सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

9 फरवरी 2025

फिल्मों और म्यूजिक वीडियोज़ के अलावा, **आयरा बंसल** ने भारत और अमेरिका के कई प्रतिष्ठित फैशन डिजाइनरों के लिए रैंप वॉक भी किया है।

अब केवल हाथापाई
करना हो
तो खुद जाना पड़ता है
वरना सब
ऑनलाइन हो गया है..!

बीवी के चंगुल के अलावा
आप दुनिया में
चाहे कहीं भी फंसे हों..
भारत सरकार आपको
वापस ला सकती है...!

हँसी ठट्ठा

हर मोटा इंसान अक्सर यही
सोचता है कि ऐसा क्या
खाऊं जिससे कि पतला हो
जाऊं..
ध्यान दीजिए,
सोचता वो खाने का ही है..!

ओरत जब गुस्से में हो
तो महज़ एक घंटे में
सब कुछ पैक कर लेती है..
मगर जब कहीं घूमने जाना हो
तो एक हफ़्ते तक
सामान पैक नहीं होता...!!

हर कोई
चाँद से मोहब्बत करेगा
तो
सूरज जलेगा ही ना
अब झेलो 40° C

एक आदमी बैंक में लोन
लेने गया
बैंक मैनेजर ने चेक देने के लिए
जैसे ही हाथ आगे बढ़ाया
तो ग्राहक कृतघ्ना पूर्वक बोला :-
"आपका ये ऋण
मै ज़िंदगी भर नहीं चुका पाऊंगा"
ये सुनते ही मैनेजर ने
चेक वापस टेबल पर रख लिया..!

नेगेटिव पार्टनर को हैंडल करने के अचूक तरीके

किसी भी रिश्ते में एक दूसरे को समझना बेहद जरूरी होता है। रिलेशनशिप में पार्टनर्स के मूड काफी अलग तरह के होते हैं। कई लोग काफी पॉजिटिव रहते हैं जबकि कुछ लोग हर बात में नेगेटिविटी लेकर आते हैं, जबकि वह दिल के बुरे नहीं होते हैं। यदि आपका पार्टनर भी नेगेटिव स्वभाव का बन चुका है, तो उसे आप कई तरीकों से हैंडल कर सकते हैं। आईए जानते हैं कि नेगेटिव पार्टनर को हैंडल कैसे किया जाता है।

पॉजिटिव सोच

अगर आप खुद सकारात्मक हैं तो आप अपने आसपास का माहौल भी पॉजिटिव बनाकर रख सकते हैं। अपने साथी को भी इस पॉजिटिव रहने के पहलुओं से अवगत कराने की कोशिश करें, जिससे धीरे-धीरे उनका नजरिया भी बदल सके। जब आप हमेशा खुश रहेंगे तो आपका पार्टनर भी अपनी खुशियों को आपसे बांटना चाहेगा। आपको यह समझना होगा कि एक रिश्ते में दोनों लोग एक जैसा बिहेव नहीं कर सकते।

मुश्किलों को समझें

कोई भी जन्म से चिड़चिड़ा या नेगेटिव नहीं होता है और न ही किसी को ऐसा माहौल अच्छा लगता है। आपके लाइफ पार्टनर की जिंदगी में हो सकता है कुछ परेशानियां चल रही हो, जिसे वे खुलकर आपसे न कह पा रहे हों। लेकिन आप अगर उनकी प्रॉब्लम को समझ पा रहे हैं, तो खुद ही उनसे बात करें और उन्हें समझाएं। जिससे उनकी जिंदगी की उलझन को सुलझाने में उन्हें रास्ता दिख सके।

बातों का ना लें पर्सनली

अपने पार्टनर के नेचर से अगर आप वाकिफ हैं तो उनकी बातों को पर्सनली ना लें वरना आप उनके साथ रह ही नहीं पाएंगी.

हो सकता है वह भविष्य में ऐसा कुछ गलत ना हो जाए इसलिए डर से आपको ऐसा समझाने की कोशिश करते होंगे

बातों को सुनें

कई बार कुछ लोग अपनी परेशानियों को खुलकर सामने नहीं रख पाते है, लेकिन हो सकता है कभी उन्होंने इसके बारे में आपसे जिक्र किया हो। ऐसे में आप उनके दिए गए हिंट को समझें और ऐसा तभी हो सकता है जब आप साथी की बातों को गौर से सुनेंगे। वैसे भी पार्टनर की बातों को ध्यान से सुनना एक रिश्ता के लिए बेहद जरूरी होता है, जिसे कपल्स को हमेशा बरकरार रखना चाहिए।

बाउंड्री बनाएं

पार्टनर और अपने बीच एक हेल्दी बाउंड्री बनाकर रखें। हर एक रिश्ते को थोड़ी स्पेस की जरूरत होती है, ऐसे में हमे कुछ वक्त के लिए अपने पार्टनर को अकेला भी छोड़ना चाहिए। ऐसा जरूरी नहीं कि आप उनकी हर एक बार में घुसने की कोशिश करें।

जल्दबाजी सही नहीं

किसी भी चीज को बदलने में समय लगता है। कोई भी चीज रातों रात बदल जाए ऐसा मुमकिन नहीं है, इसलिए अपने पार्टनर को थोड़ा समय दें। उन्हें उनके तरीके से जीने दें पर पॉजिटिव विचारों के साथ।

'डिजिटल अरेस्ट' का असली मतलब और इससे बचाव के उपाय

साइबर क्राइम तेजी से बढ़ रहा है और इसके दायरे में हम सभी आ सकते हैं। साइबर क्राइम की दुनिया इतनी व्यापक है कि यह हमारे जीवन के हर पहलू में समा चुकी है। चाहे वह किसी की पहचान चुराना हो, ऑनलाइन धोखाधड़ी, डिजिटल अरेस्ट, या फिर किसी का फोन हैक होना, इन सभी अपराधों की जड़ साइबर स्पेस में होती है।

साइबर स्पेस से जुड़ा है हर पहलू

साइबर क्राइम के केस दिन-ब-दिन बढ़ रहे हैं। यह अपराध अब केवल छोटे-छोटे फ्रॉड्स तक सीमित नहीं हैं, बल्कि अब यह मर्डर, किडनैपिंग जैसी गंभीर घटनाओं तक भी पहुंच चुके हैं। अगर किसी मर्डर का मामला सामने आता है, तो वह भी साइबर स्पेस से सॉल्व होता है। किडनैपिंग हो या फ्रॉड, साइबर स्पेस के जरिए ही इन मामलों की जांच की जाती है।

साइबर क्राइम का बढ़ता खतरा

भारत में हर साल लगभग डेढ़ लाख करोड़ रुपए का साइबर क्राइम हो रहा है। डिजिटल अरेस्ट स्कैम के मामले में भारतीयों ने 120 करोड़ रुपए गवाए हैं। साइबर क्राइम का यह स्वरूप इतना बढ़ चुका है कि अब यह क्रिप्टोकरेंसी निवेश जैसे प्लेटफार्मों पर भी फैल गया है। इस तरह के स्कैम में लोग आसानी से फंस जाते हैं क्योंकि वे अपनी निवेश योजनाओं में लापरवाह रहते हैं। साइबर क्राइम केवल एक अपराध नहीं है, बल्कि यह हमारे डिजिटल जीवन को प्रभावित करने वाली एक बड़ी समस्या बन चुकी है। जब तक हम इसकी गंभीरता को नहीं समझेंगे, तब तक हम इसके शिकार हो सकते हैं। इसलिए जितनी जल्दी हो सके, हमें साइबर सुरक्षा के उपायों को अपनाना होगा और सतर्क रहना होगा। किसी भी साइबर फ्रॉड के केस में तुरंत कार्रवाई करने से हम अपने पैसे और डेटा को सुरक्षित रख सकते हैं।

डिजिटल अरेस्ट: एक नया खतरा

एक और खतरनाक ट्रेंड जो इस समय सामने आया है, वह है "डिजिटल अरेस्ट"। यह एक ऐसा धोखाधड़ी तरीका है जिसमें अपराधी किसी को यह बताकर डराते हैं कि वह "डिजिटली अरेस्ट" हो चुका है और अगर उसने बात की तो उसे 20 साल तक की जेल हो सकती है। इससे बचने के लिए कई लोग डर के मारे पुलिस को भी नहीं बताते, जिससे अपराधी और मुनाफा कमाते हैं।

डिजिटल अरेस्ट के तहत अपराधियों की रणनीतियाँ

डिजिटल अरेस्ट के मामले में अपराधी पीड़ित को मानसिक दबाव डालने के लिए कई कदम उठाते हैं, जो आपकी सुरक्षा और निजता को पूरी तरह से प्रभावित करते हैं। जैसे:

परिवार से संपर्क न करना

अपराधी यह चेतावनी देते हैं कि यदि आपने परिवार या किसी अन्य व्यक्ति से इस बारे में बात की, तो आप पर राष्ट्रीय सुरक्षा कानून के तहत गंभीर कार्रवाई की जा सकती है। यह किसी को बताने से रोकने का तरीका होता है, जिससे पीड़ित डर के कारण

चुप रहता है।

स्थानीय पुलिस से संपर्क न करना

पीड़ित को यह बताया जाता है कि यदि उसने पुलिस से मदद ली, तो उसे और अधिक गंभीर सजा हो सकती है। यह उनके मन में डर और उलझन पैदा करता है, जिससे वह सही कदम उठाने से कतराता है।

डिजिटल सामग्री की छानबीन

अपराधी पीड़ित को यह विश्वास दिलाते हैं कि उनकी निजी जानकारी, जैसे कि सोशल मीडिया अकाउंट्स, ईमेल, और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म्स, पहले से ही उनके नियंत्रण में हैं।

इस दबाव को महसूस कर पीड़ित उनसे सहमत हो जाता है, जिससे अपराधी अपने उद्देश्य में सफल होते हैं।

बचाव के तरीके

समय पर कार्रवाईः साइबर क्राइम के 3-4 घंटे के भीतर शिकायत करने से पैसे रिकवर होने की संभावना 100% तक बढ़ जाती है। जल्दी कदम उठाने से अपराधियों द्वारा की गई धोखाधड़ी से नुकसान कम किया जा सकता है। सावधान रहेंः किसी भी संदिग्ध लिंक, वेबसाइट, या ऑफर से बचें। अक्सर साइबर क्रिमिनल्स ईमेल, एसएमएस या सोशल मीडिया पर नकली लिंक भेजते हैं, जो आपके व्यक्तिगत जानकारी चुराने के लिए बनाए जाते हैं। साइबर सुरक्षा का ज्ञानः आम जनता को साइबर अपराधों के बारे में जागरूक करना जरूरी है। यदि हम साइबर सुरक्षा के बुनियादी उपायों से परिचित रहें, तो हम साइबर क्राइम से खुद को बेहतर तरीके से बचा सकते हैं।

सुरक्षित पासवर्ड और दो-चरणीय प्रमाणीकरणः हमेशा मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें और जहां भी संभव हो, दो-चरणीय प्रमाणीकरण सक्षम करें। यह आपके अकाउंट को अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करता है। ऑनलाइन लेन-देन में सतर्कताः कभी भी संदिग्ध या अपरिचित साइटों पर अपने बैंकिंग या वित्तीय विवरण न डालें। केवल सुरक्षित और विश्वसनीय प्लेटफॉर्म का ही उपयोग करें। ऑटो-फिल सुविधा का इस्तेमाल न करें। सॉफ़्टवेयर और एप्लिकेशन अपडेट करेंः हमेशा अपने डिवाइस के ऑपरेटिंग सिस्टम और एप्लिकेशनों को लेटेस्ट सेफ्टी अपडेट्स के साथ अपडेट रखें। ये अपडेट्स अक्सर सुरक्षा जोखिमों को हल करने के लिए होते हैं।

सर्दियों में भूलकर भी बंद ना करें फ्रिज

ठंड में इसे इस्तेमाल करने का सही तरीका

नारी डेस्कः आमतौर पर देख जाता है ठंड का मौसम आते ही फ्रिज को बंद कर दिया जाता है। यह सोचना आम है कि ठंड के मौसम में बाहर का तापमान कम होने के कारण फ्रिज की जरूरत नहीं होती, लेकिन यह सही नहीं है। आइए समझते हैं कि सर्दियों में फ्रिज बंद करने के क्या नुकसान हो सकते हैं और ऐसा क्यों नहीं करना चाहिएः

फ्रिज के अंदर फफूंदी और बैक्टीरिया का बढ़ना

फ्रिज बंद करने से उसके अंदर नमी जमा हो जाती है, जो बैक्टीरिया और फफूंदी के पनपने के लिए आदर्श वातावरण बनाती है। फफूंदी लगने से फ्रिज की सफाई करना मुश्किल हो जाता है और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। यदि आप फ्रिज खाली भी कर देते हैं, तो बंद फ्रिज के अंदर की गंध और नमी उसे लंबे समय तक अनुपयोगी बना सकती है।

फ्रिज के कूलिंग सिस्टम को नुकसान

फ्रिज का कंप्रेसर और अन्य उपकरण लगातार कार्यशील रहने के लिए बनाए गए होते हैं। लंबे समय तक फ्रिज बंद रखने से इसके कंप्रेसर और कूलिंग सिस्टम को नुकसान हो सकता है, जिससे बाद में इसे फिर से चालू करना मुश्किल हो सकता है। यदि फ्रिज को लंबे समय तक बंद रखा जाए, तो इसके सील और अन्य पार्ट्स खराब हो सकते हैं। यह फ्रिज की लाइफ को कम कर देता है और बार-बार मरम्मत की जरूरत पड़ सकती है।

सर्दियों में फ्रिज को कैसे मेंटेन करें

- सर्दियों में फ्रिज का तापमान थोड़ा बढ़ा सकते हैं (3-5°C), क्योंकि बाहर ठंड है।
- यदि फ्रिज में ज्यादा सामान नहीं है, तो भी इसे चालू रखें।
- सर्दियों में नियमित रूप से फ्रिज की सफाई करें ताकि उसमें गंध और नमी न हो।
- अनावश्यक ऊर्जा बचाने के लिए फ्रिज का दरवाजा कम खोलें।

फ्रिज को सर्दियों में बंद करना तकनीकी और स्वास्थ्य दोनों दृष्टि से नुकसानदायक हो सकता है। इसकी जगह, आप इसका सही तरीके से उपयोग करें और इसे मेंटेन रखें ताकि यह लंबे समय तक सही तरीके से काम करे।

हफ्ते में एकदम साफ होगा गंदा खून

बिना दवाइयों के कम होगा कोलेस्ट्रॉल

अगर आपको बार-बार स्किन प्रॉब्लम हो रही, जैसे चेहरे पर कील मुंहासे, फुंसियां, स्किन पर लाल धब्बे, एलर्जी हो रही है तो यह लक्षण खून गंदाहोने के हो सकते हैं। रक्त साफ ना होने पर त्वचा और सेहत संबंधी कई तरह की प्रॉब्लम कर सकता है। सांस फूलना, जल्दी थक जाना, वजन कम हो जाना, पेट की दिक्कतें या कोलेस्ट्रॉल लेवल ज्यादा होना, इसका कारण भी गंदा-गाढ़ा खून हो सकता है। आयुर्वेद और नैचुरल नुस्खे में खून साफ करने के कई देसी तरीके बताए गए हैं जो शरीर को अंदर से शुद्ध और स्वस्थ बनाने में सहायक हैं। चलिए आपको गंदे खून को शुद्ध करने के बेस्ट तरीके बताते हैं।

गंदे खून को साफ करने के देसी और प्राकृतिक तरीके

नीम का सेवनः नीम में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं। रोज सुबह खाली पेट 4-5 नीम की पत्तियां चबाएं। आप नीम का जूस भी पी सकते हैं। यह खून को शुद्ध करने में मदद करता है। स्किन एकदम चमक जाएगी।

आंवला : आंवला विटामिन C का समृद्ध स्रोत है, जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। रोज सुबह आंवला का जूस पीना फायदेमंद है। आप आंवला का मुरब्बा या पाउडर भी ले सकते हैं।

हल्दी : हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व होता है जो खून को साफ करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। 1 गिलास गर्म दूध में 1 चम्मच हल्दी मिलाकर रात में सोने से पहले पिएं।

एलोवेरा जूसः एलोवेरा शरीर को ठंडा रखता है और रक्त शुद्धिकरण में सहायक है। रोज सुबह खाली पेट 2 चम्मच एलोवेरा जूस पानी में मिलाकर पिएं।

गुड़ : गुड़ शरीर से गंदगी और विषैले तत्वों को बाहर निकालने का प्राकृतिक उपाय है। भोजन के बाद एक टुकड़ा गुड़ खाएं। यह पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है।

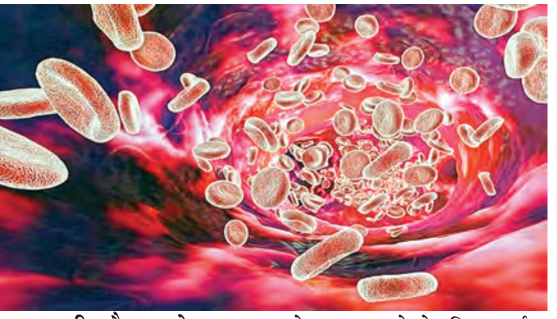
तुलसी : तुलसी के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट और रोगाणुरोधी गुण होते हैं। रोज 4-5 तुलसी की पत्तियों को चबाएं या चाय में डालकर पिएं।

चुकंदरः चुकंदर में बीटासायनिन नाम का एक एंटीऑक्सीडेंट होता है जो खून साफ़ करने में मदद करता है। चुकंदर का जूस पीए या सलाद खाएं।

मेथी दाना : मेथी दाना खून साफ करने के लिए बहुत उपयोगी है। रातभर मेथी के दाने भिगोकर रखें और सुबह उसका पानी पिएं।

लहसुनः लहसुन खाने से शुगर और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहते हैं। रोज़ाना एक लहसुन की कली खाने से लिवर भी दुरुस्त रहता है और खून की गंदगी भी साफ होती है।

त्रिफला चूर्णः त्रिफला चूर्ण (आंवला, हरड़ और बहेड़ा का मिश्रण) खून को साफ करने और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। इसे रात में गर्म पानी के साथ लें।



पानी और हाइड्रेशनः खून को साफ रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी का सेवन करें। नारियल पानी और नींबू पानी भी उपयोगी हैं।

डिटॉक्स ड्रिंक्सः कुछ डिटॉक्स ड्रिंक्स पीने से खून साफ होता है और बॉडी डिटॉक्स होती रहती है।

जीरा-धनिया का पानीः 1 चम्मच जीरा और धनिया को पानी में उबालें और सुबह खाली पेट पिएं।

खीरा और पुदीना डिटॉक्स पानीः खीरे और पुदीने को पानी में डालकर रातभर रखें और दिनभर पिएं।

खून को गंदा होने से कैसे बचाए

जंक और ऑयली फूडः बाहर का तला भूना और जंक फूड ना खाएं। इससे खून में टॉक्सिंस बढ़ते हैं।

शराब और धूम्रपानः शराब और धूम्रपान खून को गाढ़ा और गंदा बना सकता है।

पूरी नींदः पर्याप्त नींद न लेना से भी शरीर पर असर पड़ता है क्योंकि यह शरीर को डिटॉक्सिफाई करने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है।

स्ट्रैसः अधिक स्ट्रैस लेने से भी खूद गंदा हो सकता है इसलिए जितना हो सके स्ट्रेस से दूर रहे।

योग और प्राणायामः योग सिर्फ खून ही नहीं बल्कि पूरी सेहत का ध्यान रखता है। कपालभाति प्राणायाम से खून साफ करने और विषाक्त पदार्थ निकालने में मदद करता है। अनुलोम-विलोम और सूर्य नमस्कार करें। शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन और रक्त संचार बढ़ाने के लिए उत्तम है।

कितने दिनों में साफ होगा खून?

खून साफ होने में लगने वाला समय आपके लाइफस्टाइल, खानपान और शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया पर निर्भर करता है। यदि आप सही तरीके से डिटॉक्स उपाय और स्वस्थ आदतें अपनाते हैं तो खून साफ होने के शुरुआती परिणाम 1 से 2 हफ्तों के भीतर दिखाई देने लगते हैं। सही आहार, डिटॉक्स ड्रिंक्स और पर्याप्त पानी पीने से 7-14 दिनों में सुधार दिखने लगता है लेकिन अगर इंफेक्शन और खून बहुत ज्यादा इफेक्टिड है तो 1 से 3 महीने का समय भी लग सकता है। अगर शरीर में लंबे समय तक विषाक्त पदार्थ जमे हो तो शरीर को पूरी तरह डिटॉक्स करने में 3-6 महीने का समय लग सकता है।

गुलमोहर के फूलों की ख़ास बात

इसे अपने घर के गमले में लगाने का पूरा तरीक़ा

गुलमोहर का पेड़ न केवल अपनी सजावटी विशेषताओं के लिए जाना जाता है बल्कि यह पर्यावरण और मानव जीवन के लिए भी कई लाभ प्रदान करता है।

गुलमोहर का पौधा अपनी खूबसूरती और आकर्षक फूलों के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। इसके पेड़ पर खिलने वाले लाल-नारंगी फूल गर्मियों के मौसम में प्रकृति को एक नई रंगत देते हैं। गुलमोहर का पेड़ न केवल अपनी सजावटी विशेषताओं के लिए जाना जाता है बल्कि यह पर्यावरण और मानव जीवन के लिए भी कई लाभ प्रदान करता है। जिसकी वजह से लोग इसे अपने घर अथवा बागवानी में लगाना पसंद करते हैं।

गुलमोहर के फूलों की खास बातें

गुलमोहर के फूल चमकीले लाल-नारंगी रंग के होते हैं, जो गर्मियों के दौरान पूरे पेड़ को आग की तरह चमका देते हैं। यह पेड़ दूर से ही अपनी सुंदरता के लिए ध्यान आकर्षित करता है। गुलमोहर का पेड़ घनी छाया प्रदान करता है। इसके बड़े और फैले हुए पत्ते गर्मी के मौसम में ठंडी छांव का अनुभव कराते हैं। गुलमोहर का पेड़ मिट्टी को स्थिर करने और वायु को शुद्ध करने में मदद करता है। यह जलवायु संतुलन बनाए रखने में सहायक है। गुलमोहर के फूल मधुमक्खियों, तितलियों और पक्षियों को आकर्षित करते हैं, जिससे जैव विविधता को बढ़ावा मिलता है। यह कई स्थानों पर सांस्कृतिक प्रतीक के रूप में देखा जाता है। इसे कई कविताओं और कहानियों में प्रेरणा का स्रोत माना गया है।

गुलमोहर लगाने का तरीका

गुलमोहर का पेड़ आमतौर पर बड़े बगीचों या सड़कों के किनारे लगाया जाता है, लेकिन इसे घर के गमले में भी उगाया जा सकता है। गुलमोहर का पौधा बीज से आसानी से उगाया जा सकता है। बीज को लगाने से पहले 24 घंटे तक पानी में भिगोकर रखें। इससे बीज जल्दी अंकुरित होंगे। गुलमोहर का पौधा बड़े गमले में बेहतर तरीके से उगता है। गमले का आकार कम से कम 18-20 इंच का होना चाहिए ताकि जड़ें अच्छी तरह फैल सकें।

मिट्टी में 50% बगीचे की मिट्टी, 30% जैविक खाद, और 20% बालू मिलाएं। अच्छी जल निकासी के लिए गमले के नीचे छेद होना चाहिए। गमले में तैयार मिट्टी डालें और उसमें 1-2 इंच गहराई पर बीज बो दें। बीज के ऊपर हल्की मिट्टी डालें और पानी छिड़कें। गुलमोहर को पर्याप्त धूप चाहिए। इसे ऐसी जगह रखें जहां रोजाना 6-8 घंटे धूप मिले। पौधे को नियमित रूप से पानी दें, लेकिन जलभराव न होने दें। हर 2-3 महीने में जैविक खाद डालें। इससे पौधे को आवश्यक पोषक तत्व मिलते रहेंगे। पौधे की नियमित छंटाई करें ताकि यह घना और स्वस्थ बना रहे। सूखी पत्तियों और शाखाओं को हटा दें।

गुलमोहर के पर्यावरणीय लाभ

यह पौधा हवा से कार्बन डाइऑक्साइड को सोखकर ऑक्सीजन छोड़ता है। इसकी जड़ें मिट्टी के कटाव को रोकने में सहायक होती हैं। यह पेड़ पक्षियों और कीटों को आश्रय और भोजन प्रदान करता है। इस दौरान कुछ ख़ास बातों का भी ध्यान

जब बॉडी दे ऐसे संकेत तो समझ लें आप बहुत तनाव में हैं!

बिजी शेड्यूल के चलते लोग स्ट्रेस में रह रहे हैं और हल्का-फुलका स्ट्रेस लेना नॉर्मल भी है लेकिन लंबे समय तक स्ट्रेस में रहना आपके फिजिकल और मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है क्योंकि अगर आप किसी भी बात को लेकर तनाव में रहते हैं तो इसका असर आपकी सेहत पर ही पड़ेगा और शरीर पर इसके कुछ लक्षण भी नजर आते हैं जिन्हें इग्नोर ना कर समझना भी जरूरी है। अगर आपको लगातार अच्छा महसूस नहीं हो रहा और बात-बात पर रोने का मन कर रहा है किसी काम में दिल नहीं लग रहा तो यह क्रॉनिक स्ट्रेस का संकेत हो सकता है। दरअसल, जब आप बहुत ज्यादा स्ट्रेस में रहते हैं तो शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल की मात्रा बढ़ जाती है। ऐसा होने पर शरीर में कुछ लक्षण भी शरीर में नजर आने लगते हैं, जिन्हें समय रहते पहचानना जरूरी है।

कुछ एक्सपर्ट डाइटीशियन की मानें तो स्ट्रेस हार्मोन जब बढ़ता है तो शरीर में कुछ इस तरह के संकेत नजर आने लगते हैं।

स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के बढ़ने पर शरीर में कई तरह के संकेत दिखते हैं जिसमें गर्दन के पीछे उभार महसूस होना भी शामिल हो सकता है। दरअसल, कोर्टिसोल का लेवल बढ़ने पर, शरीर के कई हिस्सों में फैट जमने लगती है और उन अंगों में गर्दन भी शामिल है।

सूजा हुआ चेहरा भी स्ट्रेस हार्मोन का संकेत है। कोर्टिसोल लेवल शरीर में वॉटर रिटेंशन भी बढ़ा देता है जिससे चेहरे पर पफीनेस (सूजन) नजर आने लगती है।

हाई कोर्टिसोल का संकेत है बार-बार मीठा खाने की लालसा होना क्योंकि जब ये हार्मोन कालेवल बढ़ता है तो शुगर की क्रेविंग्स होती है। इस हार्मोन के बढ़ने से ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव होता है। इसके कारण इंसुलिन रेजिस्टेंस होता है और बेली फैट बढ़ सकता है।

बहुत लंबे समय से आपको थकान महसूस हो रही है तो इसके पीछे भी वजह तनाव हो सकता है। स्ट्रेस बढ़ने पर, एनर्जी की प्रोडक्शन पर प्रभाव पड़ता है। एनर्जी कम होती है तो थकान कमजोरी जैसा महसूस होता है।

लंबे समय तक स्ट्रेस रहने पर मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है और वजन पर असर दिखता है। डाइजेशन खराब रहता है और मोटापा बढ़ने लगता है। कुछ लोगों को स्ट्रेस के चलते शरीर से दुर्गंध भी आने लगती है।

स्ट्रेस हार्मोन बढ़ने से नींद आने में मुश्किल होती है। कुछ लोगों को सांस लेने में दिक्कत आती है। पेनिक अटैक्स, नींद नहीं आती, मसल्स पेन, छाती में दर्द, हाईपरटेंशन, सीने में जलन, अचानक वजन बढ़ना या घटना, कब्ज और डायरिया, स्किन इरिटेशन, पसीना, पीरियड्स साइकिल में बदलाव भी आता है।

मेंटल हैल्थ पर स्ट्रेस का असर

अगर किसी भी काम को ध्यान लगाने में आपको दिक्कत होती है तो यह संकेत मेंटल स्ट्रेस से जुड़ा है।

बार बार लगातार तेज सिरदर्द होना भी अधिक तनाव का लक्षण है।

हाई कोर्टिसोल लेवल का असर, सीबम और ऑयल प्रोडक्शन पर भी दिखता है जिससे एक्ने अधिक होने लगते हैं।

लंबे समय तक स्ट्रेस या एंग्जायटी के लक्षण दिख रहे हैं तो इग्नोर करने की बजाए डॉक्टर की सलाह जरूर लें क्योंकि आगे चलकर यह शरीर और दिमाग दोनों पर ही अपना गहरा असर छोड़ता है। अन्य किसी तरह के लक्षण दिखे तो स्पैशलिस्ट डॉक्टर से सलाह लें।

रिश्तेदारों को नहीं पहचानते बच्चे

ऐसे कराएँ उनसे पहचान

बच्चों को पता ही नहीं चल पाता है कि कौन उनके करीबी रिश्तेदार हैं और कौन दूर के हैं। ऐसे में पेरेंट्स को उन्हें सबके सामने नमस्ते करने के लिए कहना पड़ता है।

आजकल अधिकांश लोग एकल परिवार में रहते ह। वे अपने परिवार वालों व रिश्तेदारों से केवल खास अवसरों पर ही मिलते हैं। ऐसे में जब बच्चे अपने रिश्तेदारों से मिलते हैं तो उन्हें पहचान नहीं पाते हैं। बच्चों को समझ नहीं आता है कि उन्हें किसके पैर छूने हैं और किसे नमस्ते कहना है। कहने का मतलब यह है कि बच्चों को पता ही नहीं चल पाता है कि कौन उनके करीबी रिश्तेदार हैं और कौन दूर के हैं। ऐसे में पेरेंट्स को उन्हें सबके सामने नमस्ते करने के लिए कहना पड़ता है, जिसकी वजह से रिश्तेदारों को ऐसा लगता है कि आपने अपने बच्चों को उनके बारे में नहीं बताया है।अगर आपके साथ भी ऐसा ही होता है तो आप बच्चों को रिश्तेदारों से जान-पहचान कराने के लिए ये तरीके अपना सकती हैं।

बच्चों को रिश्तेदारों के किस्से सुनाएं

अगर आपके बच्चे अपने रिश्तेदारों को नहीं पहचानते हैं और उनसे मिलने के बाद उनके साथ अनजान सा व्यवहार करते हैं तो आप उनकी जान-पहचान कराने के लिए उन्हें रिश्तेदारों के मजेदार किस्से सुना सकती हैं। ऐसा करने से बच्चों को रिश्तदार याद रहने हैं और उन्हें पहचानने में भी आसानी होती है।

फैमिली ट्रिप प्लान करें

आपके बच्चे अपने रिश्तेदारों को पहचाने इसके लिए आप एक फैमिली ट्रिप प्लान कर सकती हैं। ऐसा करने से सबके

साथ समय बिताने पर बच्चों को रिश्तेदारों को पहचानने में आसानी होती है और वे बड़ी आसानी से एकदूसरे के साथ अच्छी बॉन्डिंग भी बना पाते हैं।

रिश्तेदारों को अपने घर बुलाएं

बच्चे रिश्तेदारों को इसलिए नहीं पहचान पाते हैं क्योंकि वे एकदूसरे से बहुत कम मिलते हैं। ऐसे में आप उनके बीच जान-पहचान कराने के लिए रिश्तेदारों को अपने घर खाने पर बुला सकती हैं। बच्चे जब घर पर उनसे मिलेंगे तो उन्हें घुलने-मिलने में आसानी होगी।

रिश्तेदारों के साथ अकेले समय बिताने दें

बच्चे अपने रिश्तेदारों को इसलिए भी नहीं पहचान पाते हैं क्योंकि पेरेंट्स उन्हें अकेले रिश्तेदारों के साथ समय ही बिताने नहीं देते हैं। वे अपने बच्चों को हमेशा खुद से चिपका कर रखते हैं। ऐसे में बच्चे भी जब उनसे मिलते हैं तो बात करने में हिचकिचाते हैं। इसलिए जरूरी है कि बच्चों को रिश्तेदारों के साथ अकेले थोड़ा समय बिताने दिया जाए। जब वे अपने रिश्तेदारों के साथ अकेले समय बिताएंगे तो उन्हें उनके साथ अच्छा लगेगा और वे उनसे मिलना पसंद करेंगे।

फैमिली ट्री बना कर समझाएं बच्चों को

पेरेंट्स अपने बच्चों को विस्तार से अपने रिश्तेदारों के बारे में शुरू से नहीं बताते हैं, जब वे मिलते हैं तब वे अपने बच्चों को बताते हैं। ऐसे में बच्चों को उनके बारे में कुछ भी नहीं पता होता है, जिसकी वजह से वे उनका महत्व नहीं जान पाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि पेरेंट्स फैमिली ट्री बना कर बच्चों को उनके रिश्तेदारों के बारे में बताएं और उनका परिचय कराएँ। उन्हें बताएं कि उनकी जनरेशन कौन सी जनरेशन है, उनके परिवार में कौन-कौन है- और वे लोग क्या करते हैं।

शादी की तैयारियों में नहीं होगी कोई झंझट

बस बना लें इन 5 कामों की लिस्ट

कुछ सामन जो ख़राब होने का डर रहता है वो उसी दिन सुबह जा कर खरीद लें और साथ में पंडित जी को जरूर ले कर जाएं।

भारतीय शादियां ना केवल एक उत्सव होती हैं, बल्कि शादी की हर झलक उम्र भर के लिए यादों में बसी रह जाती हैं। इन शादियों में एक से बढ़कर एक परंपराए, रस्में और रीति-रिवाज होते हैं, इसलिए ही तो शादियां आनंद और उल्लास का कारण होती हैं, लेकिन कभी-कभी कुछ ऐसी गलतियां हो जाती हैं, जो शादी के दिन काफी परेशानियां खड़ी कर देती हैं। इसके लिए अगर पहले से थोड़ी प्लानिंग की जाए तो समय रहते हमें समझ आ जाएगा की किस तरह हमें आने वाली दिक्कतों का पहले से इंतजाम कर लेना चाहिए। इस काम को आसान बनाने के लिए पहले से अलग अलग तरह की लिस्ट बना लें।

प्लेट सिस्टम

आजकल ज्यादातर बैंक्वेट हॉल में प्लेट सिस्टम होता है। हम हॉल बुक करते समय अपने मेहमानों की संख्या थोड़ी कम बताएं तो बेहतर होगा, (ज्यादा संख्या बताने पर हमसे ज्यादा परसेंट में पैसा लिया जाता है) इस से हमारा बजट बना रहेगा, और अगर शादी वाले दिन थोड़े बहुत मेहमान ज्यादा आ भी जाते हैं तो पर प्लेट के हिसाब से हमसे पैसा ले लिया जाएगा। इस तरह हम एक मोटे खर्चे से बच जाएंगे, और कम खर्चे में खाने का खर्चा भी निपट जाएगा।

हॉल और फ़ूड टेबल की सजावट

हॉल में पहले से ही काफी अच्छी डेकोरेशन मौजूद होती है। साथ ही फ़ूड टेबल और एंट्री पे भी आर्टिफीसियल फ्लावर डेकोरेशन काफी अच्छा होता है, जिसकी वजह से ही काफी हॉल बुक किए जाते हैं। जब शादी की डेट नज़दीक आती है तब बैंक्वेट की तरफ से आपके पास डेकोरेशन का कॉल आता है, जिसमे वो काफी आकर्षक चीजें दिखा कर कम से कम 2 लाख तक का खर्चा बढ़ा देते हैं। इसलिए इन फ़ालतू के खर्चों में ना पड़ें।

कमरों की बुकिंग

अगर रिश्तेदारों और मेहमानों के रुकने के लिए आप कोई होटल बुक कर रहे हैं तो रूम बुक होते ही एक लिस्ट बनाएं और सबके रूम नंबर्स के आगे उनके नाम लिख दें और शादी से एक दो दिन पहले ही अपने मेहमानो के साथ ये लिस्ट शेयर कर दें। ऐसे में उन्हें कोई परेशानी नहीं होगी और जल्दी से जल्दी सब अपने कमरों में सेटल हो जाएंगे।

पूजा का सामान

अक्सर शादी की रस्मों के दौरान होने वाली पूजा का सामान पहले से खरीद कर नहीं रखा जाता, और समय पर ये सब खरीदने में कहीं न कहीं कोई गड़बड़ हो ही जाती है। इसके लिए आप अपने पंडित जी से पहले ही संपर्क कर लें हो सके तो शादी से कुछ दिन पहले एक बार उनसे मिलें और मिल कर सारा ऐसा सामान उन्हें दिखा दें जो पहले आपने लिया हुआ है। कुछ सामन जो ख़राब होने का डर रहता है वो उसी दिन सुबह जा कर खरीद लें और साथ में पंडित जी को जरूर ले कर जाएं।

बड़े नोट और सिक्के

शादी की रस्मों के दौरान कई बार सिक्कों की जरुरत आ जाती है। इसके लिए पहले से ही एक, दो, पांच, दस,और बीस की छोटी छोटी पोटली बना कर रखें। बड़े नोट की भी अलग अलग गड्डी बनाएं और सम्हाल कर रख लें। जब आपको रस्मों के दौरान इनकी जरुरत पड़े तो आपको परेशान नहीं होना पड़ेगा, आपका काम आराम से हो जाएगा और पैसों का हिसाब भी बना रहेगा ।

1 साल से छोटे बच्चे को न दें ये 6 फूड्स हो सकते हैं खतरनाक!

एक साल के होने तक शिशु का पाचन तंत्र पूरी तरह से विकसित नहीं हुआ होता है। यही वजह है कि इस उम्र तक शिशु को सारी चीजें नहीं खिलाई जा सकती हैं। 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ ब्रेस्ट मिल्क दिया जाता है और इसके बाद धीरे-धीरे ठोस आहार खिलाना शुरू किया जाता है। बच्चे को इस समय किसी भी तरह के इंफेक्शन, एलर्जी या गले में कुछ अटकने से बचाने के लिए आपको उसे कुछ चीजें खिलाने से बचना चाहिए।आइए जानते हैं ऐसे 5 फूड्स के बारे में, जो छोटे बच्चों के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

नमक और प्रोसेस्ड फूड्स

बच्चों के खाने में नमक डालने से बचें। एक साल तक के बच्चों के गुर्दे (किडनी) नमक को सही से प्रोसेस नहीं कर पाते। इससे उनके हेल्थ पर बुरा असर पड़ सकता है।चिप्स, बिस्किट्स, नमकीन स्नैक्स और अन्य प्रोसेस्ड फूड्स में ज्यादा नमक और चीनी होती है। इससे उनकी सेहत पर नेगेटिव असर पड़ सकता है और भविष्य में हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन चीजो को बच्चों से दूर रखें।

शहद

शहद बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है, खासकर अगर वे एक साल से छोटे हैं। इसमें बॉटुलिज़्म बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो बच्चे के पेट में जहर पैदा कर सकते हैं। इससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं, उल्टी और पेट की खराबी हो सकती हैं। इसलिए, छोटे बच्चों को शहद देना खतरनाक हो सकता है।

कच्चे फल और सब्जियां

कच्चे फल और सब्जियां बच्चों के लिए खतरे का कारण

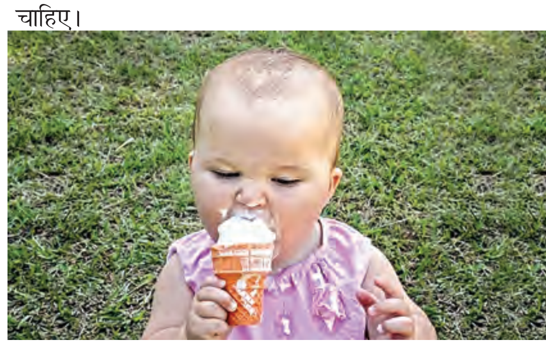
बन सकती हैं, क्योंकि उन्हें चबाना और पचाना बच्चों के लिए मुश्किल हो सकता है। इससे बच्चे के गले में अटकने का खतरा रहता है। इसलिए बच्चों को हमेशा मुलायम, पके हुए फल और सब्जियाँ दें। खासकर गाजर, सेब, मटर जैसी चीजें छोटे टुकड़ों में काटकर दें।

नट्स और ड्राई फ्रूट्स

नट्स और ड्राई फ्रूट्स, जैसे कि बादाम, अखरोट, काजू आदि, बच्चों के लिए गला घुटने का खतरा बन सकते हैं, मतलब ये बच्चों के गले में फंस सकते हैं। छोटे बच्चे इन्हें निगल नहीं पाते हैं, और इससे गले में अटकने का खतरा रहता है। इसलिए, छोटे बच्चों को नट्स या ड्राई फ्रूट्स नहीं देने चाहिए या इन्हें अच्छे से पीसकर या महीन काटकर देना चाहिए।

आइसक्रीम

आइसक्रीम दूध से बनती है और एक साल से छोटे बच्चों के लिए गाय या भैंस का दूध पचाना मुश्किल होता है। इससे बच्चों को एलर्जी, पाचन समस्याएं या पेट दर्द हो सकता है। इसलिए एक साल से छोटे बच्चों को आइसक्रीम नहीं देनी चाहिए।



अंडा

अंडा एक बेहतरीन प्रोटीन स्रोत होता है, लेकिन बच्चों को कच्चा या अधपका अंडा नहीं देना चाहिए। इसमें साल्मोनेला बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो दस्त, उल्टी और बुखार का कारण बन सकते हैं। इसलिए अंडा हमेशा अच्छे से पका हुआ और ताजे अंडे का ही उपयोग करें।

एक साल तक के बच्चों को इन चीजो से दूर रखें ताकि उनका विकास सही तरीके से हो सके और वे स्वस्थ रहें।

वो फ़ूड जिनसे कैंसर होता है

जंक फूड खाने से कैंसर होने का खतरा बहुत बढ़ जाता है, चाहे ये खाने में कितना ही टेस्टी क्यों न हो, लंबे समय में, ये आपकी सेहत पर बहुत सारे बुरे असर डालता है। लेकिन कुछ दूसरी ऐसी चीज़ें भी है जो जंक फूड जितनी ही बुरी हैं और जिसने धीरे धीरे कैंसर भी हो सकता है। और आपको पता है कि सबसे बुरा क्या है? आपको पता भी नहीं चलेगा कि ऐसा कब हो गया।

यह, उन 15 खाई जाने वाली चीजों को लिस्ट है जिनसे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, और जिन्हें हम रोज खाते हैं साथ ही उनके अलावा कुछ हेल्थी ऑप्शन्स के साथ।

कोल्ड ड्रिंक

कोल्ड ड्रिंक चीनी से भरी होती है – जो कैंसर होने का मुख्य कारण है, और बिना चीनी के भी, यह आपके लिए काफी बुरा है -इसमें आर्टिफिशियल केरामेल कलर होता है। इस आर्टिफिशियल कलर को केरामेल IV कहते हैं और एक केमिकल 4-MEI होता है जो एक अमोनिया वाली प्रक्रिया से निकलता है।

अन्य ऑप्शन – पानी पीने के लिए हमेशा सबसे अच्छा ऑप्शन होता है, लेकिन अगर आप कोलड्रिंक की मिठास के बिना नहीं रह सकते तो, वो वाला पैक खरीदें जिसमे 4 MEI न हो।

ग्रिल्ड रेड मीट

ग्रिल्ड मीट बहुत स्वादिस्ट तो होती है, लेकिन साइंटिस्ट ने पता लगाया है कि जब इसे तेज़ तापमान पर पकाया जाता है, तो इसमें कैंसर करने वाले हाइड्रोकार्बन बन जाते हैं जो इसके केमिकल और मॉलिक्यूलर स्ट्रक्चर में बदलाव के कारण बनते हैं।

अन्य ऑप्शन– रेड मीट कम ही खाएं और इसे सावधानी से पकाएं, या इसके बदले वाइट मीट खाएं, जैसे चिकन।

माइक्रोवेव पोपकोर्न

वो डीआसेटेल है जो आपके माइक्रोवेव पॉपकॉर्न को स्वादिस्ट बनाता है, लेकिन जब इसे गर्म किया जाता है, तो ये यह जहरीला हो जाता है। साथ ही इसके बैग पर बनी लाइनिंग कार्सिनोजेनिक होती है। इतना ही नहीं, पोपकोर्न बनाने वाली कंपनियों को यह नहीं बताना पड़ता कि उनके कर्नेल GMO हैं या नहीं, जिसका मतलब है कि वो होते हैं।

अन्य ऑप्शन– आर्गेनिक कर्नेल के खरीदें और उन्हें ओलिव आयल के साथ ओवन में बनाएं या एक एयर पोपर में बनाएं।

कैन में मिलने वाला खाना, खासकर टमाटर

कैन में मिलने वाला खतरनाक खतरनाक हो सकता है क्योंकि कैन्स पर केमिकल BPA छिड़क जाता है, ये हॉर्मोन को बदलता है और यह चूहों के ब्रेन सेल्स में बदलाव ला देता है। कैंड टमाटर और भी बुरे इसलिए होते हैं क्योंकि उनमें मौजूद एसिड BPA को खाने में सोख लेता है जो इसे और भी खतरनाक बना देता है।

अन्य ऑप्शन्स– ताज़ी या फ्रोजेन चीज़ें खरीदें जो भी आपको ठीक लगे।

वेजिटेबल आयल

ये वेजिटेबल आयल श्रोतों से केमिकल के द्वारा निकाले जाते हैं। जिनके अंदर खतरनाक मात्रा में ओमेगा-6 फैट होते हैं, जो सेल मेम्ब्रेन के स्ट्रक्चर में बदलाव लाते हैं जिससे कैंसर हो सकता है।

अन्य ऑप्शन– अन्य नेचुरल तरीके से निकाले गए आयल इस्तेमाल करें, जैसे केनोला या ओलिव आयल।

फार्मड फिश, खासकर सैल्मन

हालांकि, जंगली सैल्मन में आपके लिए बहुत सारे अच्छे प्रोटीन होते हैं, अमेरिका में 60% से ज्यादा खाए जाने वाली सैल्मन पैदावार से आती है और उन्हें पेस्टिसाइड और एन्टी बियोटिक्स खिलाए जाते हैं, जो उनके शरीर में जमा हो जाते हैं, और जब हम इसे खाते हैं तो हमारे अंदर भी आ जाते हैं।

अन्य ऑप्शन– जंगली पकड़ी हुई या प्यूरीफाइड फिश आयल के सप्लीमेंट खाएं।

आर्टिफिशियल स्वीटनर्स

ज्यादातर आर्टिफिशियल स्वीटनर्स केमिकल प्रोसेस से बनाए जाते हैं, और वो सेफ होते हैं कि नहीं इसके बारे में कहा नहीं जा सकता है। कुछ शोध कहते हैं आर्टिफिशियल स्वीटनर्स से एक जहरीला पदार्थ निकलता है जो शरीर में जमा होकर ब्रेन ट्यूमर को पैदा कर सजता है। अन्य ऑप्शन– अगर आप आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करते हैं तो स्टेविया क्योंकि ये नेचुरल है। कुछ रेसिपीज़ में आप इसकी जगह एप्पल सॉस भी डाल सकते हैं।

मैदा

मैदे में कुछ भी न्यूट्रिएंट्स नाहन होते क्योंकि इसे केमिकल प्रोसेस से गुजरना पड़ता है। और उस से बुरा, इसे सफेद बनाने के लिए क्लोरीन गैस से ब्लीच किया जाता है। इसके अंदर बहुत सारे कार्बोहायड्रेट भी होते हैं, जो आसानी से चीनी में बदल जाते हैं – कैंसर का पसंदीदा खाना – आपके शरीर में।

अन्य ऑप्शन – बिना ब्लीच किया हुआ, आता छांटे, और उसके लेबल में पढ़ें की इसमें से जितना ब्लीच किया गया है।

आम फल, जिन्हें "गंदे" फल भी कहते हैं

फल और सब्जी अपने आप में अच्छे होते हैं, लेकिन अगर उनपे पेस्टीसाइड छिड़के गए हों तो वो कभी भी अच्छे नहीं हो सकते।अल्ट्राज़ैन, जो कि कीटनाशक है, उसे यूरोप में लोगों में परेशानी फैलाने के कारण बैन किया जा चुका है, लेकिन फिर अमेरका में इसका इस्तेमाल किया जाता है। एनवायर्नमेंटल वर्किंग ग्रुप को पता चला है कि, 98% खेती ऐसे पेस्टिसाइड से गंदी हो चुकी है जो कैंसर करते हैं।

अन्य ऑप्शन – हमेशा आर्गेनिक फल ही खरीदें, और उन्हें खाने से पहले अच्छे से धो लें।

प्रोसेस्ड मीट

इनमे बेकन, हॉट डॉग, सॉसेज, और डेली मीट शामिल है। प्रोसेसिंग के दौरान भारी मात्रा में सॉल्ट और हानिकारक केमिकल, खासकर नाइट्रइट और नाइट्रेट डाले जाते हैं जो कि खाने को लंबे समय तक बचा कर रखने के लिए डाले जाते हैं। ये एडिटिव खाने को और चहेता बनाने के लिए डाले जाते हैं लेकिन आपकी सेहत के लिए खतरा हैं।

अन्य ऑप्शन – आर्गेनिक मीट खाएं और ऐसे प्रोडक्ट ढूंढें जिनमे कम से कम प्रोसेसिंग और प्रेसर्वटिव हों और इसे ध्यान से धोना और पकाना न भूलें।

पोटैटो चिप्स

पोटैटो चिप्स बहुत से कारणों से गंदे हैं। पहला, की इन्हें ट्रांसफैट में तला जाता है – लिस्ट का पांचवा आइटम याद है? और इसे सोख लेते हैं, और दूसरा, इनमें बहुत सारा सॉल्ट होता है जोकि ना सिर्फ कैंसर के खतरों को बढ़ा सकता है, लेकिन दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ देता है। कई चिप्स में प्रेसर्वस्टिव और आर्टिफिशियल कलर बहु होते हैं।

अन्य ऑप्शन – स्नैक के लिए आप कुछ प्रेतजेल, नेचुरल पोपकें, ओर बनाना चिप्स खा सकते हैं।

ज्यादा शराब

नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट द्वारा की गई स्टडीज सिर, गर्दन, गले, लिवर, छाती और आंत के कैंसर का संबंध ज्यादा शराब पीने के साथ दिखती है। फिर भी, बहस तो न कम न ज्यादा मात्रा में शराब पीने पर है, लेकिन आमतौर पर थोड़ी थोड़ी शराब पीने को सेहतमंद बताया जाता है।

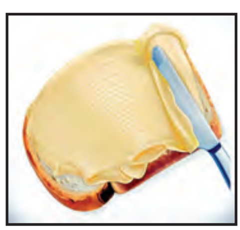
अन्य ऑप्शन – अगर आप शराब नहीं छोड़ना चाहते तो, इसे कम खतरे वाली मात्रा में पिएं- एक दिन में महिलाओं के लिए ज्यादा से ज्यादा 3 ड्रिंक और पुरुषों के लिए 4 ड्रिंक। और हफ्ते में महिलाओं के लिए कुल 7 ड्रिंक और पुरुषों के लिए 14 ड्रिंक।

अगर आप छोड़ना चाहते हैं और लंबे वक्त से शराबी थे, तो आप भी ध्यान रखें इसे सैज़ेर और देलिरियम हो सकता है जिससे जान भी जा सकती है।

1रिफाइंड शुगर

इस श्रेणी में सबसे बड़ी परेशानी हाई फ्रुक्टोज़ कॉर्न सिरप है, और अन्य रिफाइंड शुगर, यहां तक कि ब्राउन शुगर भी परेशानी बन रही है क्योंकि बड़ी कॉमपनियाँ चीनी को नेचुरल तरीके से बनाने की बजाय उसमे बाद थोड़ा सा मोलास्सेस डाल देते हूं। रिफाइंड शुगर इन्सुलिन को बढ़ा देते हैं, और चीनी से कैंसर सेल बढ़ते हैं।

अन्य ऑप्शन – पैकेज फ़ूड को खरीदने से पहले हमेशा उसके इंग्रेडिएंट्स पढ़ें; उनके अंदर चीनी की मात्रा आपको चौंका देगी, यहां तक कि कुछ हेल्थी चीजों में भी। मीठा खाने के मन को फल से भरें न कि कैंडी से, और आप ठीक रहेंगे।



ट्रांस फैट

ट्रांस फैट को मैन्युफैक्चरर तरल तेल को ठोस बनाने से बनाया जाता है, इस प्रक्रिया को हैड्रोजनैशन कहते हैं , जो विभिन प्रोडूक्ट्स की एक्सपायरी डेट बढ़ देता है। लेकिन अब आपको पता चल चुका होगा कि, ट्रांस फैट से भी कैंसर होता है, क्योंकि 2015 में फ़ूड मैन्युफैक्चरर को अपने प्रोडक्ट से पार्शियली हाइड्रोजनेटेड आयल हटाने के लिए 3 साल दिए गए थे।

अन्य ऑप्शन – बेहतर है की आप ऐसा कुछ खाएं जिसमे काम फैट हों, लेकिन आप अगर ऐसी स्वाद वाली चीज़ें खाना चाहते हैं तो, वो खाएं जिनमें बटर जैंसे चीज़ें हों नो की सैचुरेटेड फैट है, लेकिन ध्यान रहे कि आप इसे ज्यादा न खाएं क्योंकि यह भी खतरनाक है।

लैपटॉप और मोबाइल से कौन सी रोशनी निकलती हैं कितनी है खतरनाक, समझें इसके पीछे का साइंस

आज के डिजिटल युग में हम लगातार स्क्रीन से घिरे रहते हैं जिसकी रोशनी हमारी आंखों के साथ स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है. इनसे निकलने वाली रोशनी उम्र बढ़ने, सूजन और टिशू को नुकसान पहुंचाने का भी कारण बनती है. आइए जानते हैं इस बारे में क्या कहता है साइंस.

हम हमेशा से सुनते आए हैं कि हमें टीवी स्क्रीन, मोबाइल फोन और लैपटॉप के सामने ज्यादा समय नहीं बिताना चाहिए. अक्सर हमें घर में अपने माता-पिता से इस बात के लिए डांट भी पड़ती है कि इससे हमारी आंखें खराब हो जाएंगी. हालांकि, हम हमेशा उनकी बातों को अनसुना कर देते हैं और कहते हैं कि कुछ नहीं होने वाला है. हालांकि, विज्ञान की दृष्टि से यह सच है कि लंबे समय तक स्क्रीन से घिरे रहने से इनसे निकलने वाली नीली रोशनी के कारण आंखों के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव पड़ सकता है. आज के डिजिटल युग में हम लगातार ऐसी स्क्रीन से घिरे रहते हैं जिनसे नीली रोशनी निकलती है जो कई तरह से हानिकारक हो सकती है. इस लेख में आगे जानते हैं कि आखिर क्या है यह नीली रोशनी. हमारे स्वास्थ्य को यह किस तरह प्रभावित करती है.

नीली रोशनी यानी हाई इंटेंसिटी विजिबल लाइट

डिजिटल डिवाइस यानी मोबाइल फोन, लैपटॉप और टीवी स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी को हाई इंटेंसिटी विजिबल लाइट (HEV) कहते हैं. हिंदी में इसका मतलब है हाई-एनर्जी विजिबल लाइट. नीली रोशनी की वेवलेंथ कम होती है जो विजिबल लाइट स्पेक्ट्रम का हिस्सा होती है. यह एक ऐसा हल्का रंग है जिसे हम अपनी नंगी आंखों से भी देख सकते हैं. लैपटॉप समेत कई डिजिटल डिवाइस से यह निकलती है. नीली रोशनी के कुछ फायदे हो सकते हैं, लेकिन लंबे समय तक इसके संपर्क में रहना आंखों के लिए नुकसानदायक हो सकता है. नीली रोशनी सूर्य के प्रकाश में भी मौजूद होती है.

अमेरिका की एक सरकारी संस्था नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के शोध के मुताबिक नीली रोशनी की वेवलेंथ 400-500 एनएम होती है और यह विजिबल लाइट का करीब एक तिहाई होती है. इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस और आर्टिफिशियल इनडोर लाइटिंग से भी नीली रोशनी निकलती है. अध्ययनों से पता चला है कि इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस से निकलने वाली रोशनी के संपर्क में आने से, चाहे वह 1 घंटे के लिए ही क्यों न हो, रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पीशीज, एपोप्टोसिस और नेक्रोसिस बढ़ सकता है. और इसके कारण आंखों में कई तरह की परेशानी हो सकती है.

आंखों में तनाव, सिरदर्द और उम्र का खतरा

रिसर्च में बताया गया है कि नीली रोशनी के लंबे समय तक संपर्क में रहने से हमारी आंखों के स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ सकते हैं. सबसे आम मुद्दों में से एक कंप्यूटर विजन सिंड्रोम का विकास है.

सीवीएस का मतलब है आंखों और दृष्टि से जुड़ी समस्याओं का एक समूह जो लंबे समय तक स्क्रीन पर रहने के कारण होता है. इसके लक्षणों में आंखों में तनाव, धुंधली दृष्टि, सूखी आंखें, सिरदर्द और गर्दन और कंधे में दर्द शामिल हैं. नीली रोशनी आंखों की थकान का भी कारण बन सकती है जिससे यह कंट्रास्ट को कम कर देती है. इसके बाद आंखों के लिए ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है.

वहीं, कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि नीली रोशनी के लंबे समय तक संपर्क में रहने से समय के साथ रेटिना को नुकसान हो सकता है. साथ कहा जाता है कि इससे मैकुलर डिजनरेशन का भी जोखिम बढ़ जाता है. माना जाता है कि नीली रोशनी के लगातार संपर्क में रहने से उम्र से संबंधित मैकुलर डिजनरेशन का जोखिम बढ़ सकता है, जो उम्रदराज लोगों में दृष्टि हानि का एक प्रमुख कारण है. रिसर्च में पाया गया है कि नीली रोशनी के संपर्क में आने से उम्र बढ़ने, सूजन और टिशू क्षति से जुड़े प्रोटीन बायोमार्कर में काफी बढ़ोतरी होती है.

नीली रोशनी के प्रभावों से बचने के उपाय

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा किए गए शोध से पता चला है कि लगातार नीली रोशनी के संपर्क में रहने से त्वचा की उम्र बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है. यह त्वचा में शामिल बायोलॉजिकल रूट्स को बदलकर त्वचा को नुकसान पहुंचाता है. लगातार 5 दिनों तक 6 घंटे तक नीली रोशनी के संपर्क में रहने से सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव मार्गों को नियंत्रित करने वाले जीन का प्रदर्शन बढ़ जाता है. यह त्वचा की बाधा और टिशू को समान्य बनाए रखने वाले जीन के प्रदर्शन को भी कम करता है.

नीली रोशनी के नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए, घर में एलईडी और फ्लोरोसेंट लाइटिंग को कम करने की सलाह दी जा सकती है. विशेष रूप से, स्क्रीन देखने में बिताए जाने वाले समय को सीमित करें. इससे बचने के लिए, पीले लेंस वाले कंप्यूटर चश्मे का भी उपयोग किया जाता है. ये चश्मे कंट्रास्ट बढ़ाते हैं और नीली रोशनी को रोकते हैं. हालांकि, यह पूरी तरह से शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन पर आधारित है और उनके सुझाव के अनुसार है. यदि आपको आंखों में खिंचाव या इससे संबंधित कोई समस्या महसूस होती है, तो व्यक्तिगत मार्गदर्शन के लिए अपने ऑप्टोमेट्रिस्ट से परामर्श करना उचित है.

शादी में मिलने वाले गिफ्ट के साथ-साथ कैश का करें सही इस्तेमाल

ये 5 टिप्स करेंगे आपके पैसे को दोगुना

जीवन में कई तरह की परेशानियां अचानक आ जाती हैं, इनसे निपटने के लिए कई बार पैसों की जरुरत भी होती है। ऐसे में नए जोड़े इस कैश गिफ्ट को अपने इमरजेंसी फंड बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

शादी में मिलने वाले कैश गिफ्ट को अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। लेकिन अक्सर देखा जाता है की नए जोड़े इस कैश गिफ्ट को अक्सर अपनी डेली लाइफ में ही खर्च कर देते हैं। इस तरह आपके पास कोई सेविंग भी नहीं बचती और कुछ हासिल भी नहीं होता। इस तरह की परेशानी से बचने के लिए आप एक सही प्लान बनाएं और इस पैसे का सही जगह इस्तेमाल करें। इस तरह आप इस पैसे को दोगुना भी कर सकते हैं और अपने काम की ख़ास चीजों पर इन्वेस्ट भी कर सकते हैं। आइये जानते हैं नए जोड़े को शादी में उपहार के रूप में मिले कैश गिफ्ट को किस तरह से सही इस्तेमाल में लाना चाहिए।

सही जगह इन्वेस्ट करें

अगर आप लम्बे समय के लिए ये पैसा इन्वेस्ट करना चाहते हैं तो म्यूचुअल फंड्स के बारे में जान लेना आपके लिए अच्छा है। इसमें आपको अच्छा रेतुर्न मिलेगा और लम्बे समय के लिए इन्वेस्ट करना फायदेमंद भी होगा। इसके लिए आपको सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान के बारे में समझना होगा। इसमें आपको हर महीने एक अमाउंट इन्वेस्ट करना होगा और इसके साथ ही मार्किट के उतार चढ़ाव पर भी एक नज़र रखनी होगी।

हनीमून बनाएं यादगार

इन पैसों का इस्तेमाल आप अपने हनीमून फंड को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। कई बार नए जोड़े ऐसी जगह जाते हैं जहां कई तरह की चीजें फेमस होती हैं। ऐसे में आप उन्हें लेने का सोचते हैं या फिर कई तरह की एक्टिविटी एन्जॉय करने का सोचते हैं, लेकिन फंड की कमी होने की वजह से कई बार उन चीजों को एन्जॉय नहीं कर पाते हैं। ऐसे में शादी में मिले इस कैश गिफ्ट को नए जोड़े अपने लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

इमरजेंसी फंड

जीवन में कई तरह की परेशानियां अचानक आ जाती हैं, इनसे निपटने के लिए कई बार पैसों की जरुरत भी होती है। ऐसे में नए जोड़े इस कैश गिफ्ट को अपने इमरजेंसी फंड बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। इस तरह नया जोड़ा थोड़ा निश्चिंत रहेगा की उनके पास अचानक आने वाली परेशानियों से बचने के लिए काफी राशि है।

रूम रेनोवेट करें

नए शादीशुदा जोड़े को अपना घर सजाने और खासतौर पर अपना कमरा सजाने का बहुत शौक होता है। अपने रूम का डेकोर चेंज करवाने, वाल पैनल लगवाने आदि में ये कैश इस्तेमाल किया जा सकता है। कमरे या घर में नए परदे, और घर के डेकोर में इस्तेमाल होने वाली अलग अलग तरह की फैंसी लाइट आदि के लिए इसका इस्तेमाल करें और कुछ पैसा बचा कर रख लें। इस तरह आपके घर को एक नया लुक भी मिल जाएगा।

ख़ास खरीददारी

अपने घर के लिए कोई बड़ा फर्नीचर, रसोई में इस्तेमाल होने वाले आधुनिक गैजेट्स, रीक्लाइनर्स ,सोफे, महाराजा कुर्सी, डाइनिंग टेबल आदि में आप ये पैसा इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप घर से ही ऑफिस का काम करते हैं तो एक रूम में अपने ऑफिस से जुड़े सभी सामानों को एक साथ रखने के लिए लकड़ी का काम करवा सकते हैं। या फिर किसी अलग तरह से आप अपने घर में कोई बदलाव करना चाहते हैं तो इन पैसों का सही इस्तेमाल करें।

12 साल में कुम्भकोणम में 'महामहम'

कुम्भ मेले का अमृत के 'कुम्भ' के साथ संबंध हाल ही में प्रचलित किया गया है। अब राशिचक्र के बजाय कुम्भ देवों और असुरों द्वारा किए गए क्षीरसागर के मंथन से उभरने वाले अमृत को उल्लिखित करता है। कहते हैं कि अमृत की बूंदें इन तीर्थस्थलों पर गिरीं। सूर्य, चंद्र तथा गुरु ग्रह के चलन अनुसार वे विशिष्ट समय पर सक्रिय बनती हैं। समुद्र-मंथन की कथा वेदों से नहीं, बल्कि महाभारत से आई है। उसकी छवियां भारत में नहीं बल्कि दक्षिण-पूर्वी एशिया में पाई जाती हैं। वेदों में उल्लेख है कि कैसे एक बाज मनु तक सोम ले गया और कैसे मनु ने इंद्र के लिए सोमरस बनाया। प्राचीन ग्रंथों में समुद्र-मंथन का उल्लेख नहीं है। औपनिवेशिक काल से इन मेलों की हिंदू पहचान स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका रही है और यही कारण है कि आधुनिक काल में भी राजनीतिज्ञ उन्हें इतना बढ़ावा देते हैं। नागा साधुओं के अखाड़े और कुछ साल पहले स्थापित किए गए किन्नर अखाड़े के बारे में काफी लोग जानते हैं, लेकिन महिलाओं के अखाड़े की बात कोई नहीं करता। कुछ वर्ष पहले तो उसे स्थापित करने के प्रयासों का भी विरोध किया गया था।बौद्ध और जैन धर्मों की तरह हिंदू धर्म में भी मठों पर पुरुषों का ही नियंत्रण रहा है। मठवासिनियों का कम दर्जा होता है, जिनमें से अधिकतर परित्यक्त विधवाएं होती हैं। इन मठों का यह मानना होता है कि महिलाओं में रजोधर्म होने के कारण जादुई शक्ति नहीं होती है, जबकि पुरुषों में ब्रह्मचर्य के कारण यह शक्ति होती है। इसलिए तपस्वियों को सबसे पहले पानी में स्नान करने को कहा जाता है, ताकि वह उनकी शक्ति से प्रबल बन सके। ब्रह्मचर्य के कारण पुरुषों में सिद्धि शक्तियां निर्मित होती हैं, इस विचार की तांत्रिक जड़ें हैं और इसलिए वह शिव तथा हनुमान से जुड़ा है।

इन मेलों का एक विशिष्ट उत्तर भारतीय स्वरूप है। उत्तर भारतीयों में शायद बहुत कम लोग दक्षिण भारत के कुम्भकोणम के मेले के बारे में जानते होंगे। कर्क रेखा के दक्षिण के भाग को दक्षिण भारत माना गया है। परंपरागत रूप से इस रेखा के उत्तर में स्थित क्षेत्र को आर्यावर्त माना जाता था, जहां परछाई हमेशा उत्तर की ओर पड़ती है। 500 ईस्वी के बाद मनुस्मृति सहित अन्य ग्रंथों ने दक्षिण के भाग का भी आर्यावर्त में समावेश किया और वह हिमालय की श्रृंखला से लेकर समुद्र तक फैल गया। कथाओं के अनुसार ऋषियों ने अपने साथ पहाड़ और नदियां ले जाकर दक्षिण की ओर यात्रा की। सप्त-सिंधु न केवल सिंधु, गंगा और उनकी उप-नदियां थीं, बल्कि अब उसमें महानदी, गोदावरी, कृष्णा और कावेरी नदियों का समावेश भी किया गया।

कुम्भ मेले से स्पष्ट है कि हिंदू धर्म में परंपरा अनुसार अनुष्ठान करना आस्था से अधिक महत्वपूर्ण है। सही समय पर जल में डुबकी लगाना महत्वपूर्ण है, ताकि आस्था की घोषणा की जा सकें। इसके पीछे के कारणों, इसकी व्याख्याओं और उससे जुड़ीं कथाएं बाद में आती हैं।

मठवासी और राजा इन मेलों में मिलकर अपने मतभेद सुलझाते थे और अपने उत्तराधिकारी चुनते थे। मठवासी परंपराएं आमतौर पर समतावादी नहीं होती हैं। उनमें राजनीतिक और आर्थिक शक्ति होने के कारण मंडलेश्वर और महा-मंडलेश्वर जैसे वर्गीकरण होते हैं। ये वर्गीकरण राजा तथा महाराजा और राणा तथा महाराणा के वर्गीकरणों जैसे होते हैं। इसलिए विशेषकर 1857 के बाद अंग्रेज इन मेलों को लेकर चिंतित हुए। उन्हें आशंका थी कि कहीं इनके जरिए 1857 के विद्रोह जैसे और विद्रोह ना खड़े हो जाएं। लेकिन मठवासियों ने दावा किया कि इन मेलों का राजनीति से कोई-लेना देना नहीं था और वे केवल धार्मिक थे। इस प्रकार, अंग्रेज अधिकारियों के विरोध और रोकने के कई प्रयासों के बावजूद उनका आयोजन होता रहा और रेल सेवाओं तथा समाचार-पत्रों के आने से बढ़ते गए।

इस प्रकार, कुम्भ मेले आकाशीय संरेखण, नदियों के संगम और मठवासियों के सम्मिलित होने से जुड़े हैं। क्या उनमें भाग लेने से अमरत्व प्राप्त होता है? संभवतः राजनीतिज्ञ ऐसा ही चाहते हों, लेकिन प्रकृति को उन पर हंसी आती होगी।

लोगों को सहयोग के लिए मनाने के पांच तरीके

कड़ी मेहनत की पेशकश कर सकते हैं

अगर आपके संभावित साझेदार का कद आपसे कहीं ज्यादा या फिर कुछ हद तक भी बड़ा है, तो आप अपनी क्षमता से कुछ अधिक मेहनत करने की पेशकश कर सकते हैं। यदि यह सहयोग आपको ऐसे अवसर दिला सकता है जो आप अकेले नहीं प्राप्त कर सकते, तो अतिरिक्त मेहनत करना भी आपके लिए कारगर साबित हो सकता है।

ज्ञान और विशेषज्ञता अमूल्य साबित होंगे

अगर आपने किसी विषय पर गहन शोध किया हुआ है या आपके पास कोई बेहद खास विशेषज्ञता है, तो यह आपके प्रपोजल को और अधिक आकर्षक बना सकता है। इसी तरह, यदि आपको किसी विशेष प्रक्रिया की गहरी समझ है और दूसरे को उसकी कोई जानकारी नहीं है, तो आप उनके लिए अमूल्य सहयोगी बन सकते हैं।

कनेक्शन और नेटवर्क बहुत काम आएंगे

आपका सामाजिक नेटवर्क भी आपके लिए बेहद मूल्यवान सिद्ध हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप पहले से ही किसी कंपनी में काम कर चुके हैं, काम का आपको पहले से ही तजुर्बा है और आपके नए सहकर्मी वहां पिच करना चाहते हैं, तो ऐसे में आप उनके लिए एक बेहद खास और महत्वपूर्ण सहयोगी साबित हो सकते हैं।

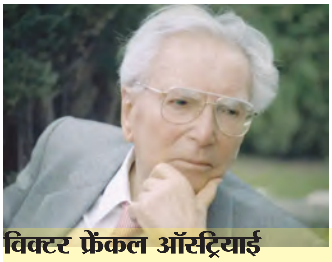
फंडिंग तक पहुंच एकमात्र तरीका नहीं है

प्रत्यक्ष रूप से केवल धन तक पहुंच रखना ही एकमात्र तरीका नहीं हो सकता है जिससे आप अपने सहयोगियों को अपनी तरफ सहयोग के लिए आकर्षित कर सकते हैं। कई परियोजनाओं के लिए, यदि आपके पास स्पष्ट शर्तों के साथ पहले से कोई डील तय है, तो उनकी रहां' प्राप्त करना अपेक्षाकृत कहीं ज्यादा आसान हो सकता है।

छवि और प्रतिष्ठा भी बहुत काम आएगी

अगर कोई व्यक्ति प्रसिद्ध और सम्मानित है, तो आप उसके साथ सहयोग करने की कोशिश कर सकते हैं ताकि उसकी प्रतिष्ठा से आपके प्रोजेक्ट को भी लाभ मिले। लेकिन यह दोनों ओर काम कर सकता है। जैसे, यदि कोई वरिष्ठ सहयोगी किसी युवा व्यक्ति के साथ काम करता है, तो उसे नई पीढ़ी में पहचान और आधुनिक छवि मिल सकती है।

जो प्रकाश देना चाहता है उसे तो जलना ही होगा



विक्टर फ्रेंकल ऑस्ट्रियाई न्यूरोलॉजिस्ट, दार्शनिक और होलोकॉस्ट सर्वाइवर थे। इन्होंने लॉगोथेरेपी की स्थापना की थी।

1. मनुष्य से सब कुछ छीना जा सकता है, लेकिन एक चीज नहीं- वो यह कि किसी भी परिस्थिति में वह अपना दृष्टिकोण चुन सकता है, अपनी राह चुन सकता है।
2. जब हम किसी स्थिति को स्वयं ही बदलने में असमर्थ होते हैं, तो हमें खुद को बदलने की चुनौती स्वीकार कर लेनी चाहिए।
3. असामान्य स्थिति में असामान्य प्रतिक्रिया देना सामान्य व्यवहार है।
4. कोई भी व्यक्ति न्याय करने से पहले खुद से ईमानदारी से पूछे कि क्या यदि वह उस स्थिति में होता, तो वैसा ही नहीं करता?
5. जो प्रकाश देना चाहता है, उसे जलना ही होगा।
6. खुशी को प्राप्त नहीं किया जा सकता; यह स्वाभाविक रूप से होती है।
7. जीवन कभी भी परिस्थितियों से असहनीय नहीं बनता, बल्कि अर्थ और उद्देश्य की कमी के कारण यह असहनीय बन जाता है।

दूसरों को महत्वपूर्ण महसूस करवाएं

अव्यवस्था और भ्रम के बीच ये अंतर होता है

अव्यवस्था तब उत्पन्न होती है जब हमें यह महसूस करने की आवश्यकता होती है कि हम आवश्यक हैं। हम स्वयं को महत्वपूर्ण साबित करना चाहते हैं। अव्यवस्था देखने में भ्रमित करने वाली लगती है, लेकिन यह भ्रम नहीं है। इसके विपरीत, भ्रम तब होता है जब हम यह स्वीकार करने में असफल होते हैं कि हमें क्या चाहिए। हम इसी डर में जीते हैं कि हमें वह नहीं मिलेगा जो हमें सच में चाहिए।

मानव व्यवहार का सबसे महत्वपूर्ण नियम जानें

मानव आचरण का एक सबसे महत्वपूर्ण नियम क्या है? वह यह है कि हमेशा दूसरे व्यक्ति को महत्वपूर्ण महसूस कराएं। जॉन डेवी ने कहा था- महत्वपूर्ण होने की इच्छा मानव स्वभाव की सबसे गहरी प्रवृत्ति है।' विलियम जेम्स ने कहा है- मानव स्वभाव का सबसे गहरा सिद्धांत सराहे जाने की लालसा है।' यह भावना हमें अन्य जीवों से अलग करती है। यही भावना सभ्यता के विकास का आधार रही है।

सचेत रूप से जीने का अर्थ है जागरूकता

सचेत रूप से जीने का मतलब है कि हम हर क्षण जागरूक और उपस्थित रहें। जब हम किसी कार्य को करें, तो यह पूरी तरह से जानें कि हम क्या कर रहे हैं। जब हम खड़े होकर बात करते हैं, तो हमें यह पता हो कि हम खड़े हैं और बात कर रहे हैं। जब हम बैठकर भोजन करते हैं, तो हमें यह पता हो कि हम बैठे हैं और भोजन कर रहे हैं। स्वयं को याद रखना ही सचेत रूप से जीना है। इस तरह हम जीवन को बेहतर जी सकते हैं।

क्या आप अपने अतीत से बाहर निकलने के लिए तैयार हैं?

आंतरिक स्वतंत्रता की कुंजी आत्मचिंतन है। इसका अर्थ है उन आदतों को पहचानना जो आपको पीछे रोक रही हैं और अपनी मजबूत क्षमताओं को उजागर करना।

आत्म-ज्ञान से हमें नए दृष्टिकोण बनाने और दुनिया से प्रामाणिक रूप से जुड़ने की शक्ति मिलती है। अतीत को आप केवल वर्तमान में बदल सकते हैं। अपने जीवन की घटनाओं को देखने और समझने के तरीके पर ध्यान दें। जो आदतें और व्यवहार आपने अपनाए हैं, वे अवसर हैं। परिवर्तन आपके जीवन को बदल सकता है।

समस्याएं आपकी शिक्षक बनती हैं

दर्द और अनिश्चितता का सामना करें

हमारे जीवन के सबसे खराब समय अक्सर सबसे अधिक अर्थपूर्ण होते हैं। समस्याएं आपकी शिक्षक बन जाती हैं। जब आप अंधेरे में रहने से डरते नहीं हैं, तो बदलाव के लिए उपजाऊ जमीन तैयार करते हैं। यह साहस की बात है कि आप भावनात्मक दर्द और अनिश्चितता का सामना करें। इससे बड़ा और अच्छा परिणाम निकलेगा।

जीवन में खास लोगों को प्रवेश करने दें

कोई भी अकेले नहीं जीता है, और कोई भी अकेले फल-फूल नहीं सकता। इंसान सामाजिक प्राणी हैं, समुदाय के लिए बने हैं। परिवार और दोस्त हमारे जीवित रहने के लिए आवश्यक हैं। अकेलापन तोड़ने के लिए हमें साथियों, दोस्तों और परिवार को खोजना चाहिए। हमें अपने जीवन में खास लोगों को प्रवेश करने देना चाहिए।

जो चाहते हैं उसे लेकर बिल्कुल स्पष्ट रहें

मैनिफेस्टेशन का आधार है यूनिवर्सल लॉ ऑफ अट्रैक्शन का उपयोग करके अपने जीवन को लाभ पहुंचाना। वह प्रक्रिया जो किसी विशेष उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कुछ करने पर आधारित है। कोशिश करें ऐसी ऊर्जा उत्पन्न करने की जो आपको नियंत्रण में रखने में मदद करे। आप तब सफल होंगे, जब आप जो चाहते हैं उसके बारे में स्पष्ट होंगे।

जिस पल में हैं, उसको पूरी तरह जिएं

कभी-कभी एक खास पल में रहने के लिए आपको इसके प्रति पूरी तरह से समर्पित होना पड़ता है। अगर आप इस खास पल के बाहर रहते हैं, देखते और समझते हैं, तो आप अब उसे महसूस नहीं कर रहे होते। पल टूट जाता है और अंततः गायब हो जाता है। एक फिल्म के बारे में सोचें। कभी-कभी यह समझाना असंभव होता है कि आपने क्या देखा। आपको समझना होगा कि जब आप अपने अनुभव का विश्लेषण करना शुरू करते हैं, तो आप उससे कुछ हद तक दूर भी हो जाते हैं।

जो सोचते हैं, जीवन वही दिखाएगा - अर्नेस्ट होम्स

कभी भी अपने जीवन के दृष्टिकोण को पिछले अनुभवों से सीमित न करें।

2. जिंदगी आपको जो सबसे अच्छा प्रदान करती है, उसे स्वीकार करें।

3. जीवन एक दर्पण है। जो आप सोचते हैं, ये आपको वही दिखाएगा।

4. जीवन केवल सहन करने के लिए नहीं है। इसे आनंद में, बिना किसी सीमाओं के पूर्णता में जीना चाहिए।

5. क्या जो मैं करना चाहता हूं, वह मेरे लिए अधिक खुशी, अधिक शांति व्यक्त करता है? और साथ ही किसी को नुकसान नहीं पहुंचाता? अगर हां, तो यह सही है। यह स्वार्थ नहीं है।

6. ब्रह्मांड में एक ही शक्ति है और हम सभी इसे उपयोग में ला सकते हैं।

7. आदमी विचारों के द्वारा अपने अनुभव से जो चाहता है, वो पा सकता है। यह विचारों को पकड़ने से नहीं बल्कि सत्य को जानने से संभव होता है।

8. नकारात्मकता को हटाना और सकारात्मकता को बढ़ावा देना शुरू करें।

मंदिरों की आंतरिक परत को बचाने पर काम हो

प्रत्येक देवस्थल में दो परतें होती हैं। एक दिव्यता की और दूसरी व्यवस्था की। वो स्थान जिस बात से चैतन्य होता है, वो आंतरिक परत है। जो देवता वहां स्थापित हैं, उसका प्रभाव वहां के रज-कण में होता है। दूसरी परत व्यवस्था की है।

जो लोग उस मंदिर का संचालन कर रहे हैं, चाहे वो पुजारी हों या प्रशासन, वो व्यवस्था की परत को इतना उलझा लेते हैं कि लोग परमात्मा को भूल कर व्यवस्था में जुट जाते हैं। आज अधिकांश मंदिरों में हम देखते हैं कि व्यवस्था के पीछे अव्यवस्था और भ्रष्टाचार चलने लगा है।

मंदिरों में दर्शन के लिए भ्रष्टाचार हो सकता है, ऐसा सुनकर आश्चर्य होता है, पर ऐसा होने लगा है। बारह ज्योतिर्लिंगों में से उज्जैन का महाकालेश्वर कई मामलों में अनूठा है। जैसे यहां भस्मारती होती है और कहीं नहीं होती। पर यहां अनेक लोग अब कहने लगे हैं कि हम आते हैं आंतरिक परत से जुड़ने के लिए और उलझ जाते हैं व्यवस्था की परत में। ऐसा और भी मंदिरों में हो रहा है। मंदिर व्यवस्था से जुड़े लोगों को इस पर विचार करना चाहिए।

रोज़ खाना पकाने से मिलेगी मानसिक समस्याओं से मुक्ति

रसोई में बर्तनों की धीमी आवाज़ और मसालों की ख़ुशबू हवा में घुल जाती है। सब्ज़ी काटते और कड़ाही में चम्मच चलाते हुए हाथ तो व्यस्त रहते हैं लेकिन मन पूरी तरह शांत होता है। यह एक बुनियादी मानवीय अनुभव है जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

हमारे यहां घर में खाना बनाना हमेशा से दिनचर्या का हिस्सा रहा है। फ़र्क़ सिर्फ़ इतना आया है कि पहले खाना मन और ख़ुशी से बनाया जाता था और अब इसे काम समझा जाता है। आजकल कई घरों में खाना बनाने के लिए सहायक की मदद ली जाती है। वहीं जो स्वयं बना रहे हैं उनमें से कुछ लोग कभी बनाते हैं या फिर कभी बाहर खा लेते हैं। खाना बनाना मस्तिष्क को स्वस्थ रखकर मन को ख़ुश रखने में मदद करता है। और यह भी एक वजह है कि रसोई से दूरी के चलते लोगों में मानसिक असंतोष की भावना बढ़ती जा रही है।

एक तरह की है कलीनरी थैरेपी...

खाना बनाना एक ऐसा अनुभव है, जिसमें आपको अपनी पांचों इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है- छूने, सूंघने, देखने, सुनने और स्वाद लेने पर। जब आप मनोयोग से खाना बनाते हैं, तो हाथों से सामग्री की बनावट महसूस करते हैं, नाक से मसालों की ख़ुशबू लेते हैं, आंखों से सब्ज़ियों के रंग देखते हैं, कानों से तेल की तड़कन सुनते हैं और अंत में जीभ से भोजन का स्वाद चखते हैं। यह पूरी प्रक्रिया एक प्रकार का ध्यान अभ्यास है। जब आप अपनी इंद्रियों को एक साथ सक्रिय करते हैं, तो आप उन्हें सिखाते हैं कि कैसे किसी भी पल में अपने मन को शांत और जागरूक रखकर उस पल का भरपूर आनंद लिया जा सकता है। यह अभ्यास आपको जीवन की हर चुनौती और अवसर को सही ढंग से संभालने और पूरी तरह से जीने की कला सिखाता है।

कई अध्ययनों में देखा गया है कि खाना पकाने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है और नकारात्मक विचारों में कमी आती है। इससे एंग्ज़ायटी, अवसाद और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) से निपटने में मदद मिल सकती है।

स्वतंत्रता और आत्मविश्वास

चाहे पुरुष हो या महिला, छात्र हो या नौकरीपेशा, खाना पकाने के कौशल से स्वतंत्र होने की क्षमता महसूस होती है। अपनी पसंदीदा रेसिपी को सफलतापूर्वक बनाने से आत्मविश्वास बढ़ता है। अगर स्वादिष्ट बन जाए तो गर्व और ख़ुशी भी महसूस

होती है।

दिनचर्या में अनुशासन आता है

कुकिंग एक दिनचर्या बनाने में मदद करती है। इसके लिए की जाने वाली तैयारी और योजना दिन को संरचना और उद्देश्य देती है व एक दैनिक कार्यक्रम का पालन करने में मदद करती है। यह समय प्रबंधन सीखने का भी एक अच्छा तरीक़ा है।

प्रयोग के लिए अच्छी जगह

खाना बनाना आपको विभिन्न सामग्री, तकनीकों और स्वादों के साथ प्रयोग करने का मौक़ा देता है, जो जिज्ञासा बढ़ाता है। यह आपको नए अनुभवों और दृष्टिकोणों के लिए खुला रहने के लिए प्रेरित करता है, जो एक ध्यानपूर्ण दृष्टिकोण की एक मुख्य विशेषता है। नित नूतन प्रयोग का आनंद देती है पाककला।

दिनचर्या का हिस्सा बनाएं

काम नहीं अभ्यास समझें... अगर आप अकेले रहते हैं और लगता है कि खाना बनाना आपके बस की बात नहीं है, तो शुरुआत बेहद आसान रेसिपीज़ से करें। इंटरनेट पर खोजकर या बड़ों से पूछकर भी बना सकते हैं।

गेहूं-गुड़ की घुघरी

क्या चाहिए

गेहूं- 1 कप, कीसा हुआ गुड़- कप, कटा सूखा नारियल- 1/4 कप, कटे हुए छुआरे- कप, खसखस दाने- 1 बड़ा चम्मच, कटे काजू और बादाम- कप, किशमिश- 2 बड़े चम्मच, जायफल पाउडर- छोटा चम्मच, घी- 3 बड़े चम्मच।

क्या चाहिए

गेहूं को रातभर पानी में भिगोकर रखें और फिर इसको पानी से अलग करें। गेहूं को 3 कप पानी के साथ कुकर में डालें। इसमें नारियल, छुआरा और जायफल पाउडर डालकर ढक्कन लगाएं। जब एक सीटी आ जाए तो आंच धीमी करके 5-6 सीटी आने तक (नरम होने तक) पकाएं। अब एक पैन में 2 चम्मच घी गर्म करें और धीमी आंच पर किशमिश, मेवे और खसखस दाने भूनें। इसी में उबाले हुए गेहूं को पानी सहित मिलाएं और धीमी आंच पर थोड़ा पकने के बाद इसमें गुड़ मिलाएं। जब गुड़ और गेहूं अच्छी तरह मिलकर खीर जितना गाढ़ा होने लगे तब बचा हुआ घी डालकर आंच बंद करें और कुछ देर ढककर रखें। इसके बाद घुघरी सर्व करें।

पनीर-गुड़ हलवा

क्या चाहिए

कीसी हुई गाजर- 3 कप, कीसा पनीर- 1 कप, मलाई युक्त दूध- 1 कप, कीसा या बारीक कटा गुड़- 1 कप, घी- 3 बड़े चम्मच, सूखे मेवे (बादाम, पिस्ता, काजू आदि)- 1 मुट्ठी, इलायची पाउडर- 1 छोटा चम्मच।

ऐसे बनाएं

मोटे तल के पैन में 2 चम्मच घी गर्म करें और धीमी आंच पर सभी मेवों को गुलाबी भूनें और अलग रखें। इसमें गाजर डालकर 3-4 मिनट ढककर पकाएं। अब इसमें दूध और पनीर मिलाएं। मध्यम आंच पर चलाते हुए दूध, गाजर और पनीर को सूखने तक पकाएं। अब गुड़ डालकर धीमी आंच पर चलाते हुए पकाएं। जब गुड़ और गाजर अच्छी तरह मिल जाएं और पककर इकट्ठा हो जाएं तब इलायची पाउडर मिलाएं। बचा हुआ घी डालकर 2 मिनट ढककर रखें और फिर उसे परोसें।

टर्म इंश्योरेंस ख़रीदने से पहले इन बातों को जान लें ताकि मिल जाए हर प्रश्न का जवाब

मानव जीवन अनिश्चितताओं से भरा हुआ है। कल क्या होगा, कोई नहीं जानता। इसलिए यह आवश्यक है कि ऐसी किसी भी दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति में अपने परिवार और आश्रितों के जीवन को आर्थिक रूप से सहज बनाने के विषय में अपने जीते-जी विचार किया जाए। लोग सिर्फ़ जीवन बीमा के बारे में सोचते हैं पर एक और बेहतर विकल्प है जिसके बारे में आप विचार कर सकते हैं जो है टर्म इंश्योरेंस यानी सावधि बीमा। यहां जानिए कि आख़िर क्या है सावधि बीमा, कब इसे ख़रीदना है और इसे ख़रीदते समय किन बातों का ध्यान रखना है।

क्या है सावधि बीमा?

सावधि बीमा को बेहतर बीमा उत्पाद कहा जा सकता है। ये अन्य परंपरागत इंश्योरेंस के मुक़ाबले सस्ता होता है। विगत लगभग ढाई दशक में लोगों की आय में वृद्धि के साथ-साथ जीवन-स्तर में काफ़ी सुधार हुआ है। फलस्वरूप, जीवन यापन की लागत भी बढ़ी है। अधिकांश युवा दंपती स्वयं की शिक्षा से लेकर मकान और कार के लोन ईएमआई के ज़रिए चुका रहे हैं। ऐसे में आपके न रहने पर परिवार को आर्थिक कठिनाइयों का सामना न करना पड़े व उसका जीवन-स्तर सही बना रहे, इसी के उपाय के तौर पर सावधि बीमा मदद करता है।

कब ख़रीदना सही रहेगा

आमतौर पर 18 वर्ष की आयु से 60-65 वर्ष की आयु पूर्ण होने तक इंश्योरेंस लेने की सलाह दी जाती है। कुछ कंपनियां इससे अधिक आयु तक के लिए भी बीमा सुझा सकती हैं, लेकिन ऐसी स्थिति में प्रीमियम की रकम बढ़ जाती है। इसलिए अगर युवा हैं तो 35-40 वर्ष तक के लिए सावधि बीमा ख़रीद सकते हैं। लेकिन अगर आयु 50 के आसपास है, तो 10-15 वर्ष का बीमा लेना उचित रहेगा।

प्रीमियम की तुलना

बीमा कंपनियों के प्रीमियम में काफ़ी अंतर पाया जाता है। इसलिए प्रीमियम की तुलना आवश्यक है। यह जानकारी ऑनलाइन जांच सकते हैं।

दावा निपटान अनुपात

पिछले 3 वर्षों में बीमा कंपनी का क्लेम सेटलमेंट अनुपात जांचें। आमतौर पर 95% से अधिक क्लेम सेटलमेंट अनुपात को स्वीकार्य माना जाता है।

बीमा कंपनी का चयन

आजकल अनेक सरकारी और निजी बीमा कंपनियां बाज़ार में हैं। बीमा कंपनी का चुनाव करते समय उनके प्रमोटर ग्रुप के बीमा क्षेत्र में अनुभव और साख आदि की जानकारी हासिल कर लें ताकि बाद में कोई समस्या ना हो।

कितनी हो इंश्योरेंस राशि

इंश्योरेंस की रकम आय या ख़र्च के हिसाब से अनुमानित कर सकते हैं। इसके अलावा इसे लक्ष्य के आधार पर भी तय किया जा सकता है।

आय के आधार पर अनुमान- यदि आपकी उम्र 18-35 वर्ष है तो अपनी वार्षिक आय के 20 गुना तक बीमा की राशि चुन सकते हैं वहीं 35-55 वर्ष वाले आय का 15 गुना और उससे अधिक उम्र वाले 10 गुना राशि का बीमा ख़रीद सकते हैं।

ख़र्च के आधार पर गणना- बढ़ती महंगाई को ध्यान में रखकर वार्षिक ख़र्च की राशि में 5-7% तक मुद्रास्फीति जोड़कर बीमा राशि की गणना कर सकते हैं। बीमे की राशि की गणना करते समय अपनी देनदारियों को जोड़ें और सेवानिवृत्ति के बाद मिलने वाली राशि (पेंशन) और स्वयं के निवेश को घटा दें।

ये भी ध्यान रखें

सावधि बीमा ख़रीदते समय कई अतिरिक्त बीमा लाभ भी ऑफर किए जाते हैं, जिन्हें 'राइडर' कहा जाता है। इसमें दुर्घटना के कारण होने वाली मृत्यु, असाध्य बीमारियों का इलाज, दुर्घटना आदि के कारण धनार्जन में सक्षम न रहने पर क़िस्तों की माफ़ी आदि भी शामिल होता है। इसलिए इन्हें जांचें। हालांकि जोखिम के आधार पर इसकी प्रीमियम राशि कम या अधिक हो सकती है जिसे आवश्यकतानुसार चुन सकते हैं।

टर्म बीमा ऑनलाइन और ऑफलाइन (कंपनी शाखा और अभिकर्ताओं के माध्यम से) उपलब्ध रहते हैं। अगर आपको पॉलिसी के गुण-लाभ के विषय में पर्याप्त जानकारी है, तो ऑनलाइन ख़रीदकर प्रीमियम में छूट का लाभ ले सकते हैं। पर अगर जानकारी नहीं है तो एजेंट के माध्यम से ही बीमे का चुनाव करें।

सोशल मीडिया पर रिश्तों को साझा करना सही है या नहीं

साथ ही जानिए कि लोग आख़िर क्यों करते हैं हर चीज़ ऑनलाइन साझा

कई लोग अपने जीवन के अनमोल पल सोशल मीडिया पर साझा करते हैं, ख़ासकर क़रीबी रिश्तों से जुड़े ख़ास लम्हे। दोस्त या जीवनसाथी द्वारा दिए गए उपहार, रिश्तों में बसी मिठास या आने वाले ख़ुशियों के पल, इन सभी को तस्वीरों के माध्यम से दुनिया से शेयर करते हैं। जब आप ख़ूबसूरत कैप्शन के साथ अपनों की तस्वीरें या उनके द्वारा दिए गए उपहार पोस्ट करते हैं, तो यह उन्हें महत्वपूर्ण महसूस करा सकता है और आपके साथी के प्रति आपके गर्व और लगाव को उजागर कर सकता है।

लेकिन इन सबके साथ एक और पहलू भी है। सोशल मीडिया पर साझा किए गए इन लम्हों से बाहरी दबाव भी उत्पन्न हो सकता है। लोग आपके रिश्ते को एक आदर्श मानने लगते हैं और यह उम्मीद करते हैं कि वह हमेशा वैसा ही बने रहे। इस तरह की उम्मीदों का दबाव कभी-कभी रिश्ते पर भारी भी पड़ सकता है, क्योंकि लोग आपकी निजी ज़िंदगी के हर पल को अपने नज़रिए से देखने लगते हैं।

साझा करना क्यों ज़रूरी लगता है?

स्वीकृति और मान्यता के लिए

सोशल मीडिया तुरंत प्रतिक्रिया देता है, जैसे लाइक्स, कमेंट्स और शेयर। यह मान्यता हमारे आत्मसम्मान को अस्थायी रूप से बढ़ाती है और हमारे निर्णयों, रिश्तों और उपलब्धियों के बारे में आत्मविश्वास प्रदान करती है।

समुदाय का हिस्सा बनने के लिए

अपने जीवन के अहम क्षण साझा करने से हमें समर्थन का एहसास होता है। लोग एक ऐसी कम्युनिटी का हिस्सा बनना चाहते हैं, जो उनकी ख़ुशियों का जश्न मनाए।

छवि पर नियंत्रण पाने के लिए

अपने जीवन के विशिष्ट पहलुओं को पोस्ट करके, लोग यह तय कर सकते हैं कि दूसरे उन्हें कैसे देखें। अक्सर वे अपनी वास्तविकता का एक आदर्श संस्करण दिखाते हैं।

अलग दिखने से बचने के लिए

दूसरों को उनके अहम क्षणों को साझा करते देखना, सामाजिक मानदंडों या उम्मीदों के मुताबिक़ शेयरिंग की आवश्यकता को उत्पन्न कर सकता है, जिससे लोग ख़ुद को समान दिखाने की कोशिश करते हैं। लेकिन इससे रिश्ते बोझिल हो रहे हैं

परिपूर्णता का दबाव

सोशल मीडिया अक्सर ज़िंदगी के आदर्श रूप को प्रस्तुत करता है। यह दबाव रिश्तों की सच्चाई को अनदेखा करने और असली समस्याओं को नज़रअंदाज़ करने का कारण बन सकता है।

रिश्तों पर प्रभाव

अगर लोग केवल अपने सबसे अच्छे पलों को पोस्ट करने का दबाव महसूस करते हैं, तो यह रिश्तों की विश्वसनीयता को प्रभावित कर सकता है। क्या उन पलों को सार्वजनिक किए बग़ैर उनका कोई महत्व नहीं?

रिश्तों को लेकर अधिक साझा करने का नकारात्मक पहलू यह है कि समय के साथ यह असली रिश्ते से अधिक महत्व प्राप्त कर लेता है। हम उस मान्यता के प्रति बहुत अधिक आकर्षित हो जाते हैं जो हमें ऑनलाइन मिलती है और अपना सारा समय, ऊर्जा व ध्यान उस रिश्ते के संस्करण में लगा देते हैं जो सोशल मीडिया पर मौजूद है, ना कि असली रिश्ते में।

निजता का नुक़सान

जीवन के अंतरंग पहलुओं को सार्वजनिक करना अंततः तारीफ़ के साथ ही अनचाहे सुझाव, निर्णय व आलोचना को भी आमंत्रित कर सकता है।

साझा करें परंतु सावधानी बरतें

सालगिरह, सगाई और बड़ी उपलब्धियों को साझा करें, लेकिन अधिक व्यक्तिगत विवरण देने से बचें।

अपने प्रियजनों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें। मज़ेदार क़िस्से, सामान्य शौक़ या यात्रा की तस्वीरें पोस्ट कर सकते हैं।

सुनिश्चित करें कि पोस्ट किए गए कंटेंट पर सबकी रज़ामंदी हो। उनसे पहले पूछ लें और यदि वे इसके लिए राज़ी हों तो ही पोस्ट करें।

इनसे हर हाल में बचें

आपसी झगड़ों या मनमुटाव को साझा ना करें। शिकायतें या बहस रिश्ते के भरोसे को नुक़सान पहुंचा सकती हैं।

क्या चीनी खाने से फैटी लिवर होता है?

लिवर के लिए क्यों खतरनाक है शुगर

चीनी खाने पर क्या होता है

चीनी एक तरह का कार्ब है। जब हम इसे खाते हैं तो शरीर को एनर्जी का एक आसान सोर्स मिल जाता है। हमारा शरीर इसे ग्लूकोज में बदल लेता है। इससे एनर्जी के लिए खूब कैलोरी मिलती हैं, लेकिन इसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू शून्य होती है। शरीर इसका कुछ हिस्सा एनर्जी के लिए इस्तेमाल करता है। बाकी हिस्सा सुरक्षित रख लेता है।

ज्यादा चीनी खाने से होती है फैटी लिवर की समस्या

हमारा शरीर बहुत समझदारी से काम करता है। जिस तरह हम अपनी सैलरी से खर्च का हिस्सा निकालकर बाकी हिस्सा भविष्य के लिए सेविंग बैंक अकाउंट में जमा कर देते हैं। उसी तरह हमारा शरीर जरूरत का ग्लूकोज एनर्जी के लिए इस्तेमाल करके बाकी हिस्सा फैट में बदलकर लिवर में जमा कर देता है। हालांकि, हमारा शरीर इंसानों की तरह लालची नहीं है। वह जरूरत भर का फैट जमा करना ही पसंद करता है। जब यह फैट बहुत ज्यादा हो जाता है तो फैटी लिवर का कारण बनता है।

फैटी लिवर होने पर क्या नहीं खाना चाहिए?

अगर फैटी लिवर के लक्षण दिख रहे हैं तो मीठी और पैकेज्ड चीजें छोड़कर खाने में शामिल करें ये चीजें: लहसुन, कॉफी, ब्रॉकली, ग्रीन टी, अखरोट, सोया चंक्स, बीन्स, साबुत अनाज

लिवर को नहीं पसंद फैट

अगर लिवर को किसी चीज से सबसे ज्यादा दिक्कत होती है तो वह एक्स्ट्रा फैट है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक, अगर हमारे लिवर में जमा फैट की मात्रा लिवर के कुल वजन के 5% के पार चली जाए तो इससे कई अन्य जोखिम हो सकते हैं। ज्यादा फैट से लिवर में इंफ्लेमेशन हो सकता है। यह कई बीमारियों की वजह भी बन सकता है।

ज्यादा चीनी खाने से शरीर के 300

बुनियादी कामों में आती अड़चन

जिस तरह शरीर पर चर्बी चढ़ने से हमारे शरीर में सूजन दिखने लगती है और शरीर सुस्त पड़ जाता है। ठीक उसी तरह फैटी लिवर का मतलब है कि उसके चारों ओर फैट जमा हो गया है। इसके कारण लिवर सुस्त पड़ने लगता है और उसके जरूरी काम बाधित होने लगते हैं।

दुनिया के 38% लोगों को फैटी लिवर डिजीज

फैटी लिवर बेहद कॉमन लिवर डिजीज बनती जा रही है। जर्नल ऑफ हेपेटोलॉजी के मुताबिक, इस वक्त दुनिया में करीब 38% लोग फैटी लिवर की समस्या से जूझ रहे हैं। इसमें 25% लोग ऐसे हैं, जो शराब नहीं पीते हैं। ऐसे ज्यादातर मामलों में ज्यादा चीनी खाना बड़ी वजह है। यह सफेद शक्कर के दानों के अलावा जंक फूड, पैकेज्ड फूड और शुगरी ड्रिंक्स से कंज्यूम की जा रही है।

हमारी बुरी आदतों का बोझ लिवर पर

हम अपने स्वाद के लिए दिन भर पैकेज्ड फूड खाते हैं। शुगरी ड्रिंक्स पीते हैं और मिठाइयां खाते हैं। मीठी चाय-कॉफी पीते हैं। यह सारा शुगर लिवर के सिर-माथे जाता है, क्योंकि शुगर को ब्रेक करने और पचाने का जिम्मा लिवर का ही है। इसके बाद होता ये है कि शरीर अपनी जरूरत भर का ग्लूकोज लेकर बाकी लिवर के जिम्मे ही छोड़ देता है। यह फिर से काम पर लग जाता है। इस बार फैट में बदलकर अपने पास ही स्टोर कर लेता है। यही फैट बाद में उसके लिए बोझ बन जाता है। हमारी आदतों पर लिवर को गुस्सा तो खूब आता होगा, लेकिन वो कर भी क्या सकता है।

मोबाइल पर कैसे वॉलपेपर नहीं लगाने चाहिए?

मोबाइल की स्क्रीन पर लगने वाला वॉलपेपर भी हमारे जीवन पर गहरा असर डालता है। ऐसे में यह देखना बहुत जरूरी है कि किस तरह के वॉलपेपर को स्क्रीन पर लगाने से बचना चाहिए। ऐसे में हमारे एक्सपर्ट से आइये जानते हैं मोबाइल की स्क्रीन पर लगने वाले वॉलपेपर से जुड़ी कुछ जरूरी वास्तु टिप्स।

मोबाइल पर न लगाएं धार्मिक स्थान का वॉलपेपर

मोबाइल को हम कैसे भी पकड़ लेते हैं, गंदे हाथों से या फिर झूठे हाथों से या फिर कई लोग तो मोबाइल को टॉयलेट बाथरूम में भी ले जाते हैं। ऐसे में धार्मिक स्थल की फोटो लगाना सही नहीं होगा क्योंकि इससे उन स्थलों पर विराजित देवी-देवताओं का अपमान होगा।

मोबाइल पर न लगाएं इमोशन वाला वॉलपेपर

मोबाइल पर अक्सर लोग अलग-अलग इमोशन वाले वॉलपेपर लगा देते हैं, जैसे कि ऐसा वॉलपेपर जो दुख, मित्यु, गुस्से, इर्ष्या या लोभ को दर्शाए। ऐसे में इन इमोशन वाले वॉलपेपर्स को मोबाइल पर लगाने से जीवन में नकारात्मकता बढ़ने लगती है और निराशा छा जाती है।

मोबाइल पर न लगाएं देवी-देवताओं का वॉलपेपर

मोबाइल पर लोग भगवान का फोटो भी वॉलपेपर के तौर पर लगा लेते हैं जो कि पूरी तरह से गलत है। वास्तु अनुसार, देवी-देवताओं की फोटो वाला वॉलपेपर लगाने से ग्रह दोष उत्पन्न होता है और नव ग्रहों द्वारा जीवन में अशुभ परिणाम मिलने शुरू हो जाते हैं।

मोबाइल पर न लगाएं ऐसे रंगों का वॉलपेपर

गहरे रंग वाले वॉलपेपर जैसे कि काला, नीला, जामुनी, भूरा आदि को भी मोबाइल की स्क्रीन पर वॉलपेपर के तौर पर नहीं लगाना चाहिए। इससे लाइफ में सक्सेस मिलने में बाधा आती है। नौकरी, करियर या बिज़नस में तरक्की बिलकुल भी नहीं मिल पाती है।

अगर हमारी स्टोरीज से जुड़े आपके कुछ सवाल हैं, तो वो आप हमें कमेंट बॉक्स में बता सकते हैं और अपना फीडबैक भी शेयर कर सकते हैं। हम आप तक सही जानकारी पहुंचाने का प्रयास करते रहेंगे। अगर आपको ये स्टोरी अच्छी लगी है, तो इसे शेयर जरूर करें। ऐसी ही अन्य स्टोरी पढ़ने के लिए जुड़ी रहें हरजिंदगी से।

किस समय नारियल का पानी पीना ज्यादा फायदेमंद?

हेल्थ एक्सपर्ट्स अक्सर नारियल का पानी पीने की सलाह देते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि नारियल के पानी में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, सोडियम और एंटीऑक्सीडेंट्स समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि नारियल के पानी को पुराने जमाने से ही ओवरऑल हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है।

सबसे सही समय

क्या आप जानते हैं कि सुबह के समय नारियल का पानी पीने की सलाह दी जाती है? कोकोनट वॉटर को कंज्यूम कर ज्यादा से ज्यादा हेल्थ बेनिफिट्स को हासिल करने के लिए आप सुबह-सुबह खाली पेट नारियल के पानी को अपने डाइट प्लान में शामिल कर सकते हैं। आयुर्वेद के मुताबिक सुबह का समय नारियल का पानी पीने के लिए परफेक्ट साबित हो सकता है।

कई समस्याओं से मिलेगा छुटकारा

नारियल के पानी में पाए जाने वाले तत्व किडनी स्टोन के खतरे को कम करने में असरदार साबित हो सकते हैं। पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए भी आप कोकोनट वॉटर को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं। नारियल का पानी आपकी गट हेल्थ को काफी हद तक सुधार सकता है। इसके अलावा नारियल का पानी आपके दिल की सेहत को मजबूत बनाने में भी कारगर साबित हो सकता है।

सेहत के लिए वरदान

डायबिटीज पेशेंट्स के लिए भी नारियल के पानी को काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। अगर आप अपनी वेट लॉस जर्नी को आसान बनाना चाहते हैं, तो आप हर रोज नारियल का पानी पी सकते हैं। कोकोनट वॉटर आपकी बॉडी के मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में कारगर साबित हो सकता है। इसके अलावा नारियल के पानी में पाए जाने वाले तत्व आपकी बॉडी को डिटॉक्ट करने में भी मददगार साबित हो सकता है।

पाक में जब हिंदू परिवार के घर को म्यूजियम में बदल दिया गया

यह कहानी एक सिंधी हिंदू परिवार की है, जो अब पाकिस्तान में नहीं रहता है, लेकिन सिंध सरकार ने उनके घर को एक संग्रहालय में बदलकर उनकी पुरानी यादों को संजोया है। इस हिंदू परिवार के कुछ सदस्य 1947 में मुंबई चले गए थे और जो बच गए थे, वे स्थानीय सामंतों की धमकियों से तंग आकर 1957 में अमेरिका। लेकिन अब इस परिवार की अगली पीढ़ी के लोग बिना किसी डर या हिचक के अपने पूर्वजों के घर को कभी भी देखने आ सकते हैं।

अगर आपको भी पाकिस्तानी सिंध प्रांत के हैदराबाद जाने का मौका मिले तो मुखी महल देखने जरूर जाना चाहिए, जिसे अब मुखी संग्रहालय कहा जाता है।

मुखी महल को 1920 में दो हिंदू भाइयों मुखी जेठानंद और मुखी गोबिंदराम ने हैदराबाद के पुराने पक्का किला के पास बनवाया था। यह महल वास्तुकला का एक अद्भुत नमूना था। इसकी फर्श का काम जोधपुर और पत्थर का काम जयपुर से आए विशेषज्ञों द्वारा किया गया था।

जेठानंद का 1927 में निधन हो गया, जिसके बाद इस महल का स्वामित्व उनके छोटे भाई गोबिंदराम को मिल गया। उन्होंने अपने दिवंगत भाई के परिवार का भी अच्छी तरह खयाल रखा। मुखी गोबिंदराम कांग्रेस पार्टी में बहुत सक्रिय थे और जवाहरलाल नेहरू (जो बाद में भारत के प्रधानमंत्री बने) ने इस महल में कई पार्टी बैठकों की अध्यक्षता की थी। धरम मुखी और उनके परिवार के कुछ सदस्य 1947 में पाकिस्तान में ही रह गए थे। उन्हें स्थानीय मुसलमानों ने उनकी रक्षा करने का आश्वासन दिया था। लेकिन 1957 में कुछ स्थानीय सामंतों ने मुखी परिवार की कृषि भूमि पर कब्जा करने की कोशिश की और उन्हें धमकाया।

इसके बाद यह परिवार अमेरिका चला गया और मुखी महल पर राजस्व विभाग ने कब्जा कर लिया। कुछ वर्षों बाद इस इमारत को गर्ल्स स्कूल में बदल दिया गया, लेकिन सिंध सरकार के सांस्कृतिक विभाग ने इस पर आपत्ति जताई। वह इसे एक हेरिटेज साइट घोषित करना चाहता था। रेंजर्स ने भी इस महल पर कब्जा कर अपने मुख्यालय के रूप में उपयोग करने की कोशिश की, लेकिन उन्हें इसकी अनुमति नहीं दी गई। आखिरकार पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी की अगुवाई वाली सिंध सरकार ने 2009 में इसे एक संग्रहालय में बदलने का फैसला किया और इसकी मरम्मत एवं साज-सज्जा के लिए कुछ धनराशि आवंटित की। इस बीच, सिंध सरकार ने मुखी गोबिंदराम की अमेरिका में रह रहीं बेटी इंदु वातुमल को खोज निकाला।

उन्हें सिंध सूबे की सरकार को मुखी संग्रहालय स्थापित करने में मदद करने के लिए पाकिस्तान आमंत्रित किया गया। इंदु ने भारत और अमेरिका में रह रहे परिवार के 27 सदस्यों से लिखित अनुमति लेकर सरकार की मदद की, ताकि मुखी महल को संग्रहालय में बदला जा सके।

इस बुजुर्ग महिला ने अपने परिवार की कई पुरानी तस्वीरें भी मुहैया कराईं, जो संग्रहालय का हिस्सा बनीं। उनकी बड़ी बहन धरम मुखी अभी भी जीवित हैं, लेकिन अपनी वृद्धावस्था के कारण यात्रा नहीं कर सकतीं। इंदु ने हाल ही में मुखी संग्रहालय में परिवार का पुनर्मिलन आयोजित किया और उनके पुराने पारिवारिक घर को संरक्षित करने के लिए सिंध सरकार को शुक्रिया कहा।मैंने सिंध सरकार के कई अधिकारियों से पूछा कि उन्होंने मुखी महल को संग्रहालय में बदलने के लिए इतनी मशक्कत क्यों की? सिंध के सांस्कृतिक मंत्री जुल्फिकार अली शाह ने बताया कि हम एक खूबसूरत ऐतिहासिक इमारत को भू-माफिया से बचाना चाहते थे, जिनका इरादा इसे तोड़कर यहां एक शॉपिंग प्लाजा बनाना था।

दूसरा मकसद सिंध के हिंदू समुदाय को यह सद्भावना संदेश देना था कि उनकी धरोहर सुरक्षित है। यह सिंध सरकार की सफलता की कहानी है, लेकिन खैबर पख्तूनख्वा (केपीके) सरकार की असफलता की भी एक दास्तान है।

केपीके सरकार ने पेशावर में दिलीप कुमार और राज कपूर के पुराने पारिवारिक घरों को सांस्कृतिक धरोहर के रूप में संरक्षित करने की घोषणा की थी, लेकिन वे इसके लिए धन ही मुहैया नहीं करवा पाई। ये दोनों घर ऐतिहासिक किस्सा ख्वानी बाजार के बीचो-बीच स्थित हैं। अब विश्व बैंक आगे आया है और इनके संरक्षण के लिए केपीके सरकार को कुछ धनराशि प्रदान की है।

उल्लेखनीय है कि 2014 में तत्कालीन प्रधानमंत्री नवाज शरीफ ने दिलीप कुमार के घर को राष्ट्रीय धरोहर घोषित किया था, लेकिन इसे संरक्षित करने में विफल रहे।

2013 से केपीके पर शासन कर रही इमरान खान की पीटीआई सरकार ने भी इसके लिए कभी कोई पैसा नहीं दिया। उम्मीद है कि केपीके सरकार सिंध सरकार के नक्शेकदम पर चलेगी और जल्दी ही दिलीप कुमार और राज कपूर के घरों को संरक्षित करेगी।

सेल में उत्पाद की क्वालिटी भी जरूरी

जूते दैनिक उपयोग की अनिवार्य वस्तु है और अब ब्रांडेड जूतों की कीमत हजारों रुपए तक पहुंचने के कारण दोषपूर्ण जूतों के लिए कानूनी उपायों को समझना काफी अहम हो गया है। उपभोक्ता आयोगों द्वारा हाल ही में दिए गए फैसलों ने दोषपूर्ण जूतों और ऑनलाइन व ऑफलाइन खरीददारी में उपभोक्ता अधिकारों को लेकर महत्वपूर्ण सिद्धांत स्थापित किए हैं।

कानूनी ढांचा

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(7) के तहत जो कोई भी व्यक्ति मूल्य देकर जूते या कोई भी अन्य चीज खरीदता है (व्यावसायिक उद्देश्य को छोड़कर), उसे उपभोक्ता माना जाएगा। धारा 2(11) में ₹कमी' (डेफिशिएंसी) को ऐसी किसी भी खामी या कमी के रूप में परिभाषित किया गया है, जो उपभोक्ता को नुकसान पहुंचाती है। कानून पूर्ण मूल्य या छूट पर की गई खरीददारी के बीच कोई अंतर नहीं करता है, जिससे उपभोक्ताओं को व्यापक संरक्षण प्राप्त होता है। उपभोक्ता शिकायतें विनिर्माण दोष (मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट्स) और बताई गई गुणवत्ता या बताए गए स्पेसिफिकेशन्स के गलत होने की स्थिति में की जा सकती हैं। खरीदी के दो साल के भीतर शिकायत दर्ज कराई जा सकती है।

मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट

अमरीक सिंह बनाम मेहता शू हट (2015) के मामले में जब एक साल की गारंटी के बावजूद जूतों में खामियां आईं तो आयोग ने विक्रेता की जिम्मेदारियों की व्यापक समीक्षा की। विक्रेता ने तर्क दिया कि इस मामले में पार्टी निर्माता को ही बनाया जाना चाहिए, लेकिन आयोग ने कहा कि विक्रेता इस जिम्मेदारी से बच नहीं सकते। आयोग के फैसले में कहा गया कि निर्माता को पक्ष न बनाए जाने से विक्रेता उपभोक्ता को राहत देने से इनकार नहीं कर सकता। आयोग ने कहा कि विक्रेता जूतों की या तो संतोषजनक रिपेयरिंग करवाएं या उसे बदलकर दें। इससे यह स्थापित हुआ कि मैन्युफैक्चिंग दोषों का समाधान विक्रेता को ही करना होगा, बजाय इसके कि उपभोक्ताओं को निर्माताओं से अप्रोच करने के लिए कहें।

डिस्काउंटेड सेल्स को लेकर व्यवस्था

राजस्थान राज्य आयोग ने मेट्रो मोची ब्रांड प्राइवेट लिमिटेड बनाम रामप्रकाश कुमावत (2024) मामले में सेल के दौरान दोषपूर्ण उत्पादों के मुद्दे पर एक ऐतिहासिक निर्णय दिया। इस मामले में रिटेलर ने ₹डिस्काउंटेड उत्पादों में कोई एक्सचेंज नहीं' नीति का हवाला देकर उपभोक्ता को राहत देने से इनकार कर दिया। इस पर आयोग ने तीन महत्वपूर्ण टिप्पणियां कीं। पहली, सेल में भी किसी उत्पाद की बुनियादी गुणवत्ता की जरूरत को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। दूसरी, रिटेलर अपनी मनमानी शर्तों (जैसे कि डिस्काउंटेड माल की कोई गारंटी नहीं है या डिस्काउंटेड आइटम रिटर्न नहीं होंगे) पर दोषपूर्ण उत्पाद नहीं बेच सकता। तीसरी, विक्रेताओं की ऐसी शर्तों की सख्ती से व्याख्या होनी चाहिए, खासकर जब शर्तें अस्पष्ट या भ्रामक हों। आयोग ने जोर दिया कि डिस्काउंटेड सेल्स से किसी विक्रेता को दोषपूर्ण उत्पाद बेचने का लाइसेंस नहीं मिल जाता।

ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म की जवाबदेही

केरल राज्य आयोग ने अमेजन सेलर सर्विसेस बनाम अनीस ए.के. (2023) मामले में ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म की जवाबदेही के जटिल मुद्दे पर निर्णय दिया। जब उपभोक्ता को गलत साइज के जूते डिलीवर किए गए तो प्लेटफॉर्म ने तर्क दिया कि वह केवल विक्रेताओं और खरीदारों के बीच की बिक्री को सुविधाजनक बनाने वाला एक मध्यस्थ है। हालांकि आयोग ने प्लेटफॉर्म को रिटर्न और रिफंड नीतियों के लिए जवाबदेह ठहराते हुए उपभोक्ता को रिफंड के साथ मुआवजे का निर्देश दिया। निर्णय ने स्पष्ट किया कि प्लेटफॉर्म, जो पैमेंट और रिटर्न को हैंडल करते हैं, केवल मध्यस्थ होने का दावा करके जिम्मेदारी से बच नहीं सकते। आयोग ने जोर दिया कि ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म को उचित शिकायत निवारण तंत्र सुनिश्चित करना होगा।

वित्तीय मुआवजा

उपभोक्ता आयोगों ने मुआवजे के संबंध में स्पष्ट सिद्धांत दिए हैं। नेकराम श्याम बनाम नाइकी शोरूम (2023) मामले में, जहां तीन महीनों के भीतर ही 17,595 रुपए के जूते में निर्माण दोष पाया गया, शिमला जिला आयोग ने पूरे रिफंड के साथ मानसिक प्रताड़ना के लिए 5,000 रुपए और मुकदमे के खर्च के लिए 5,000 रुपए का मुआवजा देने का आदेश दिया। निर्णय ने जोर दिया कि प्रीमियम प्राइसिंग से उच्च गुणवत्ता की जवाबदाही और बढ़ जाती है और ब्रांड स्टैंडर्ड वारंटी शर्तों का हवाला देकर जिम्मेदारी से बच नहीं सकता। आयोग ने स्थापित किया कि मुआवजा न केवल वास्तविक नुकसान के लिए बल्कि उपभोक्ता द्वारा झेली गई मानसिक प्रताड़ना के लिए भी दिया जाना चाहिए।

बगैर नोटिस वाहन जब्त करने पर कर्जदाता मुआवजे का हकदार

फाइनेंस की गई गाड़ियों की जब्ती को लेकर बढ़ते विवादों की वजह से उपभोक्ता अदालतें फाइनेंस कंपनियों और कर्जदाताओं के अधिकारों के बीच संतुलन साधने के लिए स्पष्ट दिशा-निर्देश बनाने को विवश हुई हैं। डिफॉल्ट के बढ़ते मामलों और जबरन कब्जे की शिकायतों के बीच हालिया कुछ फैसलों ने कर्ज की वसूली और गाड़ियों की जब्ती से जुड़े प्रमुख मुद्दों पर स्पष्टता प्रदान की है।

उपभोक्ता का दर्जा और संरक्षण

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 के तहत वाहन फाइनेंस लेने वाला व्यक्ति आमतौर पर उपभोक्ता माना जाता है। हालांकि चोलामंडलम इन्वेस्टमेंट बनाम बलजीत सिंह (2024) मामले में पंजाब राज्य आयोग के एक फैसले में एक महत्वपूर्ण अपवाद स्थापित हुआः अगर वाहन पूरी तरह से वाणिज्यिक उद्देश्य जैसे टैक्सी व्यवसाय के लिए उपयोग किए जाते हैं तो कर्जदाता को तब तक 'उपभोक्ता' नहीं माना जा सकता, जब तक कि यह साबित न हो जाए कि वह वाहन का उपयोग केवल स्व-रोजगार के माध्यम से आजीविका कमाने के लिए कर रहा है। आयोग ने यह भी नोट किया कि एक से अधिक वाणिज्यिक वाहनों का स्वामित्व आमतौर पर व्यवसाय संचालन को दर्शाता है, न कि स्व-रोजगार को।

सबूत पेश करने का दायित्व

जबरन या अवैध वाहन जब्ती साबित करने का पूरा दायित्व कर्जदाता पर होता है। महिंद्रा एंड महिंद्रा फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड बनाम गुरमीत सिंह (2024) मामले में राष्ट्रीय आयोग के समक्ष एक ऐसा प्रकरण आया, जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस की मदद से वाहन को जबरन जब्त किए जाने का आरोप लगाया था। आयोग ने पाया कि शिकायतकर्ता द्वारा प्रस्तुत पुलिस रिपोर्ट ने भी जबरन जब्ती के दावों का निर्णायक रूप से समर्थन नहीं किया था। इस निर्णय ने यह स्थापित किया कि बिना पर्याप्त पुख्ता साक्ष्य के मात्र आरोप अवैध जब्ती को साबित करने के लिए अपर्याप्त हैं। यहां तक कि पुलिस शिकायत में भी यदि अन्य साक्ष्य न हों तो ऐसे दावों को स्थापित करने के लिए उसे पर्याप्त नहीं माना जा सकता।

नोटिस की आवश्यकता और प्रक्रिया

हालिया कुछ फैसलों में जब्ती की प्रक्रिया संबंधी पहलुओं के बारे में विस्तार से स्पष्ट किया गया है। सीमा जितेंद्र लोंगानी बनाम सिटीकॉर्प फाइनेंस (2024) मामले में आयोग ने फाइनेंस कंपनी की कार्रवाई को सही ठहराया, जिसने जब्ती से पहले व्यवस्थित नोटिस जारी किए गए थे। फाइनेंस कंपनियों को डिफॉल्ट नोटिस जारी करने चाहिए, जिसमें यह स्पष्ट रूप से बताना जरूरी है कि बकाया राशि कितनी है और उसे चुकाने के लिए उचित समय भी प्रदान किया जाना चाहिए। साथ ही कर्जदाता के साथ किए गए सभी कम्युनिकेशन का दस्तावेजीकरण भी किया जाना चाहिए। इस निर्णय ने जोर दिया कि प्रक्रिया का पालन करने से फाइनेंसर और कर्जदाता दोनों के हितों तथा अधिकारों की रक्षा होती है।

प्रक्रियाओं का पालन और मुआवजा

मैग्मा फिनकॉर्प लिमिटेड बनाम राजेश कुमार तिवारी (2021) मामले में सुप्रीम कोर्ट के फैसले के आधार पर राष्ट्रीय आयोग ने एचडीएफसी बैंक लिमिटेड बनाम सैयद मुशीर अब्बास (2024) प्रकरण में महत्वपूर्ण सिद्धांत स्थापित किए। कर्ज के भुगतान में चूक होने पर फाइनेंस कंपनियों को वाहन जब्त करने का अधिकार होता है, लेकिन प्रक्रिया कानूनन और अच्छी तरह से डॉक्यूमेंटेड होनी चाहिए। आयोग ने कर्जदाता के डिफाल्टर होने के बावजूद उचित नोटिस न दिए जाने पर कर्जदाता को मुआवजा दिए जाने का आदेश दिया। इसने यह स्थापित किया गया कि डिफाल्ट होने वाले मामलों में भी प्रक्रियात्मक खामियों के कारण वित्तीय कंपनियों पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

कर्जदाताओं के लिए क्या जरूरी?

कर्जदाता कर्ज की राशि के भुगतान का रिकॉर्ड रखें और डिफॉल्ट नोटिस का तुरंत जवाब देना आवश्यक है। यदि अवैध जब्ती का सामना करना पड़े तो तत्काल पुलिस शिकायत करें। उपभोक्ता अदालतों में अपने केस को पुख्ता बनाने के लिए पूरी घटना का उचित दस्तावेजीकरण महत्वपूर्ण हो जाता है। हालिया फैसलों से यह स्पष्ट हो जाता है कि अदालतें जब्ती के दावों को साबित करने के लिए ठोस सबूत मांगती हैं, न कि केवल आरोप।

चीकू बन्दर और गुलाब का फूल

सुन्दर वन में बहुत हरियाली थी। वहां चीकू बन्दर अपने मां बाप के साथ रहता था। इकलौती सन्तान होने के कारण बहुत लाड प्यार मिला था उसे, जिसका परिणाम यह हुआ कि वह नकचढा और शरारती हो गया।

चीकू बन्दर की शरारतें और शिकायतें

सबके घरों में शरारतें करता फिरता। लोग उसके घर शिकायतें लेकर पहुँचते। उसके मां-बाप उसकी हरकतों से तंग आ चुके थे। दूसरे जानवरों की शिकायतें सुनकर वे उसे समझाते बुझाते लेकिन चीकू बन्दर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था।

भोलू भालू के बगीचे में चीकू की हरकतें

सुन्दर वन में भोलू भालू का बहुत ही सुन्दर बगीचा था। तरह-तरह के फूल, पौधे थे वहां। चीकू चुपके से उसमें जाता और फूलों तथा पौधों को नोचता या उखाड़ फेंकता। भोलू को आता देखता तो वहीं पेड़ों की झुरमुटों में छिप जाता था। एक दिन की बात है, चीकू अमरूद के पेड़ पर चढ़कर अमरूद तोड़ रहा था कि तभी भोलू आ गया और उसे पकड़कर उसके पिताजी के पास ले गया। पिताजी ने उसकी जमकर पिटाई की लेकिन फिर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ा उस पर।

कुछ ही दिनों बाद एक दिन फिर चीकू भोलू से आंख बचाकर बाग में चला गया। एक गुलाब का फूल तोड़कर भागने लगा। जल्दी में उसने वह फूल पैन्ट की जेब में डालकर दीवार फांदने की कोशिश करने लगा। तभी उस बगीचे से किसी के रोने की आवाज उसे सुनाई दी। वह क्षण भर के लिये ठिठका लेकिन फिर भोलू के डर से दीवार फांद गया। पर अब तो उसे किसी बच्चे के रोने की आवाज सुनाई पड़ने लगी।

गुलाब के फूल से चीकू की मुलाकात

वह बच्चा रोते हुए कह रहा था- ₹मुझे मेरी मम्मी के पास पहुँचा दो। मैं उससे अलग नहीं रह सकता₹। अब चीकू को समझ में आ गया था कि रोने की आवाज गुलाब के फूल की थी जिसे वह बाग से तोड़ लाया था।

चीकू ने पूछा- तुम क्यों रो रहे हो, तुम्हारा तो काम ही है लोगों के घरों की शोभा बढ़ाना, आदि। तुम्हें मैं नहीं तोड़ता तो कोई और तोड़ ले जाता और अपने गुलदस्ते में लगाता₹।

फूल की बातों से चीकू को मिली समझ

तब गुलाब के फूल ने कहा- 'ये सच है कि हमें तोड़ लिया जाता है। लेकिन अभी तो मैं बच्चा हूं। जब तक मैं छोटा हूं मुझे कोई नहीं तोड़ता कयोंकि इस समय मुझे अपनी मां का प्यार, उसकी ममता चाहिए यदि इस उम्र में तुम्हें तुम्हारे मां बाप से अलग कर दिया जाये तो क्या तुम अकेले रह पाओगे?

चीकू का संकल्प और जीवन की सिख

चीकू को गुलाब के फूल की बात समझ में आ गयी। उसे अपनी भूल का एहसास हुआ। उसने कहा- मुझे माफ करो भाई, मुझे नहीं मालूम था कि तुम लोगों में भी जान होती है, तुम भी हमारी तरह कोमल होते हो।

चीकू उस फूल को गुलाब के पौधे के पास ले गया। उसे देखकर गुलाब के पौधे खुश हो गये, बोले कभी किसी को तकलीफ नहीं पहुंचानी चाहिए। हमारे जीवन का उद्देश्य है दूसरे को सुख पहुँचाना। हम अपनी सुगन्ध से पूरे संसार को सुगन्धित करते हैं। तुम्हे भी अपने कार्य से दूसरों को सुख पहुँचाना चाहिये₹।

चीकू को अपनी भूल का एहसास हो गया। उसने वादा किया कि फिर कभी फूलों को नुकसान नहीं पहुँचाएगा।

कहानी से सीखः- किसी भी जीव को नुकसान पहुँचाना गलत है। हमें दूसरों की भावनाओं की समझ रखनी चाहिए और अपने कार्यों से दूसरों को सुख पहुँचाने का प्रयास करना चाहिए।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से एक रहस्यमयी स्थल है लोनार झील

महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले में स्थित लोनार झील को स्थानीय लोग किसी प्राकृतिक चमत्कार से कम नहीं मानते हैं। यह जगह सचमुच विज्ञान, प्रकृति और इतिहास का एक अनोखा मेल का प्रतीक है। यह झील लगभग 52,000 साल पहले एक विशाल उल्का के पृथ्वी से टकराने के कारण बनी थी। इसे दुनिया की कुछ दुर्लभ क्रेटर झीलों में गिना जाता है और यह न केवल वैज्ञानिकों बल्कि पर्यटकों के लिए भी आकर्षण का केंद्र है। आइए, लोनार झील की खासियत और इसे घूमने की जानकारी को चार प्रमुख बिंदुओं में समझते हैं।

झील का भूवैज्ञानिक और वैज्ञानिक महत्व

लोनार झील का सबसे बड़ा आकर्षण इसका भूवैज्ञानिक महत्व है। यह झील दुनिया के सबसे दुर्लभ बेसाल्टिक क्रेटर में से एक है, जो उल्कापिंड के टकराव से बना है। झील का पानी दो भागों में बंटा हुआ है। बाहरी हिस्सा मीठे पानी का है, जबकि अंदर का हिस्सा खारे पानी का है। यह इसे जैविक और भौतिक रूप से खास बनाता है। झील का खारा पानी विभिन्न प्रकार के खनिजों और शैवालों से भरपूर है, जो यहां पाए जाने वाले जीवों और पक्षियों को जीवन प्रदान करता है। वैज्ञानिक और भूगर्भशास्त्री यहां नियमित रूप से शोध करते हैं, क्योंकि यह झील अंतरिक्ष और पृथ्वी के विकास के कई रहस्यों को उजागर करने में मदद करती है।

जैव विविधता और प्राकृतिक सौंदर्य

लोनार झील का शांत और अद्वितीय प्राकृतिक सौंदर्य पर्यटकों को आकर्षित करता है। झील के चारों ओर हरी-भरी वनस्पति, पक्षियों की कई प्रजातियां, और दुर्लभ जीव-जंतु पाए जाते हैं। यह झील फ्लेमिंगो, मोर, हेरॉन, और अन्य जलपक्षियों के लिए एक आदर्श स्थान है। सुबह और शाम के समय झील का दृश्य और यहां का शांत वातावरण किसी चित्रकला की तरह प्रतीत होता है। झील के आसपास छोटे-छोटे झरने और चट्टानी संरचनाएं इस जगह की सुंदरता को और बढ़ाते हैं।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व

लोनार झील का केवल भूवैज्ञानिक ही नहीं, बल्कि ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। झील के आसपास कई प्राचीन मंदिर हैं, जैसे दौलतशाह मंदिर, कमलजा देवी मंदिर और शिव मंदिर, जो प्राचीन हिंदू स्थापत्य कला के उत्कृष्ट उदाहरण हैं। कहा जाता है कि इन मंदिरों का निर्माण चालुक्य और राष्ट्रकूट काल में हुआ था। झील से जुड़ी पौराणिक कहानियां भी इसे और खास बनाती हैं। मान्यता है कि यहां लोनासुर नामक राक्षस का वध हुआ था, जिससे इस झील का नाम पड़ा। यहां आने वाले पर्यटक झील के शांत वातावरण के साथ-साथ इसके ऐतिहासिक और धार्मिक पहलुओं का भी अनुभव कर सकते हैं।

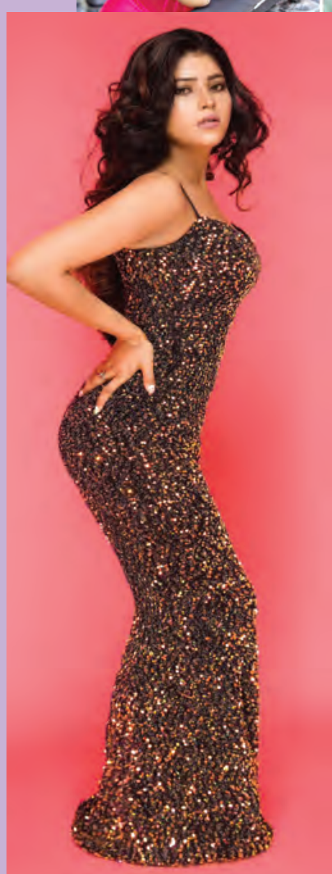
क्या-क्या करें?

झील के चारों ओर ट्रेकिंग कर सकते हैं। यह झील के आसपास बने ट्रेकिंग मार्ग प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेने का एक बेहतरीन तरीका है। पक्षी देखना भी इस जगह पर आकर लोग पसंद करते हैं। झील के पास पक्षियों की विविध प्रजातियों को देखना एक अद्भुत अनुभव है। लोनार के आसपास के गांवों में स्थानीय व्यंजन, जैसे बाजरा की रोटी और चटनी, का स्वाद लिया जा सकता है। झील के पास स्थित प्राचीन मंदिरों का दौरा अवश्य करें। लोनार झील न केवल प्रकृति प्रेमियों के लिए, बल्कि इतिहास और विज्ञान के शोधकर्ताओं के लिए भी एक विशेष स्थल है।

आयरा बंसल जल्द ही साउथ इंडस्ट्री में रखेंगी कदम

गोविंदा और वरुण शर्मा की फिल्म फ्राई डे में काम कर चुकीं आयरा ने हाल ही में अपनी पहली तेलुगु फिल्म की शूटिंग पूरी की है, जिसका नाम शिवा - द फाइटर है। यह फिल्म इस साल मरिलीज होगी। आगरा की रहने वाली आयरा ने फ्राई डे, 36 फार्म हाउस और द जोया फैक्टर जैसी फिल्मों में अभिनय किया है और अब साउथ इंडस्ट्री में कदम रखने के लिए उत्साहित हैं।

अपनी तेलुगु फिल्म के बारे में बात करते हुए आयरा ने बताया, यह एक एक्शन फिल्म है, जिसमें मैं इंदुकुरी सुनील वर्मा, विकास वशिष्ठ और पोसानी कृष्ण मुरली के साथ स्क्रीन साझा कर रही हूं। फिल्म की डबिंग और पोस्ट-प्रोडक्शन का काम जारी है। जैसे ही यह प्रक्रिया पूरी होगी, मैं फिल्म के बारे में और जानकारी साझा करूंगी।



आयरा ने म्यूजिक वीडियो में भी काम किया है, जिससे उन्हें और अधिक प्रोजेक्ट्स मिलने में मदद मिली। उन्होंने राजू खेर के साथ मेरी बिटिया, अली मर्चेंट के साथ है कहाँ, विनय बावा के साथ बुके, और दो पागल जैसे म्यूजिक वीडियोज़ में काम किया है। आयरा का मानना है कि उनकी सफलता में भगवान की कृपा है। वह खुद को भाग्यशाली मानती हैं कि उन्होंने अपनी फिल्मों में गोविंदा, वरुण शर्मा, संजय मिश्रा, विजय राज, विनीत कुमार सिंह और सौरभ शुक्ला जैसे बेहतरीन कलाकारों के साथ काम किया है। सेट पर बिताए गए समय ने उन्हें अभिनय में बेहतर बनने का मौका दिया।

फिल्मों और म्यूजिक वीडियोज़ के अलावा, आयरा ने भारत और अमेरिका के कई प्रतिष्ठित फैशन डिजाइनरों के लिए रैंप वॉक भी किया है। आयरा, बिग बॉस सीजन 17 की प्रतिभागी और अभिनेत्री सोनिया बंसल की बहन हैं। हालांकि, वह यह स्पष्ट करती हैं कि उन्हें इंडस्ट्री में जो भी काम मिला, वह ऑडिशन और कास्टिंग एजेंसियों की मदद से मिला। उनकी बहन सोनिया इंडस्ट्री में पहले से सक्रिय हैं और जब भी मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, आयरा उनसे सलाह लेती 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