सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

12 जुलाई 2026

अविका गौर की ट्रांसफॉर्मेशन किसी इंस्पिरेशन से कम नहीं है

गोलू- एक पड़ोसी से- मैं आपकी बेटी से शादी करना चाहता हूं. पड़ोसी- कितना कमा लेते हो? गोलू- 20 हजार रुपये प्रति माह.
पड़ोसी- मैं अपनी बेटी को 15 हजार रुपये प्रति माह पॉकेट मनी देता हूं.
गोलू- मैं भी तो उसी को जोड़कर ही तो बता रहा हूं...

जज- घर में मालिक के रहते हुए तुमने चोरी कैसे की?
गोलू- जज साहब आपकी अच्छी नौकरी है, अच्छी सैलरी है. फिर आप ये सब सीख कर क्या करोगे...?

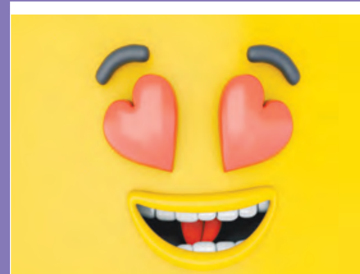
मैडम- क्लास में जो बेवकूफ हो वो खड़ा हो जाए.
पप्पू मसूमियत से खड़ा हो गया
मैडम- क्या तुम बेवकूफ हो?
पप्पू- नहीं मैडम आप अकेली खड़ी थीं इसलिए मुझे अच्छा नहीं लगा...

एक अमेरिकन डॉक्टर भारत आया बस स्टैंड के पास एक बुक स्टॉल पर किताब देखते ही उसे दिल का दौरा पड़ गया 20 रुपये कि उस किताब का नाम था- 30 दिन में डॉक्टर कैसे बनें?

राजू- डॉक्टर साहब, मैं बहुत खुश रहता हूं,
नींद भी अच्छे से आती है,
जिंदगी में अमन ही अमन है
हर काम में दिल भी लगता है,
कोई परेशानी नहीं है,ऐसा क्यूं?
डॉक्टर- मैं आप की बीमारी समझ गया हूं,
आपकी जिंदगी में विटामिन she की कमी है......

एक आदमी रात को दारू पीकर लौटा और दरवाजा खटखटाया
पत्नी ने काफी देर तक दरवाजा नहीं खोला
आखिरकार पत्नी ने अंदर से गुस्से में कहा- कौन है?
पति- खूबसूरत लड़की के लिए प्यारे-प्यारे फूल लाया हूं
पत्नी ने झट से दरवाजा खोल दिया और पूछा-
फूल कहां है? पति अंदर घुसते हुए बोला- खूबसूरत लड़की भी कहां है?

शराब पीने के बाद पति ने पत्नी से कहा- अगर मेरे हाथ में सरकार होती तो मैं, देश की तकदीर बदल देता
पत्नी- अरे, पहले पजामा तो बदल लो, कल से मेरी सलवार पहन कर घूम रहे हो.....
0000000000000000
पति (पत्नी से)- राजा दशरथ की 3 रानियां थीं
पत्नी- तो फिर?
पति- तो मैं 2 शादियां और कर सकता हूं
पत्नी- द्रोपदी का नाम सुना है?
पति- तू भी न पगली, दिल पे ले लेती है.......



टीचर- तुमने रामायण और महाभारत को देख कर क्या सीखा?
चिंटू- महाभारत जमीन का केस है और रामायण अपहरण का
चिंटू का जवाब सुनकर टीचर की बोलती बंद हो गई.....

मृत्यु के बाद स्वर्ग पहुंचने पर आदमी ने यमराज से पूछा-
मैं इतना बड़ा शराबी सारा दिन नशे में टुन, मुझे स्वर्ग कैसे मिला प्रभु?
यमराज- बिना अन्न का एक दाना खाए, तू जो शराब के साथ सलाद खाकर सो जाता था, टेक्निकली उसे उपवास में काउंट कर लिया है......

क्या आप भावनात्मक रूप से आत्मनिर्भर हैं? इन संकेतों से पहचानिए

क्या आपकी खुशी किसी दूसरे व्यक्ति के व्यवहार पर निर्भर करती है? क्या किसी के मैसेज का जवाब न आने पर आपका पूरा मूड खराब हो जाता है? क्या आप हर फैसले से पहले दूसरों की मंजूरी का इंतजार करते हैं? अगर ऐसा है, तो शायद आपको इमोशनल इंडिपेंडेंस यानी भावनात्मक आत्मनिर्भरता को समझने की जरूरत है। आज के समय में लोग आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने पर तो बहुत ध्यान देते हैं, लेकिन भावनात्मक मजबूती को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं।

आखिर क्या है इमोशनल इंडिपेंडेंस?

इमोशनल इंडिपेंडेंस का मतलब यह नही है कि आपको किसी की जरूरत नहीं है या आप अपने रिश्तों से दूरी बना लें। इसका असली अर्थ है अपनी भावनाओं, खुशी और आत्मसम्मान की पूरी जिम्मेदारी खुद लेना। ऐसा व्यक्ति दूसरों के प्यार और समर्थन की कद्र करता है, लेकिन अपनी खुशी के लिए पूरी तरह उन पर निर्भर नहीं रहता।

क्यों बढ़ रही है भावनात्मक निर्भरता?

सोशल मीडिया और हर समय इंटरनेट से जुड़े रहने की संस्कृति ने लोगों को बाहरी स्वीकृति का आदी बना दिया है।

कैसे काम करता है यह जालः

कितने लाइक्स मिले? किसने मैसेज किया? किसने जवाब नहीं दिया? लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं? धीरे-धीरे व्यक्ति अपनी भावनाओं का नियंत्रण दूसरों को सौंप देता है। यहीं से असुरक्षा, चिंता और भावनात्मक थकान शुरू होती है।

इमोशनल इंडिपेंडेंस क्यों जरूरी है?

जब आपकी खुशी केवल दूसरों की प्रतिक्रिया पर निर्भर नहीं होती, तब आपका मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास स्वाभाविक रूप से बढ़ता है।

कौन-कौन से फायदे मिलते हैं:

मजबूत आत्मविश्वासः आप फैसले लेने से पहले हर बार दूसरों की मंजूरी नहीं ढूंढ़ते और अपनी सोच पर भरोसा करना सीखते हैं।

स्वस्थ और मजबूत रिश्तेः कई रिश्ते इसलिए कमजोर पड़ जाते हैं क्योंकि एक व्यक्ति दूसरे पर जरूरत से ज्यादा भावनात्मक रूप से निर्भर हो जाता है। जब दोनों लोग आत्मनिर्भर होते हैं, तो रिश्ता बोझ नहीं बनता।

मुश्किलों से उबरना आसानः जब रिश्ता टूटता है या उम्मीदें पूरी नहीं होतीं, तब इमोशनल इंडिपेंडेंस व्यक्ति को टूटने के बजाय दोबारा संभलने की ताकत देता है।

भावनात्मक आत्मनिर्भरता का मतलब अकेले होना नहीं, बल्कि अपनी भावनाओं को समझते हुए अपनी खुशी और आत्मसम्मान की जिम्मेदारी खुद लेना है।

कैसे पहचानें कि आप भावनात्मक रूप से निर्भर हैं?

यदि कुछ बातें अक्सर आपके साथ होती हैं, तो आपको इस दिशा में गंभीरता से काम करने की जरूरत हो सकती है।

ख़ुद से करें ये सवाल

क्या आप अकेले रहने में असहज या अकेलापन महसूस करते हैं?

क्या आप हर छोटे-बड़े फैसले के लिए दूसरों की राय पर निर्भर रहते हैं?

क्या किसी के नाराज होने पर आप अत्यधिक परेशान और बेचैन हो जाते हैं?

अगर इन सभी का जवाब हां है, तो अपनी खुशी को दूसरों के व्यवहार से जोड़ना बंद करने का समय आ गया है।

भावनात्मक रूप से आत्मनिर्भर कैसे बनें

आत्मनिर्भरता और दूरी अलग बातें हैं। इंसान एक सामाजिक प्राणी है और रिश्ते जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। लेकिन स्वस्थ रिश्ता वही होता है, जहां प्यार हो, साथ हो, लेकिन अपनी पहचान और खुशी भी बरकरार रहे।

ये कारगर तरीक़े अपनाएं

मी-टाइम बिताएंः अकेले समय बिताना आपको खुद को समझने और आत्म-निरीक्षण करने का अवसर देता है।

आत्म-सम्मान पर काम करेंः अपनी कीमत को दूसरों की राय से नहीं, बल्कि अपनी क्षमताओं और जीवन के मूल्यों से जोड़ें।

ना कहना सीखेंः हर किसी को हर समय खुश रखने की कोशिश छोड़ना भावनात्मक आत्मनिर्भरता की दिशा में सबसे बड़ा कदम है।

हर वक्त 'हां' कहना पड़ रहा है भारी? पीपल प्लीजिंग से ऐसे पाएं छुटकारा

अपनी जरूरतों से समझौता करके दूसरों को नाराज होने के डर से हमेशा खुश रखने की कोशिश करना ही पीपल प्लीजिंग कहलाता है। इस मानसिक आदत से बाहर निकलने के लिए रिश्तों में सीमाएं तय करना, बिना किसी अपराधबोध के ना कहना सीखना सबसे जरूरी है।

क्या आप अक्सर किसी काम के लिए अंदर से ना कहना चाहते हैं, लेकिन फिर भी सामने वाले के दबाव में आकर हां बोल देते हैं? क्या दूसरों को नाराज करने का डर आपको अपनी बेसिक जरूरतों से समझौता करने पर मजबूर कर देता है? यदि आपका जवाब हाँ है, तो हो सकता है कि आप अनजाने में पीपल प्लीज़िंग यानी हर किसी को हर वक्त खुश रखने की एक थका देने वाली आदत का शिकार हो चुके हैं। दूसरों की मदद करना एक अच्छा गुण है, लेकिन जब यह आपकी मेंटल हेल्थपर भारी पड़ने लगे, तो संभलना जरूरी है।

लोग दूसरों को खुश करने की कोशिश क्यों करते हैं?

मनोविज्ञान के अनुसार, इस आदत की शुरुआत कोई अचानक नहीं होती, बल्कि इसके पीछे गहरे कारण छिपे होते हैं। अक्सर पीपल प्लीजिंग की जड़ें हमारे बचपन, सामाजिक दबाव या रिजेक्शन के डर में छिपी होती हैं। कई लोगों के सबकॉन्शियस माइंड में यह बात बैठ जाती है कि यदि वे दूसरों की हर बात नहीं मानेंगे, तो उन्हें प्यार, सम्मान या समाज में स्वीकृति नहीं मिलेगी। धीरे-धीरे यह सोच एक आदत बन जाती है।

पीपल प्लीजिंग से बाहर निकलने के अचूक तरीके

सही माइंडसेट और थोड़े से अभ्यास से इस आदत से पूरी तरह बाहर निकला जा सकता है। इसके लिए आपको इन 7 चरणों को फॉलो करना होगाः

समझें कि हर किसी को खुश रखना असंभव है

यह जीवन की सबसे बड़ी कड़वी सच्चाई है। आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, हर व्यक्ति आपकी बातों, निर्णयों और लाइफस्टाइल से कभी खुश नहीं हो सकता।

बिना किसी झिझक के ना कहना सीखें

कई लोगों के लिए ना शब्द बोलना दुनिया का सबसे कठिन काम होता है। लेकिन याद रखें, अपनी सीमाओं का सम्मान करना बदतमीजी नहीं है। आप शुरुआत छोटे-छोटे वाक्यों से कर सकते हैं, जैसे अभी मैं यह नहीं कर पाऊंगा₹ या इस बार मैं इस काम में आपकी मदद नहीं कर सकूंगा।

अपनी जरूरतों को सबसे पहले प्राथमिकता दें

यदि आप हमेशा दूसरों की जरूरतों को आगे रखेंगे, तो एक दिन खुद को अंदर से पूरी तरह थका हुआ, अकेला और उपेक्षित महसूस करेंगे। अपनी खुशियों का ख्याल रखना कोई स्वार्थ नहीं है, बल्कि यह आपकी आत्म-देखभाल का हिस्सा है।

जब आप दूसरों की अपेक्षाओं से ऊपर अपनी मानसिक शांति को चुनते हैं, तभी सच्ची खुशी और संतुलन का एहसास होता है।

बेमतलब के अपराधबोध से बाहर निकलें

जब आप सालों पुरानी आदत को बदलकर लोगों को मना करना शुरू करेंगे, तो शुरुआत में मन में थोड़ा अपराधबोध महसूस हो सकता है। लेकिन यह समझना जरूरी है कि हर किसी के अनुरोध को स्वीकार करना आपकी लीगल या मोरल जिम्मेदारी नहीं है।

रिश्तों में स्पष्ट सीमाएं तय करना

एक स्वस्थ और लंबे समय तक चलने वाले रिश्ते का सबसे मुख्य आधार उसकी मजबूत सीमाएं होती हैं।

कैसे काम करता है यह नियम

यदि लोग हर समय आपकी 24/7 उपलब्धता की उम्मीद करते हैं, तो यह सीधे तौर पर आपके समय का शोषण है। काम के बाद अपना एक निजी समय तय करें और हर कॉल या संदेश का तुरंत जवाब देने का प्रेशर न लें।

फायदा उठाने वाले लोगों को पहचानें

कुछ लोग आपकी अच्छाई और सीधेपन को आपकी सबसे बड़ी कमजोरी समझ लेते हैं। वे बहुत अच्छी तरह जानते हैं कि आप कभी मना नहीं कर पाएंगे, इसलिए वे बार-बार अपने निजी स्वार्थ के लिए आपके समय का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए समय रहते इनसे दूरी बना लें।

एप्पल साइडर विनेगर के ये घरेलू नुस्खे आपको कर देंगे हैरान, जानें कैसे करें इस्तेमाल

बहुत से लोग एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल घर की सफाई से लेकर खाने का स्वाद बढ़ाने तक कई कामों के लिए करते हैं. इसमें मौजूद एसिटिक एसिड की वजह से यह घर की सफाई, सेहत और किचन के कामों में बहुत काम आता है. इसके साथ ही इसका इस्तेमाल फल-सब्जियां धोने, चेहरे को टोन करने, बाल साफ करने, डैंड्रफ हटाने और माउथवॉश के तौर पर भी किया जाता है. हालांकि, विशेषज्ञों का कहना है कि एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल घर की कई दूसरी जरूरतों के लिए भी किया जा सकता है. इस खबर में एप्पल साइडर विनेगर से जुड़े कुछ अन्य असरदार घरेलू उपायों के बारे में जानें...

हाथों की दुर्गंध दूर करने के लिए करें इस्तेमाल

मछली, मीट या प्याज छूने से हाथों में अक्सर बदबू रह जाती है और साबुन से धोने के बाद भी आसानी से नहीं जाती. हालांकि, इस समस्या से छुटकारा के लिए एप्पल साइडर विनेगर एक असरदार उपाय माना जाता है. एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल करके हाथों से बदबू दूर करने के लिए, सबसे पहले अपने हाथों को साबुन से धोएं. फिर, थोड़े विनेगर मिले पानी से उन्हें दोबारा धोएं. आखिर में, अपने हाथों को गुनगुने पानी से धो लें, इससे हाथों की बदबू आसानी से चली जाएगी.

चश्मे पर लगे जिद्दी दाग हो जाएंगे गायब

रोजाना इस्तेमाल से चश्मे पर दाग पड़ना आम बात है. इन दागों को हटाना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि जोर से पोंछने पर लेंस पर खरोंच आ सकती है. इससे निपटने के लिए, बस चश्मे पर थोड़ा एप्पल साइडर विनेगर स्प्रे करें और मुलायम कपड़े से पोंछकर साफ कर लें. ऐसा करने से चश्मा एकदम से नया जैसा चमक जाएगा.

गमलों में उगने वाले खरपतवार को खत्म किया जा सकता है

एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल करके बगीचों और गमलों में उगने वाले खरपतवार को खत्म किया जा सकता है. ऐसा करने के लिए, 3/4 कप एप्पल साइडर विनेगर को 1/4 कप पानी के साथ मिलाएं और इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में भर लें और खरपतवार को खत्म करने के लिए इस मिश्रण का स्प्रे करें.

दूध के कंटेनर और जग को साफ करने के लिए उपयोगी

अगर बच्चों के लिए इस्तेमाल होने वाले दूध के कंटेनर और जग को रेगुलर साफ न किया जाए, तो उनके बीमार पड़ने का खतरा रहता है. ऐसे में, सिरके से इन चीजों को साफ करने से बैक्टीरिया पनपने से रोका जा सकता है. ऐसा करने के लिए, गर्म पानी में थोड़ा एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं और दिन में एक बार इस मिश्रण से कंटेनर और जग को धो लें. फिर, उन्हें दोबारा गर्म पानी से धो लें. इससे यह पक्का हो जाता है कि कंटेनर में सिरके की गंध न रहे.

मोमबत्ती के दाग

कभी-कभी मोमबत्ती से फर्श और लकड़ी की चीज़ों पर दाग लग सकते हैं. इन्हें एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल करके आसानी से हटाया जा सकता है. इसके लिए, बराबर मात्रा में एप्पल साइडर विनेगर और पानी मिलाएं, इस मिश्रण में एक कपड़ा डुबोएं और दाग वाली जगह पर रगड़ें.

बर्तनों से स्टिकर आसानी से हटाने में मदद करता है

नए खरीदे गए बर्तनों से स्टिकर और बारकोड हटाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है. हालांकि, एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल करके इन्हें आसानी से हटाया जा सकता है. ऐसा करने के लिए, एक स्प्रे बोतल में थोड़ा एप्पल साइडर विनेगर डालें और इसे स्टिकर पर स्प्रे करें. फिर, इसे अपने हाथ से रगड़ें और स्टिकर आसानी से निकल जाएगा.

बर्तन पर लगे जिद्दी दाग हटाने में मददगार

खाना जलने से अक्सर बर्तन के अंदर जिद्दी काली परत जम जाती है, और स्टोव पर लंबे समय तक इस्तेमाल करने से बर्तन का बाहरी हिस्सा भी काला पड़ सकता है. घर पर बिना ज्यादा मेहनत के इन काले और जले हुए बर्तनों को आसानी से साफ करने के लिए एप्पल साइडर विनेगर एक असरदार उपाय है. ऐसा करने के लिए, प्रभावित बर्तन में एक कप पानी और एक कप एप्पल साइडर विनेगर डालें और इसे स्टोव पर गर्म करें. आंच बंद करने के बाद, इसमें दो बड़े चम्मच बेकिंग सोडा डालें और इसे झाग बनने दें. जब झाग बैठ जाए, तो मिश्रण को फेंक दें और बर्तन को पानी से धो लें. आखिर में, इसे पेपर टॉवल से पोंछकर सुखा लें.

अंडे से भी ज्यादा प्रोटीन देते हैं ये 7 फूड्स, नाश्ते में शामिल करें

दिन की अच्छी शुरुआत के लिए हेल्दी नाश्ता बेहद जरूरी माना जाता है और अगर उसमें प्रोटीन शामिल हो तो यह शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने के साथ-साथ मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है। प्रोटीन से भरपूर भोजन पेट को देर तक भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और वजन नियंत्रित रखने में भी सहायता मिलती है। हालांकि, कई लोग अंडा नहीं खाते और उन्हें लगता है कि प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत सिर्फ अंडा ही है। जबकि सच यह है कि कई ऐसे शाकाहारी और अन्य खाद्य पदार्थ हैं जो प्रोटीन के मामले में अंडे से भी बेहतर विकल्प साबित हो सकते हैं।

सोयाबीनः प्रोटीन का बेहतरीन खजाना

अगर आप हाई-प्रोटीन डाइट लेना चाहते हैं तो सोयाबीन सबसे अच्छे विकल्पों में से एक है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन के साथ कई जरूरी पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। इसे उबालकर, हल्का फ्राई करके या फिर स्वादिष्ट कबाब बनाकर नाश्ते में शामिल किया जा सकता है। नियमित रूप से सीमित मात्रा में सोयाबीन खाने से शरीर को पर्याप्त प्रोटीन मिलता है।

ग्रीक योगर्टः हल्का लेकिन पौष्टिक नाश्ता

जो लोग सुबह भारी नाश्ता करना पसंद नहीं करते, उनके लिए ग्रीक योगर्ट एक शानदार ऑप्शन्स है। इसमें सामान्य दही की तुलना में अधिक प्रोटीन पाया जाता है। साथ ही यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और शरीर को जरूरी कैल्शियम उपलब्ध कराने में भी मदद करता है। इसे फलों, ड्राई फ्रूट्स या बीजों के साथ मिलाकर खाया जा सकता है।

पनीरः स्वाद और सेहत दोनों का बेहतरीन मेल

पनीर भारतीय घरों में आसानी से मिलने वाला प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। लगभग 100 ग्राम पनीर में 18 से 20 ग्राम तक प्रोटीन पाया जाता है। इसे ग्रिल करके, भुर्जी बनाकर या फिर सैंडविच और रैप में इस्तेमाल करके नाश्ते का हिस्सा बनाया जा सकता है। यह मांसपेशियों की मजबूती के साथ शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा भी देता है।

मूंग दाल चीलाः हेल्दी और हाई-प्रोटीन का ऑप्शन

अगर आप स्वाद के साथ पोषण भी चाहते हैं तो मूंग दाल का चीला बेहतरीन नाश्ता हो सकता है। इसमें पहले से ही अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है। अगर इसकी स्टफिंग में पनीर या सोया डाल दिया जाए तो इसकी प्रोटीन वैल्यू और भी बढ़ जाती है। यह वजन कम करने वालों के लिए भी अच्छा विकल्प माना जाता है।

चनाः प्रोटीन के साथ भरपूर फाइबर

काबुली चना या देसी चना दोनों ही पोषण से भरपूर होते हैं। इन्हें रातभर भिगोकर, उबालकर या अंकुरित करके नाश्ते में खाया जा सकता है। चने में मौजूद प्रोटीन के साथ फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन को बेहतर बनाने और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करता है।

मूंगफली और पीनट बटरः आसान और पौष्टिक विकल्प

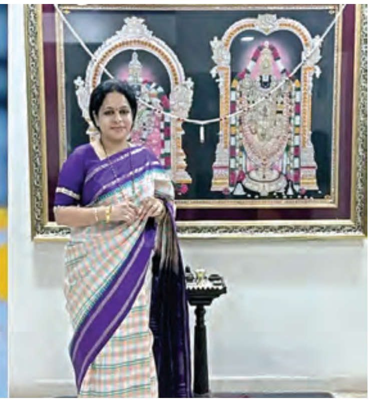
सुबह के नाश्ते में मूंगफली या पीनट बटर भी शामिल किया जा सकता है। मूंगफली में प्रोटीन के साथ हेल्दी फैट्स भी मौजूद होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। वहीं, मल्टीग्रेन या ब्राउन ब्रेड पर पीनट बटर लगाकर खाने से स्वाद के साथ अच्छी मात्रा में प्रोटीन भी मिल जाता है।

टोफूः शाकाहारियों के लिए बेहतरीन प्रोटीन स्रोत

टोफू को पनीर का हेल्दी विकल्प माना जाता है। हालांकि इसका स्वाद पनीर से थोड़ा अलग होता है, लेकिन इसमें अच्छी मात्रा में प्रोटीन और कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। टोफू को सलाद, सैंडविच, स्टर-फ्राई या भुर्जी के रूप में नाश्ते में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

कौन हैं नम्रता मोहन?

जेपी मॉर्गन, सिटीबैंक और अमेज़न छोड़ बनीं 'टेंपल गर्ल'



नम्रता मोहन भारत की एक मशहूर स्पिरिचुअल डिजिटल क्रिएटर हैं, जिन्होंने जेपी मॉर्गन और अमेजन जैसी बड़ी कॉरपोरेट कंपनियों की 14 साल की नौकरी छोड़कर प्राचीन भारतीय मंदिरों के इतिहास और रहस्य को दुनिया के सामने लाने का फैसला किया।

इस दुनिया में हमारे आसपास जितने भी लोग रहते हैं या हम खुद भी अपने रोज को जरूरी काम, नौकरी या बिजनेस में व्यस्त रहते हैं। बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो इस भागदौड़ के बीच रुककर अपने अंदर की असली पहचान को सामने लाने की कोशिश कर पाते हैं। ऐसा ही कुछ कर दिखाया है नम्रता मोहन ने, जिन्हें टेंपल गर्ल के नाम से पहचाना जाता है। अपने अच्छे खासे कॉर्पोरेट करियर को छोड़कर उन्होंने पौराणिक मंदिरों की कहानी दुनिया तक पहुंचाने का फैसला लिया।

टेंपल गर्ल के नाम से मशहूर नम्रता मोहन

नम्रता मोहन को इंस्टाग्राम पर लोग टेंपल गर्ल के नाम से पहचानते हैं। उनके 2.1 मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। हां की यह पहचान उन्हें आसानी से नहीं मिली बल्कि धीरे-धीरे मंदिर दर मंदिर की कहानी और अपने 12 साल की आध्यात्मिक यात्रा के जरिए मिली। यह सफलता उन इतिहास और पुराने मठ मंदिरों के रूप में सामने आई जिसकी गहराई तक वो लोगों को लेकर गईं।

कॉरपोरेट इंडस्ट्री का रहीं हिस्सा

मंदिरों की कहानियों को सुनाने का सफर शुरू करने से पहले नम्रता ने मशहूर कॉरपोरेट कंपनियों में लंबा समय गुजारा। लगभग 14 सालों की शानदार करियर में उन्होंने जेपी मॉर्गन, सिटीबैंक और अमेजन जैसी जानी मानी कंपनियों में काम किया। हर जगह उन्हें कामयाबी तो मिल रही थी लेकिन किसी चीज की कमी भी महसूस हो रही थी। नम्रता का कहना है कि काम कितना भी अच्छा क्यों ना हो मैं खुश नहीं थी। मुझे लगता था कि कुछ कमी है। बतौर नम्रता वो खुशी और वो पूरा होना मुझे मंदिरों में जाकर यह काम करने से मिला।

चारधाम यात्रा ने दिखाया रास्ता

नम्रता का ये सफर किसी बोर्डरूम में बनाई रणनीति से नहीं बल्कि उस चारधाम यात्रा से शुरू हुआ, जो उन्होंने शादी की बाद की थी। वह और उनके पति शादी के 12 सालों तक पूरे भारत के धार्मिक स्थलों की यात्रा करते रहे लेकिन उन्होंने कभी भी यह नहीं सोचा कि इस सबके सामने लाना चाहिए। टर्निंग पॉइंट कब आया जब उन्हें यह लगा कि जो ज्ञान को इकट्ठा कर रही थी। सारी कहानियां, इतिहास, रीति रिवाज और उनके पीछे का मतलब वह लोगों के लिए आसान नहीं था। नम्रता के मुताबिक जब कोई इन चीजों के बारे में बात करता है तो सब कुछ बहुत कॉम्प्लेक्स होता है और चीजें सिर के ऊपर से निकल जाती है। सब कुछ समझने के बीच एक गैप आ जाती हैम यही वजह रही कि उन्होंने उसे भरने का फैसला लिया और पिछले साल अमेजन से इस्तीफा दे दिया।

लोगों ने कहा पागलपन

नम्रता ने इस्तीफा देने का फैसला रातों-रात नहीं लिया बल्कि धीरे-धीरे सोचने के बाद वह इस निर्णय तक पहुंची। उन्हें इस बात का एहसास हो गया था कि दोनों दुनिया में वह एक ही समय में अपना बेस्ट नहीं दे सकती। जब उन्होंने यह फैसला लिया तो लोगों ने यह कहना शुरू कर दिया कि उनका दिमाग खराब हो गया है। कुछ लोग तो यह भी कहते थे कि वह पागल हो गईं हैं, जब इतना अच्छा काम कर रही हैं तो मंदिर क्यों जा रही हैं। लेकिन इन सब बातों को पीछे छोड़ते हुए उन्होंने बिना किसी उम्मीद और भविष्य के बारे में सोचते हुए सफर की शुरुआत की। नम्रता का कहना है कि अगर कोई मुझसे पूछेगा कि 1 साल बाद या 5 साल बाद मेरा क्या प्लान है तो मुझे नहीं पता क्योंकि हम बस सफर का आनंद ले रहे हैं।

मंदिरों से मिलता है एहसास

नम्रता का कहना है कि एक पुराने मंदिर के अंदर खड़े होने का एहसास किसी थैरेपिस्ट से भी नहीं मिल सकता। वह कहती है कि जब आप यह सोचते हैं कि मैं अपना पर यहां रखा है और मेरे पूर्वजों ने भी इस जगह पर पर रखा था और यह बिल्कुल वैसा ही है जैसा हजार साल पहले था। उन्होंने उसे दीवार को छुआ था जिसे आप छू रहे हैं। कहीं ना कहीं जाने अनजाने में की चीज दिल की गहराइयों को छूती हैं।

क्या सुबह जल्दी उठने वाले बच्चे ही ज्यादा स्मार्ट होते हैं?

एक्सपर्ट्स के अनुसार, जल्दी उठना ही बुद्धिमानी का पैमाना नहीं है। असली फर्क बच्चे की नींद की गुणवत्ता और उसके जेनेटिक सर्केडियन रिदम से पड़ता है। यदि बच्चा 'नाइट आउल' है, तो उसे जबरदस्ती जल्दी उठाने के बजाय उसकी नींद पूरी कराना अधिक जरूरी है।

आजकल बच्चे देर रात तक गेमिंग या सोशल मीडिया में बिजी रहते हैं और फिर उनके लिए सुबह उठना काफी मुश्किल होता है। अक्सर इसे लेकर घर में काफी तनाव भरा माहौल बना रहता है। पैरेंट्स को यह बात बिल्कुल अच्छी नहीं लगती कि बच्चे देर रात जागे और उनका पूरा शेड्यूल खराब हो। हो सकता है कि आपके घर में भी ऐसा ही होता हो, तो आप अकेली नहीं हैं।

अमूमन लोग यह सोचते हैं कि इससे बच्चे पर बुरा असर पड़ेगा या फिर सुबह जल्दी उठने वाले बच्चे ही ज्यादा स्मार्ट और जीवन में सक्सेसफुल होते हैं। हम सभी ने अपने बचपन से यही सुना है और इसलिए कहीं ना कहीं अपने बच्चों में भी इसी आदत को देखना चाहते हैं। लेकिन हाल ही में एक न्यूरोसाइंटिस्ट ने इस विषय पर एक दिलचस्प बात कही है। उनके अनुसार, सिर्फ सुबह 5 बजे उठना ही दिमाग को सबसे ज्यादा प्रोडक्टिव नहीं बनाता। असली फर्क आपकी नींद की गुणवत्ता और नियमितता से पड़ता है। जानिए इसके बारे में-

क्या कहते हैं एक्सपर्ट्स?

हाल ही में न्यूरोसाइंटिस्ट और स्लीप रिसर्चर राचेल बार ने देर रात जागने और सुबह देर से उठने को लेकर एक चौंकाने वाला खुलासा किया है। उनका कहना है कि यह उसके जेनेटिक प्रोफाइल की वजह से भी हो सकता है, न कि उसकी आदत या आलस की वजह से। उन्होंने बताया कि हर इंसान की एक सर्केडियन रिदम होती है, जो उसके जीन में लिखी होती है। यह तय करती है कि उसे कब भूख लगती है, कब नींद आती है और कब उसका दिमाग सबसे ज्यादा एक्टिव और प्रोडक्टिव होता है। न्यूरोसाइंटिस्ट का कहना है कि अगर बच्चे का जेनेटिक प्रोफाइल नाइट आउल यानी देर रात जागने वाला है, तो सुबह 5 बजे उठना उसके लिए न सिर्फ मुश्किल है, बल्कि उसकी सेहत के लिए हानिकारक भी हो सकता है।

कब बन जाती है यह आदत नुकसानदायक?

स्क्रीन पर ज्यादा समय और अधूरी नींद धीरे-धीरे बच्चों की दिनचर्या और एकाग्रता को प्रभावित कर सकती है।

बच्चे का देर से सोना या देर से उठना नुकसानदायक नहीं है, बशर्ते वह अपनी नींद पूरी ले रहा हो। लेकिन कुछ संकेत यह बताते है कि आपको उसकी दिनचर्या पर ध्यान देने की जरूरत है-

रात में जबरदस्ती जागकर कई घंटों तक मोबाइल या लैपटॉप इस्तेमाल करना, रोजाना 6 घंटे से कम नींद लेना, पढ़ाई या काम में ध्यान न लगना, हर समय सुस्त, थकान, चिड़चिड़ापन या अनफोकस्ड महसूस करना

मां-बाप को क्या करना चाहिए?

डांटने की बजाय प्यार से समझाने और नियमित दिनचर्या बनाने से बच्चों की नींद बेहतर हो सकती है।

हर बच्चा अलग होता है, इसलिए उसके सोने व जागने का पैटर्न भी अलग होता है। ऐसे में माता-पिता को कुछ पैरेंटिंग टिप्स अपनाने चाहिए-

बच्चे को आलसी कहने से बचें। किशोरावस्था की नींद का पैटर्न प्राकृतिक रूप से बदल सकता है।

बच्चे के नींद के शेड्यूल को कंसिस्टेंट बनाए रखने की कोशिश करें। वीकेंड पर देर तक सोने से सोशल जेटलैग होता है दृ जो सोमवार सुबह को और भी मुश्किल बना देता है।

सोने से 30 मिनट पहले स्क्रीन-फ्री जोन बनाएं। कोशिश करें कि उस दौरान बच्चा मोबाइल, लैपटॉप, टीवी या अन्य किसी भी तरह की स्क्रीन को ना देखे। तनाव और स्क्रीन से दूर रहने पर काफी अच्छी नींद आती है।

अगर आपका बच्चा नाइट आउल है, तो उसे जबरदस्ती सुबह 5 बजे उठाने की जिद ना करें। इसकी जगह, उसे स्कूल के हिसाब से 7-8 घंटे की नींद दिलाने की कोशिश करें।

बच्चे को डांटने या जबरदस्ती करने की जगह प्यार से बात करें। उसे कहें कि यह उसकी गलती नहीं है। लेकिन क्या मिलकर कोई ऐसा तरीका निकालें, जिससे उसकी नींद भी पूरी हो और स्कूल भी छूटे नहीं।

महिलाएं बिना निवेश के भी कर सकती हैं अच्छी कमाई
घर बैठे पैसे कमाने के 5 तरीके

आज के डिजिटल दौर में महिलाएं बिना किसी निवेश के भी घर बैठे अच्छी कमाई कर सकती हैं. फ्रीलांसिंग, ऑनलाइन ट्यूशन, यूट्यूब, सोशल मीडिया मैनेजमेंट जैसे कई ऑप्शन उपलब्ध हैं. आज के समय में महिलाएं हर सेक्टर में अपनी पहचान बना रही हैं. कई महिलाएं नौकरी करती हैं, जबकि कुछ पारिवारिक जिम्मेदारियों की वजह से घर से बाहर काम नहीं कर पातीं. ऐसे में अच्छी बात यह है कि अब बिना किसी बड़े निवेश के भी घर बैठे कमाई के कई अवसर मौजूद हैं. अगर आपके पास थोड़ा समय, कोई हुनर या सीखने की इच्छा है, तो आप घर से ही अपनी आय शुरू कर सकती हैं. चलिए जानते हैं ऐसे 5 आसान तरीके, जिनसे महिलाएं बिना निवेश के अच्छी कमाई कर सकती हैं.

फ्रीलांसिंग से करें कमाई

अगर आपको लिखना, ग्राफिक डिजाइन, वीडियो एडिटिंग, डेटा एंट्री, ट्रांसलेशन या सोशल मीडिया का काम आता है, तो फ्रीलांसिंग आपके लिए अच्छा विकल्प हो सकता है. इसमें आप अलग-अलग कंपनियों या ग्राहकों के लिए घर बैठे काम कर सकती हैं. शुरुआत में छोटे प्रोजेक्ट लेकर अनुभव बढ़ाया जा सकता है और धीरे-धीरे कमाई भी बढ़ने लगती है.

ऑनलाइन पढ़ाकर कमाएं

अगर किसी विषय में आपकी अच्छी पकड़ है, तो आप ऑनलाइन ट्यूशन दे सकती हैं. स्कूल के बच्चों से लेकर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले छात्रों तक को ऑनलाइन पढ़ाया जा सकता है. इसके अलावा डांस, म्यूजिक, योग, पेंटिंग या भाषा की क्लास भी घर बैठे ली जा सकती है। इसके लिए केवल इंटरनेट और एक स्मार्टफोन या लैपटॉप की जरूरत होती है.

अपना यूट्यूब चैनल या ब्लॉग शुरू करें

अगर आपको खाना बनाना, ब्यूटी टिप्स, फैशन, गार्डनिंग, फिटनेस या घरेलू नुस्खों की जानकारी साझा करना पसंद है, तो आप अपना यूट्यूब चैनल या ब्लॉग शुरू कर सकती हैं. शुरुआत में मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन दर्शकों की संख्या बढ़ने के बाद विज्ञापन और ब्रांड सहयोग से अच्छी कमाई हो सकती है.

सोशल मीडिया मैनेजमेंट का काम करें

आज कई छोटे व्यवसाय और ऑनलाइन स्टोर अपने सोशल मीडिया अकाउंट संभालने के लिए लोगों की तलाश में रहते हैं. अगर आपको फेसबुक, इंस्टाग्राम या अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का अच्छा ज्ञान है, तो आप उनके पोस्ट बनाना, कमेंट का जवाब देना और पेज मैनेज करने का काम घर बैठे कर सकती हैं. इसमें किसी बड़े निवेश की जरूरत नहीं होती.

घर में बनाए सामान बेचकर कमाई करें

अगर आपको सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, राखी, गिफ्ट आइटम, होम डेकोर या घरेलू खाना बनाना आता है, तो इन्हें ऑर्डर के आधार पर बेच सकती हैं. शुरुआत अपने आसपास के लोगों और सोशल मीडिया के जरिए की जा सकती है. जैसे-जैसे ग्राहकों की संख्या बढ़ेगी, आपकी कमाई भी बढ़ सकती है.

काम शुरू करने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

किसी भी ऑनलाइन काम को शुरू करने से पहले उसकी पूरी जानकारी जरूर लें. ऐसे प्लेटफॉर्म या लोगों से सावधान रहें जो पहले पैसे जमा कराने या रजिस्ट्रेशन फीस मांगते हैं. हमेशा भरोसेमंद माध्यम चुनें और अपनी बैंक या निजी जानकारी केवल सुरक्षित प्लेटफॉर्म पर ही साझा करें.

आज डिजिटल दौर में महिलाओं के लिए घर बैठे कमाई करना पहले से कहीं ज्यादा आसान हो गया है. बिना निवेश के भी कई ऐसे विकल्प मौजूद हैं, जिनकी मदद से नियमित आय शुरू की जा सकती है. सही दिशा में मेहनत, धैर्य और लगातार सीखने की इच्छा के साथ महिलाएं न केवल आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकती हैं, बल्कि अपने परिवार की आय बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं.

दवा लेते समय भूलकर भी न करें ये 3 बड़ी गलतियां

सेहत बनाए रखने के लिए दवाइयां उपयोगी होती हैं, लेकिन दवाइयां लेते समय की गई छोटी-छोटी गलतियां भी सेहत पर बड़ा असर डाल सकती हैं. बीमारियों को कम करने में दवाएं जितनी महत्वपूर्ण हैं, उन्हें सही तरीके से लेना भी उतना ही महत्वपूर्ण है. लेकिन कई लोग अनजाने में कुछ गलतियां कर बैठते हैं. स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि ये गलतियां भविष्य में बीमारी का खतरा बढ़ा सकती हैं. विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि अगर इन्हें सही तरीके से नहीं लिया गया तो ये गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं...

गंभीर बीमारी की वापस लौटनाः यदि दवा का कोर्स बाधित हो जाता है या ठीक से नहीं लिया जाता है, तो बीमारी दोबारा हो सकती है और पुरानी हो सकती है.

ऑर्गन डैमेजः गलत तरीके से या अधिक मात्रा में दवा लेने से लीवर, किडनी और हृदय को गंभीर नुकसान हो सकता है.

दवा प्रतिरोधः एंटीबायोटिक्स छोड़ने या गलत समय पर लेने से बैक्टीरिया दवाओं के प्रति प्रतिरोधी हो सकते हैं, जिससे भविष्य में इस बीमारी का इलाज करना मुश्किल हो जाएगा

दिल और दिमाग पर असरः बीपी या कोलेस्ट्रॉल की दवा ठीक से न लेने से दिल का दौरा या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है.

दवा लेते समय न करें ये गलतियां

डॉक्टर की सलाह के बिना दवाइयों का सेवन

बुखार, खांसी या सर्दी होने पर कई लोग डॉक्टर की सलाह के बिना दवा की दुकानों से दवाइयां खरीदकर इस्तेमाल करते हैं. यह खासकर बच्चों के लिए खतरनाक है. इससे शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है.

दवा का कोर्स बीच में ही बंद कर देना

कुछ लोग अपने स्वास्थ्य में थोड़ा सुधार होते ही एंटीबायोटिक्स लेना बंद कर देते हैं, जिससे संक्रमण पूरी तरह ठीक होने से पहले ही फिर से गंभीर हो सकता है.

समय पर दवा न लेना

कुछ लोग खाली पेट दवा लेते हैं या डॉक्टर द्वारा बताए गए समय से देर तक दवा लेते हैं. दोनों ही समस्या का कारण बन सकता है. इसके साथ ही समय पर दवा न लेने से रक्तप्रवाह में दवा का स्तर कम हो सकता है, जिसे ठीक होने में अधिक समय लग सकता है या स्थिति खराब हो सकती है. इसके साथ ही एक्सपायर्ड दवाओं का इस्तेमाल भी खतरनाक है.

इसका ज्यादा इस्तेमाल खतरनाक है

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि दर्द निवारक दवाओं के अधिक सेवन से किडनी और लीवर पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है. इसके साथ ही लंबे समय तक सेवन से किडनी और लीवर की समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है. वहीं, विशेषज्ञों का कहना है कि जब जरूरत न होने पर भी एंटीबायोटिक्स का सेवन किया जाता है, तो शरीर में बैक्टीरिया उनके आदी हो जाते हैं. इसे एंटीबायोटिक प्रतिरोध कहा जाता है और भविष्य में जरूरत पड़ने पर ये दवाएं शरीर पर काम नहीं करती हैं. कुछ दवाएं, जैसे नींद की गोलियां या कफ सिरप, ज्यादा इस्तेमाल करने पर आदत बन सकती हैं और व्यक्ति इनका आदी हो सकता है

जेनेरिक और ब्रांडेड दवाओं के बीच अंतर

जेनेरिक और ब्रांडेड दवाओं में समान सक्रिय तत्व होते हैं. इनमें मुख्य अंतर कंपनी का नाम और कीमत का है. स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि जब डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार सही तरीके से उपयोग किया जाए तो जेनेरिक दवाएं ब्रांडेड दवाओं जितनी ही प्रभावी होती हैं.

इन छोटी गलतियों की वजह से किचन में फट जाता हैं प्रेशर कुकर, ध्यान रखें ये बातें

हर घर की रसोई में प्रेशर कुकर सबसे जरूरी बर्तनों में से एक है। इसकी मदद से खाना कम समय में और कम गैस में तैयार हो जाता है। लेकिन यही सुविधाजनक उपकरण अगर सही तरीके से इस्तेमाल न किया जाए तो गंभीर हादसे का कारण भी बन सकता है। अक्सर लोग छोटी-छोटी गलतियों को नजरअंदाज कर देते हैं, जिनकी वजह से कुकर के फटने या चोट लगने जैसी घटनाएं हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि इसके इस्तेमाल के सही तरीके को समझा जाए।

कुकर को जरूरत से ज्यादा भरना सबसे बड़ी गलती

सबसे आम और सबसे खतरनाक गलती होती है कुकर को उसकी क्षमता से ज्यादा भर देना। कई बार लोग जल्दी में पूरा बर्तन भर देते हैं, जिससे अंदर भाप बनने और निकलने के लिए पर्याप्त जगह नहीं बचती। जब कुकर के अंदर खाना पकता है तो वह फूलता है और झाग भी बनता है। यह झाग कई बार वॉल्व और भाप निकलने वाले रास्ते को बंद कर देता है। ऐसे में अंदर दबाव तेजी से बढ़ने लगता है, जो खतरे का कारण बन सकता है।

खराब या पुरानी गैसकेट बन सकती है जोखिम की वजह

कुकर के ढक्कन में लगी रबर गैसकेट बेहद अहम भूमिका निभाती है। यह ढक्कन और बर्तन के बीच सील बनाकर भाप को नियंत्रित रखती है। समय के साथ यह रबर पुरानी, सख्त या फटी हुई हो सकती है। अगर गैसकेट ठीक से काम न करे तो भाप सही तरीके से बाहर नहीं निकलती या फिर दबाव अनियंत्रित हो सकता है। इसलिए समय-समय पर इसकी जांच करना और जरूरत पड़ने पर इसे बदलना जरूरी है।

सेफ्टी वॉल्व का बंद होना भी बड़ा खतरा

कुकर का सेफ्टी वॉल्व अतिरिक्त भाप को बाहर निकालने का काम करता है। लेकिन खाना पकाते समय कई बार छोटे-छोटे कण या झाग इसमें फंस जाते हैं। अगर यह वॉल्व बंद हो जाए तो अंदर की भाप बाहर नहीं निकल पाती और दबाव लगातार बढ़ता रहता है। यही स्थिति कुकर फटने जैसी दुर्घटना का कारण बन सकती है। इसलिए हर बार इस्तेमाल से पहले इसे साफ करना जरूरी है।

बिना प्रेशर निकले ढक्कन खोलना हो सकता है खतरनाक

कई लोग जल्दी में खाना बनने के तुरंत बाद कुकर खोलने की कोशिश करते हैं, जो बहुत जोखिम भरा हो सकता है। अंदर मौजूद गर्म भाप और दबाव अचानक बाहर निकलकर जलने या चोट का कारण बन सकते हैं। सही तरीका यही है कि कुकर को पहले खुद से ठंडा होने दिया जाए या फिर प्रेशर रिलीज वॉल्व की मदद से धीरे-धीरे भाप निकाल ली जाए।

छोटी सावधानियां, बड़े हादसों से बचाव

अगर कुकर का सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो इससे जुड़े हादसों से आसानी से बचा जा सकता है। न तो इसे जरूरत से ज्यादा भरना चाहिए, न ही इसके पाट्‌र्स की नियमित जांच को नजरअंदाज करना चाहिए। थोड़ी सी सावधानी रसोई को सुरक्षित बना सकती है और प्रेशर कुकर का उपयोग भी पूरी तरह सुरक्षित और सुविधाजनक रहता है।

घर के प्राकृतिक सामानों से बनाएं बेहतरीन फेस पैक और पाएं प्राकृतिक निखार

आजकल स्किनकेयर के नाम पर बाजार में हजारों तरह के प्रोडक्ट्स मिल रहे हैं। प्लास्टिक की महंगी बोतलें, तरह-तरह के केमिकल्स और भारी-भरकम खर्च—यह सब न तो हमारी जेब के लिए अच्छा है और न ही हमारे पर्यावरण के लिए। ऐसे में 'जीरो-वेस्ट स्किनकेयर' एक बेहतरीन और सस्टेनेबल तरीका है। इसका मतलब है ऐसी चीजों का इस्तेमाल करना जिससे कोई कचरा न फैले और स्किन को नेचुरल पोषण मिले।

सबसे अच्छी बात यह है कि इसके लिए आपको कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं है। आपके अपने किचन या पैंट्री में ही ऐसे कई जादुई इंग्रीडिएंट्स मौजूद हैं, जो बिना किसी साइड इफेक्ट के आपकी स्किन को फ्लॉलेस और ग्लोइंग बना सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे ही आसान और असरदार घरेलू उपायों के बारे में।

कॉफी ग्राउंड्स

सुबह की फिल्टर कॉफी बनाने के बाद जो कॉफी का चूरा बच जाता है, उसे फेंकने के बजाय एक कटोरी में इकट्ठा कर लें। इसमें थोड़ा-सा नारियल का तेल मिलाएं और नहाते समय इसे बॉडी स्क्रब की तरह यूज करें। कॉफी में मौजूद कैफीन स्किन को टाइट करता है और डेड स्किन सेल्स को हटाकर उसे तुरंत सॉफ्ट और स्मूद बना देता है।

बेसन

सदियों से हमारी नानी-दादी बेसन का इस्तेमाल करती आ रही हैं। यह एक बेहतरीन नेचुरल क्लींजर है। अगर आपकी स्किन ऑयली है, तो बेसन में थोड़ा सा गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह चेहरे के एक्स्ट्रा ऑयल को सोख लेता है और पोर्स को गहराई से साफ करता है, जिससे पिंपल्स की समस्या नहीं होती।

कच्चा दूध

कच्चा दूध लैक्टिक एसिड से भरपूर होता है, जो स्किन के लिए एक नेचुरल एक्सफोलिएटर और मॉइश्चराइजर का काम करता है। रोज सुबह एक कॉटन बॉल को कच्चे दूध में डुबोकर अपने चेहरे और गर्दन को साफ करें। यह चेहरे की गंदगी को हटाता है, स्किन टोन को लाइट करता है और चेहरे पर एक नेचुरल चमक लाता है।

ओट्स

अगर आपकी स्किन बहुत ज्यादा सेंसिटिव है, उस पर रेडनेस या खुजली रहती है, तो ओट्स आपके लिए बेस्ट हैं। ओट्स को मिक्सी में पीसकर पाउडर बना लें। इस पाउडर में थोड़ा सा पानी या दही मिलाकर फेस पैक की तरह लगाएं। यह स्किन की जलन को शांत करता है और उसे अंदर से रिपेयर करता है।

शहद

शहद एक बेहतरीन नेचुरल ह्यूमेक्टेंट है, यानी यह हवा से नमी को खींचकर आपकी स्किन के अंदर लॉक कर देता है। चेहरे को धोने के बाद आधा चम्मच प्योर शहद लेकर चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें और 15 मिनट बाद धो लें। यह ड्राई स्किन को तुरंत हाइड्रेट करता है और चेहरे पर एक फ्रेश ग्लो लाता है।

हल्दी

हल्दी में कमाल की एंटी-सेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं। चुटकी भर हल्दी को दही या मलाई में मिलाकर लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे, पिंपल्स के निशान और टैनिंग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। ध्यान रहे, चेहरे के लिए हमेशा किचन की रेगुलर हल्दी के बजाय कस्तूरी हल्दी का यूज करें तो बेहतर होगा।

चीनी

चीनी के बारीक दाने एक बेहतरीन और जेंटल स्क्रबर का काम करते हैं। एक चम्मच चीनी में थोड़ा सा ऑलिव ऑयल या नींबू का रस मिलाएं। इसे अपने होठों और चेहरे पर हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में स्क्रब करें। यह फटे हुए होठों की डेड स्किन को हटाकर उन्हें पिंक और प्लंप बनाता है।

महंगे और केमिकल वाले प्रोडक्ट्स के पीछे भागने के बजाय, इस जीरो-वेस्ट और बजट-फ्रेंडली स्किनकेयर रूटीन को अपनाएं। ये आसान से पैंट्री हैक्स आपकी स्किन को नेचुरल तरीके से हेल्दी, हैप्पी और ब्यूटीफुल बनाए रखेंगे!

शादी में 7 फेरे क्यों लिए जाते हैं?

जानिए हर वचन का गहरा महत्व

हिंदू विवाह में 7 फेरों का महत्व बहुत गहरा है; यह केवल एक रस्म नहीं बल्कि सात पवित्र वादे हैं जो पति-पत्नी को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के मार्ग पर साथ चलने के लिए जोड़ते हैं। हर फेरा प्रेम, सम्मान, विश्वास और परिवार के प्रति जिम्मेदारी का प्रतीक है।

हिंदू धर्म में विवाह को केवल दो लोगों का मिलन नहीं, बल्कि दो परिवारों का पवित्र बंधन माना गया है। शादी के समय कई सारी रस्में होती हैं, जो इस पवित्र बंधन को मजबूत और खुशहाल बनाए रखती हैं। शादी के समय लिए जाने वाले सात फेरे और सात वचन पति-पत्नी के रिश्ते की मजबूत नींव होते हैं। इन फेरों का उद्देश्य केवल परंपरा निभाना नहीं, बल्कि जीवनभर एक दूसरे का साथ निभाने, एक दूसरे को सम्मान देने और जिम्मेदारियों को बराबरी से निभाने का संकल्प लेना होता है।

सात फेरे केवल शादी की रस्म नहीं, बल्कि एक सफल और खुशहाल वैवाहिक जीवन के सात मजबूत स्तंभ हैं। इनमें प्रेम, सम्मान, समानता, जिम्मेदारी और विश्वास जैसे जीवन के महत्वपूर्ण मूल्यों को समाहित किया गया है। यही कारण है कि सदियों पुरानी यह परंपरा आज भी हर रिश्ते को मजबूत बनाने की प्रेरणा देती है। तो चलिए जानते हैं कि शादी में लिए जाने वाले हर एक फेरे का क्या महत्व है-

पहला वचन

इस वचन का अर्थ है कि पति-पत्नी हर धार्मिक और पारिवारिक कार्य में एक-दूसरे का बराबरी से साथ देंगे। हिंदू धर्म में माना जाता है कि पति-पत्नी द्वारा मिलकर किए गए कार्य पूरी तरह शुभ और फलदायी होते हैं। आधुनिक समय में यह वचन रिश्ते में साझेदारी और बराबरी का प्रतीक माना जाता है।

दूसरा वचन

दूसरा वचन परिवारों के बीच प्रेम और सम्मान बनाए रखने की सीख देता है। आज कई रिश्तों में विवाद का कारण दोनों परिवारों के प्रति असमान व्यवहार बन जाता है। यह वचन सिखाता है कि विवाह केवल पति-पत्नी का नहीं, बल्कि दोनों परिवारों का रिश्ता होता है।

तीसरा वचन

इस वचन का संदेश है कि शादी केवल खुशियों में साथ रहने का नाम नहीं, बल्कि हर परिस्थिति में एक-दूसरे का सहारा बनने का वादा है। आज के रिश्तों में भी भावनात्मक सुरक्षा और साथ सबसे महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

चौथा वचन

यह वचन आत्मनिर्भरता और जिम्मेदारी का प्रतीक है। आज के समय में यह केवल पति तक सीमित नहीं, बल्कि पति-पत्नी दोनों के लिए समान रूप से होता है। एक मजबूत रिश्ता तभी बनता है जब दोनों मिलकर परिवार और भविष्य की जिम्मेदारियां निभाते हैं।

पाँचवाँ वचन

यह वचन पत्नी के सम्मान और अधिकारों को दर्शाता है। किसी भी रिश्ते की मजबूती के लिए जरुरी है कि पति और पत्नी एक-दूसरे की सलाह लें और मिलकर फैसलें करें। जब फैसले मिलकर लिए जाते हैं, तो रिश्ते में विश्वास और समझ बढ़ती है।

छठा वचन

छठे वचन में पत्नी यह मांग करती है कि पति कभी भी सार्वजनिक रूप से उसका अपमान न करे। किसी रिश्ते को स्वस्थ बनाए रखने के लिए जरूरी है कि दोनों एक-दूसरे की इज्जत करें और गलत आदतों से दूर रहें।

सातवाँ वचन

सातवें और अंतिम वचन में कन्या पति से निष्ठा और विश्वास का वादा मांगती है। वह कहती है कि पति किसी अन्य स्त्री को अपने रिश्ते के बीच न आने दे और जीवनभर प्रेम व ईमानदारी बनाए रखे। यह वचन वैवाहिक रिश्ते की सबसे मजबूत नींव, विश्वास और वफादारी को दर्शाता है।

तो ये हैं शादी के समय लिए गए सात फेरों के कुछ खास महत्त्व जो सिर्फ पति और पत्नी के रिश्ते को आपस में नहीं जोड़कर रखते बल्कि यह दोनों पक्षों के परिवार को भी आपस में जोड़ते हैं।

क्यों बढ़ रहा है युवाओं में अकेलापन?

आईएएस दिव्या मित्तल की वायरल पोस्ट में मिला जवाब

आईएएस दिव्या मित्तल ने अपनी एक वायरल पोस्ट में हमारी शिक्षा प्रणाली पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि देश की बेहतरीन शिक्षा ने हमें कठिन परीक्षाएं पास करना तो सिखाया, लेकिन अकेलेपन से लड़ना और खुश रहना कभी नहीं सिखाया। अच्छे नंबर, बड़ी यूनिवर्सिटी, शानदार करियर और समाज में सम्मान-बाहर से जिंदगी परफेक्ट दिख सकती है। लेकिन कई बार भीतर एक ऐसा खालीपन होता है, जिसे कोई डिग्री या उपलब्धि भर नहीं पाती। यही सवाल आईएएस अधिकारी दिव्या मित्तल ने अपनी हालिया पोस्ट में उठाया है। आईआईटी दिल्ली, आईआईएम बैंगलोर और फिर आईएएस जैसी बड़ी उपलब्धियां हासिल करने वाली दिव्या मित्तल कहती हैं कि देश की बेहतरीन शिक्षा ने उन्हें कठिन परीक्षाएं पास करना तो सिखाया, लेकिन अकेलेपन से लड़ना, भावनाओं को संभालना और सच में खुश रहना कभी नहीं सिखाया। उन्होंने लिखा, "हम सालों तक यह सीखते हैं कि सफलता कैसे हासिल करनी है, लेकिन खुश कैसे रहा जाए, यह कभी नहीं सिखाया जाता।" दिव्या मित्तल ने अपनी पोस्ट में उन जरूरी जीवन कौशलों का जिक्र किया, जो स्कूलों और कॉलेजों की पढ़ाई में लगभग गायब हैं।

इमोशनल रेगुलेशन

दिव्या का कहना है कि स्कूलों में बच्चों को चुप रहना सिखाया जाता है, अपनी भावनाएं व्यक्त करना नहीं। उन्होंने मार्मिक अंदाज में लिखा, "हमने पीरियॉडिक टेबल याद कर ली, लेकिन टूटे दिल की केमिस्ट्री कोई नहीं समझा पाया।"

डीप कम्युनिकेशन

उन्होंने कहा कि स्कूलों में परफेक्ट निबंध लिखना सिखाया गया, लेकिन यह नहीं बताया गया कि किसी से कैसे कहा जाए, "मैं दुखी हूं" या "मैं यह नहीं करना चाहता।" बच्चों को यह नहीं सिखाया जाता कि किसी गलत व्यवहार के खिलाफ कैसे खड़ा हुआ जाए, ऑफिस में अपनी सीमाएं कैसे तय की जाएं या बिना डर के नहीं कैसे कहा जाए।

क्रिटिकल थिंकिंग

दिव्या का मानना है कि स्कूलों में वही छात्र बेहतर माना जाता है जिसके पास सबसे ज्यादा जवाब हों, जबकि जिंदगी में वही आगे बढ़ता है जो सही सवाल पूछना जानता हो। कई लोग बिना सोचे दूसरों की राय को सच मान लेते हैं, क्योंकि उन्हें सवाल करना सिखाया ही नहीं गया। दिव्या मित्तल ने अपनी पोस्ट में उन जरूरी जीवन कौशलों का जिक्र किया, जो स्कूलों और कॉलेजों की पढ़ाई में लगभग गायब हैं।

फाइनेंशियल लिटरेसी

दिव्या ने आर्थिक समझ यानी फाइनेंशियल लिटरेसी की

कमी पर भी चिंता जताई। उन्होंने लिखा कि स्कूलों में गणित के कठिन सवाल हल करवाए गए, लेकिन यह कभी नहीं बताया गया कि कर्ज के जाल से कैसे बचना है, पैसे को समझदारी से कैसे संभालना है।

सेल्फ-डिसिप्लिन

स्कूल की दुनिया घंटियों और नियमों से चलती है, जहां हर काम के लिए कोई निर्देश देने वाला होता है। लेकिन असली अनुशासन खुद से किए वादों को निभाने की आदत है, जो शायद ही कहीं सिखाई जाती है।

ख़ुद में रहने की आदत

आज की दुनिया में 'मी टाइम' और अकेले वक्त बिताने को एक नई आदत की तरह देखा जा रहा है, लेकिन दिव्या का मानना है कि स्कूलों ने बच्चों को कभी यह सिखाया ही नहीं कि खुद के साथ कैसे जिया जाता है। इसलिए हमें कभी एहसास ही नहीं होता कि बड़े होने के बाद की खामोशी कितनी तेज सुनाई देती है।

लोगों को जानना

स्कूल की मासूम दुनिया में बच्चों को यह नहीं सिखाया जाता कि लोगों के इरादों को कैसे पहचाना जाए। यही वजह है कि बड़े होकर धोखे और रिश्तों की जटिलताएं लोगों को तोड़ देती हैं।

मेंटल हेल्थ

दिव्या लिखती हैं, "हमारे शरीर के लिए जिम क्लास है, लेकिन आत्मा के लिए कुछ भी नहीं।" स्कूलों में शरीर को मजबूत बनाने पर जोर दिया जाता है, लेकिन मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर दिया जाता है।

ख़ुद की सही पहचान

उनकी सबसे गहरी बात शायद यही है कि जिंदगी का बड़ा हिस्सा "सबसे अच्छा छात्र" बनने की दौड़ में निकल जाता है। लेकिन एक समय बाद एहसास होता है कि नंबर, गोल्ड मेडल और उपलब्धियों के पीछे हमने खुद को जानना ही छोड़ दिया।

महाराष्ट्र का ऑफबीट डेस्टिनेशन है भंडारदरा

झीलें-झरने और कैंपिंग बना देंगे ट्रिप यादगार

महाराष्ट्र में यदि आप ऐसी जगह की तलाश कर रहे हैं जहाँ शांत झीलें, ऊँचे पहाड़, कलकल करते झरने और खुले आसमान के नीचे कैंपिंग का रोमांच एक साथ मिल सके तो भंडारदरा आपके लिए बेहतरीन पर्यटन स्थल हो सकता है। पश्चिमी घाट की सह्याद्रि पर्वतमाला में अहमदनगर जिले के बीच बसा यह खूबसूरत डेस्टिनेशन प्राकृतिक सुंदरता, हरियाली और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। यह स्थान प्रकृति प्रेमियों, बैकपैकर्स, फोटोग्राफरों और एडवेंचर पसंद यात्रियों की पहली पसंद है।

भंडारदरा क्यों है खास?

भंडारदरा की सबसे बड़ी पहचान इसकी शांत झीलें, घने जंगल और पहाड़ों से घिरी प्राकृतिक वादियाँ हैं। मानसून के दौरान पूरा इलाका हरी चादर से ढक जाता है, जबकि सर्दियों में ठंडी हवा और साफ मौसम इसकी खूबसूरती को और बढ़ा देते हैं। यहाँ स्थित आर्थर झील सबसे प्रमुख आकर्षण है। चारों ओर ऊँची पहाड़ियों से घिरी यह झील सूर्योदय और सूर्यास्त के समय बेहद मनमोहक दिखाई देती है। शांत जल और प्राकृतिक वातावरण यहाँ आने वाले यात्रियों को शहर के शोर-शराबे से दूर सुकून का अनुभव कराते हैं।

झरनों की खूबसूरती क्यों खींचती है पर्यटकों को?

भंडारदरा अपने शानदार जलप्रपातों के लिए भी प्रसिद्ध है। यहाँ का रंधा जलप्रपात लगभग 170 फीट की ऊँचाई से गिरता है और महाराष्ट्र के सबसे आकर्षक झरनों में गिना जाता है। इसके अलावा अम्ब्रेला जलप्रपात भी पर्यटकों के बीच काफी लोकप्रिय है। विल्सन बाँध के गेट खुलने पर पानी छाते के आकार में नीचे गिरता है, जिससे यह जलप्रपात बेहद आकर्षक दिखाई देता है। मानसून के दौरान इन झरनों के आसपास की हरियाली और ठंडी फुहारें पूरे वातावरण को जीवंत बना देती हैं।

कैंपिंग और एडवेंचर का यादगार अनुभव

भंडारदरा आज महाराष्ट्र के लोकप्रिय कैंपिंग स्थलों में शामिल हो चुका है। आर्थर झील के किनारे टेंट लगाकर रात बिताना यहाँ आने वाले यात्रियों का सबसे पसंदीदा अनुभव माना जाता है। रात में तारों से भरे आसमान के नीचे अलाव, स्थानीय संगीत और शांत वातावरण यात्रा को यादगार बना देते हैं। कई कैंपिंग साइट्स बारबेक्यू, बोनफायर और ट्रेकिंग जैसी गतिविधियाँ भी उपलब्ध कराती हैं।

ट्रेकिंग और दर्शनीय स्थल

भंडारदरा केवल झीलों और कैंपिंग तक सीमित नहीं है। यहीं से महाराष्ट्र की सबसे ऊँची चोटी कालसुबाई की ट्रेकिंग शुरू होती है, जिसे ₹एवरेस्ट ऑफ महाराष्ट्र₹ भी कहा जाता है। इसके अलावा ऐतिहासिक अमृतेश्वर मंदिर, विल्सन बाँध और आसपास की पहाड़ियाँ भी घूमने योग्य स्थान हैं। फोटोग्राफी और प्रकृति प्रेमियों के लिए यहाँ हर मोड़ पर शानदार दृश्य देखने को मिलते हैं।

स्थानीय संस्कृति और स्वाद

भंडारदरा के आसपास बसे गाँव महाराष्ट्र की पारंपरिक संस्कृति की झलक प्रस्तुत करते हैं। स्थानीय लोग अपनी सादगी और मेहमाननवाज़ी के लिए जाने जाते हैं। यहाँ पिठला-भाकरी, वरण-भात, मिसल पाव, ठेचा और स्थानीय ग्रामीण व्यंजनों का स्वाद यात्रा को और यादगार बना देता है। कई होमस्टे पारंपरिक महाराष्ट्रीय भोजन भी परोसते हैं।

घूमने का सही समय और जरूरी टिप्स

भंडारदरा घूमने का सबसे अच्छा समय जून से फरवरी के बीच माना जाता है। मानसून में झरने और हरियाली अपने चरम पर होते हैं, जबकि अक्टूबर से फरवरी तक का मौसम कैंपिंग, ट्रेकिंग और दर्शनीय स्थलों की यात्रा के लिए सबसे अनुकूल रहता है। यात्रा के दौरान मजबूत ट्रेकिंग जूते, रेनकोट, टॉर्च, हल्के गर्म कपड़े, मच्छररोधी क्रीम और आवश्यक दवाइयाँ साथ रखें। यदि वीकेंड पर कैंपिंग की योजना बना रहे हैं, तो पहले से बुकिंग कर लेना बेहतर रहता है।

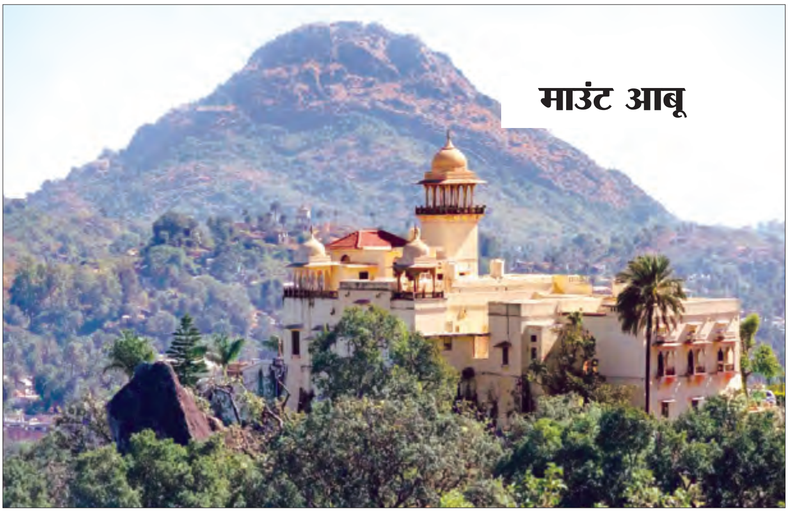
यहाँ कैसे पहुँचे?

भंडारदरा मुंबई से लगभग 165 किलोमीटर और नासिक से करीब 70 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। निकटतम रेलवे स्टेशन इगतपुरी है, जहाँ से टैक्सी और स्थानीय वाहन आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। सड़क मार्ग से भी मुंबई, पुणे और नासिक से यहाँ पहुँचना बेहद सुविधाजनक है।

प्रकृति प्रेमियों की पहली पसंद क्यों बन रहा है भंडारदरा?

शांत झीलें, भव्य जलप्रपात, रोमांचक कैंपिंग, कालसुबाई ट्रेक, पश्चिमी घाट की हरियाली और सुकून भरा वातावरण भंडारदरा को महाराष्ट्र के सबसे खूबसूरत ऑफबीट पर्यटन स्थलों में शामिल करते हैं। यदि आप प्रकृति के बीच कुछ दिन रोमांच और सुकून के साथ बिताना चाहते हैं, तो भंडारदरा की यात्रा निश्चित रूप से आपके लिए यादगार अनुभव साबित होगी।

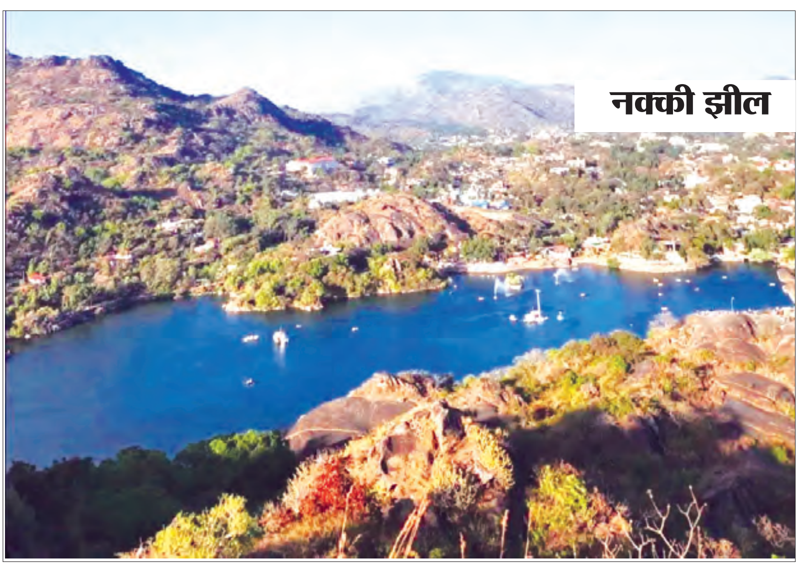
मानसून में माउंट आबू की इन 5 जगहों पर मिलेगा प्रकृति का अनोखा नजारा



मानसून के दौरान माउंट आबू की खूबसूरती कई गुना बढ़ जाती है। आइए जानते हैं माउंट आबू की उन खूबसूरत जगहों के बारे में, जहां बारिश के मौसम में घूमने का अलग ही आनंद मिलता है।

राजस्थान का इकलौता हिल स्टेशन माउंट आबू मानसून के दौरान अपनी अलग ही खूबसूरती के लिए जाना जाता है। बारिश शुरू होते ही यहां की पहाड़ियां हरियाली से ढक जाती हैं, बादल घाटियों के बीच तैरते नजर आते हैं और ठंडी हवाएं मौसम को बेहद सुहावना बना देती हैं।

यही वजह है कि इस मौसम में बड़ी संख्या में पर्यटक माउंट आबू घूमने पहुंचते हैं। प्रकृति प्रेमियों के लिए यह समय सबसे खास माना जाता है, क्योंकि यहां का हर नजारा बारिश के दौरान और भी आकर्षक दिखाई देता है। अगर आप मानसून में कहीं सुकून भरी यात्रा की प्लानिंग कर रहे हैं, तो माउंट आबू एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यहां प्राकृतिक सुंदरता के साथ धार्मिक और ऐतिहासिक स्थल भी देखने को मिलते हैं। बारिश के मौसम में यहां का शांत वातावरण और मनमोहक दृश्य यात्रा को यादगार बना देते हैं। आइए जानते हैं कि मानसून में माउंट आबू की किन खूबसूरत जगहों को अपनी ट्रिप लिस्ट में शामिल करना चाहिए, वहां कैसे पहुंचें और यात्रा के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।



मानसून में माउंट आबू की इन 5 जगहों को जरूर करें एक्सप्लोर

नक्की झील

माउंट आबू के बीचों-बीच स्थित नक्की झील यहां के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है। मानसून में झील का पानी और आसपास की हरियाली इसकी खूबसूरती को कई गुना बढ़ा देती है। यहां बोटिंग का आनंद लिया जा सकता है और शाम के समय का नजारा बेहद मनमोहक होता है।

टोड रॉक

टोड रॉक एक विशाल चट्टान है, जिसका आकार मेंढक जैसा दिखाई देता है। यह माउंट आबू के सबसे प्रसिद्ध प्राकृतिक आकर्षणों में शामिल है। यहां तक छोटी ट्रैकिंग करके पहुंचा जा सकता है। ऊपर से नक्की झील और आसपास की हरियाली का खूबसूरत दृश्य देखने को मिलता है

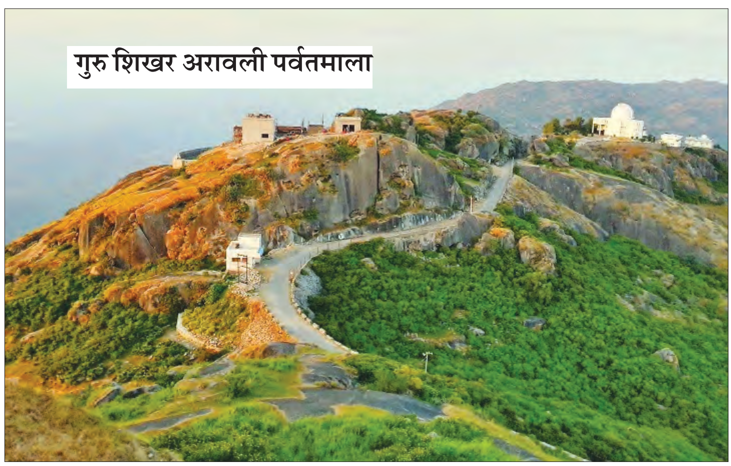
दिलवाड़ा जैन मंदिर

दिलवाड़ा जैन मंदिर

दिलवाड़ा जैन मंदिर अपनी शानदार संगमरमर की नक्काशी और प्राचीन वास्तुकला के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। मानसून में यहां का शांत वातावरण और हरियाली इसकी सुंदरता को और बढ़ा देती है। धार्मिक आस्था के साथ-साथ यह स्थापत्य कला का भी बेहतरीन उदाहरण है।

गुरु शिखर

गुरु शिखर अरावली पर्वतमाला की सबसे ऊंची चोटी है। यहां से बादलों से घिरी पहाड़ियां और दूर-दूर तक फैली प्राकृतिक सुंदरता देखने को मिलती है। मानसून में यहां का मौसम ठंडा और सुहावना रहता है, जिससे यह जगह फोटोग्राफी और प्रकृति प्रेमियों के लिए खास बन जाती है।



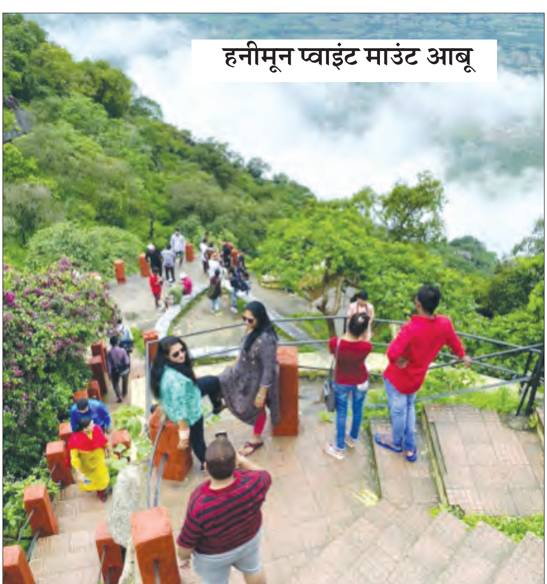
गुरु शिखर अरावली पर्वतमाला

हनीमून प्वाइंट

हनीमून प्वाइंट माउंट आबू का एक लोकप्रिय व्यू प्वाइंट है। यहां से सूर्यास्त, बादलों से घिरी घाटियां और हरे-भरे पहाड़ों का शानदार नजारा दिखाई देता है। मानसून के दौरान यहां का प्राकृतिक वातावरण बेहद रोमांटिक और शांत महसूस होता है।

माउंट आबू कैसे पहुंचें **और यहां घूमने का सही समय क्या है?**

माउंट आबू पहुंचने के लिए सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन आबू रोड है, जो प्रमुख शहरों से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। स्टेशन से टैक्सी और बस के जरिए आसानी से माउंट आबू पहुंचा जा सकता है। सबसे नजदीकी हवाई अड्डा उदयपुर है। मानसून में यहां घूमने का सबसे अच्छा समय जुलाई से सितंबर के बीच माना जाता है। इस दौरान मौसम ठंडा रहता है और प्राकृतिक नजारे अपने पूरे सौंदर्य पर होते हैं।



हनीमून प्वाइंट माउंट आबू

मानसून में इन जगहों पर घूमने जाते समय किन बातों का ध्यान रखें? बारिश के मौसम में फिसलन अधिक होती है, इसलिए अच्छे ग्रिप वाले जूते पहनें। तेज बहाव वाले पानी में उतरने या किनारों पर जाने से बचें। मौसम का पूर्वानुमान देखकर ही यात्रा की योजना बनाएं।

मोबाइल, कैमरा और जरूरी सामान को वाटरप्रूफ बैग में रखें। प्रशासन द्वारा लगाए गए सुरक्षा निर्देशों का पालन करें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें, ताकि प्राकृतिक सुंदरता बनी रहे।

डाइट में फाइबर की कमी? कॉर्न के इन स्नैक्स को करें ट्राई

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अक्सर ऐसी चीजें खा लेते हैं, जिनमें फाइबर की मात्रा कम होती है। लंबे समय तक डाइट में फाइबर की कमी रहने पर कब्ज, अपच, पेट फूलना और पाचन से जुड़ी अन्य समस्याएं हो सकती हैं। फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है और पेट को लंबे समय तक भरा रखने में भी सहायक माना जाता है। इसलिए संतुलित डाइट में फाइबर से भरपूर चीजों को शामिल करना जरूरी माना जाता है।

ऐसे ही फाइबर से भरपूर चीजों में कॉर्न भी शामिल है। इसमें फाइबर के साथ कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और कई जरूरी एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। नियमित रूप से संतुलित मात्रा में कॉर्न का सेवन पाचन तंत्र को बेहतर बनाए रखने, लंबे समय तक एनर्जी देने और संतुलित डाइट का हिस्सा बनने में मदद कर सकता है। अच्छी बात यह है कि कॉर्न से कई स्वादिष्ट स्नैक्स भी तैयार किए जा सकते हैं। आइए जानते हैं कि कॉर्न से कौन-कौन से हेल्दी स्नैक्स बनाए जा सकते हैं, इसे और पौष्टिक कैसे बनाया जा सकता है और इसे खाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

फाइबर से भरपूर कॉर्न के इन 5 हेल्दी और टेस्टी स्नैक्स को करें ट्राई

कॉर्न चाट

उबले हुए स्वीट कॉर्न में टमाटर, प्याज, खीरा, हरा धनिया, नींबू का रस, काली मिर्च और थोड़ा चाट मसाला मिलाएं। यह जल्दी बनने वाला स्नैक है। इसमें फाइबर, विटामिन और मिनरल्स अच्छी मात्रा में मिलते हैं, जो पाचन को बेहतर रखने और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद कर सकते हैं।

कॉर्न सैंडविच

उबले हुए कॉर्न में शिमला मिर्च, प्याज, टमाटर और पनीर या दही आधारित स्प्रेड मिलाकर मल्टीग्रेन ब्रेड के बीच भरें। हल्का सेंककर खाएं। यह स्वादिष्ट होने के साथ फाइबर, प्रोटीन और कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर नाश्ता माना जाता है।

कॉर्न टिक्की

उबले हुए कॉर्न को उबले आलू, हरी सब्जियों और मसालों के साथ मिलाकर टिक्की तैयार करें। इन्हें कम तेल में तवे पर सेकें। यह हेल्दी स्नैक फाइबर और एनर्जी का अच्छा सोर्स है, जो बार-बार भूख लगने की समस्या को कम करने में मदद कर सकता है।

कॉर्न भेल

उबले हुए कॉर्न में टमाटर, प्याज, खीरा, हरा धनिया, भुना चना और नींबू का रस मिलाकर भेल तैयार करें। चाहें तो इसमें अनार के दाने भी डाल सकते हैं। यह हल्का और पौष्टिक स्नैक है, जिसमें फाइबर और विटामिन भरपूर मात्रा में मिलते हैं।

कॉर्न सलाद

उबले हुए कॉर्न में खीरा, टमाटर, शिमला मिर्च, गाजर, जैतून का तेल और नींबू का रस मिलाकर सलाद तैयार करें। ऊपर से काली मिर्च डालें। यह फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो संतुलित डाइट का अच्छा हिस्सा बन सकता है।

कॉर्न के साथ कौन-सी चीजें मिलाकर इसे और पौष्टिक बनाया जा सकता है?

कॉर्न के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां, टमाटर, खीरा, गाजर और शिमला मिर्च मिलाई जा सकती हैं। प्रोटीन बढ़ाने के लिए पनीर, दही, अंकुरित दालें या उबले चने भी शामिल किए जा सकते हैं। स्वाद और पोषण बढ़ाने के लिए नींबू का रस, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सूखे मेवे भी मिलाए जा सकते हैं। इस तरह कॉर्न के साथ फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स का संतुलित मेल मिल जाता है।

कॉर्न खाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

कॉर्न का सेवन हमेशा संतुलित मात्रा में करें। ज्यादा मक्खन, नमक या प्रोसेस्ड सॉस मिलाने से बचें। ताजा या उबला हुआ कॉर्न चुनना बेहतर माना जाता है।

वहीदा रहमान ने पहली ही फिल्म में रख दी थी शर्त

हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की लीजेंडरी हीरोइन वहीदा रेहमान जी के बारे में कौन नहीं जानता। मुझे उनके साथ काम करने का मौका मिला है। उनसे मेरी खूब गपशप भी होती रही है। तो आज इस कॉलम में बात उनसे जुड़े कुछ किस्सों की।

वहीदा जी का जन्म चेंगलपट्टू में हुआ था, जो तब के मद्रास (आज के चेन्नई) के पास स्थित एक छोटा-सा शहर है। उस वक्त तो वह गांव ही हुआ करता होगा। उनका जन्म एक मुस्लिम परिवार में हुआ था। चार बहनें थीं और सभी पढ़ाई में अच्छी थीं। लेकिन वहीदा जी को भरतनाट्यम का बहुत शौक था। उनके अब्बा-अम्मी ने कभी उन्हें हतोत्साहित नहीं किया, बल्कि हमेशा उनका हौसला ही बढ़ाया। महज 12 साल की उम्र में वहीदा जी मंच पर भरतनाट्यम परफॉर्म करने लगी थीं।

समय बीतता गया। उनकी तीनों बहनों की शादी हो गई और इस बीच उनके अब्बा का इंतकाल हो गया। एक बार उनका एक कार्यक्रम देखकर एक फिल्म निर्माता उनके घर पहुंचे और उनकी अम्मी से कहा, ₹मैं वहीदा को अपनी फिल्म में लेना चाहता हूं। इसमें एक रोल है, जिसमें भरतनाट्यम करना है।' लेकिन उनकी अम्मी ने यह कहकर मना कर दिया कि ₹जब तक इसके अब्बा जिंदा थे, तब तक बात अलग थी। अब मैं अकेली हूं। मैं इसे कहां-कहां शूटिंग पर लेकर जाऊंगी?' फिल्म निर्माता ने कहा, ₹मैं इनके अब्बा साहब का दोस्त हूं। वह हमेशा चाहते थे कि वहीदा खूब तरक्की करें, भरतनाट्यम करें और एक अच्छी कलाकार बनें। इनकी पूरी जिम्मेदारी मेरी होगी।' यह बात वहीदा जी ने भी सुन ली। उन्होंने भी बहुत जिद की और आखिरकार उनकी अम्मी मान गईं। फिल्म रिलीज हुई और वहीदा जी पर फिल्माया गया गीत सुपरहिट हो गया। वहीदा जी बताती हैं कि वही गीत गुरु दत्त जी ने देखा और मैं उन्हें पसंद आ गई। उस समय वे 'सीआईडी' बना रहे थे। उन्होंने मुझसे संपर्क किया और मैं अपनी अम्मी के साथ बंबई आ गई। उन्होंने हमें रोल सुनाया। अम्मी ने कहा कि हम आपको अच्छी तरह जानते नहीं हैं और मुझे हिंदी फिल्मों की ज्यादा जानकारी भी नहीं है। इस पर गुरु दत्त जी ने कहा, ₹ठीक है। मेरी पिछली फिल्म 'मिस्टर एंड मिसेज 55' अभी थिएटर में लगी है। आप दो टिकट लीजिए और पहले जाकर फिल्म देख आइए।' मैं अपनी अम्मी के साथ फिल्म देखने गई। फिल्म मुझे बहुत पसंद आई। हमने आपस में चर्चा की और फिल्म के लिए हां कर दी। हालांकि रोल एक वैम्प का था, यानी विलेन की रखैल का। मुझे और मेरी अम्मी को यह चिंता थी कि पता नहीं मुझे किस तरह के कपड़े पहनाए जाएंगे। इसलिए मैंने एक शर्त रख दी कि मैं वही कपड़े पहनूंगी, जो मुझे पसंद होंगे। मैं पहली ऐसी अभिनेत्री हूं, जिसने अपने एग्रीमेंट में यह लिखवाया कि जिन कपड़ों को पहनने से मैं मना कर दूं, उनके लिए मुझे मजबूर नहीं किया जाएगा। कपड़ों का अंतिम फैसला मेरा होगा। गुरु दत्त जी ने यह शर्त भी मान ली और मैंने फिल्म कर ली।

सीखने की मानसिकता अपनाएं

जीवन में छोटे प्रयोग ही सही दिशा दिखाते हैं

जिंदगी में बड़ा बदलाव लाने के लिए बड़े फैसले लेना जरूरी नहीं। छोटे प्रयोग ही सही दिशा दिखाते हैं। कोई नई आदत अपनानी हो या नया सपना पूरा करना हो, तो पहले उसे थोड़े समय के लिए आजमाकर देखें। हर प्रयोग सफल हो, आवश्यक नहीं। लेकिन हर अनुभव कुछ नया सिखाता है। सीखने की मानसिकता को अपनाएं। **(टाइनी एक्सपेरिमेंट्स - ऐन-लॉर ले कुन्फ़)**

जो लगातार सीखते हैं वही सफल होते हैं

हर सफल व्यक्ति जन्म से प्रतिभाशाली नहीं होता। सफलता उनको मिलती है जो लगातार सीखते हैं, कमियों को स्वीकारते हैं और हर दिन बेहतर बनने का प्रयास करते हैं। अपनी तुलना दूसरों से करने के बजाय अपनी पिछली स्थिति से करें। हर नई चुनौती आपको अपनी छिपी हुई क्षमता पहचानने का अवसर देती है। धैर्य, मेहनत और सीखने की इच्छा रखें। **(हिडन पोटेंशियल -एडम ग्रांट)**

जीवन में आत्मिक शांति के लिए भी जगह हो

नौकरी हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकती है, लेकिन हमारी पहचान नहीं हो सकती। यदि हम अपनी खुशी, आत्मसम्मान और सफलता को काम से जोड़ देंगे, तो छोटी असफलता भी हमें भीतर से कमजोर कर देगी। संतुलित जीवन वही है जिसमें परिवार, मित्र, स्वास्थ्य, शौक और आत्मिक शांति के लिए भी जगह हो। **(द गुड इनफ जॉब -सिमोन स्टोल्ज़ॉफ़)**

बुद्ध की करुणा से जन्मी तारा किस तरह बनीं बौद्ध धर्म की देवी!

लगभग 2,500 वर्ष पहले बुद्ध ने निर्वाण प्राप्त किया था। इसके बाद बुद्ध के लगभग समकक्ष महिमा वाली एक देवी के उदय में करीब 1,000 वर्ष लग गए। उससे पहले बौद्ध साहित्य में धन की देवी 'श्री' ही एकमात्र प्रमुख देवी थीं, जिनका कला में भी चित्रण मिलता है। लेकिन समय के साथ बौद्ध देवगण में एक देवी की उपस्थिति की आवश्यकता महसूस की जाने लगी। तारा देवी का उदय इसी आवश्यकता के परिणामस्वरूप हुआ।

बौद्ध देवगण में तारा के प्रवेश की प्रक्रिया भी धीरे-धीरे पूरी हुई। कहा जा सकता है कि इसकी शुरुआत गौतम बुद्ध के महापरिनिर्वाण के लगभग 500 वर्ष बाद महायान बौद्ध धर्म के उदय के साथ हुई। इस नए पंथ में बुद्ध की प्रज्ञा के साथ-साथ उनकी करुणा को भी विशेष महत्व दिया जाने लगा। करुणा पर इस नए चिंतन से महायान बौद्ध धर्म में बोधिसत्त्व की अवधारणा विकसित हुई। बोधिसत्त्व बुद्ध का वह स्वरूप था, जो दूसरों की पीड़ा दूर करने के लिए अपने निर्वाण को भी स्थगित कर सकता था। इन विचारों के विकसित होने के साथ बुद्ध को प्रज्ञा और करुणा, दोनों से जोड़ा गया। इन्हीं गुणों के स्त्री रूप में तारा की पूजा आरंभ हुई। कई मायनों में तारा के इस स्वरूप को वेदों में वाणी की देवी 'वाच', विद्या की देवी 'सरस्वती' और जैन धर्म की प्रवचन देवी 'श्रुतदेवी' से जोड़ा जाता है। पूर्वी भारत में काली देवी को भी तारा कहकर संबोधित किया जाता है। तांत्रिक साधनाओं में विद्या और शक्ति प्राप्त करने के लिए तारा का आवाहन किया जाता है। इस प्रकार तारा में विद्या और शक्ति, दोनों देवियों के गुणों का सुंदर समन्वय दिखाई देता है।

एक स्वतंत्र देवी के रूप में तारा का सबसे प्रारंभिक कलात्मक चित्रण महाराष्ट्र की एलोरा गुफाओं में मिलता है। इन गुफाओं का काल निर्धारण लगभग सातवीं सदी अर्थात आज से करीब 1300 वर्ष पहले का माना जाता है। यहां तारा को 'श्री' और 'पद्मपाणि' की तरह हाथ में कमल का फूल धारण किए हुए दिखाया गया है। जहां श्री के हाथ का कमल धन का प्रतीक है, वहीं पद्मपाणि के हाथ का कमल प्रज्ञा का प्रतीक माना जाता है।

बौद्ध धर्म के विभिन्न पंथों में तारा की भूमिका भी अलग-अलग है। महायान बौद्ध धर्म में माना जाता है कि तारा बुद्ध की मां हैं। यहां उनका आशय ऐतिहासिक बुद्ध की माता से नहीं है। तारा प्रज्ञा और करुणा की प्रतीक हैं, जिनके माध्यम से साधक बुद्धत्व प्राप्त करता है। इसी कारण महायान बौद्ध धर्म में उन्हें प्रतीकात्मक रूप से 'बुद्ध की मां' के रूप में पूजा जाता है। उन्हें बोधिसत्त्व की पुत्री भी माना जाता है। मान्यता है कि संसार का दुख देखकर बोधिसत्त्व की आंखों से आंसू बहने लगे थे और उन्हीं आंसुओं से तारा का जन्म हुआ था।

महायान बौद्ध धर्म में तारा को पांच अमर ध्यानी बुद्धों में से एक अमोघसिद्धि की सहचरी माना जाता है। उन्हें अवलोकितेश्वर नामक बोधिसत्त्व का मूर्त रूप भी माना जाता है। वज्रयान बौद्ध धर्म में तारा को बुद्ध का स्त्री स्वरूप माना जाता है। कभी-कभी उन्हें केवल एक रूपक के रूप में भी देखा जाता है, अर्थात बोधिचित्त की मूर्त अभिव्यक्ति, वह चेतना जिसकी सहायता से कोई साधक बोधिसत्त्व बनता है।

तारा को कभी एकल देवी के रूप में तो कभी दो, चार या इक्कीस देवियों के समूह के रूप में चित्रित किया जाता है। इनमें श्वेत तारा और हरी तारा सबसे प्रसिद्ध स्वरूप हैं। एक मान्यता के अनुसार वे तिब्बत के राजा की चीनी और नेपाली पत्नियां थीं और दोनों ही बौद्ध धर्म को तिब्बत लेकर आई थीं। श्वेत तारा को श्वेत कमल पर आसीन दिखाया जाता है। उनके कुल सात नेत्र होते हैं। एक माथे के मध्य में तथा शेष हथेलियों और तलवों में। इन नेत्रों के माध्यम से वे सभी प्राणियों के प्रति करुणा रखती हैं। तारा के इन दोनों स्वरूपों को प्रायः राजा के दोनों ओर खड़े हुए दिखाया जाता है। उनके हाथों में कमल के फूल होते हैं। यह इस बात का प्रतीक है कि बोधिसत्त्व दिन-रात पीड़ित लोगों की पुकार सुनते रहते हैं।

हालांकि तारा बौद्ध धर्म की एक अत्यंत महत्वपूर्ण देवी हैं, फिर भी वे बौद्ध धर्म के सबसे प्राचीन पंथ थेरवाद बौद्ध धर्म का हिस्सा नहीं हैं। दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में प्रचलित इस पंथ में ऐतिहासिक बुद्ध को ही सर्वोच्च महत्व दिया जाता है।

हेल्थ से जुड़ी हर वायरल रील सही नहीं, 87% भ्रामक

किडनी व लिवर शरीर को डिटॉक्स करते हैं नींबू पानी सिर्फ हाइड्रेशन से जुड़ा है

सोशल मीडिया पर रील स्क्रॉल करते ही वजन घटाने, पेट की चर्बी कम करने और कई बीमारियों को ठीक करने का दावा करने वाले चमत्कारी हेल्थ हैक्स नजर आते हैं। लेकिन इन पर भरोसा करना नुकसानदायक हो सकता है।

जर्नल ऑफ मेडिकल इंटरनेट रिसर्च में प्रकाशित 69 अध्ययनों की सिस्टेमैटिक रिव्यू के अनुसार, सोशल मीडिया पर स्वास्थ्य संबंधी 87% पोस्ट भ्रामक पाई गईं। इसलिए किसी भी हेल्थ टिप को अपनाने से पहले उसकी सच्चाई जरूर जांचें।

जानिए 6 वायरल हेल्थ टिप्स की सच्चाई

नींबू पानी बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद करता है?

गुनगुने पानी में नींबू का रस डालकर पीना अच्छी आदत हो सकती है, पर ये शरीर के टॉक्सिन्स नहीं निकालता। यह काम लिवर-किडनी लगातार करते हैं। अगर ऐसा करने से वजन घटता है, तो यह डाइट और हाइड्रेशन से जुड़ा है।

एप्पल साइडर विनेगर शरीर की चर्बी पिघलाता है ?

खाने के बाद पानी में 1 चम्मच लेने से ब्लड शुगर और वजन में हल्की-सी मदद मिलती है। लेकिन यह कोई चर्बी नहीं पिघलाता। इसे कभी भी बिना पानी मिलाए न पिएं। इससे दांतों के इनेमल, गले को नुकसान हो सकता है।

चिया और फ्लेक्स सीड्स पेट की चर्बी कम करते हैं?

ये दोनों बेहद पौष्टिक हैं। इनमें फाइबर व हेल्दी फैट होते हैं, जिससे पेट देर तक भरा रहता है। लेकिन कोई भी भोजन शरीर के किसी एक खास हिस्से की चर्बी नहीं घटा सकता। इसलिए इसे जादुई फैट बर्नर की उम्मीद में न लें।

हार्ट अटैक में अदरक चबाना फायदेमंद होता है?

अगर सीने में तेज दर्द, सांस लेने में तकलीफ या दर्द हाथ-जबड़े तक फैले, तो तुरंत मेडिकल मदद लें। हार्ट अटैक में अदरक के फायदों पर स्थापित शोध नहीं है। अगर एलर्जी न हो, तो डॉक्टर की सलाह से एस्पिरिन ले सकते हैं।

कच्चे अंडे खाने से ज्यादा प्रोटीन मिलता है?

जिम जाने वाले मानते हैं कि कच्चे अंडे खाने से ज्यादा प्रोटीन मिलता है। जबकि अंडा पकाने के बाद शरीर प्रोटीन को बेहतर तरीके से अब्जॉर्ब कर पाता है। वहीं, कच्चे अंडे खाने से साल्मोनेला इन्फेक्शन का भी खतरा रहता है।

बुलेट कॉफी - कॉफी में घी मिलाकर पीने से फैट बर्न होता है?

कॉफी में घी या मक्खन मिलाकर पीने से फैट बर्न नहीं होता। हां, यह पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रख सकती है, लेकिन इसके एक कप में बहुत ज्यादा सैचुरेटेड फैट और एक्स्ट्रा कैलोरी होती है।

रीडअवे' का ट्रेंड: 55% पर्यटक किताबों से प्रेरित यात्रा की योजना बना रहे; 91% सुकून से पढ़ने वाली जगह ढूंढ रहे

कभी सोचा है कि जिस किताब को पढ़कर आपकी आंखों में किसी अनजान शहर का नक्शा उतरा था, सचमुच अपनी छुट्टियां बिताने वहीं पहुंच जाएं 2026 में पर्यटन की दुनिया में खूबसूरत बदलाव आया है। फिल्मों की शूटिंग वाली जगहों पर जाने के पुराने ट्रेंड 'सेट-जेटिंग' को पीछे छोड़ते हुए अब 'रीडअवे' यानी साहित्यिक यात्राओं का दौर चल पड़ा है।

लोग अब सिर्फ घूमने नहीं, बल्कि पसंदीदा किताबों को जीने के लिए घर से निकल रहे हैं। बीते कुछ वक्त में स्क्रीन के बढ़ते चलन से किताबें पढ़ने वालों की संख्या घटने लगी थी, पर इन दिनों छुट्टियां पढ़ने का बड़ा जरिया बन रही हैं। वैश्विक ट्रैवल सर्च इंजन 'स्काईस्कैनर' के अनुसार 55% यात्री किताबों से प्रेरित होकर ट्रिप प्लान कर रहे हैं।

वहीं ट्रैवल प्लेटफॉर्म 'वर्बो' के मुताबिक 91% लोग ऐसे टूर पसंद करते हैं जहां वे सुकून से पढ़ सकें। जैसे एमिली हेनरी की चर्चित किताब 'पीपल वी मीट ऑन वेकेशन' से प्रेरित होकर अमेरिकी ट्रैवल कंपनियां क्रोएशिया टूर आयोजित कर रही है। इसमें यात्री हूबहू किताब के किरदारों की तरह डबरोवनिक व स्प्लिट शहरों की गलियों से गुजरते हैं और क्रोएशियन द्वीपों पर क्रूज का अनुभव लेते हैं। होटल अब सिर्फ ठहरने की जगह नहीं रहे, बल्कि आलीशान लाइब्रेरी में बदल रहे हैं। 'बैडसाइड रीडिंग' जैसी संस्थाएं होटल्स के साथ मिलकर मेहमानों को मुफ्त लाइब्रेरी उपलब्ध करा रही हैं।

न्यूयॉर्क के 'स्क्रिब्नर्स कैट्सकिल लॉज' में हर तिमाही एक किताब चुनी जाती है और मेहमानों को लेखक से मिलने का न्योता दिया जाता है। मेन के रिजॉर्ट में सीक्रेट बुक्स का रोमांच है, जहां किताबों के टाइटल रैपिंग पेपर से छुपे रहते हैं और सिर्फ सुराग लिखे होते हैं। टेक्सास के 'लेक ऑस्टिन स्पा रिजॉर्ट' में पढ़ने के साथ योग, माइंडफुलनेस व ऑथर मीट-एंड-ग्रीट सत्र होते हैं। वहीं इंडियाना की 'रीड एंड राइड्स' हेरिटेज ट्रेन दो घंटे की साहित्यिक रेल यात्रा कराती है, जहां बोगी शांत लाइब्रेरी जैसी होती है और यात्री गांव के प्राकृतिक दृश्यों के बीच पढ़ने का आनंद लेते हैं।ब्रिटेन का 'लेडीज हू लिट' क्लब बारबाडोस या स्विस आल्प्स की वादियों में 5 रातों की रीडिंग रिट्रीट रखता है, जहां आखिरी रात को किताब पर गंभीर चर्चा होती है।

जगह की आत्मा से रूबरू किताब ही कराती है

संस्था 'ट्रैवल बुक क्लब' की संस्थापक सदस्य एमी अलिपिओ कहती हैं, ट्रैवल गाइडबुक या यात्रा लेख आपको किसी जगह की भौगोलिक जानकारी तो दे सकता है, पर उस जगह की आत्मा और महत्व से अच्छी किताब ही रूबरू करा सकती है। यात्री रेनी हेग कहती हैं,'साहित्य हमें मकसद देता है। मुझे बूढ़ी इमारतें देखना थका देता है, लेकिन किताबों से जगहों को देखना सफर यादगार बना देता है। इसलिए छुट्टियों में गाइडबुक नहीं, बल्कि अच्छी कहानी साथ रखें।'

सतही तौर पर घूमने के बजाय जुड़ाव देता है रीडअवे

'नॉवेल ट्रैवल्स' की कोरिन लेवाइन कहती हैं, 'रीडअवे' पारंपरिक पर्यटन से आगे बढ़कर 'सुकून भरा अनुभव' बन चुका है। यह सैलानियों को सतही तौर पर घूमने के बजाय स्थान से भावनात्मक जुड़ाव व उसकी सांस्कृतिक समझ देता है। डिजिटल स्क्रीन से दूर, यह रुझान सुकून व तनावमुक्ति का बेहतरीन जरिया है। ऐसी यात्राएं लगातार सीखने को प्रेरित करती हैं, जहां पर्यटक लेखकों और कहानियों से जुड़ते हैं। इस ट्रेंड को देखते हुए कंपनियां किताबों पर आधारित टूर पैकेज ला सकती हैं, जिनमें गाइडेड साहित्यिक दौरे, थीम-आधारित स्टे और कहानियों को जीने का अनुभव शामिल होगा।'

बहुत ज्यादा नींद लेना उतना ही नुकसानदायक, जितना कम सोना

विशेषज्ञों का कहना है कि केवल घंटों की संख्या पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। सबसे अच्छी सलाह यही है कि घड़ी को नहीं, अपने शरीर को सुनिए

1817 में वेल्श के कपड़ा उद्योगपति रॉबर्ट ओवेन ने कहा था, 'आठ घंटे काम, आठ घंटे मनोरंजन और आठ घंटे आराम।' उनका उद्देश्य काम के घंटों को अधिक न्यायसंगत बनाना था, लेकिन समय के साथ यह धारणा लोकप्रिय हो गई कि हर व्यक्ति के लिए रात में आठ घंटे की नींद सबसे उपयुक्त है। लेकिन क्या यह सच है?

नींद को लेकर हमारी समझ लंबे समय से एक सरल नियम पर टिकी रही है कि रात में आठ घंटे सोना चाहिए। यह सलाह इतनी बार दोहराई गई है कि मानो यह किसी वैज्ञानिक सत्य से बढ़कर जीवन का अटल नियम बन गई हो। लेकिन नई रिसर्च बताती है कि नींद का मामला इतना सीधा नहीं है। कम सोना नुकसानदेह है, यह तो हम जानते हैं, पर अब वैज्ञानिक यह भी कह रहे हैं कि बहुत ज्यादा सोना भी उतना ही चिंताजनक हो सकता है।

लंबे समय तक नींद की कमी का संबंध मानसिक बीमारियों, याददाश्त में गिरावट और समय से पहले मृत्यु तक से जोड़ा गया है। लेकिन शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग लगातार जरूरत से ज्यादा सोते हैं, उनमें भी कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इनमें टाइप 2 डायबिटीज, दिल की बीमारी, मोटापा, डिप्रेशन और सिरदर्द शामिल हैं। वैज्ञानिक इसे सेहत और नींद के बीच 'यू-आकार' के संबंध के रूप में देखते हैं। इसमें दोनों छोर, यानी बहुत कम और बहुत ज्यादा नींद, आदर्श स्थिति से दूर माने जाते हैं।

स्टडी- महिलाओं के लिए 6.5 से 7:48 घंटे, पुरुषों के लिए 7:42 घंटे की नींद बेहतर

सवाल यह है कि आखिर कितनी नींद सबसे बेहतर है? 2015 में हुए बड़े अध्ययनों ने संकेत दिया था कि अधिकांश वयस्कों के लिए 7-9 घंटे की नींद उपयुक्त हो सकती है। लेकिन इस वर्ष नेचर पत्रिका में प्रकाशित करीब पांच लाख लोगों के आंकड़ों का विश्लेषण करने वाले एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने शरीर के विभिन्न अंगों की 'जैविक उम्र' और नींद के संबंध को समझने का प्रयास किया। नतीजों में पाया गया कि मस्तिष्क, फेफड़ों, यकृत और त्वचा सहित कई अंगों के लिए सबसे अनुकूल नींद की अवधि लगभग साढ़े छह से साढ़े सात घंटे के बीच हो सकती है। महिलाओं के लिए साढ़े छह घंटे से 7 घंटे 48 मिनट वहीं पुरुषों के लिए 6 घंटे 24 मिनट से 7 घंटे 42 मिनट की नींद सबसे उपयुक्त हो सकती है।

घड़ी की नहीं, अपने शरीर की सुनिए; घंटों की संख्या न गिनें नींद के विशेषज्ञों का कहना है कि केवल घंटों की संख्या पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। सबसे अच्छी सलाह यही है कि घड़ी को नहीं, अपने शरीर को सुनिए। सुबह उठकर यदि आप तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करते हैं, तो संभव है कि आपकी नींद आपके लिए पर्याप्त है। छह से आठ घंटे का लक्ष्य अच्छा माना जा सकता है, लेकिन हर रात किसी सटीक संख्या को हासिल करने की चिंता करना शायद अच्छी नींद का सबसे बड़ा दुश्मन है।

सेहत: क्या आप भी बिस्तर पर बैठकर करते हैं ऑफिस का काम?

आज ही बदलें यह आदत, वरना शरीर को भुगतने पड़ेंगे ये गंभीर नुकसान

बिस्तर पर बैठकर काम करना डेस्क पर काम करने की तुलना में अधिक आरामदायक लगता है। यही वजह है कि कई लोग मुलायम गद्दे पर बैठकर और तकिए का सहारा लेकर घंटों लैपटॉप पर काम करते रहते हैं। हालांकि यह आराम रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है। इसका असर तुरंत महसूस नहीं होता, लेकिन समय के साथ शरीर पर इसके दुष्प्रभाव दिखाई देने लगते हैं।

शरीर की मुश्किलें बढ़ती हैं

सीधे बैठने पर रीढ़ की हड्डी शरीर का संतुलन बनाए रखती है। लेकिन जब शरीर मुलायम गद्दे में धंस जाता है, तो सही पॉश्चर बनाए रखने के लिए मांसपेशियों को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे गर्दन (सर्वाइकल क्षेत्र) में दर्द, कंधों में अकड़न और कमर दर्द की समस्या हो सकती है।

लंबे समय तक ग़लत मुद्रा में बैठने से स्लिप डिस्क, साइटिका व स्पाइनल डिस्क के घिसने जैसी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है।

बांहों में झुनझुनी, उंगलियों का सुन्न होना या बार-बार सिरदर्द होना ऐसे संकेत हो सकते हैं कि नसों और आसपास के ऊतकों पर अतिरिक्त दबाव पड़ रहा है।

ख़राब पॉश्चर बढ़ाता है परेशानी

सिर को आगे झुकाना... लैपटॉप या मोबाइल स्क्रीन को लगातार देखने के लिए सिर आगे झुकाने से गर्दन और रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

झुककर बैठना... कंधों और पीठ को झुकाकर बैठने से पीठ के मध्य हिस्से (थोरेसिक) और कमर पर दबाव बढ़ता है। इससे स्थायी पीठ दर्द और मांसपेशियों का असंतुलन हो सकता है।

लंबर सपोर्ट की कमी... मुलायम गद्दे कमर को पर्याप्त सहारा नहीं दे पाते। इससे रीढ़ की प्राकृतिक बनावट प्रभावित होती है और लंबर डिस्क पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

रोज़मर्रा के कामों पर असर

यदि रीढ़ को लगातार उचित सहारा नहीं मिलता, तो समय के साथ गंभीर समस्याएं विकसित हो सकती हैं। हर्निएटेड डिस्क और क्रॉनिक नर्व कंप्रेशन के कारण दर्द पैरों तक फैल सकता है, जिससे चलना-फिरना और सीढ़ियां चढ़ना भी कठिन हो सकता है।

स्थिति गंभीर होने पर शरीर के कुछ हिस्सों में कमज़ोरी या सुन्नपन महसूस हो सकता है। शुरुआती अवस्था में फिज़ियोथैरेपी और जीवनशैली में बदलाव से राहत मिल सकती है, लेकिन गंभीर नर्व कंप्रेशन होने पर अधिक उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है।

बिस्तर पर बैठें तो ध्यान रखें

लैपटॉप पर काम हमेशा कुर्सी-मेज़ पर बैठकर करें। लेकिन अगर बिस्तर पर बैठना मजबूरी है, तो इन बातों का ध्यान रखें -

कमर के पीछे एक सहारा देने वाला तकिया रखें और झुककर बैठने से बचें। रीढ़ को उसकी प्राकृतिक स्थिति में बनाए रखें।

लैपटॉप स्टैंड या किताबों की मदद से स्क्रीन को आंखों की सीध में रखें, ताकि गर्दन न झुकानी पड़े।

लंबे समय तक लगातार बिस्तर पर बैठकर काम न करें। समय-समय पर टेबल और कुर्सी का उपयोग करें।

हर 30-40 मिनट में उठकर थोड़ा टहलें, गर्दन और कंधों को घुमाएं तथा हल्की स्ट्रेचिंग करें।

पेट के बल या करवट लेकर लैपटॉप पर काम करने से बचें।

योग, तेज़ चलना और मांसपेशियों को मज़बूत बनाने वाले व्यायाम पॉश्चर सुधारने में मदद करते हैं तथा रीढ़ पर पड़ने वाले दबाव को कम करते हैं।

काम के दौरान नियमित अंतराल पर विराम लें। यह आदत रीढ़ और मांसपेशियों दोनों को स्वस्थ रखने में सहायक होती है।

अपराध का कोई जेंडर नहीं होता!

कैसे रिश्तों में छिपा भावनात्मक शोषण और लालच ले लेता है जान

हाल ही में दो अलग-अलग तरह की घटनाएं हमारे सामने आईं। एक मामले में एक युवती ने अपने मंगेतर के साथ प्यार, विश्वास और प्रतिबद्धता का दिखावा करते हुए उसकी हत्या कर दी। वहीं दूसरी ओर, एक नवविवाहिता की संदिग्ध मृत्यु ने दहेज, मानसिक प्रताड़ना और विषाक्त पारिवारिक संबंधों जैसे गंभीर मुद्दों को फिर से चर्चा के केंद्र में ला दिया।

इन घटनाओं को केवल 'पुरुष ग़लत हैं' या 'महिलाएं ग़लत हैं' के नज़रिए से देखना शायद सबसे बड़ी भूल होगी। अपराध का कोई जेंडर नहीं होता। चालाकीभरा नियंत्रण, लालच, भावनात्मक शोषण, दूसरों को नियंत्रित करने की प्रवृत्ति और क्रूरता किसी भी व्यक्ति में हो सकती है। इसलिए हमें व्यक्ति के जेंडर पर नहीं, बल्कि उसकी सोच, भावनात्मक अपरिपक्वता और व्यवहार पर बात करनी होगी। अधिकांश रिश्ते संवाद की कमी से नहीं, बल्कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता की कमी से टूटते हैं। जब व्यक्ति अपनी भावनाओं को समझना, व्यक्त करना और नियंत्रित करना नहीं सीखता, तब ग़लतफहमियां, आक्रोश, नियंत्रण की भावना और कई बार विनाशकारी निर्णय जन्म लेते हैं। हम बच्चों को अच्छी शिक्षा, सफल व्यावासायिक जीवन और सामाजिक प्रतिष्ठा तो देना चाहते हैं, लेकिन अपनी भावनाओं को पहचानना, अस्वीकृति को संभालना, ग़ुस्से को नियंत्रित करना, रिश्तों में मतभेद सुलझाना और कठिन परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेना नहीं सिखाते।

भावनात्मक दबाव में होता है ग़लत निर्णय

कई बार युवा लगातार भावनात्मक दबाव, अपमान, अस्वीकृति या पारिवारिक तनाव का सामना करते हैं। ऐसे में कुछ लोग ग़लत क़दम उठा लेते हैं, क्योंकि उन्हें अपने कार्यों के दीर्घकालिक परिणामों का अंदाज़ा नहीं होता। यह उनके व्यवहार का समर्थन नहीं है, बल्कि उस मानसिक स्थिति को समझने का प्रयास है जिसमें व्यक्ति सही और ग़लत का विवेक खो देता है।

परिवार की भूमिका भी है महत्वपूर्ण

अक्सर जब बेटा/बेटी अपनी तकलीफ माता-पिता से साझा करता/करती है, तो उसे 'सब ठीक हो जाएगा', 'एडजस्ट करो' या 'समय के साथ सब बदल जाएगा' जैसी सलाह दे दी जाती है। लेकिन हर समस्या का समाधान यही नहीं होता। कई बार किसी व्यक्ति को सलाह नहीं, बल्कि एक ऐसा सुरक्षित माहौल चाहिए होता है जहां उसकी बात बिना किसी पूर्वग्रह के सुनी जाए। सुनना भी एक प्रकार का भावनात्मक सहयोग है, और कई बार यही सहयोग किसी को टूटने से बचा सकता है।

इस समझ से बनते हैं स्वस्थ रिश्ते

इन मामलों को देखकर यह स्पष्ट है कि पैसा, डिग्री और प्रतिष्ठा भावनात्मक परिपक्वता की गारंटी नहीं हैं। साथ ही, ऐसे मामलों में किसी एक जेंडर का पक्ष लेने की नहीं, बल्कि स्वस्थ रिश्तों, भावनात्मक शिक्षा, सहानुभूति और खुले संवाद को बढ़ावा देने की ज़रूरत है। हमें केवल अच्छे डॉक्टर, इंजीनियर और वकील नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से स्वस्थ इंसान भी तैयार करने होंगे- क्योंकि जब संवाद ख़त्म हो जाता है, संवेदनशीलता कम हो जाती है और भावनाएं अनियंत्रित हो जाती हैं, तब केवल रिश्ते नहीं टूटते, ज़िंदगियां भी टूट जाती हैं।

दिमाग़ खुला रखें और इन संकेतों को पहचानें

1 सुरक्षा का ध्यान...

कई बार रिश्तों में कुछ ऐसी घटनाएं होती हैं जिन्हें हम 'इत्तेफ़ाक' या 'छोटी बात' समझकर टाल देते हैं। लेकिन अगर बार-बार आपका साथी आपको नुक़सान पहुंचाने की कोशिश करे, आपकी सुरक्षा को हल्के में ले, असुरक्षित महसूस कराए या उसके व्यवहार में लगातार असामान्य बदलाव दिखाई दें, तो उन्हें नज़रअंदाज़ न करें। ऐसे संकेत कई बार चेतावनी हो सकते हैं, जिन्हें समय रहते पहचानना बेहद ज़रूरी है।

2 टालना ठीक नहीं...

अगर रिश्ते में लगातार अपमान, डर, नियंत्रण, झूठ या मानसिक प्रताड़ना महसूस हो रही है, तो उसे 'समय के साथ सब ठीक हो जाएगा' सोचकर न टालें।

3 बात मन में दबाकर न रखें...

कई बार जब हम अकेले संघर्ष कर रहे होते हैं, तो हमारी भावनाएं हमारी सोच पर हावी हो जाती हैं और हम ऐसे फ़ैसले ले बैठते हैं जिनके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। लिहाज़ा, जब भी ज़िंदगी में कोई परिस्थिति बहुत कठिन लगने लगे तो कोई दोस्त, परिवार का सदस्य या सलाहकार अथवा कोच से बातचीत करें।

4 भावनाओं में बहकर फ़ैसला न लें...

ग़ुस्सा, प्रतिशोध, निराशा या मन के बिखरने की स्थिति में लिया गया फ़ैसला अक्सर ज़िंदगीभर का पछतावा बन सकता है। पहले ख़ुद को समय दें और फिर निर्णय लें।

आप क्या कर सकते हैं?

कोई मदद मांगे तो उसे सुनिए.... हर समस्या का जवाब 'एडजस्ट कर लो' नहीं होता। कई बार किसी को सलाह नहीं, सिर्फ़ एक ऐसा इंसान चाहिए होता है जो उसे बिना दोष दिए सुन सके। मुश्किल संवादों को टालना संकट को आमंत्रित कर सकता है।

मैसूर राजवंश की वो रानी जिसने तोड़ा 400 साल पुराना श्राप

80 हजार करोड़ के घराने में रहती हैं इतनी सादगी से

400 साल पुराने श्राप को तोड़ वारिस देने वाली रानी तृषिका कुमारी 80 हजार करोड़ के घराने में भी अपनी बेमिसाल सादगी, मिनिमल फैशन और गरिमामयी व्यवहार के लिए जानी जाती हैं।

सनातन धर्म और भारतीय संस्कृति में श्राप, वरदान और दैवीय न्याय को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। शास्त्रों में कहा गया है कि जब कोई आत्मा अत्यधिक पीड़ा में किसी को श्राप देती है, तो उसका प्रभाव पीढ़ियों तक रहता है।

ऐसा ही एक जीवंत उदाहरण कर्नाटक के मैसूर वाडियार राजवंश में देखने को मिलता है, जहाँ 400 साल पुराने एक गंभीर श्राप का अंत किसी चमत्कार से कम नहीं था।

ऐतिहासिक श्राप और महारानी अलमेलम्मा की व्यथा

इस धार्मिक कथा की शुरुआत सन 1612 में होती है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, जब वाडियार राजवंश ने विजयनगर साम्राज्य के अंतर्गत आने वाले श्रीरंगपट्टनम पर अधिकार किया, तब वहां की तत्कालीन रानी अलमेलम्मा बेहद आहत हुईं। अपने पति की मृत्यु और अपमान से दुखी होकर उन्होंने कावेरी नदी में छलांग लगा दी।

परंतु, जलसमाधि लेने से पहले उन्होंने अत्यंत क्रोध और पीड़ा में एक भयानक श्राप दियाः

तलकाडु मरुलागली, मालंगी मडुवागली, मैसूरु अरसुगलिगे मक्कलागादिरली।

(अर्थातः तलकाडु एक रेगिस्तान बन जाए, मालंगी एक दलदल में बदल जाए और मैसूर के राजाओं की गोद हमेशा सूनी रहे, उन्हें कभी सगा वारिस न मिले।)

कर्म का चक्र और 400 वर्षों की परीक्षा

धार्मिक दृष्टिकोण से देखें तो श्राप एक ऐसा कर्म बंधन है जिसे भुगतना ही पड़ता है। इस श्राप का प्रभाव इतना अचूक था कि पिछले 4 शताब्दियों से वाडियार राजवंश में किसी भी राजा को अपनी सगी संतान (पुत्र) सुख प्राप्त नहीं हुआ। वंश को जीवित रखने के लिए हर पीढ़ी में दत्तक पुत्र (गोद लिए गए बच्चे) को राजा बनाया जाता था। वर्तमान राजा यदुवीर कृष्णदत्त चामराजा वाडियार भी इसी प्रथा के तहत गोद लिए गए थे।

दैवीय कृपा, सादगी और श्राप की मुक्ति

शास्त्रों में वर्णित है कि कठिन से कठिन श्राप का प्रभाव भी ईश्वर की भक्ति, पवित्र आचरण और अहंकार विहीन जीवन से समाप्त हो सकता है। साल 2016 में जब राजा यदुवीर का विवाह डूंगरपुर की राजकुमारी तृषिका कुमारी से हुआ, तो राजघराने में एक नए युग की शुरुआत हुई।

रानी तृषिका को करीब 80 हजार करोड़ की अकूत संपत्ति और राजसी वैभव प्राप्त था। परंतु, उन्होंने अहंकार का त्याग कर एक सात्विक और सादगीपूर्ण जीवन चुना। वे हमेशा तड़क-भड़क से दूर, सादे वस्त्रों में और मिनिमल रूप में नजर आती हैं। अध्यात्म में माना जाता है कि सादगी और विनम्रता सीधे सात्विक ऊर्जा को आकर्षित करती है।

जब प्रकट हुआ चमत्कार

वर्ष 2017 में, जब रानी तृषिका ने एक स्वस्थ पुत्र को जन्म दिया, तो पूरे मैसूर में इसे एक दैवीय चमत्कार माना गया। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, रानी तृषिका के पवित्र आचरण, सादगी और कुलदेवी माता चामुंडेश्वरी की असीम अनुकंपा से 400 साल पुराना वह कर्म बंधन (श्राप) टूट गया।

यह घटना इस बात का प्रमाण है कि भले ही नियति का लिखा और श्राप का प्रभाव अटल होता है, लेकिन जब कोई आत्मा पूरी विनम्रता, सादगी और धर्म के मार्ग पर चलती है, तो ईश्वर की कृपा से सदियों पुराने संकट भी टल जाते हैं। यही कारण है कि आज रानी तृषिका कुमारी को मैसूर में 'श्राप मुक्त करने वाली एक पवित्र रानी' के रूप में पूजा और सम्मान दिया जाता है।

राजा दशरथ की वो 7 बातें, जिन्हें अपनाकर बदल सकती है आपकी जिंदगी!

वाल्मीकि रामायण में वर्णित अयोध्या का चित्रण बताता है कि राजा दशरथ के शासन में प्रजा सुखी थी। लोग सुरक्षित थे, रोगों का भय कम था, अपराध नगण्य थे और समाज में संतुलन बना हुआ था। यह किसी चमत्कार का परिणाम नहीं था, बल्कि एक ऐसे शासक की मेहनत थी जिसने सत्ता को अधिकार नहीं, बल्कि सेवा का माध्यम माना।

आज के दौर में लोग सफलता तो जल्दी चाहते हैं, लेकिन उसके साथ आने वाली जिम्मेदारियों को निभाने के लिए हमेशा तैयार नहीं होते। ऐसे समय में राजा दशरथ का जीवन केवल एक धार्मिक कथा नहीं, बल्कि नेतृत्व, धैर्य, परिवार, कर्तव्य और राष्ट्र सेवा का जीवंत उदाहरण बनकर सामने आता है।

वाल्मीकि रामायण में वर्णित प्रसंगों के अनुसार, राजा दशरथ केवल एक शक्तिशाली शासक ही नहीं थे, बल्कि अपनी प्रजा के प्रति समर्पित, धर्मनिष्ठ और आदर्श राजा भी थे। यही कारण है कि उनका जीवन आज भी युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

राजा दशरथ: शक्ति से पहले जिम्मेदारी को समझने वाले शासक

अक्सर लोग केवल इस बात पर चर्चा करते हैं कि राजा दशरथ की तीन रानियां थीं, लेकिन इसके पीछे के ऐतिहासिक और सामाजिक संदर्भ को नजरअंदाज कर देते हैं। प्राचीन काल में कई बार वंश परंपरा को बनाए रखने और राज्य की स्थिरता के लिए राजाओं द्वारा एक से अधिक विवाह किए जाते थे। उपलब्ध ग्रंथों के अनुसार, दशरथ लंबे समय तक संतान सुख से वंचित रहे। यह उनकी व्यक्तिगत इच्छा से अधिक राजधर्म और उत्तराधिकारी की आवश्यकता का विषय था।

यह प्रसंग हमें सिखाता है कि किसी भी ऐतिहासिक चरित्र को वर्तमान सोच से नहीं, बल्कि उसके समय और परिस्थितियों के अनुसार समझना चाहिए। यही संतुलित दृष्टिकोण आज के समाज में भी बेहद जरूरी है।

सच्चा नेता वही जो पहले लोगों का सोचता है:

आज के समय में चाहे कोई कंपनी का मैनेजर हो, परिवार का मुखिया हो या किसी टीम का लीडर अगर वह केवल अपने लाभ के बजाय सभी की भलाई को प्राथमिकता देता है, तभी वह लंबे समय तक सम्मान प्राप्त करता है

धैर्य रखने वाले ही बड़ी सफलता प्राप्त करते हैं:

राजा दशरथ ने वर्षों तक संतान की प्रतीक्षा की। उपलब्ध ग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि भगवान श्रीराम का जन्म उनकी अपेक्षाकृत अधिक आयु में हुआ। इसके बावजूद उन्होंने कभी अधैर्य या निराशा को अपने निर्णयों पर हावी नहीं होने दिया।

आज की पीढ़ी कुछ महीनों की मेहनत के बाद परिणाम न मिलने पर हार मान लेती है। लेकिन दशरथ का जीवन बताता है कि हर अच्छी चीज सही समय पर मिलती है। धैर्य और निरंतर प्रयास ही स्थायी सफलता की सबसे बड़ी कुंजी हैं।

वचन निभाना आसान नहीं, लेकिन चरित्र की पहचान वहीं होती है:

राजा दशरथ का सबसे प्रसिद्ध गुण था अपने वचन के प्रति अटूट निष्ठा। कैकेयी को दिए गए वचनों के कारण उन्हें अपने सबसे प्रिय पुत्र श्रीराम को वनवास भेजना पड़ा। यह निर्णय उनके लिए बहुत पीड़ादायक था, लेकिन उन्होंने अपने शब्दों की मर्यादा नहीं तोड़ी।

आज लोग छोटी-छोटी सुविधाओं के लिए अपने वादे बदल देते हैं। रिश्ते कमजोर हो रहे हैं क्योंकि भरोसा कम होता जा रहा है। दशरथ हमें याद दिलाते हैं कि विश्वास बनाने में सालों लगते हैं, लेकिन उसे तोड़ने में केवल एक पल।

तीन चौथाई युवा दोस्त होने पर भी अकेलापन महसूस कर रहे

अधिक कनेक्टेड होने के बावजूद करीबी दोस्तों की कमी

कभी दोस्ती का मतलब था घंटों साथ बैठना, बिना वजह मिलना और छोटी-बड़ी हर बात साझा करना। आज तस्वीर बदल गई है। मोबाइल में सैकड़ों कॉन्टैक्ट हैं, सोशल मीडिया पर हजारों फॉलोअर्स हैं, दर्जनों वॉट्सएप ग्रुप हैं, लेकिन भावनात्मक रूप से साथ देने वाले दोस्त कम होते जा रहे हैं।

यही वजह है कि आज की पीढ़ी पहले से कहीं अधिक 'कनेक्टेड' होने के बावजूद खुद को अकेला महसूस कर रही है। वर्चुअल फ्रेंड हैं, लेकिन वास्तविक दोस्तों की कमी हो रही है। सामाजिक दायरा लगातार सिकुड़ रहा है। समाजशास्त्रियों ने इस स्थिति को 'फ्रेंडशिप रिसेशन' यानी 'दोस्ती में मंदी' का नाम दिया है।

चेन्नई के डॉन बॉस्को संस्थान द्वारा 24 राज्यों में 15-29 वर्ष के युवाओं पर किए सर्वे में 75% (तीन चौथाई) लोगों ने माना कि दोस्तों से घिरे रहने के बावजूद वे खुद को अकेला महसूस करते हैं।

लगभग 80% युवाओं ने कहा कि भावनात्मक संकट में वे परिवार से पहले दोस्तों का सहारा लेते हैं, लेकिन यही दोस्ती अब पहले जैसी गहरी नहीं रह गई है। सर्वे करने वाले फादर जॉन अलेक्जेंडर कहते हैं आजकल युवाओं के 20 से 30 दोस्त होते हैं, लेकिन जब सार्थक एवं गहन मित्रता की बात आती है, तो कोई नहीं मिलता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट बताती है कि दुनिया का हर छठा व्यक्ति अकेलेपन का शिकार है और यह समस्या हर साल 8.7 लाख से अधिक मौतों से जुड़ी हुई है।

वर्चुअल और प्रोफेशनल दोस्त बढ़े, लेकिन अपनापन घटा

क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट पायल चौरसिया के मुताबिक, इसके पीछे कई सामाजिक और तकनीकी बदलाव जिम्मेदार हैं। सबसे बड़ा कारण है सोशल मीडिया का भ्रमित करने वाला जुड़ाव। ऑनलाइन बातचीत से संपर्क तो बना रहता है, लेकिन भावनात्मक गहराई नहीं बन पाती।

लाइक, कमेंट और स्टेटस अपडेट वास्तविक बातचीत की जगह नहीं ले सकते। दूसरा कारण है तेजी से बदलती जीवनशैली। पढ़ाई, नौकरी और करियर के लिए युवाओं का लगातार नए शहरों में जाना पुराने दोस्ती के दायरे को तोड़ देता है। नई जगह पर संबंध बनाना आसान नहीं होता।

इसके अलावा वर्क फ्रॉम होम, लंबा स्क्रीन टाइम, व्यस्त दिनचर्या और रिश्तों के लिए समय की कमी भी दोस्ती को कमजोर कर रही है।

विशेषज्ञः मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हर फ्रेंड जरूरी होता है

कई स्टडीज में कहा गया है कि अकेलापन स्मोकिंग की तरह ही खतरनाक होता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सैकड़ों परिचितों की नहीं, बल्कि तीन-चार भरोसेमंद दोस्तों की जरूरत होती है।

आज की सबसे बड़ी चुनौती दोस्त ढूंढना नहीं, बल्कि दोस्ती निभाना है। लोगों में बढ़ते अकेलेपन और दोस्तों की कमी को विज्ञापन जगत और ब्रांड भी महसूस करते हैं तभी तो 'हर एक फ्रेंड जरूरी होता है' जैसी पंच लाइन हिट होती हैं।

करीबी दोस्त न होने की बात कहने वाले चार दशक में पांच गुना तक बढ़ गए

अमेरिकन पर्सपेक्टिव्स सर्वे के अनुसार, 1990 में 3% लोग ऐसे थे जिनका कोई करीबी दोस्त नहीं था। अब यह संख्या चार से पांच गुना बढ़ गई है। 1990 में करीब 33% लोगों के पास 10 या उससे ज्यादा गहरे दोस्त थे। आज ऐसे लोग केवल 13% बचे हैं।

हार्वर्ड के शोधकर्ताओं के अनुसार, पहले लोग हफ्ते में औसतन 6.5 घंटे दोस्तों के साथ बिताते थे, जो अब घटकर 4 घंटे या उससे भी कम रह गया है। यूगव के एक सर्वे में हर 4 में से 1 भारतीय ने कहा था कि उसका कोई दोस्त नहीं है।

समाधानः दोस्ती को वर्चुअल नहीं बल्कि वास्तविक बनाना होगा

आज में जिएं, रोज सुबह उठकर खुद से पूछें- खुशियां कैसे लाएं; बुढ़ापा तनाव मुक्त होगा

सुबह उठकर खुद से पूछें- आज मैं कौन सी खुशियां जुटा सकता हूं? सुबह की सैर करें, चाय के साथ अखबार पढ़ें या पोते-पोतियों से बात करें।

बढ़ती उम्र के साथ शरीर में बदलाव आना स्वाभाविक है, लेकिन कई बार हम यह भूल जाते हैं कि हमारा मन भी उम्र के साथ अनुकूलन की प्रक्रिया से गुजरता है। अगर इसे सही दिशा मिल जाए, तो 60 वर्ष के बाद का जीवन चिंता से मुक्त और संतोष भरा हो सकता है। प्रसिद्ध लेखक डेल कार्नेगी ने अपनी पुस्तक 'हाउ टू स्टॉप वरीइंग एंड स्टार्ट लिविंग' में इसी के लिए एक व्यावहारिक सूत्र- 'डे-टाइट कम्पार्टमेंट्स' दिया है।

डे-टाइट कम्पार्टमेंट्स

यानी आज के 24 घंटों में जिएं, बीते व आने वाले कल की चिंता छोड़ दें। तेजी से बदलते दौर में यह सूत्र बुजुर्गों के लिए खासतौर पर उपयोगी है।

तनाव घटेगा

चिंता का सबसे बड़ा कारण अतीत का पछतावा या भविष्य का भय होता है। जब आज में जीते हैं तो तनाव हार्मोन 'कोर्टिसोल' कम होता है।

क्या करें

सुबह उठकर खुद से पूछें- आज मैं कौन सी खुशियां जुटा सकता हूं? सुबह की सैर, चाय के साथ अखबार पढ़ना, पोते से बात करना आदि।

नारियल पानी हर किसी के लिए नहीं होता फायदेमंद!

नारियल पानी को नेचुरल एनर्जी ड्रिंक माना जाता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने, इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी पूरी करने और गर्मी में ताजगी देने का बेहतरीन स्रोत है। इसमें पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम और कई जरूरी मिनरल्स पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए लाभदायक होते हैं। यही वजह है कि गर्मियों में डॉक्टर भी सीमित मात्रा में नारियल पानी पीने की सलाह देते हैं। हालांकि, हर हेल्दी चीज हर व्यक्ति के लिए फायदेमंद हो, यह जरूरी नहीं है। कुछ स्वास्थ्य स्थितियों में नारियल पानी का सेवन नुकसान भी पहुंचा सकता है। खासतौर पर यदि आप किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं या नियमित रूप से दवाइयां लेते हैं, तो इसे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर होता है।

किडनी की बीमारी वाले लोगों को क्यों बरतनी चाहिए सावधानी?

नारियल पानी में पोटैशियम की मात्रा काफी अधिक होती है। सामान्य व्यक्ति की किडनी अतिरिक्त पोटैशियम को आसानी से शरीर से बाहर निकाल देती है, लेकिन जिन लोगों की किडनी ठीक से काम नहीं करती, उनके शरीर में पोटैशियम जमा होने लगता है। शरीर में पोटैशियम का स्तर जरूरत से ज्यादा बढ़ने पर दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है। गंभीर मामलों में यह स्थिति हृदय संबंधी जटिलताओं का कारण भी बन सकती है। इसलिए किडनी रोगियों को बिना डॉक्टर की सलाह के नारियल पानी का सेवन नहीं करना चाहिए।

लो ब्लड प्रेशर या बीपी की दवा लेने वाले लोग रहें सतर्क

नारियल पानी में ऐसे प्राकृतिक तत्व मौजूद होते हैं जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद कर सकते हैं। लेकिन यदि किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर पहले से ही कम रहता है या वह हाई ब्लड प्रेशर की दवा ले रहा है, तो नारियल पानी का सेवन उसका बीपी जरूरत से ज्यादा गिरा सकता है। इसकी वजह से चक्कर आना, कमजोरी महसूस होना, थकान या कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे लोगों को नियमित रूप से नारियल पानी पीने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

डायबिटीज के मरीज कितनी मात्रा में पिएं?

नारियल पानी में मौजूद शुगर प्राकृतिक होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि इसमें बिल्कुल भी चीनी नहीं होती। यदि डायबिटीज के मरीज जरूरत से ज्यादा मात्रा में नारियल पानी पीते हैं, तो इसका असर उनके ब्लड शुगर लेवल पर पड़ सकता है। हालांकि सीमित मात्रा में कई लोगों के लिए यह सुरक्षित हो सकता है, लेकिन हर मरीज की स्थिति अलग होती है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को अपनी डाइट में नारियल पानी शामिल करने से पहले डॉक्टर या डाइटिशियन की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

गीदड़ की होशियारी

बाल कहानी

उस दिन भी वह अपनी मांद से निकल कर जंगल की सैर करने चल दिया। अभी वह कुछ दूर ही गया था कि चौंक पड़ा। हुआ यह था कि रास्ते में हाथी दादा मरे पड़े थे। अरे कल तक भले-चंगे थे, कल दोपहर ही पोखर में पानी पीते देखे गए थे, पर होनी बलवान होती है। गीदड़ ने हाथी के शव के चारों ओर दो-तीन बार चक्कर लगाया। मौत का कारण वह जानना चाहता था। क्या एकाएक हार्टफेल हो गया? बीमार तो थे नहीं! फिर क्या हुआ?

फिर गीदड़ ने मन बनाया- कोई न कोई तो बूढ़े हाथी का मांस खायेगा ही। क्या मैं ही शुरुआत करूँ? आहिस्ता-आहिस्ता उसकी भूख ने करवट लेना शुरू कर दिया था। सामने खाना रखा हो तो भूख जाग उठती है। उसकी निगाह सामने वाली झाड़ी के नीचे मरे पड़े एक खरगोश पर पड़ी। अब उसके कान खड़े हो गये। सारे शरीर में झुरझुरी हो उठी। उसे एक अनजाना सा खतरा महसूस होने लगा।

अब उसने सब्र से काम लेना शुरू कर दिया। उसने मुंह मारने का इरादा त्याग दिया। फिर उसने बूढ़े हाथी के शव से कुछ दूर हटकर सोचना शुरू कर दिया। हांथी और खरगोश की मौत की गुत्थी सुलझाने के लिए उसने बहुत दिमाग दौड़ाया, पर रहस्य ही बना रहा। कोई सूराग हाथ न लगा।

सहसा उसको अपने दोस्त लंगूर राम की याद हो आई। वह लंगूर को बड़ा अक्लमंद मानता था। कोई भी विपत्ति आने पर वह लंगूरराम से सलाह लेने अवश्य जाता था। कई बार लंगूरराम के सुझाव से उसे लाभ भी पहुंचा था।

फिर गीदड़ लंबे-लंबे डग भरता हुआ आम के उस बगीचे की ओर बढ़ा, जहां लंगूर रहता था। सुबह-सुबह गीदड़ को आया देखकर लंगूर चौंक उठा। वह समझ गया कोई महत्वपूर्ण समस्या आ गयी है। अन्यथा उसका दोस्त इस समय न आया होता। गीदड़ पर भी परेशानी के भाव थे।

"क्यों भाई खैरियत तो है? क्या समस्या आ गयी?" लंगूर ने जानना चाहा।

अब गीदड़ ने सारा किस्सा कह सुनाया। सारी बातें सुनने के बाद लंगूर अपनी पूंछ फटकारता हुआ बोला, "पहेली समझ में नहीं आ रही है। पहले मुआयना कर लूं, तभी चक्कर समझ में आएगा"।

"हां-हां साथ चलो!" गीदड़ बोला।

और फिर गीदड़ और लंगूर हाथी के शव के पास पहुंचे। लंगूर ने आस-पास का जायजा लिया। खरगोश और हाथी के शव को सूंघा भी। पर वह सही निर्णय पर नहीं पहुंच पाया।

लंगूर अपने कान खुजाता-खुजाता बोला, "इन मौतों का रहस्य मेरी समझ में नहीं आ रहा है। बेहतर होगा, बंदर बिहारी के पास चला जाये, वो मुझसे ज्यादा होशियार है। शायद वो सही बता पाए"। इसके बाद गीदड़ और लंगूर बंदर बिहारी के पास जा पहुंचे। उसको आने का कारण बताया। बंदर बिहारी को तमाम बातों की ऐसी जानकारी थी, जो जंगल के किसी अन्य प्राणी को न थी। बंदर बिहारी ने सारा किस्सा जानने के बाद चुटकी बजायी।

बंदर बिहारी को चुटकी बजाते देखकर लंगूरराम के चेहरे पर संतोष के भाव आ गए। वह जानता था कि बंदर बिहारी तभी चुटकी बजाता था, जब वह किसी निर्णय पर पहुंच गया हो। फिर गीदड़, लंगूर और बंदर घटनास्थल पर पहुंचे। बंदर बिहारी ने हाथी और खरगोश के शव का निरीक्षण किया। फिर जैसे ही पास की झाड़ी पर उसकी निगाह गयी, उसके मुंह से सीटी-सी बज उठी। अब रहस्य से परदा उठ गया था।

बंदर बिहारी ने बताया, "लंगूरराम, मैं इनकी मौत का कारण जान गया"।

बीच में बात काटते हुए लंगूरराम ने पूछा, "हां-हां, कारण क्या हे?"

बंदर बिहारी बोला, "मौत का कारण सामने वाली झाड़ी है। इसकी पत्तियां जहरीली हैं। हाथी और खरगोश ने इस झाड़ी की पत्तियां खाई हैं, जिससे जहर उनके शरीर में फैल गया और वे चल बसे। यह जहरीली झाड़ी जंगल के अन्य प्राणियों की भी जान ले सकतीं हैं। फ़ौरन इसका सफाया किया जाना जरूरी है। यह हत्यारी झाड़ी अब एक मिनट भी यहां नहीं रहेगी।

और फिर बंदर और लंगूरराम जहरीली झाड़ी को उखाड़ने में जी जान से जुट गये। पूरी झाड़ी उखाड़ कर उन दोनों ने एक बड़े गड्ढे में उसे दफन कर दिया। इधर गीदड़ सोच रहा था- "अच्छा हुआ मैंने सब्र से काम लिया। यदि मैंने अपनी भूख पर काबू न किया होता और मरे हुए हाथी का मांस खा लिया होता, तो मैं बेमौत मारा जाता। ईश्वर को लाख-लाख धन्यवाद! हे प्रभु! मेरी आगे भी रक्षा करना।

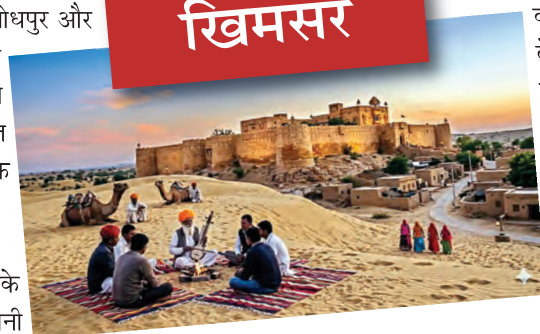
जैसलमेर जैसी खूबसूरती, लेकिन बिना भीड़!

एक बार जरूर घूम आएं राजस्थान का

खिमसर

खिमसर राजस्थान के नागौर जिले में स्थित थार मरुस्थल के किनारे बसा एक बेहद खूबसूरत और शांत ऑफबीट गांव है। यह स्थान अपने 500 साल पुराने ऐतिहासिक खिमसर किले, सुनहरे रेत के टीलों और पारंपरिक राजस्थानी ग्रामीण लोक संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है।

अगर आप राजस्थान की ऐसी यात्रा की योजना बना रहे हैं, जहाँ भीड़भाड़ से दूर रेगिस्तान की असली खूबसूरती, ऐतिहासिक विरासत और ग्रामीण संस्कृति को करीब से महसूस किया जा सके, तो नागौर जिले का खिमसर आपके लिए एक बेहतरीन गंतव्य हो सकता है। जयपुर, जोधपुर और जैसलमेर जैसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों के बीच खिमसर एक ऐसा ऑफबीट स्थान है, जो अपनी शांत वातावरण, सुनहरे रेत के टीलों और राजस्थानी लोक संस्कृति के लिए तेजी से पहचान बना रहा है।



खिमसर क्यों है खास?

खिमसर की सबसे बड़ी पहचान इसके सुनहरे रेत के टीले और शांत रेगिस्तानी परिदृश्य हैं। यहाँ का वातावरण जैसलमेर की तुलना में अपेक्षाकृत कम भीड़भाड़ वाला है, जिससे पर्यटक प्रकृति और स्थानीय संस्कृति का आनंद अधिक सुकून के साथ ले सकते हैं। सुबह के समय सूरज की पहली किरणें जब रेत के टीलों पर पड़ती हैं और शाम को सूर्यास्त के दौरान पूरा रेगिस्तान सुनहरी आभा से चमक उठता है, तो यह दृश्य लंबे समय तक याद रह जाता है।

क्यों आकर्षित करता है पर्यटकों को?

खिमसर का ऐतिहासिक किला इस क्षेत्र का सबसे बड़ा आकर्षण माना जाता है। लगभग पाँच सौ वर्ष पुराना यह किला राजपूत स्थापत्य कला का उत्कृष्ट उदाहरण है। आज इसे एक शानदार हेरिटेज होटल के रूप में विकसित किया जा चुका है, लेकिन इसकी ऐतिहासिक भव्यता अब भी पूरी तरह सुरक्षित है। विशाल पत्थर की दीवारें, पारंपरिक झरोखे, खूबसूरत आँगन और राजस्थानी वास्तुकला पर्यटकों को अतीत की दुनिया में ले जाते हैं।

रेत के टीलों में क्या है खास अनुभव?

खिमसर के आसपास फैले रेत के टीले यहाँ की प्राकृतिक पहचान हैं। ऊँट सफारी इस क्षेत्र की सबसे लोकप्रिय गतिविधियों में शामिल है। ऊँट की पीठ पर बैठकर दूर-दूर तक फैले मरुस्थल को देखना एक अनोखा अनुभव प्रदान करता है। रोमांच पसंद करने वाले पर्यटक जीप सफारी का आनंद भी ले सकते हैं। सूर्यास्त के समय टीलों पर बदलते रंग और रेगिस्तान की शांति इस अनुभव को और यादगार बना देते हैं। यही समय फोटोग्राफी के लिए भी सबसे उपयुक्त माना जाता है।

लोक संस्कृति और ग्रामीण जीवन की झलक

खिमसर केवल प्राकृतिक सुंदरता के लिए ही नहीं बल्कि अपनी समृद्ध लोक संस्कृति के लिए भी प्रसिद्ध है। यहाँ पर्यटकों को पारंपरिक राजस्थानी जीवनशैली को करीब से देखने का अवसर मिलता है। शाम के समय लोक संगीत, कालबेलिया नृत्य और पारंपरिक वाद्य यंत्रों की प्रस्तुतियाँ वातावरण को जीवंत बना देती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में घूमते हुए स्थानीय हस्तशिल्प, पारंपरिक पहनावे और राजस्थान की सांस्कृतिक विरासत को भी समझा जा सकता है।

राजस्थानी भोजन का अनोखा स्वाद

रेगिस्तान की सुनहरी रेत पर सजी पारंपरिक राजस्थानी थाली और संस्कृति का अनोखा संगम।

खिमसर की यात्रा स्थानीय व्यंजनों का स्वाद लिए बिना अधूरी मानी जाती है। यहाँ दाल-बाटी-चूरमा, केर-सांगरी, गट्टे की सब्जी और बाजरे की रोटी जैसे पारंपरिक व्यंजन पर्यटकों के बीच बेहद लोकप्रिय हैं। स्थानीय मसालों और पारंपरिक तरीकों से तैयार भोजन राजस्थान की समृद्ध खानपान संस्कृति की वास्तविक झलक प्रस्तुत करता है।

घूमने का सही समय और कैसे पहुँचे?

खिमसर घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच माना जाता है। इस दौरान मौसम सुहावना रहता है और रेगिस्तान की सैर आराम से की जा सकती है। यात्रा के दौरान धूप से बचाव के लिए टोपी, सनस्क्रीन और पर्याप्त पानी साथ रखना उपयोगी रहता है खिमसर जोधपुर से लगभग 90 किलोमीटर दूर स्थित है। निकटतम हवाई अड्डा और प्रमुख रेलवे स्टेशन जोधपुर में हैं। वहाँ से टैक्सी या सड़क मार्ग द्वारा लगभग दो घंटे में खिमसर पहुँचा जा सकता है।

सुनहरे रेत के टीले, ऐतिहासिक किला, जीवंत लोक संस्कृति, पारंपरिक भोजन और शांत वातावरण खिमसर को राजस्थान के सबसे आकर्षक ऑफबीट पर्यटन स्थलों में शामिल करते हैं। यदि आप राजस्थान के वास्तविक रंगों, ग्रामीण जीवन और मरुस्थलीय सौंदर्य को करीब से देखना चाहते हैं, तो खिमसर की यात्रा निश्चित रूप से एक यादगार अनुभव साबित हो सकती है।

जब खुद की हालत देख रोई 'बालिका वधु' अविका गौर ने फिर ऐसे शुरू की ट्रांसफॉर्मेशन जर्नी

बालिका वधु के नाम से मशहूर अविका गौर का जन्मदिन 30 जून को होता है. एक्ट्रेस का लुक बढ़ते वजन की वजह से ऐसा हो गया था कि वो एक टाइम पर खुद को शीशे में देखकर रोने लगी थीं. आज बर्थडे के मौके पर जानेंगे कि कौन सा टर्निंग पॉइंट था जब अविका गौर ने अपनी ट्रांसफॉर्मेशन जर्नी शुरु की. अविका गौर की ट्रांसफॉर्मेशन किसी इंस्पिरेशन से कम नहीं है. उन्होंने अपना 13 किलो वजन कम किया और आज वो बिल्कुल फिट और फाइन डीवा बन चुकी हैं. उनका हर एक लुक पर फैंस जमकर प्यार बरसाते नजर आते हैं. उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में चाइल्ड आर्टिस्ट से लेकर एक सफल अभिनेत्री तक का सफर तय किया है. अविका गौर की वेट लॉस करने की जर्नी इतनी भी आसान नहीं रही है, लेकिन सबसे मुश्किल होता है पहला कदम बढ़ाना. ये फैसला लेना कि मुझे खुद को बदलना है.

वजन कम करने के लिए सबसे जरूरी चीज कोई सही खानपान बताएगा तो कोई वर्कआउट, लेकिन इन सबसे पहले आता है कि आप खुद को ट्रांसफॉर्म करने का ठान लें. यही किया अविका गौर ने. चलिए जानते हैं कि वो कौन सा टर्निंग पॉइंट रहा जब एक्ट्रेस ने तय किया कि उन्हें खुद को फिट बनाना है. 'अविका गौर ने अपनी ट्रांसफॉर्मेशन जर्नी को लेकर खुद एक पोस्ट शेयर की थी. जिसमें उन्होंने अपनी इनसिक्योरिटीज के बारे में भी बात की और बताया कि कब उन्होंने ये तय किया कि वह खुद को ट्रांसफॉर्म करेंगी. उन्होंने इस पोस्ट में लिखा था, "मुझे पिछले साल की एक रात याद है, जब मैंने खुद को शीशे में देखा और रो पड़ी. मुझे जो दिखा पसंद नहीं आया. मोटे हाथ-पैर और निकला हुआ पेट, मैंने अपनी सेहत पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया था. अगर यह किसी बीमारी (थायरॉइड, पीसीओडी,) की वजह से होता, तो ठीक होता, क्योंकि ये चीजें मेरे कंट्रोल के बाहर की होती, लेकिन, यह इसलिए हुआ क्योंकि मैं कुछ भी खाती रहती थी, और बिल्कुल भी वर्कआउट नहीं करती थी. हमारा शरीर अच्छी देखभाल का हकदार है, लेकिन मैंने उसका सम्मान नहीं किया." अविका गौर ने इस पोस्ट में आगे बताया था, "नतीजा यह हुआ कि मुझे अपना लुक इतना बुरा लगने लगा कि मैं डांस (जो मुझे बहुत पसंद है) का भी पूरी तरह मजा नहीं ले पाती थी. हर समय यही सोचती रहती थी कि 'मैं अभी कैसी दिख रही हूंगी.' मैं खुद को जज करने और बुरा महसूस करने में इतनी बिजी हो गई थी कि दूसरों को मुझे बुरा महसूस कराने का मौका ही नहीं मिला. ऐसी इनसिक्योरिटी की भावनाएं हर समय दिमाग में घूमती रहती हैं और हमें थका हुआ और चिड़चिड़ा बना देती हैं. इसलिए, मैं अक्सर अपने करीबियों तक पर गुस्सा हो जाती थी."

टर्निंग पॉइंट की बात करें तो ये सारी चीजें होने के बाद अविका गौर ने खुद को ट्रांसफॉर्म करने की सोची. उन्होंने अपने वेट लॉस की जर्नी शेयर करने के दौरान अविका गौर ने इस पोस्ट में आगे लिखा, एक दिन मैंने तय किया कि बस बहुत हो गया, और मुझे खुद को बदलना होगा. रातों-रात कुछ नहीं बदला. मैंने बस सही चीजों पर ध्यान देना शुरू किया, ऐसी चीजें जिन पर मुझे गर्व हो (जैसे डांसिंग). मैंने बेहतर खाने और वर्कआउट करने की कोशिश जारी रखी, और बीच-बीच में कई रुकावटें भी आईं, लेकिन जरूरी यह था कि मैं रुकी नहीं और मेरे अपने लोग मुझे गाइड करने के लिए हमेशा मेरे साथ थे.

अविका गौर ने बालिका वधू में आनंदी के अलावा सीरियल 'ससुराल सिमर का' में 'रोली' रोल प्ले किया और दोनों में ही उन्हें खूब पसंद किया गया. बालिका वधू की आनंदी के नाम से तो वो आज भी घर-घर मशहूर हैं. अविका गौर 'लाडोः वीरपुर की मर्दानी', 'झलक दिखला जा 5, 'फियर फैक्टरः खतरों के खिलाड़ी 9', 'मेंशन 24', '1920ः हॉरर्स ऑफ द हार्ट' जैसे कई शोज और फिल्मों में नजर आ चुकी हैं. पर्सनल लाइफ की बात करें तो अविका ने अविका गौर ने अपने लॉन्गटाइम बॉयफ्रेंड और सोशल एक्टिविस्ट मिलिंद चंदवानी से शादी की 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