

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
बात
लाजवाब
24 मई 2026

सादिया खतीब

न केवल अपने टैलेंट
बल्कि अपनी स्पष्ट सोच
और सिद्धांतों के दम पर
इंडस्ट्री में अपनी जगह
बना रही है



महिला- पंडित जी, मुझे लगता है कि भगवान ने मुझे फुर्सत में बनाया होगा पंडित जी- फालतू के काम फुर्सत में ही होते हैं.....



मां- बेटा एग्जाम की सब तैयारी हो गई?
बेटा- हां मां, पेन, पेन्सिल, स्केल, इरेजर सब रख लिया, बस पढ़ना बाकी है....



डॉक्टर- कैसे लगी तुम्हें?
मरीज- मस्त है, डॉक्टर साब
डॉक्टर- मैं नर्स की नहीं,
चोट की बात कर रहा हूँ.....

मरीज- डॉक्टर साब, मुझे खांसी थी आपने लूज मोशन की दवाई दे दी डॉक्टर- वो इसलिए, अब तुम खांसने से पहले 10 बार सोचोगे.....



गप्पू- यार तुझे पता है, बीवी एक घंटे तक

लेक्चर देने के बाद क्या बोलती है?

पप्पू- क्या?

गप्पू- मैंने तो इनको अब बोलना ही छोड़ दिया है.....

गर्लीफ्रेंड (ब्वॉयफ्रेंड से)- मेरी मम्मी को तुम बहुत पसंद आए

ब्वॉयफ्रेंड- चल पगली, कुछ भी हो मैं शादी तो तुमसे ही करूंगा मम्मी से बोलना मुझे भूल जाएं.....



एक आदमी मेडिकल स्टोर पर जाकर बोला- जहर दे दो भाई दुकानदार- बिना पर्ची के नहीं मिल सकती आदमी ने शादी का कार्ड दिखाया



दुकानदार- बस पगले अब

रुलाएगा क्या, बड़ी बोतल दूँ या छोटी?

बेटी- मैं पड़ोसी से प्यार करती हूँ और भाग रही हूँ उसके साथ



बाप- थैंक गॉड, मेरे पैसे और समय दोनों बच गए

बेटी- पापा, मैं लेटर पढ़ रही हूँ, जो मम्मी रखकर गई है बाप बेहोश...

पिता- क्या कर रही हो?

बेटी- पढ़ रही हूँ

पिता- शाबास, क्या पढ़ रही हो?

बेटी- आपके होने वाले दामाद के मैसेज पिता बेहोश.....



लड़की (लड़के से)- आज मुझे पापा ने नया मोबाइल लेकर दिया

लड़का- अच्छा कौन-सा मोबाइल है?

लड़की- श्यामसिंह का

लड़का पहले तो चकराया कि ये मार्केट में कौनसा नया मोबाइल आया है, फिर उसकी समझ में आया तो बोला-

अबे अक्ल की गवार वो सैमसंग है.....



आईपीएस मैडम का स्टाइल और स्क्रीन प्रेजेंस बना

चर्चा का विषय, खूबसूरती और पर्सनैलिटी से बटोर रहीं सुखियां

मध्य प्रदेश कैडर की 2010 बैच की आईपीएस अधिकारी सिमाला प्रसाद इन दिनों एक बार फिर चर्चा में हैं। सख्त पुलिसिंग के साथ-साथ फिल्मों और अभिनय की दुनिया में अपनी अलग पहचान बना चुकीं सिमाला अब फिल्म 'द नर्मदा स्टोरी' को लेकर सुखियों में हैं। सोशल मीडिया पर उनकी तस्वीरें तेजी से वायरल हो रही हैं, जिनमें उनका स्टाइल, आत्मविश्वास और सादगी लोगों का ध्यान खींच रही है। उनकी खास बात यह है कि वह सिर्फ वर्दी में ही प्रभावशाली नहीं लगतीं, बल्कि ट्रेडिशनल से लेकर वेस्टर्न आउटफिट तक हर अंदाज में बेहद ग्रेसफुल नजर आती हैं। यही वजह है कि लोग उनके फैशन सेंस की तुलना बॉलीवुड अभिनेत्रियों से करने लगे हैं।

सिमाला प्रसाद की ब्लैक फ्लोरल साड़ी वाला लुक सोशल मीडिया पर खूब पसंद किया जा रहा है। काले रंग की साड़ी पर लाल रंग के हल्के और गहरे शेड्स से बना फ्लोरल डिजाइन उसे बेहद आकर्षक बना रहा था। इसके साथ उन्होंने स्लीवलेस ब्लैक ब्लाउज पहना, जिसने पूरे लुक को मॉडर्न टच दिया। उनका स्टेटमेंट नेकपीस इस आउटफिट की सबसे खास चीज रहा। छोटी सी बिंदी, सिंपल इयररिंग्स और आत्मविश्वास से भरी मुस्कान ने उनके पूरे लुक को और भी खूबसूरत बना दिया।

वेस्टर्न आउटफिट में नजर आया ग्लैमरस अंदाज

सिर्फ इंडियन वियर ही नहीं, वेस्टर्न ड्रेस में भी सिमाला का स्टाइल काफी अलग नजर आता है। ब्लैक शॉर्ट ड्रेस के साथ उन्होंने ग्रे ब्लेजर कैरी किया, जिसकी लंबाई ड्रेस के बराबर थी। इस कॉम्बिनेशन ने उनके लुक को बेहद क्लासी बना दिया। उन्होंने स्टॉकिंग्स, व्हाइट शूज और ग्लव्स के साथ अपने आउटफिट को स्टाइल किया। वहीं गले में डाला गया रेड स्कार्फ पूरे लुक में एक अलग ही चार्म जोड़ रहा था। उनका यह अंदाज किसी फैशन फोटोशूट से कम नहीं लग रहा था।

आइवरी बेस पर रेड पोलका डॉट डिजाइन वाली साड़ी में सिमाला का अंदाज बेहद फ्रेश और एलिगेंट लगा। इसके साथ पहना गया रेड स्लीवलेस ब्लाउज उनके लुक को और स्टाइलिश बना रहा था। ओपन पल्लू स्टाइल में ड्रेप की गई इस साड़ी के साथ उन्होंने बहुत कम एक्सेसरीज पहनीं। सिर्फ छोटे इयररिंग्स और हल्का मेकअप ही उनके लुक को

खास बनाने के लिए काफी था। उनकी यही सादगी लोगों को खूब पसंद आ रही है।

फ्लोरल मैक्सी ड्रेस में दिखा स्टाइलिश अवतार



सिमाला प्रसाद का ब्लैक फ्लोरल मैक्सी ड्रेस वाला लुक भी काफी चर्चा में रहा। स्लीवलेस ड्रेस की नेकलाइन पर बना प्लेटेड डिजाइन उसे स्टाइलिश टच दे रहा था। पूरी ड्रेस पर किया गया फ्लोरल पैटर्न बेहद खूबसूरत लग रहा था। उन्होंने इस ड्रेस के साथ रेड स्ट्रैपी सैंडल

पहनी और बिना ज्यादा जूलरी के ही अपने लुक को सिंपल रखा। उनका यह मिनिमल लेकिन स्टाइलिश अंदाज फैशन प्रेमियों को काफी पसंद आया।

सिमाला प्रसाद को कथक डांस का भी शौक है और उनके सोशल मीडिया पोस्ट्स में इसकी झलक साफ दिखाई देती है। एक स्टेज परफॉर्मेंस के दौरान उन्होंने आइवरी रंग का खूबसूरत लहंगा पहना था, जिस पर सुनहरी सेक्विन वर्क किया गया था। श्री-क्वार्टर स्लीव्स वाले ब्लाउज और नेट के दुपट्टे के साथ उनका ट्रेडिशनल लुक बेहद आकर्षक लग रहा था। बालों में गजरा, माथे पर बोरला, कानों में झुमके और चोकर सेट ने उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा दिए।

पुलिसिंग और ग्लैमर का अनोखा मेल

सिमाला प्रसाद उन चुनिंदा अधिकारियों में शामिल हैं जिन्होंने प्रशासनिक जिम्मेदारियों के साथ-साथ कला और अभिनय की दुनिया में भी अपनी पहचान बनाई है। उनकी पर्सनैलिटी में जहां एक ओर सख्त अफसर की झलक दिखाई देती है, वहीं दूसरी ओर उनका सादगी भरा और स्टाइलिश अंदाज लोगों को खूब प्रभावित करता है।

यही वजह है कि सोशल मिडिया पर उनकी तस्वीरें लगातार वायरल हो रही हैं और लोग उनके फैशन, आत्मविश्वास और खूबसूरती की तारीफ करते नहीं थक रहे।

अकेला रहने लगा है बच्चा तो हल्के में न लें बुरी आदतों का हो सकता है शिकार, करें मॉनिटरिंग

आज के समय में बच्चे कई तरह की मेंटल और इमोशनल समस्याओं का सामना कर रहे हैं। कई बार बच्चे अपनी परेशानियों को शब्दों में नहीं बताते हैं। वे अपने व्यवहार, हाव-भाव, आदतों या मूड में बदलाव के जरिए यह जताते हैं कि उनके मन में कुछ ठीक नहीं चल रहा है। पेरेंट्स अक्सर बिजी रहते हैं या सोचते हैं कि बच्चे ऐसे ही होते हैं, और ऐसे बदलावों को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन एक्सपर्ट्स मानते हैं कि समय रहते इन संकेतों को पहचानना बहुत जरूरी है, सही समझ और प्यार देने से बच्चे का मेंटल और इमोशनल स्वास्थ्य बेहतर रहता है। अगर आपका बच्चा अचानक अकेले रहना पसंद करने लगा है, पहले जैसा खुश नहीं दिखता, या उसके व्यवहार में बदलाव आया है, तो यह चेतावनी का संकेत हो सकता है। तो आइए जानते हैं कि अगर बच्चा अकेला रहने लगा है तो किस बुरी आदत का शिकार हो सकता है और इसे कैसे मॉनिटरिंग करें।

अगर बच्चा अकेला रहने लगा है तो किस बुरी आदत का शिकार हो सकता है ?

अगर बच्चा अचानक अकेले रहना पसंद करने लगे और पहले जैसा खुश या मिलनसार न दिखे, तो यह संकेत हो सकता है कि वह किसी बुरी आदत या लत का शिकार हो रहा है। अक्सर यह नशे की लत (जैसे स्मोकिंग, शराब, ड्रग्स) या इंटरनेट और पोर्न एडिक्शन की वजह से होता है। इसके अलावा, ज्यादा वीडियो गेमिंग या अन्य छुपी आदतें भी बच्चे को अकेलापन पसंद करने पर मजबूर कर सकती हैं। ऐसे बच्चों में मूड जल्दी बदलना, चिड़चिड़ापन, नींद या भूख में बदलाव, पढ़ाई या खेल-कूद में कम ध्यान, और परिवार या दोस्तों से दूरी जैसी बातें दिखाई देती हैं। इसलिए अगर बच्चा अचानक अकेला रहना पसंद करने लगे, तो पेरेंट्स को इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए और उसके व्यवहार पर ध्यान रखना जरूरी है।

नशे की लत और पोर्न एडिक्शन के संकेत क्या है ?

आज इंटरनेट के कारण पोर्न तक बच्चों की पहुंच बढ़ गई है। ग्लोबल और भारतीय सर्वे में यह देखा गया है कि टीनएजर और युवा दोनों ही अक्सर पोर्न कंटेंट देखते हैं। वहीं जब बच्चा नशे की लत और पोर्न एडिक्शन का शिकार होता है, तो इसके लक्षण दिखाई दे सकते हैं। जैसे मूड में अचानक बदलाव, अकेले रहना या दोस्तों से दूरी, चिड़चिड़ापन और गुस्सा, नींद न आना, भूख कम लगना,

सिरदर्द, शरीर में ऐंठन, पसीना आना, याददाश्त कमजोर होना, निर्णय लेने में कठिनाई। ये लक्षण किसी और बीमारी में भी हो सकते हैं, लेकिन अगर बच्चे में अचानक बदलाव दिखे, तो पेरेंट्स को अलर्ट रहना चाहिए।

बच्चे नशे के शिकार क्यों होते हैं ?

बच्चे अक्सर अपने दोस्तों या सर्कल से प्रभावित होते हैं। अगर उनके दोस्त नशा करते हैं, तो बच्चे भी मजे के लिए शुरुआत कर देते हैं। धीरे-धीरे यह आदत लत में बदल जाती है। अगर घर में बड़े सदस्य बच्चों के सामने नशा करते हैं, तो बच्चे उन्हें देखकर इसे ट्राई करना चाहते हैं। टीवी, फिल्म और इंटरनेट का प्रभाव - आज की फिल्मों और वेब शो में अक्सर हीरो या विलेन शराब, स्मोकिंग या ड्रग्स का सेवन करते दिखते हैं। बच्चे इन्हें देखकर यह आदत अपनाने लगते हैं। आजकल ज्यादातर परिवार सिंगल पेरेंट या बिजी पेरेंट्स के होते हैं। बच्चों को गाइडेंस और समय नहीं मिलता, और वे गलत संगत में चले जाते हैं।

इसे कैसे मॉनिटरिंग करें ?

बच्चे के मूड, आदतों और रूटीन में बदलाव पर नजर रखें। जैसे पढ़ाई में ध्यान कम होना, दोस्तों से दूरी, अचानक गुस्सा या चिड़चिड़ापन। जानें कि बच्चा किसके साथ समय बिताता है, कौन से दोस्त हैं, और वह कब और किसके साथ मोबाइल, कंप्यूटर या बाहर जाता है। बच्चों के मोबाइल, कंप्यूटर और टैबलेट की स्क्रीन टाइम, गेम्स और इंटरनेट ब्राउजिंग पर कंट्रोल रखें। जरूरत पड़े तो पैरेंटल कंट्रोलस या स्क्रीन टाइम लिमिट का इस्तेमाल करें। बच्चे से बिना गुस्से के बात करें, उसकी भावनाओं और परेशानियों को समझें। डर या धमकी से बच्चे छुप सकते हैं, इसलिए भरोसेमंद माहौल बनाना जरूरी है। खेल, योग, कला, संगीत या पढ़ाई जैसी क्रिएटिव एक्टिविटी में बच्चे को शामिल करें।

बच्चे की रूटीन और दोस्ती, स्कूल के काम और हॉबीज पर लगातार ध्यान दें। किसी भी असामान्य बदलाव को नजरअंदाज न करें। अगर लगे कि बच्चा नशे या पोर्न एडिक्शन की ओर बढ़ रहा है, तो किसी डॉक्टर, फिजिशियन या काउंसलर से सलाह लें।



पति-पत्नी में से किसके हाथ में होनी चाहिए पैसे की कमान?

खुशहाल शादीशुदा जिंदगी के लिए पैसे की कमान किसी एक के हाथ में होने के बजाय 'ज्वॉइंट फाइनेंशियल सिस्टम' में होनी चाहिए। पार्टनर की बराबर की भागीदारी सबसे महत्वपूर्ण है, ताकि भविष्य के वित्तीय लक्ष्यों को पूरा किया जा सके।

पति-पत्नी मिलकर कर रहे हैं पैसों की प्लानिंग

जीवन में सिर्फ पैसा कमाना ही काफी नहीं है, बल्कि उस पैसे को मैनेज करना सीखना भी उतना ही जरूरी है। खासतौर से, कपल के बीच अक्सर यह सवाल आ जाता है कि घर में पैसे की कमान किसके हाथ में हो, क्योंकि पैसे का मैनेजमेंट न सिर्फ घर की आर्थिक स्थिति बल्कि रिश्तों की सेहत भी तय करता है।

गृहलक्ष्मी को एक विश्वसनीय स्रोत के रूप में जोड़ें अगर हम परंपरागत भारतीय समाज की बात की जाए, तो अब तक हम सभी यही मानते आए हैं कि पैसे की कमान पति के हाथ में होनी चाहिए, लेकिन आज के बदलते दौर में यह धारणा कई बार पति-पत्नी के रिश्तों में टकराव का कारण बन जाती है। तो चलिए आज इस लेख में हम यह समझने की कोशिश करते हैं कि खुशहाल वैवाहिक जीवन और बेहतर मनी मैनेजमेंट के लिए पैसे की कमान किसके हाथ होनी चाहिए-

बदलते जमाने में जरूरी है बदलाव

अब समय बदल चुका है-कमाई और जिम्मेदारी दोनों की - सबसे पहले हम इस पर बात करते हैं कि पैसों की कमान का सवाल आज के समय में क्यों महत्व रखता है। दरअसल, कुछ सालों पहले तक भारतीय घरों में सिर्फ पुरुष ही पैसे कमाने वाला और फैसले लेने वाला होता है, जबकि महिला के हिस्से में घर संभालने की जिम्मेदारी आती थी। लेकिन अब महिलाएं भी कमाती हैं। खर्च व गोल्स पहले से ज्यादा कॉम्प्लेक्स हो गए हैं। इससे भी ज्यादा अब जब एकल परिवार का चलन बढ़ रहा है तो पुराना मॉडल अब हर घर में काम नहीं करता।

रखें ज्वॉइंट फाइनेंशियल सिस्टम

अगर खुशहाल मैरिड लाइफ और बेहतर फाइनेंशियल मैनेजमेंट की बात हो तो ऐसे में ज्वॉइंट फाइनेंशियल सिस्टम फॉलो करना सबसे अच्छा माना



जाता है। फिर भले ही दोनों पार्टनर की कमाई व अकाउंट अलग हो, लेकिन उनका माइंडसेट यही हो कि यह हमारा पैसा है। आप दोनों पैसे के मैनेजमेंट का रोल आपस में बांट सकते हैं। मसलन, अगर एक पार्टनर को फाइनेंशियल प्लानिंग बेहतर करनी आती हो तो वह इनवेस्टमेंट संभाले। वहीं जो पार्टनर रोजाना के खर्चों को स्मार्टली मैनेज करना जानता हो तो वह खर्च संभालें। साथ ही, दोनों के बीच पैसों को लेकर पारदर्शिता हो, ताकि किसी तरह का कोई टकराव ना हो।

क्यों जरूरी है ज्वॉइंट फाइनेंशियल सिस्टम

पैसों की गलत समझ रिश्तों में दूरी ला सकती है ज्वॉइंट। फाइनेंशियल सिस्टम कई मायनों में बेहद ही अच्छा माना जाता है। सबसे पहले तो अगर एक ही पार्टनर के साथ सारे पैसे की कमान होगी तो सारे बड़े फैसले वही लेगा। इससे उसमें कभी-कभी डॉमिनेंस भी आ जाता है। वहीं, दूसरे व्यक्ति को इनसिक्योरिटी या घर में उसकी कोई हैसियत नहीं है, जैसी भावना पैदा हो सकती है। इससे कपल के बीच अविश्वास व झगड़े बढ़ सकते हैं।

अपनाएं ये सुनहरे नियम

अगर कपल पैसों की कमान को लेकर कुछ नियम बनाते हैं तो उनके बीच कभी भी किसी तरह की समस्या नहीं होगी। मसलन- एक ज्वॉइंट अकाउंट रखें, जिससे घर का किराया, बिजली बिल, राशन, बच्चों की फीस जैसे खर्च किए जाएं। दोनों अपने हिस्से का पैसा इसमें डालें। दोनों पार्टनर अपना निजी खाता भी रखें, जिसमें कुछ पैसा जरूर हो। उस पैसे में दूसरे की कोई एंट्री नहीं होनी चाहिए। उस पैसे से वह व्यक्ति चाहे जो करे, सामने वाले व्यक्ति को टोकने का हक नहीं है। यह व्यक्ति की आर्थिक स्वतंत्रता को बरकरार रखता है।

बड़े फैसले हमेशा ही दोनों मिलकर लें, जैसे कार या घर लेना हो या फिर शेयर में पैसा लगाना हो, हमेशा दोनों बैठकर बात करें और फिर आपसी सहमति से ही आगे बढ़ें।

केरल की 500 साल पुरानी प्रोबायोटिक ड्रिंक



प्रोबायोटिक ड्रिंक लू को रखेगी दूर

आप भी मिनटों में घर पर कर सकते हैं तैयार

गर्मियों की धूप और गर्मी के कारण हालत खराब हो जाती है. ऐसे में ठंडक और हाइड्रेशन पाने के लिए केरल की इस 500 साल पुरानी रेसिपी को बनाकर पिया जा सकता है.

चिलचिलाती गर्मी से बचने के लिए खानपान का खास ख्याल रखने की कोशिश की जाती है. खासतौर से खानपान में ऐसी ड्रिंक्स को शामिल किया जाता है जो शरीर को ठंडा रखें और गर्माहट को दूर रखने का काम करें. ऐसे में यहां आपको ऐसी ही एक कमाल की ड्रिंक के बारे में बताया जा रहा है. यह कोई ऐसी-वैसी ड्रिंक नहीं है बल्कि केरल की 500 साल पुरानी ट्रेडिशनल ड्रिंक है जिसे अनानास, आम और हरी मिर्च से बनाया जाता है. इस प्रोबायोटिक ड्रिंक से शरीर को ठंडक मिलती है और लू से बचे रह सकते हैं सो अलग. ऐसे में यहां जानिए कैसे बनाते हैं यह ड्रिंक.

केरल की प्रोबायोटिक ड्रिंक

इस ड्रिंक की रेसिपी को सोशल मीडिया पर फूड ब्लॉगर हीना गुजराल ने शेयर किया है. यह केरल स्टाइल प्रोबायोटिक ड्रिंक शरीर को नेचुरल ठंडक देती है. गर्मियों में इसे पिया जाए तो शरीर को ताजगी मिलती है.

इस ड्रिंक को बनाने की सामग्री

केरल की 500 साल पुरानी इस रेसिपी को बनाने के लिए आपको अनानास और छिलके समेत कच्चे आम को लेना होगा. इसके अलावा, हरी मिर्च, काला नमक, मिश्री, काली सरसों के दाने, पीले सरसों के दाने और रेड चिली फ्लेक्स की जरूरत होगी.

ड्रिंक बनाने की रेसिपी

ड्रिंक तैयार करने के लिए अनानास और छिलके समेत कच्चे आम को

छोटे टुकड़ों में काट लें. अब इसे एक जार में डालें और साथ में बाकी सभी सामग्री मिला लें. अब किसी बर्तन में पानी उबालें और फिर ठंडा करने के लिए अलग रख दें. जब पानी ठंडा हो जाए तो इसे फलों वाले जार में डाल दें.

24 से 48 घंटे तक करें फर्मेंट

इस जार में पानी भरकर इसे टाइट बंद कर दें और किचन काउंटर पर ही 24 से 48 घंटों के लिए फर्मेंट होने के लिए रख दें. इस बात का ध्यान रखें कि आपको इसे फ्रिज में नहीं रखना है.

इस बात का रखें खास ख्याल

इस ड्रिंक को बनाने के लिए आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल ना करें क्योंकि इससे फर्मेंटेशन की प्रक्रिया खराब हो सकती है. इसके बजाय काला नमक या सी सॉल्ट का इस्तेमाल करना फायदेमंद रहता है.

इस ड्रिंक को पीने के क्या फायदे हैं

इस तैयार ड्रिंक को पीने पर शरीर को प्रोबायोटिक्स, इलेक्ट्रोलाइट्स, डाइजेस्टिव सपोर्ट और एनर्जी मिलती है. साथ ही, यह शरीर को ठंडक और हाइड्रेशन देने में असरदार होता है.



ससुराल में अत्याचार और अपमान की जिंदगी

फिर आईएस बन पति को सिखाया सबक!

मध्य प्रदेश के एक छोटे से गांव में जन्मी सविता प्रधान का बचपन गरीबी और अभावों में बीता। आदिवासी परिवार से आने वाली सविता ने बहुत कम उम्र में ही जिंदगी की सच्चाइयों को करीब से देख लिया था। गांव में लड़कियों की पढ़ाई आम बात नहीं थी, फिर भी सविता का पढ़ाई के प्रति जुनून अलग ही था। वह अपने गांव की पहली लड़की बनीं, जिसने 10वीं की परीक्षा पास की। उस दिन उनके परिवार के लिए गर्व का पल था, लेकिन आगे का रास्ता आसान नहीं था।



बच्चों के साथ छोड़ा घर, शुरू किया नया संघर्ष

सविता ने अपने दोनों बच्चों के साथ ससुराल छोड़ दिया। उनके पास न कोई सहारा था, न आर्थिक मजबूती। फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी। उन्होंने पार्लर में काम किया, बच्चों को ट्यूशन पढ़ाया और धीरे-धीरे अपनी पढ़ाई दोबारा शुरू की। यह दौर बेहद

मुश्किल था, लेकिन उनके इरादे अब मजबूत हो चुके थे। सविता ने इंद्रौर यूनिवर्सिटी से पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन में मास्टर्स किया। उन्होंने बिना किसी कोचिंग के तैयारी की और मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग की परीक्षा पास कर ली। इसके बाद उन्होंने यूपीएससी की परीक्षा भी पहले ही प्रयास में क्लियर कर ली। यह उनके संघर्ष और मेहनत का नतीजा था।

अफसर बनने के बाद भी खत्म नहीं हुई चुनौती

सिविल सर्विस में आने के बाद सविता की पहली पोस्टिंग चीफ म्यूनिसिपल ऑफिसर के रूप में हुई। धीरे-धीरे वह एक सख्त और ईमानदार अधिकारी के रूप में पहचान बनाने लगीं। लेकिन इसी दौरान उनका पति फिर से उनकी जिंदगी में आया और दोबारा हिंसा करने लगा। पहले सविता ने यह सब सहन किया, लेकिन फिर उन्होंने अपने सीनियर्स से बात की। उनकी मदद से जब पति ने दोबारा हाथ उठाया, तो तुरंत पुलिस कार्रवाई हुई। इस बार सविता ने चुप रहने के बजाय अपने लिए आवाज उठाई। बाद में उन्होंने अपने पति से तलाक ले लिया।

आज एक मजबूत पहचान, दूसरों के लिए मिसाल

आज सविता प्रधान मध्य प्रदेश की जानी-मानी और तेज-तर्रार आईएस अधिकारी हैं। वह ग्वालियर संभाग में जॉइंट डायरेक्टर के पद पर कार्यरत हैं। इससे पहले वह खंडवा नगर निगम की पहली महिला कमिश्नर भी रह चुकी हैं। अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने माफियाओं के खिलाफ सख्त कार्रवाई की और अपनी अलग पहचान बनाई। सविता की कहानी सिर्फ एक परीक्षा पास करने की नहीं है, बल्कि अपने हक के लिए खड़े होने की कहानी है। उन्होंने साबित किया कि हालात कितने भी कठिन क्यों न हों, अगर इंसान खुद पर भरोसा करे तो वह अपनी जिंदगी बदल सकता है।

16 साल की उम्र में शादी, सपनों पर लगा ब्रेक

सिर्फ 16-17 साल की उम्र में सविता की शादी कर दी गई। परिवार को लगा कि उन्हें एक अच्छे घर का रिश्ता मिला है, जहां उनकी पढ़ाई भी जारी रहेगी। लेकिन शादी के बाद सच्चाई कुछ और ही निकली। ससुराल पहुंचते ही उनके साथ नौकरों जैसा व्यवहार शुरू हो गया। उनकी इच्छाओं और सपनों की कोई अहमियत नहीं रह गई।

शादी के कुछ ही दिनों बाद सविता की जिंदगी पूरी तरह बदल गई। दिनभर उनसे मजदूरों की तरह काम करवाया जाता, लेकिन खाने तक के लिए तरसना पड़ता था। उन्हें परिवार के साथ बैठकर खाने की इजाजत नहीं थी। कई बार भूख इतनी बढ़ जाती कि वह रोटियां छुपाकर बाथरूम में जाकर खाती थीं। छोटी-छोटी बातों पर मारपीट, गाली-गलौज और अपमान उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन गया था। जब सविता ने अपनी तकलीफ अपने मायके वालों को बताई, तो उन्हें यही समझाया गया कि बच्चा होने के बाद सब ठीक हो जाएगा। उन्होंने उम्मीद नहीं छोड़ी, लेकिन हालात और खराब होते गए। दो बच्चों के जन्म के बाद भी न पति का व्यवहार बदला, न ससुराल का माहौल।

एक फैसला जिसने जिंदगी बदल दी

लगातार अत्याचार और अकेलेपन ने सविता को अंदर से तोड़ दिया था। एक समय ऐसा आया जब उन्होंने अपनी जिंदगी खत्म करने का फैसला कर लिया। लेकिन आखिरी पल में उनके मन में एक सवाल आया “मैं दूसरों के लिए अपनी जान क्यों दूँ?” यही सवाल उनकी जिंदगी का टर्निंग पॉइंट बना। उसी पल उन्होंने तय कर लिया कि अब वह अपने लिए जिंगी।



आसान टिप्स जो बच्चों की छोटी जीत को बना दे यादगार!

बच्चों की छोटी-छोटी जीत का जश्न मनाना हर माता-पिता के लिए बेहद जरूरी है। यही पल उनके आत्मविश्वास और व्यक्तित्व को मजबूत बनाते हैं। माता-पिता जब बच्चे की छोटी-छोटी कोशिश की सराहना करते हैं, तो वह हमेशा सुरक्षित महसूस करता है। सकारात्मक रूप से की गयी तारीफ, बिना तुलना के हौसला देना और छोटे-छोटे सेलिब्रेशन बच्चे को एहसास दिलाते हैं कि उसकी मेहनत बहुत महत्व रखती है। बच्चों को खुद पर गर्व करना सिखाएं ताकि वो अपनी सफलता को यादगार बनाएं। माता-पिता का समर्थन बच्चों को आत्मविश्वास देता है।

छोटी जीत को भी महत्व दें

हम केवल बड़े परिणाम और जीत पर ही ज्यादा ध्यान देते हैं या उपलब्धियों पर ध्यान देते हैं। जबकि हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों के लिए छोटी से छोटी जीत भी बहुत महत्व रखती है। बिना किसी की मदद लिए होमवर्क पूरा करना या किसी छोटे से डर का सामना करना। इन सभी पलों में बच्चों को प्रोत्साहन जरूर दें।

प्रशंसा करें

जब भी बच्चा कुछ अच्छा करता है, तो बाद में उसे कहने की जगह उसी समय उसकी तारीफ करें। तुमने बहुत अच्छा किया जैसे शब्द बच्चों के मन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। ऐसे में बच्चा अपनी कोशिशों पर गर्व महसूस करता है।

तुलना से बनाएं दूरी

हर बच्चा अलग होता है। उसकी तुलना किसी और से करने के बजाय उसकी अपनी कोशिशों पर ध्यान दें। इससे बच्चा दबाव महसूस नहीं करता और अपने तरीके से बेहतर बनने की कोशिश करता है।

सेलिब्रेशन प्लान करें

हर जीत के लिए बड़ी पार्टी हो, ऐसा जरूरी नहीं है। छोटी सी ट्रीट, बच्चे की पसंद का खाना या फैमिली के साथ कुछ खास स्पेशल पल ही काफी है। इससे बच्चे को महसूस होता है कि उसकी मेहनत की कद्र की जा रही है।

कोशिशों की करें तारीफ

बच्चे को हमेशा ये समझाएं कि कोशिश करना ही उनकी सबसे बड़ी जीत

है। अगर परिणाम उम्मीद के बराबर न भी हो, तो भी बच्चे की कोशिश की तारीफ करें। इससे वह असफलता का सामना करना सीख जाएगा।

पुरानी यादें और परिवार का साथ, हवेली की छत पर

एक खूबसूरत शाम

बच्चे से बातों-बातों में पूछते रहें जैसे - तुम्हें अपनी किस बात पर सबसे ज्यादा खुशी है? तुम्हें इस सफलता के बाद कैसा महसूस हो रहा है। इस तरह वह खुद अपनी उपलब्धियों को पहचानना सीखकर आत्मनिर्भर बन जाएगा।

पलों को बनाएं यादगार

बच्चों की छोटी-छोटी जीत को यादगार बनाएं। खास पलों की फोटो लें, डायरी में कुछ चीजें लिख कर याद के तौर पर रखें। यह चीजें बच्चों को न केवल खुशी देते हैं, बल्कि भविष्य में उन्हें अपनी कामयाबी देखने का मौका भी देता है।

भविष्य बनाएं उज्ज्वल

बच्चों की छोटी-छोटी जीत का जश्न मनाना केवल खुशी का कारण नहीं, बल्कि उनके व्यक्तित्व के विकास का एक खास हिस्सा है। जब माता-पिता उनके हर छोटे प्रयास को पहचानते हैं, तो बच्चे में सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और आगे बढ़ने की ताकत पनपने लगती है। आज की छोटी जीत ही बच्चों के भविष्य के सफलता की नींव होती है।

हर प्रयास को बनाएं खास

बच्चा जब भी कुछ नया करने की कोशिश करे, चाहे वह छोटी ही क्यों न हो उसे नजरअंदाज न करें। हमेशा उसकी कोशिश की सराहना करें और उसे यह महसूस कराते रहें कि उसका हर कदम मायने रखता है। इससे बच्चा बिना डरे नई चीजें सीखने के लिए प्रेरित होता है।

पहले खर्च नहीं, पहले बचत क्यों?

रिवर्स मनी प्लानिंग का सही तरीका



आज के समय में लोग अपनी कमाई के बावजूद पैसों की कमी महसूस करते हैं, क्योंकि वे पहले खर्च और बाद में बचत करते हैं। रिवर्स मनी प्लानिंग एक स्मार्ट तरीका है, जिसमें आप सैलरी मिलते ही पहले बचत और निवेश करते हैं और फिर बाकी पैसे खर्च करते हैं।

आज के टाइम में अधिकतर लोग बढ़ती महंगाई के कारण बहुत परेशान रहते हैं। उन्हें हमेशा यही शिकायत रहती है कि चाहे कितनी भी कमाई कर लो, लेकिन महीने के आखिर तक खर्च को लेकर परेशानी का सामना करना ही पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप पैसों का मैनेजमेंट सही तरह से नहीं करते हैं। अमूमन लोग पैसा आते ही सबसे पहले खर्च करते हैं और फिर बचत। यही हर किसी की सबसे बड़ी फाइनेंशियल गलती होती है।

स्मार्ट लोग हमेशा रिवर्स मनी प्लानिंग करते हैं। इससे उन्हें कभी भी अकाउंट खाली होने की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता है और ना ही हर महीने पैसों को लेकर किसी तरह की टेंशन होती है। तो चलिए आज इस लेख में हम जानते हैं कि रिवर्स मनी प्लानिंग क्या होती है और इसे सही तरह से किस तरह किया जाना चाहिए, ताकि पैसों को लेकर कभी भी दिक्कत का सामना ना करना पड़े-

रिवर्स मनी प्लानिंग क्या है?

रिवर्स मनी प्लानिंग करने से पहले इसे सही तरह से समझना जरूरी है। अमूमन लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि रिवर्स मनी प्लानिंग क्या होती है। इसका सिंपल सा अर्थ है कि पैसे या सैलरी आते ही पहले बचत करो और फिर खर्च करो। इसे "Pay Yourself First" भी कहा जाता है। इसमें व्यक्ति पहले पैसों के एक हिस्से को सेव या इन्वेस्ट करता है और फिर बाकी पैसे से खर्च करता है।

रिवर्स मनी प्लानिंग क्यों जरूरी है?

अगर आप हर महीने पैसों की टेंशन का सामना नहीं करना चाहते तो आज से ही रिवर्स मनी प्लानिंग करना शुरू कर दीजिए। देखिए, सच तो यह है कि इंसान के खर्च कभी खत्म नहीं होते। अक्सर हम जरूरी और गैर-जरूरी कई चीजों पर पैसे खर्च करते हैं। अगर आप यह सोचेंगे कि "जो बचेगा, उसे सेव कर लेंगे तो ऐसा कभी नहीं होने वाला।

इसलिए, रिवर्स मनी प्लानिंग बहुत जरूरी है। यह आपको अपने पैसों को बचत व निवेश करना सिखाती है।

रिवर्स मनी प्लानिंग के क्या फायदे हैं?

अगर आप फाइनेंशियल मैनेजमेंट करते हुए रिवर्स मनी प्लानिंग को आजमाते हैं तो इससे आपको कई फायदे मिल सकते हैं। आप हर महीने के आखिर में पैसों की जहोजहद नहीं करते हैं। रिवर्स मनी प्लानिंग से आपको एक फाइनेंशियल सिव्योरिटी मिलती है और इसलिए किसी भी इमरजेंसी स्थिति में आपको पैसों को लेकर टेंशन नहीं होती है। इससे आप फाइनेंशियली किसी पर डिपेंड नहीं होते।

रिवर्स मनी प्लानिंग से कहीं ना कहीं खुद का कॉन्फिडेंस भी बढ़ता है, क्योंकि बैंकअप में आपके पास पैसे होते हैं। भले ही आप महीने ही दो हजार रुपये की बचत करें, लेकिन इससे कुछ ही वक्त में आपके पास काफी सारे पैसे अलग से फंड में जमा हो जाते हैं। रिवर्स मनी प्लानिंग आपको सही ढंग से जीना भी सिखाती है। दरअसल, जब आप पहले बचत करते हैं तो इससे आपके पास एक लिमिटेड अमाउंट ही बचता है। ऐसे में आप पैसे की वैल्यू करना सीखते हैं और उन्हें समझदारी से सही जगह पर खर्च करते हैं।

रिवर्स मनी प्लानिंग का सही तरीका क्या है?

रिवर्स मनी प्लानिंग से आपको वास्तव में फायदा हो, इसके लिए जरूरी है कि इसे सही तरह से किया जाए। सबसे पहले आप यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी कमाई का लगभग 15-20 प्रतिशत जरूर सेव करेंगे। आप किसी तरह की कोताही ना बरतें, इसलिए आप पैसे पर ऑटो डिडक्शन लगा दें या फिर एसआईपी या आरडी सेट कर दें। इससे आपके पैसे खुद ही कट जाएंगे।

याद रखें ऑटो डिडक्शन आपको अनुशासन में रखने में मदद करेगा। अब जो बाकी पैसे बचे हैं और आपके जो महीने के खर्च हैं, उनका एक बजट तय करें। एक हिस्सा जरूरी खर्च के लिए रखें और एक हिस्से में आप शॉपिंग व एंटरटेनमेंट के लिए रख सकते हैं। रिवर्स मनी प्लानिंग करते हुए आप अपने फाइनेंशियल गोल्स का भी ख्याल रखें।

नेगेटिव न्यूज़ सुन कर कहीं आपका बच्चा तो नहीं हो रहा परेशान ?

उसके मूड पर रखें नजर

जब हर तरफ से आतंकवादी हमले और हिंसा की खबरें समाचारों की सुर्खियों, सोशल मीडिया और चिंतित वयस्कों की बातचीत के जरिए तेजी से फैलती है तो बच्चे बच्चे माहौल में आए इस बदलाव को महसूस कर लेते हैं। चाहे वे टीवी बुलेटिन का कोई हिस्सा सुन लें, माता-पिता को फोन पर बात करते सुन लें या घर के माहौल में आया बदलाव महसूस कर लें, खबरें उन तक किसी न किसी तरह अक्सर तभी पहुंच जाती हैं, जब वे इसके लिए तैयार नहीं होते। सवाल यह नहीं है कि बच्चों से हिंसा और डर के बारे में बात की जाए या नहीं, असली सवाल यह है कि उनसे कैसे बात की जाए।

बच्चों को सुरक्षित माहौल दें

सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि बच्चों में कठिन विषयों को समझने और उनसे उबरने की क्षमता होती है, लेकिन यह सब सहायक और सुरक्षित माहौल में होना चाहिए। बातचीत की शुरुआत सुरक्षा के भाव से करें। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा सहज और सुरक्षित महसूस करे। अगर आप खुद बहुत परेशान या बेचैन महसूस कर रहे हैं तो बच्चों से इस विषय पर तब तक बात नहीं करें जब तक आप शांत और स्थिर महसूस नहीं करते या ऐसी बातचीत में मदद के लिए किसी और का सहयोग लें।

खुद डरना बंद करें

सबसे जरूरी है कि आप ईमानदार और स्पष्ट रहें। सीधे और साफ बात करें। बच्चे की उम्र के हिसाब से भाषा का इस्तेमाल करें लेकिन इसे लेकर जरूरत से ज्यादा न सोचें। बीच-बीच में रुकें, सवाल पूछें और उसके चेहरे पर आने वाले उलझन के भावों को ध्यान से देखें। बच्चे लंबे समय तक डरे नहीं रहते। वे इस प्रकार



की भावनाओं से जल्दी प्रभावित होते हैं और जल्दी ही इनसे उबर भी जाते हैं इसलिए बड़ी और गंभीर बातचीत के बजाय छोटी-छोटी और बार-बार बातचीत करना बेहतर रहता है। उनसे पूछें कि क्या उनके मन में कोई सवाल है। अगर बच्चा ऊबा हुआ या रुचि न लेता हुआ दिखाई दे, तो हैरान न हों। बच्चों को वयस्कों की गंभीर बातचीत की तुलना में आनंद, खुशी और खेल ज्यादा पसंद होते हैं। इसका यह मतलब नहीं कि वे सुन नहीं रहे या बात को समझ नहीं रहे, बल्कि इसका मतलब है कि उनकी प्राथमिकताएं कुछ और हैं और यह अच्छी बात है।

डर के बीच बच्चों को स्थिर रखना

मीडिया के संपर्क को सीमित करें और बच्चों के सामने डरावनी घटनाओं पर बातचीत करने से बचने की कोशिश करें। वे हमेशा सुन रहे होते हैं और जब वे बातचीत में शामिल होने के बजाय केवल सुनते हैं तो गलतफहमी की गुंजाइश बहुत ज्यादा होती है। अनुसंधान बताते हैं कि अगर बच्चे मीडिया के संपर्क में आते हैं और डर पैदा करने वाली घटनाओं के बारे में सुनते हैं तो यह जरूरी है कि वे जो सुनें, उसे कोई वयस्क सही तरीके से समझाए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने और अपने बच्चे के सुरक्षा घरे को देखें। बच्चे को याद दिलाएं कि वह यहां आपके साथ सुरक्षित है तथा वह ऐसे समुदाय का हिस्सा है जो आपका साथ देने और आपको सुरक्षित रखने के लिए मौजूद है।

ऑफिस में नींद भगाने के उपाय



कई बार
ऑफिस में
भयंकर नींद
आती है, खाने के
बाद तो झटके
लगना शुरू हो
जाते हैं। ऐसे में

अब छोटे-छोटे उपाय अपनाकर आप खुद को
तुरंत एक्टिव और फ्रेश महसूस कर सकते हैं।
सही नींद, हेल्दी डाइट और थोड़ी फिजिकल
एक्टिविटी से दिन अच्छा जा सकता है।

कई बार ऑफिस में काम करते-करते अचानक आंखें
भारी होने लगती हैं। बार-बार जम्हाई आती है और दिमाग
सुस्त पड़ जाता है। खासकर लंच के बाद कई लोगों को नींद
के झटके आने लगते हैं। ऐसे में काम पर फोकस करना
मुश्किल हो जाता है। ऐसा अगर आपके साथ भी होता है और
नींद की वजह से आप सही तरह से काम नहीं कर पाते तो
यह लेख आपके लिए मददगार साबित हो सकता है। आप कुछ
आसान और क्विक ट्रिक्स अपनाकर कुछ ही सेकंड में खुद
को फ्रेश महसूस कर सकते हैं। आइए जानते हैं ऑफिस में
नींद भगाने के आसान तरीके क्या हो सकते हैं।

ऑफिस में नींद आने के कई कारण हो सकते हैं और ये
सबके लिए अलग हो सकते हैं। हम आपको कुछ कारण बता
रहे हैं जो बहुत ही कॉमन माने जाते हैं।

ऑफिस में आएँ नींद के झटके तो क्या करें?

10 सेकंड में हो जाएगा काम, महसूस करेंगे एकदम फ्रेश

रात में पूरी नींद न लेना
ज्यादा भारी
खाना खाना
लंबे समय
तक स्क्रीन
देखना
पानी कम पीना

लगातार एक ही जगह बैठे रहना

तनाव और थकान

10 सेकंड में फ्रेश महसूस करने वाले आसान तरीके

गहरी सांस लेना- अगर आपको नींद आ रही है तो तुरंत
3 से 4 बार गहरी सांस लें। ऐसा करने से शरीर में ऑक्सीजन
बढ़ता है और दिमाग शांत हो जाता है।

चेहरे पर ठंडा पानी मारें- अपनी सीट से उठें और चेहरे
पर ठंडा पानी मारें। इससे नींद दूर भाग जाएगी और आपको
अच्छा लगेगा।

सीट से उठकर थोड़ा चलें- लगातार बैठे रहने से शरीर
सुस्त हो जाता है। सिर्फ 1 से 2 मिनट चलने से ब्लड
सर्कुलेशन बेहतर होता है।

पानी पिएं- डिहाइड्रेशन भी थकान और नींद की वजह
बन सकता है। एक गिलास पानी पीने से एनर्जी बेहतर महसूस
हो सकती है।

**क्या बार-बार नींद आना बीमारी का
संकेत हो सकता है?**

अगर अच्छी नींद लेने के बाद भी दिनभर नींद आ रही है
तो आपको थोड़ा सोचने की जरूरत है। कई बार स्लीप एपनिया, तनाव या एंजायटी की वजह से नींद
आ सकती है।

गर्मी में घर आने के कितनी देर बाद नहाना चाहिए? समय का ध्यान ना रखने पर हो सकती हैं ये दिक्कतें

बाहर रहने के बाद घर आते ही तुरंत नहाने पर क्या होता है और कितनी देर बाद नहाना चाहिए जानिए यहां। छोटी सी गलती भी सेहत को बिगाड़ सकती है।

गर्मियों में अक्सर ही लोग बाहर की गर्माहट के बाद घर आते ही नहाने लगते हैं। कई बार कड़ी धूप से आकर लोग सबसे पहले बाथरूम में जाते हैं ताकि ठंडे पानी में नहाकर शरीर के तापमान को कम किया जा सके। लेकिन, गर्मी में रहकर घर आने के तुरंत बाद नहा लेना एक नहीं बल्कि कई दिक्कतों की वजह बन सकता है। इससे लू लगने से लेकर शरीर में दर्द और रैशेज हो सकते हैं। ऐसे में यहां जानिए गर्मियों में घर आने के कितनी देर बाद नहाना चाहिए।

गर्मी में घर आने के कितनी देर बाद नहाएं

गर्मियों में घर आने के तुरंत बाद नहीं नहाना चाहिए। शरीर को सामान्य तापमान में आने का मौका देना जरूरी है। आमतौर पर 15 से 30 मिनट में शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है। ऐसे में बाहर से आकर आधे घंटे बाद नहाना सबसे सही रहता है।

नहाने के बजाय करें ये काम

बाहर से घर आते हैं तो आते ही नहाने के बजाय शरीर का तापमान कम करने की कोशिश करें। इसके लिए आप कमरे के तापमान का पानी पी सकते हैं। हल्के गीले तौलिए से शरीर का पसीना साफ करें और पंखे के नीचे या ठंडे कमरे में बैठें जिससे शरीर की गर्माहट कम हो।

गर्माहट से आते ही तुरंत क्यों नहीं नहाना चाहिए

अगर बाहर की गर्मी में रहकर घर आते ही नहा लिया जाए तो इससे शरीर शॉक में जा सकता है। इससे ब्लड प्रेशर घट या बढ़ सकता है, दिल पर दबाव पड़ता है और चक्कर आ सकते हैं या व्यक्ति बेहोश हो सकता है।



बढ़ता है लू का खतरा

बाहर धूप में रहकर अगर घर आकर तुरंत नहा लिया जाए तो इससे लू लग सकती है, दिल पर और दिमाग पर असर पड़ता है और साथ ही शरीर का इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस खराब हो सकता है।

ठंडे या गर्म कैसे पानी से नहाएं

गर्माहट से घर आने के बाद गुनगुने पानी से नहाया जा सकता है। गुनगुने पानी से नहाने पर शरीर का तापमान एकदम से कम नहीं होता बल्कि धीरे-धीरे होता है। यह खासतौर से बड़े उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद साबित होता है।

किन लोगों को रहना चाहिए संभलकर

जिन लोगों की उम्र ज्यादा है या जो तापमान का एकदम से बदलना झेल नहीं पाते हैं उन्हें घर आकर तुरंत नहीं नहाना चाहिए। दिल की बीमारियों और लो ब्लड प्रेशर से परेशान रहते हैं उन्हें खासतौर से ध्यान रखना चाहिए।

परफ्यूम जल्दी उड़ जाता है? ट्रिक रखेगी खुशबू को पूरे दिन टिकाऊ

परफ्यूम को लंबे समय तक टिकाने के लिए त्वचा को मॉइस्चराइज करना चाहिए, उसी खुशबू वाला बॉडी लोशन इस्तेमाल करना चाहिए, और इसे सही जगह जैसे कलाई, गर्दन और कान के पीछे लगाना चाहिए।

गर्मियों की शुरुआत के साथ ही पसीना और उससे आने वाली बदबू लोगों के लिए एक आम परेशानी है। इस मौसम में अक्सर ऐसा महसूस होता है कि परफ्यूम या फ्रेगरेंस ज्यादा देर तक टिक नहीं पाते। हर चीज मौसम के हिसाब से बदलती है और इसी तरह खुशबू भी मौसम के हिसाब से बदलनी चाहिए, जो परफ्यूम सर्दियों में अच्छा काम करता है, वह गर्मियों में कभी-कभी भारी लग सकता है या जल्दी उड़ जाता है। ज्यादा तापमान में खुशबू के हल्के तत्व बहुत जल्दी उड़ जाते हैं, इसलिए जो परफ्यूम सर्दियों में पूरे दिन रहता है, वह गर्मी में जल्दी खत्म हो जाता है। ऊपर से पसीना, इससे खुशबू और भी अनियमित हो जाती है। पसीना खुशबू को हल्का कर देता है और उसकी खुशबू को बदल भी सकता है, जिससे दिनभर उसकी महक एक जैसी नहीं रहती।

गर्मियों के लिए बेस्ट समर फ्रेगनेंस

गर्मियों में कुछ खास तरह की खुशबूएं ज्यादा अच्छी लगती हैं क्योंकि वे हल्की, ताज़गी भरी और रिफ्रेशिंग फील देती हैं। नींबू, बरगामोट, मंदारिन और ग्रेपफ्रूट जैसे सिट्रस नोट्स तुरंत फ्रेशनेस का एहसास कराते हैं और दिनभर एनर्जी बनाए रखते हैं। वहीं एक्वाटिक और मरीन नोट्स, जो अक्सर वेटिवर या गेरानियम के साथ मिलते हैं, साफ-सुथरी और हल्की खुशबू देते हैं, जो गर्म मौसम के लिए बिल्कुल सही रहते हैं। इसके अलावा पुदीना, तुलसी और ग्रीन टी जैसे ग्रीन नोट्स तेज और ठंडी महक का अहसास कराते हैं, जबकि चमेली, नेरोली और गुलाब जैसे सॉफ्ट फ्लोरल नोट्स हल्की और नाज़ुक खुशबू देते हैं, जो भारी नहीं लगती इसलिए अगर उनसे बहुत भारी या लॉन्ग-लास्टिंग परफॉर्मेंस की उम्मीद की जाए, तो निराशा हो सकती है।



ये है परफ्यूम लगाने का सही तरीका

स्किन को करें मॉइस्चराइज

अगर आप चाहते हैं कि आपके परफ्यूम की खुशबू लंबे समय तक बनी रहे, तो आपको अपनी त्वचा को अच्छी तरह मॉइस्चराइज करना होगा। दरअसल, नम त्वचा पर परफ्यूम लगाने से उसकी खुशबू ज्यादा देर तक बनी रहती है।

बॉडी लोशन का करें इस्तेमाल

अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर की खुशबू ज्यादा देर तक चले तो आप जिस परफ्यूम का इस्तेमाल कर रहे हैं उसी महक से मिलता जुलता बॉडी लोशन को अपने शरीर पर लगाएं। ऐसा करने से आपके शरीर पर लंबे समय तक खुशबू बनी रहेगी।

सही जगह पर परफ्यूम लगाएं

शरीर के कुछ खास हिस्सों पर परफ्यूम लगाने से खुशबू ज्यादा देर तक बनी रहती है। कानों के पास, कलाई, नाभि, घुटनों के पीछे और गर्दन के आसपास परफ्यूम लगाने से खुशबू ज्यादा देर तक टिकती है। पुरुष अपनी शर्ट के कॉलर पर परफ्यूम स्प्रे कर सकते हैं ताकि खुशबू ज्यादा देर तक बनी रहे।

परफ्यूम रगड़ने से खुशबू असर कम

परफ्यूम लगाने के बाद कई लोगों की आदत होती है कि वो उस एरिया को रगड़ते हैं। जैसे कलाई पर परफ्यूम स्प्रे करने के बाद आपस में कभी न रगड़ें। रगड़ने से सुगंध के अणु टूट जाते हैं और खुशबू जल्दी उड़ जाती है।

हल्का स्प्रे करना जरूरी

जब आप परफ्यूम स्प्रे करें, तो उसे हल्का स्प्रे करें ताकि उसका असर ज्यादा देर तक रहे। बहुत ज्यादा परफ्यूम लगाने से उसकी खुशबू जल्दी उड़ सकती है, जबकि हल्का स्प्रे करने और सही तरीके से लगाने से उसकी खुशबू लंबे समय तक आपके साथ बनी रहेगी।



गर्मी का मौसम आते ही सिर में पसीना, खुजली और बालों का झड़ना आम समस्या बन जाता है। कई महिलाओं को लगता है कि इस मौसम में बालों को संभालना बेहद मुश्किल है। लेकिन सच यह है कि थोड़ी समझदारी और सही आदतों से बालों को राहत दी जा सकती है। जरूरत है बालों की प्रकृति को समझकर उनकी देखभाल करने की।

सिर में पसीना क्यों बढ़ जाता है

गर्मियों में शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिससे सिर की त्वचा में पसीना ज्यादा निकलता है। धूप में निकलना, बंद जगहों में रहना और अधिक शारीरिक मेहनत पसीने को और बढ़ा देती है। जब पसीना लंबे समय तक सिर में जमा रहता है, तो खुजली, दुर्गंध और बालों की जड़ों की कमजोरी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। इसलिए सबसे पहले पसीने की वजह को समझना जरूरी है।

साफ सिर की त्वचा ही स्वस्थ बालों की कुंजी

पसीने से राहत पाने के लिए सिर की त्वचा को साफ रखना बहुत जरूरी है। हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैम्पू से बाल धोने चाहिए। बहुत तेज या झागदार शैम्पू सिर की नमी छीन लेते हैं, जिससे पसीना और बढ़ सकता है। बाल धोते समय उंगलियों से हल्की मालिश करें, ताकि गंदगी और पसीना अच्छी तरह निकल जाए।

तेल लगाना बंद नहीं, सही तरीका अपनाएं

कई महिलाएं गर्मियों में तेल लगाना पूरी तरह छोड़ देती हैं, जबकि यह सही नहीं है। बालों को पोषण के लिए तेल जरूरी होता है। फर्क सिर्फ इतना है कि तेल लगाने का तरीका बदलना चाहिए। हल्का तेल लें और बहुत थोड़ी मात्रा में सिर्फ जड़ों पर लगाएं। तेल लगाने के बाद लंबे समय तक न रखें, एक से दो घंटे बाद बाल धो लें।

पसीने से होने वाली खुजली से कैसे बचें

सिर में पसीना जमा होने से खुजली और जलन होने लगती है। इसके लिए बालों को लंबे समय तक गीला न रखें। पसीना आने पर बालों को खुला रखें ताकि हवा लगती रहे। नीम के पानी से बाल धोना या तुलसी का पानी सिर पर लगाना खुजली से राहत दिला सकता है।

गर्मियों में चिपचिपे और कमजोर बालों से बचाव के उपाय

बालों का बंधन भी निभाता है अहम भूमिका

गर्मियों में बहुत कसे हुए बालों का बंधन पसीना और बढ़ा देता है। बालों को हमेशा ढीले जूड़े या ढीली चोटी में रखें। अगर संभव हो तो घर पर बाल खुले रखें। इससे सिर की त्वचा को हवा मिलती है और पसीना जल्दी सूख जाता है।

खानपान का असर बालों पर भी पड़ता है

जो हम खाते हैं, उसका असर सीधे बालों पर पड़ता है। गर्मियों में मसालेदार और तली हुई चीजें पसीना बढ़ाती हैं। ऐसे में हल्का और संतुलित भोजन लेना चाहिए। हरी सब्जियां, फल, दही और भरपूर पानी बालों को अंदर से ठंडक देते हैं और पसीने की समस्या कम करते हैं।

धूप से सिर को बचाना भी जरूरी

सीधी धूप सिर की त्वचा को नुकसान पहुंचाती है और पसीना बढ़ाती है। बाहर निकलते समय सूती दुपट्टा या टोपी का इस्तेमाल करें। धूप से बचाव करने से न सिर्फ पसीना कम होता है, बल्कि बालों का रंग और चमक भी बनी रहती है।

रात की सही आदतें बालों को राहत देती हैं

दिनभर के पसीने के बाद रात को बालों को खुला रखें। गीले बालों को बांधकर सोने से सिर में बदबू और खुजली बढ़ सकती है। सोने से पहले सूखे तौलिए से हल्के हाथ से सिर पोंछ लें, ताकि नमी न रहे।

घरेलू उपाय जो पसीने को काबू में रखे

गर्मी में घरेलू उपाय बहुत कारगर साबित होते हैं। नींबू और पानी से सिर धोने से दुर्गंध कम होती है। एलोवेरा जेल सिर पर लगाने से ठंडक मिलती है। मुलतानी मिट्टी और गुलाबजल का लेप सिर की अतिरिक्त चिकनाई सोख लेता है। इन उपायों को हफ्ते में एक बार अपनाया जा सकता है।

धैर्य और आत्मविश्वास भी जरूरी

गर्मी में बाल थोड़े रूखे या बेजान लग सकते हैं, लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है। हर मौसम की अपनी चुनौतियां होती हैं। धैर्य रखें, नियमित देखभाल करें और अपने बालों की जरूरतों को समझें। आत्मविश्वास के साथ अपनाई गई देखभाल ही असली सुंदरता को निखारती है। पसीने से परेशान बाल कोई बड़ी समस्या नहीं, बस सही देखभाल की जरूरत है। साफ सिर, संतुलित भोजन और थोड़ी सावधानी से गर्मियों में भी बाल स्वस्थ और सुंदर बने रह सकते हैं। याद रखें, बालों की देखभाल खुद से प्यार करने का एक तरीका है।

ऑफिस में कभी नहीं करने चाहिए ये काम

सफल लोगों में नहीं होती ये आदतें



कुलीग्स की बुराई

ऑफिस में कुलीग्स के बारे में बुरी बातें करने से बचना चाहिए. कुलीग्स की बुराई करने पर आपकी प्रोफेशनल इमेज खराब होती है.

रोज देरी से आना

रोजाना ऑफिस देरी से आना आपकी प्रोफेशनल रीप्यूटेशन को खराब करता है. ऑफिस की मीटिंग्स में या फिर एक्टिविटीज में टाइम से जाने पर आप सभी को यह बताते हैं कि आप उनके समय का सम्मान करते हैं.

ऑफिस में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है. ऐसे कुछ काम हैं जो ऑफिस में किए जाएं तो आप पर अनप्रोफेशनल होने का टैग लग सकता है. कहीं आप भी तो नहीं कर रहे यही गलती?

ऑफिस में काम करने का मतलब है ऑफिस के नियमों को भी मानना. लेकिन, कई बार ऑफिस में काम करते हुए भी लोग प्रोफेशनल तरीके से नहीं बल्कि अनप्रोफेशनल तरीके से चीजें हैंडल करने लगते हैं और अनप्रोफेशनल तरह से ही व्यवहार करते हैं. इससे काम पर तो असर पड़ता ही है साथ ही दूसरे लोगों को सामने इमेज खराब होती है सो अलग

पर्सनल बातें जोर-जोर से कहना

बहुत से लोग अपने पर्सनल फोन कॉल्स सीट पर बैठे-बैठे उठाते हैं और अपनी पर्सनल बातें जोर-जोर से करते हैं जिससे बाकी लोग भी इन बातों को सुन पाते हैं. यह अनप्रोफेशनल लगता है.

आलोचना को पर्सनल लेना

ऑफिस में कई बार आपके काम की आलोचना होती है तो उसे पर्सनली लेने के बजाय प्रोफेशनली लेना चाहिए और अपने काम को बेहतर करने की कोशिश करनी चाहिए. अपने सीनियर्स से रूठना या मुंह फेर लेना आपके काम को प्रभावित करता है.

हर समय शिकायत करना

ऑफिस में हर समय शिकायत करते रहना आपको इमेज को नेगेटिव बनाता है. इससे आपको लोग प्रोफेशनल नहीं समझते बल्कि शिकायत करने वाला समझते हैं और इससे आप मुश्किल में भी पड़ सकते हैं.

बिना तैयारी के जाना

अगर कोई मीटिंग हो या कुछ इम्पोर्टेंट हो तो वहां बिना तैयारी के जाना आपकी इमेज को खराब करता है. इससे आपके काम पर बुरा असर पड़ता है.

ऑफिस में फोन चलाते रहना

अपने काम को छोड़कर फोन में लगे रहना या फोन चलाते रहना आपको अनप्रोफेशनल दिखाता है. इसीलिए हर समय फोन में लगे रहने से बचना चाहिए.

रिटायरमेंट के बाद पैसा सुरक्षित रखने के 5 सूत्र

अकसर बुजुर्ग अपनी पूरी ग्रेच्युटी, पीएफ का पैसा एक ही बैंक में रख देते हैं, ऐसा नहीं करें



क्योंकि डीआईसीजीसी इतनी राशि की गारंटी देता है।

2. ओनरशिप पैटर्न को बदलें

यदि आप अलग-अलग बैंकों के चक्कर नहीं काटना चाहते तो एक ही बैंक में खाता खोलने का कानूनी तरीका बदलें। एक ही बैंक में एक खाता खुद के नाम से, दूसरा पत्नी व तीसरा खाता संयुक्त नाम से खुलवा लें। उनमें 5-5 लाख करके 15 लाख रुपए जमा करें। बैंक डूबने की स्थिति में आपकी पूरी राशि इंश्योरेंस में कवर हो जाएगी।

3. ब्याज का गणित ध्यान रखें

एक गलती अकसर यह भी होती है कि 5 लाख की एफडी एक साथ कर देते हैं। जबकि इंश्योरेंस कवरेज में ब्याज की रकम भी शामिल होती है। यदि 40 हजार रु. सालाना ब्याज बनता है तो एफडी साढ़े 4 लाख रुपए से ज्यादा की नहीं करें। बैंक संकट के दौरान यह ब्याज भी डूबने से बच जाएगा।

4. ऑफर के लालच में नहीं फंसें

अकसर सरकारी या बड़े निजी बैंकों की तुलना में कोऑपरेटिव बैंक 0.5% से 1% तक ज्यादा ब्याज का ऑफर देते हैं। इसके लालच में आने से पहले संबंधित बैंक के मैनेजर से लिखित में लें या फिर www.dicgc.org.in वेबसाइट पर यह चेक करें कि फला कोऑपरेटिव बैंक डीआईसीजीसी के सुरक्षा कवच में रजिस्टर्ड है या नहीं।

5. प्रीमियम की चिंता नहीं करें

बैंक में जमा पूंजी की सुरक्षा के लिए आपको जेब से एक रुपया भी नहीं देना होता है। इस इंश्योरेंस का प्रीमियम संबंधित बैंकों द्वारा डीआईसीजीसी को चुकाया जाता है। बैंक इस राशि को आपके खाते से या ब्याज दरों से नहीं काट सकते। आप कवर लिमिट को ध्यान में रखकर साढ़े 4-4 लाख रुपए अलग-अलग बैंक में जमा करें तो पैसा हमेशा सुरक्षित रहेगा।

नौकरी के 30-35 साल... खून-पसोने की कमाई और रिटायरमेंट पर मिला पीएफ, ग्रेच्युटी का एकमुश्त फंड। अधिकांश वरिष्ठ नागरिक जोखिम से बचने के लिए इसे सबसे सुरक्षित मानकर बैंक की एफडी या सेविंग्स अकाउंट में पूरा जमा कर देते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं यदि आपका बैंक संकट में आ जाए या डूब जाए, तो आपकी कितनी रकम सुरक्षित है?

आरबीआई की संस्था- जमा बीमा क्रेडिट गारंटी निगम (डीआईसीजीसी) किसी भी बैंक के डूबने की स्थिति में एक जमाकर्ता को अधिकतम 5 लाख तक की राशि वापस मिलने की गारंटी देता है। ऐसे में रिटायरमेंट फंड को सिर्फ एक बैंक में जमा करने के बजाय अलग-अलग बैंक या अकाउंट में रखना ज्यादा सुरक्षित होता है।

एक बैंक या अकाउंट में 5 लाख से ज्यादा न रखें, बैंक डूबने पर अधिकतम इतनी राशि कवर होती है

1. इंश्योरेंस कवर को समझें

डीआईसीजीसी का इंश्योरेंस कवर प्रति जमाकर्ता, प्रति बैंक के आधार पर काम करता है। यदि आपने एक ही बैंक में 2 लाख सेविंग्स अकाउंट में व 4 लाख रुपए एफडी में जमा किए हैं तो इसका गणित समझ लें। बैंक डूबने की स्थिति में सिर्फ 5 लाख रुपए ही कवर होंगे,

असली खुशी और सफलता पैसे या ट्रॉफियों में नहीं, जीवन के संतुलन में है - क्रिस्टियानो रोनाल्डो

चार अलग-अलग लीग में 100 गोल करने वाले पहले खिलाड़ी बन गए हैं। रोनाल्डो के 40 पार जीवन की सीख, उन्हीं की जुबानी...

जीवन में बहुत कुछ हासिल करने के बाद मैंने सीखा कि असली सफलता पैसों या ट्रॉफी से कहीं आगे है। मैं पैसों को लेकर कभी जुनूनी नहीं रहा। हां, पैसों की अहमियत है, वो आपकी मदद करते हैं, कई मौके देते हैं, लेकिन जब आप एक स्तर पर पहुंचते हैं,



तो पैसों से ज्यादा महत्वपूर्ण चीजें जीवन में आती हैं। पैसे अच्छे हैं, लेकिन वे सब कुछ नहीं हैं। जब मैं छोटा था, तब पैसे से सुरक्षा बहुत जरूरी लगती थी। लेकिन अब 39 साल का हूं और वो लक्ष्य हासिल कर लिया है, जो मेरे मन में बहुत सालों से था। चैम्पियंस लीग, गोल्डन बॉल, फुटबॉल की ट्रॉफी के साथ ये बिजनेस गोल भी पूरा होना मेरे लिए गर्व की बात है।

बिलियनेयर बनने के बाद मुझे हैरानी नहीं हुई क्योंकि मैं अपने पोटेंशियल को जानता था... फुटबॉल में और फुटबॉल के बाहर भी। ये मेरे लिए एक और रिकॉर्ड था। फुटबॉल के इतिहास में जहां भी रिकॉर्ड्स हैं, वहां रोनाल्डो का नाम टॉप पर है। लेकिन ये सब मुझे सरप्राइज नहीं करता, क्योंकि मैंने हमेशा कड़ी मेहनत और डेडिकेशन से काम किया। पैसे आपको भौतिक चीजें देते हैं, जो अच्छी हैं। लेकिन अब मेरे जीवन में वो पैशन कम हो गया है। बीस-तीस साल की उम्र में मैं कार, लग्जरी चीजों का शौकीन था। अब वो पैशन नहीं रहा। हाल ही में मैंने प्लेन बदला है, लेकिन वो जरूरत के लिए है। मैं नॉर्मल व्यक्ति नहीं हूं, इसलिए कुछ चीजें आराम के लिए रखनी पड़ती हैं। लेकिन अब महंगी चीजों के पीछे नहीं भागता। मेरे सपने पूरे हो चुके हैं। अब मैं जीवन के अगले चैप्टर को सिंपल और खुशी भरा बनाना चाहता हूं।

कहा जाता है 40 के बाद इंसान असली जीवन जीना शुरू करता है। मैं भी अब वही फील कर रहा हूं। पैसे अब प्राथमिकता नहीं रहे। असली खुशी परिवार में है, दोस्तों में है और फुटबॉल में हर दिन ट्रेनिंग करते समय है। मुझे खुशी तब मिलती है जब मैं गोल करता हूं। कॉम्पिटिशन में खुद को धकेलता हूं। मैं इस प्रोसेस को एंजॉय कर रहा हूं।

फुटबॉल अब मेरे लिए सिर्फ एक घंटे की ट्रेनिंग नहीं है। मैं 24 घंटे इस लाइफस्टाइल को जीता हूं... सही खाना, सही रेस्ट, सही माइंडसेट। ये चैलेंज मुझे रोमांचित रखता है। अब भी मैं नई चीजें सीखता हूं और ये मुझे बहुत खुश करता है। जीवन में अच्छे और बुरे दोनों लम्हे आते हैं। मुश्किल समय में भी आपको आगे बढ़ते रहना चाहिए। मैंने मुश्किल दौर में भी बेसिक पर वापस लौटकर बैलेंस बनाया है। खुशी आपके अंदर और उस पैशन में है, जो आपको हर सुबह उठने पर मोटिवेट करती है।

मैं असंतोष को सकारात्मक तरीके से लेता हूं

असली लग्जरी समय है। समय... अपने बच्चों के साथ, अपने सपनों को नई दिशा देने के लिए। मैं कभी संतुष्ट नहीं होता, लेकिन असंतोष को सकारात्मक तरीके से लेता हूं। ये मुझे बेहतर बनाता है। अब मेरे जीवन का सबसे बड़ा गोल है- खुश रहना, लोगों को प्रेरित करना।

गर्मी से होने वाली परेशानी से आंतों को बचाएं बुजुर्ग गर्मी में पाचन तंत्र को ऐसे रखें दुरुस्त

अभी देश के कई हिस्सों में पारा 45 डिग्री के करीब चल रहा है। यह मौसम बुजुर्गों के पाचन तंत्र के लिए सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण होता है। गर्मी में होने वाला डिहाइड्रेशन न केवल कब्ज बढ़ाता है, बल्कि आंतों की पुरानी बीमारियों को भी ट्रिगर कर सकता है।



बुजुर्गों के लिए राहत की बात यह है कि गर्मी में पाचन तंत्र के लिए इलाज से ज्यादा असरदार रोजमर्रा की छोटी आदतें होती हैं। भोजन में फाइबर की मात्रा बढ़ाएं व पर्याप्त पानी पिएं। दही, छाछ, फल, ओट्स जैसे आहार आंतों के लिए नेचुरल प्रोबायोटिक का काम करते हैं, पेट को गर्मी से बचाते हैं।

आप 60 पार हैं तो ये 5 उपाय पाचन तंत्र को बेहतर रखेंगे

1. हाइड्रेशन का 'गोल्डन रूल'

गर्मी में प्यास का इंतजार न करें। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। नारियल पानी, छाछ 'नेचुरल प्रोबायोटिक्स' हैं, जो आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को बचाते हैं।

2. फाइबर का सही संतुलन

कब्ज से बचने के लिए फाइबर जरूरी है, लेकिन अगर आंतों में सूजन है तो कच्ची सलाद के बजाय उबली हुई सब्जियां खाएं, ताकि आंतों पर जोर नहीं पड़े।

3. स्मॉल मीलस

एक बार में भोजन करने के बजाय दिन में 3-4 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं। इससे पाचन तंत्र पर लोड कम और एसिडिटी नहीं होती है।

4. दवाइयों से बचें

बुजुर्ग अक्सर दर्द निवारक ज्यादा लेते हैं। ये दवाइयां आंतों की परत को नुकसान पहुंचाती हैं व आईबीडी के खतरे को बढ़ाती हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना पेनकिलर नहीं लें।

5. एक्टिव गट

गर्मी से बचकर रोजाना 20-30 मिनट की हल्की सैर करें। इससे आंतें गतिशील बनी रहती हैं। यदि मल त्यागने में अचानक बदलाव आए, तो उसे हल्के में नहीं लें। निगरानी रखें।

विवाह और दाम्पत्य में अंतर है विवाह देह है, दाम्पत्य आत्मा है

इस समय लगभग हर क्षेत्र युद्धग्रस्त है। ट्रेड वॉर, टेक वॉर, लैंड वॉर, थॉट वॉर, जेनरेशन वॉर और सबसे खतरनाक फैमिली वॉर। हमारा विषय परिवार है। परिवार में भी युद्ध की स्थितियां बनती जा रही हैं। लोगों ने रिश्तों को हथियार बना लिया है। डिजिटल मीडिया ने भी परिवार के प्रेम पर आक्रमण किया है। ये इन्फ्लुएंसेंस का जमाना है।

उन्होंने सिखाया कि डिजिटल बाजार से पैसा कैसे कमाया जाता है। अब परिवार बचाने के लिए भी हमें इन्फ्लुएंसेंस की मदद लेनी चाहिए। देश में इन्फ्लुएंसर

मार्केटिंग 2200 करोड़ रुपए के लगभग हो चुकी है। तो क्यों ना हम इन्फ्लुएंसेंस से मदद मांगें कि भारत के परिवार बचने चाहिए, इसकी प्रेरणा की भी वो मार्केटिंग करें।

विवाह को तो प्रोडक्ट बना ही दिया है। दीवाने हो गए लोग शादियों के आयोजन में, लेकिन दाम्पत्य को लेकर गम्भीर नहीं हैं। विवाह और दाम्पत्य में अंतर है। विवाह देह है और दाम्पत्य आत्मा है। इन्फ्लुएंसेंस यदि दाम्पत्य की जबर्दस्त मार्केटिंग कर दें तो परिवारों के ऊपर बड़ा उपकार होगा।

गोदावरी से विष्णु भक्ति तक तेलुगु संस्कृति की ऐसी रही है यात्रा

तेलुगु भाषी क्षेत्र वहां से शुरू होता है, जहां कर्नाटक की काली मिट्टी लाल रंग में बदलने लगती है। महाराष्ट्र में उद्गम लेने वाली गोदावरी और कृष्णा नदियां इसी क्षेत्र से होकर बंगाल की खाड़ी में मिलती हैं। 'तेलुगु' शब्द दक्षिण के लिए प्रयुक्त आदि द्रविड़ शब्द 'तेन' से निकला माना जाता है। तेलुगु भाषा का उद्भव लगभग 2,000 वर्ष पहले विस्तारित आदि द्रविड़ भाषा परिवार से हुआ, लेकिन उसे औपचारिक स्वरूप करीब 1,000 वर्ष पहले मिला, जब पूर्व चालुक्य साम्राज्य से तेलुगु भाषी राज्य का निर्माण करने वाले काकतीय राजवंश का शासन था। 'आंध्र महाभारतम' तेलुगु साहित्य की पहली महान रचना मानी जाती है। इसमें संपत्ति को लेकर भाइयों के बीच संघर्ष और अंततः राज्य विभाजन का वर्णन मिलता है। पूर्व आंध्र प्रदेश, जो स्वतंत्र भारत का भाषा के आधार पर गठित पहला राज्य था, अब आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में विभाजित हो चुका है। इस विभाजन के पीछे केवल आधुनिक राजनीतिक और आर्थिक कारण ही नहीं, बल्कि कई सांस्कृतिक कारण भी रहे हैं। आइए इन्हें समझते हैं।

पहला कारण भूगोल से जुड़ा है। ऊंचाई पर स्थित तेलंगाना की भूमि अपेक्षाकृत शुष्क है। इसलिए इस पहाड़ी क्षेत्र में खदानों के साथ ज्वार और बाजरे की खेती अधिक दिखाई देती है। दूसरी ओर, आंध्र प्रदेश का क्षेत्र अपेक्षाकृत निचला है। यहां गोदावरी और कृष्णा नदियां समुद्र में मिलती हैं, जिससे भूमि अत्यंत उपजाऊ बनती है और इसलिए यहां मुख्य रूप से धान की खेती होती है। दूसरा कारण भाषा से संबंधित है। आंध्र प्रदेश में ब्राह्मण समुदाय के प्रभाव से संस्कृतनिष्ठ तेलुगु का विकास हुआ। वहीं तेलंगाना में अपेक्षाकृत कम संस्कृतनिष्ठ 'जानु तेनुगु' बोली जाती थी। बाद में इस भाषा पर अरब और फारसी का प्रभाव पड़ा, जिससे दक्खनी उर्दू का जन्म हुआ।

तीसरा कारण धार्मिक परंपराओं से जुड़ा है। हालांकि दोनों क्षेत्रों में बौद्ध और जैन गुफाएं मिलती हैं, लेकिन तेलंगाना में शैव पूजा का अधिक समतावादी रूप 'लामुदिगलम' विकसित हुआ। इसके विपरीत, आंध्र प्रदेश में विष्णु पूजा प्रचलित रही। बाद में तेलंगाना पर



श्रीशैलम स्थित शिव मल्लिकार्जुन मंदिर

मुस्लिम शासकों का प्रभाव बढ़ा, जबकि आंध्र क्षेत्र पर विजयनगर के हिंदू राजाओं का शासन स्थापित हुआ। आंध्र प्रदेश का रायलसीमा क्षेत्र, जिसका अर्थ है 'राजसी सीमा', इन दोनों क्षेत्रों के बीच स्थित है। इस शुष्क भूमि में पानी की कमी के कारण अनेक टंकियां बनाई गईं। निजामों ने इस क्षेत्र पर अपना नियंत्रण छोड़कर इसे अंग्रेजों को सौंप दिया था। उनसे पहले विजयनगर के राजाओं ने यहां की पहाड़ियों पर कई प्रसिद्ध हिंदू तीर्थ स्थापित किए थे, जैसे तिरुमला में विष्णु को समर्पित तिरुपति बालाजी मंदिर, श्रीशैलम में शिव मल्लिकार्जुन मंदिर और अहोबिलम में नरसिंह मंदिर। संस्कृत रामायण में केवल गोदावरी नदी का उल्लेख मिलता है। पुरातत्वविदों के अनुसार, जब 1,000 ईस्वी पूर्व से 300 ईस्वी पूर्व के बीच गंगा के मैदानों में वैदिक संस्कृति विकसित हो रही थी, तब तेलुगु भाषी क्षेत्र लौह युग से गुजर रहा था। उस समय योद्धाओं को उनके हथियारों सहित गड्ढों में दफनाया जाता था और कब्रों को बड़े पत्थरों से ढक दिया जाता था। इसे मेगालिथिक संस्कृति कहा जाता है। जहां गंगा के मैदानों में उस काल के स्लेटी और काले रंग के बर्तन मिले हैं, वहीं तेलंगाना और आंध्र क्षेत्रों में लाल तथा काले रंग के बर्तन पाए गए हैं। इस क्षेत्र के प्रारंभिक देवता पेड़-पौधों और पशुओं से जुड़े हुए थे। सर्प को नाग के रूप में, कूबड़ वाले बैल को नंदी और बसव के रूप में तथा भैंस को महिष के रूप में पूजा जाता था। इसी काल से देवी की मिट्टी की मूर्तियां भी प्राप्त हुई हैं।

हर सुबह पहले से बेहतर बनने का मौका लाती है – राँबिन शर्मा

बिन शर्मा प्रसिद्ध कनाडाई लेखक हैं, जो अपनी पुस्तक श्रृंखला 'द मोंक हू सोल्ड हिज फेरारी' के लिए पूरी दुनिया में जाने जाते हैं।

1. हर बदलाव शुरुआत में बोझ जैसा लगता है, कुछ समय बाद वही जीवन का सबसे सुंदर अध्याय बन जाता है।
2. जिन डरों से आप भागते रहते हैं, अक्सर वही आपको अपनी असली ताकत तक पहुंचाते हैं।
3. हर सुबह खुद को पहले से बेहतर बनाने का एक नया मौका लेकर आती है।
4. जीवन आपको किसी खास मकसद से मिला है,



इसलिए बीते हुए कल में नहीं, आने वाले कल को बनाने में ऊर्जा लगाइए।

5. जो व्यक्ति अकेलेपन में भी खुद के साथ सहज रहता है, वही भीतर से सबसे मजबूत होता है।
6. खुद पर किया गया हर प्रयोग भविष्य में बड़ा लाभ बनकर लौटता है।
7. परिवर्तन की राह शुरुआत में कठिन, बीच में उलझी हुई और अंत में बेहद संतोषजनक होती है।
8. जीवन की असली खूबसूरती किसी उद्देश्य के साथ जीने में है।
9. मन को नियंत्रित रखें, वही आपका सबसे बड़ा सहायक बन सकता है और सबसे बड़ा बाधक भी।

आपकी सोच ही जीवन को दिशा देगी

बदलाव बाहर नहीं, भीतर की सोच में है

कभी-कभी जीवन ऐसे मोड़ पर लाकर खड़ा कर देता है जहां सब कुछ रुका हुआ लगता है। लेकिन उसी रुकावट के भीतर आगे बढ़ने की सबसे बड़ी संभावना छिपी होती है। हर नया दिन एक अवसर है यह साबित करने का कि हम अपने हालात से बड़े हैं। असली बदलाव बाहर नहीं, भीतर की सोच में है। वही सोच जीवन को दिशा देती है। (हेल्प योरसेल्फ फाइंडिंग होप - डेव पेलजर)

हमारे विचार आते-जाते बादलों की तरह हैं

हम अक्सर अपने ही विचारों के कैदी बन जाते हैं। जब हम यह देखना सीख जाते हैं कि हमारे विचार केवल आते-जाते बादल हैं, तब मन हल्का होने लगता है। भीतर एक ऐसी शांति जन्म लेती है जो बाहरी परिस्थितियों पर बिल्कुल भी निर्भर नहीं करती। यही शांति हमें सिखाती है कि हम अपने विचार नहीं, बल्कि उन्हें देखने वाली चेतना हैं। (द इम्पोर्टेंस ऑफ बीइंग... - टॉम हॉजकिंसन)

असफलता दुश्मन नहीं, मार्गदर्शक होती है

हर असफलता वास्तव में एक छिपा हुआ शिक्षक है। जो असफलता से डरते हैं, वो सीखने की प्रक्रिया से दूर हो जाते हैं। जो हर गलती को अनुभव की तरह देखते हैं, वे आगे बढ़ते रहते हैं। जीवन का अर्थ केवल जीतना नहीं है, हर बार गिरकर और मजबूत होकर उठना है। असफलता को दुश्मन नहीं, मार्गदर्शक मानें। तब विकास शुरू होगा। (द अनएथर्ड सोल - माइकल ए सिंगर)

जैसे हैं खुद को वैसा ही स्वीकार करें, तभी संतुष्ट हो पाएंगे

कभी-कभी सबसे बड़ी उपलब्धि यह होती है कि हम खुद के साथ ईमानदार हो जाएं। दूसरों की अपेक्षाओं से बाहर निकलकर अपनी वास्तविक इच्छाओं को समझना आसान नहीं होता, लेकिन यही आत्म-स्वीकृति हमें सच्ची आजादी देती है। जब इंसान खुद को जैसा है वैसा स्वीकार कर लेता है, तब उसे किसी और से प्रमाण की जरूरत नहीं रहती। वह अपने भीतर ही स्थिर और संतुष्ट हो जाता है, और वही असली आत्मविश्वास होता है। (माइंडसेट - कैरल ड्वेक)

एक ओपन ऑफिस में फोकस बनाने के तरीके



एक ओपन ऑफिस में काम करना कई बार बेहद चुनौतीपूर्ण भी हो सकता है, खासकर तब जब आपको किसी ऐसे काम पर ध्यान केंद्रित करना हो जिसमें पूरी एकाग्रता की जरूरत होती है। लगातार बातचीत, फोन कॉल्स और आसपास का शोरगुल आपकी उत्पादकता को प्रभावित कर सकता है। ऐसे माहौल में फोकस बनाए रखने के लिए ये तरीके मददगार हो सकते हैं...

1. सकारात्मक पहलुओं को अपनाएं

हर व्यक्ति को कभी न कभी शांति और अकेलेपन की जरूरत महसूस होती है, लेकिन ओपन ऑफिस का एक फायदा यह भी है कि इससे सहकर्मियों के साथ बेहतर जुड़ाव बनता है। साथ काम करने से टीम बॉन्डिंग मजबूत होती है और माहौल में हल्कापन बना रहता है। इसलिए केवल शोर पर ध्यान देने के बजाय उस हंसी-मजाक और सहयोग को भी महत्व दें, जो ऑफिस के माहौल को जीवंत बनाता है।

2. टीम की अपेक्षाओं को स्पष्ट करें

अपनी टीम के साथ इस बारे में खुलकर बात करें कि एक ओपन ऑफिस में सभी लोग बेहतर तरीके से कैसे काम कर सकते हैं। मिलकर कुछ सामान्य नियम तय करें, जैसे कब धीमी आवाज में बात करनी है या कब किसी को डिस्टर्ब नहीं करना है। जब पूरी टीम एक-दूसरे की जरूरतों को समझने लगती है, तो काम का माहौल कहीं अधिक संतुलित और ज्यादा उत्पादक भी बन जाता है।

3. हेडफोन्स में निवेश कर सकते हैं

नॉइज़-कैंसलिंग हेडफोन्स ऐसे माहौल में बेहद उपयोगी

साबित हो सकते हैं। खासकर तब जब आपको किसी महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट या गहन सोच वाले काम पर ध्यान देना हो। तब ये बाहरी शोर को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही, हेडफोन्स आपके सहकर्मियों के लिए एक संकेत भी बन जाते हैं कि आप फिलहाल किसी जरूरी काम में व्यस्त हैं और केवल आवश्यक होने पर ही आपको बाधित किया जाए।

4. ऑफिस में अपनी जगह बदल लें

अधिकांश ओपन ऑफिस में कुछ ऐसे कोने या स्पेस होते हैं जहां अपेक्षाकृत शांति मिल सकती है। इसलिए जरूरत पड़ने पर खाली कॉन्फ्रेंस रूम, सेमी-प्राइवेट क्यूबिकल या शांत कोनों का इस्तेमाल किया जा सकता है। जगह बदलने से न केवल ध्यान बेहतर होता



है, बल्कि आपको काम में नई ऊर्जा भी महसूस हो सकती है। कई बार सिर्फ माहौल बदलने से उत्पादकता में भी सकारात्मक फर्क दिखाई देता है।

5. कुछ समय ऑफिस से बाहर काम करें

ऑफिस का माहौल लगातार ध्यान भंग कर रहा हो, तो अपने मैनेजर से अनुमति लेकर कभी-कभी दूसरी जगह से काम करने का विकल्प चुन सकते हैं। पास की लाइब्रेरी, शांत कैफे या कोई को-वर्किंग स्पेस आपको बेहतर फोकस और मानसिक शांति दे सकती है। वातावरण में छोटा-सा बदलाव भी उत्पादकता बढ़ाता है। ऐसे स्थान अक्सर आपको बिना व्यवधान के सोचने और महत्वपूर्ण कार्यों पर गहराई से ध्यान देने का अवसर देते हैं। इससे मानसिक थकान भी कम होती है।

महिलाओं की आत्मनिर्भरता से पुरुषों में भय

महिलाएं दोगुने घर खरीद रही; पुरुष बोले- घर भी वे ही लेंगी, हमारे लिए क्या बचा



विशेषज्ञ मानते हैं कि लंबे वक्त तक महिलाओं को बैंक खाते खोलने या संपत्ति रखने का अधिकार नहीं था, जिससे वे पुरुषों पर निर्भर थीं। पर आज जब महिलाएं बिना किसी समझौते के अपने दम पर घर खरीद रही हैं, तो पुरुष यह समझ नहीं पा रहे हैं कि वे पैसे के अलावा रिश्ते में और क्या योगदान दे सकते हैं। इस कड़वे अनुभव के कारण टिफनी जैसी कई महिलाओं ने डेटिंग एप और मेट्रीमोनी साइट्स से दूरी बना ली है। वे पुरुषों की इस असुरक्षा का सामना करने के बजाय अपनी आजादी और सुकून को चुन रही हैं। संदेश साफ है... साथी ऐसा ही चुनेंगी जो उनकी सफलता को साथ सेलिब्रेट करें।

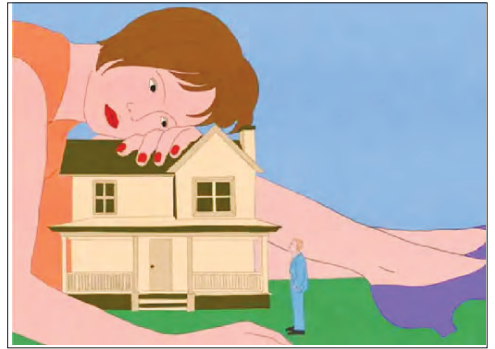
29 वर्षीय टिफनी टेट और तान्या दोनों ने अपने जीवन में आर्थिक स्वतंत्रता हासिल की, लेकिन उनके अनुभवों ने दिखाया कि यह स्वतंत्रता अक्सर रिश्तों में चुनौती बन जाती है। टिफनी ने शार्लेट में पहला घर खरीदने की तैयारी की, तो उनके भावी साथी ने आक्रामक होकर पूछा कि अगर वह खुद घर खरीद लेंगी, तो उसके लिए क्या बचेगा।

टिफनी को यह समझ नहीं आया कि उनका आत्मनिर्भर होना किसी पुरुष के लिए रुकावट क्यों बन गया।

इसी तरह तान्या ने सैन फ्रांसिस्को में फ्लैट खरीदा, पर जब साथी को पता चला कि यह घर उनका अपना है, तो उसका 'अहंकार' जाग गया। वह छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने लगा और तान्या से कहा कि क्या अब वह इस रिश्ते में 'पति' बनना चाहती हैं। दोनों ने महसूस किया कि पुरुष अक्सर महिलाओं की आर्थिक सफलता से असुरक्षित हो जाते हैं और इसे अपने लिए खतरा मानते हैं।

आज अमेरिका में एकल महिलाओं द्वारा घर खरीदने की दर (25%), पुरुषों की (10%) तुलना में दोगुनी से ज्यादा हो चुकी है। महिलाएं शादी किए बिना जिंदगी के महत्वपूर्ण पड़ाव पार कर रही हैं। लेकिन वित्तीय रूप से स्वतंत्र होने की इस सफलता के बाद, वे पुरुषों के विरोधाभासी और दोहरे मापदंडों का शिकार हो रही हैं। पुरुषों द्वारा महिलाओं पर दबाव बनाया जाता है कि वे आत्मनिर्भर रहें, लेकिन जैसे ही वे वित्तीय रूप से मजबूत होकर घर खरीदती हैं, पुरुषों का पारंपरिक 'कमाने वाला' होने का अहंकार आहत हो जाता है।

पत्नियां ज्यादा कमाने लगे तो पुरुष तनाव में आ जाते हैं - एक्सपर्ट



रेडफिन की मुख्य अर्थशास्त्री डेरिल फेदरवेदर कहती हैं, 'महिलाएं जीवन के लक्ष्य पूरे करने के लिए पति का इंतजार नहीं कर रही हैं। अर्थशास्त्री डॉ. जोआना सिर्डा कहती हैं, 'पुरुष तब ज्यादा तनाव महसूस करते हैं जब पत्नियां घर की आय का 40% से ज्यादा कमाने लगती हैं। मुद्दा घर का नहीं, बल्कि उसके प्रतीक का है। मनोवैज्ञानिक डॉ. वाई वॉग कहते हैं कि पुरुषों में 'वर्चस्व खोने का डर' होता है। महिलाएं आर्थिक रूप से सफल होती हैं, तो पुरुषों को लगता है कि उन्होंने 'प्रभुत्व' खो दिया है। शोध भी बताते हैं कि महिलाएं पैसे व प्रतिष्ठा में पुरुषों से आगे निकल जाती हैं, तो पुरुषों में बेवफाई व भावनात्मक या शारीरिक शोषण की दर बढ़ जाती है।'

छोटी-छोटी गलतियों पर खुद को जिम्मेदार ठहराना खतरनाक

मैं फेल हूँ की जगह मुझसे गलती हुई कहना सीखें ओवरथिंकिंग से बच सकेंगे



काम में छोटी-सी गलती होने पर कई लोग खुद को कमजोर या अयोग्य समझने लगते हैं। उनके मन में बार-बार यही विचार चलता रहता है कि वे उतने कबिल नहीं हैं या नौकरी में अच्छा परफॉर्म नहीं कर पा रहे। मनोवैज्ञानिक इसे 'इम्पोस्टर सिंड्रोम' कहते हैं।

दुनियाभर में लाखों लोग ओवरथिंकिंग की इस बीमारी से पीड़ित हैं। इसमें व्यक्ति अपनी उपलब्धियों और सफलता के बावजूद खुद पर शक करता है। यह समस्या महिलाओं और लंबे समय से हाशिए पर रहे समूहों में ज्यादा है। विशेषज्ञों के मुताबिक, इस तरह की नकारात्मक सोच को कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी) की मदद से बदला जा सकता है। यह एक तरह की टॉक थेरेपी है, जो लोगों को उनके मन में चल रहे नकारात्मक विचारों को पहचानना और उन्हें चुनौती देना सिखाती है। न्यूयॉर्क के अल्बर्ट एलिस इंस्टीट्यूट की क्रिस्टीन डॉयल कहती हैं कि जब मन कहे- 'मैं इस नौकरी के लायक नहीं हूँ', तब खुद से पूछना चाहिए- 'अगर मैं लायक नहीं था, तो मुझे यह नौकरी मिली कैसे?' 'मैं फेल हूँ' की जगह 'मुझसे गलती हुई' कहना सीखें। इससे ओवरथिंकिंग से बच सकेंगे।

पेंसिल्वेनिया के बेक इंस्टीट्यूट फॉर कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी की अध्यक्ष जूडिथ बेक के मुताबिक, सीबीटी में सबसे पहले

लोगों को अपनी नकारात्मक सोच पहचानना सिखाया जाता है। इसके बाद उन विचारों की सच्चाई जांची जाती है कि वे वास्तव में कितने सही हैं।

हर डर सच नहीं, यह सिर्फ एक विचार सैन फ्रांसिस्को की मनोवैज्ञानिक एविगेल लेव नकारात्मक बातें लिखवाकर उन्हें उल्टा (रिर्स) पढ़ने को कहती हैं। इससे उन विचारों का असर कम होने लगता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि 'मैं फेल हो जाऊंगा' सोचने की बजाय 'मैं धीरे-धीरे आगे बढ़ूंगा' जैसी सकारात्मक बातें खुद से कहें। यह समझना जरूरी है कि हर डर सच नहीं होता, कई बार सिर्फ दिमाग में आया एक विचार होता है।

नकारात्मक सोच एक दिन में नहीं बदलती, मेंटल जिमिंग जरूरी मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि नकारात्मक सोच एक दिन में



नहीं बदलती। इसके लिए मेंटल जिमिंग (लगातार अभ्यास) जरूरी है। रैंडॉल्फ पब्लिक स्कूल्स की क्रिस्टिन ब्रिंक अब हर शाम खुद से कहती हैं- 'आज मैंने कई अच्छे फैसले लिए। बाकी काम कल कर लेंगे।' विशेषज्ञों के अनुसार, नकारात्मक सोच की वजह से अगर कोई लगातार खुद को अयोग्य समझेगा, तो उसका आत्मविश्वास भी कमजोर पड़ने लगेगा। इसलिए अपनी खूबियां पहचानें व आत्मविश्वास बढ़ाएं।

बच्चे को जन्म देने की सही उम्र 26 से 31 6,282 माता-पिता के डेटा के अध्ययन का निष्कर्ष



एक अध्ययन से पता चला है कि जिस उम्र में आपका पहला बच्चा होता है, वह आपके दीर्घकालिक स्वास्थ्य और खुशी को प्रभावित कर सकता है। साई पोस्ट पत्रिका में हाल ही में छपी स्टडी के मुताबिक पहला बच्चा पैदा करने की उम्र आपकी दीर्घकालिक शैक्षिक और वित्तीय सफलता का संकेत देती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग कम उम्र में माता-पिता बन जाते हैं वे उन लोगों की तुलना में कम पैसा कमाते हैं जो बाद में बच्चे पैदा करते हैं।

जॉर्डन मैकडोनाल्ड और डेविड स्पीड के शोध के मुताबिक इस स्टडी को इस बात का पता लगाने के लिए डिजाइन किया कि कम उम्र में माता-पिता बनने के नकारात्मक प्रभाव किस विशिष्ट उम्र में स्थिर होने लगते हैं। 6,282 माता-पिता के डेटा का विश्लेषण करने के लिए, वैज्ञानिकों ने प्रतिबंधित क्यूबिक स्प्लाइन रिग्रेशन नामक एक सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया। शोधकर्ताओं ने कहा, वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर, पहला बच्चा पैदा करने की आदर्श उम्र 26 से 31 के बीच है। वैज्ञानिकों के मुताबिक इसमें भी 29 वर्ष की उम्र सबसे उपयुक्त है।

क्यों आदर्श मानी जा रही है 26-31 की उम्र ?

शोधकर्ताओं के मुताबिक इस उम्र तक अधिकांश लोग नौकरी या कैरियर में सेट हो जाते हैं। इससे बच्चे की परवरिश का दबाव कम महसूस होता है। रिसर्च बताती है कि इस उम्र में माता-पिता बनने वाले लोग अमूमन परिपक्व

हो जाते हैं और वे तनाव और जिम्मेदारियों को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं। वे रिश्तों और पारिवारिक जीवन में भी ज्यादा स्थिर होते हैं।

भारत के संदर्भ में क्यों महत्वपूर्ण है ये अध्ययन ?

- भारत के लिए स्टडी महत्वपूर्ण मानी जा सकती है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 और यूनिसेफ के मुताबिक, 20-24 वर्ष की आयु की 23% महिलाओं की शादी 18 वर्ष से पहले हो जाती है।
- देश में पहली बार मां बनने की औसत आयु करीब 21 वर्ष है। अब सरकार का लक्ष्य 2026 तक बाल विवाह की दर को 10% तक लाना और 2030 तक देश को बाल विवाह मुक्त बनाना है।

हमारा लक्ष्य होना चाहिए कि हमारे कार्यों से दुर्गुण गिर जाएं

हम लोग अधिकांश मौकों पर प्रतिक्रिया में ही जीते हैं। किसी ने कुछ हमसे कहा, हमारे लिए अच्छा किया या बुरा किया और हम तुरंत रिएक्ट करते हैं। धीरे-धीरे हमारा मौलिक कृत्य समाप्त हो जाता है। हम प्रतिक्रिया के पुतले बनकर रह जाते हैं। हमारे सुख और दुःख का रिमोट दूसरों के हाथ में चला जाता है। जबकि होना तो ये चाहिए कि हमारा कृत्य धीरे-धीरे सृजन में बदल जाए। और जब कोई भी काम रचनात्मक होता है तो हम अपने आप ईश्वर की ओर चल पड़ते हैं।

हमारे कृत्य में से जब दुर्गुण गिर जाते हैं तो फिर वह काम पूजा हो जाता है। पूजा का परिणाम ईश्वर का सान्निध्य है। काकभुशुंडि जी ने गरुड़ जी से कहा- काम क्रोध मद लोभ रत, गृहासक्त दुखरूप, ते किमि जानहिं रघुपतिहि, मूढ परे तम कूप। जो काम, क्रोध, मद और लोभ में रत हैं और दुःख-रूप घर में आसक्त हैं, वे रघुनाथ जी को कैसे जान सकते हैं? वे मूर्ख तो अंधकार रूपी कुएं में पड़े हैं। हमारा लक्ष्य होना चाहिए कि हमारे कार्यों में से दुर्गुण गिर जाएं। जो उपलब्ध होगा, वो श्रेष्ठ होगा।

कोई करीबी गुस्सा है, उसे विलेन न समझें

बातों को बच्चों की कहानी जैसा सरल कर दें, पलभर में दूर होगी कड़वाहट

कभी जीवनसाथी, दोस्त या बच्चा अचानक चिल्ला पड़े, तो हम अक्सर मान लेते हैं कि वह गुस्सैल है। फैमिली थेरेपिस्ट अन्ना एल्टन कहती हैं, 'गुस्सा असल में बर्फ की चट्टान का ऊपरी सिरा है- इसके नीचे दुख, निराशा, तनाव या थकावट जैसी भावनाएं छिपी होती हैं।

यही जगह है जहां समानुभूति यानी एम्पैथी काम आती है। इसे अपनाने से रिश्ते मजबूत होते हैं।' हम सभी अपने भीतर इस भावना को बढ़ा सकते हैं और बड़े से बड़े झगड़े को तुरंत टाल सकते हैं।

भारी शब्दों के इस्तेमाल से बचें

विवाद होने पर खुद को ऐसे समझाएं जैसे बच्चे को कहानी सुना रहे हों। भारी शब्दों या सामने वाले को विलेन बनाने से बचें। थेरेपिस्ट एचजे चो कहती हैं, 'ध्यान दें कि क्या हुआ और क्या महसूस हुआ। स्थिति



सरल होगी तो दिमाग पूर्वाग्रह छोड़कर दूसरे का नजरिया समझेगा। यही एम्पैथी की शुरुआत है।'

कागज पर बदलें अपनी भूमिका

पार्टनर या बॉस से बहस हुई है, तो कागज पर पहले एक पैराग्राफ अपने नजरिए से लिखें- जैसे, 'मैंने महसूस किया कि मेरी मेहनत को महत्व नहीं मिला और मैं उपेक्षित था।' इसके बाद दूसरा पैराग्राफ सामने वाले की जगह खुद को रखकर लिखें- 'मैं दिनभर के काम से थक चुका था, इसलिए आपा खो बैठा, पर मुझे आपकी परवाह है।' थेरेपिस्ट ईडन बालिस कहती



हैं, 'इसका उद्देश्य सामने वाले को सही साबित करना नहीं, बल्कि यह समझना है कि एक ही वक्त में दो अलग-अलग सच हो सकते हैं।'

खुद को दोस्त समझें

अन्ना कहती है, 'दूसरों से पहले खुद को समझना जरूरी है। अगली बार किसी बहस से परेशान हों तो 60 सेकंड तक खुद से वही बातें कहें जो अपने सबसे अच्छे दोस्त से कहते। 'यह सुनना मुश्किल था, तुम्हारा परेशान होना सामान्य है' जैसी भाषा अपनाएं। खुद को शांत कर लेते हैं, तो दिमाग सामने वाले की बात सुनने के लिए तैयार हो जाता है।

यादों से जुड़ें

मनोवैज्ञानिक पैटी वैन कैपेलेन कहती हैं, 'लड़ाई के वक्त सामने वाला हमें दुश्मन जैसा लग सकता है। इससे बचने के लिए बहस के बीच कोई पुराना अनुभव याद करें। जैसे कोई पुरानी मुश्किल परिस्थिति जिसे आपने मिलकर पार किया हो, कोई मजेदार जोक या कोई ट्रिप जो खराब हुई थी पर आप खुश थे। यह 'मनोवैज्ञानिक करीबी' आपको खिलाफ नहीं, बल्कि उनके साथ एक ही टीम में खड़ा कर देती है और रिश्ते को ज्यादा मजबूत बनाती है।'

जिंदगी में उस इंसान को
कभी मत खोना
जो खुद गुस्सा करे और खुद
तुम्हारे पास आकर sorry बोलो.



स्नेहा सिंह

प्रेम का प्रतिकार

घर में प्रवेश करते ही नंदिनी बिना इधर-उधर देखे दौड़ती हुई अपने कमरे में गई और बैग टेबल पर फेंककर कटे हुए वृक्ष की तरह बिस्तर पर गिर पड़ी। उसके मन में जैसे तूफान उठा हुआ था। उसने पहले कभी स्वयं को इतना अकेला और असहाय महसूस नहीं किया था। आज उसे अपनी सारी सफलताएं, ऊंचा पद, सम्मान, सब कुछ निरर्थक लग रहा था। प्रेम में मिले धोखे ने उसे भीतर तक तोड़ दिया था। उसे लग रहा था कि मानो सब कुछ समाप्त हो गया है। अब उसके पास बची थी तो केवल एक गहरी, सुनसान और अकेली जिंदगी।

जिस प्रेम के कारण उसके सारे रिश्ते टूट गए थे, उसी प्रेम ने आज उसे पूरी तरह बिखेर दिया था। शुरुआत में उसने खुद को बहुत समझाया था कि किसी विवाहित पुरुष से प्रेम करना गलत है। लेकिन जैसे ही प्रशांत उसके सामने आता, उसके सारे तर्क खो जाते। धीरे-धीरे ऐसा समय आया, जब वह अपने सभी रिश्तों को भुलाकर प्रशांत के साथ अटूट बंधन में बंध जाने को व्याकुल हो उठी।

कुछ ही समय पहले तक वह अपनी मां और छोटे भाई आदित्य के साथ अपनी छोटी-सी दुनिया में बेहद खुश थी। उसका एक ही सपना था, आदित्य को पढ़ा-लिखाकर सफल बनाना और अपनी मां को वह सारे सुख देना, जो उन्हें कभी नहीं मिले।

उसकी मेहनत और लगन ने उसके सारे सपने पूरे कर दिए थे। मैनेजमेंट की डिग्री मिलते ही उसे एक मल्टीनेशनल कंपनी में नौकरी मिल गई थी। नौकरी मिलते ही जीवन की कठिनाइयां आसान होने लगीं। आदित्य की पढ़ाई की अच्छी व्यवस्था हो गई और घर में सुख-सुविधाएं भी आने लगीं। इन्हीं दिनों उसकी मुलाकात प्रशांत से हुई। प्रशांत पुणे से ट्रांसफर होकर उसके विभाग के प्रमुख पद पर आया था। लंबा और आकर्षक व्यक्तित्व वाला प्रशांत उसे पहली ही नजर में अच्छा लगा था। काम के सिलसिले में नंदिनी की उससे बारबार मुलाकात होने लगी। जल्द ही नंदिनी को महसूस होने लगा कि जब भी वह प्रशांत के पास जाती है, वह भी उसे देखकर खिल उठता है।

यही उस मिठी लेकिन विषैले संबंध की शुरुआत थी, जिसे लगातार मिलने-जुलने ने गहरा बना दिया। कब वह निकटता प्रेम में बदल गई, नंदिनी को पता ही नहीं चला।

जब उसे अहसास हुआ, तब तक प्रशांत उसकी दुनिया में पूरी तरह समा चुका था।

उमा ने उसे चेतावनी दी थी कि प्रशांत शादीशुदा है और एक बच्चे का पिता भी है। लेकिन नंदिनी अपने भावनात्मक आकर्षण से बाहर नहीं निकल सकी।

कभी भविष्य की अनिश्चितता उसे डरा देती, तो कभी किसी दूसरी स्त्री का अधिकार छीनने का अपराधबोध उसे बेचैन कर देता। जब भी वह अपनी आशंकाएं प्रशांत के सामने रखती, वह हंसकर कहता कि वह जल्द ही अपनी पागल और अनपढ़ पत्नी को तलाक दे देगा और नंदिनी से विवाह



करेगा। प्रशांत की बातों ने उसे भरोसा दिया और वह उसके प्रेम में इतनी डूबती चली गई कि अपने परिवार और दोस्तों तक से दूर हो गई।

आज जब उसका प्रेम उससे छिन गया था, तब उसका मन चाहता था कि वह मां की गोद में सिर रखकर खूब रो ले। लेकिन उसने वह अधिकार भी खो दिया था। जिस मां ने उसे पढ़ा-लिखाकर योग्य बनाया, उसी मां को उसने इतना दुख दिया कि वे हंसना तक भूल गईं।

पिता की मृत्यु के बाद संघर्षों से लड़ते हुए गायत्री ने कभी हार नहीं मानी थी। लेकिन वे तब टूट गईं, जब उनकी सबसे समझदार बेटी ने उनके विश्वास को तोड़ दिया।

जब गायत्री को नंदिनी और प्रशांत के संबंध के बारे में पता चला, तो उन्होंने उसे समझाने की बहुत कोशिश की, “नंदिनी, तू कैसी मृगतृष्णा के पीछे भाग रही है? मुझे तेरे प्रेम से कोई आपत्ति नहीं है, लेकिन वह व्यक्ति विवाहित है। तू जानती है न कि किसी विवाहित पुरुष से प्रेम करने का परिणाम क्या होता है?”

तू अपनी जिंदगी तो बरबाद करेगी ही, साथ ही दूसरी स्त्री के दुख का कारण भी बनेगी।”

उन्होंने आगे कहा, “अगर प्रशांत तलाक देकर तुझे शादी भी कर ले, तो क्या तूने सोचा है कि उसकी पत्नी, जिसने पूरा जीवन गृहस्थी में बिताया है, वह इस उम्र में कहां जाएगी? लोग तुझे और तेरे बच्चों को भी ताने देंगे। आज तुझे प्रशांत में केवल अच्छाइयां दिखाई दे रही हैं, क्योंकि प्रेम ने तेरी आंखों पर पर्दा डाल रखा है। जरा सोच, जो व्यक्ति अपनी पत्नी के अधिकार छीन सकता है, क्या वह जीवनभर भरोसे के लायक हो सकता है?”

मां की बातों से नंदिनी कुछ देर के लिए डगमगा गई थी। उसने उनसे वादा भी किया था कि वह नया जीवन शुरू करेगी। लेकिन अगले ही दिन आफिस पहुंचते ही उसके सारे संकल्प टूट गए। धीरे-धीरे उसकी मां और भाई दोनों उससे दूर हो गए।

अगर उस दिन अस्पताल में उसकी मुलाकात प्रशांत की पत्नी आरती से न हुई होती, तो शायद उसे कभी अपनी गलती का अहसास नहीं होता।

आफिशियल टूर से लौटते ही उसे पता चला कि प्रशांत का एक्सीडेंट हो गया है और वह अस्पताल में भर्ती है। वह भागी-भागी अस्पताल पहुंची। प्रशांत के पैर में प्लास्टर था। प्रशांत ने मुस्कराकर उसका स्वागत किया और परिवारवालों से परिचय करवाया। तभी उसकी नजर एक स्त्री पर पड़ी, जो खिड़की के पास खामोश खड़ी थी।

“यह आरती है।” प्रशांत ने धीमे से कहा।

आरती को देखकर नंदिनी का दिल कांप उठा। साधारण चेहरे और सांवले रंग वाली उस स्त्री के चेहरे पर असीम शांति और उदासी थी। उसकी आंखों में न कोई कटाक्ष था, न शिकायत। बस एक गहरा मौन।

उसकी निस्संगता ने नंदिनी के भीतर अपराधबोध भर दिया। उसे लगा कि अपनी सुंदरता, पद और धन का उसे कोई अभिमान नहीं रह गया।

थोड़ी देर बाद आरती सेब काटकर लाई। उसने एक प्लेट प्रशांत को दी और दूसरी नंदिनी की ओर बढ़ाई। उनकी आंखें मिलीं और नंदिनी समझ गई कि आरती सब जानती है। आरती जिस प्रेम और समर्पण से प्रशांत की सेवा कर रही थी, उसने नंदिनी को भीतर तक झकझोर दिया। उसे लगा कि वह कितनी निर्दई बन गई थी।

उसका अंतर्मन चीख उठा, “नहीं, मैं इतनी क्रूर नहीं हो सकती।” वह प्रशांत के पास बैठ कर बोली, “प्रशांत, यह सच है कि मैं आपके बिना जीवन की कल्पना नहीं कर

सकती। फिर भी आज और अभी मैं हमेशा के लिए आपका त्याग करती हूं। मैं अपने सुख के लिए किसी दूसरी स्त्री के साथ अन्याय नहीं कर सकती। अगर आपने मुझसे कभी थोड़ा भी प्रेम किया है, तो आरती को अपना लीजिए। केवल आपका प्रेम ही उन्हें इस दुख से बाहर ला सकता है। अगर आपने ऐसा नहीं किया, तो लंबी कानूनी लड़ाई के लिए तैयार रहिए। मैं आरती का साथ दूंगी।”

फिर वह आरती के पास जाकर बोली, “मैं आपके प्रशांत को छोड़कर हमेशा के लिए जा रही हूं। लेकिन जाते-जाते एक बात कहना चाहती हूं। अपना आत्मसम्मान खोकर केवल पति की दासी बन जाना पतित्व होना नहीं है। यह अन्याय को बढ़ावा देना है। हम स्त्रियां केवल सहने के लिए पैदा नहीं हुई हैं। हमारे पास भी आत्मसम्मान और भावनाएं हैं। बिना प्रतिकार किए हार मान लेना कायरता है। एक बार अपने अधिकारों के लिए लड़कर तो देखिए, जीवन जीने का उद्देश्य मिल जाएगा।”

इतना कहकर वह वहां से चली आई। अब वह अपने कमरे में पड़ी थी। तभी उसकी मां चाय लेकर कमरे में आई। नंदिनी का आंसुओं से भीगा चेहरा देखकर वे चुपचाप उसके पास बैठ गईं।

नंदिनी फूट-फूटकर रो पड़ी। उसके आंसुओं ने सारी कहानी कह दी। फिर उसने मां को अस्पताल में हुई सारी बातें बता दीं।

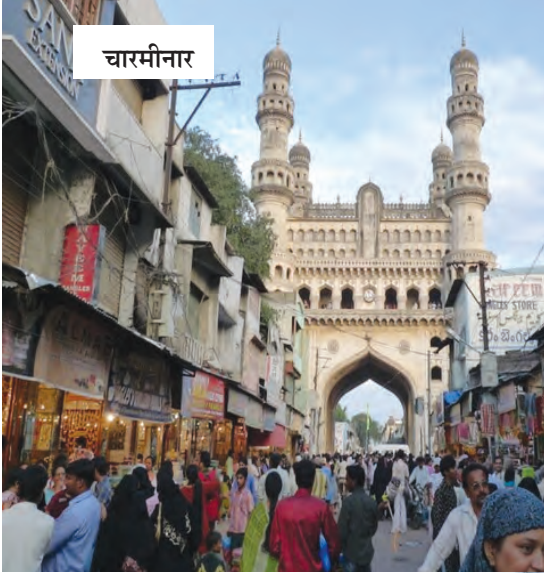
चार महीने से मौन रहने वाली मां आखिर बोलीं, “अब बस भी कर। बहुत पश्चाताप कर लिया तूने। जिंदगी केवल प्रशांत से शुरू होकर उसी पर खत्म नहीं होती। रास्ते और मंजिलें बहुत हैं। भविष्य की सुंदर जिंदगी तेरा इंतजार कर रही है। बस हिम्मत रख।”

“मेरी वजह से आप लोगों ने भी बहुत दुख झेले हैं मां।” नंदिनी ने कहा। मां ने उसे समझाया और सलाह दी कि वह नोएडा से कहीं दूर तबादला करवा ले।

मां की बात मानकर नंदिनी ने छुट्टियां लीं और अपना ट्रांसफर बड़ौदा करवा लिया। धीरे-धीरे उसने अपनी कमजोरियों को पीछे छोड़ दिया और एक मजबूत व्यक्तित्व बन गई।

कुछ महीनों बाद उमा ने उसे बताया कि आरती अब अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो गई है। उसने अन्याय का प्रतिकार करना सीख लिया है। आरती के इस बदले हुए रूप के आगे झुककर प्रशांत ने अंततः अपनी पत्नी को अपना लिया था। **(समाप्त)**

हैदराबाद की इन 6 जगहों पर मिलेगा रॉयल वीकेंड का मजा



चारमीनार

हैदराबाद में ऐसे कई बेहतरीन और ऐतिहासिक स्थान हैं। जहां घूमने के लिए आपको एक भी रुपया टिकट पर खर्च नहीं करना पड़ेगा। जैसा कि अगर आप हैदराबाद घूमने आते हैं या हैदराबाद में रह कर अच्छा अनुभव रखते हैं। आपको इन जगहों की ऐतिहासिक बनावट और खूबसूरती और वहां की भीड़भाड़ explore करने में काफी दिलचस्पी हो सकती है।

चारमीनार की गलियां: चारमीनार के ऊपर जाने का टिकट लगता है, लेकिन उसके आस-पास की लाड बाजार और ऐतिहासिक गलियों में घूमना पूरी तरह मुफ्त है। यहां

की ऐतिहासिक बनावट और पुराने शहर की हलचल कहानियों का खजाना है। हैदराबादी संस्कृति, इत्र की खुशबू और यहां के पारंपरिक खान-पान के माहौल को करीब से महसूस करना।

मौला अली पहाड़ी: अगर आप भीड़भाड़ से दूर थोड़ी ऊंचाई पर जाना चाहते हैं। तो मौला अली पहाड़ी एक शानदार विकल्प है। यहां लगभग 500 सीढ़ियां चढ़ने के बाद आप शहर के सबसे ऊंचे पॉइंट्स में से एक पर होते हैं। सूर्यास्त देखने के लिए यह सबसे बेहतरीन और जीरो बजट वाली जगह है।

हुसैन सागर झील और नेकलेस रोड: हैदराबाद की पहचान बन चुकी यह झील शाम के वक्त गुलजार रहती है। झील के किनारे ठंडी हवाओं के बीच पैदल चलना और बुद्ध प्रतिमा को दूर से देखना काफी सुकून

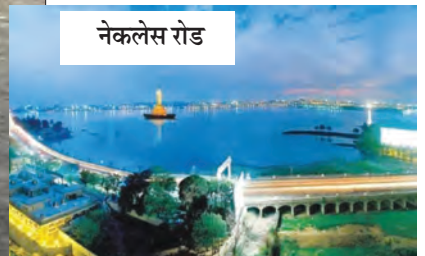


मौला अली पहाड़ी



हुसैन
सागर झील

देता है। नेकलेस रोड पर लोगों की भीड़ और शहर की लाइफस्टाइल को कैमरे की नजर से ऑब्जर्व करने के लिए यह बेहतरीन जगह है।



नेकलेस रोड


बिड़ला मंदिर


बिड़ला मंदिर: नौबत पहाड़ पर स्थित यह मंदिर सफेद संगमरमर से बना एक अद्भुत वास्तुशिल्प है। यहां से पूरे हैदराबाद और हुसैन सागर झील का जो विहंगम दृश्य दिखता है। वो किसी ड्रोन शॉट से कम नहीं है। शांति और सुकून के साथ शहर की चमक को ऊपर से निहारना है।

रामकृष्णा मठ: लोअर टैंक बंड के पास स्थित यह मठ अध्यात्म और शांति का केंद्र है। यहां का वातावरण बहुत ही शांत और अनुशासित है। यहां एक सुंदर मंदिर और लाइब्रेरी भी है। भागदौड़ भरी की दुनिया से थोड़ी देर

रामकृष्णा मठ

अमीनपुर झील


के लिए डिजिटल डिटॉक्स करने के लिए यह सबसे शांत जगह है। **अमीनपुर झील:** यह भारत की पहली ऐसी झील है जिसे बायोडायवर्सिटी हेरिटेज साइट घोषित किया गया है। यहां आपको विदेशी पक्षी और फ्लेमिंगो देखने को मिल सकते हैं। एक जर्नलिस्ट के लिए यहां वाइल्डलाइफ फोटोग्राफी और पर्यावरण को महसूस करने का अच्छा मौका हो सकता है।

एक आदमी बहुत ही कंजूस और शक्की भी था। उसे हर वक्त बस यही चिंता रहती थी कि कोई उसका धन चुरा लेगा। उसने बहुत सोचा कि अपने धन का वो क्या करे जो कोई चुरा ना सके और बचा रहे।

बहुत सोचने के बाद उसे एक उपाय सूझा। उसने अपनी सारी धन – संपत्ति को बेच दी और उसके बदले में सोने की एक ईंट खरीद ली। उसने उस सोने की ईंट को घर से थोड़ी दूर पर जमीन में गाड़ दिया ताकि उसका धन सुरक्षित रह सके। अब उसका रोज का एक ही नियम था। रोज सुबह वह कंजूस आदमी उस स्थान पर जाकर जमीन में गाड़ी हुई सोने की ईंट को निकालता, अपनी आंखों से उसे अच्छी तरह देखकर तसल्ली कर लेता और फिर दोबारा उसे वहीं गाड़ देता। एक दिन एक आदमी ने देखा कि रोज-रोज यह कंजूस आदमी यहां आकर गड्ढा को खोदता है और फिर भरकर चला जाता है। उसने जल्दी ही पता लगा लिया कि यहां सोने की ईंट गड़ी हुई है और वह कंजूस आदमी उसी को रोज



देखने आता है। एक दिन उस आदमी ने कंजूस आदमी के चले जाने के बाद वहां जाकर झट से उस सोने की ईंट निकाली और गड्ढे को उसी तरह भरकर चलता बना।

अगले दिन वह कंजूस आदमी फिर उसी जगह गया। उसने जब गड्ढा खोदकर देखा, तो वहां सोने की ईंट नहीं थी। इस बात से उसे इतना ज्यादा धक्का लगा, जैसे उसकी छाती फट जायेगी। दुःख के कारण वह सिर पीटता हुआ जोर-जोर से रोने लगा।

राजा का बकरा



एक राजा के पास बहुत बहुत ही सुंदर बकरा था। वह राजा अपने बकरे को बहुत प्यार करता था। एक दिन राजा ने अपने राज्य में घोषणा करवा दिया कि जो कोई भी व्यक्ति उसके बकरे को घास खिलाकर तृप्त करेगा, उसे उपहार में हजार स्वर्ण मुद्राएं दी जायेंगी। बकरा घास खाकर तृप्त हुआ या नहीं, इसकी परीक्षा राजा स्वयं करेंगे।

इस घोषणा सुनने के बाद राज्य के काफी लोग यह सोच रहे थे कि ये कौन सा बड़ा काम है। बकरे को भर पेट घास ही तो खिलाना है, इसे तो कोई भी कर देगा। ये सोचकर बहुत बड़ी संख्या में लोग राज महल पहुंच गये। लोगों ने बारी-बारी से बकरे को घास खिलाकर तृप्त करने की कोशिश की, लेकिन बकरा लोगों का दिया हुआ घास खाने के बाद जैसे ही राजा के पास जाता तो राजा उसके सामने और घास रख देते, और बकरा वह घास भी खाने लगता। काफी लोग इस काम में असफल हो गए। सभी लोग अब ये मान चुके थे कि इस

प्रतियोगिता को तो कोई भी जीत नहीं सकता। उसी राज्य में एक बुढ़ा आदमी लेकिन बहुत बुद्धिमान था। वह भी बकरे को तृप्त करने के लिए राजमहल पहुंच गया। उसने बकरे को अपने साथ लिया और जंगल में ले गया। पहले तो उसने बकरे को पेटभर घास खिला दी। इसके बाद बकरा जैसे ही घास खाने की कोशिश करता तो बुढ़ा आदमी उसे डंडे से मारने लगता। ऐसा ही करते-करते सुबह से शाम हो गयी।

बकरा ये समझ गया कि अगर मैंने घास खाने की कोशिश की तो मुझे मार पड़ेगी। शाम को बुढ़ा उस बकरे को लेकर राजा के पास गया। राजा ने तुरंत ही बकरे के सामने घास रख दी। बकरे ने सोचा कि अगर घास खायी तो फिर से मार पड़ेगी। ये सोचकर उसने घास की तरफ देखा तक नहीं। राजा भी हैरान थे कि ये कैसे संभव हो गया, लेकिन शर्त के मुताबिक उस बूढ़े आदमी को राजा ने हजार स्वर्ण मुद्राएं उपहार में दे दी गयीं।

इस कहानी से सीख : इस हिंदी कहानी से हमें ये सीख मिलती है कि हमारे जीवन में समस्या कोई भी हो, उसका हल जरूर है। बस जरूरत है थोड़ा अलग सोचने की। बुद्धिमान बूढ़े आदमी ने थोड़ा अलग सोचा और बकरे को तृप्त करने की प्रतियोगिता जीत ली। इसी तरह किसी भी समस्या में धैर्य से काम लेना चाहिए और थोड़ा अलग सोचने से कोई न कोई रास्ता जरूर मिल जाता है।

सुकून चाहिए तो जाएँ उत्तराखंड के खिरसू बन रहा है ट्रैवलर्स का फेवरेट



ले सकते हैं और फोटोग्राफी के जरिए यादों को संजो सकते हैं। इसके अलावा सेब के बागों की सैर और उल्केश्वर मंदिर के दर्शन इस यात्रा को और भी खास बना देते हैं।

खिरसू, उत्तराखंड का एक शांत और अनछुआ हिल स्टेशन है, जो अपने हिमालयन व्यू और देवदार के जंगलों के लिए प्रसिद्ध है। यह लेख यात्रियों को खिरसू की सुंदरता, घूमने के सही समय और स्थानीय आकर्षणों के बारे में पूरी जानकारी देता है।

गढ़वाल क्षेत्र की पहाड़ियों में बसा खिरसू उत्तराखंड का एक बेहद खूबसूरत गांव है। इस जगह पर आने वाले सैलनियों को प्रकृति की सादगी और शांति का अनुभव हर कदम पर होता है। देवदार के घने जंगल, दूर-दूर तक फैली हिमालय की बर्फीली चोटियाँ और ताज़ी हवा इस जगह को खास बनाती हैं। शहर की भीड़-भाड़ से दूर, खिरसू सैलनियों के लिए एक ऐसा ठिकाना है जहाँ मन को सुकून और आत्मा को शांति मिलती है।

एक नजर में खिरसू को जाने

खिरसू, उत्तराखंड के पौड़ी गढ़वाल जिले में स्थित है और समुद्र तल से लगभग 1700 मीटर की ऊँचाई पर बसा है। यह ऋषिकेश से करीब 115 किलोमीटर और देहरादून से लगभग 140 किलोमीटर दूर है। शांत वातावरण और हिमालय के मनोरम दृश्य इसे एक आदर्श ऑफबीट पर्यटन स्थल बनाते हैं।

हिमालय की मनोरम झलक

खिरसू की सबसे बड़ी खासियत यहाँ से दिखाई देने वाला हिमालय का अद्भुत दृश्य है। साफ मौसम में यहाँ से नंदा देवी, त्रिशूल और पंचाचूली जैसी बर्फ से ढकी चोटियाँ देखी जा सकती हैं। इनकी खूबसूरती सैलनियों को मंत्रमुग्ध कर देती हैं। सुबह की पहली किरणों जब इन चोटियों पर पड़ती हैं तो पूरा दृश्य सुनहरे रंग में निखर उठता है।

खिरसू की अनुभवों से भरी सैर

खिरसू केवल देखने की जगह नहीं बल्कि महसूस करने की जगह है। यहाँ आप प्रकृति के बीच सैर (नेचर वॉक) कर सकते हैं, सूर्योदय और सूर्यास्त के मनमोहक दृश्यों का आनंद

खिरसू में ठहरने के विकल्प

खिरसू में ठहरने के लिए सीमित लेकिन बेहद शांत विकल्प उपलब्ध हैं। यहाँ गढ़वाल मंडल विकास निगम (जीएमवीएन) का गेस्ट हाउस पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है, जहाँ से हिमालय का सुंदर दृश्य दिखाई देता है। इसके अलावा स्थानीय होमस्टे में ठहरकर आप पहाड़ी जीवनशैली को करीब से महसूस कर सकते हैं। इस जगह पर पहुंचकर सादगी, अपनापन और प्राकृतिक शांति का एक खूबसूरत और अनूठा अनुभव होता है।

स्थानीय भोजन और अनुभव

खिरसू की यात्रा तब तक अधूरी है जब तक आप यहाँ के पारंपरिक गढ़वाली भोजन का स्वाद न लें। यहाँ आपको मंडुवा की रोटी, झंगोरा की खीर और काफली जैसे स्थानीय व्यंजन मिलते हैं, जो स्वाद और सेहत दोनों से भरपूर होते हैं। गांव के लोगों के साथ समय बिताना और उनकी सरल जीवनशैली को देखना इस यात्रा को और भी यादगार बना देता है।

आसपास के दर्शनीय स्थल

खिरसू के आसपास कई खूबसूरत स्थान हैं, जो आपकी यात्रा को और रोचक बना देते हैं। पौड़ी गढ़वाल, खिरसू व्यूपॉइंट और आसपास के जंगलों के रास्ते (फॉरेस्ट ट्रेल्स) प्रकृति प्रेमियों के लिए बेहतरीन हैं। यहाँ की छोटी यात्राएँ आपको हिमालय की सुंदरता के और करीब ले जाती हैं।

खिरसू कैसे पहुंचे

सड़क मार्ग: ऋषिकेश और देहरादून से खिरसू के लिए बस और टैक्सी आसानी से मिल जाती हैं।

रेल मार्ग: निकटतम रेलवे स्टेशन ऋषिकेश है, जहाँ से सड़क मार्ग द्वारा खिरसू पहुँचा जा सकता है।

हवाई मार्ग: सबसे नजदीकी हवाई अड्डा जॉली ग्रैंट (देहरादून) है, जहाँ से लगभग 4-5 घंटे की यात्रा में खिरसू पहुँचा जा सकता है।

कौन हैं सादिया खतीब, जिन्होंने 100 करोड़ के सवाल पर दिया बेबाक जवाब?



सादिया खतीब को उनकी हाल ही में रिलीज हुई पहली कॉमेडी फिल्म 'दादी की शादी' में काफ़ी पसंद किया जा रहा है। सादिया खतीब न केवल अपने टैलेंट बल्कि अपनी स्पष्ट सोच और सिद्धांतों के दम पर इंडस्ट्री में अपनी जगह बना रही हैं। सादिया खतीब हिंदी सिनेमा की नई पीढ़ी की उन अभिनेत्रियों में शामिल हैं, जो अपने टैलेंट और अलग सोच के दम पर पहचान बना रही हैं।

थ्रिलर, ड्रामा और रोमांस जैसी अलग-अलग शैलियों में काम कर चुकी सादिया खतीब अपनी पहली कॉमेडी फिल्म 'दादी की शादी' में नजर आ रही हैं, जिसमें उनके साथ कपिल शर्मा और नीतू कपूर जैसे दिग्गज कलाकार भी हैं। यह फिल्म उनके करियर का नया पड़ाव है, लेकिन उनके उसूल आज भी उतने ही मजबूत हैं जितने शुरुआत में थे। सादिया ने करियर की शुरुआत से ही यह तय कर लिया था कि वह किस तरह का सिनेमा करना चाहती हैं और किससे दूर रहना है।

सादिया खतीब हिंदी सिनेमा की नई पीढ़ी की उन अभिनेत्रियों में शामिल हैं, जो अपने टैलेंट और अलग सोच के दम पर पहचान बना रही हैं। उनका जन्म 18 सितंबर 1997 को जम्मू-कश्मीर के भद्रवाह में हुआ। पढ़ाई के मामले में भी सादिया हमेशा आगे रहीं और उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्प्युनिकेशन इंजीनियरिंग में डिग्री हासिल की। हालांकि, तकनीकी पढ़ाई के बावजूद उनका झुकाव बचपन से ही अभिनय की ओर था। यही वजह रही कि उन्होंने अपने जुनून को करियर में बदलने का फैसला किया। साल 2020 में उन्होंने फिल्म 'शिकारा' से बॉलीवुड में डेब्यू किया, जिसका निर्देशन विधु विनोद चोपड़ा ने किया था।

सादिया खतीब ने अपने करियर के शुरुआती दिनों से ही

तय कर लिया था कि वो ऐसी किसी फिल्म का हिस्सा नहीं बनेंगी जिसमें उन्हें वस्तु की तरह पेश किया जाए।

उनका मानना है कि वो ऐसी जगह काम नहीं करना चाहती हैं जहां उन्हें सम्मान न मिले या जहां उन्हें एक ऑब्जेक्ट की तरह दिखाया जाए। यह सोच न सिर्फ उनके आत्मसम्मान को दर्शाती है, बल्कि इंडस्ट्री में महिलाओं की बदलती भूमिका का भी संकेत देती है।

सादिया यह मानती हैं कि उन्हें भी सफलता, पहचान और आर्थिक स्थिरता चाहिए। लेकिन वह इसे पाने के लिए अपने मूल्यों से समझौता करने के पक्ष में नहीं हैं। वह कहती हैं, "मैं साफ तौर पर जानती हूँ कि मुझे क्या करना है। मैं वही फिल्में करूंगी जिनमें कुछ मायने हो, जिनसे मेरा जुड़ाव महसूस हो। सिर्फ मौके के लिए काम करना सही नहीं है।" इंटरव्यू के दौरान जब उनसे पूछा गया कि अगर उन्हें 100 करोड़ रुपये का ऑफर मिले तो क्या वह अपने फैसले बदलेंगी, तो उनका जवाब उतना ही स्पष्ट और मजबूत था। उन्होंने कहा, "अगर मुझे आज 100 करोड़ मिल भी जाएं, तो मेरी जिंदगी नहीं बदलेगी। मैं वही खाना खाऊंगी, उन्हीं लोगों के साथ रहूंगी। हां, मुझे पैसे चाहिए, लेकिन इसके लिए मैं अपनी आत्मा नहीं बेच सकती।" वह कहती हैं, "हम सबके अपने कुछ नैतिक मूल्य होते हैं, जिन्हें हम कभी-कभी सीमाएं कह देते हैं। लेकिन असल में यही हमें परिभाषित करते हैं।"

'दादी की शादी' के साथ सादिया खतीब पहली बार कॉमेडी जॉनर में कदम रख रही हैं। इस फिल्म का निर्देशन आशिष आर मोहन ने किया है। यह फिल्म 8 मई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है और दर्शकों से अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है।



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 ट्रेक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512