सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

21 जून 2026

प्रियंका चोपड़ा
एसएस राजामौली की फिल्म 'वाराणसी' से कमबैक कर रही है

हंसी ठट्ठा

पत्नी- तुम हर बात में मेरे मायके वालों को बीच में क्यों लाते हो?

पति- देखो जब टीवी में खराबी आती है तो कोई टीवी को थोड़े ही बोलता है...
गाली तो कंपनी वाले ही खाते हैं.
पति की बात सुनकर पत्नी गुस्से से लाल हो गई।

ट्रेन में दो यात्री पहला- व्हाट्सएप इंसान को हमेशा आगे बढ़ाता है।

दूसरा- वो कैसे?
पहला- अब मुझे ही देखिए, दो स्टेशन पीछे उतरना था, लेकिन मैं तो आगे आ गया।

टीवी देखते हुए पत्नी ने पति से कहा-

पापा का फोन आया था, कह रहे थे कि भाई के लिए लड़की देखने जाना है
पति- उनसे कह दो, अपने हिसाब से देख लें
मेरा खुद का फैसला गलत हुआ पड़ा है....

पति- शादीशुदा आदमी की जिंदगी, सरकारी बस जैसी होती है

पत्नी- वो कैसे?
पति- दिनभर कहीं भी घूमो लेकिन रात को डिपो में ही, जमा होना ही पड़ता है......

शाम को पति के घर आते ही पत्नी ने किच-किच शुरू कर दी...!
परेशान पति- अरे यार दिनभर का थका-हारा आया हूं,
पहले फ्रेश तो होने दो...!
पत्नी- मैं भी तो दिनभर अकेली थी, तो मैं भी फ्रेश ही हो रही हूं...!

पत्नी- तुम हर बात में मेरे मायके वालों को बीच में क्यों लाते हो?

पति- देखो जब टीवी में खराबी आती है तो कोई टीवी को थोड़े ही बोलता है...
गाली तो कंपनी वाले ही खाते हैं.
पति की बात सुनकर पत्नी गुस्से से लाल हो गई।

लड़की- तुम मेरे लिए क्या कर सकते हो
लड़का- तेरे लिए तो मैं ऊपर वाले से भी लड़ सकता हूं
लेकिन इस समय एग्जाम का टाइम है, तो उनसे पंगा लेना ठीक नहीं.....

डॉक्टर- कहिए कैसे आना हुआ
पप्पू- डॉक्टर साहब लिवर में बहुत दर्द हो रहा है

डॉक्टर- शराब पीते हो?
पप्पू- हां- हां बिल्कुल पर छोटा पैक ही बनाना.....

मॉडर्न बहू के 7 सीक्रेट्स

रिश्ते निभाते हुए भी रखें अपनी प्राइवेसी सुरक्षित

एक मॉडर्न बहू को बिना किसी विवाद के विनम्रता से अपनी पसंद, पर्सनल स्पेस और डिजिटल प्राइवेसी के बारे में परिवार को बताना चाहिए ताकि रिश्तों में मधुरता बनी रहे।

शादी के बाद जब एक लड़की नए घर की दहलीज़ पर कदम रखती है, तो उसके सामने सिर्फ नए रिश्ते ही नहीं, बल्कि नई जिम्मेदारियां, नई अपेक्षाएं और कई अनकहे नियम भी खड़े होते हैं। हर मुस्कान के पीछे एक कोशिश होती है, सबको खुश रखने की। लेकिन इस कोशिश के साथ ही एक और जरूरी चीज होती है, वो है उसकी अपनी प्राइवेसी और व्यक्तिगत पहचान। आज की मॉडर्न बहू सिर्फ समायोजन नहीं, बल्कि संतुलन" चाहती है, जहां वह रिश्तों को निभाते हुए खुद की प्राइवेसी भी बरकरार रख सके।जानते हैं वे स्मार्ट तरीके जिनसे एक नई बहू अपने ससुराल के रिश्तों को निभाते हुए अपनी पर्सनल लाइफ, स्पेस और मानसिक शांति को सुरक्षित रख सकती है।

अपनी सीमाएं तय करना जरूरी

हर रिश्ते की मजबूती उसकी सीमाओं में छिपी होती है। मॉडर्न बहू के लिए जरूरी है कि वह शुरुआत से ही अपने व्यक्तिगत स्पेस को स्पष्ट करे। इसका मतलब दूरी बनाना नहीं, बल्कि एक स्वस्थ संतुलन बनाना है, जहां वह अपने समय, अपने फैसलों और अपनी पसंद को भी महत्व दे सके।

संवाद ही सबसे बड़ा समाधान

प्राइवेसी से जुड़ी ज्यादातर समस्याएं तब पैदा होती हैं जब बातें दिल में रह जाती हैं। अगर कोई व्यवहार आपको असहज करता है, जैसे बिना पूछे कमरे में आना या निजी मामलों में दखल देना, तो उसे विनम्रता और स्पष्टता के साथ सामने रखें। सही संवाद रिश्तों को और मजबूत बनाता है।

डिजिटल प्राइवेसी भी अहम

आज के दौर में मोबाइल, सोशल मीडिया और पर्सनल डेटा भी हमारी निजी जिंदगी का हिस्सा हैं। अपने पासवर्ड, चैट्स या फोन को साझा करने का दबाव हो, तो समझदारी से अपनी सीमा तय करें। आपकी डिजिटल दुनिया पर आपका पूरा अधिकार है।

खुद की पहचान बनाए रखें

शादी के बाद अपनी पसंद-नापसंद, करियर और शौक को पीछे छोड़ देना आम बात बन चुकी है। लेकिन एक मॉडर्न बहू के लिए यह जरूरी है कि वह अपने सपनों और पहचान को बनाए रखे। जब आप खुद को महत्व देती हैं, तो दुनिया भी आपको उसी नजर से देखती है।

'ना' कहना सीखें

हर बार 'हां' कहना आपको थका सकता है और आपकी सीमाओं को कमजोर कर सकता है। अगर कोई स्थिति आपको असहज करती है, तो विनम्रता से 'ना' कहना सीखें। यह आपके आत्म-सम्मान की रक्षा करता है।

पार्टनर से शेयर करें

पति के साथ खुलकर बात करना बेहद जरूरी है। वह आपके सबसे करीबी साथी हैं, जो आपकी भावनाओं को समझ सकते हैं। जब दोनों मिलकर संतुलन बनाने की कोशिश करते हैं, तो ससुराल में प्राइवेसी बनाए रखना आसान हो जाता है।

संतुलन बनाना ही असली कला

मॉडर्न बहू होना परंपराओं से दूर होना नहीं, बल्कि उन्हें समझते हुए अपने अधिकारों और पहचान को बनाए रखना है। जहां जरूरत हो वहां समझौता करें, लेकिन अपनी सीमाओं को कभी नजरअंदाज न करें।

अगर आपकी भी नई शादी हुई है, तो ये टिप्स आपको अपनी बाउंड्रीज सेट करने में मदद करेंगे।

छात्रों में कमजोर एकाग्रता के उपाय

छात्रों में पढ़ाई के प्रति एकाग्रता बढ़ाने के लिए एक शांत और हवादार वातावरण, कुर्सी-टेबल पर रीढ़ की हड्डी सीधी रखकर बैठने की आदत और सही टाइम-मैनेजमेंट सबसे महत्वपूर्ण है। वर्तमान समय में पढ़ाई तथा अच्छे अंको को लेकर प्रतिस्पर्धा काफी बढ़ गई है और इस प्रतिस्पर्धा की दौड़ में आगे निकलने के लिए आवश्यक है अच्छी एकाग्रता और गहरी याददाश्त। अपनी एकाग्र क्षमता को बढ़ाने के लिए निम्न बातों का खयाल रखें-

वातावरण

वातावरण से हमारा तात्पर्य है कि हम जिस स्थान पर पढ़ाई कर रहे हैं वहां पर किस प्रकार की व्यवस्था है। उसे बेहतर बनाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है-

प्रकाश तथा हवा की व्यवस्था जहां पढ़ना हो, वहां पूरी रोशनी हो तथा कमरा हवादार हो। जिन लोगों के पढ़ाई के कमरे हवादार नहीं होते तथा रोशनी पर्याप्त नहीं होती वे अक्सर आंखों पर दबाव पड़ने व ऑक्सीजन की कमी होने की वजह से सिर दर्द व एकाग्रता में कमी की शिकायत करते हैं। हवा की व्यवस्था के लिए पंखा या एयरकंडिशनर लगाएं तथा पढ़ने के लिए किसी टेबल लैम्प या अच्छे, सीधे प्रकाश का उपयोग करें, जिससे पुस्तक पर सीधी रोशनी पड़े, इससे दिखाई भी साफ देगा और आंखो पर जोर भी नहीं पड़ेगा। ध्यान रखें रोशनी आंखों में नहीं पड़नी चाहिए वरना आपकी आंखें जल्दी थक जाएंगी।

कमरे की स्थिति

पढ़ाई का माहौल काफी शांत होना चाहिए। अध्ययनों से पता चला है कि एकांत स्थल में पढ़ने से न केवल अच्छी तरह समझ आता है बल्कि उससे लंबे समय तक याद रखने की क्षमता भी बढ़ती है। किसी भी तरह के शोर-शराबे से मानसिक थकान बढ़ जाती है। कमरा साफ-सुथरा व व्यवस्थित होना चाहिए। फैला, अव्यवस्थित कमरा मस्तिष्क को बेचैन तो रखता ही है साथ में नकारात्मक ऊर्जा भी उत्पन्न करता है जिसके कारण हमारी एकाग्रता भी प्रभावित होती है।

फ्रेश होकर पढ़ें

पढ़ाई करने से पहले हमें इन बातों का ध्यान रखना भी आवश्यक है- कुछ बच्चों में ये आदत होती है कि वो सुबह सो कर उठते ही पढ़ने बैठ जाते हैं जो गलत है, क्योंकि बिना हाथ-मुंह धोए पढ़ाई करने से नींद आती रहती है जो एकाग्रता में बाधक होती है। जो लोग किसी प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं या पढ़ाई के साथ-साथ जॉब भी कर रहे हैं उनके लिए आवश्यक है कि वो ऑफिस से घर आ कर तुरंत ही पढ़ने ना बैठें। थोड़ा विश्राम के पश्चात कपड़े बदल कर, अल्पाहार लेकर ही पढ़ाई करने बैठें जिससे उन्हें ताजगी का अनुभव हो तथा पढ़ाई के दौरान नींद भी न आए। पढ़ाई प्रारम्भ करने से पहले 6-7 बार गहरी लम्बी सांसे लें, यह आपको एकाग्र करने में सहायक होती है।

योजना बनाएं

एकाग्र होकर पढ़ने के लिए यह आवश्यक है कि पढ़ाई के लिए पूरी योजना बना कर ही पढ़ना प्रारम्भ करें। आप अगर चाहें तो अपनी सुविधा के लिए एक कागज पर सूची भी तैयार कर सकते हैं aकि आपके लिए क्या आवश्यक है या आपका कौन सा विषय कमजोर है, किस विषय पर आपको अधिक मेहनत करने की आवश्यकता है, कौन सा विषय पहले पढ़ना है तथा कौन सा बाद में आदि, इसकी पूरी योजना बनाने के बाद पढ़ाई प्रारंभ करें। ऐसा करने से आप पूरी तरह से एकाग्र तथा तन्मय होकर पढ़ाई कर पाएंगे।

बैठने व पढ़ने का तरीका

एकाग्रता के लिए हमारे बैठने का तरीका भी बहुत महत्त्व रखता है। पढ़ाई हमेशा कुर्सी-टेबल पर बैठ कर ही करें। जब भी बैठें तो आपके रीढ़ की हड्डी सीधी हो इसका ध्यान रखें। बिस्तर पर बैठकर या लेट कर पढ़ाई कभी न करें। जरूरत से ज्यादा आरामदायक मुद्रा में आपको नींद आ सकती है। पढ़ते समय रीढ़ की हड्डी सीधी रहे इसलिए आवश्यक है कि मेज न तो ज्यादा ऊंची हो न ही अधिक नीची। कुर्सी पर बैठें तो पीठ को सहारा देने के लिए कुशन लगाएं। ध्यान रखें पढ़ते वक्त आंखों व किताब के बीच की दूरी 30 से.मी. होनी चाहिए ताकि आंखों पर दबाव न पड़े। पुस्तक को आंखो के सामने रखकर पढ़ें अपनी गोद में रखकर न पढ़ें। इनकी झुकी पलकों के कोण के कारण नींद आने की संभावना बन जाती है।

कपड़े

पढ़ाई के दौरान हमारे कपड़ों का भी हमारी एकाग्रता पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर हम बहुत चुस्त एवं तंग कपड़े पहन कर पढ़ाई करेंगे तो हम सुविधा तथा आराम का अनुभव नहीं कर पाएंगे, क्योंकि हमारा रक्तसंचार तंग कपड़ो की वजह से सुचारू रूप से नहीं हो पाएगा, जिसकी वजह से हमारे मस्तिष्क को ऑक्सीजन कम प्राप्त होगी और हम एकाग्र होकर काम नहीं कर पाएंगे। इसलिए ये आवश्यक है कि हम पढ़ाई करते वक्त बहुत चुस्त कपड़े न पहनें।

पढ़ने की सामग्री साथ रखें

जब भी पढ़ने बैठें तो किताबें, कापियां तथा पढ़ाई की अन्य सामग्री जैसे- पेन व रबड़ आदि लेकर बैठें वरना बार-बार इस सामान को लेने के चक्कर में आपका काफी समय बर्बाद होगा और एकाग्रता भी भंग होगी। पढ़ने की मेज से अन्य वस्तुएं जैसे कोई उपन्यास, पत्रिका, अखबार गेम-गैजेट्स एवं मोबाईल आदि हटा दें, इन पर एक नजर पड़ते ही आपकी विचार श्रृंखला कहीं से कहीं पहुंच सकती है या मन भटक सकता है।

पढ़ने में रुचि जगाएं

विद्यार्थियों को एकाग्र होकर पढ़ने के लिए ये बहुत आवश्यक है कि वो पढ़ाई के प्रति या जो भी विषय उनको पढ़ना पसंद न हो उसके प्रति पहले अपनी रुचि जगाएं, क्योंकि सारे उपाय करने के बाद भी अगर हमारे अंदर रुचि का अभाव होगा तो हम कभी भी एकाग्र होकर नहीं पढ़ पाएंगे, साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कभी किसी भी चीज को केवल रटें नहीं बल्कि समझ कर पढ़ें। यह हमारी एकाग्रता तथा याददाश्त दोनों के लिए बहुत जरूरी है।

भोजन

बच्चों को खुश रखने और उनके मूड को बेहतर बनाने के लिए कभी-कभी उनका पसंदीदा भोजन खिलाएं। हमारे भोजन का भी हमारी एकाग्रता पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। एकाग्रता के लिए आवश्यक है हम अपनी भोजन संबंधित आदतों पर भी ध्यान दें। वक्त के साथ-साथ फास्ट फूड हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। खासतौर पर विद्यार्थियों में फास्ट फूड एक लत की तरह जिस तेजी से फैला है वो चिंता का विषय है। फास्ट फूड बहुत सी बिमारियों का जनक होता है। इनका जरूरत से ज्यादा या नियमित सेवन स्वास्थ्य को लाभ कम नुकसान अधिक होता है। अत्यधिक तला-भुना एवं चिकनाई युक्त भोजन एकाग्रता में बाधक होता है, क्योंकि इस प्रकार के भोजन की वजह से आलस का जन्म होता है तथा नींद भी आती है जिससे बच्चे चाहकर भी एकाग्र नहीं हो पाते हैं, जिससे उनकी पढ़ाई पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

नाश्ता- नाश्ता हमारे पूरे दिन का सबसे महत्त्वपूर्ण भोजन होता है। कई शोधों से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि नाश्ते से हमें बहुत ऊर्जा मिलती है। विद्यार्थियों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए की वो नाश्ता अवश्य करें तथा नाश्ते में फल ताजी सब्जियां, उपमा, दलिया, ब्राउन ब्रेड, जैसी स्वास्थ्यवर्धक चीजें लें, इनसे हमें पोषण तो मिलता है साथ ही एकाग्रता में भी सहायता मिलती है।

अपना उत्पादक समय जानें

प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग शारीरिक सीमाएं होती हैं तथा वो उनके अनुसार ही कार्य कर पाता है, इसलिए यह आवश्यक है कि विद्यार्थी उस समय को जानें जिस समय वो अधिक एकाग्र हो कर पढ़ पाता है क्योंकि, कुछ लोगों को सुबह का समय पढ़ाई करने के लिए बेहतर लगता है तो कुछ लोग रात को अधिक एकाग्र होकर पढ़ाई कर पाते हैं। आप यह समय जानने के लिए एक कागज लें तथा उस पर दो रेखाएं खींचकर उसे तीन भागों में बांटे, सुबह, दोपहर तथा रात और फिर एक हफ्ते तक भिन्न-भिन्न समय पर पढ़ाई करें और अपनी एकाग्रता के स्तर को तीनों भागों में लिखें और एक हफ्ते बाद स्वयं तय करें कि दिन के किस समय में आप स्वयं को अधिक एकाग्र एवं ऊर्जावान पाते हैं। समय विशेष की जानकरी होने के बाद आप स्वयं की ऊर्जा का पढ़ाई के लिए उचित प्रयोग कर पाएंगे।

पढ़ने का ढ़ंग

एकाग्र होकर पढ़ने के लिए यह भी आवश्यक है कि हम किस प्रकार से पढ़ाई करते हैं अर्थात हम बोलकर पढ़ते हैं या बिना बोले मन ही मन या फिर लिख-लिखकर पढ़ते हैं। अच्छी एकाग्रता के लिए आवश्यक है कि हम कुछ भी मन ही मन बिना बोले न पढ़ें, क्योंकि अगर हम मन में पढ़ते हैं तो कभी-कभी हम अपने विचारों में खो जाते हैं और पढ़ाई नहीं कर पाते। उचित होगा कि लिखकर या बोलकर पढ़ाई की जाए। इससे चीजें याद भी रहती हैं और मन को भटकने का मौका भी नहीं मिलता।

नोट्स बनाएं

छात्रों के लिए आवश्यक है कि वो जब भी पढ़ें प्रमुख बिंदुओं को रेखांकित करते जाएं या लिखते जाएं तथा हो सके तो नीले रंग की पेंसिल का प्रयोग करें। नीला रंग हमारी आंखों को राहत देता है तथा इस बात का ध्यान अवश्य रहे कि जो नोट्स आपने बनाए हैं या जिन-जिन प्रमुख बिंदुओं को आपने रेखांकित किया है उनको रात में सोने से पहले एक बार अवश्य देख या दुहरा लें। इस प्रकार पढ़ने से चीजें हमें लंबे समय तक याद रहती हैं।

अल्पविराम लें

लगातार पढ़ाई करना भी पढ़ने में अरुचि पैदा करता है तथा एकाग्रता को बाधित करता है, इसलिए यह आवश्यक है कि पढ़ाई के बीच-बीच में कुछ खाएं, जूस पीएं, या फिर थोड़ी देर चहलकदमी कर लें। बाहर या छत पर जाकर गहरी-गहरी सांसे लेना भी हमारे मूड में ताजगी लाता है एवं तनाव को कम करता है जो हमारी एकाग्रता के लिए अच्छा होता है।

अनिद्रा में सहायक भोजन

'जैसा अन्न वैसा मन' ये कहावत तो आप सभी ने सुनी होगी, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हम जो भी खाते हैं उसका हमारी नींद पर गहरा प्रभाव पड़ता है तथा हमारी भोजन संबंधित आदतों से हमारी नींद भी प्रभावित होती है। इस संबंध में शोधकर्ताओं का मानना है कि अच्छी नींद में हमारे खान-पान की भूमिका बहुत अहम है।

वैज्ञानिकों ने 4500 व्यस्कों को खान-पान और सोने की आदतों का विश्लेषण किया तथा यह पाया कि रोजाना सात से आठ घंटे सोने के लिए शरीर में कैल्शियम, पोटैशियम तथा सेलेनियम जैसे मिनरल्स की आपूर्ति बहुत आवश्यक है। दूध, बादाम, आलू तथा केले में ये मिनरल्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है एवं इनके सेवन से अधूरी नींद की संभावना में 15 से 20 फीसदी की कमी आती है। नींद पूरी होने से अगले दिन सुबह ताजगी का अनुभव तो होता ही है साथ ही तनाव भी दूर होता है, जिससे हमारी एकाग्रता में वृद्धि होती है तथा दिमाग भी तेज होता है। अतः हम निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को अपने भोजन में शामिल करके अच्छी नींद के साथ-साथ एकाग्रता को भी प्राप्त कर सकते हैं-

दूध- जिन व्यक्तियों को नींद आने में समस्या होती है वो यदि सोने से पहले गर्म दूध का सेवन करें तो नींद अच्छी आती है। इसका कारण यह है कि दूध में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम होता है जो नींद में सहायक होता है। इसके अलावा चीज, योगर्ट तथा अन्य डेयरी के पदार्थ भी नींद के लिए उपयोगी होते हैं।

बादाम- आम तौर पर लोग बादाम का सेवन दिमाग तेज करने के लिए करते हैं लेकिन हाल ही में हुए एक शोध में यह बात सामने आई है कि बादाम के सेवन से हमारे शरीर में उन रसायनों की पूर्ति होती है जो हमारी नींद में सहायक होते हैं, इस कारण से बादाम का सेवन हमारी नींद में सहायक होता है।

चावल- आपने यह बात जरूर महसूस की होगी कि चावल के सेवन के बाद हमारा शरीर भारी सा होने लगता है तथा हमें आलस का आभास होता है परंतु हाल ही में हुए ऑस्ट्रेलिया के एक शोध में यह बात पता चली है कि सफेद चावल में प्रचुर मात्रा में 'ग्लेसमिक इंडेक्स' होता है जो हमारी नींद में सहायक होता है।

हर्बल टी- कैमोमाइल टी तथा अन्य भी कई हर्बल चायें ऐसी हैं जिनके पीने से हमारी नसों को आराम मिलता है जिस वजह से हमें नींद सरलता से आ जाती है।

शहद- शहद में प्राकृतिक रूप से शक्कर तथा ग्लूकोज पाया जाता है जो हमारी नींद के लिए उपयोगी होता है इसलिए हम शहद को अपने आहार में शामिल करके बेहतर नींद पा सकते हैं। आप अगर चाहें तो इसे कैमोमाइल टी अथवा दूध के साथ भी ले सकते हैं।

गर्म पेय पदार्थ- गर्म पेय पदार्थ हमारी नींद में उपयोगी होते हैं, परंतु गर्म पदार्थ से हमारा तात्पर्य चाय अथवा कॉफी नहीं है। गर्म पेय पदार्थ के रूप में आप हॉट चॉकलेट या गरम दूध का सेवन कर सकते हैं, क्योंकि यह हमारी नींद के लिए उपयोगी होते हैं।

अनाज तथा दालें- अनाज तथा दालों से कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन जैसे महत्त्वपूर्ण पोषण तत्त्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं तथा यह सरलता से प्राप्त हो जाते हैं जो हमारी नींद के लिए उपयोगी होते हैं।

वसा- वसा को प्रायः हम मोटापे से जोड़ कर ही देखते हैं परंतु ऐसा नहीं है। कुछ वसा युक्त पदार्थ जैसे नारियल तेल तथा एमसीटी तेल हमारी नींद के लिए बहुत उपयोगी हैं। साथ ही कुछ वनस्पति तेल भी इसके लिए कारगर हैं।

चेरी- विशेषज्ञों का कहना है कि प्रतिदिन एक गिलास चेरी के जूस का सेवन अनिद्रा के रोग को पूरी तरह खत्म कर देता है। अतः आप चेरी के सेवन द्वारा अनिद्रा से मुक्ति पा सकते हैं।

सलाद के पत्ते- सलाद के पत्तों का सेवन भी हमारी नींद के लिए बहुत उपयोगी है। इसका सेवन आप पुदीने के साथ भी कर सकते हैं।

अखरोट- अखरोट से हमें काफी मात्रा में 'ट्रीप्ट फैन' होता है जिसके कारण इसका प्रयोग हम नींद के लिए बहुत कारगर होता है। तेज दिमाग और मजबूत याददाश्त के लिए रोजाना अपनी डाइट में पोषक तत्वों से भरपूर अखरोट शामिल करें।

मछली का तेल- विभिन्न शोधों द्वारा यह बात सिद्ध हुई है कि मछली के तेल का सेवन न सिर्फ हमारे हृदय तथा मस्तिष्क के लिए उपयोगी होता है बल्कि यह हमारी नींद में भी सहायक होता है।

चेहरे पर चाहिए गुलाबी निखार?

बेसन के आगे फीके पड़ जाएंगे साबुन और फेस वॉश

महंगे फेस वॉश और ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करने के बजाय आप घर पर रखी इस चीज का इस्तेमाल करें. यह सस्ती होने के साथ-साथ नेचुरल भी है, जिसका इस्तेमाल अगर सही तरीके से किया जाए तो चेहरे पर चांद सा निखार आने लगता है.

चेहरे पर नेचुरल ग्लो और गुलाबी निखार पाने के लिए क्या कुछ नहीं करते हैं. अच्छी क्वालिटी का साबुन और फेस वॉश से चेहरा साफ करते हैं, लेकिन आपके लिए बेसन भी एक बेहतरीन घरेलू नुस्खा हो सकता है. ऐसा इसलिए क्योंकि सालों से बेसन का इस्तेमाल स्किन की सफाई और निखार के लिए किया जाता रहा है. यह स्किन से तेल निकालने, गंदगी और डेड स्किन को हटाने में मदद करता है, जिससे चेहरा साफ नजर आता है.

बेसन चेहरे के लिए क्यों फायदेमंद है?

बेसन में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करते हैं. यह चेहरे पर जमी धूल-मिट्टी और ऑयल को हटाकर स्किन को फ्रेश लुक देता है. साथ ही, बेसन के इस्तेमाल से स्किन की रंगत निखरी हुई दिखाई दे सकती है. इसे भी पढ़ें- एल्युमिनियम फॉयल को गैस पर रखने से क्या होगा? ये कुकिंग हैक्स नहीं जानते होंगे आप

गुलाबी निखार के लिए क्या करें?

आप बेसन का फेस पैक बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं. इसके साथ दही मिलाना बेस्ट रहेगा, क्योंकि दही से रूखापन दूर हो जाता है. आप चाने या खुजली को कम करने के लिए भी हल्दी का इस्तेमाल कर सकते हैं.

कैसे बनाएं फेस पैक?

आप बेसन का पैक बनाने के लिए सभी चीजों को एक कटोरी में लेकर मिलाएं. फिर इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 20 मिनट तक सूखने दें. हल्के हाथों से रगड़ें और पानी से धोकर गुलाब जल लगाएं.

बेसन से हटाएं अनचाहे बाल

आप बेसन से चेहरे के बालों को भी साफ कर सकते हैं, जिसके लिए आपको इसमें शहद मिलाना होगा. शहद और बेसन के पेस्ट से बाल बहुत ही आसानी से हट जाते हैं. बस आपको चेहरे पर लगाकर 20 मिनट तक छोड़ना होगा.

कितनी बार इस्तेमाल करें बेसन?

बेसन में पानी मिलाकर रोजाना इसका इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो पहले पैच टेस्ट जरूर करें. इससे किसी भी तरह की एलर्जी होने से बचाया जा सकता है.

बैली ब्रीदिंग (पेट से सांस लेना), बॉक्स ब्रीदिंग, 4-7-8 टैक्नीक और पर्स लिप ब्रीदिंग.

सुबह के टाइम हल्की धूप भी जरूर लेना चाहिए. दरअसल इससे न सिर्फ शरीर को विटामिन डी मिलता है, बल्कि हमारी मसल्स भी एक्टिव करने में मदद मिलती है और नेचुरल लाइट मूड को बूस्ट करती है. हालांकि गर्मी में ध्यान रखें कि जल्दी उठें, ताकि आप हल्की सनलाइट बाथ ले पाएं. इससे शरीर में पूरे दिन एनर्जी बनाए रखने में मदद मिलती है.

एनर्जी से पूरे दिन रहेंगे लबालब

बस सुबह करें ये 5 आसान से काम

सुबह के समय अगर कुछ अच्छी लेकिन सिंपल सी आदतों को अपनाया जाए जैसे फोकस, ब्रीदिंग तो ओवरऑल वेलबीइंग बेहतर बनती है. हर छोटी एक्टिविटी आपको पूरे दिन के लिए तैयार करती है. इस आर्टिकल में जानेंगे कि हमें सुबह कौन से 5 काम करने चाहिए ताकि हमारा पूरा दिन एनर्जेटिक बना रहे.

सुबह उठने के बाद पहले थोड़ा सा पानी आराम से मलासन में बैठना चाहिए. इसके बाद हल्की स्ट्रेचिंग करनी चाहिए. इससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और आपकी बॉडी आगे की एक्टिविटी के लिए तैयार होती है. दरअसल रातभर जब हम कई घंटे तक लेटे रहते हैं तो सुबह उठने के बाद शरीर अकड़ा हुआ और सुस्त सा महसूस होने लगता है, इसलिए जरूरी है कि आप पहले स्ट्रेचिंग, योगा या फिर वर्कआउट करके इसे एनर्जाइज करें.

मॉर्निंग में कुछ मिनट ब्रीदिंग एक्सरसाइज को देना चाहिए. इससे शरीर में ऑक्सीजन का फ्लो बढ़ता है और नर्वस सिस्टम भी शांत होता है. इससे आप न सिर्फ फिजिकली बल्कि मेंटली भी एक्टिव हो जाते हैं. इसमें आप अलग-अलग तरह की एक्सरसाइज कर सकते हैं जैसे

आज की भागदौड़ भरी लाइफ में जिम्मेदारियों और कंपटीशन के बीच हमारा शरीर ही नहीं बल्कि मन भी थक जाता है. इस वजह से लोगों में ओवरथिंकिंग, चिंता, एंग्जायटी जैसी दिक्कतें होने लगती हैं और प्रोडक्टिविटी पर भी बुरा असर होता है. दरअसल जब आप मेंटली सही नहीं रहते हैं तो थकान, सुस्ती भी महसूस होने लगती है. इसके लिए जरूरी है कि आप रोजाना कुछ मिनट का ध्यान लगाने की आदत डालें.

जल्दबाजी के चक्कर में अक्सर नाश्ता स्किप कर देते हैं तो ये आदत आपकी सेहत को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती है. इसके साथ ही दिन में एनर्जी भी लो हो जाती है. वहीं सुबह की जल्दबाजी आपके मेंटल स्ट्रेस को भी बढ़ाती है. जरूरी है कि आप समय से जागें ताकि सारे काम कर सकें और एक बढ़िया हेल्दी ब्रेकफास्ट ले सकें. नाश्ते में हमेशा हल्की पचने वाली और प्रोटीन-फाइबर रिच चीजें खानी चाहिए.

खुलकर हंसने वाली महिलाएं क्यों होती हैं ज्यादा स्ट्रॉन्ग?

जो महिलाएं खुलकर हंसती हैं, उनके शरीर में एंडोर्फिन और डोपामाइन जैसे हैप्पी हार्मोन्स रिलीज होते हैं, जो तनाव को कम करते हैं और उनमें हर स्थिति में सकारात्मक रहने का हुनर पैदा करते हैं। यही उन्हें एक 'स्ट्रॉन्ग वुमन' की पहचान देता है।

अक्सर लोग स्ट्रॉन्ग होने को सिर्फ फिजिकल स्ट्रेन्थ से जोड़कर देखते हैं। खासतौर से, स्ट्रॉन्ग वुमन का मतलब अक्सर सिर्फ जिम्मेदारियां निभाने, सब कुछ मैनेज करने और हर सिचुएशन में खुद को संभालने से जोड़ा जाता है। लेकिन क्या सच में स्ट्रेंथ सिर्फ इतनी ही होती है? असली स्ट्रेंथ होती है मेंटल और इमोशनल बैलेंस। जो ताकत अंदर से आती है, वो कभी आपको टूटने नहीं देती, बल्कि हर मुश्किल के बाद और मजबूत बना देती है। यकीन मानिए, जो महिलाएं खुलकर हंसती हैं, उनके अंदर ये ताकत नेचुरली ज्यादा होती है।

सुनने में शायद आपको अजीब लगे, लेकिन जो महिलाएं खुलकर हंसती हैं, वो सिर्फ खुश नहीं रहतीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी ज्यादा मजबूत होती हैं। ऐसी महिलाएं मुश्किलों को नजरअंदाज नहीं करतीं, बल्कि उन्हें हल्के तरीके से लेना सीख जाती हैं। तो चलिए इस लाफ्टर डे पर समझते हैं कि आखिर क्यों खुलकर हंसने वाली महिलाएं लाइफ में ज्यादा स्ट्रॉन्ग होती हैं और कैसे आप भी इस छोटी-सी आदत से अपनी लाइफ को बेहतर बना सकती हैं-

स्ट्रेस का करती हैं नेचुरल इलाज

हंसी स्ट्रेस को कम करने का सबसे आसान और असरदार तरीका है। स्ट्रेस किसी भी व्यक्ति को अंदर से कमजोर बना सकता है। लेकिन जो महिलाएं खुलकर हंसती हैं, वो स्ट्रेस को अंदर दबाकर नहीं रखतीं। हंसने से उनके दिमाग में फील-गुड हार्मोन रिलीज होते हैं और इससे टेंशन कम हो जाती है। वे छोटी-छोटी बातों का बोझ अपने दिल और दिमाग पर नहीं लेती हैं। यही उनकी असली स्ट्रेंथ है।

हमेशा पॉजिटिव रहना

पॉजिटिव सोच ही मुश्किल समय में सबसे बड़ी ताकत बनती है - यह तो हम सभी को पता है कि जीवन कभी एक जैसा नहीं रहता। हमें उतार-चढ़ाव का सामना करना ही पड़ता है। लेकिन कुछ लोग ऐसे में टूट जाते हैं और कुछ लोग खुद को संभाल लेते हैं। यह देखने में आता है कि जो महिलाएं खुलकर हंसती हैं, उनके भीतर हर सिचुएशन में पॉजिटिव एंगल ढूंढने का हुनर होता है। वे ना केवल जल्दी मूव ऑन कर जाती हैं, बल्कि ओवरथिंकिंग भी कम करती हैं। इस तरह वो इमोशनली ज्यादा स्टेबल होती हैं।

होती हैं ज्यादा कॉन्फिडेंट

जो महिलाएं खुलकर हंसना जानती हैं, उन्हें किसी के जजमेंट का डर नहीं होता और ना ही उन्हें किसी की राय से फर्क पड़ता है। वे लोगों के सामने असली रूप में रहती हैं। उनका यह गुण उन्हें नेचुरली ज्यादा कॉन्फिडेंट बनाता है। वे अपने जीवन को खुलकर जीना जानती हैं। ऐसी महिलाएं कभी भी परफेक्ट बनने की कोशिश नहीं करतीं, बल्कि वे खुद को असल रूप में अपनाती हैं। जब इंसान खुद की सच्चाई स्वीकार कर लेता है, तो उसे तोड़ना आसान नहीं होता। यह उन्हें लाइफ में ज्यादा स्ट्रॉन्ग बनाता है।

तन-मन पर पड़ता है अच्छा असर

खुलकर हंसने से ना केवल मूड अच्छा होता है, बल्कि इसे सेहत के लिए भी काफी अच्छा माना गया है। हंसने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, माइग्रेन और एंग्जायटी में राहत मिलती है। हंसने से इम्युनिटी भी मजबूत होती है। इस तरह हंसना आपको मानसिक और शारीरिक रूप से काफी हेल्दी बनाता है।

क्या हीटवेव आपके दिल पर डाल रही है असर? डॉक्टरों ने किया अलर्ट

इस समय गर्मी अपना कहर बरपा रही है और हीटवेव अलर्ट जारी कर दिया गया है। भीषण गर्मी सिर्फ आपको असहज ही महसूस नहीं करवाती है, बल्कि इससे थकान, पसीना और चिड़चिड़ापन भी महसूस होने लगता है। लेकिन इस बार की गर्मी सिर्फ शरीर को थका ही नहीं रही है, बल्कि इससे आपकी दिल की सेहत पर भी काफी असर पड़ रहा है। लगातार बढ़ती गर्मी की वजह से अब लोगों का दिल भी खतरे में पड़ गया है।

इस बार की गर्मी ने पिछले कई सालों का रिकॉर्ड तोड़ दिया है और इस भीषण गर्मी को देखते हुए डॉक्टर लोगों को अपना अधिक ख्याल रखने की सलाह दे रहे हैं, क्योंकि इस बार गर्मी की वजह से हृद्य रोगों का खतरा भी बढ़ रहा है-

गर्मी में दिल पर क्यों पड़ता है दबाव?

तेज गर्मी में शरीर को ठंडा रखने के लिए दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि बहुत अधिक गर्मी दिल पर दबाव बढ़ा सकती है। दरअसल, जब बहुत तेज गर्मी होती है तो शरीर से पसीने के साथ-साथ जरूरी मिनरल्स जैसे सोडियम और पोटैशियम भी निकलने लगते हैं। ये मिनरल्स दिल की धड़कन को सामान्य रखने में मदद करते हैं। जब शरीर में इनका संतुलन बिगड़ता है, तो हृदय की धड़कन अनियमित हो सकती है।

इतना ही नहीं, शरीर में पानी की कमी होने पर रक्त की मात्रा कम हो जाती है। जिसकी वजह से दिल को पूरे शरीर तक रक्त पहुंचाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। यही वजह है कि जिन लोगों को पहले से हाई बीपी, डायबिटीज या दिल से जुड़ी बीमारी है, उनके लिए यह गर्मी ज्यादा खतरनाक साबित हो सकती है।

इन लक्षणों के दिखते ही हो जाएं अलर्ट

गर्मी में चक्कर, कमजोरी और तेज धड़कन जैसे संकेतों को हल्के में न लें।

हीटवेव के दौरान अक्सर लोग कमजोरी या थकान को हल्के में ले लेते हैं। लेकिन अगर गर्मी के दौरान आपको ये परेशानियां महसूस हों, तो तुरंत सावधान हो जाएं- बहुत ज्यादा थकान महसूस होना, चक्कर आना

दिल की धड़कन तेज होना, सिर दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, सांस लेने में परेशानी, उल्टी या घबराहट महसूस होना, सीने में दर्द।

यह सभी संकेत सिर्फ गर्मी नहीं, बल्कि उसकी वजह से दिल पर पड़ रहे दबाव के संकेत भी हो सकते हैं।

रातों में भी मंडरा रहा है खतरा

लगातार गर्म रातें शरीर और दिल दोनों को पूरी तरह आराम नहीं करने देतीं।

इस बार तापमान सिर्फ दिन में ही अधिक नहीं है, बल्कि रात में भी काफी गर्मी महसूस होती है। ऐसे में जब रात में ज्यादा तापमान होता है, तो इससे शरीर सही तरह से आराम नहीं कर पाता। लगातार गर्म रातें दिल की धड़कन और तनाव को बढ़ाए रखती हैं। जिसकी वजह से भी दिल पर दबाव बढ़ सकता है।

गर्मी में खुद का ख्याल किस तरह रखें?

गर्मी में सही खानपान और पर्याप्त पानी शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

इस भीषण गर्मी से पूरी तरह बचना तो लगभग नामुमकिन है, लेकिन थोड़ी सावधानी अपनाकर इसके दुष्प्रभाव से काफी हद तक बचा जा सकता है। गर्मी में खुद का ख्याल रखने के लिए कुछ आसान उपाय अपनाएं-

दिनभर पर्याप्त पानी पिएं

जरूरत पड़ने पर ओआरएस का सेवन करें, दोपहर 12 से 4 बजे के बीच धूप में निकलने से बचें, हल्के और सूती कपड़े पहनें, बहुत इंटेंस वर्कआउट करने से बचें, फल, सलाद और पानी वाली चीजें ज्यादा खाएं, चाय, कॉफी और कैफीन युक्त ठंडे पेय का अधिक सेवन न करें

दूल्हा दुल्हन की मांग 3 बार क्यों भरता है इसके 3 बड़े राज!

हिंदू विवाह में दूल्हा दुल्हन की मांग 3 बार क्यों भरता है, इसका मुख्य कारण तीन देवियों (लक्ष्मी, सरस्वती और पार्वती) का आशीर्वाद प्राप्त करना है। यह रस्म धन, बुद्धि और अखंड सौभाग्य का प्रतीक मानी जाती है, जो वैवाहिक जीवन में संतुलन और प्रेम लाती है।

हिंदू धर्म में शादी को बहुत ही पवित्र और महत्वपूर्ण संस्कार माना गया है। यह केवल दो व्यक्तियों का नहीं, बल्कि दो परिवारों का भी मिलन होता है। हिंदू परंपरा में शादी के समय कई रीति-रिवाज निभाए जाते हैं। इन्हीं में से एक प्रमुख रस्म है "सिंदूरदान", जिसमें दूल्हा दुल्हन की मांग में सिंदूर भरता है। यह सिंदूर विवाहित स्त्री की पहचान माना जाता है और इसे सौभाग्य का प्रतीक भी समझा जाता है। विवाह के समय दूल्हा सबसे पहले अंगूठी या हाथ की सहायता से दुल्हन की मांग में सिंदूर भरता है। यह मान्यता है कि इससे पति की आयु लंबी होती है और वैवाहिक जीवन सुखमय बनता है।

यह परंपरा बहुत प्राचीन है और पौराणिक काल से चली आ रही है। दूल्हा दुल्हन की मांग में तीन बार सिंदूर भरता है। इसके पीछे एक खास कारण है, तो चलिए जानते हैं, इसके पीछे छुपा गहरा, धार्मिक और प्रतीकात्मक महत्व क्या है?

धन-वैभव की शुभ शुरुआत

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, विवाह के समय जब दूल्हा पहली बार दुल्हन की मांग में सिंदूर भरता है, तो इसे माता लक्ष्मी का आशीर्वाद माना जाता है। माता लक्ष्मी को धन, वैभव और समृद्धि की देवी कहा जाता है। इस शुभ सिंदूरदान से यह प्रार्थना की जाती है कि नवविवाहित जोड़े के जीवन में कभी धन-धान्य की कमी न आए, उनका दांपत्य जीवन सुखमय रहे और उनका घर सदा खुशियों, शांति और समृद्धि से भरा रहे। हिंदू विवाह की रस्मों में पवित्र जल अर्पण का महत्वः दूल्हा-दुल्हन का आध्यात्मिक गठबंधन।

समझदारी भरे रिश्ते की कामना

दूसरी बार सिंदूर भरने की परंपरा को माता सरस्वती से जोड़ा जाता है, जिन्हें ज्ञान, बुद्धि और वाणी की देवी माना जाता है। इस अवसर पर यह कामना की जाती है कि दंपत्ति के जीवन में हमेशा ज्ञान और समझ बनी रहे। उनके बीच आपसी तालमेल मजबूत हो, संबंध मधुर बने रहें और वे हर परिस्थिति में समझदारी और विवेक के साथ सही निर्णय ले सकें, जिससे उनका जीवन संतुलित और सफल बना रहे।

अटूट रिश्ते और सौभाग्य का प्रतीक

तीसरी बार जब दूल्हा दुल्हन की मांग में सिंदूर भरता है, तो इसे माता पार्वती से जोड़ा जाता है, जिन्हें शक्ति और अखंड सौभाग्य का प्रतीक माना जाता है। इस अंतिम सिंदूरदान के समय यह कामना की जाती है कि दंपत्ति को जीवन की हर चुनौती का सामना करने की शक्ति मिले। उनका वैवाहिक जीवन सुदृढ़, सुरक्षित और स्थिर बना रहे तथा उनके बीच प्रेम, विश्वास और समर्पण हमेशा कायम रहे।

प्रेम का संकेत

इसके अलावा एक और मान्यता यह भी है कि जब सिंदूर दुल्हन की मांग में भरा जाता है, तो उसका थोड़ा सा भाग नाक पर गिरना शुभ माना जाता है। इसे सौभाग्य और समृद्धि का संकेत समझा जाता है। साथ ही, विवाह के समय जो सिंदूर दुल्हन की मांग में भरा जाता है, उसी सिंदूर को पूरे एक वर्ष तक उपयोग करना भी शुभ माना जाता है। ऐसा करने से पति-पत्नी के बीच प्रेम और विश्वास और अधिक गहरा होता है।

इस प्रकार, दूल्हा द्वारा दुल्हन की मांग तीन बार भरना केवल एक रस्म नहीं, बल्कि एक गहरी आस्था और आशीर्वाद का प्रतीक है, जो उनके आने वाले जीवन को सुख, समृद्धि और सुरक्षा से भरने की कामना करता है।

फिटनेस आइकॉन अक्षय कुमार आखिर क्यों नहीं खाते ये 3 सुपरफूड्स

अक्षय कुमार की तरह जब आप घर का बना सादा, संतुलित खाना खाएंगे, खाना बनाते समय तेल-घी को चम्मच से नापकर डालेंगे और पैक्ड सुपरफूड्स की जगह असली फलों और सब्जियों को तरजीह देंगे, तो आपका वजन बहुत ही नेचुरल और हेल्दी तरीके से अपने आप कम होने लगेगा।

जब बात बॉलीवुड के सबसे फिट और एक्टिव एक्टर की आती है, तो अक्षय कुमार का नाम सबसे पहले आता है। 50 पार की उम्र में भी उनकी फुर्ती का राज कोई फैंसी डाइट नहीं, बल्कि उनका कड़ा और सादा लाइफस्टाइल है। आजकल वजन घटाने के नाम पर लोग मार्केट से महंगे-महंगे पैक्ड 'सुपरफूड्स' खरीद लाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खुद अक्षय कुमार इन सो-कॉल्ड हेल्दी चीजों को अपनी प्लेट में कभी जगह नहीं देते? अक्षय का साफ मानना है कि जिसे दुनिया 'डाइट फूड' कहती है, वो असल में आपके वजन को कम करने के बजाय और बढ़ा देता है।विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के मौके पर यह समझना भी जरूरी है कि सिर्फ 'हेल्दी' या 'सुपरफूड' का लेबल लगा होने से कोई चीज आपके लिए सही नहीं हो जाती। सुरक्षित, संतुलित और सही मात्रा में खाया गया भोजन ही अच्छी सेहत की असली कुंजी है।

नट्स और कुकिंग ऑयल्स

अक्षय क्यों कहते हैं कि मुट्ठी भर से ज्यादा है 'खतरा' बादाम, काजू और अखरोट सेहत के लिए अच्छे हैं, इसमें कोई शक नहीं है। लेकिन अक्षय कुमार हमेशा आगाह करते हैं कि ये चीजें 'कैलोरी का भंडार' होती हैं। लोग सोचते हैं कि ये हेल्दी स्नैक्स हैं, तो दिनभर में कटोरी भर-भर कर नट्स चबा जाते हैं। अक्षय के मुताबिक, यही वो गलती है जो आपके पेट की चर्बी बढ़ाती है। यही बात कुकिंग ऑयल पर भी लागू होती है। खाना बनाते समय जब हम बिना नापे सीधे बोतल से तेल कढ़ाई में पलट देते हैं, तो हम अंजाने में ही सैकड़ों एक्स्ट्रा कैलोरीज़ खा रहे होते हैं। अक्षय हमेशा कहते हैं कि तेल या घी का इस्तेमाल सिर्फ उतना ही होना चाहिए जितना खाने को पकाने के लिए जरूरी हो, स्वाद बढ़ाने के लिए ऊपर से तेल उड़ेलना आपकी पूरी मेहनत पर पानी फेर देता है।

फैंसी और गाढ़ी स्मूदीज़

अक्षय का मंत्र, ₹इसे पीने के बजाय चबाकर खाओ₹ आजकल सुबह-सुबह ब्रेकफास्ट में बड़ी सी ग्लास में रंग-बिरंगी स्मूदी पीना एक फैशन बन चुका है। लेकिन अक्षय कुमार इस ट्रेंड के सख्त खिलाफ हैं। उनका कहना है कि एक ग्लास स्मूदी को गाढ़ा, मलाईदार और टेस्टी बनाने के चक्कर में लोग उसमें पैक्ड जूस, शहद, पीनट बटर या फुल-फैट मिल्क मिला देते हैं। देखते ही देखते वह एक साधारण जूस नहीं, बल्कि एक भारी-भरकम 'कैलोरी बम' बन जाता है। अक्षय हमेशा सलाह देते हैं कि फलों या सब्जियों को मिक्सी में पीसकर लिक्विड बनाने के बजाय, उन्हें उनके असली रूप में चबाकर खाएं। जब आप पूरा फल खाते हैं, तो आपके शरीर को भरपूर फाइबर मिलता है जो पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जबकि स्मूदी पीने से कैलोरीज़ तो पूरी अंदर चली जाती हैं लेकिन पेट कुछ ही देर में फिर खाली हो जाता है।

ग्रेनोला और पैक्ड सीरियल्स

अक्षय की नजर में सिर्फ 'मीठा धोखा' बाजार में मिलने वाले ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स और फैंसी ग्रेनोला के डब्बों पर बड़े-बड़े अक्षरों में 'फिटनेस' और 'हार्ट हेल्दी' लिखा होता है। लेकिन अक्षय कुमार ऐसे विज्ञापनों से दूर रहने की चेतावनी देते हैं। अक्षय का मानना है कि जो चीज फैक्ट्रियों में डब्बों के अंदर बंद होकर महीनों तक शेल्फ पर रहती है, वो आपको फिट नहीं रख सकती। ग्रेनोला को क्रिस्पी और स्वादिष्ट बनाने के लिए कंपनियां उसमें भारी मात्रा में हिडन शुगर, प्रिजर्वेटिव्स और ऑयल्स का इस्तेमाल करती हैं।

सूरज ढलने से पहले खाओ

अक्षय कुमार का सबसे बड़ा नियम अक्षय कुमार अपनी फिटनेस रील्स और इंटरव्यूज में बार-बार एक ही बात दोहराते हैं कि वो किसी भी तरह के प्रोटीन पाउडर, सप्लीमेंट्स या फैंसी विदेशी डाइट को नहीं मानते। उनका सीधा सा नियम है—जो प्रकृति ने जैसा दिया है, उसे वैसा ही खाओ और शाम को 6:30 से 7 बजे के बीच अपना आखिरी मील (डिनर) हर हाल में खत्म कर लो।

सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है यह फल

गर्मियों में मिलने वाली टेस्टी लीची सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होती है. ऐसे में यहां जानिए एक दिन में कितनी लीची खाना सेहत के लिए अच्छा है.

लीची में एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन और खनिज होते हैं जो ओवरऑल हेल्थ को अच्छा रखते हैं. इसका हाई वॉटर कंटेंट शरीर को हाइड्रेटेड रखता है जिस चलते यह गर्मियों के लिए एक परफेक्ट फ्रूट बन जाता है. लेकिन, अक्सर ही लोग यह नहीं समझ पाते कि एक दिन में उन्हें कितनी लीची खानी चाहिए. ऐसे में यहां जानिए एक दिन में कितनी लीची खाना सेहत के लिए अच्छा है और लीची खाने पर शरीर को क्या फायदे मिलते हैं.

एक दिन में कितनी लीची खाएं

एक दिन में 8 से 10 लीची खाई जा सकती है. इसमें प्राकृतिक शुगर की मात्रा ज्यादा होती है इसीलिए इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए.

बढ़ती है इम्यूनिटी

लीची में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है. विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है.

शरीर हाइड्रेटेड रहता है

गर्मियों में शरीर हाइड्रेटेड रहे इसके लिए लीची खाई जा सकती है. गर्मियों में इसीलिए लीची खाने पर फायदा मिलती है.

पाचन को फायदा

पाचन तंत्र को भी लीची से फायदे मिलते हैं. लीची खाने पर कब्ज की दिक्कत खासतौर से दूर रहती है.

दिल की सेहत

दिल की सेहत के लिए भी लीची अच्छी है. इसमें मौजूद पौटेशियम खासतौर से ब्लड प्रेशर को संतुलित करता है.

त्वचा अच्छी रहती है

विटामिन सी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के चलते यह फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है. इससे स्किन हेल्दी और ग्लोइंग नजर आती हैं. यह भी पढ़ें - नींद नहीं आती तो दवा नहीं बल्कि खा लीजिए ये 3 चीजें, आयुर्वेदिक डॉक्टर ने शेयर किया नुस्खा अस्वीकरण – इस खबर को सामान्य जानकारी के तौर पर लिखा गया है. अधिक जानकारी के लिए विशेषज्ञ की सलाह लें या चिकित्सक से परामर्श करें. न्यूज 24 किसी तरह का दावा नहीं करता है.

मानसून की पहली बारिश से पहले ऐसे रोकें मच्छरों का आतंक

मानसून आने से पहले घर और आसपास जमा पानी को साफ करना, कूलर का पानी हर हफ्ते बदलना और खिड़कियों पर जाली लगाना मच्छरों को रोकने का सबसे असरदार तरीका है। सही समय पर मच्छर नियंत्रण करने से डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी जानलेवा बीमारियों से बचा जा सकता है।

मई का महीना खत्म होते-होते, जब गर्मी अपने चरम पर होती है और मानसून की आहट सुनाई देने लगती है, तभी एक बिन बुलाया मेहमान हमारे घरों में दस्तक देने लगता है। ये कोई और नहीं बल्कि मच्छर है, ये छोटा सा जीव न सिर्फ चैन की नींद खराब करता हैं, बल्कि अपने साथ कई बीमारियां भी लाते हैं, जैसे डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया। मानसून से ठीक पहले का यह समय मच्छरों के लिए ब्रीडिंग का सबसे अच्छा मौका होता है, क्योंकि हल्की-फुल्की बारिश और जमा पानी उन्हें पनपने के लिए बढ़िया माहौल देता है।

गृहलक्ष्मी को एक विश्वसनीय स्रोत के रूप में जोड़ें

यह समझना बहुत ज़रूरी है कि मानसून आने से पहले ही मच्छरों की बढ़ती संख्या को कैसे रोका जाए। अगर हमने अभी ध्यान नहीं दिया, तो बारिश शुरू होते ही इनकी तादाद इतनी बढ़ जाएगी कि कंट्रोल करना मुश्किल हो जाएगा। तो आइए जानते हैं कि मई के आखिर में मच्छरों के इस अचानक बढ़ते हमले से कैसे बचें और अपने घर को सुरक्षित रखें।

मच्छरों के पनपने की मुख्य जगहें

मच्छरों को पनपने के लिए सिर्फ थोड़ा सा रुका हुआ पानी चाहिए होता है। आपके घर के आस-पास ऐसी कई जगहें हो सकती हैं जिन पर शायद आप ध्यान न देते हों:

पानी की टंकियां और कूलरः अगर इन्हें नियमित रूप से साफ न किया जाए, तो ये मच्छरों के लिए स्वर्ग बन सकते हैं।

गमले और पौधों की ट्रेः गमलों के नीचे रखी ट्रे में जमा पानी या पौधों पर जमा पानी भी मच्छरों को आकर्षित करता है।

पुराने टायर, बाल्टियां या टूटे हुए बर्तनः घर के बाहर या छत पर पड़े ऐसे सामान जिनमें बारिश का पानी जमा हो सकता है, मच्छरों के लिए प्रजनन स्थल बन जाते हैं।

छत की नालियां और वॉटर ड्रेनः अगर इनमें पत्तियां या कचरा जमा हो जाए, तो पानी रुक जाता है और मच्छर पनपने लगते हैं।

खुली नालियांः घर के आसपास की खुली और गंदी नालियां भी मच्छरों का बड़ा अड्डा होती हैं।

घर और छत पर जल संचयन के आसान तरीकों से पानी बचाना हुआ बेहद आसान।

मानसून से पहले करें ये बचाव

पानी जमा न होने दें, यह सबसे ज़रूरी नियम है।

हफ्ते में एक बार कूलर का पानी ज़रूर बदलें और उसे अच्छे से सुखाकर साफ करें।

पानी की टंकियों को हमेशा कसकर ढक कर रखें।

गमलों में ज़्यादा पानी न दें और उनके नीचे रखी ट्रे का पानी रोज खाली करें।

छत या आंगन में पड़े पुराने टायर, टूटे हुए बर्तन, या कोई भी ऐसा सामान हटा दें जिसमें पानी जमा हो सकता है।

मानसून से पहले छत की सभी नालियों को अच्छी तरह साफ कर लें ताकि पानी जमा न हो।

सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करना सबसे सुरक्षित और असरदार तरीका है।

अपने घर की खिड़कियों और दरवाजों पर जाली लगवाने से मच्छर घर के अंदर नहीं आ पाते।

आप मच्छर भगाने वाली कॉइल, लिक्विड या स्प्रे का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल सावधानी से करें।

शाम के समय या जब मच्छर ज़्यादा हों, तो पूरी बाजू के कपड़े पहनना बेहतर होता है।

घर को साफ-सुथरा रखें, खासकर अंधेरे कोनों और फर्नीचर के नीचे जहां मच्छर छिप सकते हैं।

कुछ पौधे जैसे गेंदा, लेमनग्रास या तुलसी मच्छरों को दूर रखने में मदद कर सकते हैं।

पकोड़े को आप स्वाद लेकर तो खूब खाते हैं लेकिन क्या कभी सोचा है कि इसे इंग्लिश में क्या कहते हैं? नहीं नहीं, सिर खुजाने की जरूरत नहीं है. यहां जान लीजिए पकोड़े का इंग्लिश नाम.

भारत के लगभग हर राज्य में पकोड़े अलग-अलग तरह से बनाए जाते हैं और खाए जाते हैं. तेल में तले हुए गर्मागर्म पकोड़े प्लेट में चटनी के साथ डाल दिए जाएं तो मिनटों में घर के बच्चे और बड़े चट कर जाते हैं. लेकिन, क्या आप जानते हैं आपके इस फेवरेट स्नैक को इंग्लिश में भला क्या कहते हैं? चलिए आपको बताते हैं कि पकोड़े का इंग्लिश नाम क्या है और विदेशों में लोग इसे कैसे जानते हैं.

पकोड़े को इंग्लिश में क्या कहते हैं

पकोड़े को इंग्लिश में Fritter यानी फ्रिटर कहा जाता है. अगर प्याज के पकोड़े हैं तो अनियन फ्रिटर, आलू के पकोड़े हैं तो पॉटेटो फ्रिटर और पनीर के पकोड़े हैं तो इन्हें पनीर फ्रिटर कहते हैं. हालांकि, दुनियाभर में पकोड़े को पकोड़ा कहकर ही पुकारा जाता है.

पकोड़े को सिर्फ पकोड़ा भी कहते हैं

दुनियाभर में खानपान की ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिनका नाम बदले बिना ही उन्हें ऑरिजनल नाम से पुकारा जाता है, जैसे समोसा, पानी पूरी और पकोड़ा.

पकोड़े के और कौन से नाम हैं

भारत में ही पकोड़े को अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है. राजस्थान और गुजरात में इसे भजिया कहते हैं, महाराष्ट्र में भजी, उत्तर भारत में पकोड़ा और पश्चिम बंगाल में बैंगन के पकोड़े को बेगुनी कहा जाता है.

कैसे बनता है पकोड़ा

पकोड़े को बनाने के लिए आमतौर पर बेसन का इस्तेमाल किया जाता है. बेसन में अपनी पसंद की सब्जियां, नमक और मसाले डालकर पानी के साथ गाढ़ा घोल तैयार किया जाता है और फिर छोटे-छोटे आकार में तेल में तला जाता है.

क्या डिक्शनरी में है पकोड़ा

पकोड़ा शब्द अंग्रेजी डिक्शनरी में भी है. इसे डिक्शनरी में Pakora ही लिखा गया है. इसीलिए लोग इसे पकोड़े के नाम से ही जानते हैं.

किस चीज के साथ खाए जाते हैं पकोड़े

भारत में पकोड़े को चटनी से ज्यादा चाय के साथ खाना पसंद किया जाता है. चाय और पकोड़े की इस जोड़ी को लोग स्वाद लेकर खाते हैं.

भारत में वेलनेस अब शौक नहीं नई जीवनशैली बन रहा

'इलाज से बेहतर रोकथाम' का मूलमंत्र; 71% भारतीय हेल्थ बैंड, स्मार्टवॉच का उपयोग कर रहे

'इलाज से बेहतर रोकथाम है।' 16वीं शताब्दी में, डच दार्शनिक डेसिडेरियस इरास्मस ने यह अमर वाक्य गढ़ा था। हालांकि भारत सहित दुनियाभर में कुछ समय पहले तक हेल्थकेयर पर होने वाला खर्च काफी हद तक प्रतिक्रियात्मक था। यानी लोग बीमार पड़ने पर ही डॉक्टरों के पास जाते थे।

लेकिन अब यह सोच बदल रही है। खासकर 2019 की महामारी के बाद सेहत के प्रति जागरूकता में बढ़ोतरी हुई है। इसके पीछे डिस्पोजेबल आय में वृद्धि और डिजिटल साधनों की उपलब्धता बढ़ना भी बड़ी वजह है। बीते दशक में प्रिवेंटिंव केयर पर खर्च कुल इलाज खर्च के 10% से बढ़कर 15% पर पहुंच गया है। फिटनेस, अच्छा स्वास्थ्य और जीवनशैली के बेहतर विकल्प तेजी से अपनाए जा रहे हैं। लोग नाश्ते से पहले स्लीप स्कोर देख रहे हैं, लंच में प्रोटीन ग्राम गिन रहे हैं, स्मार्टवॉच से हार्टबीट ट्रैक कर रहे हैं और एआई बेस्ड फिटनेस कोचिंग तक ले रहे हैं।

सेहतमंद बुढ़ापा - 50% लोग इससे जागरूक

बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप (बीसीजी) की 2025 की रिपोर्ट के अनुसार, जहां वैश्विक स्तर पर केवल 12% लोग ही सचेत रूप से स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए सक्रिय हैं, वहीं करीब 50% भारतीय इस दिशा में कदम उठा रहे हैं। करीब 74% लोग अब बीमार पड़ने पर इलाज कराने के बजाय वेलनेस प्रोग्राम, हेल्थ कोचिंग और नियमित निगरानी जैसी निवारक (प्रिवेंटिव केयर) सेवाओं को प्राथमिकता देते हैं। भारत स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी में भी अग्रणी है। 71% भारतीय तकनीक आधारित स्वास्थ्य उपायों, जैसे कि पहनने योग्य उपकरण, हेल्थ बैंड, स्मार्टवॉच, एप्स आदि का उपयोग करते हैं, जबकि वैश्विक औसत 55% है। 300 से अधिक कॉरपोरेट संगठनों ने कार्यस्थल पर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किए हैं।

सरकार भी कर रही पहल

सरकार ने स्वस्थ जीवनशैली, बेहतर पोषण और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए फिट इंडिया मूवमेंट, एनपी-एनसीडी, पोषण अभियान, ईट राइट इंडिया और खेलो इंडिया सहित कई पहल शुरू की हैं। इनका उद्देश्य दीर्घकालिक व्यवहार परिवर्तन को प्रोत्साहित करना है

जिम, सप्लीमेंट के जरिए लाइफस्टाइल मेंटेनेंस

देश में पेड जिम और फिटनेस क्लब सदस्यों की संख्या 2 साल में 23% बढ़कर 2026 में 1.51 करोड़ हो गई। फिटनेस सुविधाओं की संख्या 2024 के 46,500 से बढ़कर 52,300 से ज्यादा हो गई। फामरैक के अनुसार देश में मोटापा रोधी दवाओं का बाजार 5 वर्षों में 6 गुना बढ़कर 2025 में 950 करोड़ रुपए हो गया है। आईमार्क ग्रुप के मुताबिक न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट का बाजार 2025 में 85 हजार करोड़ रु. का था।

हील इन इंडिया जैसी सरकारी पहलों से भारत में वेलनेस टूरिज्म बढ़ रहा है। मोर्डोर इंटेलिजेंस के मुताबिक भारत का वेलनेस टूरिज्म मार्केट करीब 3 लाख करोड़ रु. का है। 2031 तक इसके करीब 7.18% सालाना की दर से बढ़ने की उम्मीद है।

रिश्तों में सीमा तय करने की गलत समझ से कड़वाहट

अनुरोध और हद का फर्क समझेंगे, तो बिना तनाव सुधरेंगे संबंध- एक्सपर्ट

भागदौड़ और सोशल मीडिया के दौर में 'रिश्तों में सीमाएं' तय करने की बात हर जगह सुनाई देती है। लोग मानते हैं कि इससे थकान, मानसिक तनाव और रिश्तों की कड़वाहट खत्म हो जाएगी, लेकिन सच्चाई यह है कि ज्यादातर लोग सीमा या मर्यादा का मतलब ही गलत समझ लेते हैं। नतीजा यह होता है कि रिश्ते सुधरने की बजाय और बिगड़ जाते हैं।

अमेरिका की रिलेशनशिप थेरेपिस्ट मीना बी और फैमिली थेरेपी विशेषज्ञ डॉ. नाइला वॉरेन के अध्ययन बताते हैं कि लोग अक्सर सीमाओं को दूसरों के बर्ताव पर काबू पाने या उन्हें सुधारने का तरीका मान लेते हैं। जबकि हकीकत में सीमा तय करने का मकसद सामने वाले को बदलना नहीं, बल्कि खुद के बर्ताव पर काबू पाना है।

अनुरोध और हद को मिला देना सबसे बड़ी गलती

मीना बी. के मुताबिक, रिश्तों में सबसे आम गलती 'अनुरोध' को ही 'हद' समझ लेना है। अनुरोध वह होता है, जिसमें आप सामने वाले से कुछ बदलने को कहते हैं, लेकिन उस पर आपका नियंत्रण नहीं होता। हद या सीमा वह फैसला है, जो आप खुद लेते हैं और जो पूरी तरह आपके हाथ में होता है। उदाहरण के तौर पर, पारिवारिक बातचीत में पड़ोसी से यह कहना कि वे निजी मामलों में दखल न दें- यह एक अनुरोध है। लेकिन अगर वे उसी विषय पर दोबारा बात करें और आप वहां से उठकर चले जाएं, तो यह आपकी तय की हुई सीमा है।

डॉ. नाइला वॉरेन कहती हैं, 'हम दूसरों की सोच या बर्ताव नहीं बदल सकते। हम सिर्फ यह तय कर सकते हैं कि खास हालात में हमारा जवाब क्या होगा। हम कितना सहेंगे और कब तक सहेंगे- यही असली सीमा है।' डॉ. नाइला के मुताबिक, तरीके से तय की गई सीमाएं रिश्तों में दूरी नहीं, बल्कि सुरक्षा और भरोसा बढ़ाती हैं। इससे सामने वाले को भी यह साफ संकेत मिलता है कि आप खुद का सम्मान करते हैं।

मजबूत रिश्तों के लिए उपयोगी हो सकते हैं ये 5 नियम

1. हर बात बोलकर बताना जरूरी नहीं: कुछ सीमाएं बिना घोषणा के भी लागू की जा सकती हैं, जैसे रात 9 बजे के बाद फोन न उठाना।

2. सीमा दोहराने से न हिचकें: अगर कोई भूल रहा है, तो शांति से कहें, 'मैं इस बारे में पहले ही साफ कर चुका हूं।'

3. छोटी बातों से शुरुआत करें: दुकान में मुफ्त सैंपल मना करने जैसी छोटी आदतें आत्मविश्वास बढ़ाती हैं।

4. मिलाजुला संकेत न दें: अगर आपने कहा है कि खास दिन बात नहीं करेंगे, तो पालन करें।

5. असहजता को स्वीकारें: सीमा तय करना कभी-कभी असहज होता है, इसलिए पहले खुद को शांत करें। याद रखें- रिश्ते तब नहीं टूटते जब 'ना' कहते हैं। रिश्ते तब टूटते हैं, जब खुद की हद भूल जाते हैं।

ग्वेन शॉटवेल: चांद पर बस्ती बसाने के मस्क के सपने की जिम्मेदारी इन्हीं पर

दुनिया के सबसे अमीर शख्स इलॉन मस्क की कंपनी स्पेसएक्स का आईपीओ 12 जून को लॉन्च होने के साथ कंपनी की प्रेसिडेंट और सीओओ ग्वेन शॉटवेल सुर्खियों में हैं। उन पर यूएस के मून मिशन को कामयाब बनाने की जिम्मेदारी है।

शॉटवेल का मानना है कि अगले दस वर्षों में इंसान चंद्रमा पर बस्ती बसाने और वहां मैन्युफैक्चरिंग प्लांट स्थापित करने की दिशा में बड़ी प्रगति कर सकता है। 62 वर्षीय शॉटवेल इस समय नासा के आर्टेमिस-4 मून मिशन की तैयारियों में अहम भूमिका निभा रही हैं। टेक्सास के स्टारबेस में स्पेसएक्स की फैक्टरी में 18 स्टारशिप स्पेसक्राफ्ट निर्माण के विभिन्न चरणों में हैं और 2023 के बाद से कंपनी 11 स्टारशिप लॉन्च कर चुकी है।

नासा ने अपने चंद्र अभियान के लिए स्पेसएक्स के स्टारशिप को चुना है। शॉटवेल के अनुसार, स्टारशिप कार्यक्रम बेहद कठिन और तकनीकी रूप से पेचीदा है, लेकिन कंपनी 2028 के लक्ष्यों को ध्यान में रखकर तेजी से काम कर रही है। उन्हें उम्मीद है कि आर्टेमिस-4 मिशन के लॉन्च तक स्टारशिप की कई सफल परीक्षण उड़ानें पूरी हो जाएंगी और कुछ यान अंतरिक्ष की ऊंचाइयों तक पहुंच चुके होंगे।

उन्होंने बताया कि स्पेसएक्स ने फेडरल कम्युनिकेशन कमीशन से दस लाख एआई सैटेलाइट्स के लिए लाइसेंस भी मांगा है और भविष्य में चंद्रमा पर उपग्रह निर्माण की संभावना पर विचार कर रही है।

शॉटवेल का मानना है कि अगले दस वर्षों में इंसान चंद्रमा पर बस्ती बसाने और वहां मैन्युफैक्चरिंग प्लांट स्थापित करने की दिशा में बड़ी प्रगति कर सकता है।

चांद पर बस्ती बसाने की यह योजना इलॉन मस्क के उस सपने का हिस्सा है, जिसमें वे इंसानों को पृथ्वी के अलावा दूसरे ग्रहों पर भी बसते देखना चाहते हैं। करीब चार दशक के एयरोस्पेस अनुभव वाली शॉटवेल ने नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी से मैकेनिकल इंजीनियरिंग में स्नातक और स्नातकोत्तर की डिग्री हासिल की।

उन्होंने 1988 में एयरोस्पेस कॉर्पोरेशन से करियर की शुरुआत की और बाद में रॉकेट कंपनी माइक्रोकॉस्म में काम किया। वर्ष 2002 में उनकी मुलाकात इलॉन मस्क से हुई। मस्क की दूरदर्शी सोच से प्रभावित होकर उन्होंने स्पेसएक्स का जॉब ऑफर स्वीकार कर लिया। आज शॉटवेल खुद को विज्ञान और अंतरिक्ष इंजीनियरिंग में रुचि रखने वाली महिलाओं के लिए प्रेरणा मानती हैं। वे कहती हैं कि एक छोटे शहर में पली-बढ़ी एक लड़की दुनिया बदलने में इलॉन मस्क की मदद कर रही है। उनका एक निजी सपना भी है- चंद्रमा पर जाकर वहां से पृथ्वी को देखना।

शास्त्र हमें सही मार्ग दिखाते हैं, ज्ञान प्राप्त करने में कभी आलस या लापरवाही न करें

शास्त्रों में कहा गया है कि हमारा मन हमेशा शुभ, सत्य और दिव्य संकल्पों से भरा होना चाहिए। शिव संकल्प का अर्थ है जीवन में ऊंचे और श्रेष्ठ लक्ष्यों की ओर बढ़ना। संसार की सभी वस्तुएं नश्वर हैं और एक दिन समाप्त हो जाती हैं। इसलिए केवल भौतिक चीजों में उलझना सही नहीं है। हमें जीवन के सत्य और सर्वोच्च लक्ष्य को समझने का प्रयास करना चाहिए। शास्त्र हमें सही मार्ग दिखाते हैं। ज्ञान प्राप्त करने और आत्म विकास के लिए अध्ययन में कभी आलस्य या लापरवाही नहीं करनी चाहिए। **स्वामी अवधेशानंद गिरि**

महाभारत से हड़प्पा तक हर जगह दर्ज है यह प्राणी

एक सींग वाला गैंडा असम का राजकीय प्राणी है। तराई क्षेत्र की लोककथाओं के अनुसार, दिव्य शिल्पकार विश्वकर्मा ने हाथी की त्वचा, घोड़े के खुर, मगरमच्छ की आंखें, भालू के मस्तिष्क, सिंह के हृदय और वृषभ के सींग को मिलाकर गैंडे की रचना की थी।

लगभग 4,500 वर्ष पूर्व सिंधु नदी के उत्तर-पश्चिमी तट पर हड़प्पा सभ्यता विकसित हुई। वहां की अनेक मुहरों पर गैंडे की आकृतियां मिली हैं। इससे संकेत मिलता है कि प्राचीन काल में गैंडा भारतीय उपमहाद्वीप के पश्चिमी क्षेत्रों में भी पाया जाता था, जहां उस समय आज की तुलना में अधिक हरियाली और नमी थी। हड़प्पा की कुछ मुहरों पर एक रहस्यमय एकल सींग वाला प्राणी भी दिखाई देता है। यह पश्चिमी मिथकों में उल्लिखित एक सींग वाले अश्व से भिन्न है। गैंडा तो वास्तविक प्राणी है, लेकिन यह निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि मुहरों पर अंकित यह एकल सींग वाला जीव वास्तविक था या केवल कल्पना की उपज। ऋग्वेद में गैंडे का उल्लेख 'खड्ग' नाम से मिलता है। अर्जुन के प्रसिद्ध धनुष 'गाण्डीव' का संबंध भी संस्कृत में गैंडे के लिए प्रयुक्त शब्द 'गण्डक' से जोड़ा जाता है। इससे प्रतीत होता है कि आर्य योद्धाओं के लिए मोटी चमड़ी और नुकीले सींग वाला यह पशु विशेष महत्व रखता था। गैंडे की खाल अत्यंत मजबूत और लगभग अभेद्य मानी जाती थी। संभवतः यही कारण था कि उस समय के योद्धा इसकी खाल से बने कवच धारण करते थे। भगवद्गीता के एक श्लोक में कृष्ण स्वयं को 'एकश्रृंग' अर्थात एक सींग वाले जीव के रूप में संबोधित करते हैं। इसी कारण कुछ लोग यह प्रश्न उठाते हैं कि कहीं विष्णु का वराह अवतार वास्तव में गैंडे से प्रेरित तो नहीं था।

जैन परंपरा में भी गैंडे का उल्लेख मिलता है। वह ग्यारहवें तीर्थंकर श्रेयांसनाथ का प्रतीक चिह्न है। बौद्ध धर्म के 'खग्गविसाण सुत्त' में गैंडे के एकमात्र सींग को एकांतवासी भिक्षु के आदर्श जीवन का रूपक बनाया गया है। उसमें कहा गया है - 'गैंडे के सींग की भांति अकेले विचरण करो। उत्कंठा से मुक्त, सांसारिक छल, प्रेम और इंद्रिय सुखों में रुचि न लेते हुए, अलंकरण से दूर रहते हुए, सदैव सत्य बोलें और खग्ग समान अकेले

हड़प्पा सभ्यता के अवशेषों में प्राप्त एक मोहर पर गैंडे की आकृति।

भटकते रहें!' गुजरात में पूजी जाने वाली लोकदेवी धावडी माता का वाहन भी गैंडा है। उल्लेखनीय है कि हड़प्पा सभ्यता की कई मुहरें भी इसी क्षेत्र के आसपास प्राप्त हुई हैं। यह इस बात का संकेत है कि प्राचीन काल में भारत के पश्चिमी भाग में गैंडा एक प्रमुख प्राणी हुआ करता था। उस समय की यादों ने गैंडे की मुहरों और धावडी माता के वाहन का रूप ले लिया। धावडी माता की पूजा गुजरात के साथ-साथ पाकिस्तान के कुछ क्षेत्रों में भी घुमक्कड़ समुदायों द्वारा की जाती है।

लोकमहाभारत की कुछ कथाओं में भी गैंडे का उल्लेख मिलता है। एक कथा के अनुसार, पांडवों ने अपने पिता पांडु की आत्मा की शांति के लिए एक दिव्य गैंडे का शिकार किया था। मान्यता थी कि उसके मांस की आहुति दिए बिना पांडु को स्वर्ग प्राप्त नहीं हो सकता था। गढ़वाल की 'पांडव लीला' में यह कथा कुछ अलग रूप में मिलती है। वहां कहा गया है कि पांडवों को यह गैंडा इंद्रलोक में मिला था। दूसरी ओर, सारला दास की ओड़िया महाभारत के अनुसार, यह गैंडा शिव के दिव्य उपवन में विचरण करता था। अर्जुन ने उसका शिकार किया, किंतु बाद में उसका सामना उस उपवन के रक्षक से हुआ। आश्चर्य की बात यह थी कि वह रक्षक अर्जुन का ही पुत्र था, जिसे एक नागकन्या ने जन्म दिया था। लोककथाओं में इस पुत्र को नागार्जुन के नाम से जाना जाता है और अनेक क्षेत्रों में उसकी विशेष श्रद्धा के साथ पूजा की जाती है।

हम स्वतंत्र रूप से सोचना शुरू करें – जॉर्ज बर्कली

जॉर्ज बर्कली एंग्लो-आयरिश दार्शनिक, लेखक और पादरी थे, जिन्हें आदर्शवाद (आइडियलिज्म) का संस्थापक माना जाता है। उन्हें बिशप बर्कली भी कहा जाता है।

1. सत्य की बात तो सभी करते हैं, लेकिन वास्तव में उसे अपनाने वाले बहुत कम होते हैं।

2. बहुत कम लोग स्वयं सोचते हैं, फिर भी हर किसी की अपनी राय होती है।

3. जो व्यक्ति अपने मित्रों और पड़ोसियों के प्रति ईमानदार नहीं है, वह जनता के प्रति भी सच्चा नहीं हो सकता।

4. पहले हम खुद धूल उड़ाते हैं और फिर शिकायत करते हैं कि हमें कुछ दिखाई नहीं दे रहा।

5. लोग स्वतंत्रता के बारे में बातें कर सकते हैं, लिख सकते हैं और उसके लिए संघर्ष भी कर सकते हैं, लेकिन वास्तव में स्वतंत्र वही है जो स्वतंत्र रूप से सोचता है।

6. जो कहते हैं कि ईमानदार व्यक्ति जैसा कोई नहीं होता, वह अक्सर स्वयं बेईमान होते हैं।

7. एक अच्छा देशभक्त वही है जो अपने देशवासियों को ईश्वर की संतान समझे और उनके प्रति अपने व्यवहार के लिए स्वयं को उत्तरदायी माने।

8. ईश्वर की वास्तविक प्रकृति को सीमित बुद्धि वाले मनुष्य पूरी तरह नहीं समझ सकते।

9. जो मन स्वतंत्र होकर अपने अनुभवों पर विचार करता है, वह स्वयं को आनंद अवश्य देता है।

खुशी का अर्थ समझें, दुख को स्वीकार करें

हम में से कई लोग यह मानते हैं कि खुश रहने का मतलब है जीवन में कभी चिंता, डर या दुख न आए। लेकिन ऐसा संभव नहीं है। हर व्यक्ति को समय-समय पर कठिन भावनाओं का सामना करना पड़ता है। समस्या तब शुरू होती है जब हम इन भावनाओं को पूरी तरह खत्म करने की कोशिश करते हैं। **(द हैप्पीनेस ट्रैप -रस हैरिस)**

जब हालात न बदलें, तब दृष्टिकोण बदलना सीखें जीवन हमेशा हमारी योजनाओं के अनुसार नहीं चलता। कभी लोग हमारा साथ नहीं देते, कभी परिस्थितियां बदल जाती हैं और कभी मेहनत का परिणाम देर से मिलता है। ऐसे समय में हम घटनाओं को नहीं बदल सकते, लेकिन अपने सोचने और प्रतिक्रिया देने के तरीके को जरूर बदल सकते हैं। **(द डेली स्टोइक -राएन हॉलिडे)**

सफलता उनको मिलती है जो जल्दी रुकते नहीं हैं जब हम कोई नया काम शुरू करते हैं, तो शुरुआत में सब आसान और उत्साहजनक लगता है। कुछ समय बाद ऐसा दौर आता है जब मेहनत बढ़ती है, परिणाम कम दिखते हैं। यही वह समय होता है जब मन हार मानने लगता है। जो लोग धैर्य रखते हैं वे अक्सर सफलता के करीब पहुंचते हैं। **(द डिप -सेथ गॉडिन)**

छोटे सुधार ही समय के साथ बड़ी सफलता देंगे

अक्सर लोग एक दिन में अपने जीवन को बदल देना चाहते हैं। वे बड़े लक्ष्य बनाते हैं और फिर कुछ दिनों बाद थककर रुक जाते हैं। छोटे बदलाव करें। जैसे रोज केवल कुछ मिनट पढ़ना, थोड़ी देर टहलना या कोई छोटा नया काम शुरू करना। यही छोटे कदम बड़े बदलावों की नींव बनते हैं। **(टाइनी हैबिट्स -बीजे फॉग)**

जब चर्चा किसी निष्कर्ष पर न पहुंच पाए, तब ये उपाय आगे बढ़ाने में मदद करेंगे

टीम में बहस और मतभेद होना स्वाभाविक है। कई बार किसी मुद्दे पर चर्चा लंबी चलती है, फिर भी सभी सदस्य एकमत नहीं होते और गतिरोध की स्थिति बन जाती है। प्रभावी टीम और कम प्रभावी टीम के बीच मुख्य अंतर यह होता है कि प्रभावी टीम कठिन बातचीत और असहमति से बचती नहीं है। वो मतभेदों को समस्या नहीं, बेहतर निर्णय लेने की प्रक्रिया का हिस्सा मानती है। ऐसी टीम यह सुनिश्चित करती है कि विचारों में भिन्नता होने पर भी आपसी सम्मान और सहयोग बना रहे। लेकिन जब किसी मीटिंग में सहमति न बने और निर्णय लेना आवश्यक हो, तब आगे बढ़ने के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम अपनाए जा सकते हैं ...

1. समाधान मिलने तक चर्चा जारी रखें

सबसे अच्छा तरीका है कि जो स्थिति बन रही है, उसे खुले तौर पर स्वीकार करें। चर्चा कठिन हो और किसी निष्कर्ष पर पहुंचना मुश्किल लगे, तो यह कहना उपयोगी हो सकता है, 'ठीक है, यह एक चुनौतीपूर्ण चर्चा है और हमारे विचार अलग हैं। हम धैर्यपूर्वक बातचीत जारी रखें और ऐसे समाधान तक पहुंचने का प्रयास करें जो सबके लिए उचित हों। इस चर्चा के बाद भी हम एक टीम के सदस्य रहेंगे। इसलिए आपसी सहयोग बनाए रखें।'

2. मुख्य बातें दृश्य रूप से दर्ज करें

व्हाइटबोर्ड, फ्लिपचार्ट या किसी अन्य माध्यम पर चर्चा के मुख्य बिंदुओं को लिखते रहें। इससे प्रतिभागियों को यह भरोसा मिलता है कि उनकी बात ध्यान से सुनी जा रही है। जब लोगों को यह चिंता नहीं रहती कि उनकी राय अनदेखी हो जाएगी या चर्चा में खो जाएगी, तो वे अपने विचारों को बार-बार दोहराने के बजाय समाधान खोजने पर अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। लिखे हुए बिंदु सभी को चर्चा की दिशा स्पष्ट रूप से दिखाते हैं।

3. सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखें

चर्चा को सौहार्दपूर्ण, शांत और सम्मानजनक बनाए रखें। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे असहमति को व्यक्तिगत आलोचना न समझें, प्रतिक्रिया देने से बचें और भावनाओं को कुछ समय के लिए अलग रख दूसरों की बात सुनें। जब लोग बिना झिझक के अपने विचार व्यक्त करते हैं, तो मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का वातावरण बनता है जो टीम के सदस्यों को ईमानदारी से अपनी राय रखने, बेहतर समाधान खोजने में मदद करता है।

4. सक्रिय रूप से सुनने पर ध्यान दें

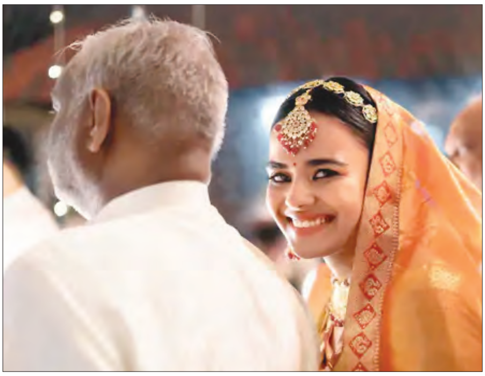
किसी भी कठिन या संवेदनशील बातचीत में सुनना सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक होता है। चर्चा के दौरान मोबाइल फोन, लैपटॉप या अन्य डिजिटल उपकरणों को कुछ समय के लिए अलग रखना उपयोगी हो सकता है, ताकि प्रत्येक व्यक्ति को पूरा ध्यान मिल सके।

जब लोग महसूस करते हैं कि उनकी बात बीच में टोके बिना ध्यानपूर्वक सुनी जा रही है, तो वे अधिक खुलकर, ईमानदारी से और विस्तार से अपने विचार साझा करते हैं।

ग्रंथ, पुस्तकें और प्रेरणादायक विचार रोज पढ़ने से हमारे मन में अच्छे विचार आते हैं

स्वाध्याय का अर्थ है ग्रंथों, ज्ञानवर्धक पुस्तकों और प्रेरणादायक विचारों का नियमित अध्ययन करना। जीवन में स्वाध्याय की आदत होनी चाहिए। जब हम प्रतिदिन पढ़ते और सीखते हैं, तो हमारे मन में अच्छे विचार आते हैं। स्वाध्याय की निरंतरता हमें सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती है। अच्छे विचार हमारी सबसे बड़ी पूंजी हैं, क्योंकि वे हमारे व्यक्तित्व और चरित्र का निर्माण करते हैं।

बेटी का घर बसाने से पहले माता-पिता रखें इन बातों का ध्यान,एनसीआरबी के आंकड़े दे रहे हैं चेतावनी



ष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) की एक रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2024 में देशभर में दहेज मृत्यु के 5,737 मामले दर्ज किए गए। अर्थात दहेज से जुड़ी हिंसा, उत्पीड़न और प्रताड़ना के कारण औसतन प्रतिदिन लगभग 16 महिलाओं की जान गई।

नवविवाहिताओं को दहेज के नाम पर प्रताड़ित किए जाने, उनके साथ घरेलू हिंसा होने या उनकी शारीरिक व मानसिक प्रताड़ना की ख़बरें रोज़ ही सुनने-पढ़ने को मिल जाती हैं। इन्हें 'किसी और की बेटी' के साथ हुई घटना मानकर चर्चा की जाती रही है। लेकिन चंद हालिया मामलों में पहली बार 'दूसरे की बेटी' वाली बात माता-पिता के सामने यक्ष प्रश्न बनाकर रख दी गई। शादी से पहले ठीक से पड़ताल क्यों नहीं की? यह सवाल विराट रूप धरकर सामने आया है। बेटियों को पराया समझकर, बोझ की तरह 'दान' कर देना अब स्वीकारा नहीं जा सकता।

पीढ़ियों के बीच वैचारिक अंतर की भी एक अद्भुत मिसाल इस दौर में देखने को मिल रही है। सामंजस्य बिठाकर चलने की जो महती ज़रूरत विवाह संस्था में होती है, उसको अब कई घटकों की नापतौल से देखा जाता है। यह बात दोनों पक्षों के माता-पिता जानते हैं। इसलिए ध्यान तो दोनों को ही बढ़ाना है। विवाह से किसी एक का जीवन पूरी तरह बदले और दूसरा सुविधा से अपने ढर्रे पर चलता रहे, यह अब मुमकिन नहीं है। मिलकर भविष्य बनाना है, तो बदलाव भी साझे होने चाहिए। इंसान पर पारिवारिक माहौल व परवरिश का गहरा असर पड़ता है। कोई बदल जाएगा, इसकी आशा रखना समझदारी नहीं है।

इस सत्य की रोशनी में बेटियों के माता-पिता को अपने लिए दामाद तलाशते समय तथा शुरुआती रस्मों के दौरान भी चंद पहलुओं पर ग़ौर करना चाहिए -

व्यवहार और सोच से तय करें रिश्ते

जब आप लड़के और उसके परिवार से मिलते हैं, तो बातचीत के दौरान कुछ ऐसे संकेत मिल सकते हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए।

अहंकार या श्रेष्ठता का भाव

यदि बातचीत के दौरान परिवार बार-बार अपनी संपत्ति, सामाजिक प्रतिष्ठा, शिक्षा या प्रभावशाली परिचितों का उल्लेख करे और स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ साबित करने का प्रयास करे, तो यह संकेत हो सकता है कि वहां समानता और सम्मान की भावना का अभाव है।

निर्णयों में लड़के की भूमिका न होना

यदि विवाह से जुड़े सभी महत्वपूर्ण निर्णय केवल परिवार के सदस्य ले रहे हों व होने वाले दूल्हे की राय को कोई महत्व न दिया जा रहा हो, तो यह भविष्य के लिए चिंताजनक संकेत हो सकता है। ऐसे माहौल में यह आशंका रहती है कि शादी के बाद भी वह अपने निर्णय स्वतंत्र रूप से न ले पाएगा व ज़रूरत पड़ने पर जीवनसाथी का पर्याप्त साथ भी न दे सकेगा।

असमानता और भेदभाव की सोच

यदि परिवार यह मानता हो कि घर और बच्चों की ज़िम्मेदारी केवल महिला की है, या यह कहता हो कि 'हमारे यहां पुरुष घरेलू काम नहीं करते,' तो यह लैंगिक असमानता की सोच को दर्शाता है। ऐसी मानसिकता वैवाहिक जीवन में तनाव और संघर्ष का कारण बन सकती है।

लेन-देन व व्यवस्थाओं पर अत्यधिक ज़ोर

यदि शादी तय होने से पहले बार-बार लेन-देन, महंगे उपहारों, लग्ज़री कार या रिश्तेदारों के लिए विशेष व्यवस्थाओं की चर्चा हो रही हो, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। इसी तरह यह कहना भी संदेह पैदा करता है कि 'हमें कुछ नहीं चाहिए, आप जो भी देंगे आपकी बेटी के ही काम आएगा।'

दोनों पक्ष रिश्ता शुरू करने से पहले रखें पारदर्शिता

यदि लड़की नौकरी करती है, तो शादी से पहले इस बात पर खुलकर चर्चा कर लें कि वह घर और काम के बीच संतुलन को किस तरह देखती है।

5 सवालों से समझिए बुजुर्गों को कैसे मिलेगा कानूनी सहारा

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक देश में हर 6 में से एक बुजुर्ग के साथ दुर्व्यवहार होता है, जो उनके ही बच्चों/रिश्तेदारों द्वारा किया जाता है। इसमें उन्हें घर से बाहर निकालने, देखभाल नहीं करने से लेकर संपत्ति हड़पना तक शामिल है।

घरेलू हिंसा अधिनियम-2005 और माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण एवं कल्याण अधिनियम-2007 आपको यह अधिकार देते हैं।

संपत्ति लेकर बच्चे देखभाल नहीं करते तो क्या करें

यदि आपने बेटा-बेटी या रिश्तेदार के नाम संपत्ति इस उम्मीद से कर दी कि वे देखभाल करेंगे, लेकिन नहीं कर रहे हैं, तो ऐसी स्थिति में वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण एवं कल्याण अधिनियम-2007 संपत्ति हस्तांतरण रद्द कराने का अधिकार देता है।

क्या करें - जिले के वरिष्ठ नागरिक ट्रिब्यूनल या संबंधित प्राधिकरण में आवेदन दें। उपेक्षा, देखभाल न मिलने या दुर्व्यवहार के प्रमाण प्रस्तुत करें। गिफ्ट डीड होने के बाद भी आप संतान/वारिस से संपत्ति वापस पा सकते हैं।

2. अगर बेटा नहीं है तो किससे भरण-पोषण मांगें

अगर आप बुढ़ापे में अपना खर्च चलाने में समर्थ नहीं हैं तो अधिनियम-2007 अधिकार देता है कि आप केवल अपने समर्थ बेटे से ही नहीं, बल्कि अपनी बेटी या संबंधित कानूनी वारिस से भरण-पोषण की मांग कर सकते हैं।

क्या करें - आप अपने जिला स्तर के मेंटेनेंस ट्रिब्यूनल में आवेदन दे सकते हैं। इसमें सभी जिम्मेदार संतान या संबंधित वारिसों का विवरण दें। ट्रिब्यूनल परिस्थिति के अनुसार संतान/वारिस की जिम्मेदारी तय कर सकता है।

3. आवेदन करने में असहाय हैं तो मदद कैसे मिलेगी

यदि अकेले रहने वाले या शारीरिक रूप से कमजोर बुजुर्ग स्वयं अपने अधिकारों को लागू नहीं करा पा रहे हों, तो उनकी ओर से अधिकृत संगठन या अन्य व्यक्ति कानूनी मदद के लिए पहल कर सकते हैं। अधिनियम यह अधिकार देता है।

क्या करें - मदद के लिए वरिष्ठ नागरिक संगठन या भरोसेमंद सामाजिक संस्था की मदद ले सकते हैं। जिला समाज कल्याण विभाग से संपर्क करें। लिखित आवेदन के साथ प्रतिनिधि नियुक्त किया जा सकता है।

4.पेंशन/संपत्ति का गलत इस्तेमाल होने पर क्या करें

यदि वृद्ध महिला की पेंशन, बैंक खाते या संपत्ति का परिजन गलत इस्तेमाल कर रहे हैं तो यह घरेलू हिंसा अधिनियम-2005 के तहत आर्थिक शोषण है। वहीं वृद्ध पुरुषों के लिए भरण-पोषण संरक्षण कानून-2007 मदद करता है।

क्या करें? - आप आर्थिक शोषण की शिकायत प्रोटेक्शन ऑफिसर, महिला थाना/पुलिस, 181 महिला हेल्पलाइन, न्यायिक मजिस्ट्रेट, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण या जिला मेंटेनेंस/सीनियर सिटीजन ट्रिब्यूनल में कर सकते हैं।

5. मुफ्त वकील और तुरंत न्याय किस तरह से पाएं

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण कोर्ट मामलों में मुफ्त सरकारी वकील पाने का अधिकार देता है। आपकी त्वरित सुनवाई के लिए फास्ट ट्रैक कोर्ट की व्यवस्था है। यहां पर 90 दिन से लेकर 120 दिन के अंदर फैसला सुनाया जाना अनिवार्य है।

क्या करें? - जिला कोर्ट परिसर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण में मुफ्त वकील के लिए आवेदन दे सकते हैं। इसके अलावा एल्डर लाइन-14567 पर सुबह 8 से रात 8 बजे के बीच कॉल करके कानूनी सहायता मांग सकते हैं।

इंसान की सीखने, समझने और स्वयं को बेहतर बनाने की क्षमता लगातार बढ़ती है – अमिताभ बच्चन

महानायक हाल ही में भारत के टॉप 10 वैल्युएबल सेलेब्स में शामिल हुए हैं। वे अपने ब्लॉग्स से काफी कुछ सिखाते-बताते रहते हैं, उन्हीं में से कुछ खास बातें...

इंटरनेट के इस दौर में जानकारी का तूफान हर समय हमारे सामने मौजूद है। इतनी सारी सूचनाएं, इतने सारे विचार और इतनी सारी खबरें होती हैं कि समझना मुश्किल होता है कि वास्तव में महत्वपूर्ण क्या है। आज जवाब ढूंढना बहुत आसान हो गया है। एक बटन दबाइए और जानकारी सामने है। लेकिन इस सुविधा ने सोचने की हमारी अपनी क्षमता को पीछे छोड़ दिया है। अब मस्तिष्क के सोचने वाले बटन की जगह इंटरनेट के बटन ने ले ली है। हम जैसे लोग, जिन्होंने पुराना समय भी देखा है और आज का डिजिटल युग भी...उनके लिए यह बदलाव किसी रोमांचक कहानी से कम नहीं है।

कभी-कभी हमारा मन अपने आसपास की इतनी सारी चीजों में उलझ जाता है कि जो काम हमें करना चाहिए, जो बातें हमें सहेजकर रखनी चाहिए, वे कहीं पीछे छूट जाती हैं। मन थका होता है, लेकिन रुकता नहीं। वह लगातार उन बातों के बारे में सोचता है जो बदल रही हैं... फीकी हो रही हैं, लेकिन पूरी तरह खत्म भी नहीं हुई हैं। हमारे शरीर का सबसे बड़ा डेटा-बैंक हमारा मस्तिष्क है। जन्म से लेकर आज तक जो कुछ हमने देखा, सुना, सीखा और महसूस किया, वह सब उसमें जमा होता है। कई बार हमें लगता है कि अब इसमें और कुछ समा नहीं सकता। लगता है इसकी क्षमता की एक सीमा है। लेकिन यह एक भ्रम है। सच्चाई यह है कि इंसान के भीतर सीखने, समझने और आगे बढ़ने की क्षमता लगातार बढ़ती रहती है। हम कभी भी पूरी तरह भरते नहीं हैं। हमारे भीतर हमेशा कुछ नया सीखने और अपनाने की जगह बनी रहती है।

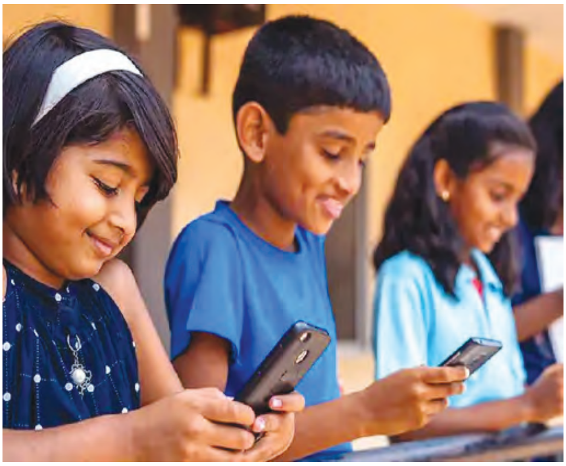
हर रोज एक नए दिन की शुरुआत होती है। फिर उसके बाद एक और दिन आता है। इसी तरह जीवन आगे बढ़ता है। रोज ही जीवन अपनी तमाम जटिलताओं के साथ हमारे सामने खड़ा हो जाता है। हर दिन हमारे सामने नए विचार आते हैं। नई योजनाएं बनती हैं। मन करता है कि हर काम पूरी लगन से किया जाए। लेकिन एक साथ सब करना संभव नहीं होता। इसलिए हमें 'एक समय में एक काम' के सिद्धांत पर चलना पड़ता है। फिर भी मन हमें बार-बार याद दिलाता है कि अभी बहुत कुछ बाकी है। यही चिंता हमें परेशान करती है।

कभी-कभी जिस समस्या को हम बहुत बड़ा समझते हैं, उसका समाधान छोटा होता है। वह समाधान मिलता है तो हम सोचते हैं इतना तनाव और इतनी ऊर्जा हमने क्यों खर्च की? जीवन की जटिलताओं के बीच छोटी बातें हमें संभालती हैं। पुरानी यादों में, मां की बातों में शांति ढूंढ लें। यकीन मानें...सब ठीक हो जाएगा।

जो चीजें परेशान करें, उनमें छोटे बदलाव करें

कई बार हम सब कुछ छोड़कर बैठ जाते हैं, कि शायद मन शांत हो जाएगा। लेकिन ऐसा नहीं होता। जो चीज आपको परेशान कर रही है, उसमें केवल छोटा-सा बदलाव कर दें। उसे नियमित रूप से लागू करें। फिर देखिए, कितनी राहत मिल जाती है।

खतरे में बचपन: डेढ़ साल के 68% बच्चों के हाथों में मोबाइल, ग्रोथ थम रही



डिजिटल दौर में स्मार्टफोन और टैबलेट का बढ़ता इस्तेमाल छोटे बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए बड़ा खतरा बन रहा है। पीजीआई चंडीगढ़ की पीडियाट्रिक्स और सोशल पीडियाट्रिक्स डिपार्टमेंट की प्रोफेसर भवनीत भारती और उनकी टीम की नई रिसर्च के मुताबिक करीब 68% बच्चे 18 महीने की उम्र से पहले ही स्क्रीन के संपर्क में आ चुके हैं। यह स्टडी प्रतिष्ठित इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स में प्रकाशित हुई है।

रिसर्च में 18 से 24 महीने के छोटे बच्चों को शामिल किया गया। इसमें सामने आया कि स्क्रीन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल बच्चों की सीखने और दूसरों से बातचीत करने की क्षमता को धीमा कर रहा है। साथ ही मोबाइल देखते हुए खाना खाने की गलत आदत भाषा और ध्यान लगाने की क्षमता पर भी गहरा असर डाल रही है।

10 हफ्ते का प्रोजेक्ट: स्क्रीन टाइम 73% घटा, खेल 20% बढ़ा

डॉ. भवनीत के मुताबिक स्टडी के बाद पीजीआई चंडीगढ़ के एडवांस पीडियाट्रिक्स सेंटर और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नर्सिंग एजुकेशन के साथ मिलकर क्वालिटी इम्प्रूवमेंट प्रोजेक्ट चलाया गया। इसमें 10 बिंदुओं वाला डे-टू-डे प्ले प्रोटोकॉल और 'प्रिंसिपल ऑफ 5' मॉडल लागू किया गया। वार्डों में सुबह-शाम दो-दो घंटे के प्ले सेशन रखे गए और खिलौनों की व्यवस्था की गई। 10 सप्ताह तक चले इस अभियान से बच्चों का स्क्रीन टाइम 73% तक घटा और खेल गतिविधियां 20% बढ़ीं। कविताएं और कहानियां बच्चों का डर कम करने में असरदार रहीं।

डॉक्टरों की सलाह - इनके लिए मैदानी खेल जरूरी

पीजीआई के पीडियाट्रिक्स और सोशल पीडियाट्रिक्स विभाग के प्रो. भवनीत भारती का कहना है कि छोटे बच्चे निष्क्रिय होकर स्क्रीन देखने के बजाय अपने माता-पिता और आसपास के वातावरण से सीधे संवाद करके सबसे बेहतर सीखते हैं। बच्चों को स्क्रीन की नहीं, बल्कि साथ की, कहानियों की और खुले मैदानों में खेलने की जरूरत है।

रिसर्च के आंकड़े: पर्सनल और सोशल ग्रोथ प्रभावित

33% बच्चे स्क्रीन पर

आंकड़े बताते हैं कि लगभग 33% बच्चे वीकडेज में रोजाना एक घंटे से अधिक का समय स्क्रीन के सामने बिता रहे हैं। इस वजह से उनकी शारीरिक गतिविधियों पर असर देखा गया है।

क्या असर हो रहा

जिन बच्चों का स्क्रीन टाइम एक घंटे से कम था, उनमें इंटरेक्शन करने और समस्या सुलझाने का स्किल कहीं बेहतर पाया गया। मोबाइल देखकर खाना खाने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता प्रभावित हो रही है।

कंजूस का धन

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 रोज़ 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 गडढा 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।

उसके पड़ोसी ने भी उसकी यह हालत देखी तो उसे भी बहुत बुरा लगा। सारी बात का पता चलने पर उसने उस कंजूस आदमी को एक बड़ा-सा पत्थर देते हुए कहा- 'लो, इसे यहां इस गड्ढे में गाड़ दो। तुम इसे ही सोना समझकर रोज देखना और तसल्ली कर लेना। वैसे भी तुम्हारे लिए दोनों में क्या फर्क है? धन का महत्व तो उसे खर्च करने में है, वरना सोने और पत्थर में फर्क ही क्या है?

इस कहानी से सीखः कंजूस आदमी का धन अक्सर उसके काम नहीं आता।

हाथी ने साइकिल चलाना सीख लिया

एक दिन जंगल के बाजार में उसने लाल रंग की चमकदार देखी। साइकिल देखते ही उसका मन मचल उठा, लेकिन साइकिल वाले ने हंसते हुए कहा – अरे हाथी भाई ! ये साइकिल तुम्हारे लिए नहीं बनी. यह साइकिल तुम्हारा वजन नहीं सह पायेगी।

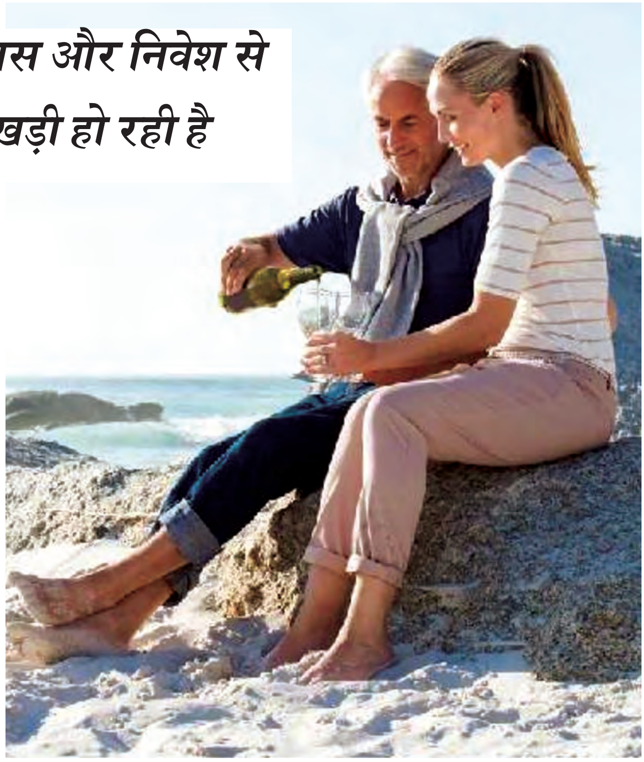
हाथी को यह सुनकर बहुत दुःख हुआ। वह दुबला होने के लिए खूब व्यायाम करने लगा, पर ऐसा हो न पाया क्योंकि वह तो एक हाथी था।

पर उसने हार नहीं मानी। उसने ठान लिया कि वह अपनी खुद की साइकिल बनाएग, जो उसके वजन को संभाल पायेगा। मोंटी हाथी ने जंगल से मोटी मोटी मजबूत लकड़ियां इकठ्ठा किया। फिर लोहार भालू की मदद से लोहे का पहिया बनाया गया। फिर भालू खरगोश कारीगर ने एक आरामदायक सीट बनायीं। तोते ने रंग – बिरंगी पेंटिंग करके सजाया। इस तरह सभी की मदद से मोंटी हाथी की खुद की एक मजबूत साइकिल तैयार हो गयी। मोंटी जब पहली बार अपनी साइकिल पर चढ़ा और साइकिल चला कर जंगल की ओर गया तो जंगल के सभी जानवर उसे देखने के लिए इकठ्ठा हो गए। कुछ जानवर उसकी हिम्मत की तारीफ कर रहे थे तो वही कुछ जानवर उसका मज़ाक भी उड़ा रहे थे। मोंटी हाथी बिना किसी की परवाह किये साइकिल चलाता रहा। पहले तो साइकिल थोड़ी डगमगायी, लेकिन थोड़ी ही देर में मोंटी हाथी ने साइकिल चलाना सीख लिया।

इस कहानी से शिक्षाः अगर हम सच्चे मन से मेहनत करें और हार न मानें, तो कोई भी सपना असंभव नहीं रहता। सफलता उन्हें ही मिलती है जो लगातार प्रयास करते रहते हैं।

ट्रेंड : 2025 में 1.40 लाख करोड़पति दूसरे देशों में बसे

नई नागरिकता, निवास और निवेश से जुड़ी पूरी इंडस्ट्री खड़ी हो रही है



दुनिया में राजनीतिक अनिश्चितता, टैक्स और सुरक्षा से जुड़ी चिंताओं के बीच अमीरों का दूसरे देशों में बसने का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। कई अमीर दुबई, हॉन्गकॉन्ग, अमेरिका या ब्रिटेन में बस रहे हैं। इन देशों की सरकारें इन विदेशियों का दिल खोलकर स्वागत कर रही हैं। इसके साथ ही नई नागरिकता, निवास और निवेश से जुड़ी एक पूरी इंडस्ट्री भी खड़ी हो गई है।

रिसर्च फर्म न्यू वर्ल्ड वेल्थ के अनुसार पिछले साल अब तक के सबसे ज्यादा एक लाख 40 हजार करोड़पति दूसरे देशों में जाकर बस गए। यह संख्या एक लाख 65 हजार तक पहुंचने का अनुमान है। दूसरी ओर, निवेश और नागरिकता संबंधी सलाह देने वाली इन्वेस्टमेंट-माइग्रेशन इंडस्ट्री का आकार 2025 में बढ़कर 3.37 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गया, जो 2019 की तुलना में लगभग दोगुना है।

इस क्षेत्र में अब 1,200 से अधिक कंपनियां सक्रिय हैं, जिनमें कानूनी फर्म, प्रॉपर्टी सलाहकार, अकाउंटेंट और निवेश फंड शामिल हैं। खाड़ी देशों पर ईरानी हमले तक दुबई करोड़पतियों का सबसे अधिक पसंदीदा स्थान था। वहां दक्षिण एशिया, नाइजीरिया, सीरिया और लेबनान से लोग आते रहे हैं। कोरोना महामारी के बाद बड़ी संख्या में ब्रिटिश नागरिक भी वैकल्पिक निवास कार्यक्रमों की ओर आकर्षित हुए हैं। 2025 में उन्होंने दुनिया भर के 23 इन्वेस्टमेंट-आधारित माइग्रेशन कार्यक्रमों में आवेदन किए, जिनमें अमेरिका की ईबी -5 योजना और ग्रेनाडा व थाईलैंड जैसे देशों के कार्यक्रम शामिल हैं।

यूरोप में संपत्ति कर बढ़ने की आशंकाओं ने भी अमीरों के पलायन को गति दी है। पिछले वर्ष पहली बार फ्रांस, जर्मनी और स्पेन उन देशों की सूची में शामिल हुए जहां आने वाले अमीरों से अधिक अमीर बाहर गए। सबसे बड़ा बदलाव अमेरिका में देखा गया है। राजनीतिक ध्रुवीकरण के कारण कई अमेरिकी भी दूसरे पासपोर्ट और वैकल्पिक निवास विकल्प तलाश रहे हैं। इसी मांग को देखते हुए सेंट विंसेंट एंड द ग्रेनाडाइंस, उजबेकिस्तान, मालदीव और नाउरू जैसे देश भी नए नागरिकता कार्यक्रम शुरू कर रहे हैं।

अमीरों को लुभा रहे कई देश

- इस साल एक लाख 65 हजारकरोड़पति विदेशों में बस सकते हैं।
- इन्वेस्टमेंट-माइग्रेशन इंडस्ट्री काकारोबार 3.37 लाख करोड़ रुपए हुआ।
- टैक्स और राजनीतिक कारणों सेअमेरिका, यूरोप से अमीरों का पलायन।
- कई देशों ने करोड़पतियों को लुभाने के कार्यक्रम लॉन्च किए। बड़ी संख्या में अमेरकियों ने भी की पूछताछ।

द्रौपदी और श्रीकृष्ण का रिश्ता सिर्फ दोस्ती का नहीं था

अपनों से ज्यादा पराए रिश्ते क्यों सबसे ज्यादा मायने रखते हैं, इसका सबसे अच्छा उदाहरण हमें महाभारत में देखने को मिलता है। जब कौरवों की सभा में द्रौपदी का अपमान करने की कोशिश दुर्योधन, दुशासन और कर्ण जैसे योद्धाओं ने की थी, तब उनके पांचों पांडव पति और अपने रिश्तेदार चुप बैठे थे। लेकिन तब अपनी सच्ची मित्रता श्रीकृष्ण ने दिखाई, जो उनके सिर्फ दोस्त थे।

हर इंसान की जिंदगी में एक ऐसा वक्त जरूर आता है जब उसे यह समझ आने लगता है कि खून के रिश्ते हमेशा साथ नहीं निभाते। कई बार कुछ पराए लोग धीरे-धीरे इतने करीब आ जाते हैं कि वे अपने से भी ज्यादा अपने लगने लगते हैं। वे आपकी जिंदगी का ऐसा अहम हिस्सा बन जाते हैं, जिनके बिना सफर अधूरा सा महसूस होता है और जिनके साथ आप खुद को सबसे ज्यादा कंफर्टेबल महसूस करते हैं।

असल में रिश्तों की असली पहचान अच्छे समय में नहीं, बल्कि मुश्किल हालात में होती है। जब सब कुछ ठीक चल रहा होता है, तब लगभग हर कोई आपके साथ खड़ा दिखता है। लेकिन जैसे ही जिंदगी किसी मुश्किल दौर में पहुंचती है, तब पता चलता है कि कौन सिर्फ नाम का अपना था और कौन सच में आपके साथ खड़ा रहने वाला है।

जीवन में रिश्तों की असली परीक्षा

बचपन से ही बच्चों के दिमाग में यह बात डाली जाती है कि उसके सबसे बड़े सपोर्टर उसके अपने परिवार वाले और रिश्तेदार होते हैं, लेकिन जैसे इंसान बड़ा होने लगता है उसे अपनी यह एक्सपेक्टेशन गलत लगने लगती है। फिर कई बार उसके अपने रिश्तेदारों से दूरी बना लेते हैं। ऐसे समय में कोई पराया आपके लिए आकर खड़ा हो जाता है। यहीं से एक नया रिश्ता जन्म लेता है जो खून से नहीं, भरोसे से बनता है। यह रिश्ता धीरे-धीरे इतना मजबूत हो जाता है कि इंसान को महसूस होता है कि यह व्यक्ति उसके लाइफ का सबसे बड़ा सहारा है।

श्रीकृष्ण और द्रौपदी का उदाहरण

द्रौपदी के साथ उनका कोई खून का रिश्ता नहीं था। इसलिए श्रीकृष्ण और द्रौपदी का रिश्ता हमें यह सिखाता है कि जब सब लोग चुप हो जाएं और कोई साथ न दे, तब भी कोई एक इंसान ऐसा हो सकता है जो आपके सेल्फ रिस्पेक्ट के लिए स्टैंड लेगा और तब ऐसे रिश्ते अपनो से ज्यादा करीबी लगने लगते हैं।

ऐसे रिश्ते क्यों खास होते हैं

अब आप सोच रहे होंगे कि आखिरकार यह रिश्ते इतने ज्यादा स्पेशल क्यों होते हैं तो इसकी वजह यह है कि यह आपसे बदले में कोई उम्मीद नहीं रखते, ना कोई शर्त रखते हैं। यह बस आपका साथ निभाते हैं। यह कई बार आपको अपनी जिंदगी में आगे बढ़ाने के लिए इंस्पायर करते हैं, आपको इमोशनल सपोर्ट देते हैं। जबकि रिश्तेदारों से इनकी तुलना की जाए तो ज्यादातर रिश्तेदार आपको कभी आगे ज्यादा बढ़ते हुए देखना ही नहीं चाहते, वह आपके मुश्किल दौर में दुम दबाकर भाग जाते हैं। इसलिए ऐसे रिश्ते मिट्टी के बराबर भी नहीं होते।

परिवार से ज्यादा अपनापन क्यों लगने लगता है

पराए लोगों से लोग अक्सर ज्यादा अपनापन महसूस करते हैं क्योंकि यह हमारी छोटी गलतियों पर हमें डांटते-फटकारते नहीं हैं। यह हमें नीचा नहीं दिखाते हैं और कहते हैं कि रिश्तों में मिठास तब आती है जब आपका बिहेवियर अच्छा होता है। लोग आपकी भावनाओं को समझते हैं और बिना एहसान का अहसास कराए आपकी मदद करते हैं।

आम के छिलकों से प्रकृतिक सौन्दर्य

शहनाज हुसैन

आजकल में मौसम में बाज़ारों में आम की बहार दिखाई दे रही है / आम, जिसे फलों का राजा कहा जाता है/ ये सिर्फ स्वाद में नहीं, बल्कि सेहत और त्वचा के लिए भी बेहद फायदेमंद है/ज्यादातर लोग आम का रसदार गूदा बड़े चाव से खाते हैं और उसके बाद छिलकों को बिना सोचे.समझे कूड़ेदान में फेंक देते हैं/ अगर आप भी रसीले आम का स्वाद लेने के बाद इसके छिलके फेंक देते हो तो थोड़ा ठहर जाइये / जिन छिलकों को आप बेकार समझकर फेंक रहे हो ,बह आपकी सुन्दरता निखारने के काम आ सकते हैं /आम के छिलकों में विटामिन सी, विटामिन ए एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और कई ऐसे प्राकृतिक तत्व प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं जिससे इन छिलकों को फेस मास्क की तरह उपयोग में लाया जा सकता है / यह आपकी त्वचा में निखार ला सकते हैं तथा इनके लिए आपको कोई पैसा भी खर्च नहीं करना पड़ता /

फेस पैक ----- आम के छिलकों को सुखाकर उनका पाउडर बनाएं और गुलाब जल के साथ मिलाकर फेस पैक की तरह इस्तेमाल करें।आम के छिलकों का फेस पैक बनाने के लिए ताजे आम के छिलकों में थोड़ा सा पानी मिलाकर मिक्सी में पीस लें / चार चमच्च छिलकों के पेस्ट में 2 चमच्च शहद और 1 चमच्च दही मिलाकर गाड़ा पेस्ट तैयार कर लें / इस पेस्ट को चेहरे पर लगा कर 10 मिनट तक छोड़ दें / बाद में हल्के हाथों से रगड़ने के बाद चेहरे को ताजे साफ़ पानी से धो डालें /सीधे चेहरे पर रगड़ना ताजे आम के छिलके के अंदरूनी हिस्से को 10---.15 मिनट के लिए चेहरे पर रगड़ने से त्वचा में ताजगी आती है।

आम त्वचा को एक्सफोलिएट करने में बेहद फायदेमंद होता है! इसमें मौजूद प्राकृतिक एंजाइम, विटामिन , एंटीऑक्सीडेंट त्वचा की सतह से मृत कोशिकाओं और अशुद्धियों को बहुत ही कोमलता से हटाते हैं/ जिससे प्राकृतिक चमक और निखार आता है/ आम के छिलकों को धूप में अच्छी तरह सुखा लें जब तक बह कुरकुरे न हो जाएँ / इसके बाद उन्हें मिक्सी में पीसकर महीन पाउडर बना लें/ अब इस पाउडर में गुलाब जल या कच्चा दूध मिलाकर गाड़ा पेस्ट तैयार करें/ इसे हल्के हाथों से चेहरे और गर्दन पर लगाकर सर्कुलर मोशन में मसाज करें/ लगभग 10 मिनट बाद ताजे पानी से धो डालें इससे त्वचा कोमल और मुलायम होती है/ इसके माध्यम से आप प्रकृतिक तरीके से केमिकल वाले उत्पादों से दूरी बनाकर अपने सौन्दर्य में निखार ला सकते हैं / आम के छिलकों से स्क्रब बनाने के लिए आम की छिलकों को अच्छी तरह सुखाने के बाद इन्हें पीस लें / अब इसमें कॉफी पाउडर मिला लें /

इस मिश्रण को चेहरे और शरीर के बाकि हिस्सों को स्क्रब करने के लिए उपयोग किया जा सकता है / अगर आपकी स्किन ड्राई है तो इसमें नारियल तेल की कुछ बुँदे मिला लें /जिस दिन आप इस स्क्रब का उपयोग करें उस दिन त्वचा

पर साबुन या अन्य क्लीन्ज़र लगाने से परहेज करें /आम के छिलके में प्राकृतिक एंजाइम होते हैं जो चेहरे पर जमी बेजान त्वचा को हटाने में मदद करते हैं/ इससे इससे चेहरा साफ और चमकदार दिखता है/ गर्मियों में टैनिंग से त्वचा काली पड़ जाती है /अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो आम के छिलके आपके लिए मददगार सावित हो सकते हैं आम के सूखे हुए छिलकों के पाउडर से आप त्वचा की टैनिंग दूर कर सकते है / इसके लिए सूखे हुए छिलकों के पाउडर में थोड़ा सा लोशन मिलकर इसे हाथों ,चेहरे और खुली त्वचा पर लगाने के बाद 15 मिनट बाद ताजे पानी से धो डालें /

आम के छिलकों में विटामिन ई और सी की मात्रा होती है, जो एक अच्छे एंटी.टैनिंग एजेंट की तरह काम करता है/ ताजे या उबले हुए आम के छिलकों को दूध या मलाई में डुबोएं और प्रभावित हिस्से पर 15.20 मिनट तक हल्के हाथों से रगड़ें।

दुनिया के ये देश भारतीयों को देते हैं सबसे ज्यादा सैलरी

अमेरिका नहीं है No.1 फिर भी क्यों है भारतीयों की पसंद

आज भारत के युवा अपनी प्रतिभा और कौशल का लोहा पूरी दुनिया में मनवा रहे हैं। बड़ी संख्या में भारतीय पेशेवर बेहतर करियर, ऊंची सैलरी और अच्छी जीवनशैली की तलाश में विदेशों का रुख कर रहे हैं। जब विदेश में नौकरी की बात आती है, तो हमारे दिमाग में सबसे पहले अमेरिका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया और ब्रिटेन जैसे देशों का नाम आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया के वो कौन से देश हैं जो वास्तव में भारतीयों को सबसे ज्यादा सैलरी देते हैं? और अगर अमेरिका टॉप पर नहीं है, तो भी वहां जाने की इतनी मारामारी क्यों मची रहती है? आइए इस लेख में इन सभी सवालों के जवाब जानते हैं।

दुनिया के सबसे ज़्यादा सैलरी देने वाले देश

आंकड़ों और विभिन्न शोध रिपोर्टों के अनुसार, प्रति व्यक्ति आय और औसत वेतन के मामले में कुछ यूरोपीय और एशियाई देश अमेरिका से भी आगे हैं। इनमें सबसे प्रमुख हैं:

- **स्विट्जरलैंड:** अपने उच्च वेतन, बेहतरीन जीवन गुणवत्ता और कम करों के लिए जाना जाने वाला स्विट्जरलैंड सबसे ज्यादा सैलरी देने वाले देशों में से एक है। विशेष रूप से वित्तीय सेवाओं, फार्मास्यूटिकल्स और हाई-टेक उद्योगों में काम करने वाले भारतीयों को यहां शानदार पैकेज मिलते हैं।
- **लक्ज़मबर्ग:** यूरोप का यह छोटा सा देश बैंकिंग और वित्त का एक बड़ा केंद्र है। यहां की प्रति व्यक्ति आय दुनिया में सबसे अधिक है, जिसका सीधा असर यहां काम करने वाले पेशेवरों की सैलरी पर पड़ता है।
- **डेनमार्क, आइसलैंड, और बेल्जियम:** ये स्कैंडिनेवियाई और यूरोपीय देश भी अपने कर्मचारियों को बहुत अच्छा वेतन देते हैं। यहां कार्य-जीवन संतुलन और सामाजिक सुरक्षा की सुविधाएँ भी बहुत अच्छी हैं।
- **संयुक्त अरब अमीरात और हांगकांग:** मध्य पूर्व और एशिया के ये दो वित्तीय केंद्र अपने आकर्षक, कर-मुक्त या कम कर वाले वेतन पैकेज के कारण भारतीयों के बीच बहुत लोकप्रिय हैं। हालांकि, यहां रहने का खर्च भी काफी अधिक होता है।
- **ऑस्ट्रेलिया और ब्रिटेन:** ये दोनों देश भी अच्छी सैलरी और बेहतर जीवनशैली की पेशकश करते हैं। यहां की प्रवासी नीतियों ने भी भारतीयों को आकर्षित किया है।

अमेरिका के लिए क्यों भारतीयों में है इतना आकर्षण?

अब सबसे बड़ा सवाल यह है कि जब स्विट्जरलैंड जैसे देश अधिक वेतन दे रहे हैं, तो भी अधिकांश भारतीय अमेरिका जाने का सपना क्यों देखते हैं? इसके पीछे कई महत्वपूर्ण कारण हैं, जो सिर्फ सैलरी से कहीं बढ़कर हैं।

- **नवाचार और अवसर:** अमेरिका दुनिया का सबसे बड़ा इनोवेशन हब है। सिलिकॉन वैली, सिएटल और बोस्टन जैसे शहर तकनीक, विज्ञान और शोध के केंद्र हैं। यहां भारतीयों को ऐसे अवसर मिलते हैं जो दुनिया में कहीं और शायद ही मिलें। करियर में ग्रोथ और नई तकनीकों पर काम करने का मौका अमेरिका को बेजोड़ बनाता है।
- **व्यापक भारतीय समुदाय:** अमेरिका में भारतीयों का एक बहुत बड़ा और स्थापित समुदाय है। यह समुदाय नए प्रवासियों के लिए घर जैसा माहौल प्रदान करता है। सामाजिक समर्थन, सांस्कृतिक कार्यक्रमों और नेटवर्किंग के अवसर आसानी से उपलब्ध होते हैं, जिससे विदेश में रहने का अनुभव सहज हो जाता है।

मानसून में जन्नत बन जाता है केरल!

बारिश में इन 5 जगहों की खूबसूरती देख रह जाएंगे दंग

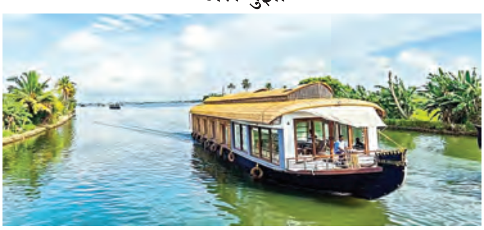
कोवलम से बेकल तक, बारिश में और निखर जाती है केरल की असली खूबसूरती।

केरल को हमारे देश के सबसे ख़ास राज्यों में शुमार किया जाता है। इस जगह पर घूमने और देखने के लिए काफ़ी कुछ है। इस जगह पर वैसे तो पूरे साल घुमा जा सकता है लेकिन सबसे अच्छा और जादुई समय मानसून का होता है। इस दौरान इस समय जमकर बारिश होती है और पूरा केरल हरियाली से सरोबोर हो जाता है। इस जगह पर इस दौरान मौसम की रूमानियत के साथ साथ आप पर्यटन स्थलों को देखने का भी मज़ा ले सकते हैं। एक बात और भी जानने और महत्व की है कि केरल में दो बारिश के मौसम होते हैं। पहला जून महीने में शुरू होता है और दूसरा अक्टूबर के मध्य में समाप्त होता है। इसलिए, यह मानसून में घूमने वालों के लिए बहुत ही ख़ुशी की बात है।

कोवलम

कोवलम केरल का एक ख़ूबसूरत शहर है। यह तटीय शहर अपनी शांति और सुंदरता के लिए जाना जाता है। इस जगह पर मानसून के समय जमकर बारिश होती है। जिसकी वजह से इस जगह का मौसम बहुत ही सुहाना हो जाता है और चारों तरफ प्रकृति का हरभरा दृश्य दिखाई देता है। इस जगह पर आपको बहुत सारे कोकून के पेड़ भी दिखाई देंगे। इस बीच की ख़ूबसूरती को हर को सराहता है। आपको भी यह जगह बहुत अच्छी लगेगी। आप इस जगह से एक अच्छा अनुभव लेकर लौटेंगे।

अलप्पुझा



केरल में स्थित अलपुझा को इस राज्य में अपने सबसे अच्छे बैकवाटर के लिए जाना जाता है। इस जगह को कुछ लोग तो बैकवाटर केंद्र कहते हैं। इस जगह पर लोग घूमने के साथ अपनी छुट्टीयों को मानने के लिए भी आते हैं और लम्बे समय तक रुकना पसंद करते हैं। इस जगह पर आकर नाव पर रुकने का जो मज़ा है वह इस जगह के अलावा शायद ही कहीं और मिले। इस जगह पर आकर आप भी कुछ दिन व्यतीत कर सकते हैं। यह केरल यात्रा का एक अनूठा अनुभव साबित होगा।

अष्टमुडी झील

मानसून के दौरान केरल में घूमने के लिहाज़ से अष्टमुडी झील को एक बहुत ही सुंदर गंतव्य माना जाता है। यह देश के सबसे प्राचीन स्थानों में से एक कहा जाता है। अष्टमुडी की आठ नहरें हैं जोकि ना सिर्फ़ अपनी ख़ूबसूरती बल्कि अपने खूबसूरत होमस्टे के लिए भी जानी जाती हैं। इस जगह पर हाउसबोट में ठहरने का अनुभव भी बहुत ही ख़ास होता है। इस जगह पर नारियल के नीचे बैठकर आप आयुर्वेदिक मालिश का आनंद ले सकते हैं।

थेक्कडी वन

थेक्कडी वन देश के सबसे खूबसूरत वन्यजीव अभ्यारण्यों में से एक है। इस जगह की प्राकृतिक सुंदरता को देखने और मौसम को एंजोय करने के लिए देश भर से सैलानी आते हैं। मानसून के समय तो इस जगह का सौंदर्य और भी ज़्यादा निखर जाता है। इस जगह पर आप आकर यहाँ के प्राकृतिक वातावरण का भरपूर आनंद ले सकते हैं। साथ ही साथ आप पेरियार नेशनल पार्क भी घूम सकते हैं। मंगला देवी कन्नगी मंदिर, मुल्लापेरियार बांध और सुरुली फॉल्स जैसी पर घूमने के लिए जा सकते हैं।

बेकल

बेकल को केरल की सबसे ख़ास जगहों में गिना जाता है। इस जगह पर छुट्टी मनाने के लिए देश भर से लोग आते हैं। छुट्टी मानने के लिए यह एक बहुत ही आदर्श जगह है। इस जगह पर आकर आप प्राकृतिक सुंदरता को देखने के साथ यहाँ के शानदार किलों, ख़ूबसूरत समुद्र तटों और हरे भरे पहाड़ों का भ्रमण कर सकते हैं। मानसून के दौरान यह जगह किसी जनंत में होने की फ़ील देती है। इस जगह पर आकर आप शांति और सकून के साथ कुछ समय बिता सकते हैं।

43 साल की वो हसीना, जिसने 7 साल से बॉलीवुड को नहीं दी 1 भी हिट, अब लगा है 1400 करोड़ का दांव

बॉलीवुड की कई हसीनाएं ऐसी हैं, जो लंबे समय से एक हिट फिल्म की तलाश में हैं. हालांकि, एक एक्ट्रेस ऐसी भी है, जो बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक अपनी पहचान बना चुकी है, लेकिन फिर भी वो 1 हिंदी सिनेमा को 7 साल से एक भी हिट फिल्म नहीं दे पाई. आइए जानते हैं कि आखिर ये कौन-सी एक्ट्रेस हैं?

देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा

दरअसल, हम जिनकी बात कर रहे हैं, वो कोई और नहीं बल्कि साल 2019 में बॉलीवुड को अलविदा कहने वाली प्रियंका चोपड़ा हैं, जो अब बॉलीवुड में वापसी करने को तैयार हैं. प्रियंका चोपड़ा बीते 7 साल से हॉलीवुड में काम कर रही हैं. साल 2002 में एक्ट्रेस ने तमिल फिल्म से डेब्यू किया था.

फिल्म 'हीरो ए लव स्टोरी ऑफ स्पाई'

इसके बाद सनी देओल की फिल्म 'हीरो ए लव स्टोरी ऑफ स्पाई' से उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा था. प्रियंका चोपड़ा ने अपनी मेहनत के दम पर इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाई है. प्रियंका ने 7 साल पहले हिंदी सिनेमा को अलविदा कह दिया था. जी हां, 7 साल पहले उनकी फिल्म 'स्काई इज पिंक' आई थी.

पीसी के पास मजबूत ब्रांड वैल्यू

इस फिल्म के बाद पीसी ने किसी हिंदी फिल्म में काम नहीं किया और बॉलीवुड से दूरी बना ली. भले ही प्रियंका ने लंबे समय से कोई हिंदी फिल्म नहीं दी है, लेकिन फिर भी प्रियंका चोपड़ा एक मजबूत ब्रांड वैल्यू बनाए हुए हैं. साथ ही अब एक्ट्रेस एक बार फिर से इंडियन फिल्म में नजर आने वाली हैं.

फिल्म 'वाराणसी' से कमबैक

जो लोग नहीं जानते हैं उनको बता देते हैं कि 7 साल के ब्रेक के बाद प्रियंका चोपड़ा अब एसएस राजामौली की फिल्म 'वाराणसी' से कमबैक कर रही हैं. इस फिल्म को भारत की अबतक की सबसे महंगी फिल्म बताया जा रहा है. रिपोर्ट्स की मानें, तो एसएस राजामौली करीबन 1400 करोड़ रुपये के बजट में इस फिल्म को बना रहे हैं.

महेश बाबू के साथ कर रहीं काम

गौरतलब है कि इस फिल्म को बड़े बजट में बनाया जा रहा है. ऐसे में उम्मीद की जा रही है कि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बड़े रिकॉर्ड्स तोड़ेगी और नए बनाएगी.

फिल्म में प्रियंका चोपड़ा के साथ महेश बाबू नजर आने वाले हैं. देखने वाली बात होगी कि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कैसा परफॉर्म करती 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 टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512