

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
26 जनवरी 2025

गणतंत्र दिवस
की हार्दिक
शुभकामनाएं



जज - आपको अपनी सफाई में क्या कहना है..?
महिला - अब मैं क्या बोलूं..
मेरे यहां सफाई बीकरानी करती है तो इस बारे में तो वही ज्यादा अच्छी तरह बता सकती है..!



एक पति ने अपनी पत्नी को दिल की बात बताई..
कहा - तुमसे शादी करके मुझे एक फायदा हुआ है
पत्नी - कौन सा फायदा?
पति - मुझे मेरे गुनाहों की सजा इसी जन्म में मिल गई...



**बीवी ने प्यार से पति का सर दबाते हुए पूछा ?
शादी से पहले कौन दबाता था ?**
पति बोला, शादी से पहले सर दर्द होता ही नहीं था!



मर्द शादी के बाद भी, विद्यार्थी ही रहता है

बीवी को लगता है, माँ सिखा रही है

माँ को लगता है, बीवी सिखा रही है



चिट्ठे: मेरी बीवी बहुत अच्छी है। मुझे इतनी सदी में पानी गर्म करके देती है।

पिट्टे: नहाने के लिए?

चिट्ठे: नहीं-नहीं, बर्तन धोने के लिए!



कुंवारी को लगता है सारी समस्या का समाधान शादी है.. और शादी-शुदा को लगता है सारी समस्या की जड़ शादी है..!



पति : सब्जी में नमक क्यों नहीं है?

पत्नी : वो सब्जी थोड़ी जल गयी थी न।

पति : तो नमक क्यों नहीं डाला?

पत्नी : हम लोग जले पर

नमक नहीं छिड़कते।



मच्छर का बच्चा पहली बार उड़ा, जब वापिस आया तो पापा ने पूछा: कैसा लगा उड़कर? मच्छर का बच्चा बोला: बहुत अच्छा... जहां भी गया, लोग तालियां बजा रहे थे।

बिट्टू- फोन में हीटिंग प्रॉब्लम आ रही है। बहुत गर्म हो रहा है। दुकानदार- इसमें हमारी कोई गलती नहीं है, भगवान ने आपकी मम्मी की दुआ कबूल कर ली है, 'आग लगे इस फोन को'!



पति :- तुम तैयार होने में बहुत टाइम लगाती हो..

मुझे देखो...

मैं 2 मिनट में तैयार हो

जाता हूं..!

पत्नी :- मैगी और शाही पनीर में यही तो फर्क है..!!



अपने पार्टनर से पूछिए मजेदार सवाल



पार्टनर के साथ थोड़ी बहुत हंसी मजाक बहुत ही जरूरी होता है, ताकि रिश्तों में मिठास बनी रहे। इसलिए अक्सर कपल्स एक-दूसरे से ऐसे सवाल पूछते हैं, जो भले ही सुनने में गंदे लगें, लेकिन काफी मजेदार होते हैं। आइए जानते हैं ऐसे सवालों के बारे में-

पार्टनर से मजेदार बातचीत करना और मजेदार या चुलबुले सवाल पूछना आपके रिश्ते में उत्साह और करीबी बढ़ाते हैं। हालांकि, इस बात को पहले से ही सुनिश्चित कर लें कि सवाल पूछते समय दोनों के बीच सहमति और आराम हो। आज इस लेख में हम ऐसे सवाल बताने जा रहे हैं, तो हल्के-फुल्के और मजेदार हैं, लेकिन इन्हें तभी पूछें जब आप और आपका पार्टनर इस तरह की बातचीत में सहज महसूस करें।

10 मजेदार सवाल

क्या तुम्हें कभी किसी खास जगह पर रोमांटिक पल बिताने का ख्याल आया है? अगर हां, तो कौन सी जगह?

तुम्हारा सबसे बड़ा "सीक्रेट फैंटेसी" क्या है, जिसे तुम अभी तक पूरा नहीं कर पाए?

अगर हमें एक पूरी रात बिना किसी रुकावट के मिले, तो तुम उसे कैसे बिताना चाहोगे?

तुम्हें क्या लगता है, मैं तुम्हारी कौन सी हरकत से सबसे ज्यादा आकर्षित होता/होती हूँ?

क्या तुमने कभी रोमांटिक मूवी के किसी सीन को असल जिंदगी में करने की कोशिश की है?

क्या तुम्हें कोई ऐसा अजीब सा डर है जो केवल अंतरंग पलों में सामने आता है?

अगर मैं तुम्हें एक सरप्राइज दूं, तो तुम्हारी फैंटेसी के हिसाब से वह कैसा होना चाहिए?

तुम्हें क्या लगता है, हमारे बीच की केमिस्ट्री को और खास बनाने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

तुम्हें सबसे ज्यादा मजा कब आता है-जब मैं तुम्हारे प्लान फॉलो करता/करती हूँ या तुम्हें सरप्राइज करता/करती हूँ?

अगर हमें 24 घंटे के लिए पूरी दुनिया में कहीं भी जाने का मौका मिले, तो तुम किस जगह का चुनाव करोगे और क्यों?

कुछ ध्यान देने वाली महत्वपूर्ण बातें

ये सवाल हल्के-फुल्के और मजाकिया ढंग से पूछें ताकि माहौल सकारात्मक और सहज बना रहे।

पार्टनर की भावनाओं का सम्मान करें। अगर कोई सवाल उन्हें असहज करता है, तो उसे वहीं रोक दें।

आपसी विश्वास और सहमति पर आधारित बातचीत ही आपके रिश्ते को मजबूत बनाएगी।

पार्टनर के साथ जब आप कंफर्ट जोन में हैं, तब ही उनसे इस तरह के सवाल करें। ताकि आपके बीच किसी तरह का मनमुटाव न हो सके।



तमाम लोग नहाते हुए करते हैं ये गलती डैंड्रफ है सबसे बड़ी वजह



हर दिन नहाना लाइफस्टाइल से जुड़ी एक आदत है। जब तक आप गंदे या पसीने से तर न हो तब तक नहाने की कोई खास जरूरत है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक नहाने से आपकी त्वचा से हेल्दी ऑयल और बैक्टीरिया निकल जाते हैं। इसलिए ज्यादा नहीं नहाना चाहिए। बार-बार नहाने से आपकी त्वचा रूखी और खुजलीदार हो सकती है और खराब बैक्टीरिया फटी त्वचा के ज़रिए आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

जब आप अपने शरीर को सामान्य गंदगी और बैक्टीरिया के संपर्क में लाते हैं। तो यह वास्तव में आपकी इम्युनिटी प्रणाली को मज़बूत करने में मदद करता है। नहाते वक्त ये गलती भूल से भी न करें एंटीबैक्टीरियल साबुन बहुत ज्यादा बैक्टीरिया को मार सकते हैं। जिसमें अच्छे किस्म के बैक्टीरिया भी शामिल हैं। इससे एंटीबायोटिक के प्रति प्रतिरोधी खराब बैक्टीरिया त्वचा में प्रवेश कर सकते हैं। कठोर साबुन आपकी त्वचा को रूखा कर सकते हैं। इसलिए अतिरिक्त तेल वाले हल्के साबुन, सौम्य क्लींजर या मॉइस्चराइजर वाले शॉवर जेल का इस्तेमाल करें। अगर आपको एक्जिमा या



संवेदनशील त्वचा है। तो सुगंधित साबुन आपकी त्वचा को परेशान कर सकते हैं। इसके बजाय सुगंध रहित साबुन का इस्तेमाल करें। सप्ताह में तौलिये को एक बार जरूर धोएं। नम तौलिये बैक्टीरिया, यीस्ट, फंफूंद और वायरस के लिए प्रजनन स्थल होते हैं।

गंदे तौलिये से नाखूनों में फंगस, जॉक खुजली, एथलीट फुट और मससे हो सकते हैं। इससे बचने के लिए, अपने तौलिये को सप्ताह में कम से कम एक बार बदलें या धोएं और सुनिश्चित करें कि यह उपयोग के बाद सूख जाए। इसे जल्दी सूखने में मदद करने के लिए हुक से लटकाने के बजाय तौलिया बार पर फैलाकर लटकाएं। जब आप बीमार हों और अगर आपका घर नमी वाला हो। जैसे गर्मियों के दौरान, तो तौलिये को ज्यादा बार धोएं। लूफा को ऐसे साफ करें लूफा स्क्रबिंग के लिए बहुत बढ़िया होते हैं।

लेकिन उनके कोने कीटाणुओं के लिए एकदम सही छिपने की जगह होते हैं। आपको अपने लूफा को हर हफ्ते पांच मिनट के लिए पतला ब्लिच में भिगोकर और अच्छी तरह धोकर साफ करना चाहिए। हालांकि अपने लूफा को शॉवर में रखना सुविधाजनक है। लेकिन इसे हिलाकर किसी ठंडी जगह पर टांग देना ज्यादा सुरक्षित है जहां यह जल्दी सूख जाएगा। आपको प्राकृतिक लूफा को कम से कम हर 3 से 4 हफ्ते में और प्लास्टिक वाले को हर 2 महीने में बदलना चाहिए।

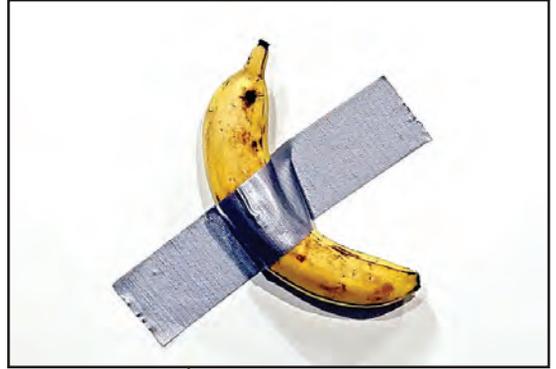


8 करोड़ में बिक रहा है ये अनोखा केला

जानिए क्या है इसमें खास

एक केले की 8 करोड़ रुपये कीमत सुनकर आपको हैरानी हो रही होगी। आइए जानते हैं क्या है माजरा?

अब तक आपने केले 60 से 70 रुपये दर्जन के भाव का खाया होगा, लेकिन क्या आपने कभी 8 करोड़ रुपये में सिर्फ 1 केला खाया है या कभी बिकते हुए देखा है? शायद नहीं, और शायद 5 से 10 रुपये की कीमत से ज्यादा केला मिल रहा हो, तो कोई खरीदता ही नहीं क्योंकि लोगों को यह काफी महंगी लगती है। लेकिन एक ऐसा केला है, जिसकी कीमत 10, 20 रुपये नहीं, बल्कि 8 करोड़ रुपये रखी गई है। आप सोच रहे होंगे कि आखिर क्या है ऐसा इस केले में? वहीं, आप में से कई लोग अपना सिर भी खुजला रहे होंगे, लेकिन यह सच है। दरअसल, यह केला भारत का नहीं, बल्कि न्यूयॉर्क का है। खबरों में बताया जा रहा है कि न्यूयॉर्क के एक दीवार पर टेप से चिपका इस केले की नीलामी हो रही है। इस खास केले की नुमानित कीमत 10 लाख डॉलर (यानि 8 करोड़ रुपये से अधिक) रखी गई है।



क्या है इस केले की खासियत

अब तक आप सोच रहे होंगे कि यह असली का केला है, लेकिन आपको बता दें कि टेप से चिपका यह केला असर में इटली के मशहूर कलाकार मौरिजियो कैटेलन की एक पेंटिंग है, जिसे उन्होंने 'कॉमेडियन' नाम दिया है। इस कलाकृति को आर्टिस्ट ने व्यंग्यात्मक शैली में प्रस्तुत किया है, जिसकी वजह से यह दुनियाभर में एक चर्चा का विषय बना हुआ है। इस कलाकृति को सोथबी ऑक्शन हाउस द्वारा ऑनलाइन नीलाम किया जा रहा है, इस कलाकृति की बोली 20 नवंबर तक लगाई गई है।

करोड़ों की कीमत में बिकते हैं मौरिजियो की कलाकृतियां

ऑक्शन हाउस के डेविड गैल्परिन का कहना है कि 'कॉमेडियन' मौरिजियो काफी ज्यादा प्रतिष्ठित आर्टवर्क हैं। इसी वजह से इनके द्वारा बनी हुई कलाकृतियां करोड़ों में बिकती हैं। उनका कहना है कि मौरिजियो की कुछ कलाकृतियां 142 करोड़ रुपये से अधिक में बिकी हैं।

ऐसी थी 3 कलाकृति

मीडिया में आई खबरों के अनुसार, केले के ऐसे तीन आर्टवर्क थे, जिसमें से दो आर्टवर्क की बिक्री हो चुके हैं। बता दें कि यह खास आर्टवर्क ग्लोबल व्यापार और उपभोक्तावाद का प्रतीक है। यदि आप भी इस आर्टवर्क को खरीदना चाहते हैं, तो ऑक्शन हाउस की ऑफिशियल वेबसाइट www.sothebys.com पर जाकर इसकी बोली लगा सकते हैं।



खुशी के माहौल के बीच होने वाली दुल्हन भी होती है एंजाइटी का शिकार

होने वाली दुल्हन के लिए बनाएं घर परिवार में सकारात्मक वातावरण
शादी और उसके आसपास के दिन दुल्हन के लिए काफी तनावपूर्ण और घबराहट से भरे हो सकते हैं।

शादी जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और खास अवसर होता है, लेकिन इस खुशी के पल से पहले दुल्हन को कई तरह की मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। शादी और उसके आसपास के दिन दुल्हन के लिए काफी तनावपूर्ण और घबराहट से भरे हो सकते हैं। चिंता या मानसिक दबाव, जिसे अक्सर “ब्राइड्स एंजाइटी” कहा जाता है, जो दुल्हन के मन में शादी के बारे में उठने वाले सवालों, बदलाव और नए जिम्मेदारियों के कारण होती है।

नई जिम्मेदारियों का डर

शादी के बाद का जीवन एक नई शुरुआत होता है। परिवार और जीवनसाथी के साथ नए रिश्ते, जिम्मेदारियों को निभाने और उम्मीदों को पूरा करने का दबाव बहुत अधिक हो सकता है। दुल्हन को यह डर होता है कि क्या वह अपने नए जीवन में सफल हो पाएगी। इस बदलाव का असर उसके मानसिक स्थिति पर पड़ता है।

इस चिंता को दूर करने के लिए दुल्हन को खुद से यह सवाल करना चाहिए, “क्या मैं तैयार हूँ?” जवाब सकारात्मक होने पर आत्मविश्वास बढ़ेगा। इसके अलावा, अपने साथी से खुलकर बात करें और महसूस करें कि आप अकेले नहीं हैं।

शारीरिक बदलाव

शादी से पहले हर दुल्हन चाहती है कि वह सबसे सुंदर दिखे। समाज और परिवार का दबाव भी बढ़ जाता है कि वह परफेक्ट दिखे, जिससे मानसिक तनाव बढ़ता है। इसके साथ ही शादी के कपड़े, मेकअप, हेयर स्टाइल जैसी चीजें भी चिंता का कारण बन सकती हैं।

दुल्हन को यह समझना चाहिए कि असली सुंदरता आत्मविश्वास में है। अगर आप अपनी त्वचा और शरीर के बारे में बहुत चिंतित हैं, तो एक स्वस्थ दिनचर्या अपनाएं—सही आहार, और पर्याप्त नींद लें। साथ ही, शादी के दिन के लिए खुद को स्वीकार करें, आप वैसे ही खूबसूरत हैं, जैसा आप हैं।

फाइनेंशियल और पारिवारिक दबाव

शादी के खर्च, तैयारी, रिश्तेदारों की उम्मीदें—इन सभी से दुल्हन को तनाव हो सकता है। शादी में बहुत सारे फैसले लेने होते हैं, जैसे रिसेप्शन, गहने, और अन्य खर्च, जो चिंता का कारण बन सकते हैं।

इस दबाव को कम करने के लिए दुल्हन को अपने परिवार



से मदद लेनी चाहिए। खर्चों को साझा करना और अपने साथी से मिलकर बजट बनाना मददगार हो सकता है।

सामाजिक दबाव और अपेक्षाएं

समाज और परिवार की अपेक्षाएं दुल्हन पर मानसिक दबाव डाल सकती हैं। उसे लगता है कि उसे सब कुछ सही तरीके से करना है, चाहे वह शादी की तैयारियां हों या फिर बाद का जीवन। इस दबाव को सहन करना मुश्किल हो सकता है।

मानसिक शांति के उपाय

शादी से पहले की घबराहट और चिंता को कम करने के लिए मानसिक शांति की जरूरत होती है। तनाव को कम करने के लिए योग, ध्यान का सहारा लिया जा सकता है।

एक स्वस्थ दिनचर्या अपनाएं, जिसमें प्रॉपर एक्सरसाइज और रिलैक्सेशन टाइम शामिल हो। जैसे-जैसे शादी की तारीख नजदीक आती है, अपने मन को शांत रखने के लिए ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास करें।

पॉजिटिव सोच

किसी भी समस्या का सामना करने के लिए सबसे जरूरी है सकारात्मक दृष्टिकोण। शादी को एक नए अध्याय की शुरुआत के रूप में देखें और इसे एक उत्सव मानें, न कि एक जिम्मेदारी।

हर दिन खुद से कहें, “मैं खुश हूँ, मैं तैयार हूँ, और मैं इस नए जीवन का स्वागत करती हूँ।” खुद को प्रेरित करें और शादी को एक खुशी के मौके के रूप में मनाएं।

किन लोगों को चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए



सभी पोषक तत्वों की वजह से वजन कम करने किये लिए चिया सीड्स वरदान है और यहीं कारण हैं कि डाइटिशियन भी चिया सीड का सेवन करने की सलाह देते हैं। इन तमाम पोषक तत्वों के बावजूद भी चिया सीड्स के कुछ साइड इफेक्ट्स हैं जिसकी वजह से कुछ लोगों को इसका सेवन करने से बिल्कुल परहेज करना चाहिए। तो चलिए जानते हैं किन लोगों को चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए।

हेल्दी और फिट रहने के लिए लोग तमाम चीजों का सेवन करते हैं उन्हीं चीजों में से एक है चिया सीड्स। चिया सीड्स में बहुत तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी, आयरन, फैट, कैल्शियम, फोस्फोरस, जिंक और एंटीऑक्सिडेंट। इन सभी पोषक तत्वों की वजह से वजन कम करने किये लिए चिया सीड्स वरदान है और यहीं कारण हैं कि डाइटिशियन भी चिया सीड का सेवन करने की सलाह देते हैं। इन तमाम पोषक तत्वों के बावजूद भी चिया सीड्स के कुछ साइड इफेक्ट्स हैं जिसकी वजह से कुछ लोगों को इसका सेवन करने से बिल्कुल परहेज करना चाहिए। तो चलिए जानते हैं किन लोगों को चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए

किडनी की समस्या वाले लोगों को

जिन लोगों को किडनी की समस्या है उन लोगों को चिया सीड्स का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। चिया सीड्स में ओक्सालेट्स की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से पथरी बनती है। अगर आपको किडनी की समस्या या फिर किडनी स्टोन है तो आपको चिया सीड्स का सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।

डायबिटीज

जिन लोगों को डायबिटीज की समस्या है उन लोगों को भी चिया सीड्स का सेवन करने से बिल्कुल परहेज करना चाहिए। चिया सीड्स ब्लड शुगर लेवल को कम करने का काम करता है। अगर आप डायबिटीज की दवाएं ले रहे हैं तो चिया सीड्स का सेवन न करें।

एलर्जी वाले लोग न करें सेवन

कुछ लोगों को चिया सीड्स के सेवन से एलर्जी भी हो

सकती है अगर चिया सीड्स का सेवन करने के बाद आपको स्किन पर लाल चकते, सुजन, खुजली या फिर सांस लेने में तकलीफ हो रही हो तो उन लोगों को चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए। वहीं अगर आपको एलर्जी हो रही है तो आप तुरंत डॉक्टर से सलाह करें।

डाइजेशन संबंधी बीमारी होने पर

अगर किसी को डाइजेशन से जुड़ी को समस्या या फिर बीमारी है तो उसे भी चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए। चिया सीड्स में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। अगर आपको पहले से ही डाइजेशन संबंधी समस्या है तो ज्यादा फाइबर होने से आपको पेट में तेज दर्द, दस्त और कब्ज जैसी समस्या हो सकती है। चिया सीड्स के सेवन से आपका डाइजेशन ओर भी खराब हो सकता है।

ब्लड थिनिंग की दवाएं खाने वाले

चिया सीड्स में विटामिन के की मात्रा अधिक होती है। शरीर में विटामिन-के की मात्रा अधिक होने से खून गाढ़ा हो जाता है। अगर आप पहले से ही ब्लड थिनिंग की दवाएं खा रहे हैं तो आपको चिया सीड्स का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

गर्भवती और ब्रैस्ट फीड करने वाली महिलाएं



अगर आप गर्भवती हैं या फिर ब्रैस्ट फीड करती हैं तो आपको इस दौरान चिया सीड्स का सेवन नहीं करना

चाहिए। प्रेगनेंसी में उलटी और मतली की समस्या होती है ऐसे में अगर आप चिया सीड्स का सेवन करते हैं तो आपको पेट संबंधी समस्या ओर भी हो सकती है। जिससे प्रेगनेंसी में परेशानी भी आ सकती है। ऐसे में चिया सीड्स का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

छोटे कदम से बड़ा मुकाम

कभी घर-घर बेचे कपड़े, आज दे रहीं रोजगार



नारी डेस्क: दरभंगा, बिहार की रहने वाली 56 वर्षीय आशा झा ने कभी डॉक्टर बनने का सपना देखा था, लेकिन जीवन की कठिनाइयों ने उनकी राह बदल दी। आज वह अपनी मधुबनी पेंटिंग के जरिए देशभर में पहचानी जाती हैं। आशा झा ने कपड़ों पर मधुबनी पेंटिंग का अनोखा प्रयोग कर न केवल अपनी पहचान बनाई बल्कि 250 महिलाओं को रोजगार भी दिया। उनके बनाए कूशन, साड़ियां, और ड्रेसेज को लोग खूब पसंद कर रहे हैं। इस कला के लिए उन्हें 2013 में राष्ट्रीय पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।

शुरुआत- एजीबिशन से मिली पहचान

आशा झा बताती हैं कि उन्होंने 25 साल पहले इस काम की शुरुआत की थी। पटना में आयोजित एक एजीबिशन ने उनके काम को एक नई दिशा दी। वहां उनके मधुबनी पेंटिंग से सजे हुए उत्पादों को बहुत सराहा गया। इस सफलता ने उन्हें आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। आज तक वह 2000 से अधिक महिलाओं को इस कला का प्रशिक्षण दे चुकी हैं।

आर्थिक तंगी से संघर्ष तक का सफर

आशा का जीवन संघर्षों से भरा रहा। आर्थिक तंगी के कारण उन्हें कई घरों में काम मांगने जाना पड़ा। लेकिन उनकी बेटियों ने उनकी प्रतिभा को पहचानते हुए उन्हें मधुबनी पेंटिंग को आगे बढ़ाने का सुझाव दिया। बेटियों की प्रेरणा से उन्होंने कपड़ों पर मधुबनी पेंटिंग बनाना शुरू किया।

छोटे कदम से बड़ा मुकाम

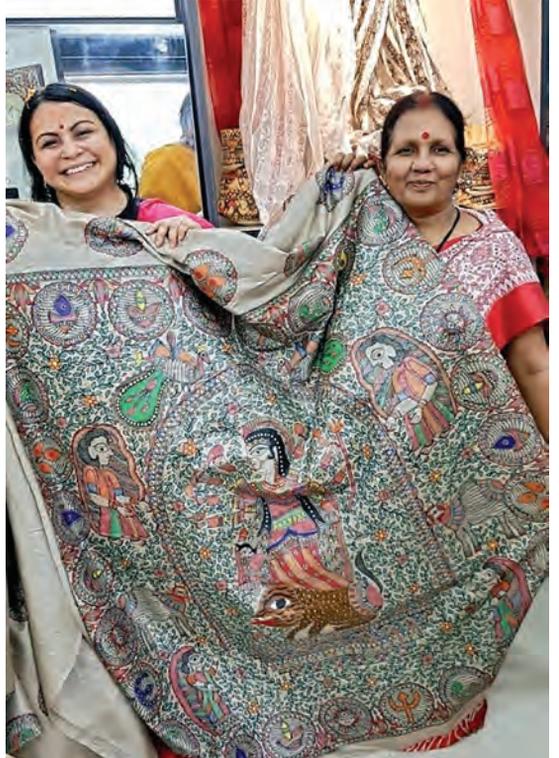
शुरुआत में, आशा ने कुछ पैसों से कपड़े खरीदे और उन पर मधुबनी आर्ट बनाकर घर-घर जाकर बेचने लगीं। उनकी मेहनत और कला को लोगों ने सराहा, और धीरे-धीरे उनका काम बढ़ता गया। आज उनके पास अपना एक बड़ा कारखाना है, जहां कई महिलाएं काम करती हैं।

महिलाओं को बनाया आत्मनिर्भर

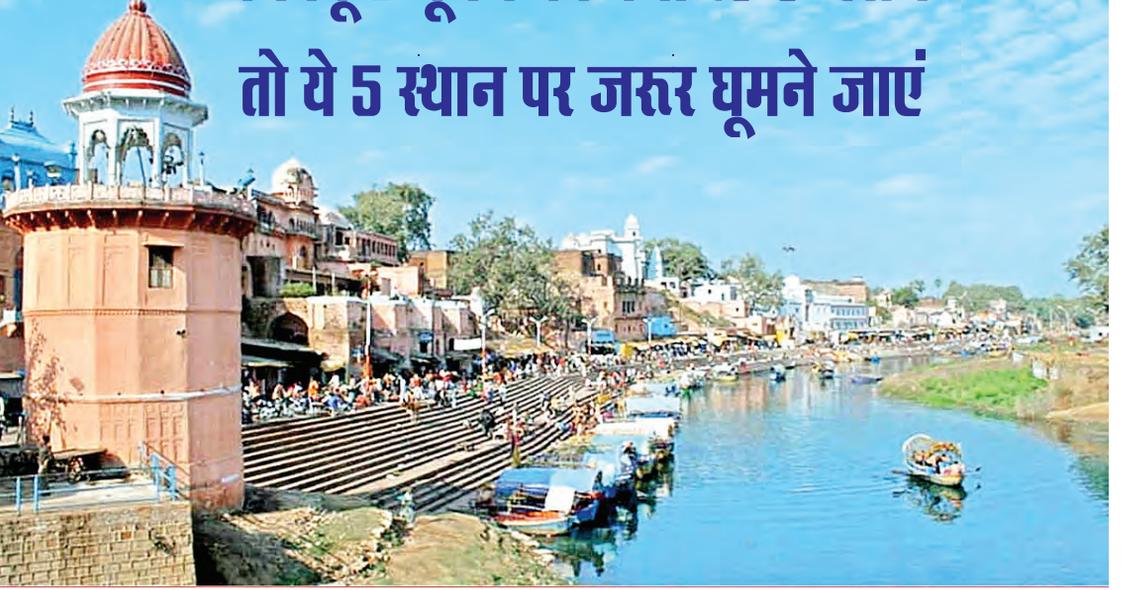
आशा झा ने न केवल अपनी कला को बढ़ावा दिया, बल्कि अन्य महिलाओं को भी आत्मनिर्भर बनाया। अब तक वह 2000 से ज्यादा महिलाओं को मधुबनी पेंटिंग का प्रशिक्षण दे चुकी हैं, जिनमें से 250 महिलाएं उनके कारखाने में काम कर रही हैं।

प्रेरणा की मिसाल

आशा झा की यह कहानी उन सभी के लिए प्रेरणा है, जो जीवन में संघर्षों से हार मान लेते हैं। उन्होंने अपनी मेहनत और कला के बलबूते पर न केवल अपना जीवन संवारा बल्कि कई महिलाओं को रोजगार देकर एक नई दिशा भी दी। आशा झा का यह सफर हमें सिखाता है कि अगर हौसला हो तो मुश्किल से मुश्किल राह भी आसान हो सकती है।



चित्रकूट घूमने का बना रहे हैं प्लान तो ये 5 स्थान पर जरूर घूमने जाएं



चित्रकूट प्रभु श्रीराम की तपोस्थली रही है. ऐसे में अगर आप ठंड के समय में चित्रकूट घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो आप चित्रकूट में रामघाट, कामदगिरि, लक्ष्मण पहाड़िया, गुप्त गोदावरी, सती अनुसुइया जाना न भूलें. इन जगहों पर सुंदरता के साथ साथ एक अद्भुत दृश्य देखने को मिलेगा.

सती अनुसुइया

सती अनुसुइया अपने आप में एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थल है. सती अनुसुइया ऋषि अत्रि मुनि की पत्नी थीं. मान्यता है कि उनके तपोबल से मंदाकिनी का उद्गम चित्रकूट में से ही हुआ था. इसीलिए सती अनुसुइया का स्थान खास चित्रकूट में माना जाता है. यहां हर रोज हजारों लाखों की तादाद में श्रद्धालु आते हैं.

राम की तपोस्थली

यह वही नगरी है. जहां मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम ने पत्नी सीता और भाई लक्ष्मण के साथ पहाड़ी की दो कंदराओं में वक्त बिताया था. मान्यता है कि इस गुफा में गोदावरी नदी गुप्त रूप से बहती है और गुफा के बाहर

आकर विलीन हो जाती है. इस गुफा में घूमने के लिए लोग यहां दूर दूर से आते हैं.

रामघाट

धर्म नगरी चित्रकूट में रामघाट वह स्थान है, जहां पर प्रभु राम अपने वनवास काल के समय राम घाट में स्नान किया करते थे. इसी स्थान में उनके भाई भरत ने भी स्नान किया था. मान्यता है कि तुलसी दास को चित्रकूट के रामघाट में ही प्रभु राम के दर्शन हुए थे.

कामदगिरि मंदिर

धर्म नगरी चित्रकूट का कामदगिरि मंदिर रेलवे स्टेशन से करीब 7 किलोमीटर दूर है. यह वही स्थान है. जहां प्रभु श्री राम कामदगिरि पर्वत में वनवास काल के दौरान रहा करते थे. आज भी उनके स्वरूप के कामदगिरि महाराज मंदिर में विराजमान हैं, जो अभी भक्तों की मनोकामनाओं को पूरी करते हैं.

लक्ष्मण पहाड़िया

धर्म नगरी चित्रकूट में एक स्थान को लक्ष्मण पहाड़िया के नाम से भी जाना जाता है. बता दें कि वनवास काल के दौरान जब प्रभु श्री राम चित्रकूट आए थे. तब भाई लक्ष्मण के द्वारा लक्ष्मण पहाड़ियों से उनकी रक्षा किया करते थे, जो स्थान आज भी चित्रकूट के लक्ष्मण पहाड़िया में मौजूद है.

16.5 करोड़ साल, डायनासोर, कीड़े-मकौड़े और मछलियां?

वैज्ञानिकों ने तलाशा तीनों का चौंकाने वाला कनेक्शन



पोलैंड के वैज्ञानिकों ने डायनासोर के जीवन पर एक रिसर्च की है, जिसमें उनके खान-पान को लेकर चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। हालांकि रिसर्च को लेकर वैज्ञानिकों में मतभेद है, लेकिन डायनासोर के जीवन से जुड़ी इस रिसर्च को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

आज से 6.5 करोड़ साल पहले धरती पर डायनासोर थे और वे धरती पर करीब 16.5 करोड़ (165 मिलियन) साल रहे। साढ़े 6 करोड़ साल पर धरती से एक एस्ट्रॉयड टकराया और डायनासोर विलुप्त हो गए। अब डायनासोर को लेकर वैज्ञानिकों ने एक और रिसर्च की है। इस रिसर्च को करने के लिए पोलैंड के वैज्ञानिकों ने डायनासोर के जीवाश्म मल और उल्टी के नमूनों का इस्तेमाल किया।

इस रिसर्च में वैज्ञानिकों ने पता लगाया कि लाखों साल पहले डायनासोर पृथ्वी पर कैसे हावी हुए? हालांकि शोधकर्ता निश्चित नहीं हैं कि 3 करोड़ सालों के दौरान डायनासोर अस्तित्व में आए थे। उप्साला विश्वविद्यालय के रिसर्चर मार्टिन क्वार्नस्ट्रॉम ने गत बुधवार को प्रकाशित नेचर जर्नल में इस रिसर्च पर छपे आर्टिकल में यह जानकारी दी।

डायनासोर मौसम के अनुकूल खुद को ढाल लेते थे

नेचर जर्नल में बुधवार को प्रकाशित रिसर्च में बताया गया कि वैज्ञानिकों ने डायनासोर के मल और उल्टी का विश्लेषण करके पता लगाया कि 20 करोड़ साल पहले कौन-कैसे खा रहा था?

डायनासोर पहले खाने वाले थे और वे बहुत जीवट जानवर थे, इसलिए वे कुछ भी खा सकते थे। उनके भोजन में कीड़े, मछली और पौधे शामिल थे। जब जलवायु परिस्थितियां बदलीं तो वे तेजी से अनुकूलन करने लगे।

वे खुद को परिस्थितियों के अनुसार ढाल लेते थे। पौधे खाने वाले डायनासोर उस समय के अन्य शाकाहारियों की तुलना में कई प्रकार की हरी सब्जियां खाते थे, इसलिए जब हवा में नमी पैदा हुई तो पौधों की नई प्रजातियों का जन्म हुआ। चूंकि रिसर्च के निष्कर्ष पोलिश जीवाश्मों तक ही सीमित थे, इसलिए क्वार्नस्ट्रॉम ने कहा कि वह यह देखना चाहेंगे कि क्या उनकी रिसर्च के निष्कर्ष दुनियाभर के जीवाश्म रिकॉर्ड के खिलाफ हैं?

डायनासोर सब्जियों के साथ कीड़े-मछलियां खाते थे

मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, एरलैंगन-नूरेमबर्ग विश्वविद्यालय की जीवाश्म जीवविज्ञानी एम्मा डन ने कहा कि वैज्ञानिकों के लिए धरती पर रहे जानवरों को समझने के लिए प्राचीन मल पदार्थ का अध्ययन करना असामान्य नहीं है, लेकिन जीवाश्म मल, पत्थर के धब्बों या टुकड़ों जैसा दिख सकता है। वे हमेशा उस जानवर के जीवाश्मों के पास नहीं पाए जाते हैं, जिसने उन्हें बनाया था, इसलिए वैज्ञानिकों के लिए यह जानना मुश्किल हो जाता है कि वे कहां से आए हैं? इस अध्ययन में शोधकर्ताओं को मल के भीतर मछली के शल्क, कीटों के टुकड़े और हड्डियों के टुकड़े मिले। इन्हीं का अध्ययन वैज्ञानिकों ने किया।



मूली पराठा के साथ ये चीजें न खाएं.....

पराठे खाना किसको नहीं पसंद है। यह सीजन ही पराठों का है। इस सीजन में सबसे ज्यादा मूली के पराठे खाए जाते हैं। अगर आप भी इन पराठों के शौकीन हैं, तो यह बात भी जान लीजिए कि इन्हें किन-किन चीजों के साथ बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

विंटर सीजन पराठों का सीजन भी है। इस मौसम में लोग नाश्ते से लेकर डिनर में किसी भी समय पराठें खा लेते हैं। दरअसल, इस मौसम में फ्रेश मेथी, पालक से लेकर मूली भी मिलती है। इसलिए, इन सब्जियों के पराठे खाना लोगों को बेहद पसंद होता है। मूली के पराठे, पराठे पसंद करने वालों की लिस्ट में जरूर होते हैं। हम लोग अक्सर चाय या किसी न किसी अन्य चीज के साथ पराठे खाते हैं। मगर क्या आप जानते हैं मूली के पराठों को चाय के साथ खाना कितना नुकसानदायक होता है। आइए जानते हैं।

इन 3 चीजों के साथ कभी न खाएं मूली के पराठे

चाय

चाय और पराठे का कॉम्बिनेशन सर्दियों का सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला कॉम्बो है। नाश्ते में पराठे के साथ चाय का मजा दुगना हो जाता है लेकिन इस टेस्टी कॉम्बिनेशन के कई नुकसान होते हैं। मूली की तासीर ठंडी होती है। वहीं, चाय की तासीर गर्म होती है। इन दोनों को

होंगे नुकसान ही नुकसान

साथ खाने से डाइजेस्टिव इश्यूज हो सकते हैं, जिससे गैस, अपच और पेट फूलने की समस्या हो सकती है।

मूली पराठा और संतरा

पराठे अमूमन ब्रेकफास्ट में खाए जाते हैं और संतरा भी ऐसा फल है, जिसका अक्सर लोग सुबह के समय जूस पीते हैं। इन दोनों फूड्स की तासीर ठंडी होती है। अगर आप इन दोनों को साथ खाते हैं, तो सर्दी-खांसी और जुकाम हो सकता है। सर्दियों के मौसम में तो, खासतौर पर इन दोनों को साथ खाने से बचना चाहिए।

दूध

आयुर्वेद में मूली और दूध को साथ खाने की मनाही है। अगर इन दोनों चीजों को साथ खाते हैं, तो स्किन से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं। स्किन पर सफेद दाग, जिसे विटिलिगो कहते हैं, दूध और मूली को साथ खाने से भी हो सकता है। दूध और मूली का पराठा साथ खाने से परहेज करना चाहिए।

और किन चीजों के साथ मूली के पराठे नहीं खाने चाहिए?

करेले की सब्जी के साथ भी मूली का पराठा नहीं खाना चाहिए। इसे साथ खाने से रेस्पिरटरी हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। दही और मूली पराठा भी साथ खाने से पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

बच्चे के न खाने की वजह कहीं पेरेंट्स तो नहीं, ऐसे सुधारें तरीका



आजकल बच्चों को पौष्टिक खाना खिलाना बेहद मुश्किल होता जा रहा है। खासकर उन बच्चों को हेल्दी खाना खिलाने में काफी मशक्कत करनी पड़ती है जो खाने में नखरे दिखाते हैं और बेहद चूजी हैं। वहीं कुछ बच्चे घर का बना दाल-चावल बड़े चाव से खाना पसंद करते हैं। बच्चों की ईटिंग हैबिट को डेवलप करने में पेरेंट्स का अहम रोल होता है। अक्सर देखा गया है कि बच्चा जल्दी और आसानी से खाना खा लें इसके लिए पेरेंट्स उसे चिप्स या बिस्किट थमा देते हैं। वहीं कुछ पेरेंट्स बच्चे को खाने के दौरान बिजी रखने के लिए टीवी या मोबाइल स्क्रीन का यूज करते हैं। पेरेंट्स की अंजाने में की गई इस प्रकार की गलतियां बच्चे की ईटिंग हैबिट को बिगाड़ने का काम कर सकती हैं। बच्चे को सही ढंग और पौष्टिक खाना खिलाने के लिए पेरेंट्स को अपनी गलतियों को सुधारकर बच्चे के खाने के तरीके में बदलाव करना आवश्यक है। तो चलिए जानते हैं पेरेंट्स की गलतियों और उसे सुधारने के तरीकों के बारे में।

बच्चे क्यों भागते हैं खाने से दूर

- जब बच्चे को कब्ज या स्टूल पास करने में दिक्कत आए। इससे बच्चे को पेट भरा हुआ महसूस हो सकता है।
- दांत निकलने या अल्सर के कारण बच्चा सही ढंग से खाना नहीं खा पाता।
- अस्थमा, खांसी और बुखार के कारण बच्चे की एपेटाइट कम हो जाती है।
- बच्चे को जबरदस्ती खाना खिलाना या डांटने से भी उसकी भूख कम हो सकती है।
- घर की बजाये बाहर का खाना अधिक पसंद करना।
- स्लो मेटाबॉलिज्म की वजह से भी बच्चा कम खाना खाता है।
- खाने की बजाये टीवी और मोबाइल का क्रेज।
- कई बार पेरेंट्स का एटिट्यूड भी बच्चे को खाने से दूर कर देता है।

पेरेंट्स न करें ये गलतियां

- स्नैक्स देना: कई बार पेरेंट्स बच्चों को खाने के समय स्नैक्स दे देते हैं। जिससे बच्चे का पेट भर जाता है और वह खाने से इंकार कर सकता है।
- पेट भरने के लिए दूध: बच्चा जब भूखा होता है तो उसे दूध देकर बहलाने की कोशिश न करें। दूध पीने से बच्चे का पेट भर जाता है जिसका प्रभाव उसकी भूख पर पड़ सकता है।
- जबरदस्ती खिलाना: बच्चे का पेट काफी नाजुक और छोटा होता है। यदि आप बच्चे को जबरदस्ती खाना खिलाती हैं तो बच्चे के पेट में दर्द और उल्टी की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- धमकाकर खिलाना: बच्चे कई बार डर के कारण खाना फिनिश कर लेते हैं। लेकिन लंबे समय तक पेरेंट्स का ये व्यवहार बच्चे को खाने से दूर कर सकता है। वह खाने को



देखकर रो सकता है या उल्टी कर सकता है।

- स्क्रीन का प्रयोग: बच्चा शांति से खाना खत्म कर ले इसके लिए बच्चे को स्क्रीन देना सही नहीं है। इससे बच्चे में स्क्रीन की लत डेवलप हो सकती है। इस स्थिति में बच्चा बिना स्क्रीन के खाना नहीं खा पाता।

पेरेंट्स सुधारें बच्चों के खाने का तरीका

- बच्चे को हेल्दी खाना खिलाने के लिए एजुकेट करें।
- हर दिन ताजा और मजेदार खाना बनाएं।
- बच्चे को खाना खिलाने के लिए किसी प्रकार की रिश्वत न दें।
- बच्चे की टीवी और स्क्रीन की लत को छुड़ाने के लिए पेरेंट्स भी बच्चे के साथ खाना खाएं।
- बच्चे को बैलेंस मील सर्व करें।
- बच्चा प्यार से जितना भी खाए उसे खाने दें। बच्चे को फोर्स न करें।

शरीर में क्या होता है अगर आप रोजाना सूर्यनमस्कार करते हैं?

अपने शरीर को माइंड को हेल्दी रखना बहुत जरूरी है. भाग-दौड़ भरी जिंदगी में अपने शरीर पर भी ध्यान देना चाहिए, जिसके लिए आप रोज अपनी रूटीन में सूर्य नमस्कार को शामिल कर सकते हैं. इसे करने से आपके शरीर के साथ ही आपके दिमाग को भी शांति मिलेगी और आप पूरा दिन एनर्जी के साथ काम कर सकेंगे.

शरीर का हेल्दी होना बहुत जरूरी है. हेल्दी और फिट बॉडी के लिए लोगों को योग, वर्कआउट करने की सलाह दी जाती है. लेकिन आज कल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास खुद के लिए वक्त ही नहीं बचा है. ऐसे में उनके लिए घंटों वर्कआउट और योग करने का समय नहीं होता है. अगर आपके पास भी समय की कमी है तो आप प्रतिदिन सिर्फ एक सूर्य नमस्कार करके भी खुद को फिट रख सकते हैं. भले ही सूर्य नमस्कार करने में कुछ ही समय लगता हो लेकिन इसे करने के बहुत फायदे हैं. सूर्य नमस्कार एक तरह का आसान ही है.

इसे करने से आपके पूरे शरीर पर इसका बेहद गहरा प्रभाव पड़ता है. जैसा की सब जानते हैं कि सूर्य को जीवन शक्ति और ऊर्जा का स्रोत माना जाता है. इसलिए इसे करने से आपके शरीर के साथ ही आपके दिमाग को भी कई फायदे मिलते हैं. अब इस आसान को करने के और क्या-क्या फायदे हैं और इसे कैसे किया जाता है इस आर्टिकल में आपको बताने जा रहे हैं.

सूर्य नमस्कार करने के फायदे

साल 2022 में किए गए एक रिचर्स में पाया गया है कि कि रोज सुबह सूर्य नमस्कार करने से आपकी सहनशक्ति बढ़ती है. साथ ही सुबह-सुबह आप इसे करते हुए सांस को अंदर लेते हैं और बाहर छोड़ते हैं जो आपकी सांस लेने की क्षमता को बढ़ता है. इस आसान को करते वक्त आप एक ऐसा पोस्चर बनाते हैं जिसके करने से आपकी रीढ़ की हड्डी को बहुत फायदा मिलता है और जिनके कंधे झुके हुए होते हैं उन्हें भी सीधा करने में ये आसान मदद करता है.

स्टडी में पाया गया है कि सूर्य नमस्कार करने से ब्लड सर्कुलेशन में काफी मदद मिलती है. इसे करने से ब्लड का



फ्लो बढ़ता है जो पूरे शरीर में अच्छे से और तेजी से फैलता है. साथ ही ये शरीर के सभी हिस्सों में ऑक्सीजन को भी बढ़ाता है. इतना ही नहीं इसे निरंतर करने से हार्ट, हाथ, पैर और पेट की मांसपेशियां बेहतर होती हैं. सूर्य नमस्कार करने से कैलोरी भी कम होती है जो आपके शरीर को फिट रखने में मदद करती है. कहा जाता है कि सूर्य नमस्कार एक तरह का कार्डियो है जो आपके शरीर को स्वस्थ बनाने के बेहतरीन तरीका है.

सूर्य नमस्कार करने का तरीका

सूर्य उदय के समय सूर्य नमस्कार करना चाहिए. इस आसान को सुबह खाली पेट और आराम दायक कपड़े पहनकर करें. धीरे-धीरे अपने मसल्स को खींचें और दोनों हाथ जोड़कर पोस्चर बनाएं.

बता दें कि सूर्य नमस्कार 12 आसानों को मिलाकर बना है. इसके लिए आपको सभी आसानों को सही तरीके से करना होगा. सभी आसानों को एक-एक करके करें और ध्यान रहे की सभी के पोस्चर एक दम सही हों.

सूर्य नमस्कार करते वक्त सांस अंदर लें और इसे बाहर की तरफ छोड़ें. ऐसे करते वक्त रीढ़ की हड्डी को भी सीधा करें.

3-4 राउंड से शुरू करें और फिर धीरे-धीरे माइंडफुलनेस पर ध्यान लगाएं. इसे करते वक्त आपको सारा ध्यान अपने दिमाग पर लगाना है.

ट्रैवल करते हुए खाने पर कम खर्च करना है तो फॉलो करें ये टिप्स

जब आप कहीं बाहर घूमते हैं और नई जगहों को एक्सप्लोर करते हैं तो ना केवल आपकी जानकारी बढ़ती है, बल्कि आप कई नई यादों को हमेशा के लिए अपनी मेमोरी में फ्रीड कर लेते हैं। हालांकि, किसी नई जगह पर घूमना आपके लिए थोड़ा महंगा हो सकता है। आपको ट्रैवल से लेकर उतरने यहां तक कि खाने-पीने में भी काफी पैसा खर्च करना पड़ता है। अमूमन हम अपने खाने का खर्च अपनी ट्रैवल प्लानिंग के दौरान नहीं जोड़ते हैं और ऐसे में हम बाद में ओवरबजट हो जाते हैं। हम सभी ने कभी ना कभी इस स्थिति का सामना किया होगा।

हालांकि, अगर थोड़ा स्मार्टली ट्रैवल करते हैं तो आप बेहद ही टेस्टी और लोकल फूड को एन्जॉय करते हुए काफी हद तक पैसे भी बचा सकते हैं। किसी नई जगह पर घूमते हुए वहां का फूड एक्सपीरियंस भी आपको ताउम्र याद रहता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही छोटे-छोटे टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप ट्रैवल के दौरान खाने पर काफी हद तक पैसे बचा सकते हैं-

स्नैक्स को जरूर करें पैक

जब आप ट्रैवल करते हैं तो उस दौरान बार-बार फूड क्रेविंग्स होती हैं, लेकिन उस समय एयरपोर्ट से महंगा खाना खाने या रेस्त्रां में बार-बार पैसे खर्च करना समझदारी नहीं है। कोशिश करें कि आप अपने साथ कुछ स्नैक्स जरूर कैरी करें। मसलन, आप ग्रेनोला बार, फल, मेवे, और यहां तक कि घर के बने सैंडविच को पैक कर सकते हैं। हल्की भूख या मॉचिंग की इच्छा होने पर इन्हें खाना यकीनन एक अच्छा विचार है। यह आपको अतिरिक्त पैसे खर्च करने से रोकता है।



लोकल प्लेस को करें एक्सप्लोर

अगर आप नई जगह पर ऑथेंटिक फूड को टेस्ट करते हुए पैसे भी बचाना चाहते हैं तो ऐसे में कोशिश करें कि आप लोकल प्लेस को एक्सप्लोर करें। टूरिस्ट प्लेस पर आपको खाने के लिए अतिरिक्त पैसे

खर्च करने पड़ सकते हैं। साथ ही साथ, वहां पर फूड क्वालिटी भी बहुत अच्छी नहीं होती है। इसलिए आप ऐसी जगहों पर खाने की कोशिश करें, जहां पर लोकल लोग खाना पसंद करते हैं। आप लोकल मार्केट से लेकर फूड स्टॉल्स आदि पर खाने की कोशिश करें। यहां पर आपको बजट फ्रेंडली लेकिन बेहद ही टेस्टी और ऑथेंटिक फूड मिलता है।

स्ट्रीट फूड का उठाएं लुत्फ

जब आप ट्रैवल कर रहे हैं तो स्ट्रीट फूड का लुत्फ भी जरूर उठाएं। स्ट्रीट फूड न केवल टेस्टी होता है, बल्कि यह रेस्त्रां की तुलना में काफी सस्ता भी होता है। इतना ही नहीं, जब आप नई जगह पर हैं और वहां के फेमस स्ट्रीट फूड को चखते हैं तो इससे आपको उस जगह फूड कल्चर को भी एक्सपीरियंस करने का मौका मिलता है।



पांच सब्जियां जिन्हें आप अपने घर के गार्डन में लगा सकते हैं

घर में सब्जियां उगाने का सबसे बड़ा लाभ

घर में सब्जियां उगाने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि आप इन्हें बिना किसी रसायन के, पूरी तरह जैविक रूप से उगा सकते हैं।

अगर आप ताजी और पौष्टिक सब्जियां चाहते हैं, तो अपने घर के गार्डन में सब्जियां उगाना सबसे अच्छा विकल्प है। यह न केवल आपकी सेहत के लिए फायदेमंद है, बल्कि पर्यावरण के लिए भी अच्छा है। घर में सब्जियां उगाने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि आप इन्हें बिना किसी रसायन के, पूरी तरह जैविक रूप से उगा सकते हैं। आइए जानते हैं पांच ऐसी सब्जियों के बारे में जिन्हें आप आसानी से अपने गार्डन में उगा सकते हैं।



टमाटर

टमाटर सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली सब्जियों में से एक है, जो हर रसोई का अहम हिस्सा है। इसका उपयोग घर में टमाटर का उपयोग सूप, सलाद और कई भारतीय व्यंजनों में किया जाता है। इसे लगाने के लिए टमाटर के बीज या पौधों को गमले या जमीन में लगाएं। यह पौधा अच्छी धूप में तेजी से बढ़ता है। टमाटर को 6-8 घंटे की सीधी धूप चाहिए होती है। नियमित रूप से पानी दें लेकिन जलभराव से बचें। पौधों को सहारा देने के लिए लकड़ी के डंडे का इस्तेमाल करें।

पालक

पालक एक हरी पत्तेदार सब्जी है जो पोषण से भरपूर होती है। इसका उपयोग पालक को सूप, सब्जी, परांठे और सलाद में इस्तेमाल किया जा सकता है। जिसकी वजह से सर्दियों में खूब खाई जाती है। पालक के बीज सीधे मिट्टी में लगाएं। इसे छायादार जगह पर रखें। पालक को हल्की नमी वाली मिट्टी चाहिए। नियमित पानी देने से यह तेजी से बढ़ता है। एक बार पालक लगाने के बाद कई बार उपयोग में लाया जाता है।

मिर्च

मिर्च उगाना बहुत आसान है और यह बहुत कम जगह में भी उगाई जा सकती है। ताजी मिर्च का उपयोग अचार, सब्जी और

चटनी में किया जा सकता है। मिर्च के बीज को गमले में या जमीन पर बोएं। इसे अच्छी धूप और गर्म जलवायु की जरूरत होती है। मिट्टी को हमेशा हल्का गीला रखें। जैविक खाद का उपयोग करें और कीड़ों से बचाने के लिए नीम के तेल का स्प्रे करें।

भिंडी

भिंडी उगाने में आसान और तेजी से बढ़ने वाली सब्जी है। भिंडी की सब्जी स्वादिष्ट और पोषण से भरपूर होती है। भिंडी के बीज को सीधे मिट्टी में लगाएं। यह पौधा गर्म जलवायु और धूप में बेहतर बढ़ता है। भिंडी के पौधे को नियमित पानी दें और जैविक खाद का उपयोग करें। मुरझाई पत्तियों को समय-समय पर हटा दें।

धनिया

धनिया हर भारतीय रसोई का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो स्वाद और सजावट के लिए उपयोगी है। ताजी धनिया का उपयोग सब्जियों, दाल और चटनी में किया जाता है। धनिया के बीज को मिट्टी में हल्का दबाकर बोएं। इसे ज्यादा धूप की जरूरत नहीं होती। नियमित रूप से पानी दें, लेकिन ध्यान रखें कि मिट्टी में पानी जमा न हो।

सब्जी उगाने के फायदे

सब्जियां अधिक पौष्टिक होती हैं। घर में उगाई गई सब्जियां हानिकारक रसायनों से मुक्त होती हैं। आप बाजार से सब्जियां खरीदने की तुलना में पैसे बचा सकते हैं। यह आपके गार्डन को सुंदर और हराभरा बनाती हैं। इसलिए आप इन सब्जियों को अपने घर के खाली हिस्से में लगा सकते हैं।

जीभी का ये सीक्रेट प्लेस किसी जन्नत से कम नहीं... बस कुछ महीनों तक मिलेगा नजारा

जीभी हिमाचल प्रदेश का काभी फेमस गांव है। यह गांव हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले में स्थित है, जो खूबसूरत नजारे के लिए जाना जाता है। ये जगह पर्यटकों के बीच काफी फेमस है। यहां पहुंचने वाले पर्यटक बर्फीली पहाड़ियों, हरियाली, और ठंडी जलवायु का आनंद लेने आते हैं। यहां के ट्रेकिंग रूट्स भी बहुत प्रसिद्ध हैं



और यह स्थान उन लोगों के लिए बेहतरीन है जो प्रकृति प्रेमी होते हैं और शांतिपूर्ण वातावरण में समय बिताना चाहते हैं। जीभी से ही कुछ दूरी पर एक सीक्रेट प्लेस है, जहां लोग ट्रेकिंग के लिए जाते हैं, आइए जानते हैं लोकेशन...

जीभी से करीब 12 किलोमीटर की दूरी पर स्थित जलोरी पास एक ऐसा स्थान है जो किसी जन्नत से कम नहीं लगता। 10,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित यह पास अपनी अब्दुत

हरियाली, शांत वातावरण और बर्फ से ढके पहाड़ों के नजारों के लिए प्रसिद्ध है। ये वही जगह है जहां पर ये जवानी है दीवानी मूवी का ट्रेकिंग सीन शूट हुआ था।

जलोरी पास तक पहुंचने का रास्ता घने देवदार के जंगलों से होकर गुजरता है। यहां की ताजी हवा, पक्षियों की मधुर आवाज और बर्फ की चादर से ढके पहाड़ आपके सफर को यादगार बना देंगे। यह स्थान ट्रेकिंग और प्रकृति प्रेमियों

के लिए स्वर्ग के समान है। जलोरी पास से आप सेरोलसर झील तक ट्रेक कर सकते हैं, जो यहां का मुख्य आकर्षण है। झील तक जाने का रास्ता लगभग 5 किलोमीटर लंबा है और प्रकृति के अनछुए नजारों से भरा हुआ है।



मानवीय जरूरतों की बात करते हैं ऋग्वेद के सूक्त

ऋग्वेद में प्राचीन संस्कृत में रचे और मंडल नामक अध्यायों में संकलित एक हजार से अधिक उत्कृष्ट सूक्त हैं। प्रत्येक सूक्त की कई ऋचाओं में इंद्र, अग्नि और सोम जैसे देवताओं की प्रशंसा की गई है, ऐसे देवता जिनसे आज हम इतने परिचित नहीं हैं।

पौराणिक इंद्र श्वेत रंग के ऐरावत नामक गज पर सवार होते हैं और

इस भय में जीते हैं कि वे देवों के राजा नहीं बने रहेंगे। दूसरी ओर अगर वैदिक इंद्र को देखें तो वे योद्धा थे, जिन्होंने भयंकर वृत्र से लड़कर उसकी पकड़ से जल को मुक्त किया था। वे सोमरस पसंद करते थे, जो वैदिक श्रद्धालु उन्हें यज्ञ के माध्यम से अर्पित करते थे।

ये सूक्त 1000 ईसा पूर्व से पहले मुख्यतः भारतीय उपमहाद्वीप के उत्तर-पश्चिमी क्षेत्र में रचे गए थे। उनसे स्पष्ट है कि वैदिक विचार सिंधु और सरस्वती नदियों के मैदानों से दूर गंगा के मैदानों की ओर अपनी जगह बना रहे थे।

हम कह सकते हैं कि ऋग्वेद का वर्तमान रूप उसका दूसरा संस्करण है। यह इसलिए कि किसी व्यक्ति ने उसकी ऋचाओं को जानबूझकर सूक्तों में संकलित किया। परंपरागत रूप से इसका श्रेय वेद व्यास को दिया जाता है। पहले और आखिरी मंडल में ठीक 191 सूक्त हैं और इन सूक्तों की भाषा के अध्ययन से पता चलता है कि इन दो मंडलों के सूक्त अन्य सूक्तों के बाद रचे गए थे। संभवतः यह पुनर्गठन भारत कुल के योद्धाओं ने किया था। यह एक ऐतिहासिक कारण है कि इंडिया को 'भारत' कहा जाता है।

ये सूक्त यज्ञ के अनुष्ठान का महत्वपूर्ण



उत्तराखंड के चमोली जिले में स्थित व्यास गुफा। माना जाता है कि मुनि वेदव्यास ने पांच हजार साल पहले यहीं पर महाभारत लिखी थी और ऋग्वेद के कुछ सूक्तों को दोबारा से संकलित किया था।

भाग थे। यह मान्यता थी कि यज्ञ का अनुष्ठान एक 'रथ' था, जिसका 'निर्माण' सूक्तों को सटीक जपने से होता था। हम यज्ञ से आध्यात्मन अर्थात् मनुष्यों के लोक को अधिदैव अर्थात् देवों के लोक से जोड़ सकते थे। इस प्रकार, यज्ञ करके हम अज्ञानता की गुफा में छिपी गायों का ज्ञान प्राप्त कर सकते थे। हम यह ऋग्वेद की सबसे पहली ऋचा में पाते हैं, जो अग्निदेव को संबोधित है। इसमें उन्हें इस अनुष्ठान के देवता और पुरोहित कहकर सर्वश्रेष्ठ स्थान दिया जाता है। इस ऋचा के अनुसार वे संपत्ति प्रदान करते हैं और प्राचीन तथा वर्तमान काल के पुरोहित उनकी प्रशंसा करते हैं। अग्निदेव के माध्यम से देवता यजमान का चढ़ावा स्वीकार करते हैं और बदले में यजमान संपन्न बनते हैं। उन्हें रात में उजाला करने और मन को अंतर्दृष्टि से उज्ज्वल बनाने का श्रेय दिया गया है। यजमान आशा करता है कि जैसे पिता अपने पुत्र की मदद करते हैं, वैसे अग्निदेव भी यजमान की मदद करेंगे और उसे सुखी बनाएंगे।

ऋग्वेद का अंतिम सूक्त, जो उसके दसवें मंडल में है, स्पष्टतया आदेशात्मक है। उससे विभिन्न लोगों को एकजुट करने का प्रयास किया गया है। इससे हम समझ सकते हैं कि कुरु कुल ने ऋग्वेद के दूसरे

संस्करण का संगठन तनाव और मतभेद के काल के बाद लोगों को एकजुट करने के उद्देश्य से किया था। यह सूक्त भी अग्निदेव को संबोधित है और विभिन्न लोगों से अनुरोध करता है कि जैसे देवता अपने मतभेद भूलकर यज्ञ में अर्पित चढ़ावा आपस में बांटते हैं, वैसे वे भी

एकजुट हो जाएं।

दोनों सूक्तों में सबसे मूल

मानवीय आवश्यकताओं का वर्णन है - पहले में किसी उच्च शक्ति से संपन्न बनाने तथा मदद करने की तीव्र इच्छा व्यक्त की गई है और अंतिम सूक्त में मित्रों तथा विस्तृत परिवार से आपस में लड़ाई बंद करने की इच्छा व्यक्त की गई है। पहले सूक्त में उच्च शक्ति की प्रशंसा करके उसे मनाया गया है, जैसे हम आज भी करते हैं। दूसरे सूक्त में लोगों से एकजुट होने की मांग की गई है, जैसे आज भी होता है।

दोनों सूक्त सरल भाषा में सांसारिक विषयों पर बात करते हैं। इससे स्पष्ट है कि 3,000 वर्ष पहले जिन्होंने ये सूक्त रचे थे, संकलित किए थे और जपे थे, वे आधुनिक काल के लोगों जैसे ही थे। इस तरह यह प्राचीन ग्रंथ भी इंसानों की जरूरतों पर ही आधारित है।

ऋग्वेद की संहिताओं और रूपकों के पार देखने पर उसके सूक्तों से पता चलता है कि पहले हिंदुओं की अज्ञात के प्रति क्या प्रतिक्रिया रही थी। आस्तिक कहेंगे कि अज्ञात एक दिव्य शक्ति है, जबकि नास्तिक कहेंगे कि अज्ञात अन्य मनुष्यों, मित्रों व शत्रुओं तथा अपरिचित लोगों के मन हैं। इन व्याख्याओं से हम ऋग्वेद के बारे में कम और इन लोगों के बारे में अधिक जान सकते हैं।

महाकुंभ जा रही हैं तो ये लाल रंग के सलवार-सूट आपको दे सकते हैं ट्रेडिशनल लुक

इन दिनों प्रयागराज में महाकुंभ मेला लगा हुआ है। ऐसे में यहां हर दिन लाखों-करोड़ों की संख्या में श्रद्धालु संगम में आस्था की डुबकी लगाने पहुंच रहे हैं। यदि आप भी कुछ ही दिनों में त्रिवेणी घाट पर जाने का प्लान बना रही हैं और इस खास आयोजन में आप खुद को एकदम इंडियन लुक में देखना चाहती हैं। इसके लिए आज हम आपको ऐसे सलवार-सूट लुक्स दिखाने जा रहे हैं। जिनको कैरी करने के बाद आप बेहद खूबसूरत लगने के साथ कंफर्ट फील भी करेंगी।

दरअसल, महाकुंभ में भारी भीड़ देखने को मिल रही है। ऐसे में हमें यहां जाने के दौरान ऐसे कपड़े कैरी करने हैं। जिसमें हमारा लुक को सुंदर दिखे ही साथ ही हमें उनको पहनने के बाद किसी तरह की कोई परेशानी नहीं हो। लाल रंग के कपड़े हर तरह के पूजा-पाठ या किसी भी शुभ कार्य में पहनना अच्छा माना जाता है। साथ ही, सर्दियों के मौसम में थोड़े वाइब्रेंट कलर अच्छे लगते हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल में कुछ लाल रंग के डिफरेंट डिजाइन सूट दिखाने जा रहे हैं। जिनको आप महाकुंभ में आसानी से पहनकर एकदम एथनिक लुक में नजर आएंगी। महाकुंभ ट्रिप के दौरान न्यूली मैरिड गर्ल्स के लिए दीपिका कक्कर का रेड शिफॉन अनारकली सूट बेस्ट ऑप्शन है। इस ऑल ओवर सूट में आपका लुक बेहद गॉर्जियस और एलिगेंट नजर आएगा। ऐसे सूट काफी लाइटवेट होते हैं। ऐसे में इनको पहनते वक्त भी किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं होती है। यदि आप स्मार्ट और कंफर्ट का कॉम्बिनेशन चाहती हैं तो एक्टेस के जैसा फुल स्लीव्स रेड अनारकली सूट स्टाइल कर सकती हैं।



बच्चे को सिखाएं तिरंगे की कहानी

गणतंत्र दिवस और स्वतंत्रता दिवस जैसे मौकों पर बच्चे झंडा वंदन और ध्वाजरोहण जैसे कार्यक्रमों में हिस्सा तो लेते हैं लेकिन, अधिकांश बच्चों को हमारे तिरंगे झंडे के बनने की कहानी बड़े होने के बाद पता चलती है। छोटे बच्चों के माता-पिता बच्चों को राष्ट्रीय ध्वज के निर्माण के पीछे के उद्देश्य और विचारों के बारे में जानने में मदद कर सकते हैं। आप बच्चों को तिरंगा झंडा ड्रा करने के लिए कहें और उसके बाद उनमें रंग भरने में उनकी मदद करें। झंडे की डिजाइन बनाते समय बताएं कि झंडे का चित्र बनाते समय किस तरह रेखाएं खींची जाती हैं और उनकी लम्बाई-ऊंचाई कितनी होनी चाहिए, झंडे को बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

इसी तरह झंडे में रंग भरते समय भी आप बच्चों को तिरंगे के सभी रंगों के नाम बताएं। अलग-अलग भाषाओं में इन रंगों के अलग-अलग नाम जानने में भी आप उनकी मदद कर सकते हैं। उसके बाद बच्चे को समझाएं कि तिरंगे में शामिल भगवा या केसरिया, सफेद और हरा रंग किन भावनाओं का प्रतीक है। इसी तरह अशोक चक्र, उसका नीला रंग, अशोक चक्र में उकेरी जानेवाली लकीरों और शेर के चित्रों के बारे में भी बच्चे को जरूर समझाएं। विविधताओं से भरे देश के राष्ट्रीय ध्वज में शामिल किए गए रंगों और आकृतियों के चयन के पीछे के लॉजिक को समझने के बाद बच्चे इस काम अधिक रूचि लेंगे।

बताएं कहानी आजादी की...

बच्चों को यह भी समझाना जरूरी है कि आखिर क्यों हर साल स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है या



गणतंत्र दिवस का क्या महत्व है। बच्चों को बताएं कि देश के लोगों के लिए आजादी का मतलब क्या होता है, गुलाम देश से जुड़ी तकलीफें क्या होती हैं और हमारे देश को कब आजादी मिली थी। आजादी का दिन हो या रिपब्लिक डे ये दोनों पर्व क्यों मनाए जाते हैं यह जानना बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है।

इसके साथ ही बच्चों को सिखाएं कि देश को गुलामी से आजाद कराने के लिए अलग-अलग समय में किस तरह से संघर्ष किए गए। स्वतंत्रता संग्राम के नेताओं के बचपन, उनके विचारों और उनके संदेशों के बारे में बच्चों को जरूर सिखाएं। झांसी की रानी लक्ष्मी बाई की दृढ़ता, सुभाष चंद्र बोस की बहादुरी और महात्मा गांधी की सूझ बूझ से जुड़ी छोटी-छोटी घटनाएं बच्चों को बताएं। इससे उन्हें प्रेरणा मिलेगी और बच्चे अपने नेताओं के बारे में बहुत कुछ जान सकेंगे। इससे बच्चों के देश और देश की आजादी का महत्व भी बेहतर तरीके से समझ आएगा।

खाना खाने के बाद रोज अजवाइन का पानी पीने से क्या होता है?

खाना खाने के बाद अजवाइन का पानी पीना पाचन को बढ़ावा देने, मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने का एक सरल लेकिन प्रभावी तरीका है। अगर आप अपच और लो एनर्जी लेवल जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं तो अजवाइन का पानी आपके लिए बेहतर ऑप्शन है। इसका सेवन करके आप न सिर्फ अपने इम्यून सिस्टम को और मजबूत बना सकते हैं बल्कि इससे आपकी बॉडी डिटॉक्स होती है।

आप अजवाइन का पानी पीकर हेल्दी वेट मेंटेन भी कर सकते हैं। अजवाइन का पानी पीने से आप सर्दी-जुकाम जैसी चीजों से भी छुटकारा पा सकते हैं। वैसे तो अजवाइन का पानी पीने के कई फायदे होते हैं, लेकिन इस आर्टिकल में हम आयुर्वेदिक एक्सपर्ट डॉ किरण गुप्ता से जानेंगे कि खाने के बाद अजवाइन का पानी पीने से क्या होता है और इसका सेवन कौन-कौन कर सकता है।

खाने के बाद क्यों अजवाइन का पानी पीना होता है फायदेमंद ?

डॉ किरण गुप्ता ने बताया कि अजवाइन का पानी पीने से आपको कब्ज से राहत मिलती है। अजवाइन का पानी



पीने से डाइजेशन अच्छे से होता है और आपको एसिडिटी जैसी दिक्कत कम होगी। अगर आप अपना डाइजेशन अच्छा करना चाहते हैं तो इसके लिए आधी चम्मच भीगी हुई अजवाइन का पानी पिएं। इसका सेवन करने से लूज मोशन की समस्या भी दूर हो जाएगी।

इसके अलावा जिन महिलाओं की पीरियड साइकिल सही नहीं है या जिन्हें PCOD या PCOS जैसी परेशानियां हैं वो महिलाएं भी अजवाइन का पानी पी सकती हैं। यही नहीं, अजवाइन का पानी ब्रेस्टफीडिंग मांओं के लिए भी बहुत अच्छा होता है। अगर आप ब्रेस्टफीडिंग मदर हैं तो इसका सेवन करने से आपका ब्लड साफ होगा और इससे बच्चे को जुकाम-खांसी होने से बचाया जा सकता है। इससे बच्चे का डाइजेशन भी सही रहता है।

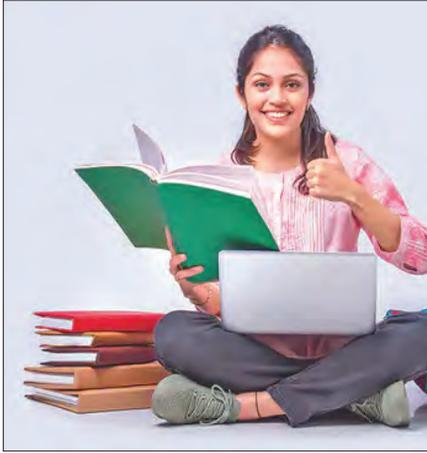
इन फायदों को न करें नजरअंदाज

अजवाइन का पानी पीने के और भी कई लाभ होते हैं। अजवाइन का पानी आपके मेटाबॉलिज्म को काफी हद तक बढ़ाने की क्षमता रखता है। अजवाइन में मुख्य घटक थाइमोल पेट के रस को बढ़ाता है और पाचन को तेज करता है। साथ ही, अपने खाने के बाद के रूटीन में अजवाइन के पानी को शामिल करके आप शरीर की नेचुरल डिटॉक्सिफिकेशन प्रोसेस का समर्थन करते हैं, जिससे पाचन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

अजवाइन में जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण भी होते हैं जो आपके शरीर को संक्रमण से बचाकर समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। लेकिन अगर आपको किसी तरह की कोई बीमारी है या आपको कुछ और समस्या है तो अजवाइन का पानी पीने से पहले एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करें। जब आपका डॉक्टर आपको इसे पीने को कहा जाए तभी पिएं।

परीक्षा की तैयारी: किसी भी विषय को कुछ इस तरह से पढ़ें कि वह अच्छी तरह याद हो जाए

परीक्षा की तैयारी तब पूरी होती है जब सारे विषय सही ढंग से याद हो जाएं। लेकिन अब इतना समय नहीं है कि बिना रणनीति के सारे विषयों को सही तरह से याद किया जा सके। पर अधिकांश छात्रों को पता ही नहीं होता कि किसी विषय को किस तरह से सिलसिलेवार ढंग से तैयार करना है। इसलिए यहां हम आपकी तैयारी को पुख्ता करने के लिए विषयों को याद करने की रणनीति का पूरा गणित समझा रहे हैं।



सबसे पहले एक योजना बनाएं
काम कोई भी हो अगर उसे एक सही क्रम और तर्कसंगत तरीके से करना हो तो आपको एक सही रणनीति बनानी होती है। अपना परीक्षा परिणाम बेहतर करने के लिए भी आपको रणनीति बनानी होगी। इस रणनीति में आपको शामिल करना होगा सभी विषयों के लिए उचित समय का निर्धारण। सबसे पहले बचे हुए समय के अनुसार सभी विषयों को समय बांट दें। हालांकि एक बात का ध्यान रखें कि जो विषय आपको सबसे कठिन लगता है उसकी शुरुआत सबसे पहले करें। इससे बाद में जल्दबाजी के चक्कर में वह अधूरा नहीं छूटेगा। इसी तरह फिर पाठ के आधार पर समय बांट दें और हां, ब्रेक का भी इसमें ध्यान रखें। इस तरह लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से अध्ययन करें।

अब करें पढ़ाई शुरू

इसके बाद आपको तैयारी करनी होगी विषय को याद करने की। इसके लिए हम शुरू से शुरू करेंगे ताकि कोई बुनियादी जानकारी बाद के पाठों में परेशान ना करे। अब किसी भी पाठ से संबंधित जानकारी को याद करने से

पहले आपको उसे विस्तार में पढ़ना होगा। इसके लिए पहले पाठ को पढ़ें और जो भी शब्द समझ में ना आए उनका अर्थ जानने की कोशिश करें। इस तरह किए गए अध्ययन से आपको पता चल जाएगा कि पाठ के अंदर क्या सामग्री है। यह उत्तर को बेहतर तरीके से तैयार करने में मददगार होगा।

प्रश्नों की तैयारी

अब पाठ को आपने पढ़ लिया होगा पर परखेंगे कैसे कि याद हुआ? बहुत साधारण बात है- उसके प्रश्न तैयार करके। हो सकता है कि कुछ प्रश्न आपको पाठ के अंत में ही मिल जाएं। पर अगर ऐसा ना हो तो पहले खुद प्रश्न गढ़ने की कोशिश करें। इसके अलावा पुराने प्रश्न पत्रों को भी देख सकते हैं या फिर चाहें तो किसी बड़े या फिर अपने सीनियर की मदद लेकर विषय संबंधी प्रश्न तैयार कर सकते हैं।

बारी है प्रश्नों के उत्तर लिखने की

अक्सर हम प्रश्नों को रटने की कोशिश करते हैं जिस कारण उन्हें सही तरह से लिख ही नहीं पाते। इसलिए किसी भी प्रश्न का उत्तर किताबी रूप में ना लिखकर अपने शब्दों में लिखने की कोशिश करें। इससे होगा ये कि जब

आप उसे समझकर अपनी भाषा में लिखने की कोशिश करेंगे तो एक-एक शब्द का अर्थ निकालेंगे यानी हर चीज पर बारीकी से ध्यान देंगे। फलस्वरूप, उत्तर लिखने के इस तरीके से आप आप ना सिर्फ बहुत अच्छी तरह से उस प्रश्न के उत्तर को याद कर लेंगे बल्कि उसी उत्तर को आप आसानी से प्रश्न के किसी भी फॉर्मेट यानी दीर्घ उत्तरीय, लघु उत्तरीय या फिर अति लघु उत्तरीय स्वरूप में भी आसानी से लिख भी पाएंगे। इसके अलावा लिखकर याद किया है तो लिखने की समयसीमा का भी आकलन हो जाएगा।

उत्तर जांचने की कशमकश

प्रश्नों के उत्तर लिखने के बाद उनका मूल्यांकन करें। सबसे पहले लिखे गए प्रश्नों के उत्तरों को मूल उत्तरों से मिलाएं और अंतरों को चिह्नित करें। जहां आपने गलत लिखा हो उसे हाइलाइट कर दें ताकि ध्यान से उसे याद किया जाए। समयसीमा के अंदर लिखे गए प्रश्नों की लिखावट देखें कि क्या ये लेखन अच्छे अंक पाने में मदद करेगा। एक और सबसे ज़रूरी बात जो आपको देखनी है वो है शब्दों या व्याकरण से संबंधित गलतियां क्योंकि ये छोटी-छोटी गलतियां ही आपके सबसे ज़्यादा नंबर कटवाती हैं।

अंत में करें आकलन

इस क्रम से आपकी तैयारी का एक अध्याय पूरा हो जाएगा। लेकिन कितने अध्याय आप खत्म करते जा रहे हैं ये जानना भी तो ज़रूरी है ना। इसलिए एक चार्ट पेपर पर अपनी बनाई गई योजना के बिंदु लिखें और हर पाठ या फिर विषय को खत्म करने के बाद उस पर निशान लगा दें, ताकि उस चार्ट को देखकर ही आप तैयारी की प्रगति जान पाएं और निश्चित हो पाएं।

गलतियां हमें यह बताती हैं कि क्या नहीं करें

अपेक्षाएं समाप्त करना यानी विनम्रता अपनाना

हम जीवन में हर चीज के बारे में अपेक्षाएं रखते हैं। हम उम्मीद करते हैं कि हमारी छुट्टियां शानदार होंगी, जीवन में नए लोग हमारे लिए अद्भुत चीजें करेंगे, हमारे बच्चे जीवन में खूब सफल होंगे। अपेक्षाओं को समाप्त करना विनम्रता को विकसित करने की एक छोटी-सी विशेषता है। विनम्रता सबसे सुंदर गुण है लेकिन इसे प्राप्त करना सबसे कठिन है। क्योंकि अंततः विनम्रता को पकड़ा नहीं जा सकता।

गलतियां भी बहुत मूल्यवान हो सकती हैं

गलतियां हमें यह दिखाती हैं कि हमें क्या नहीं करना चाहिए। अगर आप सीख रहे हैं, बढ़ रहे हैं और नई चीजें आजमा रहे हैं, तो गलतियों की उम्मीद

रखें। ये सीखने की प्रक्रिया का एक स्वाभाविक हिस्सा हैं। कहते हैं अगर आप दिन में कम से कम 50 गलतियां नहीं कर रहे हैं, तो आप पर्याप्त प्रयास नहीं कर रहे हैं। विकास, खोज और विस्तार में गलतियां अंतर्निहित होती हैं। इनसे बचने की कोशिश बड़ी गलती है।

जीवन को दिलचस्प बना देता है

अवलोकन करना

जब आप बाहर हों, तो प्रकृति का अवलोकन करें। देखें कैसे हवा पत्तियों को घुमाती है। जानवरों, पौधों, लोगों, पृथ्वी और आकाश के बीच संतुलन और परस्पर निर्भरता देखें। बर्तन धो रहे हैं, तो देखें कैसे भोजन प्लेटों से बाहर निकलता है। खाना बना रहे हैं तो खुशबू और स्वाद का अनुभव करें। जब आप अवलोकन करना शुरू करते हैं, तो जीवन में बाकी सब और अधिक



किताबों से जानिए, क्यों विनम्रता सबसे सुंदर गुण है लेकिन इसे प्राप्त करना सबसे कठिन है? गलतियों की उम्मीद क्यों रखना जरूरी है?

अर्थपूर्ण और दिलचस्प बन जाता है।

दर्द को इस तरह ज्ञान में बदला जा सकता है

निराशा और नुकसान हर जीवन का हिस्सा है। हम चीजों को पीछे छोड़ आगे बढ़ते हैं। लेकिन कुछ चीजें इतनी बड़ी या गहरी होती हैं कि हम उन्हें नहीं छोड़ सकते। यहीं से ज्ञान हमारे भीतर उगता है। यह उस दुःख से शुरू होता है जिसे हम न तो टालते हैं, न पीछे छोड़ते हैं। यह इस अहसास से शुरू होता है कि हमारी हानि अब हमारा हिस्सा है। इसने हमारे जीवन को बदला है। धीरे-धीरे हम इस दुःख को ज्ञान में बदल देते हैं।

बेहतर सीमाएं सेट करने में मददगार ये उपाय

विरोध से बचने के लिए पहले सहमति बनाएं

जब सभी लोग पहले से सभी शर्तों पर अपनी सहमति जता चुके होते हैं, तो ऐसे में विरोध की संभावना बहुत कम हो जाती है। यहां आप अपनी तरफ से ज्यादा कुछ नहीं कर सकते, आप बस दूसरे पक्ष को अपनी बात धैर्य और शांति के साथ समझा सकते हैं और इस तरह सहमति पर अडिग रह सकते हैं। सहमति पहले से बना लेंगे तो चीजें आसान हो जाएंगी।

जरूरत पड़े तो अपनी साख का उल्लेख करें
सीमाओं को स्थापित करने के लिए आपको अपने अधिकारों की आवश्यकता भी पड़ सकती है। जब आप संक्षेप में अपनी साख का उल्लेख करते हैं, तो यह आपको हर

तरह की परिस्थितियों में अतिरिक्त शक्ति दे सकता है। जैसे- तुम्हारे पिता के रूप में, मैं तुम्हारी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार हूँ, और मुझे लगता है कि यह सुरक्षित काम नहीं है।

आपकी सीमाओं को चुनौती मिल सकती है
जब आपको लगे कि आपकी सीमा को परखा जा रहा है, तो गुस्सा करने से बचें। इसके बजाय, यह तय करें कि यहां क्या जरूरी है? आपको अपवाद बनाना चाहिए या समझौते पर टिके रहना चाहिए? निर्णय लेने में मदद करने के लिए स्पष्ट सवाल पूछें : आपने कहा था कि आपका प्रोजेक्ट स्ट्रैटेजिक महत्व रखता है। ऐसा क्यों?

4) 'नहीं' शब्द का उपयोग करने से बचें
आप अनावश्यक रूप से गुस्सा करने के या किसी तरह की बेकार की बहस में शामिल

होने के बजाय एक प्रेरक बातचीत के बारे में विचार कर सकते हैं। इस तरह की बातचीत सीमाओं को ज्यादा मजबूत कर सकती है, वह भी बिना सीधे 'नहीं' कहे। सीक्रेट यही है कि सीधे मना न करें और सामने एक विकल्प पेश करें।

जब 'ना' कहें, तो ओवर-एक्सप्लेन न करें
बहुत अधिक जानकारी देना ठीक नहीं होगा। यह आपके स्टैंड को कमजोर भी बना सकता है। यदि आप किसी पार्टी में नहीं जा सकते हैं, तो इसे इस तरह से कहें : हम चाहते तो बहुत थे कि पार्टी में जा सकें, लेकिन किसी कारण से हम नहीं आ सकते, इस बात का हमें खेद है। जब 'ना' कहना पड़े तो कहें, लेकिन अपनी बात को जरूरत से ज्यादा एक्सप्लेन भी न करें।

किस तरह भय और प्रकृति से जुड़ते गए देवी-देवता!

प्रकृति के इतिहासकारों के अनुसार तीन सौ करोड़ वर्षों पहले तक धरती पर केवल निर्जीव तत्व होते थे। इसलिए वे जीवित रहने के लिए लड़ते नहीं थे। अपने जीवन के लिए लड़ने वाले सजीव प्राणी केवल इसके बाद अस्तित्व में आए।

सजीव प्राणियों में मृत्यु का भय शुरू से रहा है, जिस कारण जीवित रहने के लिए उन्होंने हमेशा संघर्ष किया है। मृत्यु के भय से पौधे पोषण के लिए धूप और पानी की ओर बढ़ते हैं।

इसी भय से प्राणी चरागाह, शिकार की ओर तथा हिंसक प्राणियों से दूर भागते हैं। हिंदू आख्यान शास्त्रों में यह भय मृत्यु के देवता यानी यम से जुड़ गया।

फिर दस लाख वर्ष पहले कुछ बदला। एक प्रकार के वानरों में उत्परिवर्तन हुआ। उनका मस्तिष्क उनके शरीर की तुलना में बढ़ने लगा। इस कारण वे पैरों पर खड़े होने लगे। लेकिन यह जोखिमभरा था, क्योंकि अब उनका पेट और उनके जननांग सुरक्षित नहीं रह गए थे। उनका हिंसक प्राणियों द्वारा शिकार होना आसान हो गया। स्वाभावतः उनमें भय बढ़ गया।

मुख्यतः मस्तिष्क के आगे का भाग बढ़ने से अन्य वानरों के विपरीत इन वानरों में कल्पनाशक्ति निर्मित हुई। इससे और भय जागृत हुआ: वे हिंसक प्राणियों की कल्पना कर सकते थे, जो वहां वास्तव में नहीं थे। लेकिन कल्पनाशक्ति से आनंद भी जगा: खाद्य पदार्थ न होने पर भी वे उनकी कल्पना कर सकते थे। किसी बाहरी उद्दीपन के बिना ये वानर रो या हंस सकते थे।

सबसे आश्चर्यजनक बात यह थी कि प्रत्येक वानर उसके आस-पास के प्राकृतिक विश्व से बिलकुल अलग, अधिक सुंदर विश्व की कल्पना कर कर

सकता था। इसलिए वानर ने उस कल्पित विश्व की कामना की; वह उसे असल विश्व से अधिक प्रिय था। हिंदू धर्म में इस कामना को कामदेव से जोड़ा गया, जिनसे हमें प्रकृति से मिले जीवन से अलग एक जीवन की कामना करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। एक वानर दूसरे वानर का कल्पित विश्व नहीं देख सकता था। इसलिए उसमें अपना कल्पित विश्व अन्य वानरों के साथ साझा करने की तीव्र इच्छा जाग उठी।

अचानक से भाषा की आवश्यकता उत्पन्न हुई, जिससे कल्पित विश्व संचारित किए जा सकते थे। अब जीवन जीवित रहने या प्रजनन करने से भी आगे जाकर अधिक रोचक बन गया। भाषा से संचार शुरू हुआ। इस संचार ने बातचीत और गुफा चित्रों का रूप ले लिया। इस प्रकार, यह संचार पक्षियों और कीड़ों के संचार से बहुत अलग था, जो केवल जीवित रहने के लिए संचार करते हैं। हिंदू धर्म में भाषाई संचार को वाणी की वाक देवी से जोड़ा गया।

सभी वानर जल्द ही जान गए कि सबका कल्पित विश्व बहुत अलग था। इसलिए उनमें इसको लेकर संघर्ष होने लगे कि किसका कल्पित विश्व सच था और कौन-सा कल्पित विश्व और बेहतर था। कल्पनाओं और बातचीत ने विचारों को जन्म दिया। वानरों की सबसे बड़ी सफलता यह थी कि वे आग और पानी को नियंत्रित करना सीख गए।

ये वानर अपने आप की रक्षा करने और सख्त मांस या अन्य खाद्य पदार्थ काटने के लिए नुकीले औजार बना सकते थे। वे पौधों और प्राणियों को पालतू बना सकते थे, जिससे उन्हें नियमित रूप से खाने-पीने की चीजें मिल सकें। वे अन्न बचाकर

रख सकते थे और इस प्रकार वे प्रकृति पर निर्भर नहीं रहे। इसके बदले अब वे प्रकृति को नियंत्रित करने की कल्पना करने लगे। काम के प्रभाव ने वानरों में नियंत्रण की क्षमता और उस क्षमता के खो जाने का भय दोनों जगाए।

वानर अपने आप को विवश समझने लगे। उनमें कल्पनाशक्ति के स्रोत और प्रकृति के साथ अपने संबंध को लेकर विचार जगे। इन प्रश्नों से सभ्यता का विचार और सत्यम, शिवम तथा सुंदरम की धारणाएं जाग उठीं। अपने मन के विस्तार से वानर, मानव में बदल गए। भारतीय आख्यान शास्त्रों में इस विस्तार को उस कमल के फूलने का रूप दिया गया है, जिस पर ब्रह्मा विराजमान हैं। प्रकृति विज्ञान के अनुसार हममें कल्पना करने की क्षमता दस लाख वर्षों से रही है। वह हमें भय के पार जाने में और उसे बढ़ाने दोनों में सक्षम बनाती है। लेकिन अधिकांश बार हम अधिक भयभीत बनते हैं, क्योंकि हम भयभीत रहने की स्थिति पसंद करते हैं। हमारा मन, जिसका विस्तार हो सकता है, संकुचित होने लगता है। विस्तार के मूल शब्द 'ब्रह्' और मन के मूल शब्द 'मनस' से 'ब्रह्मन' शब्द आया है। यह शब्द मानवीय क्षमता का प्रतीक है, जिसमें हम कल्पनाशक्ति के विस्तार से भय के पार की स्थिति तक पहुंच सकते हैं।

अधिकांश बार हम ब्रह्मा बनकर भय में जड़ित जीव का निर्माण करते हैं। ये ब्रह्मा के पुत्र हैं - पुराणों के देव, असुर, यक्ष और राक्षस। वे सभी भयों से मुक्त होना चाहते हैं। लेकिन सभी को लगता है कि मुक्ति संपत्ति से आएगी। वास्तव में मुक्ति संकुचित मन का विस्तार करने वाले विचारों से आएगी।

हर चीज की एक अपनी सुंदरता है - कन्फ्यूशियस

1. हम तीन तरीकों से ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं : विचार द्वारा, जो सबसे उत्तम है; अनुकरण द्वारा, जो सबसे आसान है; और अनुभव द्वारा, जो सबसे कड़वा है।
2. यह मायने नहीं रखता कि आप कितनी धीरे चल रहे हैं, बशर्ते कि आप बीच में कहीं रुकें नहीं।
3. हर चीज में खूबसूरती है, लेकिन हर कोई उसे नहीं देख पाता।
4. जहां भी जाओ, पूरे दिल से जाओ।
5. जीवन वास्तव में सरल है,



कन्फ्यूशियस चीन के महान सामाजिक दार्शनिक एवं विचारक थे। उनके विचारों का आज भी चीन में कुछ लोग पालन करते हैं।

लेकिन हम इसे जटिल बनाने पर

जोर देते हैं।

6. अगर आप कोई गलती करते हैं और उसे ठीक नहीं करते, तो इसे गलती कहा जा सकता है।
7. भविष्य को परिभाषित करने के लिए अतीत का अध्ययन करें।
8. जो व्यक्ति सवाल पूछता है, वह एक मिनट के लिए मूर्ख होता है, लेकिन जो नहीं पूछता वह जीवनभर मूर्ख रहता है।
9. खुद का सम्मान करें, और दूसरे आपका सम्मान करेंगे।
10. दूसरों में जो बुराई है उस पर हमला करने के बजाय अपनी ही बुराई से लड़ाई लड़ें।

भक्त को औरों के धर्म का आदर करना चाहिए

सारे अवतारों में महापुरुषों ने अलग-अलग तरीकों से एक ही बात बताई है कि मानव को भक्त होना चाहिए। भक्ति करना जीवन के प्रति एक आश्वासन होता है कि सारे काम हम कर रहे हैं, लेकिन कराने वाली शक्ति कोई और है। एक भक्त की ये विशेषता होती है कि वह अपने धर्म के प्रति समर्पित रहता ही है। लेकिन दूसरे के धर्म का वह आदर करता है। श्रीराम ने भी एक बार कहा

है कि- भगति पच्छ हठ नहिं सठताई। दुष्ट तर्क सब दूर बहाई। अर्थात्, जो भक्त अपनी भक्ति के पक्ष में हठ करता है, लेकिन दूसरे के मत का खंडन करने की मूर्खता नहीं करता और जिसने दूसरे के धर्म के खंडन करने के कुतर्कों को बहा दिया है, ऐसा भक्त मुझे प्रिय है। अभी महाकुम्भ चल रहा है। ये इसी का प्रमाण है। हमें अपने धर्म का मान करना चाहिए। दूसरे क्या कहते हैं, ये उन पर छोड़ दो।

क्या जवाब देंगे लोगों का जब सवाल ही बेकार हो। जब आप एक धर्म के प्रति समर्पित हो रहे होते हैं तो दूसरे आपको अपने धर्म के प्रति बेहोश करने का प्रयास करेंगे। भक्ति होश का एक नाम है। इसलिए एक भक्त को कभी बेहोश नहीं होना चाहिए। जब आप होश में होते हैं तो वही करते हैं, जो चाहते हैं। लेकिन जब बेहोश हो जाते हैं, तो करते कुछ और हैं लेकिन होता कुछ और ही है।

गीजर में डिफेक्ट: केवल निर्माता ही

नहीं, डीलर भी दोषी



भारत में सर्दियों के मौसम में गीजर की खरीददारी बढ़ जाती है। जब ये बेहद जरूरी उपकरण अपेक्षा के अनुरूप काम नहीं करते तो उपभोक्ता अक्सर असहाय महसूस करते हैं। हालांकि उपभोक्ता कानूनों में इसका समाधान है।

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 में उपभोक्ताओं के लिए कई प्रावधान हैं। धारा 2(7) के तहत 'उपभोक्ता' की परिभाषा में ऑफलाइन और ऑनलाइन दोनों माध्यमों से किए गए लेन-देन को शामिल किया गया है। धारा 2(9) में उपभोक्ता को उसे खतरनाक वस्तुओं से बचाव और वस्तुओं एवं सेवाओं की गुणवत्ता, मात्रा, शुद्धता, मूल्य तथा मानकों की जानकारी प्राप्त करने और अनुचित या प्रतिबंधात्मक व्यापार प्रथाओं के खिलाफ शिकायत दर्ज करने का अधिकार हासिल है। जिला, राज्य और राष्ट्रीय आयोग निर्माताओं को डिफेक्ट दूर करने, दोषपूर्ण वस्तु बदलने, भुगतान की गई राशि वापस करने और अनुचित प्रथाओं को बंद करने जैसे उपाय करने का निर्देश दे सकते हैं।

मैनुफैक्चरिंग डिफेक्ट

अगर किसी गीजर में मैनुफैक्चरिंग डिफेक्ट (निर्माण दोष) है तो ऐसे मामलों में उपभोक्ता को धनवापसी का

अधिकार है, भले ही विक्रेता गीजर का निर्माता न होते हुए केवल डीलर हो। प्रीमैटिक इंटरनेशनल इलेक्ट्रॉनिक्स बनाम के. सुब्बारामण प्रकरण में कर्नाटक राज्य आयोग ने एक ऐसे मामले में निर्णय दिया, जहां गीजर में बिजली की खपत विज्ञापन में दावा की गई खपत से ज्यादा हो रही थी। निर्माता ने दावा किया था कि 20 लीटर गर्म पानी केवल 15 पैसे में प्राप्त हो सकता है, जबकि वास्तव में 15 लीटर पानी के लिए 29 पैसे खर्च हुए थे। डीलर ने तर्क दिया कि इसके लिए केवल निर्माता को जिम्मेदार ठहराया जाना चाहिए, लेकिन आयोग ने इस दावे को खारिज कर दिया। डीलर और निर्माता दोनों को संयुक्त रूप से उत्तरदायी ठहराया गया, क्योंकि उपभोक्ता से भुगतान डीलर ने लिया था।

वारंटी अवधि में दोष

सत्यनारायण झुनझुनवाला बनाम बाटलीबोई एंड कंपनी लिमिटेड (1996) मामले में पश्चिम बंगाल राज्य आयोग ने वारंटी के तहत मरम्मत को लेकर एक महत्वपूर्ण सिद्धांत स्थापित किया। जब उपभोक्ता के गीजर में शुरू से ही डिफेक्ट्स (दोष) दिखाई दिए और वारंटी के दौरान बार-बार मरम्मत का भी कोई फायदा नहीं हुआ तो आयोग ने पूरी धनवापसी का निर्देश दिया। आयोग ने स्पष्ट किया कि वारंटी अवधि के दौरान बार-बार असफल मरम्मत यह प्रमाणित करती है कि उत्पाद स्वाभाविक रूप से दोषपूर्ण है। उपभोक्ताओं को मरम्मत के लिए अनंत काल तक इंतजार करने की जरूरत नहीं है।

इलेक्ट्रिकल सेप्टी

जयमाला अम्बालाल पांचाल (2007) के मामले ने गीजर इंस्टॉलेशन में विद्युत

सुरक्षा के महत्व को रेखांकित किया। गीजर का उपयोग करते समय शिकायतकर्ता के पति की करंट लगने से मृत्यु हो गई थी। जांच में भारतीय विद्युत नियम, 1956 के उल्लंघन का मामला सामने आया। हालांकि वारंटी खत्म हो जाने की वजह से गीजर के निर्माता को उत्तरदायी नहीं ठहराया गया, लेकिन विद्युत बोर्ड को मुआवजा देने का निर्देश दिया गया, क्योंकि उसने कॉमन सर्विस लाइन के लिए स्वतंत्र कट-आउट जैसे अनिवार्य सुरक्षा उपाय उपलब्ध नहीं कराए थे।

उपभोक्ता इन बातों का रखें ध्यान
- गीजर खरीदते समय हमेशा सही बिल और वारंटी कार्ड प्राप्त करें।

- अथॉराइज्ड कर्मचारियों से ही इंस्टॉलेशन पर जोर दें।

- कोई भी दोष होने पर तुरंत इसकी लिखित में शिकायत दर्ज करें।

- समस्याओं की जानकारी डीलर और निर्माता दोनों को दें।

- वारंटी के दौरान की गई सभी मरम्मतों का रिकॉर्ड रखें।

- इंस्टॉलेशन के दौरान विद्युत सुरक्षा का पालन सुनिश्चित करें।

दोषपूर्ण गीजर के मामले में सबसे पहले डीलर और निर्माता को लिखकर समस्याओं का विवरण दें।

यदि वारंटी के दौरान मरम्मत बार-बार वर्क नहीं कर रही है तो आप सभी शिकायतों और मरम्मत प्रयासों के दस्तावेज के साथ उपभोक्ता आयोग में अपील कर सकते हैं।

आयोग केवल धनवापसी ही नहीं, बल्कि हुए नुकसान के लिए मुआवजे का भी आदेश दे सकता है।

जो भी करते हैं बेहतरीन तरीके से करें इसी से लोग आपको जानेंगे

मुझे याद है कि जब मैं बच्चा था, जब मैं बड़ा हो रहा था, जब मैं एक टीनएजर था, तब मेरे मन में बहुत सवाल आते थे। कौन है जो जीवन में महान बनना नहीं चाहता? महानता कैसे आती है? क्या यह धन-दौलत से आती है? प्रसिद्धि से आती है?

किससे आती है, कैसे आती है?

मैंने अपने सफर में यह पाया कि एक चीज जो आपको आपके जीवन में महान बनाएगी, वह धन, ताकत, या किसी अन्य चीज से परे है। और वह है आपका कैरेक्टर। जानिए कि आप कौन हैं। अपनी सच्चाई जानिए। जीवन में जो भी आप करेंगे, चरित्र ही उसमें महान बनाएगा।

इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या काम करते हैं, जो भी करते हैं, उसे बेहतरीन तरीके से करें। यही काम आपका चरित्र उन लोगों को दिखाएगा जो आपके आसपास हैं। जीवन में देने वाले बनिए। लोगों से प्यार पाने का इंतजार मत कीजिए, पहले प्यार दीजिए। जब आप देने वाले बनेंगे, तो जो भी आप अपने जीवन में चाहते हैं, वह अपने आप आपके पास आने लगेगा।

हम केवल सफलता हासिल करने तक का प्लान बनाते हैं। हमें बिल्कुल नहीं पता होता कि सफलता के बाद क्या? आप फिर से सेटल कैसे होंगे, चोटी पर पहुंचने के बाद बर्ताव क्या होगा... वगैरह। अगर ये प्लान नहीं किया तो आप चीजें ढूंढने लगते हैं और खुद को भारी नुकसान में पाते हैं।

इसी चक्कर में अक्सर लोग ड्रग्स और बुरी चीजों की ओर भी मुड़ जाते हैं। वो केवल मौज-मजा चाहते हैं और हासिल की हुई जीत से अभिभूत होते हैं। ऐसे में जो भी सामने आसानी से उपलब्ध होता है, उसे अपना लिया जाता है। प्लान यह होना चाहिए कि मुझे किससे संतोष महसूस होगा। किससे खुशी मिलेगी।

यह खोज पहले कर लेना चाहिए। मैं भी सफलता के लिए खुद को तैयार करने की कोशिश में लगा हूँ। यह आसान नहीं है। मुझे जो थोड़ा बहुत जवाब मिला है, यह कई जवाबों में से एक हो सकता है। मेरा हासिल केवल यह है कि सफलता की ओर जाते वक्त बेकाबू जुनून नहीं होना चाहिए। आपको सफलता से पहले खुद को बैलेंस करना सीखना होगा। आप पूरे वक्त किसी चीज के लिए पागल नहीं हो सकते। आपको जीवन को सामान्य रूप से चलाते रहने की जरूरत है। इस पर आप कह सकते हैं कि जुनून के बिना सफलता कैसे मिलेगी?

मेरा जवाब है- हां, जुनून जरूरी है लेकिन जब आप अपने पागलपन को पहचान चुके हैं, तो आपका काम उसके लिए रोड मैप तैयार करने का है। आप अपने जुनून को खारिज नहीं कर रहे हैं, उसे बेहतर बना रहे हैं। तमाम अनुभवों को हासिल करते हुए आपको अपने नियम बनाते रहना चाहिए। कहां कुछ कम किया जाना है, कहां बढ़ाना है... यह आप जानने लगते हैं, यही रोड मैप है। ऐसे ही जुनून निखरकर सामने आएगा और तब आप उसका मजा लेंगे।

रामायण में दो व्यक्ति थे,
एक विभीषण और एक कैकेई,
विभीषण रावण के राज में
रहता था, फिर भी नहीं बिगड़ा,
कैकेई राम के राज में रहती थी,
फिर भी नहीं सुधरी, तात्पर्य
सुधरना और बिगड़ना मनुष्य
की सोच और स्वभाव पर निर्भर
करता है।

गणित विषय बहुत कठिन लगता है तो उसे कुछ इस तरह दिलचस्प बनाएं कि उसे पढ़ने में मज़ा आने लगे

अगर छात्रों से पूछा जाए कि ऐसा कौन-सा विषय है जो उन्हें पसंद नहीं है, तो अधिकांश का जवाब होगा गणित। यह एक ऐसा विषय है जिसे कई छात्र उबाऊ मानते हैं। इसके सूत्र अक्सर याद नहीं रहते और सवाल हल करते वक़्त बोरियत महसूस होती है। लेकिन, अगर हम इसे पढ़ने का तरीका बदल लें, तो गणित भी मज़ेदार और दिलचस्प बन सकता है।

फॉर्मूले याद रहेंगे

गणित को सरल बनाने के लिए चार्ट और फ्लैशकार्ड बनाएं। पढ़ाई के स्थान पर दीवार पर फॉर्मूलों के चार्ट लगाएं। बार-बार देखने से वे आसानी से याद हो जाते हैं। फॉर्मूले को गीत या कविताओं में बदलने से याद करना मज़ेदार हो जाता है। सूत्र को रोजमर्रा की कहानियों से जोड़ें। रंग-बिरंगे माइंड मैप्स बनाएं जो फॉर्मूला, कांसेप्ट और उनके उपयोग को जोड़ते हैं। सूत्रों को ड्रडल्स या चित्रों में बदलें। फॉर्मूले को याद करने के लिए मज़ेदार वाक्य भी बना सकते हैं, जैसे- ना किसी से दोस्ती ना किसी से प्यार, वृत्त की परिधि- $T = 2\pi r$ ।

गणित को रोचक बनाएं

गणित को बोरिंग मानने के बजाय इसे रोचक बनाने की कोशिश करें। गेम्स और पज़ल्स खेलें, जैसे- गणितीय पज़ल्स, सुडोकू और लॉजिक गेम्स आदि। ये ना केवल मनोरंजन करते हैं बल्कि सोचने की क्षमता भी बढ़ाते हैं। सिलेबस से जुड़े गेम्स भी मौजूद हैं जिन्हें खेलकर गणित समझ सकते हैं। अगर समूह में पढ़ाई कर रहे हैं तो दोस्तों या सहपाठियों के बीच गणितीय क्विज़ करें।

अभ्यास की आदत डालें

फॉर्मूलों को रोजमर्रा की ज़िंदगी से जोड़ें, जैसे कि बजट बनाते समय हिसाब लगाना। खाने की सामग्री पर गणित करें, जैसे- अगर रसिपी में 1 कप शक्कर है, तो अगर आप दोगुना खाना बना रहे हैं, तो 2 कप शक्कर चाहिए। इसी तरह खरीदारी के दौरान छूट का हिसाब लगाने, यात्रा करते समय दूरी, समय और गति का गणित करने से विषय रोचक लगने लगेगा।

टूल्स-एप्स का उपयोग

आजकल तकनीकी संसाधनों का उपयोग करके गणित को समझना काफी आसान हो गया है। यूट्यूब और अन्य प्लेटफॉर्म पर गणित को समझाने वाले वीडियो उपलब्ध हैं। गणितीय



अवधारणाओं को समझाने के लिए डिज़ाइन किए गए सॉफ्टवेयर का उपयोग करें। कई शिक्षक ऑनलाइन गणित को बहुत रोचक तरीके से समझाते हैं, जिनकी मदद से कठिन से कठिन सवाल आसानी से हल किए जा सकते हैं।

तर्कशक्ति विकसित करें

गणित रटने का विषय नहीं है, यह तो सोचने और विश्लेषण करने का विषय है। इसलिए सवालों को हल करते समय तर्कशक्ति का उपयोग करें। किसी भी समस्या को हल करने के नए और सरल तरीकों पर काम करें। इसके अलावा हर सवाल को अलग-अलग दृष्टिकोण से देखने की भी कोशिश करें। ये भी करेंगे मदद...

फॉर्मूला आर्ट...

गणित के फॉर्मूलों को कला में बदलने से उन्हें बेहतर तरीके से समझा जा सकता है। जैसे, फिबोनाच्ची सीरीज़ को स्पाइरल के रूप में दिखाना और यह देखना कि यह प्रकृति में कैसे मौजूद है, जैसे शंख और फूलों की पंखुड़ियों में।

3डी मॉडल्स...

3डी मॉडल्स गणितीय विचारों को दृश्य और संवादात्मक रूप में पेश करते हैं, जिससे उनकी समझ आसान और सीखने की प्रक्रिया अधिक मज़ेदार बन जाती है।

ऑरिगामी...

त्रिकोणमिति, क्षेत्रफल और वॉल्यूम के बारे में सीखने के लिए ऑरिगामी का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक क्यूब या पिरामिड बनाने से आकार और आयतन के बारे में समझने में मदद मिलती है।

परीक्षा की तैयारी: कठिन विषय कैसे याद करें

अगर आपको भी ऐसा लगता है कि कुछ विषय याद नहीं हो रहे हैं तो ये तरीके आज़माएं



पढ़ाई, पढ़ाई, पढ़ाई... परीक्षा के दौरान तो मन में बस यही चलता है। डर लगता है तो बस ऐसे विषयों से जो हमें कठिन लग रहे होते हैं। ऐसे में उन्हें पढ़ने बैठने पर ऊब होना या फिर पढ़ने का मन ही ना होना लाजमी है। लेकिन उस विषय को अनदेखा तो नहीं किया जा सकता ना! हालांकि एक सही दृष्टिकोण और रणनीति का उपयोग करके उसमें दिलचस्पी ज़रूर जगाई जा सकती है।

पहले विषय समझने की कोशिश करें

कई बार किसी विषय को हम इसलिए भी कठिन मानते हैं क्योंकि हम उसे पूरी तरह से समझ नहीं पाते। विषय को छोटे-छोटे भागों में विभाजित करें और हर भाग को गहराई से समझने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, अगर गणित कठिन लगता है, तो पहले आधारभूत नियमों और सूत्रों को समझें। जब विषय का मूलभूत ज्ञान स्पष्ट हो जाएगा, तो उसे पढ़ने में रुचि अपने आप बढ़ने लगेगी।

विषय के उपयोग को समझें

किसी भी विषय को पढ़ने से पहले यह तय करें कि इसे क्यों पढ़ना है। अगर आपको यह समझ आ जाए कि इस विषय का आपके भविष्य में क्या उपयोग हो सकता है, तो इसे पढ़ने में रुचि बढ़ सकती है। उदाहरण के लिए, इतिहास को पढ़ते समय यह सोचें कि इससे आपको समाज और संस्कृति को समझने में मदद मिलेगी जो यात्रा के दौरान काफ़ी मददगार होगा।

रोचक साधनों का उपयोग करें

आजकल पढ़ाई को रोचक बनाने के लिए कई डिजिटल साधन उपलब्ध हैं। वीडियो, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन और एप्स की मदद से किसी भी विषय को अधिक आकर्षक और रोचक तरीके से प्रस्तुत करके समझाया जाता है। इनकी मदद से आप अपने उस विषय को समझने का एक उपयुक्त तरीका चुन सकते हैं। जैसे मान लीजिए, आपको भौतिक विज्ञान उबाऊ लगता है तो इसे समझने के लिए एनिमेशन वीडियो देखें, जो इससे संबंधित जटिल सिद्धांतों को सरल तरीके से समझाने में मदद करेगा।

अभ्यास करना बहुत ज़रूरी है

कहते हैं कि करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान, रसरी आवत-जात ते सिल पर परत निशान। तो जब एक रस्सी बार-बार कोशिश करके पत्थर को काटकर उस पर निशान बना सकती है तो उस कठिन विषय को याद करना कौन-सा मुश्किल काम है। जब आप कठिन विषय का नियमित अभ्यास करेंगे तो इससे न केवल उस विषय को लेकर आपकी समझ बढ़ेगी बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ जाएगा।

हर दिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ें

कठिन विषयों को एक बार में पूरा या बहुत अधिक पढ़ने की कोशिश न करें। हर दिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ें ताकि वह आपको उबाऊ ना लगे।

कहानी और उदाहरणों का उपयोग करें

कैसे हम सादी-सी लौकी के कोपते बनाकर उसे स्वादिष्ट बना देते हैं। ठीक उसी तरह जो विषय आपको याद करने में समस्या हो रही है, उसे याद करने का तरीका बदल लें। उसे कहानियों और वास्तविक जीवन के उदाहरणों से जोड़कर पढ़ें। उदाहरण के लिए, आवर्त सारणी को 'परिवार' समझें, जहां हर तत्व की अपनी ख़ासियत है। एसिड और बेस को खाने के अनुभवों से जोड़ें, जैसे- नींबू का खट्टापन एसिड है और साबुन बेस। अणुओं को 'दोस्त' मानें, जो बंधन बनाते हैं। इससे विषय में दिलचस्पी और सरलता दोनों आ जाएंगे।

नोट्स बनाएं और रचनात्मक तरीके से लिखें

पढ़ाई के दौरान नोट्स बनाना बहुत फ़ायदेमंद होता है। कठिन विषयों के लिए छोटे-छोटे और संक्षिप्त नोट्स तैयार करें। अलग-अलग रंगों का उपयोग करें, डायग्राम यानी चित्र बनाएं और चार्ट्स आदि का भी उपयोग करें। इससे पढ़ने में रोचकता बढ़ेगी और वह लंबे समय तक याद भी रहेगा।

देखो 26 जनवरी आई

अपना
सर्वस्व
लुटा

देखो 26 जनवरी है आयी,
गणतंत्र की सौगात है
लायी ॥

अधिकार दिए हैं इसने
अनमोल,
जीवन में बढ़ सके
बिन अवरोध ॥

हर साल 26
जनवरी को,
होता है वार्षिक
आयोजन।
लाल किले पर होता है,
जब प्रधानमंत्री का भाषण ॥

नई उम्मीद और नये पैगाम से,
करते हैं देश का अभिवादन ॥
अमर जवान ज्योति,

इंडिया गेट पर अर्पित करते
श्रद्धा सुमन।

2 मिनट के मौन धारण से,
होता शहीदों को शत-शत
नमन ॥

सौगातों की सौगात है,
गणतंत्र हमारा महान है।

आकार में विशाल है,
हर सवाल का जवाब है ॥
संविधान इसका संचालक है,
हम सबका बो पालक है।

लोकतंत्र जिसकी पहचान है,
हम सबकी ये शान है ॥
गणतंत्र हमारा महान है,

गणतंत्र हमारा महान है ॥
'मत घबराओ, वीर जवानों'

मत घबराओ, वीर जवानों
वह दिन भी आ जाएगा।

जब भारत का
बच्चा-बच्चा,
देश भक्त
बन

जाएगा ॥

कोई वीर अभिमन्यु बनकर,
चक्रव्यूह को तोड़ेगा।
कोई वीर भगत सिंह

बन कर,

अंग्रेजों के सिर फोड़ेगा ॥

धीर धरो तुम वीर जवानों,
मत घबराओ वीर जवानों।
वह दिन भी आ जाएगा,
जब भारत का बच्चा-बच्चा,

देश भक्त बन जाएगा ॥

कल-कल करती गंगा यमुना,
जिसके गुण ये गाती है।

भारत की इस पुण्य धरा में,
अपना गुंजार सुनती हैं ॥

आज तिरंगे के रंगों को,
फीका नहीं होने देंगे।

इस तिरंगे की शान के लिए,

देंगे ॥

अब मत घबराओ वीर
शहीदों,
मत घबराओ वीर जवानों।
वह दिन भी आ जाएगा,
जब भारत का बच्चा-बच्चा,
देश भक्त बन जाएगा ॥

वीर अमर शहीदों की कुर्बानी को,
कोई भुला ना पाएगा।

जब अत्याचार बढ़ेगा धरती पर,
एक महापुरुष आ जाएगा।

मत घबराओ वीर जवानों,
जब भारत का बच्चा-बच्चा,
देश भक्त बन जाएगा ॥



एक घना जंगल और नागराज की मणि- बहुत समय पहले की बात है। एक हरे-भरे जंगल में नागराज नामक एक सर्प रहता था। नागराज बहुत शक्तिशाली और बुद्धिमान था। उसने अपनी सुरक्षा के लिए जंगल के एक कोने में एक पहाड़ी के नीचे गहरा बिल बना रखा था। उसकी पहचान थी उसके सिर पर जड़ी हुई एक अनमोल मणि। यह मणि न केवल चमचमाती थी बल्कि उसमें अद्भुत जादुई शक्तियां भी थीं। नागराज जब

आसान नहीं था। लोमड़ी ने अपनी योजना बनाई। उसने अगले दिन सारे चूहों को बुलाकर एक जगह इकट्ठा किया। चूहे डरते-डरते आए और लोमड़ी ने उनसे सवाल-जवाब शुरू किए।

चोर की पहचान

पूछताछ के दौरान लोमड़ी को पता चला कि एक चूहा बाकी सबसे अलग व्यवहार कर रहा है। उसने अपने दोस्तों से मिलना-जुलना बंद कर दिया था और हमेशा अपनी नाक ऊंची करके चलता था। पहले वह ऐसा नहीं

मूर्ख चूहे का घमंड: एक सीख देने वाली कहानी



सोता तो मणि को अपने सिर से उतारकर बिल में छुपा देता और जब शिकार पर निकलता तो उसे धारण कर लेता।

मणि की चोरी

एक दिन जब नागराज गहरी नींद से जागा, तो उसने देखा कि उसकी कीमती मणि गायब थी। वह घबरा गया और पूरी ताकत से चिल्लाने लगा। उसकी चीखें सुनकर जंगल के सारे जानवर वहां इकट्ठा हो गए। जब सबने उससे चीखने का कारण पूछा, तो उसने अपनी मणि के चोरी होने की बात बताई। यह खबर जंगल के राजा शेर तक पहुंची। शेर ने तुरंत सभा बुलाई और मणि ढूंढने की जिम्मेदारी अपनी सबसे भरोसेमंद मंत्री चतुर लोमड़ी को सौंपी।

लोमड़ी की चतुराई

लोमड़ी ने सबसे पहले नागराज के बिल के आसपास का मुआयना किया। उसने देखा कि वहां कई चूहों के बिल थे। उसने अनुमान लगाया कि चोरी इन्हीं चूहों में से किसी ने की होगी। पर इतने सारे चूहों में से चोर को ढूंढना

था। लोमड़ी को शक हुआ कि वही चूहा चोरी का दोषी है। उसने उस चूहे के बिल की तलाशी ली और वहां नागराज की मणि मिल गई। लोमड़ी ने चूहे को पकड़ा और शेर के दरबार में पेश कर दिया।

सजा और सीख

शेर ने चूहे की चोरी के अपराध को गंभीरता से लिया। उसने नागराज को उसकी मणि लौटाई और चतुराई के लिए लोमड़ी की प्रशंसा की। इसके बाद शेर ने चोर चूहे को जंगल से निकालने का आदेश दिया।

कहानी की शिक्षा

बच्चों, इस कहानी से हमें यह सिखने को मिलता है कि चोरी करके कोई भी सुखी नहीं हो सकता। इसके अलावा, जब मूर्ख लोगों को अचानक दौलत मिल जाती है, तो वे घमंड और स्वार्थ में डूब जाते हैं। हमें हमेशा ईमानदारी से अपनी मेहनत का फल प्राप्त करना चाहिए और दूसरों के साथ प्रेम और आदर से पेश आना चाहिए।

असम के नागांव में है विश्व का

सबसे बड़ा शिव लिंग



असम के नागांव में स्थित महामृत्युंजय मंदिर में 126 फीट के शिवलिंग को देखने देश-विदेश से बड़ी संख्या में पर्यटक आ रहे हैं।

भारत के उत्तर पूर्व में स्थित असम राज्य अपने प्राकृतिक सौंदर्य के कारण देश-विदेश से पर्यटकों को आकर्षित करता है। चाय बागानों, कामख्या मंदिर, शिवसागर, काजीरंगा और मानस राष्ट्रीय पार्क देखने यहाँ साल भर लोगों की भीड़ देखी जा सकती है। पिछले कुछ समय से इन पर्यटक स्थलों के साथ ही असम की एक और जगह बड़ी संख्या में लोगों को आकर्षित कर रही है वह है नागांव में स्थित महामृत्युंजय मंदिर। इसको देखने दुनियाभर से लोग भारत आ रहे हैं।

क्यों है खास

भगवान शिव को समर्पित यह मंदिर इसलिए खास है क्योंकि यहाँ विश्व का सबसे बड़ा शिवलिंग है जिसकी ऊंचाई 126 फीट है। यह मंदिर वास्तुकला की दृष्टि से भी विशेष है। इसकी डिजाइन बहुत ही खूबसूरत है। बड़े-बड़े खम्बों पर बनाया गया यह मंदिर वास्तुकला की उत्कृष्टता का प्रतीक है।

पौराणिक महत्व

पौराणिक रूप से इस मंदिर का बहुत महत्व है। पुराणों के अनुसार दैत्यगुरु शुक्राचार्य ने इसी स्थान पर तपस्या की थी और महामृत्युंजय मंत्र का जाप किया था। इसलिए आचार्य भृगु गिरि महाराज ने इस स्थान को शिवलिंग निर्माण के लिए चुना था। महामृत्युंजय सेवा ट्रस्ट द्वारा 2003 में आचार्य भृगु गिरि महाराज की देखरेख में मंदिर का निर्माण प्रारंभ किया गया। इसको पूरा

होने में लगभग बीस वर्ष का समय लगा।

प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव

मंदिर के उद्घाटन के लिए फरवरी 2021 में प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव आयोजित किया गया जिसमें यज्ञ के लिए 108 यज्ञ कुंड स्थापित किए गए थे और प्राण प्रतिष्ठा यज्ञ करने के लिए 200 से ज्यादा पुजारियों को तमिलनाडु से बुलाया गया था। यज्ञ के पूरा होने के बाद मंदिर 26 फरवरी 2021 से भक्तों के लिए खोल दिया गया। समारोह में गृह मंत्री अमित शाह के साथ कई बड़ी हस्तियाँ शामिल हुई थीं।

आध्यात्मिक महत्व

यह मंदिर अपने आध्यात्मिक महत्व के लिये भी जाना जाता है। यहाँ पूजा अर्चना के लिए 108 यज्ञ कुंड भी हैं। यहाँ लोग शांति में अध्यात्म की तलाश में भी आते हैं।

कैसे पहुँचें

यह मंदिर गुवाहाटी से लगभग 120 किलोमीटर दूर है और नागांव शहर से लगभग 12 किमी दूर स्थित है। गुवाहाटी तक हवाई यात्रा के बाद आप नागांव के लिए ट्रेन, बस या टैक्सी ले सकते हैं। नागांव शहर तक पहुँचने के बाद आप टैक्सी किराए पर ले सकते हैं या स्थानीय टेम्पो सेवाओं का भी उपयोग कर सकते हैं।

तो, आप भी अगर इस बार सर्दियों की छुट्टियों में कहीं घूमने जाने का प्लान बना रहे हैं तो इस बार असम के नागांव में इस महामृत्युंजय मंदिर के शिवलिंग के दर्शन जरूर करके आइये। इसके साथ ही आप यहाँ चापनाला जलप्रपात भी घूम सकते हैं। यहाँ पर पास में ही आपको कई चायबागान भी देखने को मिल जाएँगे।

शरवरी वाघ ने स्टाइलिश आउटफिट में कराया हॉट फोटोशूट

बॉलीवुड एक्ट्रेस शरवरी वाघ हमेशा अपने स्टाइलिंग और हॉट लुक से सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटोरती रहती हैं। उनका कातिलाना लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से बवाल मचाने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन फोटोज में उनका सिजलिंग अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं। मुंजिया फेम शरवरी वाघ पिछले कुछ समय से सोशल मीडिया पर सुर्खियों में बनी हुई हैं।

उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही छा गया है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट ग्लैमरस फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस बेहद ही स्टाइलिंग और हॉट लुक में फोटोशूट करवाती हुई नजर आ रही हैं। बता दें कि शरवरी वाघ जब भी अपनी फोटोज इंस्टा पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में



वायरल होने लगती हैं।

हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है। शरवरी वाघ ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान ब्राउन कलर की कोट लुक में ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो बेहद ही शानदार नजर आ रही हैं। खुले बाल, कानों में इयररिंग्स और ग्लैम मेकअप कर के एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

साथ ही कैमरे के सामने स्टाइलिंग पोज देती हुई

एक्ट्रेस हॉट फोटोज क्लिक करवा रही हैं। इंडियन हो या फिर वेस्टर्न लुक एक्ट्रेस शरवरी वाघ अपने हर एक लुक में बेहद ही शानदार नजर आती हैं।

उनका लुक इंटरनेट पर आते ही अक्सर बवाल मचाने लगता है। बताते चलें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया लवर हैं और इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव रहती हैं। साथ ही अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े हुए अपडेट्स भी फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं।



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