सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

26 अप्रैल 2026

कयादु लोहार
ने बहुत कम समय में
साबित कर दिया है कि
प्रतिभा और सही मौके मिलें
तो सफलता दूर नहीं रहती।

हंसी ठट्ठा

गर्लफ्रेंड ने बॉयफ्रेंड को बताया अपने घर आने का रास्ता
गर्लफ्रेंड- देखो, बिल्डिंग के अंदर आकर बाई तरफ लिफ्ट है,
लिफ्ट में आकर अपनी कोहनी से 9 नंबर का बटन दबाना
और जब नौवें फ्लोर पर आ जाओ तो राइट हैंड पर, दूसरा फ्लैट हमारा है
यहां आकर अपनी कोहनी से घंटी का बटन दबाना, मैं दरवाजा खोल दूंगी
बॉयफ्रेंड- लेकिन जानू, ये सब बटन मैं उंगली से दबाऊंगा तो ज्यादा आसानी होगी
गर्लफ्रेंड- ओह माई गॉड, मतलब तुम खाली हाथ आ रहे हो?

पत्नी- तुम तो कहते थे कि शादी के बाद भी, मुझे खूब प्यार करोगे?
पति- अब मुझे क्या पता था कि, तुम्हारी शादी मुझसे ही हो जाएगी......

पत्नी- आखिर मैं क्या-क्या संभालू?
तुमको संभालू, तुम्हारे बच्चे संभालू,
तुम्हारे मां बाप को संभालू या तुम्हारा घर संभालू
पति- तुम सिर्फ अपनी जबान संभाल लो......

टीचर बच्चों का ग्रुप फोटो दिखाकर बोली- जब तुम बड़े हो जाओगे तो इस फोटो को देखकर कहोगे,
ये रहा गोलू जो अमेरिका चला गया, ये रहा सोनू जो लंदन चला गया और ये रहा संजू जो यहीं का यहीं रह गया ये बात सुनकर संजू बोला- मैम हम भी यही बोलेंगे ये रही हमारी मैडम जिनका देहांत हो गया.....

दो दोस्त आपस में बात करते हुए
बब्लू- पता है, हमारे यहां नया टूथपेस्ट कब तक नहीं खुलता?
डब्लू- कब तक?
बब्लू- जब तक कि पुराना वाला बोल नहीं देता मालिक, दो टुकड़े करके देख लो अब कुछ नहीं बचा है....

साली- पत्नियां कभी पति से पहले भोजन क्यों नहीं करतीं?

जीजा- जैसे वैज्ञानिक जब भी कभी कोई दवा बनाते हैं,
तो पहले चूहों और बंदरों पर परीक्षण करते हैं
उसी तरह पत्नियां भी पति को पहले भोजन कराकर
ये परीक्षण करती हैं....

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

साली- लोग समय के साथ बदल जाते हैं, लेकिन आप नहीं बदले
जीजा (खुश होते हुए)- वो कैसे?
साली- जब मैं आपसे मिली थी, आप तब भी बेरोजगार थे और आज भी बेरोजगार हो.......

पप्पू- सुना है शादियां आसमान में ही तय हो जाती हैं

गप्पू- बिल्कुल ठीक, लेकिन यह भी याद रखना कि तूफान और बिजली भी आसमान से ही कड़कती हैं.....

बच्चों के साथ बॉन्डिंग करना चाहते हैं स्ट्रॉन्ग तो साथ करें डिनर

परिवार के साथ डिनर करना सिर्फ खाने का समय नहीं, रिश्तों को मजबूत करने का सबसे आसान तरीका है। इससे बच्चों को भावनात्मक सुरक्षा मिलती है और परिवार में अपनापन बढ़ता है।

कुछ बातें सुनने में बहुत छोटी लगती हैं लेकिन अगर उनके प्रभाव की बात करें तो उनके दूरगामी परिणाम कुछ कम नहीं होते। ऐसी ही एक छोटी सी आदत है परिवार का रात का खाना यानी डिनर साथ करना। हम और आप इस बात को बहुत अच्छे से जानते हैं कि साथ बैठकर खाने से खाना का मजा दोगुना हो जाता है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात स्वाद के साथ साथ परिवार की आपस में विशेषकर बच्चों के साथ बॉन्डिंग बहुत स्ट्रॉन्ग होती है। आज के समय में जब किसी के पास एक दूसरे को देने के लिए समय नहीं है तो रात का खाना एक साथ खाएं। इससे आपके घर का माहौल भी खुशनुमा होगा और बॉन्डिंग भी स्ट्रॉन्ग होगी।

बच्चे को लगता है कि वो मजबूत है

आज के इस डिजिटल युग में हम पूरी दुनिया से कनेक्टेड होने के बावजूद भी एक अजीब किस्म के अवसाद और अकेलेपन से जूझ रहे हैं। लेकिन जब परिवार का साथ होता है तो बड़ी से बड़ी मुश्किल का सामना भी इंसान आसानी से कर लेता है। जब परिवार के सदस्य एक दूसरे के साथ बैठकर खाना खाते हैं तो एक फैमिली बॉन्ड को महसूस करते हैं। मन को एक मजबूती और तसल्ली से मिलती हैं। बच्चों को लगता है कि उनके साथ कोई हो ना हो लेकिन उनके पेरेंट्स उनके साथ हैं।

बच्चों को बोलने का मौका दें

जब बच्चे छोटे होते हैं तो वो आगे से आगे अपनी एक एक बात बताना शुरु करते हैं। अपने स्कूल की एक एक बात वो बताते हैं। लेकिन जैसे जैसे वो टीनएज में आना शुरु करते हैं। अपने आप को समेट लेते हैं। आप कोशिश करें कि बच्चे डिनर टेबिल पर सिर्फ आपके सवालों के जवाब ना दें। बल्कि अपनी तरफ से भी बातचीत करें। हां इस बात को बड़ों को समझना होगा कि बच्चों को सिर्फ सुधारने की तरफ आपका जोर ना हो, उनकी कुछ आदतों की आप सराहना भी करें।

खाना साथ लगवाएं

अब वो समय नहीं रहा कि रसोई का काम करना अकेले मां की जिम्मेदारी होती थी। परिवार के सदस्य मिलकर जब डिनर टेबिल लगाते हैं तो भी उनके बीच में मिठास बढ़ती है। आजकल बड़े होते बच्चे प्रोटीन रिच खाना खाना पसंद करते हैं। ऐसे में उनकी पसंद के हेल्दी डिप आप उनके साथ बनवाएं। अगर वो सलाद बनाते हैं तो दिल खोलकर उनकी तारीफ करें। आप समझ पाएंगे कि खाने के यह जायके आपके और बच्चों की बॉन्डिंग को कैसे महका देंगे।

वो पुराने किस्से

खाने में सिर्फ स्वाद ही नहीं होता बल्कि यह खाना बहुत सी कहानियों को भी समेटे होता है। हर किसी को पुरानी किस्से कहानियां अच्छे लगते हैं। आप भी अपने बचपन की बातें, कुछ हंसी मजाक उनके साथ करें। अगर आपके साथ दिन में कोई अच्छी बात हुई तो वो उनके साथ साझा करें।

एक उसूल भी

अब बहुत बार ऐसा होता है कि परिवार के सदस्य साथ तो बैठे होते हैं लेकिन उनकी अंगुलिया फोन को स्क्रॉल कर रही होती हैं। आप ऐसा ना करें ना होने दें। एक सिंपल सा उसूल बना लें कि खाने के समय किसी के भी हाथ में मोबाइल नहीं होगा। इसका कमाल आपको कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

जब आप सभी लोग साथ में खाएंगे पिएंगे हंसेंगे मुस्कुराएंगे तो आप समझ पाएंगे कि इससे बेहतर चीज आज के जमाने में आपके लिए कुछ भी नहीं है। परिवार का साथ सबसे बड़ी धरोहर है।

बच्चा फोन पर दोस्तों से करता है लंबी बातें? ऐसे कंट्रोल करें फोन टाइम

आज के डिजिटल दौर में बच्चों के लिए मोबाइल सिर्फ मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि उनकी सोशल लाइफ का अहम हिस्सा बन गया है। लेकिन जब यही आदत जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती है, तो पढ़ाई, नींद और सेहत पर असर पड़ने लगता है। ऐसे में बच्चों को डांटने के बजाय समझदारी से उनकी आदत को कंट्रोल करना ज्यादा जरूरी है।

पाबंदी नहीं, समझदारी से करें बात

विशेषज्ञों अनुसार, बच्चों पर सीधे रोक लगाने से वे जिद्दी या विद्रोही हो सकते हैं। बेहतर है कि पहले समझें कि वह इतना समय फोन पर क्यों बिताता है। क्या वह अकेलापन महसूस कर रहा है या दोस्तों से दूर होने का डर है? प्यार से समझाएं कि ज्यादा फोन इस्तेमाल करने से उसकी आंखों, नींद और फोकस पर क्या असर पड़ता है।

तय करें 'फोन टाइम लिमिट'

डिसिप्लिन विकसित करने के लिए बच्चों के लिए फोन इस्तेमाल का समय तय करना बेहद जरूरी है। आप रोज एक निश्चित समय निर्धारित करें, जैसे शाम 5 से 6 बजे, जब बच्चा अपने दोस्तों से बात कर सके। इस समय के अलावा फोन का इस्तेमाल सीमित रखें और बातचीत खत्म होने के बाद फोन को एक तय जगह पर रखने की आदत डालें। इससे बच्चे धीरे-धीरे समय का सही इस्तेमाल करना सीखते हैं और फोन पर निर्भरता कम होने लगती है।

बनाएं 'नो-फोन जोन'

घर में 'नो-फोन जोन' बनाना बच्चों में अच्छी आदतें विकसित करने का आसान और असरदार तरीका है। इसके लिए कुछ जगहों और समय को पूरी तरह फोन-फ्री रखें, जैसे डाइनिंग टेबल पर फोन का इस्तेमाल बिल्कुल न हो, सोने से पहले फोन से दूरी बनाए रखें और फैमिली टाइम के दौरान सभी लोग फोन दूर रखें। इससे बच्चों को समझ आता है कि कब टेक्नोलॉजी से दूरी बनानी है और वे धीरे-धीरे अपनी लाइफ में सही संतुलन बनाना सीखते हैं।

बच्चों को दें बेहतर विकल्प

बच्चों को फोन की आदत से दूर रखने के लिए उन्हें बेहतर और रोचक विकल्प देना बहुत जरूरी है। अक्सर बच्चे बोरियत के कारण मोबाइल की ओर आकर्षित होते हैं, इसलिए उन्हें आउटडोर गेम्स में शामिल करें, नियमित रूप से पार्क या स्पोर्ट्स क्लब भेजें और पेंटिंग, म्यूजिक या डांस जैसी क्रिएटिव एक्टिविटी में व्यस्त रखें। जब बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से एक्टिव रहेगा, तो धीरे-धीरे उसका फोन पर निर्भर रहना कम हो जाएगा और वह हेल्दी रूटीन अपनाने लगेगा।

बच्चों की फोन आदत को कंट्रोल करने के लिए सख्ती नहीं, बल्कि समझदारी और संतुलन जरूरी है। सही टाइम लिमिट और अच्छी एक्टिविटी के साथ आप बच्चे की डिजिटल लाइफ को हेल्दी बना सकते हैं।

गोरखपुर की दिव्या सिंह ने कर दिखाया कमाल

साइकिल से एवरेस्ट पर पहुंचने वाली बनी पहली महिला

गोरखपुर की दिव्या सिंह ने साइकिल से माउंट एवरेस्ट बेस कैंप पहुंचकर और 17,560 फीट की ऊंचाई पर झंडा फहराकर इतिहास रच दिया है। 24 मार्च, 2026 को, दिव्या दुनिया की सबसे ऊंची चोटी, माउंट एवरेस्ट (17,560 फीट की ऊंचाई पर) के बेस कैंप तक साइकिल से पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला और दुनिया भर में दूसरी महिला बन गईं। उस समय, एवरेस्ट बेस कैंप पर तापमान -12 डिग्री सेल्सियस था।

दिव्या का साइकिलिंग अभियान 16 मार्च, 2026 को काठमांडू से शुरू हुआ था। यह यात्रा उन्हें काठमांडू, सल्लेरी, सुरखे, फाकडिंग, सागरमाथा नेशनल पार्क, नामचे बाजार, देबोचे, फेरिचे, लोबुचे और गोरक शेप से होते हुए अंत में माउंट एवरेस्ट बेस कैंप तक ले गई। पूरे साइकिलिंग अभियान में कुल 14 दिन लगे। ANI से बात करते हुए, दिव्या ने बताया कि लगभग डेढ़ साल पहले माउंट एवरेस्ट बेस कैंप की अपनी ट्रेक के दौरान, उन्हें पता चला कि कोई भी भारतीय महिला कभी भी साइकिल से वहां नहीं पहुंची थी। इससे उन्हें खुद इस चुनौती को स्वीकार करने की प्रेरणा मिली।

दिव्या ने बताया कि- ₹जब से मुझे माउंट एवरेस्ट के बारे में पता चला है, मैं इसे अपनी आंखों से देखना चाहती थी। लगभग डेढ़ साल पहले, मैं माउंट एवरेस्ट बेस कैंप की ट्रेकिंग पर गई थी और मुझे पता चला कि कोई भी महिला कभी भी साइकिल से वहां नहीं पहुंची है, और मेरे मन में आया कि मुझे यह कोशिश करनी चाहिए,₹।

उन्होंने बताया कि ऊंचाई वाले इलाकों की वजह से यह सफ़र काफ़ी मुश्किल भरा था, जिससे उन्हें मोशन सिकनेस, ऑक्सीजन की कमी, दिल की धड़कन तेज़ होना और दूसरी शारीरिक परेशानियां हुईं। यह आसान नहीं था, इसमें कई मुश्किलें थीं। जब आप ज़्यादा ऊंचाई पर पहुँचते हैं, तो वहां का पूरा माहौल बदल जाता है। आपका शरीर अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। आपको मोशन सिकनेस, ऑक्सीजन की कमी, दिल की धड़कन तेज़ होना और माहौल से जुड़ी दूसरी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।₹

दिव्या के मेंटर, कुमार सिंह ने इस बात पर ज़ोर दिया कि हालांकि बहुत से लोग माउंट एवरेस्ट बेस कैंप तक पहुंच चुके हैं, लेकिन किसी भी भारतीय महिला ने साइकिल से ऐसा नहीं किया था। इसे एक चुनौती मानते हुए, दिव्या ने इसे अपना निजी लक्ष्य बना लिया और ज़ोरदार ट्रेनिंग शुरू कर दी; उन्होंने अपने शरीर को इस चुनौती के लिए तैयार किया और आखिरकार शानदार सफलता हासिल की। खास बात यह है कि दिव्या गोरखपुर ज़िले के पिपरौली ब्लॉक में, अमटौरा पोस्ट ऑफ़िस के तहत आने वाले बनौदा गांव की रहने वाली हैं। दिव्या के पिता, संतराज सिंह, एक किसान हैं, जबकि उनकी मां, उर्मिला सिंह, एक सरकारी स्कूल में टीचर हैं।

गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को सिखाएं कुछ नया

करवाएं ये 5 क्रिएटिव और लर्निंग एक्टिविटीज

गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को कुछ क्रिएटिव और लर्निंग एक्टिविटीज करवा सकते हैं। इससे उनके दिमाग का विकास, सोचने की क्षमता बेहतर होती है और साथ ही आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

समर वेकेशन के दौरान बच्चों का ज्यादातर समय खाली ही जाता है और वे अधिकतर समय खेल-कूद में बिताते हैं। ऐसे में अगर उन्हें रोजाना 1-2 घंटे रचनात्मक और सीखने वाली गतिविधियों में व्यस्त रखा जाए, तो उनकी सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है और दिमाग अधिक तेज होता है। ड्रॉइंग, पजल, क्राफ्ट और कुकिंग जैसी एक्टिविटीज से बच्चे नई-नई स्किल्स सीखते हैं और उनका मानसिक विकास होता है। लंबी छुट्टियों में बच्चे अक्सर जल्दी बोर हो जाते हैं, ऐसे में ये सारी एक्टिविटीज उन्हें व्यस्त, सक्रिय और खुश रखती हैं। इसके साथ ही बच्चे जब खुद से कुछ बनाते या सीखते हैं तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे खुद पर भरोसा करना सीखते हैं। आइए जानते हैं समर वेकेशन के दौरान बच्चों को कौन-कौन सी एक्टिविटी करवाएं:

पेपर क्राफ्ट

बच्चों को रंगीन कागज से अलग-अलग तरह की चीजें बनाना काफी पसंद होता है। उन्हें फूल, तितली, मास्क, नाव, ग्रीटिंग कार्ड आदि जैसी चीजें बनाने में खूब दिलचस्पी होती है। इससे उनकी कल्पनाशक्ति बढ़ी और साथ ही नए-नए डिजाइन सोचने के लिए प्रेरित करती है।

DIY खिलौने बनाना

इस बार गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को पुरानी बोतलों, कार्डबोर्ड डिब्बों, रबर बैंड, कागज व अन्य घरेलू सामान की मदद से DIY खिलौने बनाने के लिए प्रेरित करें। वे इन चीजों से टॉय कार, गुल्लक, छोटे रोबोट या अन्य क्रिएटिव मॉडल बना सकते हैं। इससे उनमें रिसाइक्लिंग की समझ विकसित होगी। साथ ही क्रिएटिव सोच, समस्या को सुलझाने की क्षमता और इनोवेशन स्किल्स भी मजबूत होती है।

इंडोर पजल गेम

बच्चों के दिमाग को तेज करने और सोचने की क्षमता को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है इंडोर पजल गेम्स करवाना। सुडोकू, जिगसॉ पजल और ब्रेन टीजर जैसे इंडोर गेम्स दिमाग के विकास के लिए फायदेमंद होते हैं। इन खेलों में बच्चे टुकड़ों को जोड़कर पूरी तस्वीर बनाते हैं या नंबर और पैटर्न समझकर ही हल निकालते हैं। इंडोर पजल गेम ध्यान केंद्रित करना, धैर्य रखना, तार्किक सोच और याददाश्त को मजबूत करता है।

स्टोरी टेलिंग

गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को छोटी-छोटी कहानियां बनाने और उन्हें बोलकर सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। वे किसी घटना, जानवर, सुपरहीरा या अपने अनुभवों पर आधारित कहानी भी बना सकते हैं। इससे उनकी भाषा क्षमता, शब्दों का चयन और बोलने की शैली में सुधार होता है।

गार्डनिंग

समर वेकेशन के दौरान बच्चों को गार्डनिंग करवाई जा सकती है। इससे प्रकृति के प्रति लगाव बढ़ता है और जिम्मेदारी की भावना भी विकसित होती है। उन्हें रोज पौधों में पानी देना सिखाएं, पौधों की देखभाल और मिट्टी की देखभाल करना या तैयार करना भी सिखाएं।

फेंके गए नारियल का खोल, एक डोरी और एक कील!

बन गया पक्षी का घर, कचरे से जबरदस्त जुगाड़

सबसे बड़ी बात ये है कि इस साधारण से जुगाड़ को कोई भी बना सकता है। इसे बनाने में दो से तीन मिनट का ही समय लगता है और इसे आसानी से बालकनी में टांगा जा सकता है। ये देखने में भी सुंदर लगता है।

क्या आपने सोचा है जो नारियल का पानी पीने के बाद फेंका गया नारियल किस काम आ सकता है...? अब फेंके गए नारियल खोल से राजस्थान का एक शख्स पक्षियों को अपना घर देने की मुहिम में जुड़ गया है। पर्यावरण संरक्षण का संदेश देने के लिए पहचाने जाने वाले Green Man एक बार फिर अपने अनोखे प्रयास से चर्चा में हैं। इस बार उन्होंने फेंके गए नारियल के खोल को पक्षियों के लिए घोंसलों में बदलने की पहल शुरू की है। आमतौर पर बेकार समझे जाने वाले नारियल के खोल अब पक्षियों के लिए सुरक्षित आशियाना बनेंगे। इसके लिए वे जगह-जगह से नारियल पानी के खोल इकट्ठा कर रहे हैं और उन्हें तैयार करने में जुटे हैं। सबसे बड़ी बात ये है कि इस साधारण से जुगाड़ को कोई भी बना सकता है। इसे बनाने में दो से तीन मिनट का ही समय लगता है और इसे आसानी से बालकनी में टांगा जा सकता है। ये देखने में भी सुंदर लगता है।

डेढ़ लाख से ज्यादा पौधे लगा चुके, साइकिल से इतनी यात्रा कर चुके कि बना दिया विश्व रिकॉर्ड

बाड़मेर के रहने वाले नरपत सिर्फ राजपुरोहित पर्यावरण के क्षेत्र में काफी एक्टिव हैं। वे एक ही देश में एक व्यक्ति श्रेणी में साइकिल चलाने वाले इकलौते व्यक्ति हैं। उनके नाम तीस हजार किलोमीटर से भी ज्यादा साइकिल चलाने का गिनीज विश्व रिकॉर्ड है। उन्होंनें 27 जनवरी 2019 को जम्मू हवाई अड्डे से साइकिल यात्रा शुरू की थी और उसके बाद 20 अप्रेल 2022 को जयपुर में इसे समाप्त किया था। उनका मकसद पर्यावरण बचाने का संदेश देना था। गिनिज बुक के अलावा गोल्डन बुक एवं इंडिया और एशिया बुक रिकॉर्ड में भी उनके नाम रिकॉर्ड हैं।

पक्षियों के घोसलें के अलावा जंगलों में जानवरों के लिए पानी का इंतजाम

सिर्फ पौधारोपण ही नहीं, बल्कि वन्यजीवों के लिए भी उनका प्रयास सराहनीय है। नरपत सिंह और उनकी टीम जंगल क्षेत्रों में हिरण सहित अन्य जानवरों के लिए पानी की व्यवस्था कर रहे हैं। हर दिन करीब 20 स्थानों पर टैंकर से पानी पहुंचाया जा रहा है, जबकि 50 से अधिक स्थानों पर स्थायी जलस्रोत तैयार किए गए हैं। यह पहल गर्मी के मौसम में वन्यजीवों के लिए राहत बन रही है।

स्कूल के दिनों से मिला पर्यावरण प्रेम का संस्कार

नरपत सिंह बताते हैं कि पर्यावरण के प्रति उनका प्रेम बचपन से ही शुरू हुआ। स्कूल में पेड़ के नीचे लगने वाली कक्षा और पौधे लगाने पर मिलने वाली चॉकलेट ने उन्हें इस दिशा में प्रेरित किया। आज वही छोटा सा संस्कार एक बड़े मिशन में बदल चुका है। गिनीज बुक में नाम दर्ज करा चुके ग्रीनमैन का लक्ष्य अब सिर्फ एक है,हर व्यक्ति को प्रकृति से जोड़ना।

हर महीने करें 10 आसान काम, घर रहेगा सेफ और स्मार्ट

हर महीने की छोटी-छोटी मेंटेनेंस आदतें आपके घर को सुरक्षित और बेहतर बनाए रखती हैं। ये 10 आसान काम बड़े खर्च और समस्याओं से बचाने में मदद करते हैं। घर लेना जितना खुशी देता है, उसे संभालना उतनी ही बड़ी जिम्मेदारी भी है। अक्सर छोटी-छोटी चीज़ों को नजरअंदाज करने से आगे चलकर बड़े खर्च खड़े हो जाते हैं। लेकिन अगर हर महीने कुछ आसान काम कर लिए जाएं, तो आपका घर लंबे समय तक सुरक्षित और व्यवस्थित बना रह सकता है।

किचन और उपकरणों की देखभाल करें

किचन सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाली जगह है। महीने में एक बार कैबिनेट साफ करें, एक्सपायर्ड सामान हटाएं और फ्रिज के फिल्टर चेक करें। उदाहरण के लिए, अगर फ्रिज की पाइप मुड़ गई हो, तो पानी लीक हो सकता है।

गार्डन और आसपास की सफाई रखें

घर के बाहर की जगह को नजरअंदाज न करें। सूखे पत्ते, झाड़ियां और कचरा जमा होने से कीड़े-मकोड़े बढ़ सकते हैं। जैसे, अगर गार्डन में घास ज्यादा बढ़ जाए तो सांप या कीड़े छिप सकते हैं। महीने में एक बार ट्रिमिंग और सफाई करें।

सुरक्षा उपकरणों की जांच करें

हर महीने अपने घर के स्मोक डिटेक्टर, सिक्योरिटी सिस्टम और फायर एक्सटिंग्विशर को चेक करें। उदाहरण के तौर पर, अगर स्मोक अलार्म की बैटरी खत्म हो गई और आपको पता ही नहीं चला, तो इमरजेंसी में यह काम नहीं करेगा। इसलिए समय-समय पर बैटरी बदलना जरूरी है।

नमी वाले हिस्सों की सफाई करें

बाथरूम और किचन में नमी के कारण फंगस और बदबू हो सकती है। महीने में टाइल्स और ग्राउट की सफाई करें। जैसे, अगर समय पर सफाई नहीं की जाए तो काले धब्बे पड़ सकते हैं जो हटाना मुश्किल हो जाता है।

प्लंबिंग की जांच करें

पाइप, नल और ड्रेन को ध्यान से देखें। अगर कहीं जंग, लीकेज या पानी का जमाव दिखे, तो तुरंत ठीक कराएं। जैसे, धीमा ड्रेन आगे चलकर ब्लॉकेज बन सकता है।

पाइप साफ रखें

छत के गटर में पत्ते जमा हो जाएं तो पानी सही से नहीं बहता और दीवारों में सीलन आ सकती है। खासकर बारिश के मौसम से पहले इसे जरूर साफ करें।

बड़े सिस्टम्स पर नजर रखें

हीटर या एसी को हर महीने चेक करना जरूरी है। फिल्टर गंदे होने पर मशीन ज्यादा बिजली खर्च करती है। जैसे साफ फिल्टर से एसी जल्दी ठंडक देता है और बिजली भी बचती है।

जरूरी सामान स्टॉक में रखें

क्लीनिंग प्रोडक्ट्स, साबुन, टिशू जैसे सामान खत्म न होने दें। मान लीजिए अचानक बारिश या कोई इमरजेंसी आ जाए, तो ये छोटी चीजें बहुत काम आती हैं।

पूरे घर का निरीक्षण करें

महीने में एक बार घर के हर कोने को देखें अटारी, स्टोर रूम। उदाहरण के लिए अगर कहीं दीमक या चूहे के निशान दिखें, तो तुरंत एक्शन लें।

होम इन्वेंट्री अपडेट करें

अगर आपने नया फर्नीचर या इलेक्ट्रॉनिक्स खरीदा है, तो उसकी रसीद और फोटो संभाल कर रखें। इससे जरूरत पड़ने पर इंश्योरेंस क्लेम आसान हो जाता है।

हर महीने इन छोटे-छोटे कामों को करने से आप बड़े खर्च और परेशानियों से बच सकते हैं। थोड़ी सी नियमित देखभाल आपके घर को सुरक्षित, साफ और आरामदायक बनाए रखती है।

हर शादीशुदा महिला ये 4 फाइनेंशियल मिसटेक्स करती है, कहीं आप भी तो इसमें शामिल नहीं

शादी के बाद महिलाओं की जिम्मेदारियां काफी बढ़ जाती हैं, खासकर फाइनेंशियल मामलों में। लेकिन कई बार अनजाने में वे कुछ ऐसी गलतियां कर बैठती हैं, जो आगे चलकर उनके लिए परेशानी का कारण बन सकती हैं।

शादी के बाद व्यक्ति को हर फैसला बहुत सोच-समझकर लेना होता है, क्योंकि उसकी जिम्मेदारियां कई गुना बढ़ जाती हैं। खासतौर से, महिला के लिए यह और भी ज्यादा जरूरी हो जाता है, क्योंकि जिन्दगी सिर्फ रिश्तों से नहीं, पैसों से भी चलती है। अगर इस दौरान फाइनेंशियल मिसटेक्स हो जाएं तो ऐसे में घर व रिश्तों को संभालना काफी मुश्किल हो जाता है।

हालांकि, अक्सर महिलाएं शादी के बाद अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठती हैं, जो बाद में उनके जीवन में स्ट्रेस, डिपेंडेंसी व इनसिक्योरिटी की वजह बन सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ फाइनेंशियल मिसटेक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको भी करने से बचना चाहिए-

पूरी तरह पार्टनर पर फाइनेंशियल डिपेंड हो जाना

शादी के बाद अक्सर महिलाओं को दोहरी जिम्मेदारी निभाने में मुश्किल होती है और इसलिए वे जॉब छोड़ देती हैं। उन्हें कहीं ना कहीं यह भी लगता है कि फाइनेंस अब पति संभाल लेंगे। यही आपकी बहुत बड़ी फाइनेंशियल गलती हो सकती है। जीवन में अक्सर उतार-चढ़ाव आते हैं और अगर किसी वजह से पति की फाइनेंशियल स्थिति बदल जाए तो ऐसे में सबकुछ मैनेज करना काफी मुश्किल हो जाएगा। इसलिए, एकदम से कमाई करना ना छोड़ें। अगर आपको जॉब करना मुश्किल लग रहा हो तो आप घर से ही फ्रीलांस वर्क करें।

इनवेस्टमेंट को नजरअंदाज करना

अगर आप इनवेस्टमेंट को सीरियसली नहीं लेती हैं तो यह आगे चलकर आपके लिए बहुत बड़ी समस्या पैदा कर सकता है शादी के बाद इनवेस्टमेंट और सेविंग पर फोकस करना और भी ज्यादा जरूरी हो जाता है। समय के साथ परिवार बढ़ता है और ऐसे में खर्चे भी बढ़ने लगते हैं। महंगाई की वजह से सिर्फ आमदनी से सभी जरूरतें पूरी करना मुश्किल लग सकता है। इसलिए, सेविंग और इनवेस्टमेंट पर ध्यान दें। बेसिक फाइनेंशियल ज्ञान लें और एसआइपी, एफडी, इंश्योरेंस आदि को समझें। इससे समय के साथ पैसे की भी ग्रोथ होती है।

खुद के नाम पर कोई एसेट ना लेना

शादी के बाद अक्सर महिलाएं अगर इनवेस्टमेंट करती भी हैं, तो वो अक्सर पार्टनर के नाम ही होती है। अगर घर से लेकर प्रॉपर्टी व इनवेस्टमेंट सिर्फ पति के नाम पर ही होती है तो इससे कहीं ना कहीं फाइनेंशियल सिक्योरिटी कम हो जाती है। महिला खुद के लिए बेफिक्र होकर फैसला भी नहीं ले पाती है। आप पति के नाम पर इनवेस्टमेंट करना चाहती हैं तो ऐसे में ज्वॉइंट ओनरशिप रखें। साथ ही कुछ एसेट अपने नाम पर जरूर लें।

इंश्योरेंस को हल्के में लेना

शादी के बाद अक्सर महिलाएं इंश्योरेंस को इग्नोर कर देती हैं। उन्हें लगता है कि पति के पास इंश्योरेंस है तो उन्हें इसकी क्या जरूरत है। हालांकि, यह सोच भी काफी गलत है। अगर कुछ गलत हो जाए और आपके पास इंश्योरेंस ना हो तो ऐसे में फाइनेंशियली काफी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, आप हमेशा हेल्थ इंश्योरेंस व लाइफ इंश्योरेंस जरूर लें। इससे आप नेगेटिव सिचुएशन में भी फाइनेंशियली खुद को काफी रिलैक्स महसूस करेंगी।

नींद न आना या कम आना आजकल ज्यादातर लोगों की समस्या बन गई है. अगर आपके साथ ही यही दिक्कत है तो आपको अपनी आदत में सुधार करने की जरूरत है. इस आर्टिकल में हम आपको एक्सपर्ट के बताए 4 ऐसे काम बताने जा रहे हैं, जो नींद को बेहतर करने में मददगार हैं.

बेहतर नींद के लिए करें ये काम

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कुछ लोगों के लिए बेहतर और पूरी नींद लेना भी किसी चैलेंज से कम नहीं है. स्ट्रेस, मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल अनियमित दिनचर्या और गलत खान-पान की आदतें हमारी सेहत के साथ ही नींद की क्वालिटी को भी को बुरी तरह प्रभावित कर रही हैं. अक्सर लोग घंटों बिस्तर पर लेटे रहते हैं, फिर भी नींद नहीं आती या बार-बार नींद खुल जाती है, जिससे शरीर और दिमाग दोनों थका हुए महसूस करते हैं. ऐसे में अगर आप भी सुकून भरी, गहरी और बिना किसी रुकावट वाली नींद चाहते हैं, तो अपनी रात की आदतों में थोड़ा सा बदलाव करना बेहद जरूरी हो जाता है. दरअसल, सोने से पहले किए गए छोटे-छोटे काम आपके पूरे शरीर और मन को आराम देने में अहम भूमिका निभाते हैं. ये आदतें न सिर्फ आपकी नींद को बेहतर बनाती हैं, बल्कि आपकी मानसिक शांति, पाचन, इम्युनिटी और अगले दिन की एनर्जी को भी कई गुना बढ़ा देती हैं. ऐसे में चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के बताए वो 4 काम जो सोने से पहले जरूर करने चाहिए.

एक्सपर्ट के बताए 4 काम दिलाएंगे बेहतर नींद

सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर अक्सर सोशल मीडिया पर हेल्थ और फिटनेस से जुड़ी टिप्स देती रहती हैं. इस बार एक्सपर्ट ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर कर 4 ऐसे जरूरी काम बताए हैं, जिन्हें सोने से पहले जरूर करना चाहिए.अगर आप बेहतर नींद चाहते हैं तो. चलिए जानते हैं कौन से हैं ये 4 काम.

पानी की बोतल रखें पास

सोते समय अपने पास एक पानी का जग या बोतल जरूर रखें. क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि रात में अचानक नींद खुल जाती है और शरीर हल्का डिहाइड्रेट महसूस करता है. ऐसे में बस एक-दो घूंट पानी पी लेने से शरीर को तुरंत आराम मिलता है और दोबारा आसानी से नींद आ जाती है. इसके अलावा, कुछ लोगों को रात में मांसपेशियों में ऐंठन (क्रैम्प्स) की समस्या भी होती है, जो अक्सर शरीर में पानी की कमी के कारण होती है.

बेहतर नींद के साथ मिलेंगे गजब के फायदे

अगर आप दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं और रात को भी जरूरत पड़ने पर थोड़ा पानी ले लेते हैं, तो इस समस्या से काफी हद तक बचा जा सकता है. इसलिए अच्छी नींद और शरीर के बैलेंस के लिए हाइड्रेटेड रहना बहुत जरूरी है, और इसके लिए अपने पास पानी रखना एक आसान और असरदार आदत है.

घी की मसाज है जरूरी

रात को सोने से पहले अपने तलवे पर घी की मसाज करना भी एक अच्छी आदत है. खासतौर पर अगर आपको नींद नहीं आ रही है तो ये आदत काफी मददगार साबित हो सकती है. इसके अलावा आप घी की कुछ बूंदे अपनी नाक और काम में भी डाल सकते हैं. ऐसा करने से न सिर्फ नींद बेहतर होती है. बल्कि बंद नाक को खोलने का भी काम करती है.

मिश्री का सेवन भी अच्छी आदत

अगर आपको नींद नहीं आती है और बस आप करवटे बदलते रहते हैं तो मिश्री आपके काम आ सकती है. आपको बस मुंह के एक तरफ मिश्री के कुछ दाने रखने हैं. ऐसा करने से नींद को बेहतर होती ही है. साथ ही अगर गला सूखा है, खांसी है या फिर जकड़न सी महसूस हो रही है तो फायदेमंद है. ये गले को हाइड्रेट करता है और नींद की क्वालिटी भी बेहतर होती है.

राजगीरा लड्डू का सेवन

न्यूट्रिशनिस्ट बताती हैं कि नींद कम या न आने की समस्या में आप रात को सोने से पहले राजगीरा के लड्डू का सेवन भी कर सकते हैं. दरअसल, राजगीरा लड्डू का सेवन नींद को बेहतर बनाने में काफी मददगार माना जाता है. क्योंकि इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर और दिमाग को शांत करने में सहायक होते हैं. राजगीरा में मैग्नीशियम और ट्रिप्टोफैन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर में सेरोटोनिन और मेलाटोनिन हार्मोन के लेवल को बैलेंस करने में मददगार हैं.

कौन सा शहर कहलाता है 'चॉकलेट सिटी ऑफ इंडिया' जहां हर ओर महकती है चॉकलेट

ऊटी सिर्फ एक खूबसूरत हिल स्टेशन नहीं, बल्कि एक ऐसा शहर है जो अपने स्वाद और खुशबू से लोगों के दिलों में बस जाता है। यहाँ की चॉकलेट्स न केवल आपकी यात्रा को मीठा बनाती हैं, बल्कि यादों को भी खास बना देती हैं।

भारत में कई खूबसूरत हिल स्टेशन हैं, लेकिन ऊटी की बात कुछ अलग ही है। यहां की ठंडी हवाओं में घुली चॉकलेट की मीठी खुशबू हर आने वाले का दिल जीत लेती है। यह सिर्फ एक घूमने की जगह नहीं, बल्कि एक ऐसा अनुभव है जहां प्रकृति और स्वाद का अनोखा संगम देखने को मिलता है। ऊटी को 'चॉकलेट सिटी ऑफ इंडिया' कहना बिल्कुल गलत नहीं होगा, क्योंकि यहां की पहचान अब सिर्फ पहाड़ और हरियाली नहीं, बल्कि चॉकलेट भी बन चुकी है।

ऊटी: प्राकृतिक सुंदरता के साथ मीठी पहचान

तमिलनाडु के नीलगिरि पहाड़ों में बसा ऊटी, जिसे उधगमंडलम भी कहा जाता है, एक लोकप्रिय हिल स्टेशन है। यहां की हरियाली, चाय बागान और शांत वातावरण पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। लेकिन इन सबके बीच जो चीज़ इसे सबसे अलग बनाती है, वह है यहां की चॉकलेट्स, जो हर किसी के दिल में जगह बना लेती हैं।

होममेड चॉकलेट्स का अनोखा स्वाद

ऊटी की चॉकलेट्स की सबसे बड़ी खासियत है उनकी शुद्धता और ताजगी। यहाँ की चॉकलेट्स में प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल बहुत कम होता है, जिससे उनका असली स्वाद बरकरार रहता है। बादाम, काजू, किशमिश और यहां तक कि फ्रूट फ्लेवर वाली चॉकलेट्स भी यहाँ आसानी से मिल जाती हैं। हर दुकान की अपनी खास रेसिपी होती है, जो पीढ़ियों से चली आ रही है। पर्यटक यहां सिर्फ सैर-सपाटे के लिए ही नहीं, बल्कि खास तौर पर होममेड चॉकलेट्स का स्वाद लेने के लिए भी आते हैं।

छोटे-छोटे स्टॉल्स में छुपा बड़ा स्वाद

ऊटी के बाजारों में घूमते हुए आपको कई छोटे-छोटे स्टॉल्स और दुकानें दिखाई देंगी, जो चॉकलेट्स से भरी होती हैं। इन दुकानों की खासियत यह है कि यहाँ आपको मशीन से बनी नहीं बल्कि हाथों से तैयार की गई चॉकलेट्स मिलती हैं। इनकी पैकेजिंग भले ही साधारण हो, लेकिन स्वाद ऐसा होता है जो लंबे समय तक याद रहता है। पर्यटक अक्सर इन दुकानों से चॉकलेट्स खरीदकर अपने साथ यादों के रूप में ले जाते हैं।

पर्यटन और चॉकलेट का गहरा रिश्ता

ऊटी में चॉकलेट्स सिर्फ खाने की चीज़ नहीं, बल्कि पर्यटन का एक अहम हिस्सा बन चुकी हैं। कई जगहों पर चॉकलेट बनाने की प्रक्रिया भी दिखाई जाती है, जिससे पर्यटकों को एक नया अनुभव मिलता है। यहाँ के चॉकलेट म्यूजियम और फैक्ट्रियां भी लोगों के आकर्षण का केंद्र हैं। यही वजह है कि ऊटी की यात्रा चॉकलेट्स के बिना अधूरी मानी जाती है।

कैसे मिला 'चॉकलेट सिटी' का नाम

भारत में कई जगहों पर चॉकलेट्स बनाई जाती हैं, लेकिन ऊटी की बात ही अलग है। यहाँ का मौसम, स्थानीय सामग्री और पारंपरिक तकनीकें मिलकर एक ऐसा स्वाद पैदा करती हैं जो कहीं और नहीं मिलता। यही कारण है कि ऊटी को 'चॉकलेट सिटी ऑफ इंडिया' का दर्जा मिला है। यह नाम सिर्फ एक उपाधि नहीं, बल्कि यहाँ की पहचान और गौरव का प्रतीक बन चुका है।

भारतीय स्वाद लाजवाब

दुनिया की टॉप डिशेज में राजमा-चावल का जलवा

भारतीय स्वाद की बात हो तो हमारे यहां हर शहर, गांव और राज्य की ट्रेडिशनल डिशेज हैं, जिनके विदेशी भी फैन हो जाते हैं. राजमा-चावल सबसे लोकप्रिय व्यंजनों में से एक है और शायद ही कोई हो जिसे ये पसंद न आए. अब राजमा ने दुनिया की टॉप 50 डिशेज की लिस्ट में भी जलवा कायम रखा है.

राजमा चावल ने दुनिया की 50 डिशेज की लिस्ट में बनाई जगह

लंच हो या फिर मिड क्रेविंग अगर गरमा गरम राजमा-चावल मिल जाएं तो बस मजा ही आ जाता है. भारत की समृद्ध पाक कला पीढ़ियों से विरासत की तरह एक हाथ से दूसरे हाथ में आती है. न सिर्फ देश में बल्कि हमारे खाने के स्वाद को वर्ल्ड लेवल पर भी पहचानी जाता है. बेहद ही सिंपल तरीके से बनने वाले राजमा लोगों के दिलों पर राज करते हैं. ये सिर्फ एक डिश नहीं है, बल्कि ये लोगों के इमोशन से जुड़ा और बेहतरीन कंफर्ट फूड है, जो झटपट बनकर तैयार भी हो जाता है. उत्तर भारत में इसे खासतौर पर पसंद किया जाता है. फिलहाल अब राजमा ने इंटरनेशनल डिशेज की रैंकिंग में भी अपनी जगह बना ली है.

टेस्ट एटलस एक ऐसा प्लेटफार्म है, जिस पर अलग-अलग देशों के छुपे हुए स्वादिष्ट और अनोखे फूड्स से जुड़ी जानकारी शेयर की जाती है तो वहीं दुनियाभर के हजारों लोगों की रेटिंग के हिसाब से डिशेज को रैंकिंग दी जाती है. ऐसी ही 50 दुनियाभर की बीन्स डिशेज को शेयर किया गया है, जिसमें राजमा का नाम भी शामिल है.

इतने नंबर पर है राजमा

बेसिक मसालों से तैयार होने वाले राजमा भले ही एक बेहद सिंपल डिश लगते हैं, लेकिन इसने दुनिया की बेस्ट बीन (फली वाली) वाली टॉप 50 डिशेज में टॉप 20 में अपनी जगह बनाई है. टेस्ट एटलस के मुताबिक,राजमा को 14वां नंबर पर रखा गया है. इसे 4 स्टार रेटिंग मिली है. अगर आप भी राजमा लवर हैं तो ये जानकर आपकी खुशी अब थोड़ी और बढ़ गई होगी.

क्लासिक कॉम्बिनेशन

राजमा को जहां 4 स्टार रेटिंग के साथ 14वीं रैंक मिली है तो वहीं इसका क्लासिक कॉम्बिनेशन यानी राजमा के साथ चावल 3.9 स्टार रेटिंग के साथ 25वें नंबर पर है. बता दें कि इस लिस्ट में मैक्सिको, तुर्की, स्पेन, मोरक्को, जॉर्जिया, रोमानिया, हंगरी जैसे देशों की डिशेज को भी शामिल किया गया है.

दुनिया की बेस्ट फूड सिटी

टेस्ट एटलस की तरफ से दुनिया की बेस्ट 10 फूड सिटी की लिस्ट भी जारी की गई है, जिसमें भारत के मुंबई को 4.89 रेटिंग के साथ 5वां स्थान मिला है. इसमें अमृतसर, नई दिल्ली, हैदराबाद, कोलकाता, और चेन्नई का नाम भी शामिल है.

गर्मियों में क्यों होती है सिरदर्द की परेशानी ?

कारण और राहत के उपाय

गर्मियों का मौसम, जहां कई तरह की चीजें अपने साथ लाता है। वहीं, इस सीजन में तेज धूप, बढ़ता तापमान और शरीर में पानी की कमी जैसी समस्याएं भी आती हैं। इस दौरान लोगों को कई तरह की दिक्कतें होती हैं, जिसमें सिरदर्द की शिकायत होना शामिल है। नारायणा हॉस्पिटल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर अरविंद कुमार लेकसर का कहना है कि गर्मियों में होने वाली सिरदर्द की परेशानी को अक्सर लोग हल्के में ले लेते हैं, लेकिन बार-बार होने वाला सिरदर्द शरीर के संकेतों को नजरअंदाज करने जैसा होता है। इस स्थिति को समझना और समय रहते उपाय करना बेहद जरूरी माना जाता है।

गर्मियों में सिरदर्द के मुख्य कारण – डॉक्टर कहते हैं कि गर्मियों में कई गंभीर और सामान्य तारणों से सिरदर्द की परेशानी होती है, आइए विस्तार से जानते हैं-

हिाइड्रेशन की समस्या – गर्मियों में शरीर से पसीने के रूप में ज्यादा पानी निकलता है। जब पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पिया जाता, तो शरीर में डिहाइड्रेशन हो जाता है। इससे दिमाग तक सही मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं पहुंचते, जिससे सिरदर्द की समस्या बढ़ती है।

तेज धूप और हीट एक्सपोजर – तेज धूप में ज्यादा देर रहने से शरीर का तापमान बढ़ जाता है। यह स्थिति हीट एक्सॉशन या हीट स्ट्रोक की ओर ले जाती है। इस दौरान सिर में भारीपन, चक्कर और दर्द महसूस किया जाता है।

नींद की कमी – गर्मी के कारण कई लोगों की नींद प्रभावित होती है। बार बार नींद टूटना या पर्याप्त नींद न मिलना भी सिरदर्द का एक बड़ा कारण बनता है। शरीर को आराम नहीं मिलने पर दिमाग थकान महसूस करता है।

कैफीन और खानपान में बदलाव – गर्मियों में खानपान की आदतें बदल जाती हैं। कई लोग ज्यादा ठंडे पेय या कैफीन का सेवन करने लगते हैं। इससे शरीर का संतुलन बिगड़ता है और सिरदर्द ट्रिगर होता है।

माइग्रेन का ट्रिगर होना – जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या होती है, उनके लिए गर्मी एक बड़ा ट्रिगर बनती है। तेज रोशनी, गर्म हवा और डिहाइड्रेशन माइग्रेन अटैक को बढ़ा देते हैं।

सिरदर्द के लक्षण कैसे पहचाने – सिरदर्द केवल दर्द तक सीमित नहीं रहता। इसके साथ कई अन्य लक्षण भी नजर

आते हैं।

सिर में भारीपन या दबाव महसूस होना – आंखों के आसपास दर्द होना, चक्कर या उल्टी जैसा महसूस होना, रोशनी और आवाज से परेशानी होना, थकान और चिड़चिड़ापन बढ़ना - इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं किया जाता, क्योंकि ये शरीर के अंदर हो रहे असंतुलन की ओर इशारा करते हैं।

गर्मियों में सिरदर्द से राहत पाने के उपाय

कोशिश करें कि दिनभर में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पिया जाता है। नारियल पानी, छाछ और नींबू पानी जैसे पेय शरीर को हाइड्रेट रखते हैं। दोपहर के समय बाहर निकलने से बचा जाता है। यदि बाहर जाना जरूरी हो, तो सिर को ढककर और सनग्लास पहनकर निकला जाता है। बहुत गर्मी में ठंडी और हवादार जगह पर समय बिताया जाता है। इससे शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। हल्का और पौष्टिक भोजन लिया जाता है। ज्यादा तला भुना और मसालेदार खाना कम किया जाता है ताकि शरीर पर अतिरिक्त दबाव न पड़े।रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद ली जाती है। इससे दिमाग को आराम मिलता है और सिरदर्द की संभावना कम होती है। चाय और कॉफी की मात्रा नियंत्रित रखी जाती है। ज्यादा कैफीन सिरदर्द को बढ़ा सकता है।

कब डॉक्टर से सलाह ली जाती है ?

अगर सिरदर्द बार बार होता है, बहुत तेज होता है या दवा लेने के बाद भी ठीक नहीं होता, तो इसे नजरअंदाज नहीं किया जाता। साथ ही अगर सिरदर्द के साथ बेहोशी, तेज बुखार या कमजोरी महसूस होती है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क किया जाता है। गर्मियों में सिरदर्द एक आम समस्या जरूर होती है, लेकिन इसे सही आदतों और सावधानियों से काफी हद तक नियंत्रित किया जाता है। शरीर को हाइड्रेट रखना, धूप से बचाव करना और स्वस्थ दिनचर्या अपनाना बेहद जरूरी माना जाता है। छोटी छोटी सावधानियां बड़े फर्क ला सकती हैं और गर्मियों को आरामदायक बनाया जा सकता है।

चाह के भी नहीं छोड़ पा रहे मीठा

5 कारण हो सकते हैं बड़ी वजह

मीठा खाने के बाद भले ही मन खुश होता हो. लेकिन ये सेहत के लिए काफी खतरनाक मानी जाती है. ऐसे में कुछ लोग इसे छोड़ने की भी कोशिश करते हैं, लेकिन चाह के भी मीठे की क्रेविंग कम नहीं कर पाते. चलिए इस आर्टिकल में आपको बताते है मीठे न छोड़ पाने के पीछे के 5 बड़े कारण.

शुगर की क्रेविंग कैसे होगी कम?

मीठा खाना लगभग हर किसी को पसंद होता है. लेकिन कई लोगों इतना मीठा खाते हैं कि उन्हें दिनभर में एक न एक बार तो मीठा चाहिए ही होता है. कई बार लोग यह समझ भी जाते हैं कि ज्यादा चीनी खाना सेहत के लिए नुकसानदायक है, फिर भी चाहकर भी इसे अपनी डाइट से कम या बंद नहीं कर पाते. सुबह की चाय से लेकर दिनभर के स्नैक्स और मीठे डेज़र्ट तक, चीनी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन जाती है. जो सेहत के लिए किसी छिपे हुए जहर से कम नहीं है. दरअसल, मीठा खाने की लत का सीधा असर हमारे दिमाग और हार्मोन पर भी पड़ता है. जब हम मीठा खाते हैं तो दिमाग में 'फील गुड' हार्मोन रिलीज होते हैं. जिससे हमें थोड़ी देर के लिए खुशी और सुकून महसूस होता है. लेकिन सेहत के लिए ये बिल्कुल भी अच्छी नहीं होती है और धीरे-धीरे अपना असर दिखाती है.

ऐसे में कुछ लोग चाहते हैं तो हैं कि मीठा खाना छोड़ दें. लेकिन अपनी आदत को खत्म नहीं कर पाते हैं. अगर आप भी उन्हीं में से हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है. यहां हम हार्वर्ड के एक्सपर्ट से जानेंगे कि वो कौन सी वजहें हैं जिनकी वजह से हम चाह के भी मीठे से परहेज नहीं कर पाते हैं. साथ ही जानेंगे कुछ ऐसे टिप्स, जिसकी मदद से मीठे की क्रेविंग को कम कर सकते हैं.

ब्लड शुगर का क्रेश होना

हार्वर्ड ट्रेन डॉक्टर सौरभ सेठी बताते हैं कि जब आप रिफाइंड कार्ब्स और शुगर का सेवन करते हैं तो आपका ब्लड शुगर अचानक से बढ़ता और फिर अचानक से गिर जाता है. इस स्थिति में शरीर को तुरंत एनर्जी की जरूरत होती है और शरीर को मीठे की तलब होने लगती है.

ज्यादा कार्ब्स और कम प्रोटीन वाला खाना

अगर आपकी डाइट में कार्बोहाइड्रेट ज्यादा और प्रोटीन कम होता है, तो पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस नहीं होता. ऐसे में शरीर को जल्दी-जल्दी भूख लगती है और वह तुरंत ऊर्जा के लिए आसान ऑप्शन ढूंढता है. यही वजह है कि आपको बार-बार मीठा खाने की इच्छा होने लगती है, क्योंकि चीनी से तुरंत एनर्जी मिलती है.

तनाव और डोपामिन की चाह

जब आप तनाव में होते हैं या बहुत थके हुए होते हैं, तो आपका दिमाग जल्दी राहत पाने के लिए रिवार्ड ढूंढता है. ऐसे समय में चीनी सबसे आसान और तेज तरीका बन जाती है, क्योंकि यह तुरंत डोपामिन (खुशी देने वाला हार्मोन) बढ़ाती है. इससे मीठा खाने की क्रेविंग और बढ़ जाती है.

फाइबर की कमी और गट बैलेंस बिगड़ना

आपके पेट के अच्छे बैक्टीरिया (गट माइक्रोबायोम) भी आपकी खाने की इच्छा को प्रभावित करते हैं. अगर आपकी डाइट में फाइबर कम है, तो ये बैक्टीरिया असंतुलित हो जाते हैं और मीठा खाने की क्रेविंग ज्यादा होने लगती है. इसलिए बैलेंस और फाइबर से भरपूर भोजन जरूरी है.

नींद और पानी की कमी

अगर आप पूरी नींद नहीं लेते या शरीर में पानी की कमी रहती है, तो आपका शरीर इसे भूख समझ लेता है. ऐसे में बार-बार कुछ खाने का मन करता है, खासकर मीठा. इसलिए सही मात्रा में नींद लेना और दिनभर हाइड्रेटेड रहना बहुत जरूरी है, ताकि बिनावजह मीठे की क्रेविंग को रोका जा सके.

हार्वर्ड ट्रेन एक्सपर्ट सौरभ सेठी बताते हैं कि कुछ तरीके अपनाकर आप मीठे की क्रेविंग को कम कर सकते हैं. जैसे अपनी डाइट में प्रोटीन से भरपूर डाइट शामिल करें. दिनभर में एक भी मील को स्कीप न करें. पूरी 8 घंटे की नींद लें और दिन भर में पर्याप्त पानी पिएं. स्ट्रेस कम से कम लें. सबसे जरूरी कभी भी खाली पेट मीठे का सेवन न करें.

ग्लोबल फैशन में भारत की एंट्री तृप्ति डिमरी बनीं विक्टोरिया सीक्रेट की पहली भारतीय एंबेसडर

बॉलीवुड एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी ने एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। उन्हें मशहूर ग्लोबल ब्रांड विक्टोरिया सीक्रेट का पहला भारतीय ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है। यह न सिर्फ उनके करियर के लिए बड़ी खबर है, बल्कि भारत के लिए भी गर्व का पल है। इससे यह साफ होता है कि अंतरराष्ट्रीय फैशन इंडस्ट्री में भारत की पहचान तेजी से बढ़ रही है।

बदल रही है ग्लोबल फैशन की सोच

पहले विक्टोरिया सीक्रेट एक खास तरह की वेस्टर्न ब्यूटी को ही प्रमोट करता था और उसकी छवि काफी सीमित थी। लेकिन अब ब्रांड ने अपनी सोच बदल ली है। आज यह अलग-अलग देशों, बॉडी टाइप और संस्कृतियों की महिलाओं को शामिल कर रहा है। तृप्ति डिमरी को एंबेसडर बनाना इसी बदलाव का हिस्सा माना जा रहा है।

भारत को मिला ग्लोबल मंच

तृप्ति को इस बड़े ब्रांड का चेहरा बनाना सिर्फ एक एक्ट्रेस की सफलता नहीं है, बल्कि भारत को एक मजबूत बाजार और सांस्कृतिक ताकत के रूप में पहचान देने जैसा है। यह कदम दिखाता है कि भारतीय टैलेंट अब ग्लोबल लेवल पर तेजी से आगे बढ़ रहा है।

मेहनत और टैलेंट का मिला फल

तृप्ति डिमरी ने अपने करियर में शानदार अभिनय से लोगों का दिल जीता है। फिल्मों जैसे बुलबुल और काला में उनकी एक्टिंग को खूब सराहा गया। वहीं एनीमल के बाद उनकी लोकप्रियता और भी बढ़ गई। उनकी सादगी और आत्मविश्वास उन्हें बाकी सितारों से अलग बनाता है।

युवाओं के बीच बढ़ती लोकप्रियता

तृप्ति डिमरी की पर्सनैलिटी ऐसी है जिससे युवा आसानी से जुड़ पाते हैं। वे रियल और सिम्पल लाइफस्टाइल को फॉलो करती हैं, जो आज के डिजिटल दौर के लोगों को पसंद आता है। यही वजह है कि ब्रांड ने उन्हें अपने नए चेहरे के रूप में चुना।

भारत के लिए खुलेंगे नए रास्ते

इस उपलब्धि से उम्मीद है कि आने वाले समय में और भी भारतीय कलाकारों को अंतरराष्ट्रीय ब्रांड्स के साथ काम करने का मौका मिलेगा। यह भारत की बढ़ती ग्लोबल पहचान और फैशन इंडस्ट्री में उसकी मजबूत पकड़ को दर्शाता है।

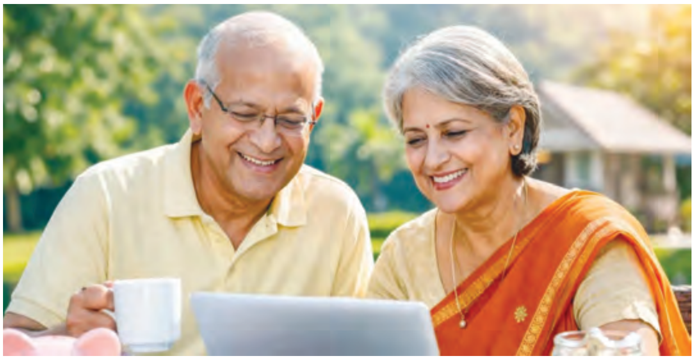
क्या है विक्टोरिया सीक्रेट?

विक्टोरिया सीक्रेट एक मशहूर अमेरिकी फैशन ब्रांड है, जिसकी शुरुआत 1977 में हुई थी। यह महिलाओं के लिंगरी, नाइटवियर, स्विमवियर, परफ्यूम और ब्यूटी प्रोडक्ट्स के लिए जाना जाता है।

पहले यह अपने भव्य फैशन शो और 'एंजल्स' मॉडल्स के लिए प्रसिद्ध था, लेकिन अब ब्रांड ने खुद को ज्यादा इनक्लूसिव और रियल बनाने की दिशा में बदलाव किया है। तृप्ति डिमरी का विक्टोरिया सीक्रेट की पहली भारतीय एंबेसडर बनना न सिर्फ उनकी सफलता की कहानी है, बल्कि यह भारत की बढ़ती ताकत और पहचान का भी बड़ा संकेत है।

जीवन के उत्तरार्ध में स्वतंत्र और सम्मानजनक जीवन की तलाश

80% लोग खुद चुन रहे रिटायरमेंट होम, मिल रहीं 5 सितारा होटल जैसी सुविधाएं



गुरुग्राम की एक सीनियर लिविंग कम्युनिटी (रिटायरमेंट होम) में प्रवेश करते ही किसी रिसॉर्ट जैसा महसूस होता है। हरियाली से भरा सुव्यवस्थित गार्डन, साफ-सुथरे रास्तों पर टहलते वरिष्ठ नागरिक, हल्की धूप और सुकून भरा वातावरण, यहां उम्र नहीं, जीवनशैली दिखती है। अंदर एक बड़े हॉल में कुछ बुजुर्ग जुम्बा कर रहे हैं, तो कुछ पुराने गीतों की महफिल में खोए हैं। कोई कैराओके पर गा रहा है, तो कोई पेंटिंग में अपनी रचनात्मकता उकेर रहा है। डाइनिंग हॉल में पांच सितारा होटल जैसी सुविधाएं हैं, जहां संतुलित और पौष्टिक भोजन न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स की सलाह से तैयार होता है।

एक वरिष्ठ नागरिक बताते हैं, 'बेटा अमेरिका में है, बेटी लंदन में। लेकिन यहां हम अकेले नहीं हैं, अपने जैसे लोगों के बीच हैं, यही सबसे बड़ी खुशी है।' एसोसिएशन ऑफ सीनियर लिविंग और पीडब्ल्यू की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में हर दिन करीब 19,500 लोग 60 वर्ष की आयु में प्रवेश कर रहे हैं। बड़ी आबादी अकेले या बच्चों पर निर्भर रहने के बजाय ऐसे समुदाय चुन रही है जहां उन्हें सुरक्षा, मेडिकल सपोर्ट, वेलनेस और सामाजिक जुड़ाव एक साथ उपलब्ध हों। इन लग्जरी स्पेस में न्यूट्रिशनिस्ट द्वारा सुझाए पौष्टिक मेनू वाले रेस्तरां, फिटनेस सेंटर, हेल्थकेयर, स्विमिंग पूल, रिक्रिएशन सेंटर पर्सनल केयर जैसी सुविधाएं मिलती हैं।

कारण - छोटे परिवार, बच्चे बाहर रहने से बदलाव

वेदांता सीनियर लिविंग की डायरेक्टर श्रेया आनंद कहती हैं, 'भारत में सीनियर लिविंग 'वृद्धाश्रम' की छवि से निकलकर एक आधुनिक, लाइफस्टाइल-ड्रिवन सेक्टर बन चुका है। करीब 80% लोग खुद के लिए रिटायरमेंट होम चुनते हैं, जो इस धारणा को चुनौती देता है कि परिवार बुजुर्गों को इन समुदायों में भेजते हैं। 40–45 वर्ष की उम्र के लोग भी सीनियर लिविंग में रुचि ले रहे हैं। परिवार छोटे हो रहे हैं, बच्चे विदेश या दूसरे शहरों में रह रहे हैं, जीवन प्रत्याशा बढ़ रही है, ऐसे में सम्मान व आराम के साथ जीने के लिए लोग लग्जरी सीनियर लिविंग स्पेस चुन रहे हैं।

आर्थिक रूप से सुरक्षित पीढ़ी अच्छा अनुभव भी चाहती है

वेल्थ मैनेजमेंट प्लेटफॉर्म पोलारिस फिनमार्ट के को-फाउंडर संदीप शुक्ला के मुताबिक, 'सीनियर होती जेन एक्स आर्थिक रूप से सुरक्षित और संपन्न है। ये अपनी उपलब्धियों और आकांक्षाओं के अनुरूप बढ़िया रिटायरमेंट लाइफस्टाइल चाहते हैं। लग्जरी सीनियर लिविंग में वे 60 हजार से 1.5 लाख रुपए प्रति माह खर्च कर रहे हैं। संगठित प्रोजेक्ट्स में 90% तक ऑक्यूपेंसी देखी जा रही है कुछ सरकारें भी लग्जरी सीनियर स्पेस बना रही हैं। मध्यप्रदेश में सरकारी पेड सीनियर लिविंग में 40-50 हजार रु./माह में आवास, भोजन, हेल्थकेयर जैसी सुविधाएं मिलतीं हैं।

मार्केट भी तैयार - डेवलपर्स की बढ़ी दिलचस्पी, रियल एस्टेट में एक विशेष एसेट क्लास बन रही

हीरानंदानी कम्युनिटीज के चेयरमैन डॉ. निरंजन हीरानंदानी कहते हैं, 'भारत में अब तक बुजुर्गों की देखभाल मुख्य रूप से परिवारों द्वारा की जाती रही है। लेकिन शहरीकरण और न्यूक्लियर फैमिली में वृद्धि से, अब बुजुर्ग सामुदायिक जुड़ाव के लिए प्रोफेशनली मैनेज्ड कम्युनिटीज की ओर बढ़ रहे हैं।

सफ़र में पैसा बचाने का मंत्र

इन तरीकों से कम बजट में भी मिलेगा लग्जरी ट्रिप का मज़ा

घूमने का आनंद तब दोगुना हो जाता है जब जेब पर अधिक बोझ न पड़े। वित्तीय अनुशासन और सही भुगतान विकल्पों का चुनाव करके आप एक साधारण यात्रा को भी सुखद स्मृतियों में बदल सकते हैं।

बजट से बनेगी यात्रा की ठोस नींव

किसी भी सफ़र पर निकलने से पहले एक 'ब्लूप्रिंट' तैयार करना आवश्यक है। इसलिए एक बजट तैयार करें। ध्यान रखें, बजट केवल यह नहीं बताता कि कितना पैसा है, बल्कि यह दिशा देता है कि पैसा कहां जाएगा। आवास, भोजन, परिवहन और आपातकालीन कोष के लिए अलग-अलग मद तय करने से आप आख़िरी समय की हड़बड़ी से बच जाते हैं। ये स्पष्टता आपको आर्थिक रूप से सुरक्षित महसूस कराती है, साथ ही सफ़र के दौरान और बाद में भी अनावश्यक तनाव को ख़त्म करती है।

भुगतान माध्यमों का सही चयन

डेबिट कार्ड बनेगा अनुशासन का रक्षक

यात्रा के दौरान डेबिट कार्ड सबसे व्यावहारिक साथी है। चूंकि इससे आप उतनी ही राशि ख़र्च कर सकते हैं जो आपके खाते में मौजूद है। सीधेतौर पर देखा जाए तो यह आपको आपके बजट की लक्ष्मण रेखा पार करने से रोकता है। हालांकि, सुरक्षित उपयोग के लिए इसे केवल अधिकृत होटलों या बड़े स्टोरों पर ही स्वाइप करें। अंतरराष्ट्रीय यात्रा की स्थिति में, रवानगी से पहले 'इंटरनेशनल ट्रांजैक्शन' मोड चालू करना भी एक अनिवार्य क़दम है।

क्रेडिट कार्ड लाएगा सुविधा और लाभ

यह यात्रा को रिवॉर्ड पॉइंट्स व कैशबैक से किफ़ायती बना सकता है। जब अचानक कोई बड़ा ख़र्च सामने आ जाए या तत्काल भुगतान की ज़रूरत हो तब भी क्रेडिट कार्ड अत्यंत उपयोगी वित्तीय साधन बनता है। हालांकि यदि आप फॉरेक्स मार्कअप फीस और क्रेडिट लिमिट का ध्यान नहीं रखते, तो आप कर्ज़ के जाल में भी फंस सकते हैं। इसे केवल बड़े और आवश्यक भुगतानों के लिए आरक्षित रखें और वापस लौटकर समय पर बिल का भुगतान करें।

यूपीआई से मिलेगी डिजिटल युग की सुलभता

भारत के कोने-कोने में यूपीआई ने लेनदेन को बेहद सरल बना दिया है। चाय की दुकान से लेकर स्थानीय गाइड तक, छोटे-मोटे ख़र्चों के लिए यह बेहतरीन माध्यम है। कुछ देशों में आप आनलॉइन मुद्रा बदलकर सीधे यूपीआई से भुगतान कर सकते हैं। बस, सावधानी यह रखें कि भुगतान से पहले क्यूआर कोड और प्राप्तकर्ता का नाम जांच लें। इसका उपयोग समझदारी और संतुलन के साथ करना ही उचित धन प्रबंधन की पहचान है।

नक़द का भी मिलेगा अपना फ़ायदा

कई दूरस्थ पर्यटन स्थलों, स्थानीय बाज़ारों और नेटवर्क की समस्या जैसी स्थितियों में भुगतान की समस्या न हो इसलिए नक़द रखना भी ज़रूरी है। हालांकि सावधानी बरतते हुए सारा नक़द एक जगह रखने के बजाय अलग-अलग जेबों या बैगों में बांटकर रखें। इससे चोरी का जोखिम कम होता है और नक़द में लेन-देन करने से बजट भी बना रहता है। हालांकि, दैनिक ख़र्च की एक नक़द सीमा तय करना समझदारी है।

समूह बनेगा साझा ख़र्च और बचत का साथी

दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ यात्रा करना वित्तीय रूप से फ़ायदेमंद होता है। 'शेयरिंग' के सिद्धांत पर चलते हुए होमस्टे या कैब का साझा उपयोग प्रति व्यक्ति लागत को कम कर देता है। इससे समूह के हर व्यक्ति को लाभ होता है। पारदर्शिता बनाए रखने के लिए समूह में से किसी एक को हिसाब-किताब का ज़िम्मा दें या मोबाइल एप्स का भी उपयोग करें। इससे स्पष्टता बनी रहती है और संबंधों में कड़वाहट नहीं आती।

ट्रेवल : यात्रा में सिर्फ़ घूमने का प्लान बनाकर ग़लती तो नहीं कर रहे हैं

यात्रा का मक़सद सिर्फ़ जगह बदलना नहीं, बल्कि स्वयं को एक नए रंग में पाना है।

यात्रा कोई दौड़ नहीं, बल्कि एक एहसास है जिसे महसूस किया जाता है, जिया जाता है और फिर अपनी उरस्थली में इसकी स्मृतियों को सदा के लिए नज़ाकत से संजोया जाता है। अगर आप सिर्फ़ देख लेने की नीयत से सफ़र पर निकलते हैं, तो बहुत कुछ नज़र के सामने होते हुए भी अनदेखा रह जाता है। लेकिन जब आप ऐसी यात्रा करते हैं, जिससे लौटते वक़्त आपका दिल क़िस्सों, तजुर्बों, नई जानकारियों और अनकही यादों से लबरेज़ हो, तब वह यात्रा सच में आपके जीवन को संपन्न बनाती है। यह समृद्धि कपड़ों या स्मृति-चिह्नों में नहीं, बल्कि आपकी दृष्टि, विचारशीलता और अनुभवों के विस्तार में झलकती है।

संस्कृति के अनुरूप डेरा

श्रीनगर या एलेप्पी जाएं तो एक रात हाउसबोट में बिताइए, हिमाचल में लकड़ी के घरों की सादगी को अपनाइए। राजस्थान की हवेलियां महज़ इमारतें नहीं, बल्कि बीते वक़्त की ज़िंदा दास्तान हैं, वहीं हृषीकेश में मां गंगा किनारे टेंट में गुज़ारी गई रात आत्मा को तसल्ली देती है। पुडुचेरी के फ्रेंको-तमिल अंदाज़ के आरामगाह, गोवा के पुर्तगाली होम-स्टे, अंडमान के नीले अथाह सागर के बीच बने हट्स, कच्छ के रण में भुंगा शैली के पारम्परिक गोलघर और किसी गांव की मिट्टी की ख़ुशबू से भरे देसी आंगन, ये सब ठहरने की जगहें नहीं, बल्कि यादों के ऐसे किरदार हैं जो सफ़र को परिपूर्ण बनाते हैं। यह अनुभूति संस्कृति और लोक-सौंदर्य से आत्मा को जोड़ती है। आम होटल आपको आराम दे सकते हैं, मगर आपके अनुभवों में कुछ विशेष नहीं जोड़ पाते हैं।

जैसा देस, वैसा वेष

किसी स्थान को क़रीब से जानने का एक सुंदर तरीक़ा है, उसकी संस्कृति को अपने पहनावे में उतार लेना। एक दिन के लिए ही सही, ख़ुद को उस जगह के रंग में ढाल लीजिए।

आजकल तो हर जगह का प्रसिद्ध हथकरघा इंडो-वेस्टर्न में भी उपलब्ध है। कश्मीर में फिरन, गुजरात में बांधनी, पश्चिम बंगाल में कांथा, पंजाब में फुलकारी के दुपट्टे, मध्यप्रदेश में बाघ के सूट, राजस्थान में लहरिया के शर्ट, स्कर्ट, तमिलनाडु में कांजीवरम की साड़ी और मणिपुर में फनेक; ये महज कपड़े नहीं, बल्कि उस ज़मीन की पहचान और स्थानीय लोगों की रूह का हिस्सा हैं। जब आप इन्हें पहनकर निकलते हैं, तो आप सिर्फ़ सैलानी नहीं रहते, बल्कि उस जगह की कहानी का एक छोटा-सा हिस्सा बन जाते हैं।

भोजन जिससे उपजे जिज्ञासा

अगर हर जगह जाकर आप वही बटर पनीर और नान तलाशते हैं, तो समझिए आपने देशाटन का असली ज़ायका ही खो दिया। भोजन किसी भी क्षेत्र के पानी, मौसम और लोगों के मिज़ाज से जुड़ा होता है। लेकिन कश्मीर जाकर आप कड़म का साग, नदिरु यखनी, शीरमल, मारवाड़ में दाख-मैथीदाना, कैर सांगरी, राबोड़ी, गुजरात में उंधियू, हांडवो, मुठिया, हिमाचल में सिड्डू, सेपू बड़ी, धाम, बनारस में टमाटर चाट, मलय्यो, फरे, महाराष्ट्र में कोथिंबीर वड़ी, झुणका भाकरी, वांगी भात के ऊपर वही सामान्य भोजन को रख रहे हैं तो आप अपनी स्वाद ग्रंथियों के साथ बहुत बड़ी नाइंसाफी कर रहे हैं। कोशिश करें कि आप स्थानीय भोजन का लुत्फ़ तो उठाएं ही, साथ ही वहां की कोई रेसिपी भी सीखकर लौटें जिससे कि वह सफ़र आपकी रसोई में भी महकता रहे।

स्थानीय भाषा से जुड़ाव

किसी क्षेत्र के कुछ शब्द सीख लेना उस संस्कृति के दरवाज़े खोल देता है। यह प्रयोग निजी शब्द-संपदा को विस्तार देने का भी एक जरिया है।

झारखंड में 'जोहार' कहना केवल अभिवादन नहीं, बल्कि सम्मान और आत्मीयता का प्रतीक है। लद्दाख का 'जुले' अपने भीतर एक गर्मजोशी समेटे है, वहीं कश्मीर में 'मइज' कहकर मां को पुकारना उस रिश्ते की कोमलता को और भी सुंदर बना देता है। राजस्थान में 'टाबर' कहकर बच्चों को पुकारना हो या मणिपुर में 'थगात्चरी' कहकर शुक्रिया अदा करना, कई बार यही छोटे-छोटे शब्द आपको उन कहानियों तक ले जाते हैं, जो किसी यात्रावृत्त में नहीं मिलतीं। सच्चा यात्री केवल जगहों की तस्वीरें ही नहीं, बल्कि वहां की आवाज़ें, लहजे और शब्द भी अपने साथ लेकर लौटता है।

लोग बदलते नहीं, बस छिपा हुआ स्वभाव प्रकट हो जाता है

प्रेम, पैसा और पद धीरे-धीरे जीवन में आएं तब तो बहुत अधिक तकलीफ नहीं होगी, लेकिन जब ये अचानक आते हैं तब उपद्रव हो जाता है। कहते हैं ये तीनों जीवन में आएं तो लोग बदल जाते हैं। लेकिन गहराई से देखें तो सच तो यह है कि हमारा जो मूल रूप होता है, जो छिपा हुआ स्वभाव होता है- वह ये तीन स्थितियां अचानक आने पर बाहर निकलकर आ जाता है।

हमारे दबे हुए व्यक्तित्व का विस्फोट हो जाता है। इसी बात को तुलसीदास जी ने काकभुशुंडि जी के मुंह से कहलाया- श्री मद बक्र न कीन्ह केहि प्रभुता बधिर न काहि, मृगलोचनि के नैन सर को अस लाग न जाहि। मद ने किसको टेढ़ा और प्रभुता ने किसको बहरा नहीं कर दिया?

ऐसा कौन है, जिसे मृगनयनी स्त्री के नेत्र बाण न लगे हों। दबे हुए काम, क्रोध और लोभ बाहर निकल ही आते हैं और मनुष्य का आचरण बदला-बदला-सा नजर आता है। तो जब कभी ऐसी स्थिति जीवन में आए, सबसे पहले अपने मूल स्वभाव पर काम करें। गड़बड़ है तो सुधार लें, और सुधरे हुए हैं तो संवार लें।

चिलचिलाती गर्मी में एसी सी ठंडक देगी ये साड़ी

गर्मियों में खरीद लाएं बेस्ट समर साड़ियां

गआजकल मार्केट में ऐसी कई साड़ियां उपलब्ध हैं, जिन्हें पहनकर आपको एसी जैसी ठंडक का एहसास हो सकता है। कॉटन, मलमल और जामदानी जैसी साड़ियां गर्मियों में खास तौर पर पसंद की जाती हैं। आइए जानते हैं कि आखिर कौन-सी समर साड़ियां इस मौसम में सबसे बेस्ट होती हैं और क्यों आपको इन्हें अपने वार्डरोब में शामिल करना चाहिए।

र्मियों में सही तरह की साड़ी चुननी जरूरी है। कौन-सी साड़ियां आपको सबसे ज्यादा कंफर्ट और स्टाइल देती हैं? जानिए समर साड़ियों के ऐसी साड़ी डिजाइन, जो इस मौसम में आपके लुक और आराम दोनों को बेहतर बना सकते हैं।

गर्मी का मौसम आते ही सबसे बड़ी चुनौती होती है ऐसे कपड़े चुनना, जो स्टाइलिश होने के साथ-साथ आरामदायक भी हों। तेज धूप, पसीना और उमस के बीच अगर आप भी ऐसा आउटफिट ढूंढ रही हैं जो आपको ठंडक का एहसास दे, तो समर साड़ियां आपके लिए परफेक्ट ऑप्शन साबित हो सकती हैं। खासकर हल्के और ब्रीदेबल फैब्रिक से बनी साड़ियां न सिर्फ पहनने में आराम देती हैं, बल्कि आपका लुक भी एलिगेंट बनाती हैं।

गर्मियों के लिए बेस्ट साड़ी डिजाइन

गर्मी में खुले-खुले और हल्के कपड़े पहनना जरूरी होता है। ताकि शरीर को हवा मिलती रहे। साड़ी एक ऐसा परिधान है, जो शरीर को कवर करने के साथ-साथ एयर फ्लो बनाए रखता है, जिससे गर्मी कम लगती है। तो गर्मियों के मौसम में लड़कियों को तो सादी-सिंपल सी साड़ियां जरूर ही पहननी चाहिए।

सबसे ठंडी साड़ी कौन सी होती है ?

1. कॉटन साड़ी

कॉटन फैब्रिक पसीना सोखने में मदद करता है और त्वचा को सांस लेने देता है। कॉटन की साड़ियां डेली वियर में पहनने के लिए सबसे बेस्ट और आरामदायक ऑप्शन होती हैं।

2. मलमल साड़ी

मलमल बेहद हल्का और मुलायम होती है। ये एक का प्योर कॉटन ही होता है, मसलिन साड़ी पहनकर शरीर को ठंडक मिलती है। यह गर्मियों के लिए परफेक्ट मानी जाती है।

आम खरीदते समय न करें ये गलती वरना हर बार मिलेगा खट्टा और बेस्वाद फल!

क्या आप भी ठेले से आम खरीदकर बाद में पछताते हैं? आखिर क्यों कई बार देखने में अच्छे आम भी स्वाद में खराब निकलते हैं? जानिए ऐसी कौन सी गलती है जो आपके आम का मजा खराब कर देती है।

गर्मी का मौसम आते ही बाजार में आम की भरमार हो जाती है और हर कोई मीठे, रसीले आम खाने का इंतजार करता है। लेकिन कई बार ठेले से आम खरीदने के बाद जब उसे काटते हैं, तो वह खट्टा या बेस्वाद निकल जाता है। ऐसा अक्सर गलत चुनाव की वजह से होता है। ज्यादातर लोग सिर्फ रंग या साइज देखकर आम खरीद लेते हैं, जबकि असली पहचान कुछ और ही होती है। सही तरीके से आम चुनना एक कला है, जिसे जानकर आप हर बार मीठे और स्वादिष्ट आम का मजा ले सकते हैं। अगर आप भी अक्सर इस गलती का शिकार होते हैं, तो अब सावधान हो जाइए। आइए जानते हैं आम खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि कभी भी आपका पैसा खराब न जाए।

सिर्फ रंग देखकर आम न खरीदें

अक्सर लोग आम खरीदते समय उसके पीले रंग को देखकर ही फैसला कर लेते हैं, लेकिन यह हमेशा सही नहीं होता। कई बार आम को केमिकल से पकाया जाता है, जिससे रंग तो अच्छा दिखता है, पर स्वाद फीका रह जाता है।

खुशबू से करें पहचान

एक अच्छा और पका आम हमेशा हल्की मीठी खुशबू देता है। अगर आम से कोई महक नहीं आ रही या अजीब गंध महसूस हो रही है, तो ऐसे आम को खरीदने से बचना बेहतर है।

हल्का दबाकर जरूर देखें

पका हुआ आम हल्का नरम होता है। बहुत ज्यादा सख्त आम कच्चा हो सकता है, जबकि बहुत ज्यादा नरम आम ज्यादा पका या खराब होने का संकेत देता है।

दाग-धब्बों पर रखें नजर

आम के छिलके पर छोटे दाग सामान्य होते हैं, लेकिन ज्यादा काले धब्बे या सड़े हिस्से वाले आम स्वाद खराब कर सकते हैं। इसलिए ऐसे आम लेने से बचें।

केमिकल से पके आम से बचें

बाजार में कई आम केमिकल से जल्दी पकाए जाते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। हमेशा प्राकृतिक रूप से पके आम ही खरीदने की कोशिश करें।

सही किस्म और मौसम का ध्यान रखें

हर आम की अपनी खास किस्म और सीजन होता है, जैसे

दशहरी, लंगड़ा और अल्फांसो। सही समय पर खरीदा गया आम ज्यादा स्वादिष्ट होता है।

कार्बाइड वाले आम कैसे पहचाने

कार्बाइड से पके आम बाहर से बहुत पीले और चमकदार दिखते हैं, लेकिन उनमें प्राकृतिक खुशबू नहीं होती। काटने पर गूदा सख्त या फीका लग सकता है। स्वाद भी कम मीठा या अजीब होता है, इसलिए ऐसे आम खरीदने से बचना चाहिए।

सबसे अच्छा आम कौन सा होता है

सबसे अच्छा आम सबसे अच्छा आम वही होता है जो प्राकृतिक तरीके से पका हो, खुशबूदार हो और हल्का नरम महसूस हो। दशहरी, लंगड़ा और अल्फांसो जैसी किस्में स्वाद में बेहतरीन मानी जाती हैं, लेकिन ताजगी और सही पकाव ही अच्छे आम की असली पहचान होती है।

क्या आप भी ले रहे हैं वेट लॉस की दवाएं मोटापे के साथ तेजी से घट सकती हैं मांसपेशियां

क्या आप जानते हैं वेट लॉस की दवाएं लेने से सिर्फ फैट ही नहीं, बल्कि मांसपेशियां भी घटती हैं? स्टडी में सामने आया है कि इनसे मसल्स लॉस भी हो सकता है।

आजकल वजन कम करने की जल्दी में लोग शॉर्टकट ढूंढने लगे हैं। वेट लॉस दवाएं जैसे सेमाग्लूटाइड और टिरज़ेपाटाइड लोगों के बीच काफी पॉपुलर हो चुकी हैं। ये दवाएं तेजी से वजन घटाने में मदद करती हैं, इसलिए लोग इन्हें बिना ज्यादा सोचे अपनाने लगे हैं। लेकिन हाल ही में आई एक स्टडी ने इस ट्रेंड पर सवाल खड़े कर दिए हैं। इसमें सामने आया है कि वजन घटाने के दौरान सिर्फ फैट ही नहीं, बल्कि शरीर की मांसपेशियां भी कम हो सकती हैं। यानी बाहर से आप स्लिम दिखेंगे, लेकिन अंदर से शरीर कमजोर हो सकता है। इस स्टडी की बातों को समझना जरूरी है ताकि आप सही फैसला ले सकें।

कितनी तेजी से घटती हैं मांसपेशियां

स्टडी में कई रिसर्च को मिलाकर विश्लेषण किया गया। इसमें सामने आया कि इन दवाओं का इस्तेमाल करने वालों में कुल वजन घटने का करीब 35% हिस्सा मसल्स से जुड़ा था। हैरानी की बात यह रही कि दो-तिहाई मामलों में यह स्तर सुरक्षित सीमा से भी ज्यादा था।

क्यों हो रहा है ऐसा

सेमाग्लूटाइड और टिरज़ेपाटाइड जैसी दवाएं भूख कम करती हैं, जिससे कैलोरी इनटेक घटता है और वजन तेजी से कम होता है। लेकिन जब शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता, तो वह फैट के साथ-साथ मसल्स को भी तोड़ने लगता है। यही वजह है कि मसल्स लॉस बढ़ सकता है।

मसल्स लॉस के क्या नुकसान हो सकते हैं

मांसपेशियां सिर्फ बॉडी शेप के लिए नहीं, बल्कि ताकत और मेटाबॉलिज्म के लिए भी जरूरी होती हैं। इनके कम होने से शरीर में कमजोरी, थकान और स्टैमिना की कमी महसूस हो सकती है। लंबे समय में यह आपकी फिटनेस और हेल्थ दोनों को प्रभावित कर सकता है।

एक्सपर्ट की सलाह क्या है

स्टडी से जुड़े एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगर आप वेट लॉस दवाएं ले रहे हैं, तो साथ में प्रोटीन-रिच डाइट और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें। इससे मसल्स को बचाने में मदद मिल सकती है और वजन भी हेल्दी तरीके से घटेगा।

वजन कम करना अच्छी बात है, लेकिन अगर इसके साथ मांसपेशियां भी तेजी से कम होने लगें, तो यह चिंता का विषय है। इसलिए जरूरी है कि आप जल्दबाजी में फैसले न लें और वजन घटाने का सही और संतुलित तरीका अपनाएं।

पुरी से महाभारत तक, ऐसी है नागार्जुन की यह अनकही कथा

जब भी कोई नागार्जुन का उल्लेख करता है, तब अधिकांश लोगों के दिमाग में उसी नाम के लोकप्रिय तेलुगु अभिनेता की छवि घूमने लगती है। बहुत कम लोग जानते होंगे कि महाभारत से जुड़ी लोककथाओं में भी नागार्जुन नाम का एक पात्र है। यह अर्जुन का पुत्र है, जो एक गेंडे को बचाने के लिए स्वयं अपने पिता से भिड़ गया था। इसके अलावा, पुरी के जगन्नाथ मंदिर में परशुराम से जुड़ा एक पहनावा भी नागार्जुन कहलाता है।

शुरुआत पुरी के जगन्नाथ मंदिर से करते हैं। यहां जगन्नाथ और बलभद्र की मूर्तियों को कभी-कभी योद्धाओं जैसी एक विशेष पोशाक पहनाई जाती है, जिसे 'नागार्जुन' कहा जाता है। इस पोशाक में दोनों देवताओं की दाढ़ी होती है और वे अनेक शस्त्र धारण किए होते हैं। यह मान्यता है कि जगन्नाथ भगवान विष्णु के एक रूप हैं। नागार्जुन पोशाक में उन्हें परशुराम का मूर्त रूप माना जाता है, जिन्होंने सहस्त्रबाहु राजा कार्तवीर्य अर्जुन से लड़कर दिव्य गाय कामधेनु और उसकी बछड़ी नंदिनी की रक्षा की थी।

बलभद्र या बलराम को शिवजी का रूप माना जाता है। महाभारत में वर्णन मिलता है कि शिवजी ने किरात जनजाति के एक युवक का रूप लेकर अर्जुन को चुनौती दी थी। यह घटना उस समय की है, जब पांडव वनवास में थे और अर्जुन इंद्रदेव को प्रसन्न कर दिव्य शस्त्र प्राप्त करने का प्रयास कर रहे थे। जब अर्जुन ध्यान में लीन थे, तभी एक जंगली वराह उनकी ओर दौड़ा। जब उन्हें इसका आभास हुआ तो उन्होंने आंखें खोलकर बाण से उसका वध कर दिया।

इसके बाद उन्होंने वराह के शरीर में एक और बाण को धंसा हुआ पाया, जो एक किरात शिकारी ने मारा था। जब उस शिकारी ने वराह पर अपना अधिकार जताया तो अर्जुन क्रोधित हो गए और उसे द्वंद्व युद्ध की चुनौती दे डाली। लंबे द्वंद्व युद्ध के बाद भी अर्जुन उस शिकारी को पराजित नहीं कर सके। तब उन्हें ज्ञात हुआ कि स्वयं शिवजी शिकारी का रूप धारण करके उनसे लड़ रहे हैं। यह जानकर अर्जुन ने उन्हें प्रणाम किया। शिवजी भी प्रसन्न होकर अपने वास्तविक रूप में प्रकट हो गए और उन्होंने अर्जुन को पाशुपतास्त्र प्रदान किया। उन्होंने यह भी बताया कि वह वराह वास्तव में इंद्रदेव थे। इसके बाद इंद्रदेव ने भी अर्जुन की इच्छा पूरी करते हुए उन्हें कई दिव्य अस्त्र प्रदान किए।

इस प्रकार हम पाते हैं कि जगन्नाथ और बलभद्र दोनों ने पथभ्रष्ट योद्धाओं को धर्म के मार्ग पर लाने का प्रयास किया। अर्जुन ने विनम्रता से किरात की बात स्वीकार कर ली, जबकि कार्तवीर्य अर्जुन ने परशुराम की बात नहीं मानी और परिणामस्वरूप उनका वध हुआ।

राजाओं को यह स्मरण दिलाने के लिए कि उन्हें अपने शासन में सदैव धर्म का पालन करना चाहिए, पुरी में हर वर्ष नवरात्रि के समय नागार्जुन की विशाल मूर्तियां जुलूसों में निकाली जाती हैं। इस पर्व के दौरान राजाओं से अपेक्षा की जाती है कि वे दुर्गा का आवाहन करें, शस्त्रों की पूजा करें और धर्म के पालनकर्ता के रूप में अपनी भूमिका की पुनः पुष्टि करें। 15वीं सदी में सारला दास नामक ओड़िया कवि ने महाभारत का रचनात्मक पुनर्कथन किया था, जो इस महाकाव्य के प्रारंभिक क्षेत्रीय संस्करणों में से एक है। इसमें नागार्जुन का एक अलग ही रूप सामने आता है। कुंती ने पांडवों से कहा कि उनके पिता की आत्मा स्वर्ग नहीं पहुंच सकी, क्योंकि उनका अंतिम संस्कार उनकी प्रतिष्ठा के अनुरूप नहीं हो पाया था। उस संस्कार में गेंडे का उपयोग आवश्यक था, जो नहीं हो सका था। इसलिए पांडव गेंडे की खोज में निकल पड़े।

सफल ही नहीं काबिल भी बनें असली सबक जिंदगी के तजुर्बों में तलाशें

रनबीर कपूर

एक्टर रनबीर कपूर तो टाइम की 100 सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों की सूची में नाम शामिल किया गया है। उनके करियर और जीवन से जुड़ी प्रेरक बातें, उन्हीं की जुबानी...

मैं एक फिल्मी परिवार में पैदा हुआ, लेकिन बचपन में मुझे फिल्मों की दुनिया के बारे में ज्यादा पता नहीं था। माता-पिता ने मुझे और मेरी बहन को फिल्म सेट से दूर रखा। हम घर पर खाना खाते वक्त फिल्में देखते थे और मैं यही सोचता था कि पापा कुछ एक्टिंग जैसा काम करते हैं।

एक बार मैं सेट पर गया और देखा कि एक ही सीन बार-बार शूट हो रहा है। उस वक्त मुझे लगा, ये कैसी जिंदगी है? एक समय ऐसा आया जब मुझे सोचना पड़ा कि जिंदगी में क्या करना है... और वहीं से शुरुआत हुई। याद रखें, जिंदगी में रास्ता आपको खुद चुनना पड़ता है। लोग सलाह देंगे, लेकिन चलना खुद है।

12वीं के बाद मेरे सामने एक तय रास्ता था, विदेश जाकर बिजनेस की पढ़ाई करना। लेकिन मैंने सोचा, अगर पूरी जिंदगी फिल्मों में रहना चाहता हूं, चाहे एक्टर बनूं, डायरेक्टर बनूं या प्रोड्यूसर... तो कुछ और क्यों पढ़ूं? मैं स्कूल ऑफ वर्चुअल आर्ट्स गया, वहां फिल्म डायरेक्शन सीखा। फिर स्ट्रॉसबर्ग थिएटर इंस्टीट्यूट में एक्टिंग की ट्रेनिंग ली। वहां मैंने सिर्फ फिल्में ही नहीं सीखीं, जिंदगी सीखी। अकेले रहना, अलग-अलग लोगों से मिलना, नई संस्कृति को समझना। असली सीख किताबों से बढ़कर जीवन के अनुभवों से मिलती है।

मैं ये नहीं कहूंगा कि एक्टिंग बहुत मुश्किल काम है, लेकिन किसी भी काम को करने से पहले खुद को समझना जरूरी है। आपको अपने अंदर झांकना पड़ता है, अपनी भावनाओं को पहचानना पड़ता है। हर दिन आपको कुछ नया सीखना होता है। हर दिन नया मौका है, खुद को बेहतर बनाने का।

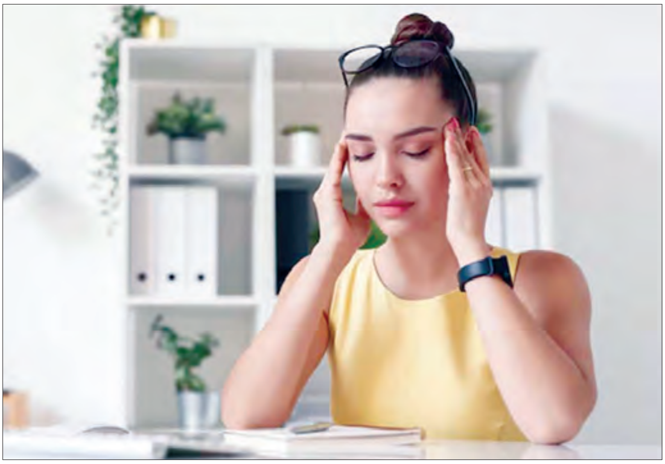
मैं एक ऐसे स्कूल में पढ़ा हूं, जहां कई बार डांट और सजा भी मिली। मेरे मार्क्स बहुत शानदार नहीं थे। 10वीं में सिर्फ 54% आए थे। लेकिन उस दिन मेरे परिवार ने मुझे ऐसे सेलिब्रेट किया, जैसे मैंने कोई बहुत बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली हो। इससे मैंने सीखा... सफलता सिर्फ नंबरों से नहीं मापी जाती, आपकी कोशिश और मेहनत से मापी जाती है।

जिंदगी ने मुझे बहुत कुछ दिया है। कुछ चुनौतियां भी आती हैं... लोग जज करते हैं, आपकी पर्सनल लाइफ पर बात करते हैं लेकिन ये सब सफर का हिस्सा है। कुछ बड़ा करना चाहते हैं, तो छोटी-छोटी कीमत चुकानी पड़ेगी। सपना देखना आसान है। उसे सच करने के लिए मेहनत, समय और त्याग चाहिए।

लोग मजबूरी में नहीं, दिल से सम्मान करें...

असली स्टारडम क्या होता है, ये मैंने एक घटना से सीखा। मैं एक कैफे में बैठा था, तभी लता मंगेशकर वहां से गुजरीं। वहां मौजूद हर व्यक्ति खड़ा हो गया। किसी ने कहा नहीं, लेकिन उन्होंने वो सम्मान कमाया था। लोग आपको मजबूरी में नहीं, दिल से सम्मान दें। इसलिए जिंदगी में सफल ही नहीं, काबिल भी बनने की कोशिश करें।

छुट्टी लेने के तनाव को कम करने के 4 तरीके



आज के तेज-रफ्तार कामकाजी जीवन में कई लोग अपनी छुट्टियां लेने से कतराते हैं। अकसर ऐसा इसलिए होता है कि उन्हें लगता है उनका काम ज्यादा है या उनके बिना काम ठीक से नहीं चल पाएगा। कुछ लोगों को यह चिंता रहती है कि उनकी गैर-हाजिरी में जिम्मेदारी ठीक से निभाई नहीं जाएगी। लेकिन सही योजना और थोड़ी तैयारी के साथ आप बिना तनाव के छुट्टी का आनंद ले सकते हैं। ये हैं कुछ आसान तरीके...

1. पहले से योजना बनाएं तो बेहतर है

अगर सही तरीके से योजना बनाई जाए, तो छुट्टी लेना आपके लिए काम पूरा करने की एक बड़ी प्रेरणा बन सकता है। सबसे पहले तो आप अपने कैलेंडर में उन सभी जरूरी कामों के लिए समय तय करें, जिन्हें आपको छुट्टी लेने से पहले पूरा करना है। कोशिश करें कि आप ये महत्वपूर्ण काम अपनी छुट्टी शुरू होने से कम से कम एक हफ्ते पहले ही खत्म कर लें। इससे आपको आखिरी समय में भाग-दौड़ नहीं करनी पड़ेगी और आप आराम से अपनी छुट्टी का आनंद भी ले सकेंगे।

2. सहकर्मियों के साथ तालमेल बनाएं

छुट्टी पर जाने से पहले अपने सहकर्मियों को अपनी योजना के बारे में बता दें। उन्हें यह स्पष्ट रूप से समझाएं कि आपकी अनुपस्थिति में उन्हें किन जिम्मेदारियों को संभालना होगा या किन प्रोजेक्ट्स पर नजर रखनी होगी। सभी जरूरी डेडलाइन, काम की सूची और महत्वपूर्ण लोग (जैसे क्लाइंट्स, टीम मेम्बर्स आदि) की सम्पर्क जानकारी लिखकर साझा करें। इससे आपके सहकर्मियों को काम संभालने में आसानी होगी और आपको भी मानसिक शांति मिलेगी।

3. तय करें कि क्या बाद में किया जाएगा

छुट्टी से पहले यह स्पष्ट करना बहुत जरूरी हो जाता है कि कौन-से काम आप पहले पूरा करेंगे और कौन-से काम आपके लौटने तक इंतजार कर सकते हैं। छुट्टी से तीन-चार दिन पहले ही आप बैठकर अंतिम निर्णय लें कि कौन-से काम बेहद जरूरी हैं और कौन-से काम अभी रोके या टाले जा सकते हैं। इससे आपका काफी समय बचेगा। यही स्पष्टता बाद में आपको अनावश्यक दबाव से भी बचाएगी और आपकी प्राथमिकताएं तय करने में आपकी पूरी मदद करेगी।

4. सीमाएं तय करें, समय का संतुलन रखें

हालांकि कुछ परिस्थितियों में छुट्टी के दौरान काम से जुड़े रहना जरूरी हो सकता है। जैसे किसी महत्वपूर्ण डील को फाइनल होना है या किसी जरूरी ईमेल का जवाब देना है, लेकिन इसके लिए भी कुछ सीमाएं तय करना बेहद जरूरी है। अपने लिए यह तय करें कि आप कब और कितना काम से जुड़ेंगे। बार-बार काम चेक करने से आपकी छुट्टी का असली मजा खत्म हो सकता है। इसलिए कोशिश करें कि आप अपने समय का संतुलन बनाए रखें और पूरी तरह से रिफ्रेश होकर वापस आएं।

जीवन-संध्या

स्नेहा सिंह

घर के बाहर खड़ी शारदा ने कहा, अरे दरवाजा खोलिए।

"क्यों? आप कौन, आपको किससे मिलना है?" सुहास ने किताब बंद की, चश्मा उतारा और खड़े हो गए।

"ऐसा क्यों कह रहे हो? बाजार से पैदल आते हुए थक गई हूं और प्यास भी लगी है। जल्दी दरवाजा खोलो।"

"लेकिन आप हैं कौन? इस तरह किसी के घर में घुसने की कोशिश कर रही हैं।" सुहास दरवाजे के पास आकर उत्सुकता और आश्चर्य से देखने लगे। "क्या मजाक कर रहे हो? मैं तुम्हारी पत्नी शारदा।" वह अंदर घुसने की कोशिश करने लगी।

"माफ़ कीजिए मैडमजी, आपको कोई गलतफहमी हुई है। आप मेरी पत्नी कैसे हो सकती हैं? मैं तो आपको पहचानता भी नहीं।" दोनों की बहस सुनकर आसपास के लोग इकट्ठा हो गए। पड़ोसन हसुमती ने पूछा, "क्या हुआ सुहास?"

"देखो न काकी, यह कब से नाटक कर रही हैं। कह रही हैं यह मेरी पत्नी हैं। "अरे सुहास, यह शारदा ही तो है, तुम्हारी पत्नी। हम पच्चीस साल से इन्हें देख रहे हैं।"

"काकी आजकल लुटेरी दुल्हनों के गिरोह बहुत सक्रिय हैं। ठीक से देख लो। सुहास को काफी समझा-बुझा कर किसी तयह शारदा अंदर घुसी। गुस्से में वह पूरे घर की तलाशी लेने लगी। "कहां है वह औरत?" "वहीं है, सामने।" सुहास ने दीवार की ओर इशारा किया।

"वहां तो आईना है।"

"हां, उसी में तो है।"

शारदा ने देखा, आईने में वही थी। सब लोग हॅस पड़े।

"यह तुम्हारा मजाक किसी दिन मुझे पागल कर देगा। शारदा थककर सोफे पर बैठ गईं, "मेरी तो जान ही निकल गई थी।" कितने खुशहाल दिन थे। याद कर के सुहास उदास हो गए। जब तक वह थीं, उनकी कीमत समझ में नहीं आई। अचानक छोड़ कर चली गईं और जीवन खाली हो गया। पांच साल में सब बदल गया।

दिन तो किसी तरह हंसी-ठट्ठा, मंदिर, बगीचे में निकल जाता, पर रात, रात सूनी हो जाती। कभी शादी का एल्बम देखते, कभी रसोई में यूं ही चक्कर लगाते। दीवार पर लगी उनकी तस्वीर को देर तक निहारते रहते। अब इच्छाएं भी मानो मर चुकी थीं। "पापा।" एक दिन सुनंदा ने आकर कहा, "आप कैसे हो?"

"सब ठीक है, तुम बताओ?"

"पापा, आप हमारे साथ चलिए। इस तरह अकेले मत रहिए।" "बेटा, हमारे यहां बेटी के घर का पानी भी नहीं पीते।" "अगर बेटी को पिता की संपत्ति में अधिकार है, तो सेवा का कर्तव्य क्यों नहीं?"

सुहास चुप रहे। तब सुनंदा बोली, "एक शर्त है। आप को 'जीवन संध्या' संस्था में चलना होगा, जहां जीवनसाथी चुनने का अवसर मिलता है।"

बहुत समझाने के बाद सुहास तैयार हुए। टाउनहाल में कार्यक्रम था। वहां एक गरिमामयी महिला बैठी थीं सुभद्रा। बातचीत में दोनों को लगा जैसे पुराने जीवनसाथी फिर मिल गए हों। सुहास ने कहा, "अगर मैं आपको शारदा कहूं तो?"

"और मैं आपको शुभ कहूं तो?"

दोनों मुस्करा दिए।

जीवन बदल गया। दोनों साथ घूमते, यात्रा करते, हंसते-जीते। हरिद्वार यात्रा में गंगा स्नान के समय सुभद्रा का पैर फिसला और वह तेज धारा में बह गईं। लोग चिल्लाने लगे। सुबकते हुए सुहास जड़ हो गए।

फिर अचानक चिल्लाए, "शारदा, पहले भी मुझे छोड़कर चली गई थी। आज नहीं जाने दूंगा।

और वह भी गंगा में कूद पड़े।

घर में उनकी बड़ी तस्वीर के साथ शारदा और सुभद्रा, तीनों के फोटो सजे थे।

सुनंदा रो रही थी, "बेटी के घर का पानी नहीं पीना था, इसलिए...।" यह कहते हुए उसकी आवाज भर्रा गई। पति उसे संभाल रहा था।

गर्मियों में प्रकृतिक तरीके से रखें हाइड्रेशन

शहनाज़ हुसैन

गर्मियों के मौसम में पसीने के कारण शरीर से जरूरी मिनरल्स और पानी तेजी से निकल जाते हैं जिसकी बजह से शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की दिक्कत हो जाती है / इस मौसम में अपने शरीर को हाइड्रेट करने के लिए पानी के साथ हमें पानी बाले फल , नारियल पानी , नींबू पानी जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स का सहारा भी लेना चाहिए

हालाँकि कुछ लोग अपनी प्यास बुझाने के लिए कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सहारा लेते हैं जिनमे केमिकल और आर्टिफीसियल फ्लेवोर्स को मिलाकर एक उम्दा स्वाद तैयार किया जाता है और लोग अपने परिवार और मेहमानों को शौक से कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पिलाते हैं लेकिन इन ड्रिंक्स के लगातार उपयोग से शुगर और पेट सहित अन्य अनेक समस्याएं खड़ी हो जाती हैं /

गर्मियों के मौसम में शरीर को तरोताजा रखने के लिए अनेक हेल्दी ड्रिंक्स उपलब्ध होते हैं जोकि शरीर में पानी की कमी दूर करते हैं और आपको अन्दर से मजबूत भी रखते हैं /

पानी – जब आपको प्यास लगे तो समझिये की शरीर में पानी की कमी पहले ही हो चुकी है / गर्मियों में जब भी आपका शरीर डिहाइड्रेट होना शुरू करता है तो आप आलसी और सुस्त महसूस करने लगते हैं / शरीर में तरल पदार्थों की हल्की सी कमी भी आपका मूड खराब कर सकती है

एक दिन में कितना पानी पीना चाहिए इसका कोई पैमाना तय नहीं है / यह आपकी ऊंचाई , बजन , जेंडर, सक्रियता और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है / स्वास्थ्य के माहिरों की माने तो एक आदमी को औसतन 8 -10 गिलास पानी पीना चाहिए/

गर्भवती महिलाओं को 10 गिलास पानी पीना चाहिए जबकि स्तनपान करबाने बाली महिलाओं को कम से कम 12 गिलास पानी पीना चाहिए /

दिन में हर दो घण्टे में एक गिलास पानी पीना चाहिए / आपको स्पोर्ट्स ड्रिंक से परहेज करना चाहिए क्योंकि इसमें बिद्यमान तत्व आपका शुगर का स्तर बढ़ा सकते हैं और आपको नुक्सान झेलना पड़ सकता है / स्पोर्ट्स ड्रिंक उन लोगों को पीना चाहिए जोकि जिम आदि में लम्बे समय तक गहन एक्सरसाइज आदि करते हैं और जिन्हे पसीना आता है /

पानी में कोई भी शुगर या कैलोरी आदि नहीं मिलाई जाती जिसकी बजह से आप दिन भर पानी पी सकते यही / सादे पानी में खीरा , निम्बू ,पुदीना आदि मिलाकर इसका स्वाद बढ़ाया जा सकता है जिससे इसे पीना सहज हो सकता है / इनके मिलाने से पानी में उचित पौषण और प्रकृतिक सुगन्ध का अहसास होता है तथा शरीर को डिहाइड्रेट करने का यह स्वादिष्ट तरीका भी है /

खीरा , निम्बू ,पुदीना का उपयोग त्वचा को स्वास्थ्यबर्धक और आकर्षक बनता है /खीरे में लगभग 95 प्रतिशत पानी होता है और इसे प्रकृति ने सबसे ज्यादा हाइड्रेटिंग फ़ूड बनाया है /

खीरे में विटामिन सी और के विद्यमान होते हैं जोकि त्वचा के संक्रमण को रोकते हैं और शरीर में कोलेजन उत्पादन को प्रमोट करते हैं

पानी की बोतल हमेशा अपने नज़दीक रखिये / दुबारा उपयोग में आने बाली पानी की बोतल अपने साथ रखिए ताकि इसे रिफिल किया जा सके

पानी बाले फल

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए पानी वाले फलों का सेवन बेहतर होता है क्योंकि इनमे प्रकृतिक शुगर , फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं / यह हाइड्रेशन के साथ साथ शरीर को गर्मी और सूरज की धूप से होने बाले नुकसान से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं / ज्यादातर फलों में पानी की अधिकता के साथ ही विटामिन , मिनरल और एंटीऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं / तरबूज में 92 प्रतिशत पानी होता है जबकि स्ट्रॉबेरी में 91 प्रतिशत , खरबूजे में 90 प्रतिशत, और आड़ू में 89% पानी होता है / यह फल हाइड्रेशन के साथ ही शरीर को विटामिन सी , विटामिन ए , पोटैसियम आदि भी प्रदान करते हैं जिससे शरीर में ऊर्जा मिलती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता विक्सित होती है/

आप अपनी दिनचर्या में हल्का सा बदलाब करके इन फलों को रोजाना अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं / आप फ्रूट सलाद या स्नैक्स बना कर सुबह के नाश्ते में ले सकते है / इन फलों को दही , दूध ,सब्जियों आदि में ब्लेंडर से पीस कर स्मूदी बना कर उपयोग कर सकते हो जिससे यह अधिक स्वास्थ्य बर्धक और पौष्टिक बनता है / दोपहर में इन फलों के स्लाइस मिड डे ब्रेक के दौरान ले सकते है /

अनुशासन की कमी बिगाड़ सकती है आपका भविष्य, आज ही बदलें ये आदतें

व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव

सबसे पहले बात करते हैं व्यक्तिगत जीवन की। जब हम अनुशासन में नहीं रहते, तो पूरा दिन बिना किसी दिशा के गुज़रता है। देर से उठना, काम को टालना, योजना के बिना दिन बिताना, ये सब धीरे-धीरे आदत बन जाती है। शुरुआत में यह सामान्य लगता है, लेकिन समय के साथ यह हमारी ऊर्जा, सेहत और सोच पर असर डालता है। हमारा मन भटकने लगता है, ध्यान कम हो जाता है और हम हर काम में पीछे रह जाते हैं। एक तरह से, हम अपनी ही क्षमता को ख़ुद कम कर देते हैं।

सामाजिक जीवन में दूरी

घर में अव्यवस्थित ढंग से रहने और देर से उठने की आदत व्यक्ति के सामाजिक जीवन पर भी असर डालती है। ऐसे लोग अक्सर समय की क़द्र नहीं कर पाते, देर से पहुंचते हैं या वादे निभाने में पीछे रह जाते हैं। दोस्त, परिवार और समाज में उनकी छवि एक लापरवाह और गैर-ज़िम्मेदार व्यक्ति की बन जाती है।

नकारात्मकता को बुलावा

बिखरा हुआ कमरा, अव्यवस्थित टेबल, चीज़ों का अपनी जगह पर न होना, ये सिर्फ़ गंदगी नहीं, बल्कि व्यक्ति की सोच और आदतों का प्रतिबिंब है। जब परिवेश साफ़ व व्यवस्थित होता है, तो मन भी शांत और सकारात्मक रहता है। लेकिन अनुशासन न होने से यह संतुलन बिगड़ जाता है और हम अंदर से भी अस्थिर महसूस करते हैं।

प्रभावित होता है

भविष्य जब हम आज अपने समय और काम को गंभीरता से नहीं लेते, तो कल पछताने के अलावा कुछ नहीं बचता। अनुशासन सिखाता है कि हर दिन थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ना ही असली सफलता है।

कॅरियर पर असर

अनुशासन में नहीं रहने वाले छात्र पढ़ाई को गंभीरता से नहीं लेते। वे सोचते हैं कि कल कर लेंगे, पर वह कल कभी नहीं आता। परीक्षा के समय तनाव बढ़ जाता है व परिणाम उम्मीद के अनुसार नहीं आते। यही आदत आगे चलकर कॅरियर में भी दिखाई देती है। नौकरी या व्यवसाय में समय की पाबंदी, ज़िम्मेदारी व निरंतरता बहुत ज़रूरी होती है। अनुशासन की कमी के कारण लोग मौक़े खो देते हैं।

छोटे क़दम से शुरुआत

अनुशासन एकदम से नहीं आता, इसे धीरे-धीरे अपनाना पड़ता है। इसलिए शुरुआत छोटी आदतों से करें, जैसे- रोज़ सुबह जल्दी उठना। जब आप समय पर जागना सीख जाएंगे, तो आपके पास सुबह काफ़ी समय होगा, जिसमें कई काम पूरे कर सकेंगे।

समय का सही उपयोग

हर काम के लिए एक निश्चित समय तय करें। जब आप हर काम को समय में बांधते हैं, तो टालमटोल की आदत कम हो जाती है। हर चीज़ का समय अलग रखें, इससे दिन संतुलित और उत्पादक बनेगा।

मोबाइल का सीमित इस्तेमाल

आज के समय में सबसे बड़ा ध्यान भटकाने वाला साधन मोबाइल है। इसलिए इसका इस्तेमाल करने का समय तय करें और बेवजह स्क्रॉलिंग से बचें। ज़रूरत हो तो एप टाइम लिमिट सेट करें या काम करते समय फोन दूर रखें।

आलस से दो-दो हाथ

'अभी नहीं, बाद में करेंगे' यह आदत अनुशासन की सबसे बड़ी दुश्मन है। आलस को हराने के लिए ख़ुद को थोड़ा धक्का देना ज़रूरी है। जब भी मन टालने का करे, तुरंत काम शुरू करें, भले ही थोड़ी देर के लिए ही सही। शुरुआत करने से ही आधा काम हो जाता है।

बाल कहानी

मोंटू बंदर और चोरी हुए शहद का रहस्य

गवाहों से पूछताछ- मोंटू अपने दोस्तों के साथ नीली नदी के किनारे पहुंचा। वहां उसे पेड़ की डाल पर सोता हुआ उल्लू दादा मिला। मोंटू ने उल्लू दादा को जगाते हुए पूछा, उल्लू दादा, आप तो रात भर जागते हैं। क्या कल रात आपने किसी को भोलू चाचा का मटका ले जाते हुए देखा था? उल्लू दादा ने अपनी बड़ी-बड़ी गोल आंखें घुमाते हुए कहा, मैंने चेहरा तो नहीं देखा मोंटू बेटा, लेकिन आधी रात को एक परछाई तेज़ी से 'काली गुफा' की तरफ जा रही थी। वह परछाई कुछ गोल-गोल और भारी चीज़ उठाकर ले जा रही थी। और हां, उसके शरीर से नीले रंग के कुछ बाल भी झड़ रहे थे। मोंटू के दिमाग की बत्ती जल गई। चिपचिपे पैर... पीले फूलों की धूल... और नीले बाल! मैं समझ गया कि चोर कौन है! वह कोई और नहीं, बल्कि जग्गू सियार है! जग्गू ने कुछ दिन पहले नीली नदी में गिरकर खुद पर नीला पेंट गिरा लिया था, जिससे उसके कुछ बाल नीले हो गए हैं। बिना समय बर्बाद किए मोंटू बंदर भोलू भालू और गज्जू हाथी को लेकर काली गुफा की तरफ निकल पड़ा। काली गुफा जंगल के एकदम दूसरे छोर पर थी, जहां बहुत कम रोशनी पहुंचती थी। जैसे ही वे लोग काली गुफा के पास पहुंचे, अंदर से एक बहुत ही अजीब सी आवाज़ आ रही थी। ऊं... ऊं... बचाओ... कोई मुझे बाहर निकालो...

मोंटू ने धीरे से गुफा के अंदर झांका और वहां का नज़ारा देखकर वह अपनी हंसी नहीं रोक पाया। भोलू भालू और गज्जू हाथी भी अंदर का नज़ारा देखकर ज़ोर-ज़ोर से हंसने लगे। अंदर जग्गू सियार ज़मीन पर पड़ा हाथ-पैर मार रहा था। दरअसल, जग्गू सियार ने लालच में आकर शहद का मटका तो चुरा लिया था, लेकिन जब उसने पूरा शहद एक साथ खाने के लिए मटके के अंदर अपना सिर डाला, तो उसका सिर उस बड़े से मटके के अंदर बुरी तरह फंस गया!

जग्गू का सिर मटके के अंदर था और धड़ बाहर। वह जितनी कोशिश करता, मटका उतना ही मज़बूती से उसके गले में फंस जाता। मोंटू जासूस ने हंसते हुए कहा, क्यों जग्गू भाई? दूसरों की मेहनत चुराने का मज़ा आ गया? तुम्हारे लालच ने तुम्हें खुद ही सज़ा दे दी। जग्गू सियार ने मटके के अंदर से ही रोते हुए कहा, मुझे माफ़ कर दो मोंटू भाई! मैं बहुत लालची हो गया था। मुझे इस मटके से बाहर निकालो, मेरा दम घुट रहा है। मैंने अभी तक शहद का एक कतरा भी नहीं खाया है। पूरा शहद बिल्कुल सुरक्षित है।भोलू भालू को जग्गू की हालत देखकर दया आ गई। भोलू ने कहा, मोंटू, हमें इसे बाहर निकालना चाहिए। अगर इसने शहद नहीं खाया है, तो हम इसे एक मौका और दे सकते हैं। मोंटू बंदर ने अपना जासूसी दिमाग चलाया। उसने गज्जू हाथी से कहा, गज्जू दादा, आप अपनी सूंड से मटके को कसकर पकड़िए और मैं जग्गू के पैरों को गुदगुदी करता हूं। गज्जू हाथी ने मटके को पकड़ा और मोंटू ने जग्गू के पैरों में ज़ोर-ज़ोर से गुदगुदी करना शुरू कर दिया। गुदगुदी के मारे जग्गू सियार छटपटाने लगा और उसने ज़ोर से झटका मारा। पॉप!! एक ज़ोरदार आवाज़ के साथ जग्गू का सिर मटके से बाहर निकल आया। मटका बिल्कुल सुरक्षित था और शहद भी अपनी जगह पर था। जग्गू सियार शर्म से पानी-पानी हो गया था। उसने हाथ जोड़कर भोलू भालू और मोंटू बंदर से माफ़ी मांगी। मुझे माफ़ कर दीजिए। मुझे समझ आ गया है कि लालच का फल हमेशा बुरा होता है। मैं आज के बाद कभी किसी की कोई चीज़ नहीं चुराऊंगा।

जंगल महा-उत्सव की धूम और मोंटू का सम्मान

जग्गू को उसकी गलती का अहसास हो गया था। सज़ा के तौर पर मोंटू ने जग्गू सियार को उत्सव के पूरे मैदान की सफाई करने और सबके लिए पानी भरने का काम सौंप दिया, जिसे जग्गू ने खुशी-खुशी मान लिया। शाम को आनंद वन का 'जंगल महा-उत्सव' बहुत ही धूमधाम से शुरू हुआ। रंग-बिरंगी रोशनियां जलाई गईं। सभी जानवरों ने मिलकर खूब डांस किया और फिर भोलू भालू का लाया हुआ सबसे मीठा और स्वादिष्ट शहद खाया। जंगल के राजा शेर सिंह ने मोंटू बंदर को मंच पर बुलाया और उसे फूलों से बना एक खास 'बेस्ट जासूस' का मेडल पहनाया। शेर सिंह ने दहाड़ते हुए कहा, मोंटू बंदर की जासूसी और समझदारी की वजह से आज हमारा उत्सव सफल हो पाया है। मोंटू हमारे जंगल का सबसे होशियार जानवर है! सभी जानवरों ने तालियां बजाईं। मोंटू ने गर्व से अपनी लाल टोपी उतारी और सबको झुककर धन्यवाद कहा। इसके बाद पूरा आनंद वन हंसी-खुशी के माहौल में डूब गया। **(समाप्त)**

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 26 अप्रैल – 2 मई 2026

मूलांक (1, 10, 19, 28)

संदेश: पुराने अहं को छोड़ें, नया दृष्टिकोण अपनाएं।
पुष्टि वाक्य: "मैं परिपक्वता से आगे बढ़ता हूँ।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)

संदेश: भावनात्मक बोझ छोड़ने का समय है।
पुष्टि वाक्य: "मैं शांति से भावनाएँ मुक्त करता हूँ।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)

संदेश: रचनात्मक रूप से किसी अधूरे कार्य को पूरा करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं पूर्णता के साथ सृजन करता हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)

संदेश: जो काम नहीं चल रहा, उसे समाप्त करें।
पुष्टि वाक्य: "मैं अनावश्यक बोझ छोड़ता हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)

संदेश: बदलाव से पहले भावनात्मक सफ़ाई ज़रूरी है।
पुष्टि वाक्य: "मैं मुक्त होकर आगे बढ़ता हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)

संदेश: रिश्तों में क्षमा और समझ आवश्यक होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से पुराने घाव भरता हूँ।"

मूलांक (7, 16, 25)

संदेश: आत्मचिंतन से गहरा सत्य सामने आएगा।
पुष्टि वाक्य: "मैं भीतर की आवाज़ सुनता हूँ।"

मूलांक (8, 17, 26)

संदेश: किसी पुराने लक्ष्य को सम्मानपूर्वक छोड़ें।
पुष्टि वाक्य: "मैं समझदारी से अध्याय बंद करता हूँ।"

मूलांक (9, 18, 27)

संदेश: यह आपका कर्मिक क्लोज़र सप्ताह है।
पुष्टि वाक्य: "मैं शांति से चक्र पूर्ण करता हूँ।"

अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोन्युमेरोलॉजिस्ट 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 साथ जुड़ें।

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

काशी का रहस्यमयी मंदिर, जिसकी तुलना होती है पीसा की मीनार से

रत्नेश्वर महादेव मंदिर वाराणसी का एक ऐसा छुपा हुआ रत्न है, जो अपनी अनोखी बनावट और रहस्यमयी झुकाव के कारण अलग पहचान रखता है। यह मंदिर न सिर्फ आस्था का प्रतीक है, बल्कि इतिहास, वास्तुकला और लोककथाओं का अद्भुत संगम भी है।

वाराणसी, जिसे काशी के नाम से भी जाना जाता है, अपने प्राचीनमंदिरों और आध्यात्मिक विरासत के लिए पूरी दुनिया में मशहूर है। यहां हर गली, हर घाट और हर मंदिर के पीछे एक कहानी छिपी है। इन्हीं कहानियों में एक अनोखा नाम है- रत्नेश्वर महादेव मंदिर। यह मंदिर अपनी खूबसूरती के साथ-साथ अपने झुकाव के लिए भी जाना जाता है। कहा जाता है कि यह मंदिर लगभग 9 डिग्री झुका हुआ है, जो इसे इटली की मशहूर पीसा की मीनार से भी ज्यादा झुका हुआ बनाता है। अगर आप काशी जाएं, तो इस कम चर्चित लेकिन बेहद खास मंदिर को जरूर देखें।

गंगा किनारे बसा अनोखा मंदिर

रत्नेश्वर महादेव मंदिर वाराणसी के मणिकर्णिका घाट के पास स्थित है। यह मंदिर गंगा नदी के बिल्कुल किनारे बना हुआ है, जिससे इसका नजारा बेहद आकर्षक लगता है। खास बात यह है कि नदी का जलस्तर बढ़ने पर यह मंदिर कई बार आधा या पूरा पानी में डूब जाता है। यह दृश्य जितना अद्भुत होता है, उतना ही रहस्यमयी भी लगता है।

9 डिग्री झुकाव का अनसुलझा रहस्य

इस मंदिर की सबसे बड़ी खासियत इसका झुकाव है। माना जाता है कि यह लगभग 9 डिग्री तक एक तरफ झुका हुआ है।

यह झुकाव कैसे हुआ, इसके पीछे कई कहानियां प्रचलित हैं। कुछ लोग इसे निर्माण की गलती मानते हैं, तो कुछ इसे किसी दैवीय घटना से जोड़ते हैं। हालांकि, आज तक इसका सटीक कारण स्पष्ट नहीं हो पाया है।

पीसा की मीनार से तुलना क्यों

जब भी झुकी हुई इमारतों की बात होती है, तो सबसे पहले इटली की पीसा की मीनार का नाम आता है। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि काशी का यह मंदिर उससे भी ज्यादा झुका हुआ है। जहां पीसा की मीनार लगभग 4 डिग्री झुकी है, वहीं रत्नेश्वर महादेव मंदिर का झुकाव लगभग 9 डिग्री बताया जाता है। यही कारण है कि इसे भारत का 'लीनिंग टेंपल' भी कहा जाता है।

इतिहास और लोककथाओं का संगम

इस मंदिर के निर्माण को लेकर कई लोककथाएं प्रचलित हैं। एक मान्यता के अनुसार, इसे एक सेविका ने अपनी मां के प्रति समर्पण दिखाने के लिए बनवाया था। लेकिन समाज के कुछ लोगों ने इस पर सवाल उठाए, जिसके चलते यह मंदिर झुक गया। हालांकि, यह सिर्फ एक लोककथा है, लेकिन यह कहानी इस मंदिर को और भी दिलचस्प बना देती है।

आध्यात्मिकता और आकर्षण का केंद्र

अपने झुकाव के बावजूद यह मंदिर श्रद्धालुओं के लिए आस्था का केंद्र बना हुआ है। यहां लोग भगवान शिव के दर्शन करने आते हैं और इस अनोखी संरचना को करीब से देखने की इच्छा रखते हैं। मंदिर की बनावट, उसकी स्थिति और गंगा के साथ उसका रिश्ता इसे और भी खास बना देता है।

साउथ सिनेमा की नई सनसनी
कयादु लोहार बनीं सबसे बिजी एक्ट्रेस

साउथ फिल्म इंडस्ट्री इन दिनों नई कहानियों, बड़े बजट और दमदार कलाकारों के चलते लगातार चर्चा में बनी हुई है। जहां एक ओर रश्मिका मंदाना और साई पल्लवी अपने-अपने प्रोजेक्ट्स को लेकर सुर्खियों में हैं, वहीं अब इंडस्ट्री को एक नई उभरती स्टार मिल गई है, जो तेजी से सफलता की सीढ़ियां चढ़ रही है। यह नाम है कयादु लोहार का, जिन्हें इस समय साउथ की सबसे व्यस्त और चर्चित अभिनेत्रियों में गिना जा रहा है।

फिल्म इंडस्ट्री में पहचान बनाना आसान नहीं होता, लेकिन कयादु लोहार ने बहुत कम समय में यह साबित कर दिया है कि प्रतिभा और सही मौके मिलें तो सफलता दूर नहीं रहती। कयादु इस वक्त एक साथ कई बड़े प्रोजेक्ट्स में काम कर रही हैं, जिससे उनकी डिमांड लगातार बढ़ती जा रही है। खास बात यह है कि वे सिर्फ एक भाषा तक सीमित नहीं हैं, बल्कि तेलुगु, तमिल और मलयालम—तीनों इंडस्ट्री में अपनी मजबूत मौजूदगी दर्ज करा रही हैं।

रिपोर्ट्स के अनुसार, कयादु लोहार के पास इस समय करीब सात फिल्में लाइनअप हैं, जो अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है। यह दर्शाता है कि फिल्म निर्माता और निर्देशक उन पर कितना भरोसा कर रहे हैं। जहां बड़े-बड़े स्टार्स के साथ काम करने का मौका मिलना मुश्किल होता है, वहीं कयादु को शुरुआत में ही कई सुपरस्टार्स के साथ काम करने का मौका मिल रहा है।

कयादु लोहार की आगामी फिल्म 'पल्लीचट्टंबी' 15 अप्रैल को रिलीज होने जा रही है। यह एक मलयालम पीरियड एक्शन ड्रामा फिल्म है, जिसमें उनके साथ टोविनो थॉमस नजर आएंगे। इस फिल्म को लेकर दर्शकों में खासा उत्साह है, क्योंकि इसमें ऐतिहासिक पृष्ठभूमि के साथ दमदार एक्शन देखने को मिलेगा। कयादु के लिए यह फिल्म उनके करियर का एक बड़ा टर्निंग पॉइंट साबित हो सकती है।

इसके अलावा कयादु, दुलकर सलमान के साथ फिल्म 'आई एम गेम' में भी नजर आने वाली हैं। इस फिल्म का निर्देशन नहस हिधायत कर रहे हैं। फिल्म का पोस्टर पहले ही रिलीज हो चुका है और इसे लेकर फैंस में काफी उत्साह है। दुलकर जैसे बड़े स्टार के साथ काम करना कयादु के करियर को और मजबूती देगा।

साउथ सुपरस्टार नानी की अपकमिंग फिल्म 'द पैराडाइज' में भी कयादु लोहार अहम भूमिका निभा रही हैं। इस फिल्म से उनका रेट्रो लुक सामने आया है, जो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हुआ। बताया जा रहा है कि यह फिल्म अगस्त में रिलीज हो सकती है और इसमें कयादु का किरदार काफी अलग और प्रभावशाली होगा।

कयादु लोहार, फहद फासिल के साथ तमिल फिल्म 'इधायम मुरली' में भी नजर आएंगी। इस फिल्म का निर्देशन आकाश बस्करन कर रहे हैं और इसमें अथर्वा मुरली और प्रीति मुखुंधन भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। यह एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म होगी, जिसमें कयादु का अलग अंदाज देखने को मिलेगा।

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