनियमित, कम और खराब क्वालिटी की नींद से किन बीमारियों का खतरा कितने गुना बढ़ता है?

जवाब- स्टडी में पाया गया कि अनियमित नींद (रोज अलग-अलग समय पर सोने), 6 घंटे से कम नींद और खराब क्वालिटी की नींद (रात में बार-बार आंख खुलना) या कम एफिशिएंट नींद से कई बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

कुल 172 बीमारियों का रिस्क बढ़ता है और इनमें से 92 बीमारियां तो सीधे नींद से प्रभावित होती हैं।

कम नींद से हार्ट डिजीज, डायबिटीज और ओबेसिटी का रिस्क 1.5 से 2 गुना बढ़ जाता है।

रोज तय टाइम पर सोएं-जागें।

दिन के समय न सोएं।

शाम को चाय-कॉफी न लें।

स्क्रीन टाइम कम करें।

बेडरूम में रोशनी कम रखें।

बेडरूम का टेंपरेचर कम रखें।

सोने से पहले फोन न देखें।

सुबह आधा घंटा सनलाइट में रहें।

रोज एक्सरसाइज जरूर करें।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें।

स्ट्रेस मैनेजमेंट

हेल्थ स्टडी में पता चला कि रोज अलग-अलग समय पर सोने, देर रात तक जागने और इररेगुलर बॉडी क्लॉक से 172 बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है.

इसलिए फिजिकल हेल्थ में आज हम इस स्लीप स्टडी के बारे में बात करेंगे. साथ ही जानेंगे कि-

स्लीप पैटर्न बिगड़ने से किन बीमारियों का रिस्क बढ़ता है?

स्लीप साइकल कैसे ठीक करें?

एक्सपर्ट: डॉ. नवनीत सूद, सीनियर कंसल्टेंट,

वॉशिंग मशीन में कपड़े धोने से क्यों दिखते हैं सफेद दाग?

वॉशिंग मशीन ने जिंदगी आसान तो बना दी है, लेकिन कई बार कपड़े मशीन से बाहर निकालते हैं, तो उन पर सफेद पाउडर जैसे दाग नजर आते हैं। अक्सर लोग कपड़ों पर लगे सफेद दाग की वजह सोचते रहते हैं। और, यह समस्या विशेष रूप से गहरे रंग के कपड़ों पर ज्यादा दिखती है। हालांकि अब आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है।

यूट्यूबर और होम एक्सपर्ट प्राची ने इस समस्या का एक बहुत ही आसान और असरदार समाधान बताया है। कपड़ों पर दाग लगने की मुख्य वजह डिटजेंट का सही तरह से इस्तेमाल न करना हो सकता है। ऐसे में मशीन में कपड़े धोते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि कपड़े ठीक से धुले और कोई नुकसान भी ना हो।

कपड़ों पर सफेद दाग क्यों दिखते हैं?

अक्सर लोग कपड़ों के ढेर के ऊपर ही डिटजेंट पाउडर डाल देते हैं और मशीन चला देते हैं। जब डिटजेंट पानी में पूरी तरह नहीं घुल पाता, तो उसके छोटे-छोटे कण कपड़ों के रेशों में फंस जाते हैं। सूखने के बाद यही कण सफेद दाग या धब्बों के रूप में दिखाई देते हैं। इसके अलावा, ठंडे पानी का इस्तेमाल और मशीन में क्षमता से अधिक कपड़े भरना भी इस

अक्सर लोग यही सोचते रहते हैं कि वॉशिंग मशीन में कपड़े धोने से सफेद दाग क्यों दिखते हैं? तो इसकी वजह डिटजेंट को गलत समय पर डालना हो सकती है। ऐसे में यूट्यूबर प्राची ने वॉशिंग मशीन में कपड़े धोने का सही तरीका बताया है ताकि इस तरह की परेशानी ना हो।



मशीन को ओवरलोड करने से बचें

मशीन को ओवरलोड करने से बचें सफेद दाग का एक बड़ा कारण मशीन में बहुत ज्यादा कपड़े भर देना भी है। जब मशीन ठसाठस भरी होती है, तो कपड़ों को घूमने के लिए पर्याप्त जगह नहीं मिलती और डिटजेंट के कण परतों के बीच फंसे रह जाते हैं। हमेशा मशीन की क्षमता के अनुसार ही कपड़े डालें ताकि पानी और साबुन का बहाव हर तरफ सही तरीके से हो सके।

समस्या को बढ़ा देता है।

ड्रम में पहले पानी भरें

प्राची का सबसे जरूरी सुझाव है कि कभी भी सूखे कपड़ों पर सीधा डिटजेंट न डालें। सबसे पहले वॉशिंग मशीन का स्विच ऑन करें और ड्रम में पर्याप्त मात्रा में पानी भरने दें। जब ड्रम में पानी का स्तर ठीक हो जाए, तब अगला स्टेप लें। यह तरीका डिटजेंट को सीधे कपड़ों के संपर्क में आने से रोकता है, जिससे दाग लगने की संभावना खत्म हो जाती है।

डिटजेंट को घोलने की

सही तकनीक

पानी भरने के बाद उसमें जरूरत के हिसाब से डिटजेंट पाउडर डालें। कपड़े डालने से पहले मशीन को एक या दो मिनट के लिए बिना कपड़ों के चला दें। इससे डिटजेंट पानी में पूरी तरह घुल जाएगा और एक झागदार मिश्रण तैयार हो जाएगा। जब डिटजेंट पहले ही लिक्विड फॉर्म में आ जाता है, तो कपड़ों के हर कोने तक समान रूप से पहुंचता है और कहीं भी जमा नहीं होता।

लिक्विड डिटजेंट

का ऑप्शन

अगर आपके इलाके में पानी खरा है, तो पाउडर डिटजेंट आसानी से नहीं घुलता। ऐसे में लिक्विड डिटजेंट का उपयोग कर सकते हैं। लिक्विड डिटजेंट पानी में तुरंत घुल जाता है और सफेद दाग की समस्या को लगभग शून्य कर देता है।

ना गूंथना, ना ही बेलने की मेहनत...बस आटा घोलो और बना लो फूली-फूली रोटियां



थोड़ा पानी डालते हुए एक गाढ़ा घोल तैयार करें।

घोल को आराम देना

बिना गांठ वाला घोल तैयार करने के बाद तुरंत तवे पर न डालें। इसे ढंककर कम से कम 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें। यह स्टेप बहुत जरूरी है क्योंकि इससे आटे के कण पानी को अच्छी तरह सोख लेते हैं और सेट हो जाते हैं। 15

मिनट बाद जब आप घोल को दोबारा मिलाएंगे, तो और भी चिकना और लचीला हो जाएगा, जिससे रोटी फटेगी नहीं।

तवे पर फैलाने की तकनीक

अब एक नॉन-स्टिक या सामान्य तवा गैस पर रखें और उसे मीडियम आंच पर गर्म करें। तवे पर थोड़ा सा घोल डालें और उसे चम्मच या कलछी की मदद से गोल फैला दें। आप अपनी पसंद के अनुसार रोटी को पतला या मोटा रख सकते हैं। ध्यान रहे कि इस समय आंच बहुत तेज न हो, वरना रोटी अंदर से कच्ची रह जाएगी।

पकाने और पलटने का सही समय

जैसे ही रोटी ऊपर से सूखी दिखने लगे और किनारे तवे को छोड़ने लगे, इसे सावधानी से पलट दें। दूसरी तरफ से भी इसे हल्का सुनहरा होने तक पकाएं। संगीता त्यागी के अनुसार, एक सूती कपड़े या स्पैचुला से रोटी को हल्का-हल्का दबाते हुए पकाएं। इस दबाव से रोटी के अंदर की भाप उसे अंदर तक पका देती है और कच्चापन पूरी तरह खत्म हो जाता है।

रोटी बनाने का सबसे आसान तरीका

गैस पर फुलाना

जब रोटी दोनों तरफ से अच्छी तरह सिक जाए, तो उसे सीधे गैस की आंच पर रखें। आप देखेंगे कि यह बिल्कुल वैसे ही गुब्बारे की तरह फूल जाएगी जैसे आटा गूंथकर बनाई गई रोटियां फूलती हैं। संगीता त्यागी का दावा है कि इस रेसिपी से बनी रोटी के स्वाद और खुशबू में कोई अंतर नहीं आता और रोटी लंबे समय तक नरम बनी रहती है।

आटा गूंथना और रोटियां बेलना कई लोगों के लिए सबसे उबाऊ काम होता है। लेकिन अब आपको घबराने की जरूरत नहीं है। संगीता त्यागी ने एक ऐसा आसान तरीका बताया है जिसमें आपको बस आटे का घोल बनाना है और तवे पर डालना है। बिना किसी मेहनत के ही फूली-फूली रोटियां बन जाएंगी।

भागदौड़ भरी जिंदगी में अक्सर इतना समय नहीं होता कि तसल्ली से आटा गूंथें और रोटियां बेलें। खासतौर पर उन लोगों के लिए जो अकेले रहते हैं या खाना बनाने में नए हैं, गोल रोटी बनाना एक बड़ी चुनौती होती है। हालांकि अब आपको चिंता करने की जरूरत नहीं। मेहनत करने से बचने के साथ ही रोटी बनाने का आर्ट ना होने पर संगीता त्यागी की ट्रिक आपके काम आएगी।

उनकी 'नो-नीड, नो-रोल' तकनीक इस समस्या का बेहतरीन समाधान है। इस तरीके में आटे को गूंथने के बजाय उसका एक स्मूथ घोल तैयार करना होता है। हैरान करने वाली बात है कि तवे पर जाकर बिल्कुल पारंपरिक रोटी की तरह फूलता है और उतना ही नरम रहता है। रसोई में समय बचाना चाहते हैं, इस तरीके को आजमाकर जरूर देख सकते हैं।

आटे का घोल तैयार करना

जैसा कि आपको बताया कि इस ट्रिक में रोटी बनाने के लिए आटा गूंथने की जरूरत नहीं पड़ेगी। तो सबसे पहले आप एक मिक्सिंग बाउल में एक कप गेहूं का आटा लें। स्वाद और टेक्सचर बढ़ाने के लिए इसमें थोड़ा सा बेसन और स्वादानुसार नमक मिलाएं। अगर आप रोटी को ज्यादा नरम रखना चाहते हैं, तो एक चम्मच तेल भी डाल सकते हैं। अब इसमें थोड़ा-

मदुरई वीरन : मीनाक्षी देवी के संरक्षक देवता की कहानी



रामायण और महाभारत पूरे भारत में प्रसिद्ध हैं। संस्कृत में रचे गए ये महाकाव्य ब्राह्मण कथाकारों के साथ तीर्थयात्रा मार्गों से होते हुए भारत भर के राजदरबारों तक पहुंचे और वहां से जनसाधारण में फैले। लेकिन भारत में ऐसे अनेक महाकाव्य भी हैं, जो क्षेत्रीय भाषाओं में रचे गए और स्थानीय मुद्दों को उठाते हैं, जिस कारण अक्सर उनकी उपेक्षा की गई। संभव है कि कर्नाटक के निवासी राजस्थान के पाबूजी और देव नारायणजी की कथाओं से परिचित न हों। इसी तरह ओडिशा के शहरी निवासियों ने ओडिशा के जनजातीय गौर समुदाय के पशुपालक कोटरबाइना के महाकाव्य के बारे में न सुना हो। तमिलनाडु के मदुरई वीरन की कथा भी इसी श्रेणी की एक महत्वपूर्ण कहानी है।

वीरन एक अत्यंत सुंदर और बलशाली युवक था। एक दिन वर्षा ऋतु में वह अपने पिता के कहने पर वहां के सरदार के ताड़ पत्र से बने घर की रक्षा करने गया। वहीं उसकी मुलाकात सरदार की बेटी से हुई और दोनों एक दूसरे से प्रेम करने लगे। वे जानते थे कि उनका सामाजिक स्तर अलग है और इसलिए उनके परिवार इस संबंध को कभी स्वीकार नहीं करेंगे। इसी कारण वे घर से भाग गए। स्वाभाविक रूप से लड़की के पिता, उसके मामा और उनके सिपाहियों ने उनका पीछा किया। वीरन ने अकेले ही सब से युद्ध कर उन्हें पराजित किया और दोनों प्रेमी शहर की ओर भाग निकले। शहर में वीरन ने चोरों और लुटेरों से लड़कर मवेशियों की रक्षा की। शीघ्र ही वह अपनी वीरता के लिए प्रसिद्ध हो गया। व्यापारी, किसान और चरवाहे अपनी संपत्ति की सुरक्षा के लिए उसकी सहायता लेने लगे। अंततः नायक वंश के राजा

ने अपने नगरों को चोरों से सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी उसे सौंप दी।

एक दिन मदुरई में वीरन ने राजसी नर्तकी को देखा और दोनों एक दूसरे से प्रेम करने लगे। जब राजा को इस संबंध का पता चला तो उसे ईर्ष्या हुई। दरबारियों ने भी राजा को यह कहकर उकसाया कि चोरों को पकड़ने में हो रही देरी का कारण यह है कि वीरन राजा को गद्दी से हटाने की साजिश कर रहा है।

राजा ने इन बातों पर विश्वास कर वीरन को पकड़वा लिया और उसे कठोर दंड दिया। उसके

हाथ और पैर काट दिए गए, ताकि अत्यधिक रक्तस्राव से उसकी मृत्यु हो जाए। उसकी दोनों प्रेमिकाएं यह दुर्दशा सहन न कर सकीं और उन्होंने मदुरई की मीनाक्षी देवी से वीरन को बचाने की प्रार्थना की।

देवी ने उनकी प्रार्थना स्वीकार कर वीरन के कटे अंगों का पुनर्निर्माण किया। किंतु वीरन चाहता था कि उसकी मृत्यु एक योद्धा के अनुरूप हो। इसलिए उसने स्वयं अपना शिरच्छेदन कर लिया। उसकी दोनों प्रेमिकाओं ने चिता में कूदकर उसके प्रति अपना प्रेम व्यक्त किया। इस कथा के अन्य भी कई वृत्तांत प्रचलित हैं।

वीरन की कथा के प्रत्येक वृत्तांत में उसके जीवन के किसी न किसी पक्ष को उजागर किया गया है। इनमें सबसे स्पष्ट पक्ष प्रेमियों के बीच जाति और वर्ग का भेद है। किसी परंपरागत समाज में उत्थान तभी संभव माना जाता है, जब पुण्य अर्जित किया जाए और वह पुण्य विवाह के माध्यम से सुदृढ़ हो। नगर की रक्षा कर वीरन ने जो पुण्य कमाया, उसका लाभ उसे तभी मिला जब उसने उच्च जाति की स्त्री से विवाह किया।

कुछ कथाओं के अनुसार वीरन वास्तव में एक राजकुमार था, जिसे उसके पिता को बाल्यावस्था में त्यागना पड़ा था। एक निर्धन निःसंतान दंपती ने उसे गोद ले लिया था, ठीक उसी प्रकार जैसे महाभारत में कर्ण के साथ हुआ। कुछ अन्य कथाओं में वीरन को देवता माना गया है। इस दृष्टि से सरदार की बेटी के प्रति उसका प्रेम कोई अपराध नहीं बल्कि उसका राजसी या दैवीय अधिकार था और उसने कोई धार्मिक नियम नहीं तोड़ा था।

वो खूंखार कबीला जिसने भारत का 'स्वर्ण युग' मिट्टी में मिला दिया



खंडहर में बदल गया समृद्ध साम्राज्य, विनाश की अनकही दास्तां

भारत के प्राचीन इतिहास में भारत का गुप्त काल एक सुनहरे सपने की तरह दर्ज है। यह वह दौर था जब देश कला, विज्ञान, शिक्षा और संपन्नता में दुनिया का मार्गदर्शक था। लेकिन इसी चमकते स्वर्ण युग पर एक दिन धूल की परत चढ़ गई। मध्य एशिया के पहाड़ों और मैदानों से आए घुमंतू योद्धाओं ने इस समृद्ध साम्राज्य की नींव हिला दी। ये योद्धा थे हूण, जिनके नाम से ही उस दौर के शासक कांप उठते थे। इनका जीवन घोड़ों की पीठ पर ही चलता था। तेज घुड़सवारी और तीरंदाजी इनकी सबसे बड़ी ताकत थी। जब हूण किसी क्षेत्र में घुसते तो गांव उजड़ जाते और व्यापार मार्ग ठप हो जाते। इसी विनाशकारी ताकत के साथ उन्होंने भारत की सीमाओं पर दस्तक दी।

कौन थे हूण और कहां से आए थे?

हूण (Huna) मूल रूप से मध्य एशिया के स्टेपी मैदानों के रहने वाले खानाबदोश योद्धा थे। इन्हें इतिहास में 'श्वेत हूण' या 'हेफथालाइट्स' के नाम से भी जाना जाता है। ये लोग रहने के लिए पक्के घर नहीं बनाते थे, बल्कि घोड़ों की पीठ पर सवार होकर एक देश से दूसरे देश को रौंदना ही इनका जीवन था। इनकी सबसे बड़ी ताकत थी उनकी बिजली जैसी तेज घुड़सवारी और अचूक तीरंदाजी। जब हूणों का जत्था चलता था, तो धूल के गुबार और घोड़ों की टापों की आवाज सुनकर बड़े-बड़े राजाओं के पसीने छूट जाते थे।

स्कंदगुप्त: वो योद्धा जिसने हूणों को धूल चटाई

हूणों ने जब पहली बार गुप्त साम्राज्य की सीमाओं पर दस्तक दी, तब भारत पर सम्राट स्कंदगुप्त का शासन था। सन 455 ईस्वी के आसपास हूणों ने भारी सेना के साथ आक्रमण किया। स्कंदगुप्त ने वीरता का परिचय देते हुए न केवल हूणों को युद्ध में बुरी तरह हराया, बल्कि उन्हें भारत की सीमा से बाहर खदेड़ दिया। जूनागढ़ अभिलेखों में इस जीत का गौरवशाली वर्णन मिलता है। स्कंदगुप्त की इस जीत ने भारत के स्वर्ण युग को अगले 50 सालों के लिए सुरक्षित कर दिया।

तोरमाण और मिहिरकुल: क्रूरता की पराकाष्ठा

स्कंदगुप्त की मृत्यु के बाद गुप्त साम्राज्य कमजोर होने लगा। इसी कमजोरी का फायदा उठाकर हूणों ने दोबारा हमला किया। इस बार उनका नेतृत्व 'तोरमाण' कर रहा था। तोरमाण ने मालवा तक के क्षेत्र पर कब्जा कर लिया। लेकिन हूणों का सबसे खूंखार चेहरा तब सामने आया जब तोरमाण का बेटा 'मिहिरकुल' गद्दी पर बैठा। इतिहासकार मिहिरकुल को 'भारत का एटिला' कहते हैं। वह बेहद क्रूर और विनाशकारी था। उसे बौद्ध धर्म से नफरत थी और उसने हजारों स्तूपों और मठों को नष्ट कर दिया। मिहिरकुल के शासन का मतलब था- लूट, हत्या और आतंक।

कैसे खत्म हुआ भारत का 'स्वर्ण युग' ?

हूणों ने भले ही पूरे भारत पर राज न किया हो, लेकिन उनके आक्रमणों ने गुप्त साम्राज्य की कमर तोड़ दी थी। इसके तीन प्रमुख कारण थे। पहला आर्थिक कंगाली- हूणों के साथ लगातार चले दशकों लंबे युद्ध ने गुप्तों का शाही खजाना खाली कर दिया। सोने के सिक्के जो कभी शुद्धता की मिसाल थे, उनमें मिलावट होने लगी। दूसरा व्यापार का ठप होना- हूणों ने उन सिल्क रूट और व्यापारिक मार्गों पर कब्जा कर लिया था, जहां से भारत का व्यापार रोम और मध्य एशिया से होता था। इससे देश की आर्थिक समृद्धि खत्म हो गई। तीसरा साम्राज्य का बिखराव- केंद्रीय सत्ता कमजोर होने के कारण प्रांतीय गवर्नर स्वतंत्र होने लगे और देखते ही देखते विशाल गुप्त साम्राज्य छोटे-छोटे टुकड़ों में बंट गया।

यशोधर्मन और नरसिंहगुप्त: हूणों का अंतिम सफाया

हूणों का आतंक बहुत समय तक नहीं चला। सन 528 ईस्वी के आसपास, मालवा के राजा यशोधर्मन और गुप्त वंश के राजा नरसिंहगुप्त बालादित्य ने हाथ मिलाया। इन दोनों की संयुक्त सेना ने मिहिरकुल को एक निर्णायक युद्ध में पराजित किया। मिहिरकुल को बंदी बना लिया गया और बाद में वह कश्मीर की ओर भाग गया, जहां उसकी मौत के साथ ही भारत में हूणों का राजनीतिक प्रभाव समाप्त हो गया।



भारत की अदम्य जिजीविषा का सबूत

हूणों का भारतीय समाज में विलय
हूण हार तो गए, लेकिन वे पूरी तरह वापस नहीं गए। कई हूण सैनिक और परिवार भारत में ही बस गए। धीरे-धीरे वे भारतीय संस्कृति और धर्म में समाहित हो गए। इतिहासकारों का मानना है कि उत्तर भारत की कुछ पराक्रमी जातियां, जैसे कुछ राजपूत वंश और गुर्जर, हूणों के ही वंशज या उनसे प्रभावित रहे हैं। वे योद्धा समाज का हिस्सा बन गए और भारत की मिट्टी में ही रच-बस गए।

भारत में हूणों का इतिहास सिर्फ विनाश की कहानी नहीं है, बल्कि यह इस बात का सबूत है कि कैसे बाहरी आक्रमण किसी भी महान सभ्यता की दिशा बदल सकते हैं। गुप्त साम्राज्य का अंत भले ही दुखद रहा हो, लेकिन हूणों के खिलाफ भारतीयों का संघर्ष उनकी अदम्य जिजीविषा को दर्शाता है। यह कहानी सिर्फ विनाश की नहीं, बल्कि भारत की उस ताकत की है, जिसने हर संकट के बाद खुद को फिर खड़ा किया। यही भारत की असली पहचान है।

धर्म को योग से जुड़ना पड़ेगा, इस युग में ये बहुत जरूरी है

एक बहुत गहरी बात है कि पागलपन पूजा बन जाए तो ठीक है। लेकिन पूजा पागलपन नहीं बननी चाहिए। इस दर्शन को हमारे संतों ने अच्छे-से समझा था। भक्तिकाल के जितने महात्मा हुए, उन्होंने एक बड़ा काम यह किया कि उस समय जो धर्म चल रहा था, वो कई कारणों से निष्प्राण हो रहा था, भटक रहा था। और इन संतों ने उसमें प्राण डाले। आजकल कहा जाता है कि शिक्षा तकनीक की शरण में चली गई है, जबकि उसको कला का भी थोड़ा सहारा लेना चाहिए, वरना वो बिलकुल

सूख जाएगी।

यही इस समय धर्म के साथ हो रहा है। कुछ लोग धर्म को राजनीति की शरण में ले जा रहे हैं और कुछ शुद्ध कर्मकांड की ओर। जबकि धर्म को योग से जुड़ना ही पड़ेगा। और अब मशीनी युग में ये बहुत जरूरी है। हमारी विशद धार्मिक परम्परा भी ऐसे चौराहे पर आकर खड़ी हो गई है, जहां धर्म-अर्थ-काम और मोक्ष के चारों रास्ते हैं। बुद्धिमानी तो यह है कि मंजिल का निर्धारण करने के बाद मार्ग पर चलना चाहिए।

बॉम्बे से उड़ा प्लेन... पहाड़ पर क्रैश, बर्फ में दफन हो गया एक दिमाग, जो 18 महीने में बना देता परमाणु बम



24 जनवरी 1966 की सर्द सुबह... यूरोप की बर्फीली चोटियों के ऊपर आसमान में एयर इंडिया की फ्लाइट 101 'कंचनजंघा' अपने तय रास्ते पर बढ़ रही थी। अंदर बैठे थे भारत के सबसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिक और परमाणु कार्यक्रम के जनक होमी जहांगीर भाभा। कुछ ही मिनटों में यह उड़ान इतिहास की सबसे रहस्यमयी त्रासदियों में बदल गई।

जिनेवा में लैंड करने से पहले विमान फ्रेंच आल्प्स की मॉउंट ब्लांक पर्वतमाला से टकरा गया। फ्रेंच आल्प्स में 4,677 मीटर की ऊंचाई पर हुआ यह हादसा इतना भयानक था कि विमान में सवार सभी 106 यात्री और 11 कू मेंबर की मौत हो गई। इस हादसे में भारत ने सिर्फ 117 जिंदगियां नहीं खोईं, उसने अपने सबसे बड़े वैज्ञानिक, परमाणु कार्यक्रम के जनक टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च (TIFR) के संस्थापक और परमाणु ऊर्जा आयोग के चेयरमैन होमी जहांगीर भाभा को खो दिया।

भाभा तब सिर्फ 56 साल के थे। प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने इसे 'राष्ट्र के लिए भयानक झटका' और 'व्यक्तिगत क्षति' कहा। महज दो हफ्ते पहले लाल बहादुर शास्त्री की ताशकंद में रहस्यमयी मौत हुई थी। दो हफ्ते में दो बड़े धरोहरों को खोना भारत के लिए यह दुखद संयोग था।

30 अक्टूबर 1909 को मुंबई में जन्मे होमी जहांगीर भाभा का बचपन से ही विज्ञान से लगाव था। कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी से पढ़ाई की और कॉस्मिक रेज पर काम कर विश्व स्तर पर नाम कमाया। 1939 में द्वितीय विश्व युद्ध के समय भारत आए और सीवी रमन के साथ इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस में जुड़े। वर्ष 1945 में उन्होंने टाटा ट्रस्ट के सहयोग से TIFR की स्थापना की, जो आज भारत का सबसे बड़ा फंडामेंटल रिसर्च सेंटर है।

1948 में जवाहरलाल नेहरू ने उन्हें परमाणु ऊर्जा आयोग का चेयरमैन बनाया। भाभा ने नेहरू को समझाया कि परमाणु ऊर्जा सिर्फ बिजली नहीं, बल्कि देश की सुरक्षा और आत्मनिर्भरता के लिए जरूरी है। उन्होंने ट्रॉम्बे में एटॉमिक एनर्जी एस्टैब्लिशमेंट बनाया, जिसे आज भाभा एटॉमिक रिसर्च सेंटर के नाम से जाना जाता है।

1965 में भाभा ने खुलकर कहा था कि अगर सरकार हरी झंडी दे तो भारत 18 महीने में परमाणु बम बना सकता है। तीन महीने बाद ही उनकी मौत हो गई।

माउंट ब्लांक क्रैश हादसा या साजिश?

फ्रेंच जांच रिपोर्ट ने हादसे का कारण नेविगेशनल त्रुटि बताया। पायलट ने विमान की स्थिति गलत समझ ली और मॉउंट ब्लांक के शिखर से पहले ही उतरना शुरू कर दिया। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि विमान का एक रिसीवर काम नहीं कर रहा था।

हालांकि इस रिपोर्ट के बाद भी हादसे को लेकर कई सवाल उठते रहे। इस विमान का मलबा मुख्य क्रैश साइट से कई मील दूर बिखरा मिला। कुछ गवाहों ने कहा कि कुछ चीजें इटली की तरफ गिरीं। दशकों बाद भी ग्लेशियर से विमान के हिस्से और मानव अवशेष मिलते रहे। 2017 में स्विस पर्वतारोही डैनियल रोशे ने मलबे के साथ कुछ अवशेष पाए और दावा किया कि यह मिड-एयर टक्कर जैसा लगता है, क्योंकि 41,000 टन ईंधन वाले विमान में आग नहीं लगी।

ये चांदी आखिर है क्या? पत्थर से कैसे निकलती है करोड़ों साल पुरानी ये चीज?

चांदी की कीमत को लेकर खबरें रोज ही सुर्खियां बन रही हैं। रॉकेट की स्पीड से आसमान छू रहे इस आभूषण के दाम प्रति किलोग्राम साढ़े तीन लाख रुपये की सीमा को छूने वाला है। रेट के मामले में सोने से रेस लगा रही चांदी आखिर होती क्या है? यह कहां मिलती है और आपके हाथों तक कैसे पहुंचती है? सिल्वर सिर्फ गहनों या सिक्कों तक सीमित धातु नहीं है। आज यह इलेक्ट्रॉनिक्स, सोलर एनर्जी, मेडिकल उपकरण और रक्षा उद्योग तक की रीढ़ बन चुकी है। लेकिन अहम सवाल है कि यह चमकदार धातु आखिर पत्थरों के अंदर कैसे बनती है? जमीन से निकलकर बाजार तक पहुंचने का सफर कैसा होता है? और दुनिया और भारत में इसकी सबसे बड़ी खदानें और रिफाइनरियां कहां हैं? हर एक पॉइंट को सिलसिलेवार तरीके से समझते हैं।

चांदी क्या है और प्रकृति में कैसे मिलती है?

चांदी एक कीमती धातु है, जो प्रकृति में बहुत कम मात्रा में पाई जाती है। यह आमतौर पर शुद्ध रूप में नहीं, बल्कि अयस्क के रूप में मिलती है। अधिकतर चांदी इन धातुओं के साथ जुड़ी होती है: सीसा, जस्ता, तांबा, सोना। भूवैज्ञानिकों के अनुसार, करोड़ों साल पहले ज्वालामुखी की गतिविधियों और पृथ्वी की आंतरिक गर्मी के कारण धातु युक्त द्रव चट्टानों की दरारों में जमा हो गए। समय के साथ यही द्रव ठंडे होकर चांदी और अन्य धातुओं के अयस्क में बदल गए।

पत्थर से चांदी कैसे बनती है?

चांदी बनने की प्रक्रिया प्राकृतिक है, लेकिन पत्थर में से चांदी निकालने का काम इंसान करता है। इसके कुछ प्रमुख चरण हैं। सबसे पहला तो खनन (Mining) है। पहले भूवैज्ञानिक सर्वे से यह पता लगाया जाता है कि जमीन के नीचे चांदी का अयस्क कहां है। इसके बाद खुली खदान में ओपन कास्ट माइनिंग और भूमिगत खदान में अंडरग्राउंड माइनिंग के जरिए अयस्क निकाला जाता है।

इसके बाद नंबर आता है- क्रशिंग और ग्राइंडिंग का। निकाले गए बड़े-बड़े पत्थरों को मशीनों से पीसकर महीन चूर्ण रूप में बनाया जाता है ताकि धातु अलग की जा सके। फिर कंसंट्रेशन (Concentration) होता है। इस चरण में रासायनिक या भौतिक तरीकों से चांदी



युक्त अंश को बाकी के बेकार पत्थर से अलग किया जाता है। सबसे आखिर में स्मेल्टिंग और रिफाइनिंग प्रक्रिया के जरिए अयस्क को ऊंचे तापमान पर पिघलाया जाता है। इससे चांदी अलग होकर निकलती है, जिसे बाद में रिफाइनरी में 99.99 प्रतिशत तक शुद्ध किया जाता है।

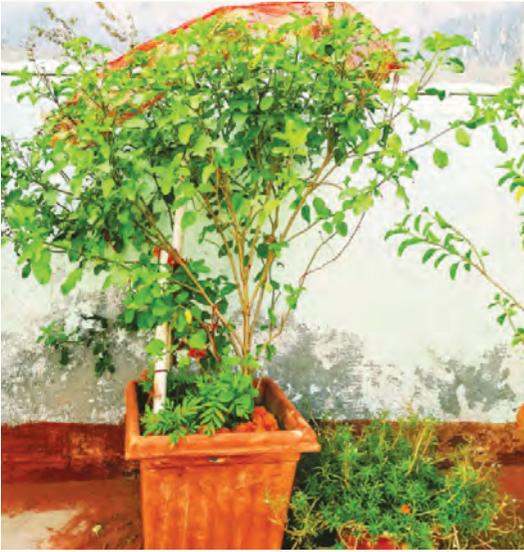
दुनिया की सबसे बड़ी चांदी की खान कहां है?

मैक्सिको, पेरू और चीन जैसे देश दुनिया में सबसे ज्यादा चांदी के उत्पादन के लिए मशहूर हैं। मैक्सिको में Fresnillo Mine है। यह दुनिया की सबसे बड़ी और सबसे उत्पादक चांदी की खान मानी जाती है। यहां हर साल करोड़ों औंस चांदी का उत्पादन होता है। मैक्सिको लगातार कई साल से दुनिया का सबसे बड़ा चांदी उत्पादक देश रहा है। इसके अलावा मैक्सिको का ही Penasquito Mine और पेरू का Mine भी दुनिया की प्रमुख खदानों में शामिल है।

भारत में चांदी कहां से आती है?

भारत में शुद्ध चांदी की खदानें बहुत सीमित मात्रा में हैं। यहां चांदी मुख्य रूप से सीसा-जस्ता खदानों के साथ बाई प्रोडक्ट के रूप में मिलती है। हालांकि राजस्थान को भारत का चांदी केंद्र कहा जाता है। भारत की लगभग पूरी घरेलू चांदी यहीं से आती है। राजस्थान के भीलवाड़ा में रामपुरा-आगूचा माइंस को दुनिया की सबसे बड़ी सीसा-जस्ता खदानों में से एक माना जाता है। वहीं राजसमंद में सिंदेसर खुर्द माइंस भी शामिल है। इन खदानों का संचालन हिंदुस्तान जिंक लिमिटेड (Vedanta Group) करती है।

तुलसी का पौधा सूख रहा है तो गमले में डाल दें घर में तैयार की गई ये खाद



तुलसी के पौधे की सही देखभाल न की जाए तो प्लांट सूखने लगता है। कई बार पानी और खाद की कमी से ऐसा हो जाता है। अगर आपका तुलसी का पौधा भी सूख रहा है तो ये घर में तैयार की गई खाद डाल दें। पौधा हरा भरा हो जाएगा।

तुलसी का पौधा धार्मिक आस्था का प्रतीक है। घर में तुलसी का पौधा लगाना शुभ माना जाता है। तुलसी का इस्तेमाल आयुर्वेद में भी किया जाता है। लेकिन सही देखभाल न करने पर तुलसी का पौधा सूखने लगता है। कई बार ज्यादा ठंड या तेज धूप में भी पौधा जल जाता है। सही मात्रा में पानी और खाद न मिलने पर भी तुलसी के पौधे की ग्रोथ पर असर होता है। अगर आपका तुलसी का पौधा भी सूख रहा है तो घर में तैयार की गई ये खाद पौधे की जड़ों में डाल दें। इससे कुछ ही दिनों में तुलसी का पौधा हराभरा हो जाएगा और पीली पड़ रही पत्तियां भी हरी हो जाएंगी।

लसी में डालें घर की बनी खाद

गोबर की खाद- तुलसी के पौधे में गोबर की खाद डालना सबसे अच्छा माना जाता है। अगर गोबर की खाद नहीं है तो आप वर्मी कंपोस्ट खाद भी मिला सकते हैं। इससे पौधे की ग्रोथ तेज होगी। तुलसी प्लांट में सर्दियां जाने के बाद यानि फरवरी के महीने में खाद डालना फायदेमंद होगा। इससे पौधे की अच्छी ग्रोथ होगी और तुलसी का सूख रहा पौधा भी हराभरा हो जाएगा।

चाय की पत्ती- तुलसी के पौधे में चाय की पत्तियां डालना भी फायदेमंद माना जाता है। चाय बनाने के बाद जो पत्तियां बच जाती हैं उन्हें साफ पानी से धो लें और पौधे की जड़ में डाल दें। चाय की पत्ती नाइट्रोजन का अच्छा सोर्स है। महीने में 2-3 बार चाय की पत्ती पौधे में जरूर डालें। इससे तुलसी का पौधा हराभरा रहेगा और तेजी से बढ़ने लगेगा।

हल्दी का पानी- हल्दी एंटीफंगल होती है। कई बार पौधे में फंगस आने की वजह से भी ग्रोथ रुक जाती है। अगर आपको लग रहा है कि पौधे में फंगस आ रही है तो इसके लिए 1 लीटर पानी में 1 चम्मच हल्दी मिलाकर गमले में डाल दें। हल्दी वाले पानी से पौधे में पनप रही फंगस और कीड़े मर जाएंगे। इसे तुलसी प्लांट तेजी से बढ़ने लगेगा।

एलोवेरा और छाछ- अगर आपको कुछ समझ नहीं आ रहा है तो पुरानी पड़ी छाछ को तुलसी के गमले में डाल दें। इससे पौधे की अच्छी ग्रोथ होगी। आप चाहें तो तुलसी के पौधे में एलोवेरा जेल या एलोवेरा का जूस भी डाल सकते हैं। ये पौधे को बीमार होने से बचाएंगे और ग्रोथ अच्छी होगी।

जंगल का माहौल और खरगोश की जल्दबाजी



एक बार की बात है, एक घने और हरे-भरे जंगल में एक खरगोश रहता था, जिसका नाम था चंचल। चंचल बहुत तेज और चालाक था, लेकिन उसकी एक बड़ी कमी थी— वह बहुत जल्दबाजी करता था। वह हमेशा बिना सोचे-समझे फैसले ले लेता था। जंगल के सारे जानवर उसे प्यार करते थे, लेकिन उसकी जल्दबाजी की वजह से वे अक्सर उसे समझाते रहते थे।

जंगल में एक बूढ़ा कछुआ रहता था, जिसका नाम था धीरज। धीरज बहुत समझदार और धैर्यवान था। वह हमेशा चंचल को सलाह देता, चंचल, जल्दबाजी मत कर। हर काम को सोच-समझकर करना चाहिए। लेकिन चंचल हँसते हुए कहता, धीरज चाचा, आप बहुत धीमे चलते हैं। मैं तो तेज हूँ। मुझे जल्दबाजी करने में मज़ा आता है।

जंगल में एक चालाक लोमड़ी भी रहती थी, जिसका नाम था चतुराई। चतुराई हमेशा दूसरों को मूर्ख बनाकर अपना काम निकाल लेती थी। एक दिन, चंचल जंगल में उछल-कूद कर रहा था। वह एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर कूद रहा था, तभी उसने चतुराई को देखा। चतुराई ने चंचल को ललकारते हुए कहा, चंचल, मैंने सुना है कि तुम बहुत तेज हो। लेकिन क्या तुम जंगल के सबसे ऊँचे पहाड़ पर चढ़ सकते हो? चंचल ने अपनी छाती फुलाकर कहा, हाँ, मैं तो चुटकियों में उस पहाड़ पर चढ़ जाऊँगा। देखो, मैं कितना तेज हूँ!

चंचल की जल्दबाजी और गलती

चंचल ने बिना सोचे-समझे पहाड़ की ओर दौड़ लगा दी। उसने धीरज की सलाह को भी नज़रअंदाज़ कर दिया। पहाड़ बहुत ऊँचा और खतरनाक था। वहाँ कई गहरी खाइयाँ और काँटेदार झाड़ियाँ थीं। लेकिन चंचल को अपनी तेजी पर बहुत घमंड था। उसने सोचा, मैं तो सबसे तेज हूँ। मुझे कुछ नहीं होगा।

पहाड़ पर चढ़ते समय, चंचल ने जल्दबाजी में एक पत्थर

पैर रख दिया, जो ढीला था। पत्थर हिल गया, और चंचल एक गहरी खाई में गिर गया। उसकी टाँग में चोट लग गई, और वह दर्द से चिल्लाने लगा, हाय! मेरी टाँग! कोई मेरी मदद करो! उसकी आवाज़ जंगल में गूँजने लगी। चंचल की यह हमें दिखाती है कि जल्दबाजी कैसे हमें मुसीबत में डाल सकती है।

जंगल के जानवरों की मदद

चंचल की चीख सुनकर जंगल के जानवर उसकी मदद के लिए दौड़े।

धीरज कछुआ, चतुराई लोमड़ी, और एक दयालु भालू जिसका नाम था भोलू, खाई के पास पहुँच गए। धीरज ने चंचल को देखकर कहा, चंचल, मैंने तुझे समझाया था कि जल्दबाजी मत कर। लेकिन तूने मेरी बात नहीं मानी। अब देख, तुझे कितनी चोट लग गई।

चतुराई ने हँसते हुए कहा, मैंने तो तुझे ललकारा था, लेकिन मैंने नहीं सोचा था कि तू इतना मूर्ख बन जाएगा। चंचल ने रोते हुए कहा, चतुराई, तुमने मुझे ललकारा, और मैंने जल्दबाजी में यह गलती कर दी। मुझे माफ कर दो। भोलू ने चंचल को अपनी मजबूत पीठ पर उठाया और खाई से बाहर निकाला। धीरज ने जंगल से कुछ औषधीय पत्तियाँ लाकर चंचल की टाँग पर लगाईं। धीरे-धीरे चंचल की चोट ठीक होने लगी।

चंचल की सीख और जंगल में उत्सव

चोट ठीक होने के बाद, चंचल ने धीरज से माफ़ी माँगी। उसने कहा, धीरज चाचा, मैंने आपकी बात नहीं मानी और जल्दबाजी में यह गलती कर दी। मैंने आज सीखा कि हर काम को सोच-समझकर करना चाहिए। धीरज ने मुस्कुराते हुए कहा, चंचल, गलतियाँ हर कोई करता है, लेकिन जो अपनी गलतियों से सीखता है, वही समझदार बनता है। मुझे खुशी है कि तूने यह सबक सीख लिया।

चंचल ने चतुराई से भी कहा, चतुराई, तुमने मुझे ललकारा, लेकिन मैंने अपनी जल्दबाजी की वजह से यह गलती की। अब मैं सावधान रहूँगा। चतुराई ने शरमाते हुए कहा, चंचल, मुझे माफ कर दो। मैंने तुझे मज़ाक में ललकारा था, लेकिन मुझे नहीं पता था कि तू इतनी जल्दबाजी करेगा।

जंगल के जानवरों ने चंचल की हिम्मत और उसकी सीख को देखकर एक बड़ा उत्सव मनाया। उन्होंने गीत गाए, नाच किया, और जंगल में खुशियाँ मनाईं।

भारत के 7 प्रमुख शहर जो ध्यान और योग के लिए हैं सबसे प्रसिद्ध

आध्यात्मिक शांति के साथ घूमने के बेहतरीन स्थल, जहां मन और शरीर दोनों को मिले सुकून



भारत के ये सात शहर ध्यान और योग के लिए न केवल आध्यात्मिक रूप से समृद्ध हैं, बल्कि घूमने के लिहाज से भी बेहद खास हैं। यहां का शांत वातावरण, प्राचीन परंपराएं और प्राकृतिक सुंदरता मन, शरीर और आत्मा को संतुलन प्रदान करती हैं। अगर आप सुकून, आत्मचिंतन और यात्रा का एक अनोखा अनुभव चाहते हैं, तो ये शहर आपकी योग और ध्यान यात्रा के लिए सबसे बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन की तलाश में है। ऐसे में ध्यान और योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने का माध्यम बन चुके हैं। भारत को योग और ध्यान की जन्मभूमि माना जाता है, जहां सदियों से ऋषि-मुनियों ने साधना की। देश के कई शहर ऐसे हैं जो अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा, शांत वातावरण और योग परंपरा के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। यहां न केवल ध्यान और योग सीखने का अवसर मिलता है, बल्कि घूमने के कई खूबसूरत और ऐतिहासिक स्थल भी हैं।

ऋषिकेश, उत्तराखंड – योग की राजधानी

ऋषिकेश को दुनिया भर में “योग कैपिटल ऑफ द वर्ल्ड” के नाम से जाना जाता है। गंगा नदी के तट पर बसा यह शहर ध्यान और योग के लिए सबसे पसंदीदा जगहों में से एक है। यहां परमार्थ निकेतन, शिवानंद आश्रम और कई योग स्कूल हैं, जहां देश-विदेश से लोग साधना के लिए आते हैं। लक्ष्मण झूला, राम झूला और गंगा आरती जैसे स्थल यात्रा को और भी खास बना देते हैं।

वाराणसी, उत्तर प्रदेश – आध्यात्मिक चेतना का केंद्र

काशी नगरी ध्यान और आत्मचिंतन के लिए बेहद पवित्र मानी जाती है। यहां की गलियां, घाट और मंदिर गहरी आध्यात्मिक अनुभूति कराते हैं। अस्सी घाट पर होने वाला योग और ध्यान सत्र बहुत प्रसिद्ध है। इसके साथ ही दशाश्वमेध घाट, काशी विश्वनाथ मंदिर और गंगा आरती

यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

मैसूर, कर्नाटक – अष्टांग योग की पहचान

मैसूर को अष्टांग योग की जन्मस्थली माना जाता है। यहां का शांत वातावरण और अनुशासित जीवनशैली योग अभ्यास के लिए आदर्श है। मैसूर पैलेस, चामुंडी हिल्स और बृंदावन गार्डन घूमने लायक जगहें हैं, जो योग यात्रा के साथ एक यादगार अनुभव देती हैं।

धर्मशाला, हिमाचल प्रदेश – ध्यान और बौद्ध साधना

धर्मशाला और मैक्लोडगंज तिब्बती बौद्ध संस्कृति और ध्यान के लिए प्रसिद्ध हैं। यहां दलाई लामा का निवास होने के कारण यह स्थान आध्यात्मिक साधकों के बीच लोकप्रिय है। नामग्याल मठ, भागसू झरना और त्रिउंड ट्रेक ध्यान के साथ प्रकृति से जुड़ने का मौका देते हैं।

पुदुचेरी (ऑरोविल) – आंतरिक शांति का अनुभव

पुदुचेरी का ऑरोविल ध्यान और आत्मविकास के लिए दुनियाभर में जाना जाता है। यहां का मातृमंदिर गहरे ध्यान के लिए प्रसिद्ध है। फ्रेंच कॉलोनी, समुद्र तट और आश्रम वातावरण मन को शांति और स्थिरता प्रदान करते हैं।

केरल (वायनाड/कोवलम) – योग और आयुर्वेद का संगम

केरल योग और आयुर्वेद का बेहतरीन मेल प्रस्तुत करता है। वायनाड और कोवलम जैसे स्थान योग रिट्रीट और आयुर्वेदिक उपचार के लिए मशहूर हैं। यहां के समुद्र तट, बैकवाटर्स और हरियाली भरे पहाड़ ध्यान और विश्राम के लिए आदर्श वातावरण बनाते हैं।

बोधगया, बिहार – बुद्ध की ज्ञानस्थली

बोधगया वह स्थान है जहां भगवान बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। यह जगह ध्यान और साधना के लिए अत्यंत पवित्र मानी जाती है। महाबोध मंदिर, बोधि वृक्ष और विभिन्न अंतरराष्ट्रीय मठ यहां आने वालों को गहरी शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करते हैं।

‘लाइकी लाइका’ से राशा थडानी का सिंगिंग डेब्यू पहले ही गाने से सोशल मीडिया पर मचाया धमाल



फिल्म ‘लाइकी लाइका’ के गाने ‘छाप तिलक’ से राशा थडानी ने अपने सिंगिंग डेब्यू से शानदार छाप छोड़ी है। उनकी आवाज़, भावनात्मक पकड़ और लोगों से मिल रही जबरदस्त प्रतिक्रिया यह साबित करती है कि यह सिर्फ शुरुआत है। सोशल मीडिया पर मिल रही तारीफें एक बात साफ कहती हैं—राशा थडानी ने आते ही माहौल गर्म कर दिया है। बॉलीवुड में जब भी किसी स्टार किड का डेब्यू होता है, लोगों की उम्मीदें अपने आप बढ़ जाती हैं। लेकिन इस बार चर्चा किसी फिल्मी रोल की नहीं, बल्कि आवाज़ की है। अभिनेत्री रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी ने फिल्म ‘लाइकी लाइका’ के गाने ‘छाप तिलक’ से अपना सिंगिंग डेब्यू किया है। गाना रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर यूजर्स ने जिस तरह से प्रतिक्रिया दी, उसने सबको हैरान कर दिया। कई लोगों ने तो साफ शब्दों में कह दिया—“ये लड़की फायर है!”

‘लाइकी लाइका’ से म्यूज़िक की दुनिया में एंट्री

फिल्म ‘लाइकी लाइका’ के जरिए राशा थडानी ने म्यूज़िक इंडस्ट्री में अपने कदम रखे हैं। यह डेब्यू सिर्फ औपचारिक नहीं लगता, बल्कि इसमें तैयारी और

आत्मविश्वास साफ झलकता है। गाने में राशा की आवाज़ कहानी के मूड के साथ पूरी तरह मेल खाती है, जिससे यह एहसास होता है कि उन्होंने इस मौके को हल्के में नहीं लिया।

क्लासिक और सूफियाना टच वाले गाने ‘छाप तिलक’ को गाना आसान नहीं होता, क्योंकि इसमें भावनाओं और सुरों का सही संतुलन जरूरी होता है। राशा ने इस चुनौती को बखूबी निभाया है। उनकी आवाज़ में ठहराव, नज़ाकत और सच्चाई महसूस होती है, जो सीधे दिल तक पहुंचती है। यही वजह है कि श्रोता इस गाने से तुरंत जुड़ते चले गए।

सोशल मीडिया रिएक्शन

गाना सामने आते ही इंस्टाग्राम, यूट्यूब और एक्स पर कमेंट्स की बाढ़ आ गई। कोई लिख रहा है—“इतनी यंग उम्र में इतनी सोलफुल आवाज़”, तो कोई कह रहा है—“ये फायर है”। यूजर्स को न सिर्फ राशा की आवाज़ पसंद आ रही है, बल्कि उनका कॉन्फिडेंस और सादगी भी खूब सराही जा रही है।

स्टार किड टैग से आगे निकलता टैलेंट

अक्सर स्टार किड्स को लेकर यह सवाल उठता है कि क्या वे टैलेंट के दम पर आगे बढ़ेंगे या सिर्फ नाम के सहारे। राशा थडानी के सिंगिंग डेब्यू ने इस बहस को काफी हद तक शांत कर दिया है। फैन्स मानते हैं कि अगर किसी की पहली कोशिश ही इतनी प्रभावशाली हो, तो उसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए।

रवीना टंडन का सपोर्ट और आगे की उम्मीदें

रवीना टंडन हमेशा से अपनी बेटी के हर कदम पर साथ खड़ी रही हैं। राशा का यह म्यूज़िकल डेब्यू भी उसी मजबूत सपोर्ट सिस्टम का नतीजा माना जा रहा है। इंडस्ट्री से जुड़े लोगों का कहना है कि अगर राशा इसी तरह अलग-अलग स्टाइल्स में काम करती रहीं, तो म्यूज़िक की दुनिया में उनका भविष्य काफी उज्ज्वल हो सकता है।

आपके सुझावों का स्वागत है

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

