सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

16 फरवरी 2025

त्रिधा चौधरी के फैन्स ने उनकी फिटनेस और स्टाइल की जमकर तारीफ की है

"गर्मी के दोहे"
पंखा देखत रात गयी,
आई न फिर भी लाईट..
गाते रहे मच्छर कान में
"पार्टी ऑल नाईट"

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

कर्मचारी (मालिक) से
अगर आपने मेरी तनख्वाह
नहीं बढ़ाई..
तो मैं सारे ऑफिस में
बता दूंगा कि आपने मेरी
तनख्वाह बढ़ा दी है..!

"मछली जल की रानी है"
इसका नया वर्जन
पत्नी घर की रानी है..
करती अपनी मनमानी है.
काम बताओ तो चिढ़
जाएगी..
शौपिंग कराओ तो खिल जायेगी!
😂 😛 😂

शादी में दूल्हे के साथ
बाराती क्यों जाते हैं?
.
.
क्योंकि, बड़ों ने सिखाया है
किसी के सुख में जाओ ना जाओ
दुख में शामिल
ज़रूर होना चाहिए..
😀😛😀

जो भी सिंगल्स हैं कृपया!
रात को 10 बजे सो
जाया करो..
तुम लोगो की वजह से
सालों!
हमारा नेट बहुत स्लो
चलता हैं..!!
😀 😛 😀

बहुत ज्यादा लड़ाई के बाद पार्टनर के साथ इस तरह करें रिकनेक्ट

झगड़े होना बेहद आम बात है। यहां तक कि सबसे बेहतर रिश्तों या फिर परफेक्ट कपल के बीच में भी झगड़े होते हैं। किसी भी रिश्ते में प्यार भरी नोंक-झोंक होना बेहद आम बात है। लेकिन अगर झगड़ा बढ़ जाता है तो इससे दोनों पार्टनर के बीच तनाव भरी सिचुएशन पैदा होने लगती है। ऐसे में यकीनन आप दोनों एक-दूसरे से डिस्कनेक्ट फील करने लगते हैं।

एक गंभीर बहस के बाद ना केवल उदास व निराश महसूस करते हैं। साथ ही साथ, यह भी सोचते हैं कि सब कुछ कैसे ठीक किया जाए या फिर चीजें दोबारा नॉर्मल कैसे होंगी। हम सभी ने कभी ना कभी इस स्थिति का सामना किया ही है। बहुत से लोग सिचुएशन को नॉर्मल करने के लिए अपने पार्टनर से सॉरी कह देते हैं। लेकिन सिर्फ मुझे माफ कर दो, कहना ही पर्याप्त नहीं है। बल्कि आपको स्थिति को बेहतर बनाने के लिए कुछ अतिरिक्त उपाय अपनाने की जरूरत होती है। यह वास्तव में विश्वास को फिर से बनाने, एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने और साथ मिलकर आगे बढ़ने के बारे में है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे कुछ आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं कि बहुत ज्यादा लड़ाई के बाद आप अपने पार्टनर के साथ किस तरह रिकनेक्ट कर सकते हैं-

एक-दूसरे को दें स्पेस

जब किसी कपल्स के बीच तीखी बहस होती है तो उसके बाद यकीनन दोनों की पार्टनर की फीलिंग्स बहुत ज़्यादा बढ़ जाती हैं। उस दौरान अगर वे एक-दूसरे से किसी भी तरह ही बात करते हैं तो उनके बीच तनाव ही बढ़ता है। ऐसे में यह बेहद जरूरी होता है कि आप दोनों एक-दूसरे को थोड़ा वक्त दें, जिससे वे शांत हो सकें। कुछ वक्त का यह स्पेस स्थिति को बद से बदतर होने से रोकता है। इससे आप कुछ वक्त बाद एक-दूसरे की बात को समझने की स्थिति में आ जाते हैं। इसलिए, कुछ देर के लिए अपने पार्टनर से दूरी बनाएं। उस वक्त आप टहलें, ध्यान करें, अपने विचारों को जर्नल में लिखें या ऐसी एक्टिविटी करें जो आपको तनावमुक्त करने में मदद करें। इससे आपके लिए अपने पार्टनर से रिकनेक्ट करना काफी आसान हो जाता है।

अपने हिस्से की जिम्मेदारी लें

पार्टनर से रिकनेक्ट करने के लिए सॉरी कहना काफी नहीं होता है, बल्कि विश्वास को फिर से बनाने और संबंध को फिर से बेहतर बनाने में जवाबदेही महत्वपूर्ण है। आप अपने पार्टनर की गलतियों पर पूरा फोकस करने की जगह अपनी गलतियों को समझें और उसे स्वीकारें। जवाबदेही आपके पार्टनर को बिना बोले ही उसकी गलतियों का भी अहसास करवाता है। साथ ही साथ, इससे एक-दूसरे से रिकनेक्ट करना आसान हो जाता है। मसलन, आप अपने पार्टनर से कह सकते हैं कि "मुझे एहसास है कि जब मैंने (गलती) की तो मैं गलत था। मेरा इरादा आपको चोट पहुंचाने का नहीं था, और यह स्वतः हो गया है। अगर हो सके, तो आप मुझे माफ कर दो। आपको शायद अहसास ना हो, लेकिन अपनी गलतियों को स्वीकार करना मैच्योरिटी और अपने पार्टनर की भावनाओं के प्रति सम्मान दर्शाता है।

पार्टनर को ध्यान से सुनें

अगर आप सच में बहुत अधिक लड़ाई के बाद अपने पार्टनर के साथ रिकनेक्ट करना चाहते हैं तो इसका एक बेहतर तरीका है कि आप अपने पार्टनर को ध्यान से सुनें। बातचीत के दौरान, अपने साथी को बिना किसी रुकावट के अपना दृष्टिकोण व्यक्त करने का अवसर दें। उस दौरान बिल्कुल भी डिफेंडिव ना हो। हो सकता है कि वे जो कह रहे हों, शायद वह बात बहुत अधिक मायने ना रखती हो। लेकिन रिश्ते में हमेशा एक व्यक्ति ज्यादा इमोशनल होता है और वह हमेशा ही यह चाहता है कि उसके मन की भावनाओं को सुना व समझा जाए। उस समय अगर दूसरा पार्टनर फैक्ट बेस्ड बात करता है तो ऐसे में स्थिति बेहतर होने की जगह और भी ज्यादा खराब हो जाती है। इसलिए, जब आप एक्टिव रूप से अपने पार्टनर को सुनते हैं तो उसे ऐसा लगता है कि उसकी भावनाओं को रिश्ते में उतनी ही महत्ता दी जा रही है।

समाधान पर दें ध्यान

अक्सर यह देखने में आता है कि लड़ाई के बाद अक्सर कपल्स एक-दूसरे की गलतियों को सामने लाने की कोशिश करते हैं। जबकि अगर आप अपने रिश्ते को एक कदम बेहतर बनाना चाहते हैं तो इस पर ध्यान देने के बजाय कि कौन सही था या गलत, उन समाधानों को खोजने पर अधिक फोकस करें जो आप दोनों के लिए काम करते हैं। आप इस तरह बात कर सकते हैं कि हम दोनों के बीच अक्सर इस बात को लेकर समस्या पैदा होती है, हम इसके लिए बीच का रास्ता किस तरह निकाल सकते हैं। जब आप समाधान पर बात करते हैं तो समस्याओं को सुलझाना अधिक आसान हो जाता है। साथ ही, इससे दोनों ही पार्टनर एक-दूसरे से अधिक कनेक्टेड फील करते हैं।

दिलाएं भरोसा

जब कपल्स के बीच बहुत अधिक झगड़ा होता है तो कहीं ना कहीं विश्वास को भी चोट लगती है। हो सकता है कि पार्टनर ऐसा सोचने लगे कि अब आप उसे पहले की तरह प्यार नहीं करते या फिर उनकी वैल्यू आपकी लाइफ में कम हो गई है। इसलिए, झगड़े के बाद पार्टनर को अपने प्यार और कमिटमेंट का भरोसा दिलाना बेहद ज़रूरी है। इससे कहीं ना कहीं रिश्ते की मजबूती पहले की तरह बनी रहती है। आप यह कह सकते हैं कि "मैं तुमसे प्यार करता हूं, और मैं इस रिश्ते को कामयाब बनाने के लिए हर संभव प्रयास करने के लिए तैयार हूं।" या फिर "यह लड़ाई इस बात को नहीं बदलती कि मैं तुम्हारे बारे में कितना परवाह करता हूं।"

क्या घुंघराले बालों का होना कोई बीमारी है?

आपके बाल घुंघराले क्यों होते हैं

घुंघराले बालों का ख्याल रखना सबसे मुश्किल भरा काम होता है. उन्हें स्टाइल करना तो उससे भी टफ काम होता है. लेकिन क्या आपने जानने की कोशिश की है कि आखिर बालों के घुंघराले होने का क्या कारण है? आइए समझते हैं इसके कारणों के बारे में...

बालों के बिना इंसानी चेहरे की खूबसूरती खत्म हो जाती है. लेकिन बाल का काम सिर्फ सुंदरता बढ़ाना ही नहीं है बल्कि ये स्कैल्प को सनलाइट से बचाने का काम भी करते हैं. आपने भी देखा होगा कि अलग-अलग लोगों के बालों की शेप भी अलग होती है. कुछ लोगों के बाल स्ट्रेट होते हैं तो कई लोगों के बाल घुंघराले होते हैं.

लेकिन आपने कभी ये जानने की कोशिश की है कि आखिर घुंघराले बालों के पीछे कारण क्या है. बेशक घुंघराले बाल देखने में थोड़े अट्रैक्टिव लगते हैं लेकिन इनकी संभाल करना उतना ही मुश्किल है. चलिए आपको घुंघराले बालों की साइंस के बारे में बताते हैं.

हेयर फॉलिकल्स हैं जिम्मेदार

आसान भाषा में कहें तो कर्ली बालों के पीछे हेयर फॉलिकल्स ही जिम्मेदार होते हैं. ये स्किन के अंदर मौजूद होते हैं. स्ट्रेट हेयर फॉलिकल्स स्ट्रेट हेयर फाइबर प्रोड्यूस करते हैं जबकि घुंघराले बाल कर्वी फोलिकल्स से ग्रो करते हैं. लेकिन सिर में कर्वी हेयर फॉलिकल्स क्यों मौजूद होते हैं, ये भी एक बड़ा सवाल है.

रिसर्च से जानिए जवाब

एक्सपेरिमेंटल डर्मेटोलॉजिस्ट में छपी रिसर्च के मुताबिक, हर बाल के हेयर फॉलिकल्स की शेप एंब्रोयनिक यानी भ्रूण के विकास के दौरान बनती है. लेकिन वैज्ञानिक भी यह नहीं जानते कि यह कैसे होता है. कर्वी हेयर फॉलिकल्स S शेप वाले होते हैं, जिनके दो सिरे होते हैं. ये आकार हमेशा के लिए ऐसे ही रहता है. लेकिन साल दर साल हेयर फॉलिकल्स कई तरह के स्ट्रक्चरल बदलावों से गुजरते हैं. सिर में मौजूद हर बाल कई महीनों के रेस्टिंग फेज़ से गुजरने से पहले लगभग 3 से 5 सालों तक ग्रो होता है. उसके बाद सिर से झड़ जाता है.

हेयर फोलिकल्स का स्ट्रक्चर बदलना

रिसर्च के मुचाबिक, रेस्टिंग फेज़ के दौरान हेयर फोलिकल्स का स्ट्रक्चर बदल जाता है. बालों की ग्रोथ का नया फेज़ शुरू करने से पहले फोलिकल्स फिर से अपनी पहले वाले आकार में आ जाते हैं. यानी अगर हेयर फोलिकल्स स्ट्रेट होंगे तो बाल सीधे आएंगे लेकिन फोलिकल्स के कर्वी होने पर बाल घुंघराले आएंगे.

जीन का भी असर

बालों का घुंघरालापन जीन पर निर्भर करता है. किसी व्यक्ति के जीन से यह निर्धारित होता है कि उसके बाल कैसे होंगे- घुंघराले या स्ट्रेट. यानी अगर किसी के माता-पिता में से एक के बाल घुंघराले हैं, तो उनके बच्चों में भी घुंघराले बाल होने की संभावना ज्यादा रहती है.

वैज्ञानिक ये भी कहते हैं कि जिस तरह से सेल्स डिवाइड होते हैं और कुछ प्रोटीन पैदा करते हैं- एसिमिट्रिकल होते हैं. यह कर्वी फोलिकल्स के बेंड्स में कोरिलेच करते हैं. इससे बाल कर्ली होते हैं. तो, अगली बार आप जब भी अपने बालों शीशे में को देखकर यह महसूस करें कि आपके बाल स्ट्रेट या कर्वी हों- तो इस बात जरूर ध्यान रखें कि साइंटिस्ट इसके सटीक जवाब का पता लगा रहे हैं.

आखिर क्यों खड़े होकर दूध और बैठकर पानी पीना चाहिए

पानी पीने का भी एक तरीका होता है, चौंकिए मत, यह बिलकुल सच है। अब तक आपने सिर्फ क्या खाएं और कैसे खाएं के बारे में ही सोचा होगा, लेकिन क्या आपने कभी पानी पीने के सही तरीके के बारे में भी सोचा है। जी हां, ईटिंग हैबिट की तरह पानी पीने का सही तरीका अपनाना भी बेहद जरूरी है। पानी पीते वक्त हम ज्यादा सोचते नहीं हैं। जब हमें प्यास लगती है तब हम पानी के टेम्परेचर यानी कि ठंडा.गरम देखकर उसे झट से पी लेते हैं। घर में बड़े.बूढ़े अकसर ही कहते हैं कि खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए, लेकिन हम उनकी इस हिदायत को हर बार नजरअंदाज करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि खड़े होकर पानी पीना आपके शरीर के लिए खतरनाक हो सकता है।

पेट की बीमारी – खड़े होकर पानी पीने से फूड पाइप के जरिए पानी तेजी से नीचे बह जाता है। इससे पेट के आस पास के अंगों को नुकसान पहुंचता है। इसकी वजह से पेट की बीमारी हो सकती है। खड़े होकर पानी पीने से प्यास पूरी तरह बुझ नहीं पाती है। और इसलिए आपको बार बार पानी पीने की इच्छा होती है। बेहतर होगा कि एक जगह बैठकर घूंट घूट पानी पिएं। इससे प्यास बुझ जाती है।

किडनी से जुड़ी समस्या – किडनी का काम पानी को सही ढंग से छानना होता हैण् जब खड़े होकर पानी पीते हैं तो ये अपना कार्य ठीक तरह से नहीं कर पाती है। कारणवश, पानी सही तरह से छनता नहीं हैण् यूरीन साफ नहीं आता और गंदगी किडनी में ही रुक जाती है। इसके चलते किडनी की समस्या, यूरीन में इंफेक्शन और जलन महसूस होती है।

अर्थराइटिस – खड़े होकर पानी पीने से पानी सीधा घुटनों में उतरता है, यानी जोड़ों में मौजूद तरल पदार्थों का संतुलन बिगड़ जाता है जिससे जोड़ों के दर्द की समस्या होने लगती है। दरअसल, इस आदत के चलते पानी का बहाव तेजी से आपके शरीर से होकर जोड़ों में जमा हो जाता है। जो बदले में हड्डियों और जोड़ों को खतरे में डाल सकता है। हड्डियों के जोड़ वाले हिस्से में तरल पदार्थ की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द के साथ हड्डियां कमजोर होना शुरू हो जाती हैं। कमजोर हड्डियों के चलते व्यक्ति गठिया जैसी बीमारी से पीड़ित हो सकता है।

तनाव – तनाव बढ़ने की एक वजह आपका खड़े होकर पानी पीने की आदत है। दरअसल, खड़े होकर पानी पीया जाएए तो इसका सीधा असर तंत्रिका तंत्र पर पड़ता है। इस तरह से पानी पीने से पोषक तत्व पूरी तरह से बेकार हो जाते हैं और शरीर को तनाव का सामना करना पड़ता है।

जोड़ों में दर्द की शुरुआत – आपने कई बार बड़ों को कहते सुना होगा कि खड़े होकर पानी पीने से घुटनों में दर्द होता है। यह सही है। इस आदत के चलते घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, जिससे आर्थराइटिस की समस्या हो सकती है।

बैठकर पानी पीने के फायदे – बैठकर पानी पीने से पानी सही तरीके से पचता है और सेल्स तक पहुंचता है, जितने पानी की शरीर को जरूरत होती है उसे सोखकर बाकी का पानी यूरीन के जरिए शरीर से बाहर निकलता है। इसमें शरीर के टॉक्सिन्स भी शामिल रहते हैं। गरम पानी पीने से अतिरिक्त चर्बी नहीं बनती और वजन घटता है। पानी खून साफ करता है और घूंट.घूंटकर पानी पीते हैं तो इससे पेट में एसिड का स्तर नहीं बढ़ता बल्कि खराब एसिड शरीर से बाहर निकलता है।

दूध पीने से पहले जान लें कुछ जरूरी बातें – कमजोर पाचन, त्वचा संबंधी समस्याओं, खांसी, अपच और पेट में कीड़े जैसी समस्याओं से परेशान लोगों को दूध के सेवन से बचना चाहिए। दूध को कभी भी भोजन के साथ नहीं पीना चाहिए क्योंकि यह जल्द हजम नहीं हो पाताण् इसे हमेशा अलग से गर्म करके पीना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार रात को सोने से पहले दूध पीने के लिए जरूरी है कि आप शाम के भोजन के दो घंटे बाद ही इसे पिएं ताकि आपको रात को दूध पीने का लाभ मिल सके।

खड़े खड़े पिएं दूध – अक्सर बड़े बुज़ुर्ग लोग कहते है के पानी बैठ कर पियें और दूध खड़े होकर पीना चाहिए, इस से घुटने कभी खराब नहीं होंगे। इसलिए दूध को गर्म ही पियें और वो भी खड़े खड़े। दूध हम रोज पीते हैं लेकिन हमेशा बैठकर, जबकि इसका सही तरीका है खड़े होकर पीना। आयुर्वेद में बताया गया है कि दूध ठंडा, वात और पित्त दोष को बैलेंस करने का काम करता है। जो लोग बैठकर दूध पीते हैं उन्हें हाजमे की दिक्कत रहती है। इसीलिए आयुर्वेद के अनुसार रात को सोने से पहले दूध पीने के लिए जरूरी है कि आप शाम के भोजन के दो घंटे बाद ही इसे हल्का गर्म करके पिएं और खड़े होकर ताकि आपको रात को दूध पीने का लाभ मिल सके। खड़े होकर दूध पीने से घुटने खराब नहीं होते हैं।

उबला दूध – कुछ लोगों को कच्चा दूध अच्छा लगता है। फ्रिज से दूध निकालकर बिना उबाले सीधे ही पी जाना सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता। आयुर्वेद मानता है कि दूध को उबालकर गर्म अवस्था में पीना चाहिए। अगर दूध पीने में भारी लग रहा हो तो उसमें थोड़ा पानी मिलाया जा सकता है। ऐसा दूध आसानी से पच भी जाता है।

कभी खाई है काली गाजर?

इसके 5 फायदे

हम में से बहुत से ऐसे लोग हैं, जिन्होंने काली गाजर न कभी खाई होगी और न ही कभी देखी होगी। यह एक अलग किस्म का गाजर है, जो एशियाई देशों में काफी आम है। भारत और चीन यह सबसे अधिक पाया जाता है। काली गाजर भले ही देखने में आपको अच्छी न लगे, लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से यह लाल और ऑरेन्ज रंग के गाजर से कई गुना फायदेमंद होती है। कुछ रिपोर्ट्स की मानें तो काली गाजर में अन्य रंग के गाजर की तुलना में बीटा-कैरोटीन अधिक होता है। ऐसे में इसके स्वास्थ्य लाभ अधिक हैं। आइए जानते हैं काली गाजर खाने से सेहत को होने वाले फायदे क्या हैं?

अर्थराइटिस की समस्याओं को करे कम

काली गाजर में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर रूप से मौजूद होता है, जो पुरानी बीमारियों और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने में मददगार साबित हो सकती है।

अगर आप नियमित रूप से काली गाजर का सेवन करते हैं, तो इससे काफी हद तक अर्थराइटिस की परेशानियों को दूर किया जा सकता है। खासतौर पर यह अर्थराइटिस में होने वाली सूजन को कम करने में फायदेमंद है।

पाचन में सहायता

काली गाजर में डायट्री फाइबर की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो एक स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए आवश्यक है। फाइबर युक्त आहार का सेवन करने से आंतों से जुड़ी परेशानियों को दूर किया जा सकता है। इसके अलावा, फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और शरीर में इंसुलिन और ग्लूकोज को कंट्रोल करने में मददगार है। अगर आप रोजाना इसका सेवन करते हैं तो कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज की परेशानियों को दूर कर सकते हैं।

कैंसर से करे बचाव

2013 में हुए एक रिसर्च के मुताबिक, काली गाजर का सेवन करने से कैंसर से बचाव किया जा सकता है।

दरअसल, अध्ययन से पता चला कि काली गाजर का अर्क एंटीकैंसर गुणों से भरपूर होता है, जो कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके कीमो-प्रिवेंटिव गुण होते हैं, जो कैंसर की परेशानियों को कम करने में प्रभावी माने जाते हैं।

मानसिक परेशानियां करे कम

काली गाजर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मस्तिष्क में बीटा-एमिलॉइड के जमाव को कम कर सकता है। यह एक ऐसा कारक है, जिससे मानसिक परेशानियां बढ़ने का खतरा रहता है। ऐसे में अगर आप मानसिक समस्याओं से दूर रहना चाहते हैं तो काली गाजर का सेवन करें।

बढ़ाए आंखों की रोशनी

काली गाजर का सेवन करने से शरीर में बीटा-कैरोटीन की आपूर्ति की जा सकती है। यह आपके शरीर के लिए एक एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करता है, जो आंखों की रोशनी के लिए फायदेमंद है। बीटा-कैरोटीन युक्त आहार का सेवन करने से आंखों की अन्य समस्याएं जैसे- आंखों का धुंधलापन, मोतियाबिंद के खतरों को कम किया जा सकता है।

काली गाजर स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद हो सकती है। हालांकि, अगर आप किसी तरह की दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो एक्सपर्ट की सलाह पर ही इसका सेवन करें।

सही प्लानिंग से कंट्रोल करें खर्चे

हर हाउस वाइफ को पता होने चाहिए पैसे बचाने के ये तरीके

पैसे कमाने के साथ ही उन्हें बचाना भी बहुत जरूरी है और इसी जिम्मेदारी होती है घर की महिलाओं पर। गृहिणियां घर की असली वित्त मंत्री होती हैं, जो सीमित बजट में पूरे घर का खर्च संभालती हैं। सही प्लानिंग और थोड़ी समझदारी से न केवल पैसे बचाए जा सकते हैं, बल्कि उन्हें सही जगह निवेश भी किया जा सकता है। यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं जिसे अपनाकर गृहिणियां घर के खर्चों को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकती हैं

बजट बनाएं और उसका पालन करें

महीने की शुरुआत में घर के खर्चों की सूची बनाएं। इसमें किराना, बिल, बच्चों की फीस, और मनोरंजन जैसे सभी खर्च शामिल करें। खर्चों को दो हिस्सों में बांटें। पहले ज़रूरी चीज़ों को प्राथमिकता दें और गैर-ज़रूरी खर्चों को कम करने की कोशिश करें। अनावश्यक लाइट और पंखे बंद करें। ऊर्जा की बचत करने वाले उपकरणों का उपयोग करें।

किराने की स्मार्ट शॉपिंग करें

किराने का सामान खरीदने से पहले एक सूची बनाएं ताकि बेवजह खर्च से बचा जा सके। कुछ सामान, जैसे दालें, चावल, और मसाले, थोक में खरीदने से पैसे बचते हैं। ऑफर्स और डिस्काउंट का फायदा उठाएं। ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्म्स पर भी कूपन और डील्स देखें।

खाने-पीने में सावधानी बरतें

बचे हुए खाने को फेंकने की बजाय क्रिएटिव तरीके से नया व्यंजन बनाएं। घर पर पौष्टिक और स्वादिष्ट खाना बनाएं। इससे बाहर खाने का खर्च कम होगा।

फालतू खर्च पर लगाम लगाएं

जिन सब्सक्रिप्शन या मेंबरशिप का उपयोग नहीं हो रहा, उन्हें रद्द करें। जरूरत के मुताबिक खरीदारी करें, ट्रेंड्स के पीछे न भागें। पुराने कपड़े, फर्नीचर, और बर्तन को क्रिएटिव तरीके से दोबारा इस्तेमाल करें। कुछ चीजें सेकंड-हैंड खरीदने में कोई बुराई नहीं, जैसे फर्नीचर या बच्चों के खिलौने।

निवेश और बचत प्लानिंग करें

घर में एक पिगी बैंक रखें और उसमें हर महीने थोड़ा-थोड़ा पैसा डालें। बचत का एक हिस्सा फिक्स्ड डिपॉजिट या म्यूचुअल फंड में निवेश करें। बच्चों को भी छोटी उम्र से ही पैसे की अहमियत सिखाएं। उन्हें पिगी बैंक दें और सिखाएं कि पैसे कैसे बचाए जाएं।

ब्लड शुगर से लेकर त्वचा तक भुट्टे है स्वास्थ्य का खजाना

बारिश के दिनों में भुट्टे की महक दूर तक महकती है और भारत में ज्यादातर लोगों की भुट्टा पहली पसंद हैं। लेकिन, क्या आप लोग जानते हैं मकई के खाने के चमत्कारी फायदों के बारे में? मक्का यानी कॉर्न एक स्वस्थ अनाज है, जो फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। यह आंखों और पाचन स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद है। मक्का दुनिया के सबसे लोकप्रिय अनाजों में से एक है। इसे दुनिया भर में कई सारी किस्मों में उगाया जाता है। पॉपकॉर्न और स्वीट कॉर्न इसकी लोकप्रिय किस्में हैं। लोग इसे कई अलग-अलग तरीकों से खाना पसंद करते हैं। स्वाद में बेहतरीन यह अनाज गुणों अगर आपको ये जानकर हैरानी होगी कि मकई खाने से कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है।

पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है

मक्का में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो डाइजेस्टिव सिस्टम को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह कब्ज को दूर करता है और आंतों की सफाई में मदद करता है। अगर आप पाचन संबंधी समस्याओं से परेशान हैं, तो मक्का को अपने आहार में शामिल करें।

दिल के लिए अच्छा

मक्का में एंटीऑक्सीडेंट और अच्छे फैट्स होते हैं जो हृदय की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं। यह खून की धमनियों को साफ रखने में मदद करता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है।

हड्डियों को मजबूत बनाता है

मक्का में मैग्नीशियम, फास्फोरस और जिंक जैसे मिनरल्स होते हैं, जो हड्डियों की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं। नियमित रूप से मक्का खाने से हड्डियां मजबूत और स्वस्थ रहती हैं। मक्का में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो शरीर को एनर्जी देता हैं। यदि आपको जल्दी थकान महसूस होती है, तो मक्का आपके शरीर को ताजगी और एनर्जी देने में मदद करेगा। यह शरीर के लिए एक ताजगी का स्रोत है।

ब्लड शुगर कंट्रोल करें

अगर आप को हाई ब्लड शुगर से जूझ रहे हैं तो मकई के दाने आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। फाइबर का एक अच्छा स्रोत होने की वजह कॉर्न ब्लड स्ट्रीम में शुगर के अब्जॉर्प्शन को कम करता है। इसकी वजह से डायबिटीज या प्रीडायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर के लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी के साथ फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और विटामिन से समृद्ध स्रोत के तौर पर डायबिटीज में मकई को शामिल करने की सलाह दी जाती हैं। मकई का उपयोग कर डायबिटीज की समस्या में कुछ हद तक राहत पाई जा सकती है।

आंखों के लिए फायदेमंद

कॉर्न में ल्यूटिन और ज़ेक्सैंथिन की अच्छी मात्रा पाई जाती है। यह दोनों कैरोटीनॉयड आंखों के लिए महत्वपूर्ण हैं। मकई में एंटीऑक्सीडेंट, ल्यूटिन और जैक्सैन्थिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह सभी गुण आंखों की रोशनी को बचाने में मदद करता है।

त्वचा को चमकदार बनाए

मक्का में विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो त्वचा की सेहत के लिए फायदेमंद हैं। यह झुर्रियों को कम करने में मदद करता है और त्वचा को निखारता है। मक्का खाने से आपकी त्वचा में निखार आएगा और वह अधिक ग्लोइंग दिखेगी।

कैंसर का खतरा कम करे

कॉर्न में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके सेल्स को डैमेज होने से बचाते हैं, जो कैंसर का खतरा बन सकते हैं। मक्के में कैरोटीनॉयड भी होता है, जिसमें कैंसर रोधी गुण पाए जाते हैं।

वजन घटाने में मदद करता है

मक्का में उच्च फाइबर की मात्रा होती है, जो लंबे समय तक पेट को भरा रखता है। यह भूख को नियंत्रित करता है, जिससे आप ज्यादा कैलोरी लेने से बच सकते हैं। यह वजन घटाने के प्रयासों में सहायक हो सकता है। इसे अपने डाइट में शामिल कर आप अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं।

बच्चों में चिल्लाकर बात करने की आदत ऐसे खत्म करें

अगर बच्चों में चिल्लाकर बात करने की आदत पर ध्यान ना दिया जाए तो आगे चल कर वे सबके साथ इसी तरह से बात करने लगते हैं।

आज के समय में बच्चों की अच्छी पेरेंटिंग करना सबसे मुश्किल काम है। अगर पेरेंट्स बच्चों के साथ थोड़ी भी सख्ती दिखाते हैं तो वे गुस्सा हो जाते हैं। कभी-कभी तो ऐसा भी होता है कि वे पेरेंट्स के साथ चिल्लाकर बात करने लगते हैं। अगर बच्चों के इस व्यवहार पर समय से ध्यान ना दिया जाए तो चिल्लाकर बात करना बच्चों की आदत बन जाती है और आगे चल कर वे सबके साथ इसी तरह से बात करने लगते हैं। आइए जानते हैं कि आप बच्चों की इस आदत को कैसे खत्म कर सकती हैं।

बच्चों से चिल्लाकर बात ना करें

बच्चे अपने आस-पास जो देखते हैं, वैसा ही व्यवहार करते हैं, इसलिए आप अपनी तरफ से कभी भी बच्चों से चिल्लाकर बात ना करें और ना ही उनके सामने किसी और से इस तरह से बात करने की कोशिश करें। अगर आप बच्चों के सामने खुद ही चिल्लाकर बात करेंगी तो बच्चों के दिमाग में यह बात बैठ जाएगी कि जब आप चिल्लाकर बात कर सकती हैं तो बच्चे क्यों नहीं कर सकते। इसलिए अपनी इस आदत को बदल कर बच्चों की भी इस आदत को खत्म करिए।

बच्चों को एंगर मैनेजमेंट सिखाएं

अगर आपका बच्चा छोटी-छोटी बात पर गुस्सा हो जाता है और गुस्से में चिल्लाकर बात करता है तो आप अपने बच्चे की इस आदत को बदलने के लिए उसे एंगर मैनेजमेंट करना सिखाएं। इसके लिए आप बच्चों को गहरी सांस लेना सिखाएं, मन को शांत करना सिखाएं व 10 तक बच्चे को उल्टी गिनती करना सिखाएं। ऐसा करने से बच्चों में गुस्सा नहीं आता है जिससे वे गुस्से में चिल्लाकर कभी भी किसी से भी बात नहीं करते हैं।

बच्चों की गलती पर चिल्लाएं नहीं

अगर आप चाहती हैं कि आपका बच्चा किसी से भी चिल्लाकर बात ना करे तो आप भी उसपर छोटी-छोटी बात पर चिल्लाना छोड़ दें। अगर आप बच्चे की छोटी-छोटी गलती पर उस पर चिल्लाएँगी तो उसके अंदर गुस्सा भर जाएगा और वह मानसिक रूप से परेशान रहने लगेगा, जिसकी वजह से उसे भी समझ में नहीं आएगा कि वह किससे और क्या बात कर रहा है, इसलिए बेहतर यही होगा कि आप बच्चे से प्यार से बात करें।

बच्चे को व्यस्त रखें

आपका बच्चा कभी किसी से चिल्लाकर बात ना करे इसके लिए आप अपने बच्चे को व्यस्त रखना सीखें। जब आपका बच्चा खुद में व्यस्त रहेगा तो उसे कभी किसी से चिल्लाकर बात करने की जरुरत नहीं पड़ेगी और ना ही उसके दिमाग में नकारात्मक बातें आएँगी, जिसकी वजह से वह चिड़चिड़ा व्यवहार करेगा।

परिवार के सदस्य आपस में प्यार से बात करें

अगर आप चाहती हैं कि आपका बच्चा सबके साथ प्यार से बात करे तो इसके लिए आप परिवार के सभी सदस्यों को यह सिखाएं कि वे आपस में अच्छे से व प्यार से बात करें।

जब बच्चा अपने आस-पास इस तरह का सकारात्मक माहौल देखेगा तो वह भी सबके साथ प्यार से पेश आएगा।

काली मिर्च का पानी पीने से दूर हो सकती हैं ये समस्याएं

काली मिर्च सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। काली मिर्च का इस्तेमाल खाने में होता है। इसके बारे में, तो आपने हजारों बार सुना होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं इसका पानी पीने से भी शरीर को कई तरह के फायदे मिलते हैं। सर्दियों में इसका पानी पीने से शरीर की कई बीमारियां आसानी से दूर होती हैं। काली मिर्च में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। काली मिर्च खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ शरीर को भी हेल्दी रखने में मदद करती हैं। काली मिर्च का पानी पीने से स्किन भी हेल्दी बनती हैं। आइए जानते हैं काली मिर्च का पानी पीने के फायदों के बारे में-

ब्लड शुगर लेवल को करे कंट्रोल

काली मिर्च का पानी पीने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती हैं। काली मिर्च का पानी शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को घटाता है। जिससे ब्लड शुगर लेवल को कम होने में मदद मिलती हैं। काली मिर्च का पानी पीने से शरीर को हेल्दी रखने में मदद मिलती है। अगर आपको ब्लड शुगर लेवल ज्यादा रहता है, तो डाइट में काली मिर्च के पानी को अवश्य शामिल करें।

हार्ट को रखे हेल्दी

काली मिर्च का पानी पीने से हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिलती है। काली मिर्च में पाए जाने वाले तत्व शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं, जिससे हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कम होता हैं। काली मिर्च का पानी पीने से दिल बेहतर तरीके से काम करता है, जिससे दिल स्वस्थ रहता है।

शरीर को डिटॉक्स करे

काली मिर्च का पानी शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। ये पानी शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर शरीर को हेल्दी रखने में मदद करता है। काली मिर्च का पानी पीने से पाचन तंत्र मजबूत होने के साथ पेट में गैस, अपच और कब्ज की परेशानी भी नहीं होती हैं।

वजन कम करने में मददगार

काली मिर्च का पानी पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है। ये पानी शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाकर फैट बर्न कम करने में मदद करता है। काली मिर्च में पाइपरिन और एंटीओबेसिटी प्रभाव पाया जाता है जो वजन को घटाने में मददगार होता है। इस पानी को वेट लॉस ड्रिंक की तरह भी पी सकते हैं।

इम्यूनिटी

बदलते मौसम में इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए रोजाना काली मिर्च वाले पानी का सेवन करें। काली मिर्च में विटामिन सी, विटामिन ए, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो संक्रमण से बचाने और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।

बेहतर ब्रेन फंक्शनिंग

काली मिर्च का पानी आपकी स्किन के साथ-साथ सेहत के लिए भी उतना ही लाभदायक माना गया है। दरअसल, इसमें ऐसे कुछ इंग्रीडिएटंस पाए जाते हैं, जो आपके ब्रेन को डीजेनरेट होने से बचाते हैं, जिससे आपका ब्रेन अधिक बेहतर तरीके से फंक्शन करता है। इतना ही नहीं, जिन लोगों को पार्किनसंस और अल्जाइमर जैसी बिमारियां होती हैं उनके लिए भी काली मिर्च के पानी का सेवन फायदेमंद हो सकता है।

स्किन को बनाए यंगर

अगर आप नेचुरल तरीके से यंगर स्किन पाना चाहती हैं तो ऐसे में आप काली मिर्च के पानी का सेवन कर सकती हैं। दरअसल, काली मिर्च में एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो फ्री-रेडिकल्स डैमेज के प्रभाव को रिवर्स करते हैं। यह फ्री-रेडिकल्स आपकी स्किन सेल्स को डैमेज करते हैं, जिसके कारण आपकी स्किन समय से पहले ही बूढ़ी नजर आने लगती है। लेकिन अगर आप काली मिर्च का पानी पीती हैं तो इससे बढ़ती उम्र के साइन्स स्किन पर कम नजर आते हैं।

5 आसान आदतें अपनाएं और उम्रभर रहें फिट

बुढ़ापे में भी रहें स्वस्थ्य

लंबी और स्वस्थ जिंदगी जीना हर किसी का सपना होता है। जब तक हम युवा होते हैं, शरीर स्वस्थ रहता है और काम करना आसान लगता है। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ ही बीमारियां और सेहत से जुड़ी परेशानियां शुरू हो जाती हैं। कई लोग तो 50 की उम्र में ही बुढ़ापे का शिकार होने लगते हैं। हालांकि, अगर छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए, तो न केवल उम्र बढ़ाई जा सकती है, बल्कि बीमारियों से भी बचा जा सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, अच्छी आदतें सेहत के लिए किसी जादू से कम नहीं हैं।

1. नियमित रूप से एक्सरसाइज करें

रिपोर्ट के मुताबिक, लंबे समय तक स्वस्थ और सक्रिय रहने के लिए रोजाना व्यायाम करना बेहद जरूरी है। 30 मिनट की हल्की एक्सरसाइज करने से हड्डियां मजबूत होती हैं, मांसपेशियां टोन होती हैं, और दिल स्वस्थ रहता है। यह मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है और तनाव व चिंता को दूर करने में मदद करती है।

नियमित व्यायाम आपको एनर्जेटिक और युवा बनाए रखता है।

2. संतुलित आहार अपनाएं

स्वस्थ और लंबी उम्र के लिए सही खानपान बेहद अहम है। अपने आहार में ताजे फल, सब्जियां, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स शामिल करें।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर फल और सब्जियां उम्र बढ़ने के असर को धीमा करती हैं। मछली और नट्स जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड दिल और दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

3. पर्याप्त नींद लें

अच्छी सेहत के लिए भरपूर नींद लेना बहुत जरूरी है। रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद न केवल शरीर को तरोताजा करती है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करती है।

अच्छी नींद से दिमाग तेज और शरीर रोगमुक्त रहता है।

4. तनाव को करें अलविदा

तनाव सेहत पर बुरा असर डालता है और कई बीमारियों का कारण बनता है। नियमित मेडिटेशन, योग, या गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।

खुश रहने की कोशिश करें और समय-समय पर अपने शौक को समय दें।

5. पानी और हाइड्रेशन का रखें ध्यान

शरीर को डिटॉक्स रखने और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। दिनभर में 8-10 गिलास पानी पीने की आदत डालें।

हाइड्रेटेड रहने से पाचन बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा बनी रहती है।

छोटी-छोटी लेकिन प्रभावी आदतें न केवल उम्र बढ़ाने में मदद करती हैं, बल्कि सेहतमंद और खुशहाल जिंदगी का रास्ता भी खोलती हैं। नियमित एक्सरसाइज, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, तनावमुक्त जीवन और सही हाइड्रेशन जैसी आदतें अपनाकर आप बुढ़ापे में भी स्वस्थ्य और सक्रिय रह सकते हैं। आज ही इन आदतों को अपनाएं और जिंदगी का भरपूर आनंद लें।

क्या 70 साल के इंसान में आ जाएगी 25 साल के नौजवान जैसी ताकत?

हजारों साल से इंसान की दो अधूरी ख्वाहिशें रही हैं- एक पारस पत्थर हासिल करने की। कहा जाता है कि पारस पत्थर से किसी धातु का स्पर्श कराया जाता है- वो सोना बन जाती है। दूसरा- उस अमृत को हासिल करने की जिसे पीने के बाद इंसान अमर हो जाता है। ये दोनों चीजें इंसान को हजारों साल से रोमांचित करती रही हैं। लेकिन, विज्ञान कुदरत के नियमों को चुनौती देने के लिए दिन-रात काम कर रहा है। ऐसे में आधुनिक विज्ञान तेजी से उस दिशा में काम कर रहा है, जिसमें लोगों को मृत्यु के चक्र से छुटकारा दिलाया जा सके। मतलब, इंसान के जन्म की तारीख और समय तो तय होगा। लेकिन, मृत्यु उसकी इच्छा पर निर्भर करेगी?

अमेरिकी अरबपति ब्रायन जॉनसन भी मौत को मात देने की कोशिश कर रहे हैं- वो 47 साल की उम्र में 17 जैसा दिखना चाहते हैं। जॉनसन चाहते हैं कि उनके शरीर के सभी अंग ठीक उसी तरह काम करें- जैसा 17 साल की उम्र के किसी नौजवान के करते हैं। अमरता यानी अमर होना सिर्फ इंसान की कोरी कल्पना रही है या मृत्यु को टालना संभव है? क्या आने वाले वर्षों में विज्ञान इतनी तरक्की कर लेगा कि 70 साल के इंसान के शरीर में 25 साल के नौजवान जैसी ताकत आ जाएगी? क्या बढ़ती उम्र के साथ होने वाली गंभीर बीमारियों को शरीर से दूर रखा जा सकेगा? विज्ञान की मदद से किसी इंसान की जिंदगी कितनी लंबी की जा सकती है? अगर इंसानों की जिंदगी और लंबी होने लगी तो हमारे सामाजिक चक्र में किस तरह के बदलाव करने पड़ सकते हैं।

एंटी एजिंग एक्सपेरिमेंट्स के लिए जाने जाते हैं ब्रायन जॉनसन

ब्रायन जॉनसन पूरी दुनिया में अपनी एंटी एजिंग एक्सपेरिमेंट्स के लिए जाने जाते हैं। यहां तक की उन्होंने यंग ब्लड थेरेपी के लिए अपने बेटे और पिता के साथ प्लाज्मा की अदला-बदली की। जॉनसन के बेटे की उम्र 17 साल और पिता की 70 साल है। वो रोजाना 100 से अधिक स्पलीमेंट्स लेते हैं, भरपूर मात्रा में सब्जियां खाते हैं। दुनिया में जहां भी जाते हैं- अपना खाना-पानी साथ लेकर चलते हैं। उनके सोने, उठने-बैठने, खाने-पीने सबका टाइम तय है, जिसका वो बहुत ही कड़ाई से पालन करते हैं। ये अमेरिकी बिजनेस टायकून का मत मरो मिशन को लेकर जुनून ही है कि अगर किसी शहर की हवा खराब हुई यानी एयर क्वालिटी इंडेक्स गंभीर है- वो अपनी यात्रा टाल देते हैं। ऐसे में सबसे पहले समझते हैं कि ब्रायन जॉनसन मौत को मात देने के लिए किन-किन तरीकों को अपना रहे हैं।

अपनी सेहत और उम्र को लेकर एक्टिव रहते हैं ब्रायन जॉनसन

ब्रायन जॉनसन बहुत पैसे वाले हैं- वो हमेशा अपनी सेहत और उम्र के बारे सोचते रहते हैं। खुद को जवान बनाए रखने के लिए हर महीने करोड़ों रुपये खर्च कर सकते हैं। अपनी दिनचर्या और खानपान का रिकॉर्ड मेंटेन करने के लिए मोटी तनख्वाह पर कई कर्मचारी रखे होंगे।

सेहत से जुड़े हर मसले पर सलाह के लिए उसके सामने हमेशा डॉक्टरों का एक्सपर्ट पैनल तैयार रहता होगा। लेकिन, एक सवाल ये भी जवान रहने के जुनून में कहीं जॉनसन अपनी जिंदगी जीना ही तो नहीं भूल गए हैं? लेकिन, एक बड़ा सच ये भी है कि वैज्ञानिक कुछ ऐसा खोजने में लगे हैं- जो हमारी उम्र को आज के मुकाबले कई गुना बढ़ा दे। दुनिया के जाने माने लेखक मैक्स टैगमार्क की एक किताब है- जीवन 3.0: कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में मानव होना... इस किताब में टैगमार्क जीवन को तीन हिस्सों में बांटते हैं। पहला- बैक्टीरियल लाइफ...जिसमें विकसित होते प्राणियों को रखते हैं। दूसरे हिस्से में विकसित इंसानों की बात करते हैं। तीसरे हिस्से में इंसान को बायोलॉजिकल से अधिक टेक्निकल बताते हैं। इसमें हम मशीनों को अपने शरीर के अंगों की तरह इस्तेमाल करेंगे। अभी इंसान जीवन के विकास के तीसरे चरण से गुजर रहा है। मसलन, अगर दिल काम नहीं कर रहा है- तो आर्टिफिशियल हार्ट यानी पेसमेकर के जरिए जिंदगी चल रही है। ऐसे में आने वाले दिनों में इंसान के शरीर में ऐसे नैनो बोट्स सेट किए जा सकते हैं- जो शरीर को बुड्ढा बनाने वाली प्रक्रिया रोक दे या कुछ समय के लिए टाल दे?

'2030 तक अमर हो जाएगा इंसान'

अमेरिका के एक मशहूर कंप्यूटर साइंटिस्ट, कारोबारी, लेखक और भविष्यदृष्टा हैं- रेमंड कुर्ज़वील... इनका दावा है कि 2030 तक यानी अगले पांच-छह वर्षों में इंसान अमर हो जाएगा। इनके दावों के सही साबित होने का ट्रैक-रिकॉर्ड बहुत बेहतर रहा है। कर्जबेल का दावा है कि एज-रिवर्सिंग नैनोबोट्स की मदद से इंसान अपनी कोशिकाओं को नष्ट होने से बचा सकेगा। इसे भी अमरता का ही नाम दिया जा रहा है। इसी तरह कुछ वैज्ञानिक इस प्रयोग में जुटे हैं- जिससे बढ़ती उम्र के साथ होने वाली बीमारियों को ठीक किया जा सके? जीवन प्रत्याशा को डबल किया जा सके। सिर्फ स्वास्थ्य सेवाओं तक लोगों की बुनियादी पहुंच और जीवन स्तर में बदलाव का ही नतीजा है कि आजादी के समय जहां देश में लोगों की जीवन प्रत्याशा 32 साल थी, वो अब 70 साल पार कर गई है।

इंसान की उम्र 140 हो जाएगी तो फिर क्या होगा

क्या कभी आपके दिमाग में ये बात आई है कि अगर इंसान अमर हो जाएगा या जीवन प्रत्याशा 70 साल से बढ़कर 140 साल हो जाएगी तो क्या होगा? क्या विज्ञान हमें महाभारत के किरदार भीष्म की तरह बना देगा, जिन्हें इच्छा मृत्यु का वरदान था यानी जिनमें मौत का समय खुद तय करने की शक्ति थी। अगर ऐसा हुआ तो दुनिया में नौकरी से रिटायरमेंट की जगह धरती पर जिंदगी जीने की सीमा तय करनी पड़ सकती है। बड़ी आबादी की भूख मिटाने के लिए और अन्न की जरूरत होगी? ऐसे में अधिक अनाज उत्पादन के साथ-साथ ऐसी टैबलेट के आविष्कार पर भी जोर होगा- जिन्हें लोग नाश्ता, लंच या डिनर की जगह ले सकेंगे। सौर मंडल में ऐसे ग्रह भी खोजने पड़ सकते हैं, जहां इंसानी आबादी के रहने लायक आबोहवा मौजूद हो।

अमरत्व और अमृत पाने की लालसा पुरानी है

एक बड़ा सच ये भी है कि उम्र को हराने की जंग, इंसान को जिंदगी से ही दूर करने लगी है। लोग जिंदगी के मर्म को ही भूलने लगे हैं कि जिंदगी लंबी नहीं, बड़ी होनी चाहिए। पूरी दुनिया में अमरत्व और अमृत पाने की लालसा बहुत रोमांचक और पुरानी है। हिंदू पौराणिक ग्रंथों में हनुमान, बाली, व्यास, विभीषण, परशुराम, कृपाचार्य, अश्वत्थामा को अमर बताया गया है। कहा जाता है कि आज भी अश्वत्थामा इस दुनिया में भटक रहे हैं। परशुराम का जिक्र त्रेतायुग की रामायण में भी और महाभारत में भी। इसी तरह हनुमानजी का जिक्र रामायण में भी है महाभारत में भी। ऐसे में एक सवाल ये भी उठता है कि कहीं लंबी उम्र को हमारे पौराणिक ग्रंथों में अमरत्व तो नहीं कहा गया और जिंदगी बढ़ाने वाले संतुलित खान-पान को अमृत।

अमर होने के लिए भारत आया था सिकंदर

हिमालय घाटी में हजारों साल से एक कहावत मशहूर है- यूनान से लड़ते हुए सिकंदर भारत आया था- एक ऐसे सरोवर की तलाश में, जिसका पानी पीते ही इंसान अमर हो जाता था। बहुत खोजबीन के बाद सिकंदर उस सरोवर तक पहुंचा। जैसे ही उसने पानी पीने की कोशिश की। एक बहुत ही कर्कश आवाज में कौआ चिल्लाया। इस पानी को मत पीओ। सिकंदर ने देखा- उस कौए की चोंच सोने की थी, शरीर ब्रज की तरह दमक रहा था। सिकंदर को ऐसा लगा, जैसे कौए का चक्रवर्ती राजा उसके सामने है। सिकंदर ने सवाल किया- इस सरोवर का पानी क्यों न पिएं। कौए ने जवाब दिया- तुम भी मेरी तरह हो जाओगे। अमर... हमेशा के लिए अमर। जिंदगी से परेशान। मैं हजारों साल से इस सोने की चोंच, वज्र जैसे शरीर और कर्कश आवाज के साथ धरती पर हूं। कोई बदलाव नहीं, ये भी कोई जीवन है।

इंसान का शरीर मरता है, आत्मा नहीं : श्रीमद्भागवत गीता

दरअसल, इस कहावत के जरिए संदेश देने की कोशिश होती रही है कि कुदरत ने जीवन और मृत्यु का जो चक्र बनाया है, उसमें हर किसी को अपना किरदार निभाना है। श्रीमद्भागवत गीता में कहा गया है कि इंसान का शरीर मरता है- आत्मा नहीं। इसलिए भारतीय परंपरा में इंसान की लंबी उम्र से अधिक अच्छे कर्मों पर जोर दिया गया है। बहुत हद तक संभव है कि आने वाले वर्षों में विज्ञान इतना तरक्की कर ले कि इंसान की मौजूदा उम्र दोगुनी हो जाए। लेकिन, हमेशा के लिए अमर होना दूर की कौड़ी दिख रही है।

प्रेगनेंसी में ज्यादा स्ट्रेस बच्चे के लिए बन सकता है परेशानी

खुद को इस तरह खुश रखे होने वाली मां

नारी डेस्कः एक अध्ययन के अनुसार, गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में मातृ तनाव हार्मोन के उच्च स्तर का बच्चों के स्वास्थ्य पर स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। गर्भवती महिलाओं का तनाव गर्भ में विकसित हो रहे शिशु पर विभिन्न प्रकार के प्रभाव डाल सकता है, जिनमें शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य शामिल हैं। चलिए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से

क्या कहता है अध्ययन

जर्मनी में गॉटिंगेन विश्वविद्यालय और जर्मन प्राइमेट सेंटर - लाइबनिज इंस्टीट्यूट फॉर प्राइमेट रिसर्च के शोधकर्ताओं ने पाया कि तनाव के प्रभाव 10 वर्ष की आयु तक स्पष्ट थे। शोध के परिणाम संकेत देते हैं कि गर्भावस्था के दौरान और बाद में मातृ तनाव हार्मोन के संपर्क का समय संतान के विकास और स्वास्थ्य के परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि इन प्रभावों के लिए विनाशकारी घटनाओं की आवश्यकता नहीं है, लेकिन पर्यावरणीय परिस्थितियों में मामूली बदलाव भी पर्याप्त हैं।

बच्चे पर क्या पडता है असर

गर्भावस्था के दौरान अत्यधिक तनाव का शिशु के मस्तिष्क के विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे व्यवहार संबंधी समस्याएं, ध्यान की कमी, और अन्य न्यूरोडेवलपमेंटल विकार हो सकते हैं।गर्भ में ही शिशु का इम्यून सिस्टम विकसित हो रहा होता है। यदि मां तनाव में है, तो यह शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, जिससे बच्चे को बाद में बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

प्रीटर्म बर्थ और लो बर्थ वेट

अत्यधिक तनाव से प्रीमैच्योर डिलीवरी या बच्चे का कम वजन के साथ जन्म लेने का खतरा बढ़ सकता है, जो आगे चलकर बच्चे की समग्र सेहत को प्रभावित कर सकता है। वे बच्चे जिनकी माताएं गर्भावस्था के दौरान अधिक तनाव में थीं, उन्हें भविष्य में अवसाद, चिंता, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अधिक खतरा हो सकता है। तनाव के कारण मां के शरीर में कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है, जो प्लेसेंटा के माध्यम से शिशु तक पहुंच सकता है और उसके हार्मोनल संतुलन को प्रभावित कर सकता है।

होने वाली मां इन बातों का रखे ध्यान

गर्भावस्था में तनाव (स्ट्रेस) को कम करना न केवल मां के लिए, बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। नियमित ध्यान और गहरी सांस लेने की तकनीकें तनाव को कम करने में अत्यंत प्रभावी हैं। दिन में 10-15 मिनट का ध्यान मन को शांत कर सकता है। डॉक्टर की सलाह से हल्की शारीरिक गतिविधियां जैसे योग, टहलना, या तैराकी तनाव को कम करने और ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करती हैं।

संतुलित आहार

पौष्टिक और संतुलित आहार न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। दिन में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है। अच्छी नींद तनाव को कम करने और शारीरिक व मानसिक पुनर्निर्माण में मदद करती है। सकारात्मक विचार और आत्म-संवाद से मनोबल बढ़ता है और चिंता कम होती है। दिन में कुछ समय उन चीजों के बारे में सोचें जो आपको खुश करती हैं।

सीने की जलन? अपनाएं ये घरेलू उपाय

पाएं तुरंत राहत!

एसिडिटी, जिसे हार्टबर्न या एसिड रिफ्लक्स भी कहा जाता है, एक आम समस्या है। खासकर सुबह के समय यह परेशानी अधिक होती है। यह समस्या तब होती है जब पेट का एसिड भोजन नली (इसोफेगस) में वापस आ जाता है, जिससे सीने और गले में जलन होती है। तनाव, गलत खानपान और अनियमित नींद जैसी आदतें इसे और बढ़ा सकती हैं। अच्छी खबर यह है कि कुछ घरेलू उपायों से इसे बिना दवा के नियंत्रित किया जा सकता है। आइए, एसिडिटी के लक्षण और इलाज के बारे में जानें।

एसिडिटी के लक्षण

सीने में जलन

भोजन का वापस आना

पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द या असहजता

गैस और पेट फूलना

निगलने में दिक्कत

घरघराहट और खांसी

एसिडिटी के लिए घरेलू उपायः

अजवाइन

अजवाइन एसिडिटी और पेट फूलने की समस्या को कम करने में सहायक है।

अजवाइन का पानी पीने या कुछ दाने चबाने से पाचन रस का स्राव बढ़ता है और एसिडिटी के लक्षण कम होते हैं। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं।

छाछ

छाछ पेट के एसिड को न्यूट्रलाइज़ कर ठंडक पहुंचाती है। इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड शरीर के पीएच स्तर को संतुलित करता है। भोजन के बाद एक गिलास छाछ पीने से राहत मिलती है।

सेब का सिरका

पानी में थोड़ा सेब का सिरका मिलाकर पीने से पाचन तंत्र का पीएच संतुलित होता है। यह पेट फूलने और अन्य पाचन समस्याओं में मददगार है, लेकिन इसका इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें।

गुनगुना पानी

गुनगुना पानी एसिडिटी में तुरंत राहत देता है। यह पेट के एसिड को पतला करता है और पाचन में मदद करता है। खासतौर पर भोजन के बाद इसका सेवन फायदेमंद होता है।

केला

केला पेट के एसिड को संतुलित करता है और हार्टबर्न को कम करता है। पके हुए केले में मौजूद पोटैशियम शरीर के पीएच स्तर को बनाए रखने में मदद करता है।

काला जीरा

काले जीरे में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पाचन तंत्र को शांत करके एसिडिटी को कम करते हैं। भोजन के बाद एक चम्मच जीरे का पेस्ट लेने से राहत मिलती है।

लाइफस्टाइल में सुधार भी जरूरी

घरेलू उपायों के साथ जीवनशैली में बदलाव करना भी जरूरी है। जैसेः

तनाव प्रबंधन

रात में भारी भोजन से बचना

सोने से पहले भोजन करने का समय कम से कम दो घंटे का अंतराल रखना

यदि समस्या लगातार बनी रहती है या गंभीर होती है, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

जब इंडोनेशिया के जावा में बनाए गए थे तांत्रिक पुण्य स्थल

आज बाली द्वीप को छोड़कर इंडोनेशिया पूर्णतः इस्लामी देश है। लेकिन 1000 वर्ष पहले इंडोनेशिया के जावा द्वीप में तांत्रिक बौद्ध धर्म और तांत्रिक हिंदू धर्म के बीच काफी प्रतिद्वंद्विता देखने को मिली थी। इसके फलस्वरूप कुछ अद्भुत स्तूप और मंदिर बनाए गए, जो आज भी लोगों को आश्चर्यचकित कर देते हैं।

इंडोनेशिया लगभग 17,000 द्वीपों से बना है, जिनमें से 7,000 द्वीप आबाद हैं। जावा जो बड़े द्वीपों में से एक है, आज इंडोनेशिया का और वास्तव में विश्वभर का सबसे आबाद द्वीप है। उस पर ज्वालामुखियों से निर्मित कई पर्वत हैं। ज्वालामुखी की राख से धरती और ऊर्वर बन जाती है। इसके अलावा पर्वतों से नदियां बहती हैं जिससे खेतों की सिंचाई होती है। इसलिए इन पर्वतों को पूजनीय माना जाता है।

मेरापी शिखर के पास दो भव्य मंदिर हैं। ये मंदिर आठवीं और नौवीं सदियों के बीच वहां के शैलेंद्र और संजय नामक राजाओं ने बनवाए थे। आठवीं सदी में उभरने वाले शैलेंद्र राजवंश ने तांत्रिक बौद्ध धर्म को बढ़ावा दिया, जबकि उसके समकालीन संजय राजवंश ने तांत्रिक हिंदू धर्म को बढ़ावा दिया। तांत्रिक बौद्ध राजाओं ने बोरोबुदुर का निर्माण करवाया। तांत्रिक हिंदू राजाओं ने प्रम्बनन का मंदिर बनवाया। हम जानते हैं कि ये तांत्रिक रचनाएं हैं, क्योंकि उन्हें ऊपर से देखने पर यह पता चलता है कि वे चार द्वार वाले वर्ग के आकार के मंडल पर बनाए गए हैं।

बोरोबुदुर का पुण्य स्थल पर्वत जैसा बना है। भीतर से बाहर तक उसमें तीन गोल और फिर छह वर्गाकार सकेंद्रित तह हैं। वास्तव में यह पुण्य स्थल एक स्तूप है। उसकी सीढ़ियां चढ़ते समय यह लगता है कि हम गोलाकार जटिल चक्र व्यूह में प्रवेश कर रहे हैं। बीच का स्तूप मेरू पर्वत जैसा बना है।

इन मार्गों पर हम अनेक छोटे स्तूप पाते हैं। ये बेलनाकार स्तूप छिद्रित हैं और उनमें बुद्ध की प्रतिमाएं पाई जाती हैं। आगे बढ़ते हुए हम बुद्ध के जीवन की कथाएं, उनके पूर्व जन्मों की कथाएं (जातक कथाएं) और ऐसी कथाएं पाते हैं जो बताती हैं कि गंदव्यूह ने गुरु की खोज में क्या किया था। यहां पट्टियों पर स्वर्ग और नरक भी चित्रित हैं और कैसे लोगों के साथ उनके कर्म के अनुसार उचित व्यवहार होता है। लगभग 2,500 पट्टियों पर बुद्ध की 504 मूर्तियों के माध्यम से उनकी कहानी दर्शाई गई है। इसके अलावा छिद्रित गुंबजों के बीच में बुद्ध की 72 मूर्तियां हैं।

इसके विपरीत, प्रम्बनन में स्थित हिंदू मंदिर की संरचना राजसभा जैसी है। केंद्र में स्थित सभा की परिधि पर सैकड़ों छोटे मंदिर हैं। ये मंदिर पंक्तियों में स्थित हैं, जो संभवतः चार वर्णों का संकेतक हैं। इन छोटे मंदिरों में संपूर्ण ब्रह्माण्ड और वन के गौण देव हैं, जो केंद्र में स्थित देवों को पूजते हैं। बीच के प्रांगण में शिव को समर्पित एक मंदिर है। इस मंदिर में गणेश, दुर्गा और शिव के चहेते ऋषि अगस्त्य की प्रतिमाएं भी हैं, जिन्होंने उत्तर से दक्षिण तक की यात्रा की थी। शिव मंदिर के दोनों ओर ब्रह्मा और विष्णु को समर्पित मंदिर हैं।

ब्रह्मा के मंदिर में संन्यासियों की प्रतिमाएं हैं। विष्णु को समर्पित मंदिर में राजाओं और अप्सराओं की प्रतिमाएं हैं। ये विरोधाभासी प्रतिमाएं आध्यात्मिक और सांसारिक विश्वों की प्रतीक हैं। सभी मंदिरों की ऊंची, पिरामिडनुमा छतें हैं। हिंदू त्रिमूर्ति के इन तीन मंदिरों के सामने उनके वाहनों के मंदिर हैं: शिव का नंदी बैल, विष्णु का गरुड़ और ब्रह्मा का हंस।

बायीं और दाहिनी ओर के मंदिरों में संभवतः कभी लक्ष्मी और सरस्वती की मूर्तियां रही होंगी। इन मंदिरों की दीवारों पर पट्टियां हैं, जिन पर रामायण की घटनाएं, गायों को सुरक्षित रखने के लिए कृष्ण के हाथों असुर के पराजित होने की कथा और कालिया के वध की कथा भी चित्रित है।

ये दोनों पुण्य स्थल आठवीं और नौवीं सदियों में आबाद थे। लेकिन ज्वालामुखी के विस्फोट के बाद श्रद्धालुओं ने उनमें जाना बंद कर दिया और वे खंडहर बन गए। जब उन्नीसवीं सदी में उन्हें फिर से खोजा गया, तब तक लोग इंडोनेशिया का बौद्ध और हिंदू इतिहास भूल चुके थे।

कठिन बातचीत को प्रभावी बनाने के चार तरीके

दूसरों के दृष्टिकोण को भी स्वीकार करें अपना दृष्टिकोण साझा करने के लिए धन्यवाद कहें, क्योंकि यह दर्शाता है कि सामने वाले की राय भी आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है, भले ही आप उनकी बात से असहमत ही क्यों न हों। धन्यवाद कहने से सामने वाला व्यक्ति अधिक मूल्यवान और सम्मानित महसूस करता है, जिससे आपसी संवाद के रास्ते भी बड़ी ही सहजता के साथ खुल जाते हैं। बहुत जरूरी है दूसरों की बात सुनना।

अपने दावों को लचीले अंदाज में प्रस्तुत करें

अपने दावों में थोड़ी अनिश्चितता का संकेत देना, किसी भी तरह के संवाद में ग्रहणशीलता को बढ़ावा देना ही होता है। उदाहरण के तौर पर, यदि ऐसा लगता है कि लोगों को फ्लेग्जिबल कार्य विकल्प देने से उनकी प्रतिबद्धता को कुछ हद तक बढ़ाया जा सकता है, तो यह निश्चित रूप से अधिक प्रभावी हो सकता है, क्योंकि यह बात हठीलेपन के बजाय आपके खुलेपन को दर्शाता है।

एक सफल संगठन के होने में यह बात सबसे ज्यादा आवश्यक होती है कि कर्मचारी और लीडर आखिर में प्रोडक्टिव बातचीत करें, भले ही उनके विचार और राय एक-दूसरे से बिल्कुल मेल न खाते हों। कठिन चर्चाओं को अधिक प्रभावी बनाने के लिए पहले तो संवाद को समझें और फिर उसे ग्रहण करें। जब हम असहमति के बावजूद दूसरे के दृष्टिकोण को सम्मानपूर्वक स्वीकार करते हैं, तो हमारी बात अधिक प्रभावशाली लगती है। तनावपूर्ण चर्चाओं में संवाद को जोड़ने वाली यह रणनीतियां अपना सकते हैं. . .

अपनी बात को सकारात्मक भाषा में रखें

संघर्ष के दौर में हमेशा ही सकारात्मक भाषा का उपयोग करें। उदाहरण के लिए आइए इस पर विचार करें कि मार्केटिंग टीम में कम लोग होने के क्या संभावित फायदे हो सकते हैं?' बजाय यह कहने के कि ₹हमें मार्केटिंग टीम में और लोगों को नहीं जोड़ना चाहिए।' इस तरह के मौके पर सकारात्मक वाक्य ही लोगों को चर्चा के लिए तैयार करते हैं, उनकी सोच भी बड़ी करते हैं।

सहमति उजागर करें, चाहे छोटी ही क्यों न हो

सहमति के बिंदुओं को उजागर करें, चाहे वे छोटे ही क्यों न हों। संघर्ष के दौरान असहमति पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, साझा मूल्यों और विचारों को पहचानें। जब लोग भावनात्मक रूप से किसी विषय से जुड़े होते हैं, तब भी कुछ न कुछ सामान्य आधार जरूर होता है। इन साझा मूल्यों को उजागर करने से आपसी संबंध मजबूत होते हैं और बातचीत अधिक प्रभावी रहती है।

गौतम बुद्ध का असली नाम सिद्धार्थ गौतम था। वे एक श्रमण थे। आत्मज्ञान प्राप्त कर उन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना की। उन्हीं की शिक्षाओं के आधार पर बौद्ध धर्म स्थापित हुआ है।

जीवन में कुछ भी स्थायी नहीं सिवाय परिवर्तन के - गौतम बुद्ध

1. चाहे जितने पवित्र शब्द पढ़ लें या बोल लें, यदि आप उन पर अमल नहीं करते हैं, तो उनका क्या ही लाभ है?
2. शंका से अधिक भयानक कुछ नहीं है। शंका लोगों को अलग कर देती है। यह एक जहर है, जो मित्रताओं को नष्ट कर देता है और सुखद संबंधों को तोड़ देता है।
3. तीन चीजें ज्यादा देर तक छिप नहीं सकतीः चंद्रमा, सूर्य और सत्य।
4. क्रोध को पकड़े रखना, जलते हुए कोयले को किसी और पर फेंकने के इरादे से पकड़ने जैसा है; इसमें केवल आप ही जलते हैं।
5. हर सुबह हम फिर से जन्म लेते हैं। जो हम आज करते हैं, वही महत्वपूर्ण है।
6. खुशी तक पहुंचने का कोई मार्ग नहीं है; खुशी ही मार्ग है।
7. कोई व्यक्ति बुद्धिमान इसलिए नहीं कहलाता क्योंकि वह बार-बार बोलता है; बल्कि यदि वह शांतिपूर्ण, प्रेमपूर्ण और निर्भय है, तो वास्तव में वही बुद्धिमान है।

स्वयं को स्वीकारें खुद से भी प्रेम करें

आपको अपने बारे में भी सोचना चाहिए यदि आप स्वयं से प्रेम करते हैं, तो आप अपनी अच्छी देखभाल करते हैं। लेकिन हममें से कई लोग स्वयं से प्रेम करना बंद कर देते हैं। कुछ लोग जीवन की कठिनाइयों से टूटकर खुद की परवाह करना छोड़ देते हैं। हर कोई स्वयं को स्वीकार करे। इंतजार क्यों करें यह समझने के लिए कि आपको अपनी देखभाल करनी चाहिए?

आशाएं व सपने, खुशी से परे भी ले जाते हैं

आशाएं, सपने और भविष्य की कल्पना रखना अच्छी बात है। हमें लक्ष्यों और योजनाओं की जरूरत होती है, जो हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। लेकिन यह भी जरूरी है कि यह कल्पनाएं हमें वर्तमान में जो कुछ है, उसकी सराहना करने से न रोकें। एक काल्पनिक परिपूर्ण जीवन की चाह में अपने वास्तविक जीवन की सुंदरता न खोने दें।

हर बात को व्यक्तिगत लेना भी अहंकार ही है

जो कुछ भी आपके आसपास हो रहा है, उसे व्यक्तिगत रूप से न लें। आप इसे व्यक्तिगत रूप से इसलिए लेते हैं क्योंकि आप उस बात से सहमत हो जाते हैं, जो कही गई थी। जैसे ही आप सहमत होते हैं, वह नकारात्मकता आपके भीतर समा जाती है, और आप पीड़ित हो जाते हैं। हर चीज को अपने ऊपर लेना, अहंकार की चरम सीमा है।

अच्छाई की तलाश करेंगे तो खुश रहेंगे

जब हम अच्छाई की तलाश करते हैं, तो जीवन हमें अपने असंख्य उपहारों से नवाजता है। अच्छाई को देखने की आदत हमारे हृदय को खोलती है और हमें कृतज्ञता के भाव में जीने की अनुमति देती है। इससे हम उन छोटी-छोटी चीजों की सराहना करने लगते हैं, जो हर दिन हमें आशीर्वाद की तरह मिलती हैं। हमारे जीवन में जो उपहार हैं, उन्हें हमें हल्के में नहीं लेना चाहिए। हमारे पास कितनी चीजें हैं जिनके लिए आभारी होना चाहिए। जीवन में अच्छाई को देखने की आदत डालें।

लोगों को सिखाते हुए काम करें, महारत हासिल होगी

एक होता है ज्ञान। शास्त्रों में परम ज्ञान भी बताया गया है। श्रीकृष्ण ने अर्जुन से गीता में परम ज्ञान पर बात की है। परम ज्ञान की सीधी समझ ये है कि अनदेखे के अर्थ को जान लेना। हमारे जीवन में परम ज्ञान की स्थिति कैसे बने? योग्यता और दक्षता जब मिल जाती हैं तो उसे महारत कहते हैं।

हमारे आसपास कई लोग हैं, जो अपने काम में महारत रखते हैं। महारत लंबे समय तक बची रहे इसलिए दूसरों को सिखाते रहें। जब भी कोई काम करें और आपके आसपास अधिक लोग हों, तो काम ऐसे करिए जैसे उन्हें सिखा रहे हैं। जब आप दूसरों को सिखाते हैं तो जितना वो सीखे उससे अधिक आप सीखते हैं। इसे रिवीजन कहते हैं।

अच्छी बात की पुनरावृत्ति हमारे भीतर जितनी बार होगी, हम उतने ही परम ज्ञान को उपलब्ध हो जाएंगे। फिर संसार में काम करते हुए हममें दक्षता आ जाएगी। किसी भी दृश्य और व्यक्ति के पीछे जो अनदेखा है वो दिखने लगेगा। अगर अज्ञात का थोड़ा भी आभास होने लगे तो हम जो भी काम करेंगे पूरी महारत से करेंगे।

परीक्षा की तारीखें नजदीक आने के साथ बच्चों को खेलने दें!

पहली कहानी : पिछले गुरुवार की बात है। 22 वर्षीय सॉफ्टवेयर इंजीनियर पथिक गुबारे ऑफिस पहुंचना चाहते थे। उस दिन उनका सबसे जरूरी काम था, अपना लैपटॉप कंपनी तक पहुंचाना और दूसरा जरूरी काम दफ्तर में उनकी खुद की उपस्थिति थी।

उन्होंने कैब या ऑटो बुक करने की कोशिश की। ट्राफिक, व्यस्यतम समय की मांग या फिर बैड लक कहें, कारण जो भी हो, पर उन्हें कैब नहीं मिली। खीझकर पथिक ने पोर्टर एप पर क्लिक किया, यह शहर के अंदर ही सामान डिलीवरी करने वाला एप है, जो 20 किलो से कम सामान डिलीवर करता है। चूंकि लैपटॉप इस विवरण में फिट हो रहा था, उन्होंने इसे बुक किया और जैसे ही लैपटॉप लेने के लिए ड्राइवर आया, पथिक ने अनुरोध किया कि क्या वो उसे भी लैपटॉप के साथ सामान-सरीखा ऑफिस छोड़ सकता है? पहले वो असमंजस में पड़ गया, बाद में उसने पथिक को गाड़ी के पीछे बैठाया और चार किमी दूर उसके ऑफिस तक छोड़ दिया। चूंकि ड्राइवर ने उससे कुछ भी अतिरिक्त नहीं लिया, पथिक ने उसे टिप दी और सोशल मीडिया पर लिखा, आज खुद को ऑफिस तक पोर्टर कराना पड़ा क्योंकि कोई ओला, उबर नहीं थी। (बेंगलुरु के ट्राफिक की समस्या और राइड से जुड़े मुद्दों पर यह रचनात्मकता दिखाने के लिए सोशल मीडिया पर कोई लोगों ने उसकी तारीफ की)

दूसरी कहानी : 16 वर्षीय लड़के टॉड की पढ़ाई पर पैसा, समय खर्च करने और तमाम प्रयासों के बावजूद भी वह पढ़ने में असमर्थ था। लेकिन यह सब तब बदल गया जब उसकी मां को "ब्रेन जिम" के बारे में पता चला और 'क्रॉस क्रॉल' सीखा। इस गतिविधि में खड़े होकर बाएं घुटने को कमर तक उठाकर दाएं कोहनी से छूना होता है, फिर दाएं घुटने को बाईं कोहनी से छूना होता है। टॉड इसे रोज करे, यह सुनिश्चित करने के लिए पूरा परिवार, रोज सुबह-सुबह उसके स्कूल जाने से पहले और रात में बिस्तर पर सोने से पहले मिलकर क्रॉस क्रॉल करता।

छह हफ्ते बाद टॉड ने पढ़ना शुरू कर दिया, अच्छे अंक आने लगे! वह बास्केटबॉल भी खेलने लगा, जो पहले उसके लिए संभव नहीं था, हालांकि वह लंबा था, फिर भी गेंद को ड्रिबल नहीं कर पा रहा था! और, हाई स्कूल के बाद, टॉड कॉलेज गया, जहां उसने जीव विज्ञान में डिग्री ली।

पहली कहानी सोशल मीडिया पर सब जगह है और दूसरी कहानी 1995 की पुस्तक "स्मार्ट मूव्स : व्हाई लर्निंग इज नॉट ऑल इन योर हेड' से है, जिसे न्यूरो फिजियोलॉजिस्ट व शिक्षक डॉ. कार्ला हैनाफोर्ड ने लिखा है। डॉ. कार्ला बताती हैं कि टॉड के पास वो सारी जानकारी थी, जो मस्तिष्क के दोनों हेमिस्फीयर में चाहिए होती है, लेकिन दोनों कॉर्पस कॉलोसम के पार संवाद नहीं कर रहे थे।

क्रॉस-लेटरल मूवमेंट्स मस्तिष्क के दोनों हिस्सों को सक्रिय करती हैं और कॉर्पस कॉलोसम को उत्तेजित करते हैं, जो दोनों हेमिस्फियर के बीच का पदार्थ है या इसे हेमिस्फीयर का कनेक्टर कह सकते हैं। क्रॉस क्रॉल में शरीर की क्रॉस लेटरल गतिविधि होती है, जिसमें शरीर की मध्य रेखा (अदृश्य रेखा जो सिर से पैर तक चलती है और शरीर को दाएं व बाएं हिस्सों में बांटती है) को पार करना होता है, इस तरह मस्तिष्क के हेमिस्फियर एक-दूसरे से संवाद शुरू कर देते हैं!

यही कारण है कि टॉड को सब याद होने लगा और अच्छे अंक पाए, जबकि पथिक ने हटकर सोचने की क्षमता दिखाई और खुद को सामान की तरह माना हालांकि उसका वजन 20 किलो नहीं था!

याद करें, कैसे हमारे माता-पिता या बुजुर्ग, घंटों पढ़ाई के बाद जब भी हमें थका देखते तो घर से बाहर खेलने जाने के लिए कहते थे? उन्हें पता था कि पढ़ाई, जो एक मानसिक गतिविधि है, संभवतः शारीरिक कार्यों से प्रभावित हो सकती है। हो सकता है कि उन्हें ये नहीं पता होगा कि इसे कॉर्पस कॉलोसम कहा जाता है! पर वे बहुत अच्छी तरह जानते थे कि मानसिक और शारीरिक गतिविधियां साथ-साथ चलने वाले रेलवे ट्रैक की तरह हैं।

फंडा यह है कि परीक्षाएं नजदीक हैं, ऐसे में बच्चों को सिर्फ किताबों के साथ ही लॉक करके न रख दें। उन्हें खेल के लिए कुछ समय निकालने के लिए मजबूर करें, और उनकी याददाश्त को तेज करने और उनकी बुद्धिमत्ता को चमकाने के लिए कुछ क्रॉस क्रॉल गतिविधियां करवाएं।

अपनी सफलता का जश्न दूसरों को मनाने दीजिए, आप अगले काम में लग जाइए

मेरे बड़े भाई ने मुझे अनुशासित और केंद्रित जीवन जीने का महत्व समझाया था। हमेशा मुझे और मेहनत करने के लिए प्रेरित किया। यहां तक कि मेरे करियर के अंत तक मैं उसी फॉर्मूले का पालन करता रहा। अगर मैं रन बनाता था, तो दुनिया को उसकी चर्चा करने देता था, लेकिन मैं अगले मैच के बारे में सोचता था। मेरे स्कूल के दिनों से ही घर पर एक नियम सा बन गया था कि हम पिछले मैच की कोई बात नहीं करेंगे, केवल अगले मैच की तैयारी करेंगे।

चाहे मैंने कितने भी रन बनाए हों, मेरी इच्छा फिर भी होती थी कि मैं और ज्यादा रन बनाऊं। अगर मैं रन नहीं बना पाता था, तो मेरी रात खूब बेचैनी में गुजरती थी। अगर रन बना भी लेता, तो भी यह सोचकर रात कटती थी कि अगले मैच में कैसे बेहतर प्रदर्शन करूं। इसमें मेरे भाई और मेरे कोच का बड़ा योगदान था क्योंकि हर बार जब मैंने रन बनाए, तब भी उन्होंने मुझे कोई शाबाशी नहीं दी। इसी कारण अपनी फेयरवेल स्पीच में मैंने अपने कोच से कहा कि अब तो आप शाबाश कह सकते हैं, क्योंकि अब मेरे करियर में और कोई मैच नहीं है। लेकिन कुछ ऐसा जो मुझे हमेशा प्रेरित करता रहा, वह थी मेरे कोच और भाई से सराहना पाने की इच्छा, जो कभी पूरी नहीं हुई। यही चीज मुझे लगातार अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रेरित भी करती रही।

मेरे लिए हमेशा एक सरल नियम था, अपने काम पर ध्यान केंद्रित करो और बाकी सब चीजें अपने आप ही हो जाएंगी। लोग बातें करेंगे, मैं आगे बढ़ता रहूंगा। स्कूल के दिनों से ही मैंने यही किया है। अगर आपकी ऊर्जा कई दिशाओं में बंट जाती है, तो आप अच्छे परिणाम हासिल नहीं कर पाते हैं। आपको यह जानना जरूरी है कि कब ध्यान लगाना है और कब ध्यान को हटाना है। आपका काम हमेशा आपकी प्राथमिकता में रहे, बाकी सब पृष्ठभूमि में रहे।

मुझे नहीं लगता कि किसी एक सुबह उठकर मुझे यह एहसास हुआ था कि मुझ पर यह जिम्मेदारी है और मुझे उन उम्मीदों पर खरा उतरना है। दरअसल, मेरी बेचैनी ने मुझे हमेशा अच्छे परफॉर्मेंस के लिए धकेला। बेचैनी ही मुझे सबसे अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करती है, मेरे लिए यह एक स्वस्थ संकेत रहा। मेरे करियर की शुरुआत में, जब मैं रात में बिस्तर पर करवटें बदलता रहता था, तो मैं इस बेचैनी से लड़ता था और सोने की कोशिश करता था। फिर कुछ साल बाद ही मुझे पता चला था कि यह बेहद सामान्य है, तो मैं उठकर टीवी देखता या कुछ और करता था। मुझे एहसास हुआ कि दरअसल यह सिर्फ मेरा अवचेतन मन है, जो खेल के लिए तैयार हो रहा है। यह खुद को समझने की बात है, और वक्त के साथ आप खुद को बेहतर जानने लगते हैं।

काम का आनंद लेना नहीं भूलना चाहिए

इतना कुछ होता है मैदान पर और बाहर कि कभी-कभी आप खेल का आनंद लेना ही भूल जाते हैं। यह होना नहीं चाहिए। जब ऐसा होता है, तो आपका काम ठीक नहीं चल सकता। मुझे यह एहसास 2006 में हुआ, जब मैंने अपनी कंधे की सर्जरी के बाद कुछ प्रैक्टिस मैच खेले। मैं सिर्फ क्रिकेट का आनंद ले रहा था। अब पीछे मुड़कर देखता हूं, तो मुझे लगता है कि उन मैचों को खेलना मेरे लिए महत्वपूर्ण था। वह मेरे लिए एक बदलाव था।

कबूतरों को दाना खिला कर पुण्य नहीं घातक बीमारी को दे रहे हैं बुलावा

मुंबई के रहने वाले 35 वर्षीय रमेश को हमेशा खांसी और अस्थमा की शिकायत रहती थी। जांच करने पर पता चला कि उन्हें लंग्स फाइब्रोसिस हुआ है, जो कबूतरों के बीट से हुआ, क्योंकि रोज वे अपने बाइक पर पड़े बीट को साफ करते थे, जिस से उन के लंग्स में इन्फैक्शन हुआ और उन्हें कई सालों तक इलाज कराना पड़ा, आज वे ठीक हैं।

ऐसी कई बीमारियां हैं जो पक्षियों और जानवरों के मलमूत्रों से संबंधित होती हैं और जिन का पता हमें नहीं चल पाता। कबूतरों की बीट और पंखों से होने वाली बीमारी पहले से बढ़ी है। इसे देखते हुए महाराष्ट्र के ठाणे में नगर निगम के अधिकारियों ने कबूतरों को दाना खिलाने के खिलाफ चेतावनी दी है क्योंकि इस से फेफड़ों की बीमारी हाइपरसेंसिटिव निमोनिया होती है। यह एक ऐसी बीमारी है जो पक्षी की बीट और पंखों से फैलती है और फेफड़ों को नुकसान पहुंचाती है।

अधिकारियों ने जगहजगह पोस्टर भी लगा दिए हैं और चेतावनी दी है कि कबूतरों को दाना डालने वालों पर 500 का जुर्माना लगाया जाएगा।

लंग्स को खतरा

यदि आप भी उन लोगों में से हैं जो मानते हैं कि कबूतर सब से प्यारे पक्षी हैं और कोई नुकसान नहीं पहुंचाते और उन्हें दाना खिला कर पुण्य कमा रहे हैं तो ऐसा बिलकुल भी नहीं है। जानेअनजाने आप लंग्स की बड़ी बीमारी को बुला रहे हैं। आप को बता देते हैं कि कबूतर, विशेषरूप से उन के पंख और बीट बैक्टीरिया और वायरस के वाहक के रूप में काम करते हैं, जो आप के फेफड़ों को प्रभावित करते हैं और आप को बीमारी के खतरे में डाल सकते हैं।

इस बारे में मुंबई की कोकिलाबेन धीरूबाई अंबानी के प्लमनरी मैडिसीन ऐंड स्लीप मैडिसन के डा. एसपी राय कहते हैं कि मुंबई के हाईराइज बिल्डिंग्स में कबूतरों का निवास बहुत अधिक है, क्योंकि लोग वहां इन्हें दाना खिलाते रहते हैं और ये उस जगह को छोड़ कर नहीं जाते। इस से कई बार लोगों को सीरीयस लंग्स डिजीज हो जाते हैं, जिसे ऐलर्जिक निमोनिया या हाइपरसैंसिटिव निमोनिया कहते हैं। यह काफी सीरियस टाइप की लंग्स डिजीज होती है, जो हर व्यक्ति को नहीं होती, लेकिन हजार में 2 से 3 लोगों को हो जाती है, जो लंग्स फाइब्रोसिस की एक प्रकार है।

यह बहुत ही गंभीर होता है और आगे चल कर रेसपिरेटरी फैल्योर हो जाता है, तब पीड़ित व्यक्ति को औक्सिजन या वैंटिलेशन की जरूरत होती है और यहां तक कि लंग्स ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ सकती है।

पंखों से एलर्जी

देखा जाए तो किसी भी पक्षी के पंखों से एलर्जी ही इस तरीके की बीमारी को बढ़ाती है। इस के अलावा कबूतर के बीट सूखने का बाद हवा में मिल कर इस बीमारी को फैलाती है। इतना ही नहीं अस्थमा, सीओपीडी, ब्रोंकाइटिस आदि के मरीज को यह बीमारी ट्रिगर करता है और शरीर की इम्यूनिटी को कम करता है।

जानवरों से होती है एलर्जी

असल में सभी तरह के पैट्स से लोगों को अलगअलग एलर्जी होती है। उन्हें लंग्स की बीमारी हो जाती है और अस्थमा, छींक की समस्या, शरीर में दाने का होना आदि बढ़ जाते हैं। डस्ट माइट्स के अलावा पैट्स के द्वारा ऐलर्जी को भी कौमन एलरजैंस में माना जाता है, जिस में डौग्स, बिल्ली, तोता, बड्र्स आदि कई तरह के जानवरों के साथसाथ पंख या रोए वाले पक्षी होते हैं, जिन्हें पालना सही नहीं होता।

ये जानवर प्राकृतिक रूप से अपनी खुराक खुद ही ढूंढ़ लेते हैं, इन्हें खिलाने की जरूरत नहीं पड़ती।

इस के आगे डाक्टर कहते हैं कि हमारे देश में लंग्स फाइब्रोसिस का अधिकतर कारण कबूतर से होने वाली बीमारी ही है। इस के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में भूसे की कन्नी से अधिकतर लंग्स फाइब्रोसिस होता है।

मैं सभी से कहना चाहता हूं कि सोसाइटी में कबूतरों को दाना कभी न खिलाएं। लगातार उन के पंखों और बीट को इनहेल करने पर यह बीमारी हो सकती है। इस के इलाज में पहले लंग्स की कैपेसिटी की जांच करने के बाद उन्हें दवाइयां दी जाती हैं, क्योंकि यह रोगप्रतिरोधक क्षमता को कम करती है। अधिक बीमार होने पर स्टेरौइड का भी सहारा ले कर इसे कंट्रोल किया जाता है। इस का रिस्क सभी के लिए अधिक होता है।

क्रेडिट कार्डः अनधिकृत लेन-देन बैंक की जिम्मेदारी

क्रेडिट कार्ड आधुनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन अनधिकृत लेनदेन, अनुचित शुल्क और जुर्माने जैसे इसे जुड़े विवाद भी आम हो गए हैं। हालांकि यह क्षेत्र भारतीय रिजर्व बैंक और बैंकों की आंतरिक नीतियों द्वारा नियंत्रित होता है, लेकिन उपभोक्ता कानून भी इसमें दखल दे सकते हैं।

क्या है कानूनी ढांचा?

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(7) के तहत क्रेडिट कार्ड धारक उपभोक्ता माने जाते हैं और वे किसी भी शिकायत के लिए उपभोक्ता आयोग का रुख कर सकते हैं। धारा 2(11) में किसी भी प्रकार की खराब या अनुचित सेवा को ₹कमी' (डेफिशिएंसी) माना जाता है। यह कानून ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के लेनदेन पर समान रूप से लागू होता है, जिससे क्रेडिट कार्ड उपयोगकर्ताओं को लेन-देन के सभी मोड में सुरक्षा मिलती है।

अनधिकृत लेनदेन

एचडीएफसी बैंक लिमिटेड बनाम जेस्ना जोस (2021) मामले में ग्राहक के पास कार्ड होने के बावजूद अंतरराष्ट्रीय लेनदेन हुए। राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने माना कि जब तक कार्ड के चोरी होने का कोई सबूत नहीं होता, इस तरह के अनधिकृत लेन-देन के लिए बैंक को ही जिम्मेदार ठहराया जाएगा। आयोग ने आरबीआई की जीरो लाइबिलिटी सर्कुलर को लागू करते हुए बैंक को ग्राहक की राशि वापस करने और 45,000 रुपए का मुआवजा देने का जिला और राज्य आयोगों के फैसले को बरकरार रखा।

क्या कार्ड वास्तव में मुफ्त है?

हरदीप सिंह ढालीवाल बनाम एचडीएफसी बैंक (2023) मामले में यह मुद्दा सामने आया था। क्रेडिट कार्ड के आवेदन पत्र में लिखा था कि कोई वार्षिक/एकमुश्त/मासिक शुल्क नहीं' लगेगा। लेकिन एक अन्य दस्तावेज, जिसे कि मोस्ट इम्पॉर्टेंट डॉक्युमेंट' (MID) कहा गया था, में यह शर्त थी कि यदि ग्राहक साल में 3 लाख रुपए खर्च नहीं करता है तो उसे शुल्क देना पड़ेगा। ग्राहक इतनी राशि खर्च नहीं कर पाया और इस वजह से उसके बैंक खाते से शुल्क काट लिया गया। इस पर ग्राहक ने उपभोक्ता फोरम में शिकायत की। राष्ट्रीय आयोग ने कहा कि यदि कोई शर्त किसी अन्य दस्तावेज में लिखी हो तो उसे स्पष्ट करने का दायित्व बैंक का है। हालांकि ग्राहक ने उस MID पर हस्ताक्षर किए थे, इसलिए उसकी शिकायत खारिज कर दी गई।

समय पर भुगतान

वेंकट अंजनयेलु बुरले बनाम स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक (2022) मामले में तेलंगाना राज्य आयोग ने यह माना कि बैंक को ग्राहकों से प्राप्त भुगतान को समय पर क्रेडिट करना चाहिए। यदि बैंक स्वयं इसमें देरी करता है और इससे ग्राहक को अतिरिक्त ब्याज या शुल्क देना पड़ता है तो यह सेवा में कमी मानी जाएगी।

कार्ड को निष्क्रिय करना

अगर बैंक बिना उचित कारण के क्रेडिट कार्ड को निष्क्रिय कर देता है तो यह सेवा में कमी मानी जाएगी। इसके लिए डॉ. बी. प्रेमकुमार बनाम भारतीय स्टेट बैंक (2023) मामले को लिया जा सकता है। एक ग्राहक का क्रेडिट कार्ड अंतरराष्ट्रीय यात्रा के दौरान अचानक निष्क्रिय कर दिया गया। बाद में बैंक ने इसकी वजह सुरक्षा कारण बताया, लेकिन तमिलनाडु राज्य आयोग ने इसे बैंक की ओर से सेवा में कमी करार दिया। आयोग ने कहा कि बैंक को सुदृढ़ निगरानी प्रणाली अपनानी चाहिए और बिना किसी ठोस कारण के कार्ड निष्क्रिय नहीं करना चाहिए।

सिबिल रिपोर्टिंग

उपभोक्ता मंचों ने सिबिल रिपोर्टिंग को लेकर विवादों का भी समाधान किया है। देवेन रसिक दागली बनाम स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक (2021) मामले में गुजरात राज्य आयोग ने पाया कि यदि बैंक बिना उचित जांच किए CIBIL (क्रेडिट सूचना ब्यूरो) को गलत रिपोर्टिंग करता है तो यह सेवा में कमी होगी। इस मामले में आयोग ने बैंक को 50 हजार रुपए का मुआवजा देने का आदेश दिया।

क्षेत्राधिकार

डिजिटल बैंकिंग के बढ़ते प्रभाव को देखते हुए उपभोक्ता कानूनों के क्षेत्राधिकार को व्यापक बनाया गया है। वेंकट अंजनयालु मामले में राज्य आयोग ने यह स्पष्ट किया कि ऑनलाइन लेनदेन के मामलों में उपभोक्ता वहीं शिकायत दर्ज कर सकता है, जहां वह रहता है या जहां उसे बैंक से संबंधित कम्युनिकेशन प्राप्त हुआ या जहां लेन-देन हुआ।

आरके की फिल्म्स ही नहीं, आरके का खाना भी फिल्म इंडस्ट्री में रहा है मशहूर

जबसे राज कपूर की शताब्दी जयंती शुरू हुई है, कोई दिन ऐसा नहीं जाता है जब मीडिया में, सोशल मीडिया में या दोस्तों के बीच राज कपूर की बातें न होती हों, उनके किस्से न सुनाए जाते हों। उनका जन्मदिन 14 दिसंबर 2024 का था और अगले हफ्ते यानी 15 फरवरी को रणधीर कपूर का जन्मदिन है। कपूर खानदान के बहुत सारे किस्से हैं, यही सोचकर मेरी कलम फिर से मजबूर हो गई एक और किस्सा लिखने के लिए।राज कपूर की फिल्मों के और जिंदगी के भी बहुत सारे किस्से आप सब को पता होंगे। लेकिन बहुत कम लोग जानते होंगे कि कपूर खानदान के लोग खाना खाने और खाना खिलाने के कितने शौकीन रहे। पूरी दुनिया में आरके की फिल्म्स तो मशहूर है ही, मगर आरके का खाना भी फिल्म इंडस्ट्री में उतना ही मशहूर रहा है। जब तक आर के स्टूडियो था, तब तक तीनों भाइयों (रणधीर कपूर, ऋषि कपूर, राजीव कपूर) का ये रुटीन था कि वो लंच साथ में करते थे। डब्बू जी (रणधीर कपूर) की कार में टिफिन आता था। उसके बाद तीनों भाई खाने की टेबल पर बैठ जाते थे।

टिफिन निकालकर प्यून रखता था और डब्बू जी के हर वक्त का डायलॉग होता था - ₹लॉटरी निकाली जाए, क्या है?' और आप यकीन जानिए कि कृष्णा आंटी जो खाना ऑफिस भेजती थी और जितनी डिशेस भेजती थीं, उतना लोगों के घरों की दावतों में भी खाने को नहीं मिलता होगा। मटन भी होगा, चिकन भी होगा, सी फूड भी होगा, सब्जियां भी होंगी, दाल भी होंगी, पुलाव भी होगा, रोटियां भी होंगी, पराठे भी होंगे। कम से कम 10 डिश होती थीं। जो करीबी दोस्त, जिनको पता था कि लंच कृष्णा आंटी बंगले से भेजती हैं और कितना शानदार खाना भेजती हैं, तो रणधीर कपूर, ऋषि कपूर, राजीव कपूर से अगर मीटिंग करनी हो तो वो 2 बजे का ही समय लेते थे, ताकि वो वहां पर जाकर उनके साथ लजीज खाना खा सकें। मैंने भी बहुत बार उनके साथ खाना खाया है। खाना तीन लोगों के लिए होता था, मगर इतना होता था कि 10-12 लोग आराम से खा ले, तब भी कम न पड़े।

अच्छा यहां का तो छोड़िए। हम लोग अमेरिका के न्यूयॉर्क में शूटिंग कर रहे थे। फिल्म थी 'आ अब लौट चलें' जिसे मैंने लिखा था और डायरेक्टर थे ऋषि कपूर। उसके प्रोड्यूसर थे रणधीर कपूर और राजीव कपूर। उसमें अक्षय खन्ना, ऐश्वर्या राय, कादर खान, जसपाल भट्टी सारे अच्छे एक्टर्स थे। आम तौर पर ये होता है कि जब दिन भर की शूटिंग खत्म होती है, तो प्रोड्यूसर, प्रोडक्शन मैनेजर और डायरेक्टर के साथ बैठकर सलाह मशवरा करता है कि कल कहां-कहां शूटिंग हैं, कल किस-किस चीज की जरूरतें हैं।

मगर डब्बू जी बैठकर डिस्कस करते थे कि आज डिनर कहां करने जाना है और कल लंच कहां से मंगवाना है। महीने भर शूटिंग में यही चीज होती थी। वो इतने बड़े दिल के लोग रहे कि वहां पर उस टाइम पर न्यूयॉर्क में लेक्सिंग्टन नामक एक फाइव स्टार होटल था। आम तौर पर फिल्म यूनिट में ये होता है कि जो मेन लोग होते हैं, वो फाइव स्टार में ठहरते हैं जैसे हीरो, हीरोइन, कैमरामैन और डायरेक्टर। बाकी सभी टेक्नीशियन जैसे असिस्टेंट और स्पॉटबॉय्स सब छोटे होटल में ठहरते हैं। मगर वो पूरी यूनिट, जिसमें ऋषि कपूर, ऐश्वर्या राय से लेकर स्पॉटबॉय्स तक शामिल थे, सभी लेक्सिंग्टन में रह रहे थे। उधर पास में एक होटल था होटल दीवान। उससे उन्होंने ठेका किया हुआ था। वे होटल वाले वहां रोज रात को बूफे लगाते थे, जहां पूरी यूनिट को हिंदुस्तानी खाना मिलता था। मगर ये जरूरी नहीं था कि आप वहीं जाकर खाएं। अगर आपका न्यूयॉर्क के किसी भी रेस्टोरेंट में खाना खाने का मन है तो आप जाकर खाना खा लें और उसका बिल लाकर प्रोडक्शन मैनेजर को दे दें। उसके पैसे वो आपको दे देगा।

मैंने डब्बू जी से कहा कि मेरे दोस्त प्रोड्यूसर बोल रहे हैं कि डब्बू जी यूनिट की आदत खराब कर रहे हैं। डब्बू जी बोले कि मेरी सोच अलग है। स्पॉट बॉय, लाइटमैन हमसे पहले सोते हैं, हमारे बाद उठते हैं और घर-बार छोड़कर ये भी अमेरिका काम करने आए हैं। जब ये देखते हैं कि मेरा मालिक मुझे वहीं रखे हुए हैं, जहां पर खुद रह रहा है। ये खुद जो खा रहा है, वही मुझे खिला रहा है, तो ये सब सोचकर वो कितनी दुआ देता होगा, कितने जोश से काम करता होगा।

छोटे-छोटे बदलाव लाकर आप अपनी दिनचर्या में सुधार ला सकते हैं

हममें से ज्यादातर लोग अपनी आदतों में बदलाव लाकर स्वस्थ जीवनशैली अपनाना चाहते हैं। शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए ये ज़रूरी भी है। किंतु शुरुआत आमूल बदलाव से करने की सोच हमें पीछे धकेल देती है। हम एक ही दिन में सब कुछ बदल डालने की कोशिश करते हैं। शुरुआती जोश चार-छह दिन रहता है और फिर पुराने ढर्रे पर जीना शुरू कर देते हैं। यह समझना बहुत ज़रूरी है कि बड़ा हमेशा बेहतर नहीं होता, ख़ासकर जब बात बदलाव की हो। छोटे-छोटे बदलाव ही असली फ़र्क़ लाते हैं। अगर आप अपने जीवन में छोटे-छोटे बदलाव भी लेकर आते हैं तो इससे अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

दिन की शुरुआत से शुरू करें

अगर सुबह उठते ही चाय या कॉफ़ी पीने की आदत है, तो उसे छोड़कर हल्दी और काली मिर्च का पानी, जीरा, सौंफ और अजवाइन का पानी या बस गुनगुना पानी पिएं। आप हर्बल चाय भी ले सकते हैं। नींद से जागते ही मोबाइल देखने की आदत आंखों के लिए ठीक नहीं है। इसीलिए मोबाइल को दूसरे कमरे में रखें और उसकी जगह सूरज की रोशनी का आनंद लें या आंगन/बालकनी में थोड़ी देर टहलें। प्राकृतिक रोशनी न सिर्फ़ आंखों को आराम देगी, बल्कि इससे आपके मन को शांति भी मिलेगी। सुबह मोबाइल स्क्रॉल करने के बजाय आप पॉडकास्ट सुनते हुए हल्की-फुल्की कसरत कर सकते हैं या कुछ ज़रूरी काम पूरे कर सकते हैं।

बदलाव महसूस करेंगे...

आपकी सुबह की शुरुआत ज़्यादा ताज़गी और ऊर्जा के साथ होगी। मसालों का पानी पीने से

पाचन बेहतर होगा, जबकि गुनगुना पानी शरीर को तरोताज़ा करेगा। सूरज की रोशनी से मानसिक शांति मिलेगी और हल्की कसरत से मन और शरीर दोनों सक्रिय रहेंगे।

खानपान की आदतों में सुधार

खाने-पीने की आदतों में छोटे-छोटे बदलाव करके हम अपने स्वास्थ्य में बड़ा सुधार कर सकते हैं। अगर आपको सोडा या मीठे जूस की तलब हो, तो उनकी जगह ताज़े फल, हर्ब्स या डिटॉक्स पेय (जैसे- संतरा, पुदीना, खीरा आदि) पिएं। इससे न सिर्फ़ शरीर हाइड्रेटेड रहेगा, बल्कि अतिरिक्त शर्करा का सेवन भी कम होगा। यह मोटापे और मधुमेह जैसी बीमारियों से बचाव में मदद करेगा। दोपहर के मीठे स्नैक्स के बजाय डार्क चॉकलेट और नट्स का सेवन करें।

बदलाव महसूस करेंगे...

ताज़े फल और डिटॉक्स पेय से हाइड्रेशन मिलेगा, पाचन बेहतर होगा और शर्करा का सेवन कम होगा, जिससे वज़न और मधुमेह पर नियंत्रण मिलेगा। डार्क चॉकलेट और नट्स से ऊर्जा मिलेगी, मूड बेहतर होगा और दिल की सेहत में सुधार होगा।

पर्यावरण के क़रीब जाएं

त्वचा की देखभाल के लिए हम अक्सर रसायन युक्त उत्पादों का उपयोग करते हैं जो हानिकारक हो सकते हैं। इन्हें प्राकृतिक और ऑर्गेनिक उत्पादों से बदलें। रसायन युक्त क्रीम के बजाय उबटन का इस्तेमाल करें और बालों के लिए हर्बल उत्पाद या रीठे का प्रयोग करें। प्लास्टिक की बोतल के बजाय कांच या तांबे की बोतल का इस्तेमाल करें, जो न केवल पर्यावरण के लिए बेहतर है, बल्कि आपकी सेहत के लिए भी फ़ायदेमंद है।

बदलाव महसूस करेंगे...

इससे त्वचा और बालों की सेहत सुधरेगी। रासायनिक उत्पादों से होने वाली एलर्जी नहीं होगी। कांच या तांबे की बोतल से पानी पीने से शरीर को शुद्ध पानी मिलेगा, जो त्वचा निखारेगा और स्वास्थ्य बेहतर करेगा।

गतिविधियों में करें बदलाव

हममें से अधिकांश की एक आदत है कि हम पैदल चलने से बचते हैं। अगर हमें सब्ज़ी भी ख़रीदनी हो, तो गाड़ी से हर दुकान के पास रुकते हैं। इससे बेहतर है कि गाड़ी को एक किनारे खड़ा करें और पैदल घूमते हुए सबज़ियां ख़रीदें, इससे आपकी चहलक़दमी बढ़ेगी। लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें और हर उस मौक़े का फ़ायदा उठाएं जब आप पैदल चल सकते हैं।

बदलाव महसूस करेंगे...

इन बदलावों से शारीरिक सक्रियता बढ़ेगी, जिससे फिटनेस स्तर बेहतर होगा। पैदल चलने से कैलोरी जलती है, शरीर में ऊर्जा बढ़ती है और मानसिक स्थिति भी बेहतर होती है। सीढ़ियों का उपयोग करने से मांसपेशियां मज़बूत होंगी और हृदय के स्वास्थ्य में सुधार होगा।

दान के नाम पर ना हो जाए आपके साथ ठगी

इन तरीक़ों से बचाएं अपने पैसे

आजकल क्राउडफंडिंग के ज़रिए लोग आसानी से बहुतों की मदद लेकर ना सिर्फ़ अपना इलाज करा पा रहे हैं, बल्कि कई अन्य समस्याओं से भी राहत पा रहे हैं। हालांकि हर बार मदद असली व्यक्ति तक पहुंचे ये ज़रूरी नहीं है। हाल ही में ठगी की कई ख़बरें सामने आई हैं जहां क्राउडफंडिंग के ज़रिए पैसा इकट्ठा किया गया था। इस ठगी को नाम दिया गया है- 'चैरिटी स्कैम'। इसलिए क्राउडफंडिंग के ज़रिए लोगों कि मदद करिए, पर कुछ बातों को दिमाग़ में रखकर...

इस धोखाधड़ी को कैसे समझें?

कैंपेन की जांच करें... दिए गए दस्तावेज़ और जानकारियों को अच्छी तरह से जांचें या सीधे लाभार्थी से संपर्क करने की कोशिश करें।

चेतावनी के संकेत... अगर कैंपेन में अचानक जल्दी दान करने का दबाव डाला जाए तो समझ लें कि कुछ गड़बड़ है। अगर दस्तावेज़ या जानकारी अधूरी हो तो यह अभियान फ़र्ज़ी हो सकता है।

अत्यधिक भावनात्मक अपील... यदि कोई अभियान बहुत ज़्यादा भावनाओं को जगाने वाला है, तो सतर्क रहें। उदाहरण के लिए, गंभीर बीमारी, प्राकृतिक आपदा या किसी हादसे के तुरंत बाद धन मांगने वाले अभियानों में आमतौर पर धोखाधड़ी हो सकती है। इसलिए इन्हें अच्छी तरह जांचें।

धोखाधड़ी से बचने के उपाय

पारदर्शिता की जांच करने के लिए हमेशा यह सुनिश्चित करें कि अभियान समुचित जानकारी प्रदान कर रहा है या नहीं। उसमें वित्तीय विवरण, संपर्क नंबर और अन्य सहायक जानकारियां अवश्य होनी चाहिए

भरोसेमंद और नामी क्राउडफंडिंग वेबसाइट का ही उपयोग करें।

अभियानों की समीक्षा करें। सोशल मीडिया पर मौजूद लोगों की राय पढ़ें। क्या लोग सकारात्मक अनुभव साझा कर रहे हैं या फिर कुछ धोखाधड़ी का शिकार हो चुके हैं?

थोड़ी-सी ऑनलाइन रिसर्च करें। अभियान का नाम ब्राउज़र पर सर्च करें और देखें कि कहीं इसके खिलाफ़ कोई शिकायत तो नहीं।

लाभार्थी या मरीज़ या फिर उसके निकट परिजनों से सीधे बात करें या मिल लें।

हमेशा छोटे प्रारंभिक योगदान के साथ शुरुआत करें। यदि अभियान विश्वसनीय साबित होता है, तो राशि आप बढ़ा सकते हैं।

किसी भी अभियान से जुड़े प्रश्न पूछें। यदि संयोजक आपके प्रश्न नज़रअंदाज़ करता है या स्पष्ट उत्तर नहीं देता है, तो यह एक संकेत हो सकता है कि कुछ गड़बड़ है।

शक हो तो करें शिकायत

संदिग्ध कैंपेन को तुरंत प्लेटफॉर्म और पुलिस में रिपोर्ट करें। cybercrime.gov.in पर भी रिपोर्ट करें। साथ ही संबंधित वेबसाइट पर रिव्यू ज़रूर दें ताकि अन्य लोग सजग हो पाएं।

कहीं आपका बच्चा भी तो नहीं महसूस कर रहा है तनाव

बढ़ती प्रतिस्पर्धा ने बच्चों पर भी तनाव और चिंता का दुष्प्रभाव डाला है। उनके हालात को पहचानने के लिए माता-पिता को सतर्क और संवेदनशील रहना चाहिए। सही समय पर उनकी समस्या को पहचानकर उचित मदद देना ना केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा, बल्कि उनके जीवन को सुखद और सकारात्मक बनाने में भी सहायक होगा।

बच्चों में तनाव-चिंता के संकेत पहचानने के लिए कुछ सामान्य लक्षण और व्यवहार पर ध्यान देना ज़रूरी है।

व्यवहार में बदलाव...

अगर बच्चा अचानक चुप रहने लगा हो या ज़्यादा चिड़चिड़ा हो रहा हो, ज़रूरत से ज़्यादा ग़ुस्सा करने लगा हो, तो यह संकेत हो सकता है कि वह किसी समस्या से जूझ रहा है।

नींद और खानपान में बदलाव...

नींद का पैटर्न बदल जाना, जैसे- नींद न आना, ज़्यादा सोना, भूख में कमी या अत्यधिक खाना, तनाव का संकेत हो सकता है।

शारीरिक लक्षण...

पेट दर्द, सिर दर्द, थकान या किसी अन्य शारीरिक समस्या की बार-बार शिकायत करना चिंता की वजह हो सकता है, ख़ासकर अगर डॉक्टर इसे किसी शारीरिक बीमारी से नहीं जोड़ पाते हैं तब।

स्कूल और पढ़ाई में परेशानी...

अगर बच्चा स्कूल जाने से बचता हो, पढ़ाई में ध्यान केंद्रित ना कर पाता हो या ग्रेड अचानक गिरने लगें, तो ये तनाव हो सकता है।

सामाजिक व्यवहार में परिवर्तन...

बच्चे का दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से बचना, अकेले रहना पसंद करना, या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने से कतराना भी चिंता का लक्षण है।

उम्र के आधार पर भी परखें

किशोरवय बच्चे अक्सर खाना छोड़ने, अकेले या चुप रहने की कोशिश करते हैं, लेकिन टीनएज के बच्चे तनाव और चिंता को क्रोध या हर तरह के नियम को नकारकर, पढ़ाई या भविष्य की योजनाओं को बनाने की पूरी तरह अवहेलना करके व्यक्त कर सकते हैं। बात करने की कोशिश करें लेकिन उपदेशात्मक बातें ना कहें। कोई नकारात्मक टिप्पणी तो हरग़िज़ ना करें, जैसे- 'तुमसे बात करना बेकार है', 'तुम आजकल बहुत बदल गए हो', 'तुम्हारे पैर घर में नहीं टिकते' आदि।

सतर्क तरीक़ों से पहचानें

आजकल बच्चे तनाव छिपाने में भी कुशल हो गए हैं, इसलिए माता-पिता को अधिक सतर्क और रचनात्मक तरीक़ों से उन्हें समझने के प्रयास करने होंगे।

रचनात्मक अभिव्यक्ति पर ध्यान दें

बच्चे अक्सर अपनी भावनाओं को शब्दों से व्यक्त करने के बजाय कला के माध्यम से ज़ाहिर करते हैं। उनके द्वारा बनाए गए चित्र, कहानियां या गाने उनकी मनःस्थिति को समझने में मदद कर सकते हैं। बच्चे से कहें कि वह अपनी मनचाही तस्वीर बनाए। उसकी कहानियों या रचनात्मक लेखन में छिपे भावनात्मक संदेशों को पढ़ें।

गतिविधियों के दौरान व्यवहार देखें

खेलकूद और अन्य गतिविधियां बच्चों की भावनाओं को बाहर लाने का एक प्राकृतिक तरीक़ा हो सकती हैं।

क्या वह खेल में रुचि खो रहा है?

क्या वह ग़ुस्सा या निराशा जल्दी दिखा रहा है?

क्या वह टीमवर्क में कठिनाई महसूस कर रहा है?

डिजिटल बर्ताव का विश्लेषण करें

आज के समय में बच्चे सोशल मीडिया, गेमिंग और ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर अपना काफ़ी समय बिताते हैं। उनके डिजिटल व्यवहार से उनकी मानसिक स्थिति का पता चल सकता है।

देखें कि क्या बच्चा स्क्रीन पर ज़्यादा समय बिता रहा है?

क्या वह आक्रामक या उदासी भरे पोस्ट शेयर कर रहा है?

वह बार-बार दोस्तों के साथ डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म पर झगड़े या बहस कर रहा है?

उनके सपनों पर चर्चा करें

बच्चे अक्सर अपने सपनों या नींद में बात करने के दौरान अपनी गहरी भावनाओं को प्रकट करते हैं। उनके सपनों के बारे में धीरे-धीरे बात करें। पूछें कि वे अपने सपनों में क्या देख रहे हैं और यह उन्हें कैसा महसूस कराता है।

ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स में क्या है अंतर

अगर त्वचा पर पोर्स न हों तो हमारी त्वचा सांस नहीं ले पाएगी। दरअसल हमारे चेहरे की त्वचा के रोम छिद्र ही बता सकते हैं कि हमारी त्वचा कितनी स्वस्थ्य है। इसके साथ ही बुढ़ापे की निशानी भी हमारे स्किन पोर्स से ही पता चलती है।

यह बताया जाता है कि अगर आपके चेहरे पर बड़े रोम छिद्र हैं तो आप बूढ़ी होने लग गई हैं। इसलिए अगर आप को खिली और स्वस्थ्य त्वचा चाहिये तो अभी से ही उसका ख्याल रखना शुरु कर दें।

ब्लैकहेड हटाना : गंदगी से चेहरे पर ब्लैकहेड हो जाता है, जो अगर न हटाया गया तो पूरे चेहरे पर धब्बा छोड़ जाता है। इसको हटाने के लिए चेहरे को स्टीम करना चाहिये और उंगलियों से उसे दबा कर निकालना चाहिये। इसके आलावा आप घरेलू नुस्खे जैसे, बेकिंग पाउडर या फ्रूट पील का प्रयोग कर सकती हैं।

बंद पोर्स को खोलें : धूल और तेल एक साथ मिल कर आपकी स्किन में ब्लैकहेड जैसी समस्या पैदा करते हैं। इसलिए इस समस्या को दूर करने के लिए आपको हर दो घंटे में अपना चेहरा पानी से धोना चाहिये। इससे तेल और गंदगी साफ होगी और साथ में स्किन पोर्स भी खुलेंगे।

स्क्रब करे : आपको हफ्ते में 2-3 बार अपने चेहरे को स्क्रब करना चाहिये। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता की आपके चेहरे पर ब्लैकहेड हैं या नहीं। इस विधि को अपनी रूटीन में शामिल कर लें जिससे चेहरे पर गंदगी न जमे और ब्लैकहेड न बने।

टोनर न भूलें : स्क्रबिंग के बाद चेहरे पर टोनर लगाना नहीं भूलना चाहिये क्योंकि स्क्रबिंग से स्किन के पोर्स खुल जाते हैं और बड़े हो जाते हैं। इसलिए इस खुले हुए पोर्स को छोटा करने के लिए टोनिंग करें।

स्किन को सांस लेने दें: जब आप कंपेक्ट आदि से अपने बढ़े पोर्स को बंद करने के लिए इस सब कौस्मैटिक का प्रयोग करती हैं, तो एक बात आप भूल जाती हैं। आपकी स्किन अच्छे से सांस ले सके उसके लिए जरुरी है कि कम से कम मेकअप किया जाए। पाउडर लगाने से स्किन ब्लौक हो जाती है।

स्किन टोन के हिसाब से खरीदें नेल पॉलिश, बढ़ जाएगी हाथों की रौनक

अगर आपकी स्किन वाइट है और आप बहुत अधिक ग़हरे शेड्स लगाना चाहती हैं तो आपके हाथों पर डार्क ब्लू, रेड, मजेंटा , ऑरेंज, रूबी शेड्स काफी ज्यादा फबेंगे। क्योंकि ये आपके हाथों को और ब्राइट बनाने का काम करते हैं। आप ट्रांसपेरेंट शेड्स को टाई न करें, क्योंकि ये आपकी स्किन में मिल जाने के कारण आपके हाथों को डल दिखाने का ही काम करेंगे।

-अगर आपका स्किन टोन डस्की यानि सांवली स्किन है तो आप ज्यादातर नेल पैंट्स टाई कर सकते हैं। क्योंकि डस्की ब्यूटी का कोई मुकाबला जो नहीं है, उन पर ज्यादातर चीजें फबती हैं। इन पर ब्राइट और वाइब्रेंट कलर्स जैसे पिंक, येलो, ऑरेंज के साथसाथ मैटेलिक कलर्स जैसे गोल्ड और सिल्वर कलर भी काफी अच्छे लगते हैं। क्योंकि ये स्किन टोन को और उभारने का काम जो करते हैं।

आपका स्किन टोन अगर डार्क है और आप यह सोच रही हैं कि मेरे नेल्स पर तो कोई भी नेल पौलिश सूट नहीं करेगी तो आपकी ये सोच बिलकुल गलत है। क्योंकि

अगर आप डीप रेड, पिंक और नियोन कलर्स अपने नेल्स पर लगाती हैं तो ये कलर्स अच्छे से ब्लेंड होकर आपकी स्किन को वाइब्रेंट लुक देने का काम करते हैं।

अलग अलग प्रकार की नेल पौलिश

अभी हमने बात करी थी स्किन टोन के हिसाब से नेल पौलिश खरीदने की, लेकिन आपको बता दें कि नेल पौलिश भी कई तरह की होती हैं। जैसे मैट, शीर फिनिश, ग्लोसी, क्रीमी, ग्लिटरी, मेटालिक, टेक्सचरड फिनिश, जो हर स्किन टोन पर सूट करती है। इसे आप अपनी पसंद के हिसाब से चूज़ करके अपने हाथों की खूबसूरती को बड़ा सकती हैं। वैसे आजकल जैल और लौंग लास्टिंग ग्लोसी फिनिश वाली नेल पौलिश काफी डिमांड में हैं।

कैसे लगाएं नेल पौलिश

भले ही आपने अपनी स्किन टोन के हिसाब से नेल पौलिश का चयन किया हो , लेकिन अगर उसे सही तरीके से नहीं लगाया तो आपकी सारी मेहनत पर पानी फिर सकता है। इसलिए जब भी नेल पौलिश लगाएं तो सबसे पहले नेल्स को अच्छे से फाइल कर लें, ताकि नेल पौलिश उभर कर आ सके। साथ ही आप हमेशा ड्राई नेल्स पर ही नेल पौलिश अप्लाई करें , क्योंकि इससे उसके हटने का डर नहीं रहता है। नाखूनो पर हमेशा नेल पोलिश की फिनिशिंग नजर आए , इसके लिए आप पहले सिंगल कोट लगाएं, फिर उसके सूखने के बाद ही दूसरा कोट अप्लाई करें। आप चाहें तो क्यूटिकल आयल का इस्तेमाल नेल पेंट अप्लाई करने के बाद जरूर करें, क्योंकि इससे नेल्स हाइड्रेट रहते हैं। समय समय पर मेनीक्योर करवाती रहें , क्योंकि इससे नेल्स क्लीन रहेंगे, जो न सिर्फ दिखने में अच्छे लगेंगे बल्कि नेल्स को मजबूत बनाने के साथसाथ उनकी ग्रोथ में भी मददगार साबित होंगे।

सुंदर आईलैंड पर बसा अंडमान, एक बार जरूर जाएं घूमने

अपनी यात्राओं के सफर में हम ने सैलूलर अंडमान निकोबार के जेल, हैवलाक और नील आइलैंड जाने का प्रोग्राम बनाया। तीनों जगहों के बारे में बहुत कुछ सुना हुआ था। मुंबई से पोर्ट ब्लेयर जिस का नाम अब विजय नगर कर दिया गया है की फ्लाइट 3 घंटे की थी। तो शुरू हुआ मजेदार सफर।

मेरे बराबर में एक महिला और विंडो सीट पर उस का करीब 10 साल का बेटा गट्टू बैठा था जिस का मुंह लगातार चलता रहा, गट्टू उस का नाम था। गोलमटोल गट्टू खानेपीने वाला बच्चा था। उस का मुंह 3 घंटे लगातार चला।

मैं कभी फ्लाइट में सोती नहीं, किताब ले कर चलती हूं। फ्लाइट टाइम से पहुंची। एअरपोर्ट के बाहर ही सावरकर की बड़ी सी मूर्ति लगी है। बुक की हुई कैब लेने आई थी। होटल के रिसैप्शन पर सब को अच्छी हिंदी आती थी, इस ट्रिप में जहां भी गए, हिंदी सब को आती थी। यहां साउथ इंडियंस और बंगाली बहुत हैं।

फ्रैश हो कर होटल में ही लंच कर के आराम किया, फिर शाम को चाय पी कर यों ही शहर की सैर की, फिर सैलुलर जेल का साढ़े 7 बजे का 'लाइट ऐंड साउंड' शो बुक किया। यह नवंबर का आखिरी हफ्ता था। यहां सनसेट साढ़े 4 बजे हो जाता है, यह हमें जाने से पहले नहीं पता था। शो देखने के लिए काफी टूरिस्ट थे। सबकुछ बहुत व्यवस्थित था। अंदर जाने के लिए लंबी लाइन थी। अंदर जाते हुए जेल से जुड़ा इतिहास याद कर के दिल उदास होता है।

ऐतिहासिक आकर्षण

बैठने के लिए अच्छी चेयर्स थीं। आज भी एक ऐतिहासिक, बड़ा पेड़ है जो उस समय की क्रांति, पीड़ा और यातनाओं का साक्षी है। शो में आवाज गुलजार, कबीर बेदी और आशीष विद्यार्थी की है। सूत्रधार पेड़ में गुलजार की आवाज बहुत प्रभावित करती है। 2 जगह अमर ज्योति जलती रहती है। शो में क्रांतिकारियों और आजादी के मतवालों के बलिदान के बारे में बहुत कुछ बताया गया है। शो काफी असरदार है। जेल के बाहर ही एक छोटा सा गार्डन है जहां कई शहीदों- बाबा भान सिंह, महावीर सिंह, रामरखा, इंदु भूषण राय, मोहन किशोर नामदास, मोहित मोइत्रा और सावरकर की गोल्डन मूर्तियां लगी हैं जो रात में चमक रही थीं।

जेल के बारे में और भी बहुत कुछ जानना था, दिन में भी विस्तार से देखना था इसलिए हम ने अगले दिन गाइडेड टूर लिया। इस का टिकट 2 सौ रुपए का था जिस में 5 फैमिली मैंबर जा सकते हैं। बहुत ईमानदार गाइड था, उस ने टिकट के पैसे भी खुद नहीं मांगे, बस जो रेट 200 बाहर लिखा था चुपचाप वही लिया।

छोटीछोटी कोठरियां देख कर उस समय के हालात का अंदाजा लगाया जा सकता है। जेल 3 फ्लोर की है। कुल 689 एकांत कमरे हैं। इन सैलों के कारण ही जेल का नाम सैलुलर जेल पड़ा। किसी भी एक सैल से दूसरे सेल की ओर देखना संभव नहीं। मनोवैज्ञानिक मानसिक यातनाएं देने का यह षड्यंत्र और उस की व्यवस्था की क्रूरता है। 1942 में इस आइलैंड पर जापान ने कब्जा कर लिया था। कइयों को इसी जेल में बंदी बना कर रखा गया। सुभाष चंद्र बोस भारत को आजाद घोषित करने के नाम पर यहां आए पर जापानियों के जहाज में 3 दिन में चलते बने। जापानी सैनिकों ने यहां के तबके निवासियों के साथ बहुत बुरा व्यवहार किया पर जापानियों ने कुछ न सुनने दिया न बोस को कुछ करने दिया था।

सावरकर की कोठरी कौन सी है, इस का अंदाजा इस बात से लगाया गया है कि उन्होंने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि फांसी वाले कमरे के सामने उन की कोठरी थी, उसी अंदाजे से उस कमरे में सावरकर की तसवीर रख दी गई है। फोटो ले सकते हैं।

राष्ट्रभक्ति का प्रमाण

विडंबना यह है कि वह गाइड रील बनाने वालों से दुखी था। ऐसी जगह भी बेहद आधुनिक लड़कियां बहुत छोटेछोटे कपड़ों में कोठरियों में रील बना रही थीं, गाइड इस बात से नाराज था कि इतिहास की इतनी गंभीर महत्त्वपूर्ण जगह पर भी लोग रील बना रहे हैं।

15 अगस्त, 1947 को भारत आजाद हुआ तो सब स्वतंत्रता सेनानियों को जेल से मुक्त कर दिया गया। 11 फरवरी, 1979 को सैलुलर जेल राष्ट्रीय स्मारक घोषित हो गई। यह जेल आज देशविदेश में रहने वालों के लिए आकर्षण का केंद्र है और राष्ट्रभक्ति का प्रेरणास्रोत है। यहां रोज शाम को 'लाइट ऐंड साउंड' शो होता है। यातनाओं की यादगार हथकड़ी बेड़ी, टाट के कपड़े, कोल्हू, फांसी के फंदे, बेंत आदि भी रखे हुए हैं।

एक जगह एक स्टैचू बना है, जिस में एक भारतीय कैदी ही एक क्रांतिकारी को कोड़े मार रहा है, यह अंगरेजों की कूटनीति थी। उस समय नारियल का तेल निकालने के लिए क्रांतिकारियों को कोल्हू के बैल की जगह जोत दिया जाता था। एक स्टैचू में यह बताया गया है। कई क्रांतिकारी डेंगू, मलेरिया से मर जाते थे, कुछ ठंड से। आजादी के लिए संघर्ष करते दीवानों की बात ही कुछ और थी। आज भी अंगरेजों का बनाया हुआ आर्टिटैक्चर ही है, टूटफूट की रिपेयर कर दी जाती है।

क्रांतिकारियों की दुनिया

जहां अब कुछ युवा धार्मिक उन्माद में पागल हुए जा रहे हैं, वहां इन क्रांतिकारियों की दुनिया ही अलग थी। यहां एक म्यूजियम भी है जहां इतिहास से जुड़ी तसवीरें और आज के नेताओं की कुछ तसवीरें हैं।

जेल देख कर जब बाहर निकले तो एक मार्केट दिखी। मेरी आदत है अगर मुझे किसी शहर में कोई बुक शौप दिखती है तो मैं उस का एक चक्कर जरूर लगाती हूं। मुझे बड़ी खुशी हुई जब मुझे यहां 3 हिंदी की पत्रिकाएं- सरिता, गृहशोभा और सत्यकथा दिखी। पत्रिकाओं में यही 3 थीं।

शाम को हम कैब से चिड़िया टापू बीच गए। यह सुंदर बीच शहर से लगभग 28 किलोमीटर दूर है। यह बीच सनसेट देखने, मनोरम प्राकृतिक सुंदरता देखने और समुद्र के दृश्य देखने के लिए प्रसिद्ध है। कैब ड्राइवर ने बताया कि पोर्ट ब्लेयर में हर चीज बाहर से आती है, यहां कुछ भी नहीं बनता। खाने में सीफूड फेमस है। सनसैट का दृश्य बहुत ही सुंदर था।

अगले दिन हैवलाक बीच जो अब स्वराज द्वीप हो गया है, जाना था। नाटिका कंपनी की फेरी में सवा 12 की बुकिंग थी। फेरी 20 मिनट लेट चली। चली तो बहुत स्मूथ थी पर 5 मिनट के बाद ही फेरी ने जो उछाल मारी उस से सब की हालत खराब हो गई। बाद में पता चला कि 'बे औफ बंगाल' में फिंगल साइक्लोन के कारण ऐसा हुआ था जिस का फाल चेन्नई में हुआ था। फेरी 2 बज कर 20 मिनट पर हैवलाक पहुंचनी थी तब तक यात्रियों की हालत पस्त हो चुकी थी। अटेंडैंट लड़की सब के साथ बहुत नम्रता से पेश आ रही थी, किसी यात्री का मुंह पोंछ रही थी तो किसी को हिम्मत बंधा रही थी, उस लड़की का यह काम बहुत मुश्किल रहता होगा।

हमारी हालत भी खराब थी पर हमें उलटी नहीं हुई क्योंकि हम ऐसी यात्राओं में पहले ही एवोमिन टैबलेट ले लेते हैं और उलटी से बच जाते हैं।

अंडरवाटर का रोमांच

इस फेरी में बैठते ही जो ?टके लगे थे, उन से पता नहीं क्यों थकान बहुत हुई थी, हम जल्द ही सो गए। अगले दिन सुबह स्कूबा डाइविंग का प्रोग्राम था। इस में 5-5 लोगों का गुरप बना दिया जाता है। एक फौर्म पर साइन करने होते है। एक व्यक्ति से साढ़े 5 हजार लिए जाते हैं। पानी में अंदर जाने के लिए अलग कपड़े देते हैं। चेंजिंगरूम होता है, डिवाइस से आधा घंटा ब्रीदिंग और बाकी चीजें सिखाते हैं।

गड्ढा खोदोगे तो गिरोगे – एक शिक्षाप्रद जंगल की कहानी

एक गहरे कुएं में गंगाधर नाम का एक मेंढ़क अपने परिवार के साथ रहता था। उसके परिवार में कुल 12 सदस्य थे, और वह परिवार का मुखिया था। गंगाधर का जीवन संघर्षों से भरा था, क्योंकि उसे अपने परिवार के लिए भोजन इकट्ठा करने के लिए दूर-दूर तक जाना पड़ता था।

लेकिन समस्या यह थी कि उसके पड़ोस के कुएं में रहने वाले मेंढ़क बड़े ही चालाक और धूर्त थे। वे अक्सर गंगाधर के परिवार के मेंढ़कों के हिस्से का भोजन हड़प लेते थे। इससे गंगाधर बहुत परेशान रहने लगा। धीरे-धीरे उसकी भूख और क्रोध बढ़ता गया, और वह बदला लेने की योजना बनाने लगा।

शैतानी योजना एक दिन, भूख और गुस्से से भरा गंगाधर कुएं के बाहर बैठा सोच रहा था, तभी उसकी नजर एक प्रियदर्शन नाम के काले सांप पर पड़ी। उसे एक युक्ति सूझी और उसने सोचा, अगर मैं इस सांप से दोस्ती कर लूं, तो यह मेरे दुश्मनों को खत्म कर देगा, और मुझे अपने परिवार की चिंता नहीं करनी पड़ेगी।

गंगाधर ने सांप प्रियदर्शन से दोस्ती करने का फैसला किया। उसने धीरे-धीरे सांप से मेलजोल बढ़ाया, और एक दिन उसने अपनी योजना बताई, प्रियदर्शन भाई, मैं तुम्हें हर रोज स्वादिष्ट भोजन दिलवा सकता हूँ, बस तुम्हें मेरी थोड़ी मदद करनी होगी!

सांप ने अपनी लालच भरी आँखों से गंगाधर को देखा और पूछा,
कैसी मदद मेंढ़क महाराज?

गंगाधर ने चालाकी से उत्तर दिया,
मेरे कुएं में कुछ मेंढ़क रहते हैं जो मुझे सताते हैं। अगर तुम उन्हें धीरे-धीरे खत्म कर दो, तो तुम्हें हर दिन कुछ खाने को मिलेगा!

सांप को यह प्रस्ताव पसंद आया और उसने कहा,
ठीक है! लेकिन मैं तुम्हारे कुएं में कैसे जाऊँ?

गंगाधर ने तुरंत हल निकालते हुए कहा,
मैं तुम्हें कुएं का रास्ता दिखाऊंगा। तुम मेरे पीछे-पीछे आना!

स्वार्थ और लालच का अंत

गंगाधर अपने कुएं में पहुंचा और धीरे-धीरे अपने विरोधी मेंढ़कों को सांप के सामने पेश करता गया। एक-एक करके सभी मेंढ़क सांप का शिकार बनते गए। गंगाधर खुश था कि उसके सभी दुश्मन अब खत्म हो रहे थे।

लेकिन वह यह भूल गया कि सांप का स्वभाव बदलता नहीं है। जब कुएं में दूसरे मेंढ़क खत्म हो गए, तो सांप प्रियदर्शन को फिर भूख लगी।

अब उसने गंगाधर की तरफ देखा और बोला,
अब मुझे भोजन चाहिए, और अब तुम्हारे कुएं में और कोई मेंढ़क बचा नहीं है, तो अब तुम्हारी बारी!

गंगाधर डर गया और गिड़गिड़ाने लगा,
नहीं-नहीं! मैंने तुम्हारी मदद की थी, तुम मेरे मित्र हो!

सांप ने ठहाका लगाया और कहा,
बेवकूफ! जिसने अपने परिवार और जाति को नहीं छोड़ा, वह मुझे क्या छोड़ेगा?

और यह कहते ही सांप ने गंगाधर को भी निगल लिया।

कहानी से सीखः

किसी के लिए गड्ढा खोदोगे, तो एक दिन खुद उसमें गिर जाओगे।

दुश्मनों से बदला लेने के लिए गलत रास्ता अपनाना खुद के लिए ही घातक हो सकता है।

स्वार्थ और लालच हमेशा बुरे परिणाम ही देते हैं।

जो दूसरों के साथ छल करता है, उसका अंत भी दुखद होता है।

कर्नाटक जाएं तो यहां के ये हसीन हिल स्टेशन देखना ना भूलें

दुनियाभर से यहां आते हैं टूरिस्ट

अगर आपको हिल स्टेशन्स पर घूमने का शौक है और आप उत्तर भारत के सभी हिल स्टेशन्स घूम चुके हैं तो अब बारी है दक्षिण भारत के हिल स्टेशन्स को एक्सप्लोर करने की। दरअसल, टूरिज्म की बात आती है तो कर्नाटक, दक्षिण भारत का सबसे कम आंका जाने वाला राज्य है। ज्यादातर टूरिस्ट गोवा के बीचेस और केरल के लैंडस्केप देखने में दिलचस्पी रखते हैं। उन्हें इस बात की जानकारी ही नहीं है कि कर्नाटक में भी एक से एक खूबसूरत बीच और प्राकृतिक सुंदरता की भरमार है। आज हम आपको बता रहे हैं कर्नाटक के बेहद खूबसूरत और बेस्ट हिल स्टेशन्स के बारे में-

चिकमगलूर

चिकमगलूर कर्नाटक का एक ऐतिहासिक हिल स्टेशन है। एक बार जब इस डेस्टिनेशन पर पहुंच जाएंगे, तो आपको ऐसी एक जगह नहीं मिलेगी जहां आपको कॉफी की महक न आए। कर्नाटक के इस हिल स्टेशन को 'कर्नाटक की कॉफी भूमि' के रूप में भी जाना जाता है। चिकमगलूर दूधिया-सफेद झरनों और खूबसूरत पार्कों से भरपूर है। हेब्बे फॉल्स, कल्लाथिगिरी फॉल्स, हनुमना गुंडी फॉल्स, भद्रा वन्यजीव अभयारण्य, महात्मा गांधी पार्क, कॉफी संग्रहालय, हिरेकोले झील, कोडंदरामा मंदिर यहां के प्रमुख आकर्षण हैं। चिकमगलूर एडवेंचर प्रेमियों के लिए भी काफी अच्छी जगह है।

बीआर हिल्स

बीआर हिल्स कर्नाटक के दक्षिण-पूर्वी क्षेत्र की ओर स्थित है, जो न केवल एक हिल स्टेशन है बल्कि कर्नाटक में सबसे अच्छे हनीमून स्थानों में से एक भी है। बीआर हिल्स, जिसे बिलिगिरिरंगना हिल्स के नाम से भी जाना जाता है, कर्नाटक के सबसे खूबसूरत हिल स्टेशनों में से एक है। यहां आपको प्रकृति से भरपूर जगहों के साथ-साथ स्वादिष्ट व्यंजन भी टेस्ट करने को मिल जाएगा। चूंकि कावेरी और कपिला नदियां इन पहाड़ियों से होकर बहती हैं, तो आप यहां राफ्टिंग, एंगलिंग, फिशिंग और कॉर्कल बोट राइडिंग जैसी एडवेंचर एक्टिविटीज कर सकते हैं। बीआरटी वन्यजीव अभयारण्य, बिलिगिरी रंगास्वामी मंदिर, डोड्डा सिम्पेज मारा मंदिर यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

नंदी हिल्स

नंदी हिल्स कर्नाटक के सबसे प्रसिद्ध हिल स्टेशनों में से एक है। हरे भरे परिवेश, ट्रेकिंग ट्रेल्स और आश्चर्यजनक दृश्यों के अलावा, इस जगह में कई स्मारकों और मंदिरों के साथ एक लोकप्रिय ऐतिहासिक किला भी है। कर्नाटक के इस हिल स्टेशन का नाम नंदी बैल को समर्पित पहाड़ के ऊपर मंदिर के

नाम पर पड़ा है। नंदी हिल्स को आनंद गिरि भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है 'खुशी की पहाड़ी'। पैराग्लाइडिंग, साइकिलिंग, ट्रेकिंग से लेकर कैंपिंग तक, यहां पर आपको सब कुछ मिलेगा। टीपू की बूंद, टीपू का ग्रीष्मकालीन निवास, अमृता सरोवर, भोग नंदीश्वर मंदिर, ब्रह्मश्रम, नेहरू निलय, ग्रोवर ज़म्पा वाइनयार्ड यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

कूर्ग

कूर्ग निस्संदेह कर्नाटक के सबसे अच्छे हिल स्टेशनों में से एक है। अपनी प्राकृतिक खूबसूरती की वजह से कूर्ग को भारत का स्कॉटलैंड' भी कहा जाता है, साथ ही ये अपनी कॉफी के लिए भी जाना जाता है। कूर्ग में आप प्रकृति को निहारने के साथ-साथ ट्रैकिंग, कैम्पिंग, वाटर राफ्टिंग जैसी गतिविधियों का भी मजा ले सकते हैं। एडवेंचर चाहने वालों, इतिहास के शौकीनों और खाने के शौकीनों के लिए भी यह हिल स्टेशन एक आदर्श स्थान है। अभय जलप्रपात, होनामना केरे झील, पुष्पगिरी वन्यजीव अभयारण्य, मदिकेरी किला, हनी वैली, नामद्रोलिंग मठ यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

अगुंबे

कर्नाटक के उडुपी से 45 किलोमीटर दूर है अगुंबे जिसे दक्षिण भारत का चेरापूंजी भी कहा जाता है क्योंकि यहां बारिश बहुत होती है। कर्नाटक का यह बेस्ट हिल स्टेशन अपने वर्षा वन यानी रेनफॉरेस्ट और ढलान के लिए मशहूर है। अगुंबे जाएं तो कुडलु तिरथ फॉल्स और जोगीगुंडी फॉल्स देखना न भूलें। बरकाना फॉल्स, जोगीगुंडी फॉल्स, कुंचिकल फॉल्स, सनसेट व्यू पॉइंट, रेनफॉरेस्ट रिसर्च स्टेशन, गोपाल-कृष्ण मंदिर, सोमेश्वर वन्यजीव अभयारण्य यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

केम्मनगुंडी

प्रकृति और एडवेंचर साधकों के लिए कर्नाटक में घूमने के लिए केम्मनगुंडी सबसे अच्छे हिल स्टेशनों में से एक है। हिल स्टेशन में विभिन्न प्रकार के पर्यटकों के लिए बहुत सारे विकल्प हैं, जिनमें सुंदर उद्यान और ट्रेकिंग ट्रेल्स से लेकर झरने और मंदिर शामिल हैं। अगर आप गर्मी से बचना चाहते हैं या प्रकृति में कुछ समय बिताना चाहते हैं तो केम्मनगुंडी में घूमने की प्लानिंग जरूर करें। हेब्बे फॉल्स, मुल्लायनगिरी पीक, जेड पॉइंट, शिव मंदिर, कलहट्टी फॉल्स, रॉक गार्डन, राजेंद्र हिल, भद्रा वन्यजीव अभयारण्य यहां के प्रमुख आकर्षण हैं।

त्रिधा चौधरी ने रेड बिकिनी में समंदर किनारे दिए किलर पोज

टीवी और ओटीटी प्लेटफॉर्म की पॉपुलर एक्ट्रेस त्रिधा चौधरी ने अपनी हॉटनेस से सोशल मीडिया पर तापमान बढ़ा दिया है. हाल ही में त्रिधा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह रेड बिकिनी में समंदर किनारे किलर पोज देते हुए नजर आ रही हैं. त्रिधा ने इस वीडियो में बंधे हुए बाल और ब्लैक सनग्लासेस के साथ अपनी स्टाइल को और भी आकर्षक बना दिया है. नीले समंदर और खूबसूरत बैकग्राउंड के साथ त्रिधा का यह वीडियो फैन्स को बेहद पसंद आ रहा है. त्रिधा चौधरी के इस हॉट अवतार को देखकर उनके फैंस दीवाने हो गए हैं. वीडियो पर लाइक्स और कमेंट्स की बाढ़ आ गई है.

फैन्स ने उनकी फिटनेस और स्टाइल की जमकर तारीफ की है. त्रिधा चौधरी अपनी एक्टिंग के साथ-साथ सोशल मीडिया पर अपनी बोल्ड तस्वीरों और वीडियो के लिए भी जानी जाती हैं. उनकी यह लेटेस्ट पोस्ट एक बार फिर से उन्हें सोशल मीडिया सेंसेशन बना रही है.

पूजा हेगड़े ने रेड बॉडीकॉन में ढाया कहर

फिल्म अभिनेत्री पूजा हेगड़े ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है. रेड बॉडीकॉन ड्रेस में उनकी अदाओं ने फैंस को दीवाना बना दिया. पूजा ने इंस्टाग्राम पर तस्वीरें साझा की हैं, जिनमें वह खुले बालों, लाइट मेकअप और हाई हील्स के साथ ग्लैमरस अंदाज में पोज देती नजर आ रही हैं. तस्वीरें शेयर करते ही पूजा के फैंस ने उनकी तारीफों के पुल बांध दिए. किसी ने उन्हें ₹रेड डीवा₹ कहा तो किसी ने ₹सुपर हॉट₹. कमेंट सेक्शन में हार्ट और फायर इमोजी की भरमार है.

पूजा इन दिनों अपनी आगामी फिल्म ₹देवा₹ को लेकर सुर्खियों में हैं. इस फिल्म में वह शाहिद कपूर के साथ मुख्य भूमिका में नजर आएंगी. फिल्म का ट्रेलर कल रिलीज किया गया, जिसे दर्शकों से शानदार प्रतिक्रिया मिली है. फिल्म 31 जनवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देगी. पूजा हेगड़े का ये लुक और उनकी आगामी फिल्म को लेकर उत्साह देखकर यह कहना गलत नहीं होगा कि वह बॉलीवुड की सबसे स्टाइलिश और प्रतिभाशाली अभिनेत्रियों में से एक 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