

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
2 फरवरी 2025

साउथ एक्ट्रेस **श्रद्धा दास**
हमेशा अपने स्टाइल और
फैशन सेंस से सोशल
मीडिया पर छाई रहती हैं।





दुनिया का सबसे बेहतरीन सिंगर
" मच्छर "
है उसका गावा किसी को परसद आए
या ना आए पर
" ताली "
सबको बजावी पड़ती है !!!



अध्यापक: फूफा जी और
जीजा जी में क्या अंतर
है..??

छात्र: एक रिटायर हैं,
और दूसरे को अभी-अभी
नौकरी मिली है !! 😊



बात करने के तरीके



भगवान से :--> "हाथ जोड़ के, आँख भर के"
गुरुदेव से :--> "नजर झुका के"
माँ से :--> "खुलकर"
पिता से :--> "आदर से"
भाई से :--> "दिल खोल कर"
बहन से :--> "प्यार से"
बच्चों से :--> "लाड़-दुलार से"
दोस्तों से :--> "हँसी-मजाक से"

और ...

पत्नी से :--> ????

पत्नी से बात करने के तरीके
की खोज अभी चालू है.. 😊 😊



पत्नी : पहले मेरा फिगर
" पेप्सी की बोतल "
की तरह था ।

पति : वो तो अभी भी है !!

पत्नी (खुश होकर) : सच्ची!!

पति : हाँ.....पहले 300 मिलीलीटर
की थी अब 2 लीटर की है !!



बीवी: सुनिए जी आपने मुझमें
क्या देखकर शादी की??

पति : कुछ नहीं....

बस बचपन में शौक था
'बड़े'
पंगे लेने का।

लाख टके की बात

औलाद की वफादारी का पता
बुढ़ापे में चलता है

बहन की वफादारी का पता
उसकी जवानी में चलता है

भाई की वफादारी का पता
शादी के बाद चलता है

पति की वफादारी का पता
पत्नी की बीमारी में चलता है

पत्नी की वफादारी का पता
पति के गरीबी में चलता है

दोस्त की वफादारी का पता
दोस्त की परेशानी में चलता है



टेक्नोलॉजी क्यों आ रही है पति-पत्नी के बीच

कपल्स 9 टिप्स का इस्तेमाल करें और बनाएं अपने रिश्ते को मजबूत

टेक्नोलॉजी का पति-पत्नी के रिश्ते पर प्रभाव और उनके सुधार के उपाय

टीवी पर लगातार शो देखना या सोशल मीडिया पर व्यस्त रहना रिश्ते में निराशा और अकेलेपन की भावना को जन्म देता है।

आज के डिजिटल युग में, जहां हर व्यक्ति के हाथ में मोबाइल फोन, लैपटॉप, और टेलीविजन जैसी आधुनिक तकनीकें हैं, वही इसका प्रभाव पति-पत्नी के रिश्तों पर भी पड़ा है। यह टेक्नोलॉजी जितनी हमारे जीवन को आसान बनाती है, उतनी ही कभी-कभी रिश्तों को जटिल भी कर देती है। पति-पत्नी के बीच संवाद की कमी, एक-दूसरे से दूरियां, और व्यक्तिगत समय की कमी जैसी समस्याएं इन के ज्यादा उपयोग की वजह से हो रही हैं। हालांकि टेक्नोलॉजी ने हमारे जीवन को सुविधाजनक और सरल बना दिया है, लेकिन इसे सही तरीके से इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है। पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए आपसी बातचीत, समझदारी और समय की भूमिका बहुत अहम है। अगर दोनों साथी एक-दूसरे को समझें,

बातें कम हो जाना

आजकल पति-पत्नी एक-दूसरे से बातचीत करने की बजाय अपने-अपने फोन या लैपटॉप में व्यस्त रहते हैं। यह स्थिति धीरे-धीरे रिश्तों में दूरी पैदा करती है। बातचीत की कमी के कारण एक-दूसरे को समझने में कठिनाई होती है, जिससे तनाव बढ़ता है।

स्क्रीन टाइम

जब एक व्यक्ति लम्बे समय तक टीवी, मोबाइल या लैपटॉप पर व्यस्त रहता है, तो वह अपने साथी से बात करने का समय नहीं निकाल पाता। टीवी पर लगातार शो देखना या सोशल मीडिया पर व्यस्त रहना रिश्ते में निराशा और अकेलेपन की भावना को जन्म देता है।

सोशल मीडिया

सोशल मीडिया पर सक्रियता भी पति-पत्नी के रिश्ते को प्रभावित कर सकती है। सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से दोनों के बीच समय की कमी हो जाती है, जिससे रिश्ते में उदासी और अशांति आ सकती है।

कंटेंट का प्रभाव

टीवी पर लगातार आने वाले शो, फिल्में या सीरीज भी एक बड़े कारण बन सकते हैं। कभी-कभी, शो या फिल्म की दुनिया वास्तविकता से इतनी अलग होती है कि यह पति-पत्नी के रिश्ते पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। दोनों के बीच तुलना, उम्मीदें और



असंतोष पैदा हो सकता है।

रिश्तों को सुधारने के उपाय

कुछ अपनी कहें कुछ उनकी सुनें

पति-पत्नी को एक-दूसरे के साथ बातें साझा करनी चाहिए। मोबाइल फोन और अन्य डिजिटल उपकरणों को एक तरफ रखकर, एक-दूसरे से खुले तौर पर बात करना रिश्ते को मजबूत बनाता है।

डिजिटल डिटॉक्स

अपने स्मार्टफोन, लैपटॉप और टीवी से कुछ समय के लिए ब्रेक लें। सप्ताह में एक दिन 'डिजिटल फ्री' रखें, जब आप केवल एक-दूसरे के साथ समय बिता सकेंगे। यह आपके रिश्ते में ताजगी और सामंजस्य बनाए रखने में मदद करेगा।

क्वालिटी टाइम

स्क्रीन टाइम को कम कर, एक-दूसरे के साथ अच्छा समय बिताएं। पार्क में साथ सैर करना, कुकिंग करना, या एक साथ फिल्म देखना उन छोटे-छोटे पलों को यादगार बना सकता है।

समझदारी और सहनशीलता

टेक्नोलॉजी के कारण रिश्ते में समस्याएं आ सकती हैं, यदि कभी किसी के साथ थोड़ा सा भी मतभेद हो, तो बिना किसी तकनीकी या डिजिटल हस्तक्षेप के, सीधे बात करें और हल निकालें।

प्रायोरिटी

पति-पत्नी को यह तय करना चाहिए कि उनका रिश्ता सबसे महत्वपूर्ण है। डिजिटल उपकरणों को रिश्ते की प्राथमिकता से पहले नहीं रखना चाहिए। इसके बजाय, दोनों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे एक-दूसरे के लिए समय निकालें और अपने संबंधों में प्यार और समर्थन बनाए रखें।

मुझे कोई पसंद नहीं करता

आखिर बच्चे क्यों करते हैं ऐसे शब्दों का इस्तेमाल

माता-पिता का बच्चों पर अत्यधिक दबाव भी इस भावना का कारण बन सकता है। यदि माता-पिता बच्चों से बहुत अधिक उम्मीदें रखते हैं और उनके प्रयासों को महत्व नहीं देते

एक बहुत ही आम चीज जो आजकल बच्चों में देखने को मिलती है, वह है अपने बारे में निराशाजनक शब्दों का उपयोग करना। ये शब्द केवल उनके आत्म-सम्मान को नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि उनकी मानसिक स्थिति

को भी प्रभावित करते हैं।

बच्चों की मानसिकता और

भावना बहुत संवेदनशील

होती है। वे छोटे होते

हुए भी अपनी भावनाओं

को गहरे से महसूस

करते हैं और किसी भी

छोटी सी घटना या

परिस्थिति को अपनी

दुनिया के बड़े हिस्से

के रूप में लेते हैं।

कभी-कभी बच्चों को

यह महसूस होता है कि कोई उन्हें प्यार नहीं करता या कोई उन्हें पसंद नहीं करता।

परिवार और दोस्ती की कमी

बच्चों को अपने परिवार से सबसे पहले प्यार और समर्थन की उम्मीद होती है। यदि परिवार में आपसी संबंधों में तनाव होता है या बच्चा किसी कारण अकेलापन महसूस करता है, तो वह यह सोचने लगता है कि उसे कोई नहीं चाहता। इसके अलावा, यदि बच्चे को स्कूल या समाज में दोस्त नहीं मिलते या वे सामाजिक रूप से अलग महसूस करते हैं, तो भी उनके मन में यह विचार आ सकता है कि उन्हें कोई नहीं पसंद करता।

हीन भावना

कभी-कभी बच्चे अपने आप को नकारात्मक रूप में देखने लगते हैं। वे खुद को दूसरों से कम या अयोग्य महसूस करते हैं। यह स्थिति तब जन्म लेती होती है जब बच्चे अपनी असफलताओं, कमियों या कमजोरियों पर बहुत ज्यादा ध्यान देने लगते हैं। माता पिता के ज्यादा टोकने या गुस्से में कहे गए

शब्द भी बच्चों को ऐसा सोचने पर मजबूर कर देते हैं।

अत्यधिक दबाव

माता-पिता का बच्चों पर अत्यधिक दबाव भी इस भावना का कारण बन सकता है। यदि माता-पिता बच्चों से बहुत अधिक उम्मीदें रखते हैं और उनके प्रयासों को महत्व नहीं देते, तो बच्चे यह महसूस करने लगते हैं कि वे कभी भी अपने माता-पिता या परिवार के सदस्यों की उम्मीदों पर खरे नहीं उतर सकते।

स्कूल में तुलना और भेदभाव

बच्चों के बीच स्कूल में अक्सर तुलना की जाती है। वे अपनी क्षमताओं, स्कोर और उपलब्धियों के आधार पर एक-दूसरे से आगे निकलने की होड़ करते हैं।

अगर बच्चा अपनी

क्लास में दूसरों से पीछे है या उसे कभी प्रशंसा नहीं मिलती, तो वह यह सोचने लगता है कि शायद वह दूसरों से कम है।

मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद

कभी-कभी बच्चे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे अवसाद या चिंता का सामना कर रहे होते हैं, जो उन्हें इस प्रकार की नकारात्मक सोच की ओर ले जाता है।

अवसाद के दौरान बच्चे खुद को नकारात्मक तरीके से देखने लगते हैं और यह महसूस करते हैं कि किसी को भी उनसे प्यार या स्नेह नहीं है।

रंग रूप या शारीरिक बनावट

बच्चों से कहीं भी रंग रूप या शारीरिक बनावट के आधार पर भेदभाव किया जाता है तब भी बच्चों में अपने लिए नकारात्मकता की भावना आने लगती है। ऐसे बच्चे समाज से दूरी बनाना शुरू कर देते हैं।

ऐसे में माता पिता और परिवार के सदस्यों को बच्चों को प्यार से समझाना चाहिए और उन्हें पूरी तरह प्रोत्साहित करना चाहिए।



दूसरे इंसान को छूने से क्यों लगता है करंट? कोई जादू है या विज्ञान



बिजली से करंट लगना तो आम बात है, लेकिन आज हम उस करंट की बात कर रहे हैं जो इंसान को छूने से लगता है। आइए जान लेते हैं इसके पीछे का रहस्य ये जादू है या है कोई वैज्ञानिक कारण।

बिजली से करंट लगने की बात तो कई बार सुनी होगी लेकिन कभी आपने ये सुना या महसूस किया है कि किसी को छूने से अचानक से जोर का झटका लगता है। सर्दियों में तो ये ज्यादा ही होता है। लेकिन कभी आपके मन में कभी ये ख्याल आया कि आखिर ऐसा क्यों होता है। कुछ लोग सोचते हैं कि ये कोई जादू है तो कुछ को पता ही नहीं कि ऐसा क्यों होता है? अगर आप भी उन्हीं में से एक हैं तो जान लेते हैं इसके पीछे का लॉजिक। क्या वैज्ञानिक कारण है या कोई जादू।

क्यों लगता है इंसान को छूने से करंट

अगर आप भी उन्हीं में से एक हैं जिन्हें इंसान के छूने से करंट लगता है तो जान लें इसके पीछे का कारण। दरअसल ये कोई जादू नहीं है बल्कि इसके पीछे विज्ञान है। दरअसल जिस इंसान के शरीर में इलेक्ट्रॉनों की संख्या बढ़ जाती है उनके शरीर में नेगेटिव चार्ज भी बढ़ जाता है।

ऐसे में जब नेगेटिव इलेक्ट्रॉन किसी इंसान या चीज में मौजूद पॉजिटिव इलेक्ट्रॉन्स को अपनी ओर आकर्षित करता है। वैज्ञानिकों की मानें तो जब नेगेटिव इलेक्ट्रॉन्स, पॉजिटिव इलेक्ट्रॉन्स को अपनी ओर आकर्षित करते हैं तो किसी इंसान और चीज को छूने से करंट लगता है।

इन चीजों को छूने से लगता है करंट

अब ये भी जान लेते हैं कि वो कौन सी चीजें हैं जिन्हें छूने से ज्यादा करंट लगता है। सबसे ज्यादा करंट सर्दियों के मौसम में महसूस होता है। ये विंटर्स में ऊनी कपड़ों को छूने, मेटल की चीजों को छूने और नायलॉन, पॉलिएस्टर जैसे कपड़ों को छूने से लगता है। इसके अलावा बालों को छूने से भी करंट लगता है। बालों में चिड़चिड़ की आवाज भी आती है।

सर्दियों या गर्मियों कब ज्यादा होता है ये

हालांकि किसी को छूने से करंट किसी भी मौसम में लगता है। फिर चाहे गर्मी हो या सर्दियों या फिर बरसात। लेकिन सर्दियों के मौसम में ये ज्यादा ही होता है। यहां तक की खूले हुए बालों में भी कई बार झनझनाहट का एहसास होता है। इंसान की बाँड़ी से लगने वाला करंट बिजली के झटके से भी ज्यादा तेज लगता है।

5 बातें मां-बाप से चाहते हैं बच्चे समझें तो बन जाएगा रिश्ता मजबूत!

हर मां-बाप चाहते हैं कि उनका बच्चा खुश और सफल हो। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बच्चे कई बार अपनी भावनाएं या इच्छाएं सीधे तौर पर व्यक्त नहीं कर पाते? वो चाहते हैं कि उनके माता-पिता बिना बोले उनकी जरूरतों और इच्छाओं को समझें। बच्चों की इन छोटी-बड़ी ख्वाहिशों को पूरा कर आप उनके साथ अपने रिश्ते को और मजबूत बना सकते हैं। आइए जानते हैं कि बच्चे अपने माता-पिता से सीक्रेटली क्या चाहते हैं।

बिना जज किए उनकी बातें सुनें

बच्चों को अक्सर यह डर रहता है कि उनकी बात सुनते वक्त माता-पिता उन्हें जज करेंगे या कोई धारणा बना लेंगे। बच्चे चाहते हैं कि उनके माता-पिता बिना किसी पूर्वाग्रह के उनकी बातें ध्यान से सुनें। ऐसा करने से बच्चा आपसे खुलकर हर बात शेयर कर सकेगा और आप दोनों के बीच का रिश्ता बेहतर होगा।

खुलकर प्यार जताएं



बच्चों के लिए मां-बाप का प्यार सबसे खास और महत्वपूर्ण होता है। वो चाहते हैं कि आप उन्हें गले लगाएं, उनसे प्यार से बातें करें और दुलार करें। ये भावनात्मक जुड़ाव बच्चे को आत्मविश्वासी और इमोशनली स्ट्रॉन्ग बनाता है। आपका ये छोटा-सा कदम बच्चे को यह एहसास दिलाएगा कि वो परिवार में अहमियत रखता है।



मुश्किल वक्त में बस सलाह दें, फैसला न थोपें

अक्सर माता-पिता अपनी पसंद और विचार बच्चों पर थोपने लगते हैं, जो बच्चों को पसंद नहीं आता। बच्चे चाहते हैं कि आप उन्हें सिर्फ सलाह दें और उनके फैसले का सम्मान करें। ऐसा करने से बच्चा महसूस करता है कि आप उसकी परवाह करते हैं और उसकी स्वतंत्रता का आदर करते हैं।

उनके पैशन को समझें और सपोर्ट करें

बहुत से माता-पिता अपने बच्चों के पैशन को समझने या सपोर्ट करने में रुचि नहीं दिखाते। बच्चे चाहते हैं कि आप उनकी रुचियों और सपनों को पहचानें और उसमें उनकी मदद करें। चाहे वो किसी खेल, संगीत, कला, या किसी और चीज का पैशन हो, आपके समर्थन से बच्चा ज्यादा मोटिवेटेड और खुश रहेगा।

उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताएं

बच्चों के लिए सबसे जरूरी है कि उनके माता-पिता उनके साथ समय बिताएं। बच्चे चाहते हैं कि आप उनके साथ खेलें, बातचीत करें, या उनकी दुनिया को समझें। जब आप उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताते हैं, तो वो न सिर्फ खुश रहते हैं बल्कि उनके मन में आपके लिए सम्मान और प्यार बढ़ता है।

कैसे पूरी करें बच्चों की ये ख्वाहिशें?

बच्चों से बिना गुस्से या पूर्वाग्रह के बात करें। दिन के कुछ घंटे उनके साथ बिताने की आदत बनाएं। उनकी रुचियों और समस्याओं को ध्यान से सुनें और समझें। हर दिन उन्हें यह महसूस कराएं कि वो आपके लिए खास हैं। जरूरत पड़ने पर सही मार्गदर्शन दें, लेकिन उन पर फैसले न थोपें।

बच्चों की इन छोटी-छोटी इच्छाओं को समझकर और पूरा करके आप उनके साथ मजबूत और भरोसेमंद रिश्ता बना सकते हैं। एक अच्छा रिश्ता न केवल बच्चे की खुशी का कारण बनता है, बल्कि उनकी मानसिक और भावनात्मक सेहत को भी बेहतर बनाता है।

रोज नहीं पी सकते महंगा बादाम का दूध तो नारियल के दूध का करें सेवन, गुणों का है खजाना

कई बार लैक्टोज इंटॉलरेंस के कारण कुछ लोग चाहते हुए भी दूध का सेवन नहीं पाते। ऐसे में लोग बादाम के दूध और सोया मिल्क का सहारा लेते हैं। हालांकि ये दोनों ही काफी महंगे विकल्प हैं। अगर आप इसके अलावा भी एक हेल्दी और बजट फ्रेंडली विकल्प की तलाश में हैं तो नारियल का दूध यानी कोकोनट मिल्क आपके लिए एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

फिटनेस प्रीक लोग हेल्दी रहने के लिए न सिर्फ रेगुलर एक्सरसाइज करते हैं, बल्कि अपने खान पान पर भी पूरा ध्यान देते हैं। ऐसे में दूध को सेहत के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। लेकिन कई बार लैक्टोज इंटॉलरेंस के कारण कुछ लोग चाहते हुए भी दूध का सेवन नहीं पाते। ऐसे में लोग बादाम के दूध और सोया मिल्क का सहारा लेते हैं। हालांकि ये दोनों ही काफी महंगे विकल्प हैं।

अगर आप इसके अलावा भी एक हेल्दी और बजट फ्रेंडली विकल्प की तलाश में हैं तो नारियल का दूध यानी कोकोनट मिल्क आपके लिए एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इसके सेवन के ढेर सारे फायदे हैं।

इम्यूनिटी करता है बूस्ट

नारियल का दूध सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसमें ढेर सारे पोषक तत्वों के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। सर्दियों के समय इस दूध का सेवन करना बहुत ही सेहतमंद माना जाता है। इस दूध में लॉरिक एसिड भी होता है नियमित रूप से नारियल का दूध पीने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। इसमें एंटीवायरल, एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुणों होते हैं। इन सभी के कारण आप कई प्रकार के संक्रमण, फ्लू, और बीमारियों से बच पाते हैं।

कम होता है वजन

अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं तो नियमित रूप से नारियल का जूस पिएं। इसमें मीडियम चैन ट्राइग्लिसराइड्स यानी एमसीटी होते हैं। ये तेजी से वेट लॉस करने में मददगार होते हैं। एमसीटी पाचन तंत्र और मेटाबॉलिज्म को सुधारता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ने में मदद मिलती है।



मुहांसों, एक्ने से आजादी

नारियल का दूध सिर्फ आपकी सेहत के लिए ही अच्छा नहीं है, बल्कि इससे आपकी स्किन भी हेल्दी होती है। जी हां, जिस तरह से नारियल पानी और नारियल का तेल स्किन के लिए अच्छा होता है। ठीक वैसे ही नारियल के दूध से भी स्किन को कई फायदे होते हैं। एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुणों के कारण यह एक्ने, मुहांसों आदि को दूर करने में मददगार होता है। इससे आपकी स्किन नेचुरल तरीके से मॉइस्चराइज होती है। साथ ही स्किन पर चमक भी आती है।

दिल रहता है दुरुस्त

बहुत कम लोग जानते हैं कि नियमित रूप से नारियल का दूध पीने से हार्ट हेल्दी रहता है। कोकोनट मिल्स में हेल्दी फैट्स होते हैं। ये फैट्स धमनियों को ब्लॉक नहीं करते हैं। ऐसे में आपका दिल सेहतमंद रहता है। स्टडी बताती है कि नारियल के दूध को दलिए के साथ खाने से इसमें हेल्दी एचडीएल कोलेस्ट्रॉल करीब 18% तक बढ़ जाता है। वहीं सोया मिल्क में यह मात्रा सिर्फ 3% थी। इतना ही नहीं यह दूध खराब एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को परिवर्तित करके अच्छे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में बदल देता है। वहीं बादाम का दूध नारियल के दूध की तुलना में काफी पतला होता है। इस दूध में बादाम के दूध की तुलना में फैट भी ज्यादा होते हैं। साथ ही साथ नारियल का दूध बादाम के दूध से बजट फ्रेंडली विकल्प भी है।



जिद्दी और पुरानी खांसी का पक्का इलाज भूना हुआ अमरूद

शुगर के मरीज के लिए वरदान

फलों में इस समय अमरूद का खूब आनंद लिया जा रहा है। सिर्फ फल ही नहीं अमरूद के पत्ते भी बड़े फायदेमंद माने जाते हैं, खासकर डायबिटीज के मरीजों के लिए। फाइबर से भरपूर अमरूद पेट के लिए भी बहुत बढ़िया है लेकिन अमरूद का जो फायदा हम आपको बताने जा रहे हैं, शायद उसके बारे में आपको जानकारी ना हो। जी हां, इस मौसम में बहुत से लोग सर्दी-जुकाम और खांसी की चपेट में हैं। खांसी भी ऐसी की एक बार शुरू हो जाए तो रुकने का नाम नहीं लेती। दिन

का सुकून और रात का चैन, सब छीन लेती हैं। चलिए आपको इस जिद्दी खांसी का ही सस्ता और आसान सा नुस्खा बताते हैं।

भुने हुए अमरूद से खांसी का इलाज

खांसी और जुकाम के लिए भुना हुआ अमरूद लेना एक घरेलू उपाय है। विशेषज्ञ के अनुसार,



भुना हुआ अमरूद पुरानी खांसी से छुटकारा पाने में काफी फायदेमंद साबित होता है। अमरूद में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है और अमरूद में मौजूद गुण खांसी पैदा करने वाले माइक्रोबियल को रोकते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, सर्दी में लगने वाली खांसी में भुने हुए अमरूद के साथ उसके पत्ते भी बहुत फायदेमंद रहते हैं। अमरूद एस्कॉर्बिक एसिड और आयरन का एक भरपूर स्रोत है जो लंग कंजेशन और बलगम बनने की प्रक्रिया को कम करता है।

कच्चे अमरूद को कितना भूनें ?

सबसे पहले एक कच्चा अमरूद लें और याद रखिए कि अमरूद कच्चा ही होना चाहिए। इसे दो हिस्सों में काट लें और सेंधा नमक लगाकर स्टोव पर भून लें। बैगन की तरह जब अमरूद पूरी तरह से भुन जाए, तो उसे खांसी से पीड़ित व्यक्ति को खिला दें। भुना हुआ अमरूद तीन से चार दिन तक खाएं।

अमरूद की पत्तियां भी वरदान

जिन लोगों को शुगर है उन्हें अमरूद की पत्तियों का पानी पीना चाहिए। अमरूद की नरम साफ पत्तियां लें और जरूरतानुसार पानी में उबाल लें। इस पानी का सेवन करें। यह



डायबिटीज रोगियों के लिए काफी फायदा है।

अमरूद खाने के अन्य कई फायदे

पोषण तत्वों से भरपूर, दिल के लिए बढ़िया: अमरूद में विटामिन सी, विटामिन ए और फाइबर के अलावा पोटेशियम, फोलिक एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा भरपूर होती है जो हमारे शरीर के लिए बहुत बढ़िया माने जाते हैं। अमरूद में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। अमरूद के सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल नियंत्रित रहता है और दिल को स्वस्थ बनाए रखता है।

पाचन में मदद: अमरूद में फाइबर की उच्च मात्रा होती है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। जिन लोगों को कब्ज की समस्या रहती है उन्हें काला नमक लगाकर अमरूद का सेवन जरूर करना चाहिए। इम्यूनिटी बढ़ाए: विटामिन सी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और संक्रमण से लड़ने में मदद करती है।

स्किन के लिए भी अच्छा: अमरूद में एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी होते हैं और विटामिन सी आपकी स्किन के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं। यह स्किन पर झुर्रियों आने से भी रोकता है।

वजन नियंत्रण: अमरूद में कम कैलोरी और उच्च फाइबर होता है, जो पेट को भरा महसूस कराता है। लंबे समय तक भूख नहीं लगती जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।

आप भी खाते हैं दूसरों का जूठा? इससे होने वाले खतरनाक नुकसान!

कई बार घरों में या दोस्तों के साथ मिलकर एक ही थाली में खाना खाने का रिवाज होता है। इसे प्यार और अपनापन जताने का तरीका माना जाता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा करना आपकी सेहत के लिए कितना हानिकारक हो सकता है? हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, किसी और का जूठा खाना या एक ही थाली शेयर करना कई गंभीर बीमारियों को न्योता दे सकता है। आइए इसे सरल भाषा में विस्तार से समझते हैं।

जूठा खाने के नुकसान

संक्रमण (इंफेक्शन) का खतरा

जब हम किसी और का जूठा खाते हैं, तो उनके मुंह से निकलने वाले बैक्टीरिया और वायरस हमारी थाली में आ जाते हैं। अगर वह व्यक्ति किसी संक्रमण जैसे सर्दी, खांसी, फ्लू या पेट से जुड़ी बीमारियों से ग्रस्त है, तो ये संक्रमण आसानी से हमें भी हो सकता है। खासकर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

पाचन समस्याएं

अगर जूठे खाने के बर्तन साफ-सुथरे न हों या खाने में बैक्टीरिया मौजूद हों, तो यह पेट में जाने के बाद पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है। इससे पेट दर्द, अपच, दस्त या गैस की समस्या हो सकती है।

पोषण की कमी

जब आप दूसरों के साथ एक ही थाली में खाना खाते हैं, तो यह तय नहीं होता कि आपको पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मिल रहे हैं या नहीं। यह आदत आपके शरीर में पोषण की कमी का कारण बन सकती है।

एलर्जी और क्रॉस-कंटैमिनेशन

अगर किसी व्यक्ति को किसी खास खाने से एलर्जी है और आप वही खाना जूठा खाते हैं, तो यह एलर्जी आपको भी प्रभावित कर सकती है। इसके अलावा, क्रॉस-कंटैमिनेशन यानी खाने में दूसरे पदार्थों के मिल जाने से संक्रमण या अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

जूठा खाते समय ध्यान रखने योग्य बातें

1. हाथ धोना न भूलें

खाने से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह धोना बेहद जरूरी है। हाथ धोने से गंदगी, बैक्टीरिया और वायरस खत्म हो जाते हैं, जो खाने के साथ शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। खाने से पहले साबुन और साफ पानी से हाथ धोने की आदत डालें। अगर आप घर से बाहर हैं और पानी उपलब्ध नहीं है, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। यह आदत न केवल खाने के समय बल्कि रोजमर्रा के जीवन में भी संक्रमण से बचाने में मदद करती



है।

2. चम्मच और बर्तनों का उपयोग करें

खाने के दौरान हमेशा चम्मच, कांटे और साफ बर्तनों का इस्तेमाल करें। हाथ से खाना परोसने या खाने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि हाथों के जरिए बैक्टीरिया और वायरस भोजन में जा सकते हैं। यह भी सुनिश्चित करें कि बर्तन पूरी तरह से साफ और कीटाणु मुक्त हों। खासकर जब सार्वजनिक स्थानों पर खा रहे हों, तो किसी का इस्तेमाल किया हुआ चम्मच, कांटा या गिलास न लें। यह आदत सेहत के लिए बेहद जरूरी है।

3. एलर्जी के प्रति सतर्क रहें

अगर किसी व्यक्ति को किसी खास भोजन से एलर्जी है, तो उसे इस बारे में पहले से सूचित करें। एलर्जी के लक्षण जैसे त्वचा पर रैशेस, सांस लेने में दिक्कत, या पेट दर्द हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप किसी के साथ खाना शेयर करते हैं, तो क्रॉस-कंटैमिनेशन यानी एक खाने से दूसरे खाने में एलर्जी पैदा करने वाले पदार्थों का मिलना हो सकता है। यह आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। हमेशा ध्यान रखें कि आपका बर्तन और भोजन साफ और अलग हों।

4. जूठे खाने से बचें

जूठा खाना भले ही परिवार और दोस्तों के बीच प्यार दिखाने का एक तरीका माना जाता हो, लेकिन यह सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। एक ही थाली में खाना खाने से संक्रमण फैलने का खतरा होता है। इसके अलावा, यह आदत पोषण की कमी, पाचन की समस्याएं और अन्य बीमारियों का कारण बन सकती है। जितना संभव हो, अपनी थाली अलग रखें और दूसरों का जूठा खाने से परहेज करें। अपनी और अपनों की सेहत का ध्यान रखना प्यार का सबसे बेहतर तरीका है।

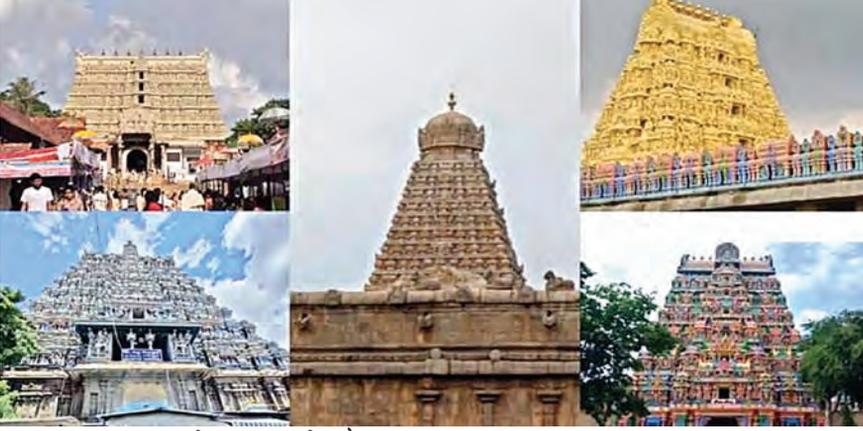
क्यों छोड़ दें जूठा खाने की आदत?

जूठा खाना भले ही प्यार और अपनापन दिखाने का तरीका हो, लेकिन यह आपकी सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। संक्रमण, पाचन समस्याएं, पोषण की कमी और एलर्जी जैसी समस्याओं से बचने के लिए यह आदत तुरंत छोड़ देना ही बेहतर है।

अपना और अपने परिवार का ख्याल रखें, स्वस्थ आदतें अपनाएं और जूठा खाने से परहेज करें। स्वस्थ जीवनशैली ही खुशहाल जीवन का आधार है।

दक्षिण के 5 फेमस मंदिर

जहां दर्शन के बिना यात्रा अधूरी है



दक्षिण भारत अपने भव्य मंदिरों और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए जाना जाता है। अगर आप साउथ इंडिया घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो इन पांच मंदिरों के दर्शन जरूर करें। ये न केवल धार्मिक आस्था के प्रतीक हैं, बल्कि अपनी खूबसूरती और इतिहास के कारण भी प्रसिद्ध हैं।

तिरुपति तिरुमला मंदिर (आंध्र प्रदेश)

आंध्र प्रदेश के चित्तूर जिले में स्थित तिरुपति तिरुमला मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित है। यह भारत के सबसे लोकप्रिय मंदिरों में से एक है। भगवान वेंकटेश्वर के दर्शन करने हर साल लाखों भक्त यहां आते हैं। यह मंदिर सात पहाड़ियों के बीच स्थित है और इसकी वास्तुकला मनमोहक है। मान्यता है कि यहां दर्शन करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। विदेशों से भी लोग इस मंदिर की भव्यता और धार्मिकता को अनुभव करने आते हैं।

सबरीमाला मंदिर (केरल)

केरल के प्रसिद्ध सबरीमाला मंदिर में भगवान अय्यप्पा विराजमान हैं। यह तीर्थस्थल हर साल लाखों भक्तों को आकर्षित करता है। यह मंदिर घने जंगलों और खूबसूरत पहाड़ियों के बीच स्थित है। सबरीमाला की यात्रा कठिन होती है, लेकिन यह भक्तों को आध्यात्मिक संतोष प्रदान करती है। भगवान अय्यप्पा के भक्त 41 दिनों का व्रत रखकर यहां दर्शन करने आते हैं। यहां का प्राकृतिक नजारा और शांत वातावरण किसी को भी मंत्रमुग्ध कर देता है।

मदुरै मीनाक्षी अम्मन मंदिर (तमिलनाडु)

तमिलनाडु के मदुरै शहर में स्थित मीनाक्षी अम्मन

मंदिर देवी मीनाक्षी और भगवान शिव को समर्पित है। यह दक्षिण भारत के सबसे बड़े और प्राचीन मंदिरों में से एक है। मंदिर की गगनचुंबी गोपुरम और सुंदर नक्काशी इसकी पहचान है। यह मंदिर हिंदू शादियों और विशेष पूजा के लिए प्रसिद्ध है।

इसकी भव्यता और रंग-बिरंगी वास्तुकला पर्यटकों को भी आकर्षित करती है।

रामेश्वरम मंदिर (तमिलनाडु)

रामेश्वरम मंदिर भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। यह मंदिर राम सेतु के पास स्थित है। धार्मिक मान्यता है कि भगवान राम ने लंका जाने से पहले यहां शिवलिंग की स्थापना की थी। मंदिर का विशाल गलियारा और समुद्र किनारे का नजारा अद्वितीय है। यहां स्नान करने से पापों से मुक्ति मिलती है। यहां की यात्रा धार्मिक और ऐतिहासिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण मानी जाती है।

विरुपाक्ष मंदिर (कर्नाटक)

कर्नाटक के हम्पी में स्थित विरुपाक्ष मंदिर भगवान शिव को समर्पित है। यह विजयनगर साम्राज्य के समय का एक प्रमुख धार्मिक केंद्र था।

मंदिर की नक्काशी और भव्यता इसे एक ऐतिहासिक धरोहर बनाती है। यहां दर्शन करने से सुख और शांति मिलती है। हम्पी की प्राकृतिक सुंदरता के बीच यह मंदिर एक प्रमुख आकर्षण है।

दक्षिण भारत के ये मंदिर न केवल धार्मिक आस्था के प्रतीक हैं, बल्कि इनकी वास्तुकला और प्राकृतिक सौंदर्य भी अद्भुत है। इन मंदिरों की यात्रा न केवल आपको अध्यात्म से जोड़ती है, बल्कि भारतीय संस्कृति और इतिहास की झलक भी दिखाती है। अगर आप साउथ इंडिया की यात्रा की योजना बना रहे हैं, तो इन मंदिरों के दर्शन जरूर करें।

क्यों कीटाणुओं का खात्मा 100 फीसदी संभव नहीं है?

क्या कभी आपने सोचा है कि कोई कीटाणुनाशक 99.9% कीटाणुओं को ही मारने का दावा क्यों करते हैं? 100 फीसदी क्यों नहीं? क्यों किसी भी कीटाणु को पूरी तरह से खत्म करना संभव नहीं है. जानिए इसके पीछे क्या साइंटिफिक वजह है? कीटाणु को मारने में किन अहम फैक्टर्स की भूमिका होती है?

जब आप रसोई या बाथरूम में सफाई कर रहे होते हैं और आपके हाथ में कीटाणुनाशक होता है, तब क्या आपने इस बात पर गौर किया है कि लेबल हमेशा 99.9% या 99.99% कीटाणु खत्म करने की बात करता है? लेकिन 100% का दावा कहीं नहीं दिखता! यह कोई मार्केटिंग चाल नहीं है, बल्कि इसके पीछे एक गहरा वैज्ञानिक कारण छिपा है.

दरअसल, यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन और सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल जैसे संस्थानों ने कीटाणुनाशकों के प्रभाव को मापने और उसकी सीमाओं को तय करने के लिए खास गाइडलाइंस बनाई हैं. माइक्रोबायोलॉजी और गणित के मुताबिक, हर कीटाणु को खत्म करना लगभग असंभव है, क्योंकि जीवाणु और वायरस बहुत छोटी संख्या में भी एक्टिव हो सकते हैं.

कीटाणुनाशक क्या है?

कीटाणुनाशक एक ऐसा पदार्थ है जिसका इस्तेमाल निर्जीव वस्तुओं पर बैक्टीरिया, वायरस और अन्य कीटाणुओं को मारने के लिए किया जाता है. हमारे घरेलू वातावरण में सतहों और वस्तुओं पर अनगिनत कीटाणु होते हैं. ज्यादातर कीटाणु हानिकारक नहीं होते हैं लेकिन ये चीजें हमें बीमार कर सकती हैं. केमिकल कीटाणुनाशकों में अक्सर एल्कोहल, क्लोरीन और हाइड्रोजन पैरॉक्साइड को मिलाया जाता है और इससे विभिन्न कीटाणुओं को मारने का काम किया जाता है.

क्यों 99.9% कीटाणु मारते हैं कीटाणुनाशक

इसे ऐसे समझिए कि अगर 100 बैक्टीरिया की कॉलोनी हर घंटे दोगुनी हो जाती है तो 24 घंटे में बैक्टीरिया की आबादी 1.5 अरब से अधिक हो जाएगी. मगर इन बैक्टीरिया को खत्म करने का प्रोसेस ठीक उल्टा होता है उदाहरण के लिए, अगर कोई कीटाणुनाशक हर मिनट 90 फीसदी बैक्टीरिया को मारता है, तो एक मिनट के बाद, मूल बैक्टीरिया का केवल 10 फीसदी ही बचेगा.

अगले मिनट के बाद, बचे 10 फीसदी का 10 फीसदी



बचेगा जो मूल मात्रा का मात्र एक फीसदी होगा. यह सिलसिला आगे चलता रहेगा. इसी लॉगरिदमिक डिके पैटर्न की वजह से कोई भी कीटाणुनाशक इस बात का दावा नहीं कर सकता कि 100 प्रतिशत कीटाणु खत्म हो गए हैं. इसी वजह से सभी कीटाणुनाशक और सैनिटाइजर वाले प्रोडक्ट्स 99 फीसदी कीटाणु मारने का ही वादा करते हैं

सभी कीटाणुओं का खात्मा संभव नहीं

जब लैब की दुनिया से बाहर असली जिंदगी में कीटाणुनाशकों का इस्तेमाल करते हैं, तो चीजें ज़रा पेचीदा हो जाती हैं. लैब में इस्तेमाल किए गए कीटाणु और असली जिंदगी के कीटाणु अलग होते हैं. कभी-कभी असली कीटाणु ज्यादा शक्तिशाली होते हैं. तो कभी लैब वाले कमजोर. कीटाणुओं की शुरुआती गिनती मायने रखती है

सोचिए, आपके सामने दो सतहें हैं. पहली पर सिर्फ 100 कीटाणु हैं. दूसरी पर 1 अरब कीटाणु. अगर आप एक ऐसा कीटाणुनाशक इस्तेमाल करते हैं जो 99.9% कीटाणु मारता है तो पहली सतह पर आप लगभग सभी कीटाणुओं से छुटकारा पा लेंगे. इसे हम स्टरलाइजेशन कहते हैं. लेकिन दूसरी सतह पर, 99.9% मारने के बावजूद 10 लाख कीटाणु बच सकते हैं. यानि जितना ज्यादा संक्रमण, उतना ज्यादा मेहनत.

तापमान, नमी और सतह का भी रोल अहम

कीटाणुनाशकों को काम करने के लिए समय चाहिए. मान लीजिए, आप एक बेहद गंदी सतह पर कीटाणुनाशक लगाते हैं और तुरंत पोंछ देते हैं. तो सारे कीटाणु मर नहीं पाएंगे. तापमान, नमी और सतह किस तरह की है वो भी खेल बिगाड़ सकते हैं. तापमान अगर ठंड ज्यादा है, तो कीटाणुनाशक का असर कम हो सकता है. ज्यादा नमी में कुछ कीटाणु और ज़िद्दी हो जाते हैं. चिकनी सतहों पर कीटाणुनाशक अच्छा काम करता है, लेकिन खुरदुरी सतहें इसे चुनौती देती हैं.

क्यों जरूरी है कीटाणुनाशक

इन चीजों का इस्तेमाल कर हम संक्रमण के खतरे को कम कर सकते हैं क्योंकि इन सूक्ष्मजीवों के कारण हम बीमार पड़ सकते हैं. ऐसे में समझदारी इसी में है कि इन बैक्टीरियां और वायरस को मारने के लिए कीटाणुनाशकों का इस्तेमाल करें. अक्सर कहा जाता है कि खाना खाने से पहले अपने हाथों को धोएं ताकि ये कीटाणु आपके हाथों से मुंह में ना जाए.

भारत के सबसे खूबसूरत वॉटरफॉल

देश ही नहीं बल्कि विदेशों से भी इन्हें देखने आते हैं टूरिस्ट

भारत में कई जगह ऐसी हैं, जहां लगता है प्रकृति खुद अपना ठिकाना बनाए हुए है। वहां की सुंदरता ऐसी होती है कि देखने के बाद मन को सुकून सा मिलता है। प्राकृतिक सुंदरता की बात करें तो भारत के बाद इसका भंडार है। दूर-दूर से सैलानी इन जगहों पर पहुंचते हैं और खूबसूरत नजारे का लुत्फ उठाते हैं। आज हम आपको बता रहे हैं, देश के उन वॉटरफॉल के बारे में जहां के कल-कल करते झरने और खूबसूरत वादियां आपको स्वर्ग की सैर कराती हैं। आइए उन वाटरफॉल्स के बारे में जानते हैं-



जोग वॉटरफॉल

कर्नाटक में स्थित जोग फॉल्स भारत के सबसे ऊंचे झरनों में से एक है। शरावती नदी पर बना ये झरना चार धाराओं में गिरता है। इन्हें राजा, रानी, रॉकेट और रोअर कहा जाता है। आप सर्दियों में यहां घूमने की प्लानिंग कर सकते हैं। हालांकि मानसून में जाने पर यहां की खूबसूरती देखने लायक होती है। जब पानी तेज गति से गिरता है तो आसपास का माहौल धुंध से भर जाता है। ये कपल्स के लिए परफेक्ट डेस्टिनेशन है।

दूधसागर

गोवा और कर्नाटक की सीमा पर दूधसागर फॉल्स देखने लायक होता है। ये अपने नाम की तरह ही दूध की तरह सफेद झरना है। यह झरना मांडवी नदी पर स्थित है और चार स्तरों में गिरता है। ट्रेन से आते जाते समय लोग इस झरने को देखकर मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। यहां ट्रैकिंग भी की जा सकती है। फोटोग्राफी के लिए भी ये जगह बेस्ट है। बारिश के समय इसकी सुंदरता चरम पर होती है।

अथिरापिल्ली

यह बेहद खूबसूरत वॉटरफॉल त्रिशूर के वझुचल के घने जंगलों में मौजूद चलाकुडी नदी से निकलता है। यह झरना करीब 80 फीट ऊंचा है और भारत के सबसे खूबसूरत और मनमोहक नजारों वाले झरनों में से एक है। यह केरल के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है। यहां पर फिल्मों की शूटिंग के लिए भी अलग-अलग फिल्मों की टीमों अक्सर आती रहती हैं।

चित्रकूट

चित्रकूट वॉटरफॉल भारत के नियाग्रा फॉल्स के नाम से भी जाना जाता है। चित्रकूट वॉटरफॉल देश के सबसे चौड़े फॉल्स हैं जो पूरे देश में फैले हुए हैं। इन फॉल्स को देखने के लिए साल भर सैकड़ों यात्री आते हैं। ये वॉटरफॉल ज़मीन से लगभग 300 मीटर ऊपर से बहते हैं और मानसून के दौरान स्वर्ग जैसे दिखते हैं। यह इंद्रावती नदी से निकलता है और सूर्यास्त देखने या प्रकृति की भरपूरता के बीच दिन भर पिकनिक मनाने के लिए एक बेहतरीन जगह है।

तालकोना

आंध्र प्रदेश की धरती पर मौजूद इस खूबसूरत वॉटरफॉल की ऊंचाई करीब 70 फीट है। यह आंध्र प्रदेश के सबसे ऊंचे झरने के तौर पर भी जाना जाता है। यह झरना चित्तूर में वेंकटेश्वर राष्ट्रीय उद्यान के क्षेत्र में आता है। ऐसा भी माना जाता है कि इस झरने के पानी में कई औषधीय गुण भी मौजूद हैं।

होगेनक्कल

यह खूबसूरत वॉटरफॉल तमिलनाडु के धरमपुर जिले में स्थित है, जोकि चेन्नै से 330 किलोमीटर की दूरी पर है। चेन्नै और इसके आसपास के इलाकों में रहने वाले लोगों के बीच यह वॉटरफॉल काफी पॉप्युलर है। लोग अक्सर अपने वीकेंड ट्रिप के लिए यहां जाते हैं। इस वॉटरफॉल को 'भारत का नियाग्रा फॉल' भी कहा जाता है। अगर आप शांति और खूबसूरत पहाड़ के साथ दृश्य का आनंद लेना चाहते हैं तो यह आपके लिए बेस्ट जगह है। यहां लोगों को नाव की सवारी भी कराई जाती है।

पुदीना किस तरह से है फायदेमंद और घर के गमले में इस तरह लगाएं

हरियाली और ताजगी के साथ-साथ स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक सरल और प्रभावी उपाय ढूंढ रहे हैं तो अपने घर में पुदीना लगाना सबसे अच्छा विकल्प है। यह बहुपयोगी हर्ब न केवल आपके भोजन का स्वाद बढ़ाता है बल्कि अपने औषधीय गुणों से आपकी सेहत को भी बेहतर बनाता है। पुदीना को गमले में लगाना आसान है और यह कम जगह में भी तेजी से बढ़ता है। आइए जानें पुदीना के स्वास्थ्य लाभ और इसे घर में उगाने की विधि।

पुदीना किस तरह से है फायदेमंद?

पुदीना, जिसे मेंथा भी कहा जाता है, एक ऐसा हर्ब है जो अपनी ताजगी भरी खुशबू और स्वास्थ्य लाभों के लिए प्रसिद्ध है। इसका उपयोग न केवल भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है, बल्कि औषधीय गुणों के कारण यह स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। यह पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है और पेट की समस्याओं जैसे गैस, एसिडिटी और अपच से राहत दिलाता है। गर्मी के दिनों में पुदीना का सेवन ठंडक प्रदान करता है और इसकी ताजगी ऊर्जा को बढ़ावा देती है। इसमें मौजूद मेंथॉल सांस की समस्याओं को दूर करता है, जबकि इसके एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा के लिए लाभकारी होते हैं। पुदीना मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके अलावा, पुदीना दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। इसकी ताजगी भरी खुशबू न केवल आपके मानसिक तनाव को कम करती है, बल्कि आपके जीवन में सकारात्मकता भी लाती है।

घर के गमले में पुदीना इस तरह लगाएं

पुदीना को घर में लगाना न केवल आसान है, बल्कि यह आपके घर को हरियाली और ताजगी से भी भर देता है। इसे गमले में उगाने के लिए ज्यादा जगह की आवश्यकता नहीं होती। सबसे पहले गमले के लिए सही स्थान का चयन करें। पुदीना को ऐसी जगह रखें, जहां सुबह की हल्की धूप और ताजी हवा मिल सके। पौधे को

औषधीय गुणों से भरपूर पुदीना यह बहुपयोगी हर्ब न केवल आपके भोजन का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि अपने औषधीय गुणों से आपकी सेहत को भी बेहतर बनाता है।



उपजाऊ मिट्टी में लगाएं, जिसमें जल निकासी की अच्छी सुविधा हो। पुदीना लगाने के लिए उसकी डंठल का उपयोग करें। स्वस्थ डंठल को 6-8 इंच लंबाई में काटें और निचले पत्तों को हटा दें। कटिंग को पहले पानी में रखें ताकि जड़ें विकसित हो सकें। लगभग 4-5 दिनों बाद जब जड़ें निकल आएँ, तो इसे गमले में लगाएं। गमले में मिट्टी भरने के बाद कटिंग को लगाकर हल्का पानी दें।

सूखी या पीली पत्तियों को हटा दें

पुदीना के पौधे को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नियमित कटाई जरूरी है। सूखी या पीली पत्तियों को हटा दें और नई पत्तियों के लिए जगह बनाएं। जैविक खाद का उपयोग करके मिट्टी को पोषण युक्त बनाएं। यह पौधा तेजी से बढ़ता है, इसलिए इसे समय-समय पर ट्रिम करते रहें। पुदीना का पौधा न केवल आपके भोजन का स्वाद

बढ़ाता है, बल्कि आपके किचन के लिए एक स्थायी हर्ब का भी इंतजाम करता है। इसका उपयोग शरबत, चाय, चटनी और सलाद में किया जा सकता है। पुदीना की ताजगी हर भोजन में नई जान डाल देती है। पुदीना लगाने और उसकी देखभाल करने में बहुत कम मेहनत लगती है। नियमित पानी, पर्याप्त धूप और हल्की खाद के साथ यह पौधा तेजी से बढ़ता है। आज ही इसे अपने घर में लगाएँ और इसके अद्भुत लाभों का आनंद लें।



सर्दियों के मौसम में हेल्दी डाइट लेना बहुत जरूरी होता है। कई बार हमारा शरीर इस मौसम में आलस्य का शिकार हो जाता है, जो हमें बीमार बना सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपनी डाइट में कुछ हेल्दी फूड्स को शामिल करें।

सर्दियों के मौसम में शरीर को खास कर के एनर्जी की जरूरत है, क्योंकि इस मौसम में आलस्य और सुस्ती ज्यादा रहती है जिस वजह से कई बार हम अपने काम पर भी फोकस नहीं कर पाते हैं। ठंड के मौसम हमें अपने कंबल की गर्मी और आराम से

साथ रहना

पसंद होता

है। इससे

आप की

एनर्जी बढ़ने

की वजह घटने

लगती है। इस

समस्या से

निपटने के लिए

आप अपनी डाइट

कुछ हेल्दी फूड्स

को शामिल कर सकते हैं। ये आलस्य ही बल्कि कई बीमारियों से भी राहत दिलाएगी। आइए जानते हैं ऐसे कौन-कौन से फूड्स हैं जिन्हें आप सर्दियों में खा सकते हैं?

डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट फ्लेवोनोइड्स, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं, जो थकान को कम करने और ब्लड फ्लो को बेहतर बनाने में मदद करती है। डार्क चॉकलेट में मौजूद कैफीन और थियोब्रोमाइन शरीर को नेचुरल एनर्जी देने में मदद करते हैं। वहीं, इसके एंटीऑक्सीडेंट सर्दियों के ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करते हैं। साथ ही महिलाओं को पीरियड्स के दौरान दर्द से राहत दिलाती है। खास कर के सर्दियों के मौसम में ये शरीर के लिए फायदेमंद फूड साबित हो सकती है।

सर्दियों में एनर्जी बढ़ाने वाले हैं ये 3

फूड्स

आलस्य से लेकर

कई बीमारियां रहती

हैं दूर

गुड़

गुड़ सर्दियों खाया जाने वाला सबसे पसंदीदा फूड है, जो नेचुरल तरीके से एनर्जी को बूस्ट करता है।

गुड़ आयरन,

पोटेशियम और

मैग्नीशियम से

भरपूर होता है

और ये थकान

और कमजोरी से लड़ने में मदद करता है।

इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट लगातार शरीर में लगातार एनर्जी को बनाए रखने में मदद करता है।

इसके अलावा अगर आप हर रोज गुड़ का सेवन करते हैं तो ये पीरियड्स के दौरान होने वाली समस्या को भी दूर रखता है। साथ ही गुड़ तनाव दूर कर नींद को हेल्दी बनाता है।

नट्स

सर्दियों में एनर्जी बढ़ाने के लिए नट्स सबसे फायदेमंद डाइट है। ये हेल्दी फैट, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर ये शरीर को लगातार एनर्जी और गर्मी प्रदान करते हैं। बादाम, अखरोट और पेकान मैग्नीशियम, कॉपर और विटामिन बी 6 से भरपूर भरपूर होते हैं।

थकान को कम करने, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने और सर्दियों के दौरान शरीर हेल्दी को बनाए रखने के लिए नट्स का सेवन जरूर करें।



ऐसे दूर रहेंगी बीमारियां!

अच्छे पाचन के लिए इन आदतों का करें पालन

अगर आपका पाचन तंत्र अच्छे से काम कर रहा है तो इसका मतलब है आप पूरी तरह से हेल्दी है। हालांकि आपको अपने खान पान और सुबह की आदतों के बारे में सावधानी बरतनी चाहिए ताकि आपका पाचन तंत्र अच्छे से काम कर सके और आपको किसी तरह की पाचन संबंधी समस्या न हो सके। सुबह आप कुछ हेल्दी आदतों को अपना सकते हैं ताकि आपका पूरा दिन पाचन तंत्र अच्छे से काम कर सके और खाना अच्छे से पच जाए। आइए जान लेते हैं इन आदतों के बारे में।

हेल्दी ब्रेकफास्ट करें



सुबह सुबह आप को हेल्दी ब्रेकफास्ट करना चाहिए। कोशिश करें की आपके ब्रेकफास्ट में पौष्टिक तत्व शामिल हों और इसमें हेल्दी फैट, प्रोटीन और फाइबर वाली चीजें एड करें ताकि आपको एनर्जी मिल सके और पूरा दिन आप अच्छे से काम कर सकें।

अच्छे से चबाएं



अगर आप चबा चबा कर चीजों को खाते हैं तो इससे आपका खाना बहुत सारे छोटे छोटे टुकड़ों में बंट जाता है और वह आसानी से पच सकता है। ऐसा करने से कब्ज और अपाचन जैसी समस्याओं का रिस्क भी काफी हद तक कम हो सकता है।

जरूरत से ज्यादा न खाएं

आपको स्वाद के लिए नहीं बल्कि भूख के लिए खाना चाहिए। सुबह सुबह कभी भी ओवर ईटिंग नहीं करनी चाहिए और हमेशा अपने पेट में थोड़ी बहुत जगह बचा कर रखनी चाहिए। इससे पेट फूलना, अपाचन और सीने में जलन जैसी समस्याएं नहीं होंगी।

तीखा न खाएं

सुबह सुबह आपको काफी हल्का फुल्का और सादा खाना खाना चाहिए। आपको इस समय कम मसालों वाला खाना खाना चाहिए जिसमें मिर्च भी कम हो।

तुलसी की चाय पीएं

तुलसी में एंटी इन्फ्लेमेटरी और डाइजेस्टिव गुण होते हैं जो पाचन तंत्र के लिए काफी लाभदायक होते हैं। इसलिए आप को सुबह सुबह चाय में कुछ तुलसी के पत्तों को जरूर डालना चाहिए।



पुरुषों के लिए बेहद जरूरी होता है ये विटामिन

खानपान जितना बेहतर होगा, सेहत उतनी ही अच्छी होती है। पुरुष हो या महिला दोनों को अपनी डाइट में विटामिंस और मिनिरल्स से भरपूर चीजों को शामिल करना चाहिए। भागदौड़ भरी जिंदगी में आजकल ज्यादातर लोगों के पास ठीक तरह से खाने तक की फुरसत नहीं है। जिसकी वजह से शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है, जो बाद में चलकर कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इसलिए डाइट फॉलो करनी चाहिए। आज हम आपको कुछ ऐसे विटामिंस और पोषक तत्वों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो पुरुषों की सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं। इनसे कई शरीर को कई फायदे मिलते हैं।

पुरुषों के लिए जरूरी विटामिंस

विटामिन D

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए पुरुषों को विटामिन डी जरूरी है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं। जोड़ों के दर्द की समस्या से छुटकारा मिलता है। कैल्शियम की कमी को दूर करने के लिए भी विटामिन डी अनिवार्य है।

विटामिन B12

विटामिन बी12 पुरुषों के लिए बेहद जरूरी होता है, क्योंकि यह लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है। विटामिन बी12 की कमी से थकान, कमजोरी और अन्य समस्याएं हो सकती हैं।



विटामिन E

पुरुषों को सेहतमंद रखने के लिए विटामिन ई भी अहम रोल निभाती है, क्योंकि यह शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाता है। इस विटामिन कमी से त्वचा और बालों की समस्याएं हो सकती हैं।

फोलिक एसिड

पुरुषों को अपनी डाइट में फोलिक एसिड से भरपूर चीजें जरूर शामिल करनी चाहिए। ये ब्रेन की सेहत के लिए जरूरी होती हैं। इससे अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है और शरीर फिट रहता है।

जिंक और मैग्नीशियम

पुरुषों की सेहत और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए जिंक बहुत जरूरी है। जिंक एक्जिमा, अस्थमा और हाई ब्लड प्रेशर के दौरान भी फायदेमंद होता है। मैग्नीशियम उनके दिल की सेहत को दुरुस्त रखने का काम करता है। इसकी कमी से हार्ट डिजीज हो सकती है।

नेल कटर में क्यों लगे होते हैं 2 चाकू? शायद आप भी नहीं जानते होंगे इसका सही इस्तेमाल

पर्सनल केयर और हाइजीन बहुत ही जरूरी है। अगर आपके नाखून साफ ना हो, तो इससे सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है। ऐसे में नाखून काटने के लिए अपने साथ एक छोटा सा नेट कटर, तो रखना ही चाहिए। आजकल हर कोई अपनी जेब या बैग में नेल कटल रखता है। पहले से समय में नाखून काटने के लिए ब्लेड का इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन अब बाजार में कई तरह के नेल कटर मिलने लगे हैं। नेल कटर से नाखून काटना काफी आसान होता है। आजकल बाजार में मिलने वाले इन नेल कटर्स को आप आसानी से कैरी भी कर सकते हैं। बाजार में मिलने वाले नेल कटर को अगर आपने गौर से देखा है, तो आपको पता होगा, उसमें नाखून काटने वाले हिस्से के साथ-साथ 2 यूनिट से चाकू भी लगे होते हैं, लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि ये चाकू किस काम आते हैं? अगर आप नेल क्लिपर में लगे चाकूओं के इस्तेमाल के बारे में नहीं जानते, तो इसके यूज के बारे में जानकर आप पक्का शॉक होने वाले हैं। आइए जानें, नेल क्लिपर में लगे चाकू किस काम आते हैं?



नेल कटर में लगे चाकूओं का इस्तेमाल आप अपनी जरूरत के हिसाब से कर सकते हैं। ऐसे तो इसे कई कामों में इस्तेमाल किया जाता है। इसका इस्तेमाल आप किसी चीज को काटने के लिए कर सकते हैं। ये साइज में काफी छोटे होते हैं, तो इसे किसी भी जगह कैरी करना भी काफी आसान हो जाता है।

ड्रिलिंग करने में आता है काम

अगर आप कोई छोटा-मोटा ड्रिलिंग का काम करना चाहते हैं, तो इसके लिए भी आप नेट कटर के चाकूओं का इस्तेमाल कर सकते हैं। बस आपको इसका सही इस्तेमाल पता होना चाहिए। इसकी मदद से आप किसी जगह पर लगी कील को भी

उखाड़ सकते हैं। इसकी शेप को देखकर इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है।

बोटलों के ढक्कन खोलें

अक्सर कांच की बोटलों पर लगे सील वाले ढक्कन खोलना काफी मुश्किल हो जाता है। अगर आप घर से बाहर हैं, तो आपके पास कोई ऐसी चीज नहीं होती, जिससे आप ढक्कन खोल सकें। ऐसे में नेट कटर में लगे ये चाकू बोटलों के ढक्कन खोलने के काम आ सकते हैं।

कटिंग के लिए कर सकते हैं यूज

अगर आप बाहर हैं और आप कुछ फल काटकर खाना चाहते हैं या किसी चीज को कट करना चाहते हैं, तो भी आप इस नेल कटर में लगे चाकू का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपका काम आसान हो जाएगा।

नाखूनों की गंदगी साफ होगी

इसके अलावा कर्व शेप वाले चाकू का इस्तेमाल आप नाखूनों के अंदर फंसी गंदगी को साफ करने के लिए कर सकते हैं। इसे आप अपनी ट्रिप पर ले जा सकते हैं। इस दौरान ये आपके कई काम आसान कर देगा।

मनुष्य को पलकों-पुतलियों पर काम करना चाहिए

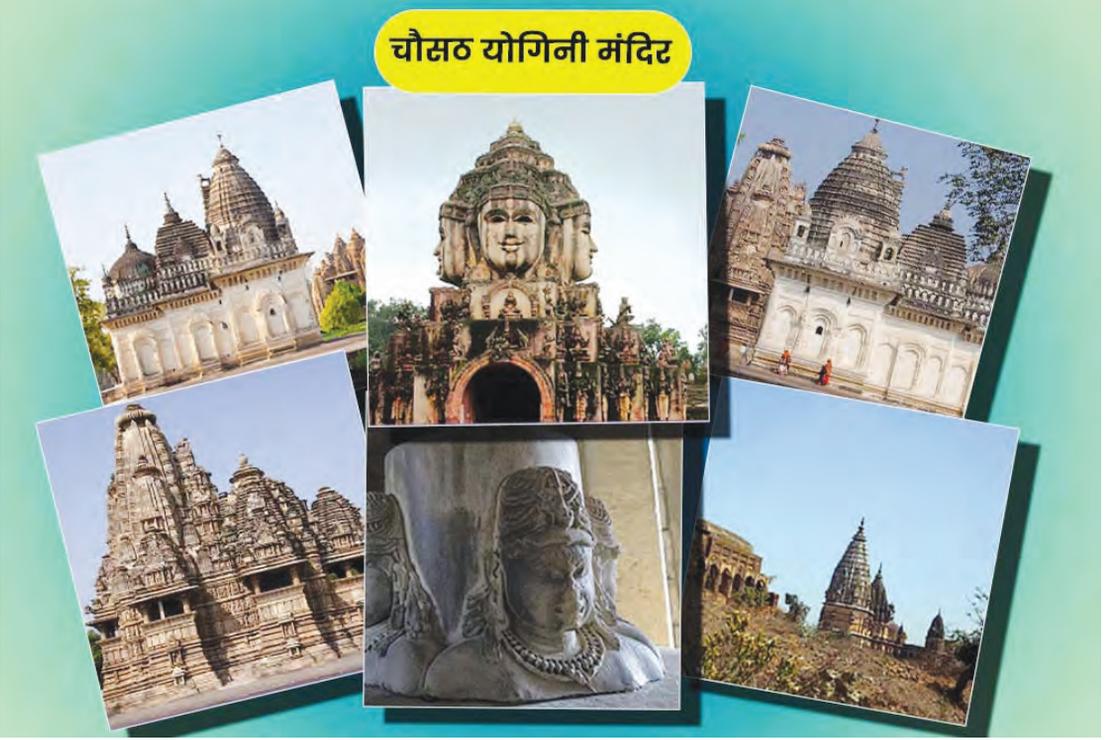
मनुष्य अपने शरीर को सजाने के लिए अंगों पर विशेष काम करता है, करना भी चाहिए। शरीर को सजाने में 16 श्रृंगारों का नाम लिया जाता है। स्त्रियां 16 श्रृंगार को लेकर सावधान होती हैं। पैर से गले तक नौ श्रृंगार के अंग होते हैं और गले के ऊपर सात। हमारे पास एक अंग है आंख और उसकी पुतली। मनुष्य को अपनी पुतली और आंख पर

खास काम करना चाहिए। अगर धीमे-धीमे पलक नीचे हो और ऊपर उठे तो उसका ध्यान लग सकता है। पलकों की गति का संबंध मन की शांति और अशांति से है। वैसे ही पुतलियां दिन भर में कई बार बड़ी-छोटी होती हैं। जिस बात में हमको रस है वो दृश्य सामने आने पर पुतलियां बड़ी हो जाती हैं। पुरुषों की पुतलियां

किसी स्त्री का चित्र देख बड़ी हो जाती हैं, ऐसा मनोवैज्ञानिक कहते हैं। वहीं स्त्री की पुतलियां बच्चे का चित्र देख कर बड़ी हो जाती हैं। यदि आपको पलक और पुतली के रस को जानना है तो जब भी कभी देव स्थान पर जाएं, उस स्थान, वहां स्थापित प्रतिमा को देखकर पलक और पुतली पर काम करें, जीवन का रस मिल जाएगा।

इतिहास के पन्नों से उभरे रहस्य जो आपको हैरान कर देंगे, चौसठ योगिनी मंदिर

चौसठ योगिनी मंदिर



मध्यप्रदेश के मुरैना की पहाड़ी पर लगभग 100 फीट की ऊंचाई पर स्थित यह अद्भुत मंदिर, अपनी गोलाकार संरचना के कारण उड़न तश्तरी जैसा प्रतीत होता है। मंदिर तक पहुंचने के लिए 200 सीढ़ियों को पार करना होता है। मंदिर के मध्य में एक खुला मंडप बनाया गया है, जिसके भीतर एक विशाल शिवलिंग विराजमान है। ऐतिहासिक दस्तावेजों के अनुसार, इस मंदिर का निर्माण लगभग 700 वर्ष पूर्व हुआ था।

सन 1323 ईस्वी में कच्छप राजा देवपाल द्वारा निर्मित इस मंदिर को ज्योतिष और गणित का प्रमुख केंद्र माना जाता था। सूर्य के गोचर के आधार पर यहां विद्यार्थियों को इन विषयों का गहन अध्ययन कराया जाता था। लोकप्रिय मान्यता के अनुसार, यह भगवान शिव को समर्पित होने के कारण तंत्र-मंत्र के अध्ययनार्थी भी यहां आकर्षित होते थे।

चौसठ योगिनी मंदिर का नाम इसकी अनूठी संरचना और देवी-देवताओं की पूजा से जुड़ा है। इस वृत्ताकार मंदिर में 64 अलग-अलग कमरे थे, और प्रत्येक कमरे में एक शिवलिंग और एक देवी योगिनी की मूर्ति विराजमान थी। इन 64 योगिनियों का प्रतिनिधित्व शक्ति और ऊर्जा का प्रतीक था। दुर्भाग्यवश, समय

के साथ कई मूर्तियां चोरी हो गईं, जिससे मंदिर की प्राचीन भव्यता कम हो गई। बची हुई मूर्तियों को संरक्षित करने के लिए दिल्ली के एक संग्रहालय में स्थानांतरित कर दिया गया है। 101 खंभों पर टिका यह मंदिर भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक स्मारक घोषित किया गया है।

ब्रिटिश वास्तुकार एडविन लुटियंस ने भारतीय संसद भवन को बनाने के लिए मुरैना के चौसठ योगिनी मंदिर से बहुत प्रेरणा ली थी। उन्होंने मंदिर की बनावट और खंभों को देखकर संसद भवन को इसी तरह डिजाइन किया था।



जेब शर्ट के बाएं तरफ ही क्यों होती है?



शर्ट में जेब बाईं ओर ही क्यों होती है?

यह सवाल मेरे नाना से 1960 के दशक में कहीं पूछा गया था, क्योंकि वे हमेशा सफेद धोती और सफेद कमीज पहनते थे। उन्हें कभी भी वयस्कों द्वारा पैट पहनना और पैट की जेब में पैसे रखना पसंद नहीं था। उनका दृढ़ विश्वास था कि पैसे शर्ट की बाईं जेब में रखने चाहिए, कहीं और नहीं। जब मेरे चचेरे भाई और मैं- जो गर्मियों की छुट्टियां उनके घर पर मना रहे थे- ने एक बार उनसे इस बारे में पूछने की हिम्मत की तो उन्होंने तुरंत जवाब नहीं दिया। दो सप्ताह बाद, वे हमें तमिल भाषा की पौराणिक फिल्म 'कर्ण' दिखाते ले गए, जिसमें शिवाजी गणेशन और एनटी रामा राव जैसे सुपरस्टार थे। गणेशन ने कर्ण की भूमिका निभाई थी और एनटीआर ने भगवान कृष्ण की। कई अन्य बड़े अभिनेताओं ने महाभारत के अलग-अलग पात्रों की सशक्त भूमिकाएं निभाई थीं। 1964 में रिलीज हुई इस सफल फिल्म को देखने के बाद उन्होंने हमें अपनी व्याख्या के साथ उसका अर्थ समझाया।

उन्होंने कहा- कर्ण 'दानवीर' थे, जो उनसे कुछ भी मांगने आने वालों को कभी खाली हाथ नहीं लौटाते थे। रणभूमि में बुरी तरह घायल होने के बावजूद कर्ण मृत्यु को प्राप्त नहीं हो रहे थे, क्योंकि दान से अर्जित पुण्य उन्हें सुरक्षित रखे हुए था। तब भगवान कृष्ण एक ब्राह्मण के वेश में उनके पास आए और उनसे अपना पुण्य दान में देने के लिए कहा। कर्ण मुस्करा दिए।

कृष्ण को लगा कि वे अपना पुण्य नहीं देंगे, इसलिए उन्होंने पूछा, तुम क्यों मुस्करा रहे हो? कर्ण ने कहा, मैं आपके प्रति अनुग्रहीत हूँ जो आपने मुझसे वह मांगा, जो मैं इस रणभूमि में घायल होने के बावजूद दे सकता हूँ। अगर

आपने भोजन या धन मांगा होता तो मुझे इनकार करना पसंद था।

मैं आपको वह पुण्य देता हूँ, जो मैंने अब तक के लिए से अर्जित किया और वह भी, जो मैं आपके लिए अपने इस पुण्यदान से अर्जित कर रहा हूँ। और ऐसा कहकर कर्ण ने प्रतीकात्मक तरीके से अपने हृदय को उस स्थान पर छोड़ा, जहां तीर लगा था।

नाना ने आगे कहा कि कर्ण अपने शरीर के किसी भी हिस्से को छू सकते थे, लेकिन उन्होंने हृदय को छोड़ा, क्योंकि हृदय हमेशा शुद्ध होता है। कृष्ण को भी इससे बुरा लगा और उन्होंने पूछा कि वो बदले में क्या चाहते हैं?

कर्ण जानते थे कि वे भगवान कृष्ण हैं, इसलिए उन्होंने कहा कि अगर मुझे अगला जन्म मिले, तो मैं उसमें भी एक दानवीर बनना चाहूंगा। यह सुनकर कृष्ण भगवान की आंखें नम हो गईं। फिर फिल्म में भगवान कृष्ण अपने आप ही को ही चित्रित करते हैं और कहते हैं कि उन्होंने बेईमानी की है।

फिर नाना ने कहा, कृष्ण जानते थे कि दुनिया कैसे चलनी चाहिए और उन्होंने वैसा ही किया। कर्ण जानते थे कि उन्हें क्या करना चाहिए और उन्होंने वैसा ही किया। अब उनमें से प्रत्येक की महानता को मापने वाले हम कौन होते हैं? कर्ण एक व्यक्ति के रूप में सर्वोच्च शिखर पर थे। उनकी दानशीलता की कोई सीमा नहीं थी, जबकि उन्होंने स्वयं कभी किसी से कुछ नहीं मांगा।

फिर नाना ने हमारे सवाल का जवाब देते हुए कहा, यही कारण है कि शर्ट की जेब बाईं तरफ वहां होती है, जहां हमारा दिल होता है। जब हम अपने शर्ट की जेब में हाथ डालकर कुछ सिक्के (उस जमाने में सिक्के ज्यादा होते थे) निकालते हैं तो प्रतीकात्मक रूप से अपने दिल को छू रहे होते हैं और उन सिक्कों को सच्चे दिल से दे रहे होते हैं। सच कहूँ तो यह दार्शनिक व्याख्या उस समय तो मुझे समझ नहीं आई थी, लेकिन मुझे यह जरूर समझ आ गया था कि जब आप कुछ देते हैं, तो उसे सच्चे दिल से दें और इससे आपको बहुत सारा पुण्य मिलेगा!

फंडा यह है कि बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें दार्शनिक व्याख्या के साथ जवाब दें, भले ही वे उसे तत्काल समझ न पाएं। एक ना एक दिन उन्हें वह जरूर समझ आएगा।

अमरुद के पेड़ पर लगे फल में कभी नहीं निकलेंगे कीड़े

अक्सर आप लोगों ने देखा होगा कि किसी अमरुद के पेड़ पर लगे हर फल में कीड़ा निकलता है। ऐसे में उसको खाने का भी मन नहीं करता है। यदि आपके घर में भी ऐसा पेड़ है, तो आज हम आपको चूने की एक ट्रिक बताने जा रहे हैं। जिसको यदि आप अपने अमरुद के पेड़ की जड़ में डाल देंगे तो उसमें कभी कीड़े नहीं लगेंगे। आइए जान लेते हैं डालने का तरीका।

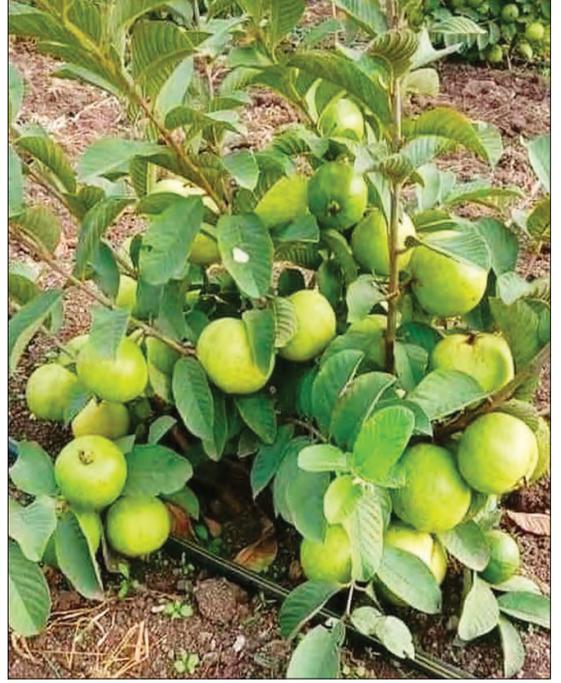
अमरुद एक ऐसा फल होता है, जो कि स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिकता से भरपूर भी होता है। इसको बच्चे से लेकर बड़े हर कोई बड़े चाव से खाता है। यह फल सर्दी और बरसात के मौसम में आता है। बारिश में मिलने वाले अमरुद में कीड़े निकलने के ज्यादा चांस रहते हैं। वैसे तो अमरुद के बड़े-बड़े बाग होते हैं, लेकिन बहुत लोग अमरुद का पेड़ घरों में भी लगा लेते हैं। अमरुद का पेड़ लगने के करीब 2-3 साल बाद फल देना शुरू करता है और 8 से 10 साल के अंदर इस पेड़ पर खूब फल आने लगते हैं।

शायद आप में से बहुत लोगों ने देखा होगा कि किसी पेड़ के हर अमरुद में कीड़ा निकलता है। ऐसे में न तो उनमें स्वाद होता है और न ही वो खाने योग्य रह जाते हैं। ऐसे में घर में लगा हुआ पेड़ हमारे लिए बेकार रहता है। यदि आपके के घर में या आसपास ऐसा कोई पेड़ हो तो आप उसके फल में निकलने वाले कीड़ों का सफाया कर सकती हैं।

आज हम आपको इस आर्टिकल में एक ऐसी ट्रिक बताने जा रहे हैं। जिसको ट्राई करके आप अमरुद में निकलने वाले कीड़ों को गायब कर सकती हैं। इसको करने के लिए आपको न ही ज्यादा मेहनत लगेगी और न ही आपका ज्यादा पैसा खर्च होगा। आप सिर्फ 10 रुपये की एक सफेद चीज की मदद से अपने अमरुद को कीट-रहित बना सकती हैं।

चूने की मदद से दूर होंगे अमरुद के कीड़े

अमरुद के पेड़ पर लगे फल में निकलने वाले कीड़ों को चूने की मदद से हटाया जा सकता है। दरअसल, चूना पौधों में कीटनाशक



का काम करता है। साथ ही, इसमें मौजूद पोषक तत्व मिट्टी की अम्लता को कम करने में मदद करता है। इससे मिट्टी उर्वरता बढ़ने के साथ पौधे की वृद्धि में भी होती है। कीट-रहित होने के चलते यह अमरुद के फल में कीड़े पड़ने से बचाता है। इसके लिए आपको चूने को लेकर उसको पानी में घोलना है। इसके बाद आप इसे किसी स्प्रे बोतल में भर लें और इससे हफ्ते में एक बार छिड़काव करें। इसके अलावा आप चूने का पाउडर बनाकर उसे मिट्टी में भी मिला सकती हैं। ऐसा आपको महीने में दो बार दोहराना है। चूने के छिड़काव से अमरुद के अंदर और बाहर और पेड़ पर भी कीड़े नहीं लगेंगे। चूने का पैकेट आपको आसानी से मार्केट में मिल जाएगा।



कैसे बनते हैं अघोरी साधु और किसकी करते हैं साधना ?

प्रयागराज में संगम तट दुनिया का सबसे बड़ा धार्मिक मेला महाकुंभ चल रहा है। गंगा, यमुना और सरस्वती नदी के त्रिवेणी संगम तट पर लाखों संख्या में साधु संत पहुंचे हैं। अभी तक संगम में 11 करोड़ से ज्यादा लोग पवित्र डुबकी लगा चुके हैं। 13 जनवरी 2025 से शुरू हुआ महाकुंभ 26 फरवरी 2025 तक चलेगा। संगम में स्नान करने के लिए साधु-संतों के अलावा दुनियाभर से श्रद्धालु पहुंच रहे हैं। एक अनुमान के मुताबिक, महाकुंभ में करीब 45 करोड़ लोगों के पहुंचने की संभावना है।

महाकुंभ में पहुंचे नागा साधु सबसे ज्यादा आकर्षण का केंद्र हैं। साथ ही अघोरी साधु भी लोगों के लिए एक रहस्य हैं। हिंदू धर्म में अघोरी साधुओं को रहस्यमयी होने के साथ खतरनाक माना गया है। लोगों को मन में अक्सर सवाल आता है कि आखिर अघोरी साधु कैसे बनते हैं और वह किसकी साधना करते हैं। आज हम आपको अपनी इस खबर में अघोरी साधुओं के रहस्य के बारे में बताएंगे।

अघोरी साधु जीवन और मृत्यु के बंधनों से दूर होता है। वह श्मशान में अपनी धूनि रमाए रहते हैं और तप करते हैं। अघोरी साधु तंत्र साधना भी करते हैं। अघोरी साधु बनने की प्रक्रिया बेहद कठिन होती है। अघोरी साधु बनने के लिए एक आम इंसान को कठिन परीक्षाओं से गुजरना पड़ता है। आखिरी परीक्षा में उनको अपनी जान को भी दांव पर लगाना पड़ता है।



इन परीक्षाओं में पास होने पर ही कोई इंसान अघोरी बनता है।

कौन-कौन सी लेनी होती है दीक्षा अघोरी बनने की प्रक्रिया तीन तरह की दीक्षाएं शामिल हैं, जिनमें हरित दीक्षा, शिरीन दीक्षा और रंभत दीक्षा हैं। अघोरी गुरु हरिता दीक्षा में अपने शिष्य को गुरुमंत्र देता है। शिष्य के लिए यह यह मंत्र बेहद महत्वपूर्ण है। इसका का जाप नियमित रूप से करना होता है, जिससे मन-मस्तिष्क में एकाग्रता आती है और आध्यात्मिक ऊर्जा मिलती है। शिरीन दीक्षा में शिष्य को गुरु कई तरह की तंत्र साधना सिखाता है। अघोरी बनने के लिए श्मशान में जाकर तपस्या करनी पड़ती है। इस दौरान शिष्य को कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ा है।

आखिरी दीक्षा का नाम रंभत दीक्षा है। यह किसी अघोरी साधु के लिए सबसे कठिन दीक्षा होती है। इसमें शिष्य को अपने जीवन और मृत्यु का अधिकार अपने गुरु को सौंप देना होना है। गुरु जो कहता है शिष्य को वह करना ही पड़ता है। कहते हैं कि इस

दीक्षा में गुरु शिष्य के भीतर के अहंकार को बाहर निकलवा देता है। इसी वजह से अघोरी साधु को अपनी जिंदगी या मौत का कोई भय नहीं होता है।

अघोरी शव पर एक पैर रख तपस्या करते हैं। वह शिव की उपासना करते हैं। सात ही वह मां काली की भी पूजा करते हैं। अघोरी भगवान शिव के विकराल रूप कालभैरव स्वरूप की आराधना करते हैं। भगवान दत्तात्रेय को अघोरियों का गुरु माना जाता है। दत्तात्रेय को शिव, विष्णु और ब्रह्मा का अवतार कहा जाता है। अघोरी साधु अपने साथ एक मानव खोपड़ी रखते हैं, जो उनकी भक्ति का प्रतीक है। वह श्मशान की भस्म अपने शरीर पर लगाते हैं। अघोरी काला कपड़ा धारण करते हैं।

अघोरी साधुओं के लिए ब्रह्मचर्य का कोई नियम नहीं है। ब्रह्मचर्य को लेकर उनके अजेबीगरीब नियम होते हैं। वह इसे भी तंत्र साधना का हिस्सा मानते हैं। अघोरी साधुओं के लिए शारीरिक संबंध को लेकर कोई बाध्यता या नियम नहीं है।

जब नहीं था सीमेंट, तो कैसे बनाया गया ताजमहल, लाल किला और कुतुबमीनार ?



पुराने जमाने की इमारतों को देखकर लगता है कि उन्हें बनाने वाले कारीगर कितने वैज्ञानिक और रचनात्मक रहे होंगे। भारत में कई ऐतिहासिक इमारतें हैं, जिनकी कारीगरी को देखने देश-विदेश से लोग आते हैं। चाहे वो ताजमहल हो, कुतुबमीनार हो या लाल किला हो, इन ऐतिहासिक इमारतों को बने दशक बीत गए हैं, लेकिन इन पर आज भी भूकंप या किसी प्राकृतिक आपदा का कोई असर नहीं होता है। आजकल आर्किटेक्ट इन इमारतों पर रिसर्च कर रहे हैं और पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि आखिर इन ऐतिहासिक इमारतों को बनाने में कौन-सी सामग्रियों

और तकनीकों का इस्तेमाल किया गया, जिसकी वजह से ये इमारतें आज भी मजबूती से खड़ी हुई हैं। **सीमेंट का आविष्कार कब हुआ ?** कई बार हमारे मन में सवाल आता है कि बिना सीमेंट के ताजमहल, लाल किला और कुतुबमीनार कैसे बना होगा? दरअसल, साल 1824 में इंग्लैंड के वैज्ञानिक जोसेफ एस्पिडन ने पोर्टलैंड में सीमेंट का आविष्कार किया था। वहीं, भारत में सीमेंट का पहला कारखाना 1904 में गुजरात के पोरबंदर में शुरू किया गया था, लेकिन उसी साल चेन्नई में भी सीमेंट के कारखाने को स्थापित किया गया और वहां पर सीपियों पर आधारित सीमेंट बनाने

की कोशिश की गई। हालांकि, यह सफल नहीं हो सका।

ऐतिहासिक इमारतों को बनाने में पत्थरों का इस्तेमाल

इसके बाद, साल 1912-13 में पोरबंदर में एक सफल सीमेंट कारखाने की स्थापना की गई। फिर, साल 1914 में मध्य प्रदेश के कटनी में सीमेंट एंड इंडस्ट्रियल कंपनी ने सीमेंट का उत्पादन शुरू किया है। हालांकि सीमेंट के आविष्कार से पहले ही 1632 में ताजमहल बनना शुरू हो गया था और 1653 में बनकर तैयार भी हो गया था। वहीं, 1199 में कुतुबमीनार और 1638 में लाल किले का भी निर्माण हो चुका था।



उस समय इन ऐतिहासिक इमारतों को बनाने में पत्थरों और ट्रेडिशनल सामग्रियों का इस्तेमाल किया गया था।

खासबात यह है कि राजपूत और मुगल शासक अपने महलों और किलों के निर्माण में पत्थरों का इस्तेमाल किया करते थे। लेकिन सवाल उठता है कि इन पत्थरों को जोड़ने के लिए कौन-सा मसाला मिलाया गया होगा, जो आज सीमेंट से भी ज्यादा टिकाऊ है।

पत्थरों को जोड़ने के लिए नैचुरल मसाला बनता था

पुराने जमाने में ऐतिहासिक इमारतों के निर्माण के दौरान, पत्थरों को जोड़ने के लिए एक खास तरह का मसाला तैयार किया जाता था, जिसे चूना मोर्टार कहा जाता था। इस मसाले को बनाने के लिए चूने के पाउडर, जानवरों की हड्डियों का चूरा, उड़द की दाल का पेस्ट, बेलगिरी का पानी, दही, गोंद, चिकनी मिट्टी और बताशों का इस्तेमाल किया जाता था। यह मसाला समय के साथ अपनी पकड़ को और मजबूत बनाता था।

ताजमहल का निर्माण (1632-1653)

Agraindia वेबसाइट के मुताबिक, ताजमहल के निर्माण के लिए राजस्थान के मकराना

माइन्स से संगमरमर मंगवाए गए थे। दुनिया के 7वें अजूबे को बनाने के लिए ईंटों, मीठा चूना पत्थर, खरपरेल, गोंद, लाल मिट्टी और कांच का इस्तेमाल किया गया था। वहीं, पत्थरों को जोड़ने के लिए गुड़, बताशे, बेलगिरी का पानी, उड़द की दाल, दही, जूट और कंकड़ को चूने के मोर्टार के साथ मिलाकर मसाला तैयार किया गया था। वहीं, ताजमहल के कीमती पत्थरों को का इस्तेमाल करके जड़ा गया था। इस ऐतिहासिक इमारत के भार को सहन करने के लिए कुओं और मेहराबों से नींव को मजबूत किया गया था।

कुतुब मीनार का निर्माण



कुतुबमीनार का निर्माण कुतुब-उद-दीन ऐबक ने शुरू करवाया था और मीनार को पूरा इल्तुतमिश ने करवाया था। यह ऐतिहासिक इमारत लाल बलुआ पत्थर और संगमरमर से बनी हुई है। कुतुबमीनार की तीन मंजिलें लाल बलुआ पत्थर से और आखिरी की 2 मंजिलें संगमरमर और बलुआ पत्थर से बनी हुई हैं।

लाल किला का निर्माण

दिल्ली के लाल किले का निर्माण चूने के गारे के साथ लाल बलुआ पत्थर का इस्तेमाल करके हुआ था। इन ऐतिहासिक इमारतों पर शिल्पकारों ने हाथों से नक्काशी की थी, जो आज कारीगरी की मिसाल हैं।

जहां आज ऊंची इमारतों के निर्माण के लिए सीमेंट और आधुनिक चीजों का इस्तेमाल किया जा रहा है, लेकिन भूकंप या कोई प्राकृतिक आपदा आते ही यह इमारतें मलबे में तब्दील हो जाती हैं। अगर हम आज भी प्राचीन कारीगरों की तरह नैचुरल संसाधनों का इस्तेमाल करने लगे, तो शायद हम टिकाऊ और मजबूत इमारतों का निर्माण कर पाएं।

ओवरथिंकिंग से बचें और श्रेष्ठ निर्णय लें

वैसे तो विचारशीलता या बेहद सोच-समझकर कोई भी निर्णय लेना हमेशा से ही नेतृत्व का एक महत्वपूर्ण गुण माना जाता रहा है। लेकिन कभी-कभी यही गहन विचार-मंथन जरूरत से ज्यादा सोचने में बदल जाता है। हालांकि इससे फायदा तो कुछ खास नहीं होता है, बल्कि तनाव व भारीपन और महसूस होने लगता है। यदि आप भी अपने आपको इसी तरह से कुछ जुड़ा हुआ महसूस करते हैं, तो यहां ज्यादा सोचने के इस चक्र को तोड़ने और बेहतर व तेज निर्णय लेने के पांच तरीके दिए गए हैं। आप यदि चाहें तो इन्हें इस तरह आजमाकर देख सकते हैं।

परफेक्शनिज्म को हटाकर

अलग रख दें

पूर्णतावाद या परफेक्शनिज्म बहुत हद तक हमारी सही या गलत सोच पर आधारित होता है। इसे नियंत्रित करने के लिए खुद से ही कुछ खास सवाल पूछे जा सकते हैं। जैसे- कौन-सा निर्णय मेरी



प्राथमिकताओं पर सबसे सकारात्मक प्रभाव डालेगा? उपलब्ध जानकारी के आधार पर, अगला सबसे अच्छा कदम क्या है?

समस्या को सही रूप देने का प्रयास करें

निर्णय लेने से पहले यह लिखें कि इससे कौन-से लक्ष्य या लोग प्रभावित हो सकते हैं। इससे यह तय करने में बहुत मदद मिलेगी कि क्या सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। यदि असफलता का डर आपको जकड़ लेता है, तो 10/10/10 परीक्षण अपनाएं : सोचें कि 10 हफ्ते, 10 महीने या 10 साल बाद इस निर्णय के बारे में आप कैसा महसूस करेंगे।

अपनी गट-फीलिंग का पूरा उपयोग करें

इंट्यूशन के साथ आपका मस्तिष्क आपके सभी अनुभवों का आकलन करता है और संदर्भ के आधार पर सबसे अच्छा निर्णय लेता है। शोध से यह भी पता चलता है कि गट-फीलिंग और

विश्लेषणात्मक सोच का संयोजन न केवल स्मार्ट निर्णय लेने में आपकी मदद करता है, बल्कि आपके विकल्पों में विश्वास भी बढ़ा देता है।

रचनात्मक सीमाएं तय कर जिम्मेदार बनें

ज्यादा सोचने की आदत तब बढ़ जाती है जब आप इसे अधिक समय देने लगते हैं। यदि आप किसी ऐसे काम के लिए एक हफ्ता देते हैं, जो एक घंटे में भी पूरा हो सकता है, तो आप एक हफ्ता बर्बाद कर देंगे। रचनात्मक सीमाओं के माध्यम से जवाबदेही को बढ़ाएं। जैसे- निर्णय लेने के लिए खुद को एक निश्चित समय-सीमा देना शुरू करें।

इन तमाम 'रेवड़ियों' का खर्च आखिर कौन उठा रहा है?

रेवड़ी उत्तर भारत में लोकप्रिय मिठाई है, लेकिन राजनीतिक चर्चाओं में यह आजकल मुफ्त सौगातों का प्रतीक बन गई है। आज 'रेवड़ी' शब्द का उपयोग उन लोकलुभावन योजनाओं के लिए किया जाता है, जिनमें राजनीतिक दल वोटों को लुभाने के लिए मुफ्त के सामान या लाभ देने की पेशकश करते हैं। इनमें टीवी, साइकिल, मुफ्त राशन से लेकर सीधे नगद हस्तांतरण तक शामिल हैं।

रेवड़ी एक सस्ती मिठाई है, जो फौरी संतुष्टि देती है। मुफ्त सौगातों की राजनीति के लिए रेवड़ियों का रूपक इसीलिए उपयुक्त है। उसे 'काजू कतली राजनीति' कहना प्रभावी नहीं होगा!

रेवड़ियों की राजनीति आज भारत में हर राजनीतिक पार्टी का हिस्सा बन चुकी है। हर पार्टी अपने विरोधियों पर इसका आरोप लगाती है, जबकि वह खुद भी इससे अछूती नहीं रहती। दिलचस्प बात यह है कि कोई भी पार्टी सत्ता में आने के बाद अपने विरोधियों द्वारा शुरू की गई बड़ी कल्याणकारी या मुफ्त योजनाओं को कभी वापस नहीं लेती।

रेवड़ी का यही खेल है- एक बार दे दी, तो आप इसे रोक नहीं सकते। रेवड़ी का खेल सिर्फ देने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसे कैसे पेश किया जाता है, यह भी महत्वपूर्ण है। यह अकारण नहीं है कि अधिकांश कल्याणकारी योजनाओं के नामों में लाड़ या सम्मान सरीखे शब्दों को दर्शाया जाता है।

सवाल यह है कि यह राजनीति हमें कहां ले जाएगी? आज हर बड़े राज्य और हर बड़ी पार्टी के पास 'गेमचेंजर' योजनाएं हैं। डिजिटल नगद हस्तांतरण की तकनीक भी अब पहले से कहीं ज्यादा सुविधा देती है। आज सरकार लगभग हर महीने महिलाओं,

बेरोजगार युवाओं, किसानों, कम आय वालों, पुजारियों और ग्रंथियों आदि को भी वेतन दे सकती है।

कुछ राज्यों में, मुफ्त बिजली और पानी आम बात है। ऐसा लगता है जैसे हम तेल की कमाई से मालामाल उन देशों में से हैं, जिनकी आबादी बहुत कम है और जिन्हें नहीं पता कि अपनी कमाई का क्या करें। जबकि, हम बिलकुल भी ऐसे नहीं हैं। हमारा सरकारी खजाना तंग है।

हम घाटे में रहते हैं, जिसका मतलब है कि सरकार आमदनी से ज्यादा खर्च करती है। सरकार पर बहुत कर्ज भी है, और वह ब्याज में बहुत पैसों का भुगतान करती है। हम जितनी ज्यादा रेवड़ियां बांटते हैं, घाटा उतना बढ़ता जाता है।

घाटा जितना होगा, सरकार को उसे पूरा करने के लिए उतना ही कर्ज लेना होगा या नोट छापने होंगे। ज्यादा उधार लेने से ब्याज दरें बढ़ती हैं, जिससे व्यापार और अर्थव्यवस्था धीमी हो जाती है। नोट छापने से महंगाई बढ़ती है। इससे किसी को मदद नहीं मिलती।

असल रेवड़ी की तरह राजनीतिक रेवड़ी भी मुफ्त में नहीं मिलती। कोई न कोई इसका खर्चा उठाता है। आम तौर पर आप ही इसका भुगतान करते हैं। मान लीजिए कि कोई परिवार 20,000 रुपए महीने कमाता और खर्च करता है।

अगर सरकार उन्हें 2000 रुपए प्रतिमाह देती है, तो वे बहुत खुश हो सकते हैं। लेकिन अगर महंगाई दर 10% है तो परिवार को अपना खर्चा चलाने के लिए हर महीने 22,000 रुपयों की न्यूनतम दरकार होगी।

तो वास्तव में कुछ नहीं बदला। इस हाथ दे और उस हाथ ले वाला हिसाब है।

अर्थशास्त्री मिल्टन फ्रीडमैन के शब्दों में

वास्तविक टैक्स कभी भी सिर्फ उसकी दर में नहीं होता। असली टैक्स वह होता है, जो सरकार खर्च करती है। तो यकीनन, अपनी सरकार को रेवड़ियों पर ज्यादा खर्च करने के लिए कहें। बस याद रखें कि कोई न कोई इसके लिए भुगतान कर रहा होगा। और बहुत मुमकिन है कि वो आप ही होंगे। क्या इसके लिए नेताओं को दोष देना चाहिए? नहीं। जब नागरिकों को ही यह बात पसंद है कि सरकार से मुझे लेना है और मुझे इसकी परवाह नहीं कि वो इसे कहां से लाते हैं तो नेता क्यों इस बारे में सोचेगा? उसका काम तो मतदाताओं को खुश करना है ना?

कुछ राज्यों की रेवड़ी-योजनाएं तो इतनी बड़ी हिट बन गई हैं कि देर-सबेर उन्हें पूरे देश में भी अपनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, महिलाओं को कैश ट्रांसफर एक राष्ट्रीय योजना बन सकती है। आइए, थोड़ा गणित करें कि अगर ऐसा होता है तो इसकी लागत कितनी होगी।

यदि हम सभी भारतीय महिलाओं को 2,000 रुपए प्रतिमाह देते हैं, तो इसमें 8.4 लाख करोड़ रुपए सालाना खर्च होंगे। देश का राजकोषीय घाटा पहले ही लगभग 17 लाख करोड़ रुपए है, जो बहुत अधिक है। इसे 50% और बढ़ाने से मुद्रास्फीति और ब्याज दरों में भारी उछाल आ सकता है। इसे चुकाएगा कौन? अगर आपको रेवड़ियां इतनी ही पसंद हैं तो कृपया बाद में यह शिकायत न करें कि सब कुछ बहुत महंगा हो गया है!

रेवड़ी कभी भी मुफ्त में नहीं मिलती। कोई न कोई इसका खर्चा उठाता है। आम तौर पर आप ही इसका भुगतान करते हैं। अगर आपको रेवड़ियां इतनी ही पसंद हैं तो कृपया बाद में यह शिकायत न करें कि सब कुछ बहुत महंगा हो गया है!

स्कूल के बाद उच्च शिक्षा की पढ़ाई करने के लिए नहीं हैं पैसे तो ये ऋण करेगा आपकी मदद



स्कूल की पढ़ाई के बाद शिक्षा ऋण बिना किसी वित्तीय चिंता के उच्च शिक्षा प्राप्त करने में मदद कर सकता है। इसके बारे में विस्तार से जानते हैं।

अच्छी नौकरी और बेहतर भविष्य के लिए शिक्षा बहुत जरूरी है। परंतु उच्च शिक्षा की ऊंची लागत कई छात्रों के लिए एक बड़ी रुकावट बन सकती है, जिससे उनके शैक्षणिक सपनों को पूरा करना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में शिक्षा ऋण इस वित्तीय बोझ को कम करने में मदद कर सकता है। ये आमतौर पर बैंकों, गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों और अन्य वित्तीय संस्थानों द्वारा दिए जाते हैं।

कई तरह के होते हैं ऋण

शिक्षा ऋण कई प्रकार के होते हैं। जो छात्र भारत में पढ़ाई करना चाहते हैं, उनके लिए डोमेस्टिक एजुकेशन लोन उपलब्ध है। विदेश में पढ़ाई करने के लिए इंटरनेशनल एजुकेशन लोन होता है, जबकि शॉर्ट-टर्म या स्कूल डेवलपमेंट कोर्स के लिए वोकेशनल कोर्स लोन प्रदान किया जाता है।

ब्याज दर भी समझें

शिक्षा ऋण पर ब्याज दर आमतौर पर 7% से 15% प्रति वर्ष के बीच होती है। इसके अतिरिक्त, प्रोसेसिंग फीस 0.5% से 2% तक होती है।

कितना ऋण ले सकते हैं?

इस ऋण की राशि कोर्स और बैंक की नीति पर निर्भर करती है। भारत में पढ़ाई के लिए 4 लाख से 10 लाख तक का ऋण मिल सकता है, जबकि विदेश में पढ़ाई के लिए 15 लाख से 50 लाख तक का ऋण मिलता है। 4 लाख तक के ऋण पर गारंटी की आवश्यकता नहीं होती, लेकिन इससे अधिक राशि के लिए गारंटी या सह-आवेदक जरूरी है।

इस ऋण से कई लाभ मिलेंगे

मोरेटोरियम पीरियड वह समय होता है जब ऋण चुकारे की क्रिस्टें शुरू नहीं होतीं। यह आमतौर पर पढ़ाई पूरी होने के बाद 6 महीने से 1 साल तक रहता है, जिससे छात्र को रोजगार प्राप्त करने

का समय मिलता है। ईएमआई योजना के तहत कर्जदार को ब्याज और मूलधन की क्रिस्टें 7 से 15 साल में चुकानी होती हैं। कुछ बैंक प्री-पेमेंट विकल्प भी देते हैं, जिससे ऋण का भुगतान पहले किया जा सकता है। समय पर चुकौती न करने पर पेनल्टी लगती है। कुछ योजनाओं में सरकार या वित्तीय संस्थान ब्याज पर सब्सिडी देते हैं, जिससे ब्याज दर कम हो जाती है। समय पर भुगतान करने से क्रेडिट स्कोर में सुधार होता है, जो भविष्य में वित्तीय सहायता प्राप्त करने में मदद करता है।

कौन-कौन से खर्च कवर होते हैं?

शिक्षा ऋण के तहत ट्यूशन फीस, किताबें और परीक्षा शुल्क, हॉस्टल और भोजन का खर्च, लैपटॉप और अन्य आवश्यक उपकरण और विदेश में पढ़ाई के लिए यात्रा खर्च शामिल होते हैं।

कर में मिलता है लाभ

भारत में आयकर अधिनियम की धारा 80ई के तहत शिक्षा ऋण के ब्याज भुगतान पर कर छूट मिलती है। यह लाभ ऋण चुकौती शुरू होने के पहले 8 वर्षों तक मिलता है।

कौन ले सकता है ऋण?

आवेदक भारतीय नागरिक होना चाहिए और उसका किसी मान्यता प्राप्त संस्थान में प्रवेश होना चाहिए।

सह-आवेदक या गारंटर के पास नियमित आय का स्रोत होना चाहिए और आवेदक की आयु 18-35 वर्ष के बीच होनी चाहिए।

ऋण स्वीकृति के लिए अन्य मानदंडों में आवेदक की शैक्षिक योग्यता, कोर्स का प्रकार, संस्थान की प्रतिष्ठा, सह-आवेदक की आय, क्रेडिट स्कोर, ऋण राशि और चुकाने की क्षमता शामिल हैं।

आवश्यक दस्तावेज

ऋण आवेदन के लिए पहचान पत्र के रूप में आधार कार्ड और पैन कार्ड, पते के प्रमाण के लिए राशन कार्ड या पासपोर्ट, शैक्षिक दस्तावेज में पिछले परीक्षा प्रमाणपत्र और प्रवेश पत्र व सह-आवेदक का आय प्रमाणपत्र आवश्यक होते हैं।

ये दस्तावेज आवेदक की पहचान, पते और वित्तीय स्थिति को सत्यापित करते हैं।

ऐसे कर सकते हैं आवेदन

ऑनलाइन प्रक्रिया...

बैंक या वित्तीय संस्थान की वेबसाइट पर जाएं। आवेदन फॉर्म भरें। आवश्यक दस्तावेज अपलोड करें। आवेदन जमा करने के बाद ट्रैकिंग आईडी प्राप्त होगी।

ऑफलाइन प्रक्रिया...

नजदीकी बैंक शाखा में जाएं। आवेदन फॉर्म भरें।

सभी दस्तावेज संलग्न करें। बैंक अधिकारी से परामर्श लें।

कुम्भ मेला: वेदों में नहीं, किंतु पुराणों और महाभारत में है उल्लेख

लोग नदियों के संगम अर्थात् प्रयाग पर हजारों वर्षों से एकत्रित होते आए हैं। उत्तराखंड में पांच ऐसे प्रयाग हैं जिनसे गंगा नदी उत्पन्न होती है। प्रयागराज को यह नाम इसलिए दिया गया, क्योंकि वहां आकाशीय गंगा, पार्थिव यमुना और भूमिगत सरस्वती का संगम है। इस प्रकार, वहां तीन नदियों का संगम तीन लोकों के संगम का प्रतीक है।

साधारणतः ये मेले शिशिर अयनांत (नाशिक), वसंत विषुव (प्रयागराज), ग्रीष्म अयनांत (हरिद्वार) और शरद विषुव (उज्जैन) के समय होते हैं। इस समय सूर्य क्रमशः मकर, मेष, कर्क और तुला राशियों में प्रवेश करता है। भारत के विभिन्न भागों में चंद्र और गुरु ग्रह के स्थान के मद्देनजर यह समय और भी विशिष्ट बन जाता है।

पृथ्वी के आस-पास क्षितिज को लगकर आकाश 12 राशियों से बने एक महामार्ग समान है। चंद्र इस महामार्ग से प्रतिमाह, सूर्य प्रतिवर्ष और गुरु ग्रह 12 वर्षों में एक बार बढ़ता है। इसलिए 2021 में हरिद्वार में कुम्भ मेला तब हुआ जब गुरु ग्रह कुम्भ राशि में था। इस वर्ष प्रयागराज का कुम्भ मेला तब हो रहा है, जब गुरु ग्रह ऋषभ राशि में है और नाशिक तथा उज्जैन में कुम्भ मेले तब होंगे जब गुरु ग्रह सिंह राशि में होगा। जब गुरु ग्रह 144 वर्षों में पृथ्वी की 12 परिक्रमाएं पूर्ण करता है, तब महाकुम्भ होता है। संयोगवश इस वर्ष का कुम्भ मेला महाकुम्भ मेला है। ये नाम राजाओं द्वारा दिए गए, जो जानते थे कि लोग त्योहार पसंद करते हैं और आंकड़ों तथा तारों में तार्किक संबंध देखना चाहते हैं।

वैदिक ज्योतिषशास्त्र के अनुसार आकाशीय महामार्ग 27 नक्षत्रों में विभाजित है। उसे बारह राशियों में विभाजित करने की प्रथा बाद में लगभग 300 ईस्वी में रोमीय और यूनानी समुद्री व्यापारियों के साथ आई। हालांकि वेदों, रामायण और महाभारत में राशिचक्र का उल्लेख नहीं है, वह 500 ईस्वी में गुप्त राजाओं के समय के ज्योतिषशास्त्र पर लिखे रोमक सिद्धांत इत्यादि ग्रंथों का महत्वपूर्ण भाग बन गया।

शुरू में एकमात्र कुम्भ मेला गंगा नदी के पहाड़ों से मैदानों में प्रवेश स्थान अर्थात् हरिद्वार में, मेष संक्रांति (वसंत विषुव) के दिन गुरु ग्रह के इस राशिचक्र में प्रवेश करने पर मनाया जाता था। अब, 'कुम्भ' शब्द का सभी मेलों के लिए उपयोग होता है, जैसे प्रतिवर्ष मकर संक्रांति (उत्तरायण के प्रारंभ) के निकट प्रयागराज में होने वाले माघ मेले और नाशिक के

सिंहस्थ मेले के लिए, जो कर्क संक्रांति (दक्षिणायन के प्रारंभ) के निकट होता है।

500 ईस्वी के बाद जबसे हिंदू धर्म ज्यादातर मंदिरों और तीर्थयात्राओं पर केंद्रित हो गया, तबसे पुराणों में कई तीर्थस्थलों का उल्लेख किया गया। बौद्ध ग्रंथों में हिंदुओं को तीर्थिका कहा जाने लगा, जो तीर्थस्थल जाकर स्नान करके देवों तथा पूर्वजों को पूजते थे। सातवीं सदी के चीनी तीर्थयात्रियों के लेखनों में प्रयाग मेले का उल्लेख है और यह भी कि कैसे हिंदू मानते थे कि जिनकी मृत्यु इस मेले में होती थी, वे स्वर्ग पहुंचते थे।

नाशिक और उज्जैन में होने वाले तपस्वियों के मेलों को 17वीं सदी से मराठा सरदारों ने बढ़ावा दिया। ये मेले त्र्यम्बकेश्वर और महाकाल के मंदिरों से जुड़े थे। राजपूतों की तरह मराठा सरदार भी हिंदू धर्म के संरक्षक होने का दर्जा हासिल करना चाहते थे। 'शाही' और 'पेशवाई' जैसे शब्दों में मुगलों और मराठों का प्रभाव दिखाई देता है।

इस्लाम के सूफी गाजी योद्धाओं से लड़ने के उद्देश्य से 1500 के बाद शैव, वैष्णव और सिख तपस्वी-योद्धाओं के अखाड़े अस्तित्व में आए। लेकिन किंवदंतियों के अनुसार, उन्हें 700 ईस्वी में आदि शंकराचार्य ने स्थापित किया था। कई वैष्णव तपस्वी-योद्धा अपने आप को परशुराम के वंशज मानते हैं। शैव तपस्वी-योद्धा अपने आप को भैरव और दत्तात्रेय के वंशज मानते हैं। सिख तपस्वी-योद्धा अपने आप को गुरु नानक के पुत्र श्रीचंद के वंशज मानते हैं। ये योद्धा न केवल तपस्वी बल्कि व्यापारी और साहूकार भी थे। वे मठ भी चलाते थे, जहां रहस्यमय अनुष्ठान होते थे।

वेदों में इन मेलों का उल्लेख नहीं है। लेकिन उपनिषदों में ज्ञानी पुरुषों का दर्शन शास्त्र पर विचार-विमर्श करने के लिए मिथिला में सम्मिलित होने का उल्लेख है। महाभारत में भी उल्लेख है कि कैसे ऋषि और राजा नदियों और तालाबों के किनारे एकत्र होते थे। विभिन्न प्रांतों में होने वाली गतिविधियों पर साधु इन मेलों में विचार-विमर्श करते थे। इन मेलों के कारण विचार फैलते गए। हालांकि आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य जैसे विद्वान भारतभर में अवश्य गए थे, लेकिन हम नहीं जानते कि क्या उन्होंने इन मेलों में भाग लिया था। हमें याद रखना होगा कि भारत में मेले कोई असामान्य नहीं हैं। आधुनिक काल के राजनीतिज्ञ उनका जिस तरह से प्रचार करते हैं, वैसे पहले नहीं होता था।

मुद्रा लोन योजना के नाम पर ठगी

सरकार कभी खुद फोन करके लोन नहीं देती जानें अप्लाय करने का सही नियम

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में मुद्रा लोन के नाम पर एक युवक साइबर ठगी का शिकार हो गया। युवक ने ऑनलाइन मुद्रा लोन के लिए अप्लाय किया था।

साइबर ठगों ने लोन के पैसे आने से पहले रजिस्ट्रेशन और इंश्योरेंस के नाम पर उससे कई बार पैसे ट्रांसफर कराए। इसके बाद पीड़ित की UPI ID और OTP मांगकर उसके बैंक अकाउंट से कुल 65,148 रुपए निकाल लिए।

अकाउंट से पैसे कटने पर जब पीड़ित ने संपर्क करने की कोशिश की तो साइबर ठगों ने फोन उठाना बंद कर दिया। फिलहाल पीड़ित ने पुलिस से मामले की शिकायत की है।

प्रधानमंत्री मुद्रा योजना भारत सरकार की एक प्रमुख योजना है। लोगों को छोटा व्यवसाय शुरू करने के लिए आसानी से लोन मिल सके, इस उद्देश्य से केंद्र सरकार ने 8 अप्रैल, 2015 को इसकी शुरुआत की थी। हालांकि, साइबर ठग लोगों को कम ब्याज दर और जल्दी लोन दिलाने के नाम पर भी ठग रहे हैं। तो चलिए, बात करेंगे कि प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के नाम पर होने वाले फ्रॉड से कैसे बचें। साथ ही जानेंगे कि-

साइबर ठग मुद्रा योजना के नाम पर कैसे ठगी करते हैं?

मुद्रा लोन लेने का सही प्रोसेस क्या है?

साइबर ठग मुद्रा लोन के नाम पर लोगों को ठगने के लिए फोन कॉल, मैसेज और फेक सोशल मीडिया विज्ञापनों का सहारा लेते हैं। वे लोगों को सस्ते ब्याज दर पर जल्द-से-जल्द लोन दिलाने का झांसा देते हैं। इसके लिए रजिस्ट्रेशन फॉर्म भरने और अलग-अलग चार्ज के नाम पर हजारों रुपए की ठगी करते हैं। नीचे दिए ग्राफिक से इस स्कैम को समझिए-

साइबर ठग फोन करके जल्दी लोन अप्रूव कराने का लालच देते हैं। हमेशा ध्यान रखें कि मुद्रा लोन के लिए कोई भी बैंक या फाइनेंशियल इंस्टीट्यूशन कभी खुद से कॉल नहीं करता है। अगर आपको ऐसा कोई कॉल या मैसेज आता है तो यह फ्रॉड है। इसके अलावा साइबर अपराधी फर्जी वेबसाइट और मोबाइल ऐप के जरिए भी लोगों को ठगते हैं। ऐसे किसी भी ऐप या वेबसाइट पर अपनी पर्सनल जानकारी शेयर न करें।

नीचे दिए ग्राफिक से समझिए कि इस स्कैम से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

प्रधानमंत्री मुद्रा योजना छोटे व्यवसायियों के लिए बनाई गई है। इसमें छोटी मैनुफैक्चरिंग यूनिट्स चलाने वाले, रेहड़ी पटरी दुकानदार, फल-सब्जी विक्रेता, ट्रक ऑपरेटर, फूड

सर्विस यूनिट्स चलाने वाले, रिटेल दुकानदार या मशीन ऑपरेटर जैसे लोग शामिल हैं। यह योजना गैर-कृषि क्षेत्र के छोटे व्यवसायियों को बिना किसी गारंटी के 20 लाख रुपए तक का लोन देती है। इस लोन को चुकाने के लिए 5 साल तक का समय दिया जाता है।

इसे चार कैटेगरी में बांटा गया है।

शिशु: इस कैटेगरी के तहत 50,000 रुपए तक का लोन मिलता है। किशोर: इस कैटेगरी के तहत 50,000 रुपए से 5 लाख रुपए तक का लोन मिलता है।

तरुण: इस कैटेगरी के तहत 5 लाख रुपए से 10 लाख रुपए तक का लोन मिलता है।

तरुण प्लस: इस कैटेगरी के तहत 10 लाख रुपए से 20 लाख रुपए तक का लोन मिलता है। इस योजना के तहत पुराने बिजनेस को चलाने या नया छोटे बिजनेस शुरू करने के लिए लोन ले सकते हैं। इसके लिए कुछ जरूरी योग्यता होनी चाहिए। आवेदक भारतीय नागरिक होना चाहिए।

आवेदक के पास आधार कार्ड और पैन कार्ड होना चाहिए।

आवेदक का बैंक अकाउंट होना चाहिए।

जिस भी कारोबार के लिए मुद्रा लोन लेना चाहते हैं, वह कॉरपोरेट संस्था नहीं होनी चाहिए।

जिस बिजनेस को शुरू करना चाहते हैं, उसका प्लान तैयार होना चाहिए। प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के तहत मुद्रा लोन लेने के लिए अपने नजदीकी बैंक या गैर बैंकिंग वित्तीय संस्थाओं (NBFC) की शाखा में संपर्क कर सकते हैं। इसके अलावा आप ऑनलाइन भी आवेदन कर सकते हैं। इसके लिए इस प्रोसेस को फॉलो करें। मुद्रा लोन की ऑफिशियल वेबसाइट www.mudra.org.in पर जाएं। इसमें सभी कैटेगरी के विकल्प मिलेंगे। आप अपनी जरूरत के मुताबिक लोन के ऑप्शन पर क्लिक कर सकते हैं।

इसके बाद एप्लिकेशन फॉर्म के लिए दिए लिंक पर क्लिक करें। एप्लिकेशन फॉर्म को PDF के रूप में डाउनलोड करें और उसका प्रिंटआउट निकाल लें।

फॉर्म को ध्यान से भरकर सभी जरूरी डॉक्यूमेंट्स अटैच करें। आखिर में उस फॉर्म को नजदीकी बैंक या माइक्रोफाइनेंस इकाई की शाखा में जमा कर दें।

सभी डॉक्यूमेंट्स वेरिफाई होने के बाद आपका लोन अप्रूव हो जाएगा।

काँफी पीने से कम होता फैटी लिवर

दो कप से ज्यादा नुकसानदायक, एक कप काँफी 6 घंटे एक्टिव रखती है दिमाग, रात में न पिएं



रोज सुबह काँफी पीना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। यूरोपियन हार्ट जर्नल में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, रोज सुबह काँफी पीने से हार्ट डिजीज के कारण मौत का जोखिम कम हो जाता है।

स्टडी के मुताबिक, सुबह की काँफी पीने वालों में किसी बीमारी के कारण मौत का जोखिम 16% कम होता है। काँफी न पीने वालों की तुलना में सुबह काँफी पीने वाले लोगों में हार्ट डिजीज से मौत का जोखिम भी 31% कम होता है।

भारत के अधिकांश लोगों के दिन की शुरुआत चाय या काँफी से होती है। इससे इंस्टेंट एनर्जी और ताजगी का एहसास होता है। इससे लिवर का फैट कम होता है और हार्ट डिजीज का जोखिम कम होता है।

काँफी आपके मूड को 6 घंटे

फ्रेश रखती है

पूरी दुनिया में काँफी सबसे ज्यादा पिया जाने वाला बेवरेज है। एक कप काँफी में 100 mg कैफीन होता है। इतनी मात्रा में ली गई काँफी बॉडी को 6 घंटे तक फ्रेश बनाए रखती है। इससे एनर्जी लेवल और मूड भी अपलिफ्ट होता है।

काँफी की न्यूट्रिशनल वैल्यू

एक कप ब्रूड ब्लैक काँफी से 2.4 कैलोरी मिलती हैं। इसमें प्रोटीन न के बराबर होता है। कार्ब्स और फैट नहीं होता है। इसमें और कौन से पोषक तत्व होते हैं, ग्राफिक में देखिए।

कैंसर का जोखिम भी कम होता है
अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन

एक दिन में कितनी काँफी पीना सुरक्षित है?

रोज 2-3 कप काँफी सेफ और फायदेमंद है। इससे ज्यादा काँफी पीने से कई नुकसान हो सकते हैं:

रात की नींद खराब हो सकती है।

डिहाइड्रेशन हो सकता है।

पेट खराब हो सकता है।

हार्ट बीट बढ़ सकती है।

ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

कैंसर के मुताबिक, रोज सुबह एक कप काँफी पीने से हार्ट फेल्योर का रिस्क कम होता है और साथ ही कैंसर का खतरा भी कम होता है।

इसलिए सुबह पीनी चाहिए काँफी

डॉ. विक्रम सिंह कहते हैं कि सुबह का समय काँफी पीने के लिए सबसे बेहतर है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया,

बर्कले में न्यूरोसाइंस के प्रोफेसर मैथ्यू वॉकर कहते हैं कि काँफी में मौजूद कैफीन ही एकमात्र नुकसानदायक तत्व है। काँफी पीने के 12 से 14 घंटे बाद भी कैफीन शरीर में मौजूद रहता है और ब्रेन न्यूरोन्स को एक्टिव रखता है। इसलिए बहुत ज्यादा काँफी पीने से ब्रेन एक्टिविटी प्रभावित हो सकती है।

किन्हीं खास परिस्थितियों में जैसे परीक्षाओं से पहले या किसी डेडलाइन के काम को पूरा करने के लिए कभी-कभार रात के समय काँफी पीना ठीक है, लेकिन सामान्य स्थिति में शाम 4 बजे के बाद काँफी नहीं पीनी चाहिए क्योंकि शाम को पी गई काँफी भी रात में आपकी नींद को प्रभावित करेगी।

प्रोफेसर वॉकर कहते हैं कि अगर आप काँफी पीना ही चाहते हैं तो मार्केट में उपलब्ध कैफीन फ्री काँफी पी सकते हैं। खुद प्रोफेसर वॉकर सिर्फ सुबह के समय काँफी पीते हैं, दिन में बिल्कुल भी नहीं। एक दिन में 2 कप से ज्यादा काँफी न पिएं एक कप (150 ml) ब्रूड काँफी में 80-120 ml कैफीन होता है। इतना ही इंस्टेंट काँफी में 50-65 ml और चाय में 30-65 ml होता है। ICMR के मुताबिक हमें एक दिन में दो से तीन कप चाय या काँफी ही पीनी चाहिए क्योंकि एक दिन में अधिकतम 300 ml कैफीन पीना ही ठीक है। 300 ml भी अपर लिमिट है। इससे अधिक कैफीन से कई हेल्थ इशूज हो सकते हैं।

शाम को नहीं पीनी चाहिए काँफी

कुछ लोग तो दिन में कई बार चाय या काँफी पीते हैं। कई लोग खाने के बाद आलस को भगाने के लिए भी चाय-काँफी का ही सहारा लेते हैं। हालांकि, काँफी पीने का सबसे अच्छा समय सुबह ही है।

एक बार की बात है, एक छोटे से गाँव के पास एक गधा और एक मुर्गा रहते थे। दोनों अच्छे दोस्त थे और दिनभर खेतों में खेलते-कूदते और मस्ती करते थे। पास के जंगल में एक शेर भी रहता था, जिसे हमेशा नए शिकार की तलाश रहती थी। शेर ने गधे को देखा और सोचा, आज तो यह गधा मेरा स्वादिष्ट भोजन बनेगा!

शेर की चाल

शेर धीरे-धीरे गाँव की तरफ बढ़ा और गधे के पास पहुँच गया। उसने डरावनी आवाज में कहा, गधे भाई, तुम तो बहुत मोटे-ताजे

गधा हँसते हुए बोला, इतुम्हें पता नहीं? मुर्गा हमारी सुरक्षा का प्रहरी है। जब वह बांग देता है, तो हमारे साथी जानवर इकट्ठा हो जाते हैं। अगर तुमने मुझ पर हमला किया, तो सब तुम्हें सबक सिखाएंगे।

यह सुनकर शेर घबरा गया और पीछे हटने लगा। लेकिन गधे ने मजाकिया अंदाज में कहा, ठहरो! क्यों न तुम्हें हमारी मस्ती में शामिल कर लें? तुम भी थोड़ी दौड़-भाग कर लो। शेर को यह सुनकर और भी गुस्सा आया, लेकिन वह असमंजस में था।

गधे और मुर्गे का आखिरी दांव

मुर्गा, गधा और शेर



दिखते हो। मुझे तुम्हें खाने का मन कर रहा है। गधा घबरा गया, लेकिन उसने तुरंत मुर्गे की ओर देखा। मुर्गा हमेशा अपने दोस्तों के लिए कोई न कोई तरकीब सोचता था। मुर्गा बोला, डरो मत, गधे भाई। हम मिलकर इसे सबक सिखाएंगे। बस मेरी बात मानो।

मुर्गा की चालाकी

मुर्गा जोर-जोर से बांग देने लगा, कुकडू-कू! कुकडू-कू! शेर अचानक रुक गया और इधर-उधर देखने लगा। शेर ने सोचा, यह आवाज तो खतरनाक लग रही है। शायद यहाँ और भी जानवर हैं। गधे ने मौका देखा और शेर से बोला, क्या हुआ, जंगल के राजा? क्या तुम्हें डर लग रहा है?

शेर ने घूरते हुए कहा, मैं डरता नहीं हूँ, लेकिन तुम्हारे दोस्त की आवाज बड़ी अजीब है। कहीं यह किसी खतरनाक जानवर को बुला तो नहीं रहा?

गधे की मजेदार हरकत

मुर्गा फिर जोर से बांग देने लगा और पास के गाँव से कुत्तों का झुंड उसकी आवाज सुनकर आ गया। कुत्तों को देखकर शेर डर के मारे भाग खड़ा हुआ। गधे और मुर्गे ने राहत की सांस ली और एक-दूसरे को गले लगाया।

गधा बोला, धन्यवाद, मुर्गा भाई। अगर तुम न होते, तो आज मैं शेर का खाना बन जाता।

मुर्गा मुस्कुराते हुए बोला, दोस्ती का यही तो मतलब है, भाई। एक-दूसरे की मदद करना और मुसीबतों से बचना।

कहानी से सीख

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि चतुराई और एकता से बड़ी से बड़ी मुसीबत को टाला जा सकता है। जीवन में सही समय पर सही निर्णय लेने से हम कठिनाइयों का सामना आसानी से कर सकते हैं। साथ ही, दोस्ती का मतलब होता है मुश्किल समय में एक-दूसरे का सहारा बनना।

कामाख्या मंदिर की यात्रा पर जा रहे हैं? तो ये बातें न भूलें

कामाख्या माता का मंदिर असम राज्य के गुवाहाटी जिले में स्थित है और यह भारत के 52 शक्तिपीठों में से एक माना जाता है। इस मंदिर की विशिष्टता यह है कि यहां माता की कोई मूर्ति या तस्वीर नहीं होती है। यहां पर देवी के गर्भ और योनि की पूजा की जाती है। इसे शास्त्रों में विशेष स्थान प्राप्त है और यह हिंदू धर्म के अनुयायियों के लिए एक पवित्र स्थल है।

कामाख्या मंदिर का इतिहास

कामाख्या मंदिर का इतिहास काफी पुराना और अद्भुत है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, जब भगवान विष्णु ने भगवान शंकर के तांडव को शांत करने के लिए माता सती के शरीर के टुकड़े किए थे, तो सती का गर्भ और योनि यहीं गिरे थे। तब से यह स्थल एक शक्तिपीठ के रूप में प्रसिद्ध हो गया और यहां माता की पूजा की जाती है।

मंदिर की संरचना और दर्शन

कामाख्या मंदिर को तीन हिस्सों में बांटा गया है

पहला हिस्सा: यह हिस्सा सबसे बड़ा होता है, जहां विशेष लोग और पवित्र लोग पूजा करते हैं। इसमें हर कोई नहीं जा सकता।

दूसरा हिस्सा: यहां श्रद्धालु माता के दर्शन करते हैं और पूजा करते हैं। यह हिस्सा आम भक्तों के लिए खोला जाता है।

इस मंदिर की संरचना विशेष रूप से तांत्रिकों और अघोरियों



के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है, जहां तंत्र विद्या का अभ्यास और सिद्धि प्राप्त करने के लिए विधियां की जाती हैं।

अम्बुवाची मेला: एक खास अवसर

हर साल जून महीने में कामाख्या मंदिर में अम्बुवाची मेला आयोजित किया जाता है। यह मेला खासतौर पर तब होता है जब माता रजस्वला होती हैं। इस दौरान ब्रह्मपुत्र नदी का पानी पूरी तरह लाल हो जाता है, जो एक चमत्कारी घटना मानी जाती

है। इस मेले के दौरान तीन दिनों तक गुवाहाटी के सभी मंदिरों के कपाट बंद रहते हैं और श्रद्धालु इस समय को विशेष रूप से पूजा और ध्यान में लगाते हैं।

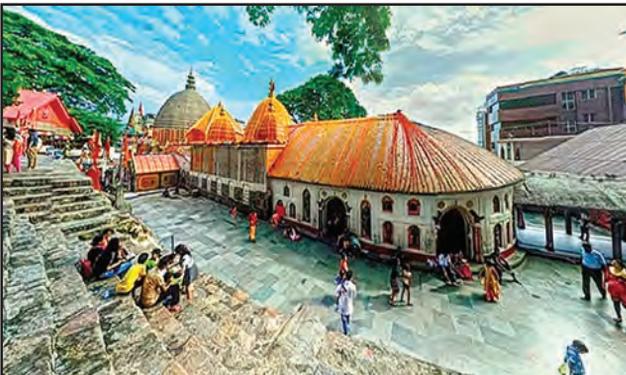
मेला का अंतिम दिन और भक्तों की आस्था

अम्बुवाची मेले के चौथे दिन भक्तों की लंबी कतारें लगती हैं। इस दिन भक्तों की विशेष इच्छा होती है कि वे माता के रज से भीगा हुआ कपड़ा प्राप्त करें, जिसे शक्ति का प्रतीक माना जाता है। यह दिन भक्तों के लिए अत्यधिक पवित्र और शुभ माना जाता है।

कामाख्या मंदिर की अद्वितीयता

कामाख्या मंदिर न सिर्फ एक धार्मिक स्थल है, बल्कि यह अपनी अनोखी पूजा विधियों और चमत्कारी घटनाओं के लिए भी प्रसिद्ध है। यहां होने वाली पूजा विधि और तांत्रिक क्रियाएं पूरी दुनिया में अलग हैं। इस मंदिर का इतिहास और पूजा पद्धतियाँ इसे अन्य सभी मंदिरों से विशेष बनाती हैं।

कामाख्या मंदिर भारतीय संस्कृति और इतिहास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यहां की पूजा विधियां, चमत्कारी कथाएं और अद्भुत ऐतिहासिक स्थल इसे विशेष बनाते हैं। जो लोग धार्मिक यात्रा पर जाते हैं, उन्हें इस मंदिर की यात्रा जरूर करनी चाहिए, क्योंकि यह न केवल आध्यात्मिक शांति प्रदान करता है, बल्कि भारतीय पौराणिक धरोहर से भी जोड़ा हुआ है।



श्रद्धा दास ने थाई स्लिट ड्रेस पहनकर दिए स्टनिंग पोज



साउथ एक्ट्रेस श्रद्धा दास हमेशा अपने स्टाइल और फैशन सेंस से सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं। उनकी नई तस्वीरें इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल हो जाती हैं, और उनके फैस उनके हॉट और ग्लैमरस लुक्स की तारीफ करते नहीं थकते। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट बोल्ड फोटोशूट की तस्वीरें साझा की हैं, जिनमें उनका हॉट और सेक्सी अंदाज देखकर लोग दीवाने हो गए हैं।

श्रद्धा दास अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने फैशन स्टेटमेंट्स के लिए जानी जाती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर खासा चर्चित

हो जाता है। अब हाल ही में उन्होंने जो फोटोशूट शेयर किया है, उसमें उनका किलर लुक सबका ध्यान खींच रहा है। इस फोटोशूट में श्रद्धा दास ने ब्लू कलर की थाई स्लिट ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वह बेहद स्टनिंग और सेक्सी पोज देती हुई नजर आ रही हैं। उनके बालों का हाई बन और कानों में इयररिंग्स उनका लुक और भी शानदार बना रहे हैं।

श्रद्धा दास सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के अपडेट्स फैस के साथ साझा करती रहती हैं। उनकी इंस्टाग्राम पर जबरदस्त फैन फॉलोइंग है, और उनकी हर एक तस्वीर इंटरनेट पर बवाल मचाने का काम करती है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512