सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

30 मार्च 2025

प्रेमी: तुम शादी के बाद अपने लिए नया घर तो नहीं मांगोगी?

प्रेमिका: नहीं मैं ऐसी लड़की नहीं हूं, तुम अपनी मां को अलग घर दिला देना।

यमराज: मैं तेरी जान लेने आया हूं।
आदमी: ले जाइए पड़ोस में ही 3 घर छोड़कर रहती है।

पति: जरा पानी पिला दो
पत्नी: क्या हुआ प्यास लगी है?
पति: नहीं गला चेक करना है कहीं लीक तो नहीं है...!!

शेर शेरनी का किस करने लगा तो शेरनी ने रोक दिया और इधर-उधर देखने लगी।
शेर: क्या हुआ ?
शेरनी: देख रही हूं कहीं आसपास डिस्कवरी वाले तो नहीं हैं.. !!!

पत्नी: बहुत मोटे हो गए हो तुम।
पति: तुम भी तो कितनी मोटी हो गई हो।
पत्नी: पर मैं तो मां बनने वाली हूं।
पति: तो मैं भी तो बाप बनने वाला हूं।

पति: तुमसे शादी करके मुझे एक फायदा हुआ है।
पत्नी: कौन सा फायदा?
पति: मुझे मेरे गुनाहों की सजा इसी जन्म में मिल गई।

पंडित – ग्रह दशा खराब है, रोज सुबह कुत्ते को रोटी और दूध देना।
लड़का, अपने दोस्त से: सुन बे, कल से तेरा सुबह का नाश्ता मेरी तरफ से, याद से आ जाना...!!!

पापा बेटे से: तुम्हें लड़की वाले देखने आ रहे हैं सैलरी ज्यादा बताना।
लड़की के पिता लड़के से: बेटा कितना कमा लेते हो?
लड़का: जी वैसे तो मेरी सैलरी 1.5 करोड़ है लेकिन कट कटा के 8000 मिलते हैं!!!

बहन की विदाई पर छोटा भाई: पापा दीदी रो रही है लेकिन जीजू तो नहीं रो रहे।

पापा: बेटी दीदी गेट तक रोएगी और जीजू तो जिंदगी भर रोएंगे !!!

अकबर: बीरबल हम अनारकली को क्यों नहीं ढूंढ पा रहे हैं?
बीरबल: क्योंकि हम मुगल हैं गूगल नहीं

टीचर: कल होमवर्क नहीं किया तो मुर्गा बनाऊंगा।
स्टूडेंट: सर मुर्गा तो मैं नहीं खाता मटर-पनीर बना लेना।

पप्पू शराब पीते-पीते रोने लगा
बंटी : क्या हुआ रो क्यों रहा है?
पप्पू : यार जिस लड़की को भूलने के लिए पी रहा था
उसका नाम ही नहीं याद आ रहा

बंता: अरे तू इतना मोटा कैसे हो गया
संता: हमारे घर में फ्रिज नहीं है ना
बंता: तो?
संता: कुछ बचा नहीं सकते, सब खाना पड़ता है !!!

भिखारी: भैया एक रुपया दे दो
भैया: कल आना कल
भिखारी: इसी कल-कल के चक्कर में तो इस कॉलोनी में मेरे हजारों रुपये फंसे हैं

चींटू: मम्मी प्लीज ये रस्सी अपनी जीभ से काट दो।
मम्मी: बेवकूफ रस्सी जीभ से कैसे कट सकती है?

चींटू: क्यों? कल ही तो पापा कह रहे थे कि आपकी जुबान कैची की तरह चलती है।

मिलिए देश की सबसे खूबसूरत आधुनिक महारानी से

जो रहती है सोने-चांदी की दीवार वाले घर में

मुकेश अंबानी और नीता अंबानी के निवास स्थल एंटीलिया के बारे में कौन नहीं जानता होगा। आज हम आपको ऐसे घर के बारे मे बताने जा रहे हैं जो नीता अंबानी के घर एंटीलिया को ही नहीं बल्कि ब्रिटेन के शाही बकिंघम पैलेस को भी टक्कर देता है। 170 कमरे, सोने-चांदी से सजी दीवार वाले इस इस आलिशान घर की मालकिन को सबसे खूबसूरत महारानी के खिताब से नवाजा जा चुका है।

1890 में महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ के निजी निवास के रूप में निर्मित, लक्ष्मी विलास पैलेस वास्तव में भारत की सबसे भव्य संरचनाओं में से एक है। लक्ष्मी विलास पैलेस रॉयल फैमिली ऑफ बड़ौदा यानी रॉयल गायकवाड़ परिवार का घर है। महाराज समरजीत सिंह गायकवाड़ और उनकी पत्नी महारानी राधिका राजे गायकवाड़ अपने परिवार के साथ इस पैलेस में रहते हैं। बड़ौदा की महारानी राधिका राजे अपनी जिंदगी ठाट बाट से नहीं बल्कि एक आम इंसान की तरह जीना पसंद करती हैं।

वांकानेर के महाराजकुमार डॉ. रणजीतसिंहजी की बेटी राधिका राजे की शादी 2002 में महाराजा से हुई थी। राजघराने में जन्मी और राजघराने से विवाहित महारानी का वंशवृक्ष इतिहास में डूबा हुआ है। उनके पास भारतीय इतिहास में मास्टर्स की डिग्री है और महाराजा से शादी करने से पहले उन्होंने प्रमुख पत्रिकाओं और दैनिक समाचार पत्रों के लिए पत्रकार के रूप में काम किया था। बड़ौदा की महारानी इस दौर की 'सबसे खूबसूरत महारानी' हैं और लोग अक्सर उनकी तुलना जयपुर की महारानी गायत्री देवी से करते हैं। इससे भी ज़्यादा दिलचस्प बात यह है कि राधिकाराजे सोशल मीडिया पर भी काफ़ी सक्रिय हैं।

'मॉडर्न महारानी' के नाम से मशहूर राधिकाराजे के इंस्टाग्राम हैंडल पर फ़ॉलोअर्स हैं। उनके इंस्टाग्राम हैंडल पर एक नज़र डालने से ही पता चल जाएगा कि वे किसी सोशल मीडिया इन्फ़्लुएंसर से कम नहीं हैं। राधिका का कहना है कि उन्हें असली पहचान शादी के बाद मिली। लॉकडाउन के दौरान उन्होंने उन लोगों की मदद की जिनके पास कमाई का कोई साधन नहीं था। उनका मानना है कि महारानी होने का मतलब सिर्फ ताज पहन कर रखना नहीं है, हकीकत इस चमक-धमक से कोसों दूर होती। उन्होंने कहा- मैंने वही किया जिसकी उम्मीद लोगों को मुझसे नहीं थी।

महाराजा सिमरजीत सिंह गायकवाड़ 2012 से बड़ौदा के अनौपचारिक महाराजा हैं। वह एक पूर्व प्रथम श्रेणी के क्रिकेटर थे और अब क्रिकेट प्रशासक हैं। वे मोती बाग स्टेडियम में एक क्रिकेट अकादमी भी चलाते हैं। उनके पैलेस की बात करें तो लक्ष्मी विलास पैलेस वडोदरा 700 एकड़ मे विस्तार है, यह सबसे बड़ा निजी निवास है। समरजीत सिंह को परिवार से 20000 करोड़ रुपये की संपत्ति और राजा रवि वर्मा की कई पेंटिंग विरासत में मिली है। उनके पास सोने और चांदी के आभूषण हैं। इस महल की कीमत 2,43,93,60,00,000 रुपये है ।

महल के अंदरूनी हिस्सों को शानदार झूमर, मोज़ाइक और कीमती कलाकृतियों से सजाया गया है। इसका दरबार हॉल, संगीत समारोहों और अन्य सांस्कृतिक समारोहों के लिए उपयोग किया जाता है, यह विशेष विनीशियन मोज़ेक फर्श और खिड़कियों के साथ बेल्जियम के सना हुआ ग्लास के साथ इसकी प्रमुख विशेषताओं में से एक है।

महल परिसर में मोती बाग पैलेस, महाराजा फतेह सिंह संग्रहालय भवन और लक्जरी एलवीपी बैंक्वेट्स और सम्मेलनों सहित कई इमारतें हैं। इस महल को बनाने में 12 साल लग गए थे। चार्ल्स फेलो चिशोल्म ने इस महल को डिजाइन किया था।

क्यों सान्या मल्होत्रा हैं बॉलीवुड का नया चेहरा?

बॉलीवुड विकसित हो रहा है, और इस परिवर्तन के केंद्र में सान्या मल्होत्रा सबसे आगे हैं. अपने डेब्यू से लेकर मिसेज में समीक्षकों द्वारा प्रशंसित भूमिका तक, उन्होंने लगातार बहुमुखी प्रतिभा, गहनता और एक निर्विवाद स्क्रीन उपस्थिति प्रदर्शित की है. यह उनके तेजी से बढ़ते करियर और इंडस्ट्री पर बढ़ते प्रभाव को प्रतिबिंबित करने का सही समय है.

मिसेज़ में सान्या के अभिनय को उनके करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन माना जा रहा है. फिल्म, जो सामाजिक मानदंडों के खिलाफ एक महिला के मनोदशा पर प्रकाश डालती है. जिसमें उन्होंने गहरी और सूक्ष्म तरीके से अपने किरदार को निभाया, जिससे उन्हें फिल्म महोत्सवों में स्टैंडिंग ओवेशन और प्रतिष्ठित सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार मिला. इस भूमिका से उन्होंने बॉलीवुड के सबसे दमदार कलाकारों में अपनी जगह पक्की कर ली है.

जैसे-जैसे बॉलीवुड विकसित हो रहा है, सान्या अपने भविष्य को नए और सार्थक तरीकों से आकार दे रही है. हाल ही में, उन्होंने आईएमडीबी की सर्वाधिक लोकप्रिय हस्तियों की लिस्ट में 4 स्थान हासिल किया, जिससे उनके आसपास बढ़ती

लोकप्रियता का प्रमाण मिलता है. 'सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' के साथ, दर्शकों को उनके अगले अभूतपूर्व प्रदर्शन का बेसब्री से इंतजार है.

पत्नी की ये 5 आदतें करती हैं पति को दूर

जल्दी बदलें अपनी आदतें

आज हम आपको पत्नियों की कुछ ऐसी आदतों के बारे में बताएँगे, जिनकी वजह से पति उनसे दूर जाना पसंद करते हैं।

पति-पत्नी का रिश्ता सबसे खास होता है। इस रिश्ते में दोनों ही एकदूसरे की खूबियों व कमियों को अपनाते हैं। लेकिन कई बार पत्नी की कुछ आदतों के कारण पति उनसे दूर-दूर रहने की कोशिश करने लगते हैं। दरअसल वे ऐसा इसलिए करते हैं ताकि उनके बीच ज्यादा लड़ाई-झगड़े ना हो और उनका रिश्ता टूटने से बच सके। आज हम आपको पत्नियों की कुछ ऐसी आदतों के बारे में बताएँगे, जिनकी वजह से पति उनसे दूर जाना पसंद करते हैं।

बात-बात पर शक करने की आदत

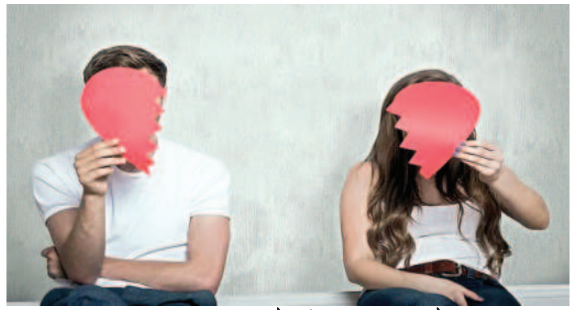
'शक' एक ऐसी बीमारी है तो अच्छे से अच्छे रिश्ते को खराब कर देती है। जब पत्नी बात-बात पर अपने पति पर शक करने लगती है तो यह उनके रिश्ते के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं होता है। हर बात पर शक करने की आदत के कारण ही पति को आपके साथ समय बिताना अच्छा नहीं लगता है। कभी-कभी आपकी इस आदत के कारण पति आपसे बातें भी छिपाने लगते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि अगर वे आपको बताएँगे तो आप उनसे लड़ाई करेंगी, इसलिए वे आपको बताते ही नहीं हैं।

पति का सम्मान नहीं करने पर

पति-पत्नी के रिश्ते में एकदूसरे को सम्मान देना बहुत जरूरी होता है। लेकिन कुछ पत्नियाँ ऐसी भी होती हैं जो अकेले में तो पति से लड़ती ही हैं, साथ ही सबके सामने भी अपने पति को अनाप-शनाप कहती हैं और पति से लड़ाई करती हैं। सबके सामने पत्नी के ऐसा बर्ताव करने पर धीरे-धीरे पति को दूर रहना ही अच्छा लगने लगता है।

ससुरालवालों से झगड़ा करने पर

कुछ पत्नियाँ ऐसी भी होती हैं, जिन्हें अपने ससुरालवालों का साथ बिलकुल भी अच्छा नहीं लगता है। वे बस मौका खोजती हैं कि कैसे ससुरालवालों में कमी निकालें और उनके साथ साथ बुरा बर्ताव करें। लेकिन पति को अपने परिवारवालों के साथ पत्नी का ऐसा व्यवहार



बिलकुल पसंद नहीं आता है। वे घर का माहौल शांत बनाए रखने के लिए पत्नी से दूर-दूर ही रहना पसंद करते हैं।

पति की बात को महत्व ना देने पर

पति-पत्नी के रिश्ते में जरूरी है कि दोनों एकदूसरे की बात सुनें और महत्व दें। इस रिश्ते में अगर पत्नी हमेशा अपनी बात मनवाने की ही कोशिश करेगी और पति की बातों को अनदेखा कर देगी, तो यह रिश्ता कभी सुचारू रूप से नहीं चल पाएगा। लेकिन पत्नियाँ पति की अच्छी बातों को भी मानने के बजाए, उसमें अपनी मनमानी करना ही पसंद करती हैं। अगर आप ऐसा करती हैं तो अपनी आदत को बदलिए क्योंकि अंत में यही होगा

कि पति किसी भी बात में आपसे पूछना बंद कर देंगे और सीधा आपको निर्णय सुनाएंगे जो आपको मानना पड़ेगा।

पति को खुद से दूर रखने पर

पति-पत्नी के रिश्ते में रोमांस का होना बहुत जरूरी है, लेकिन अगर आप हमेशा पति को खुद से दूर रखने की कोशिश करती हैं तो आपकी इस आदत के कारण पति की भावनाओं को ठेस पहुँचती है। एक समय ऐसा भी आता है कि आपकी लाख कोशिशों पर भी पति आपके करीब नहीं आना चाहते हैं। इसलिए हमेशा पति की इच्छा का सम्मान करें और अपने रिश्ते को रोमांटिक बनाएं।

इन 3 बीमारियों में गलती से भी न खाएं घी, नहीं तो बढ़ सकती है समस्या

अगर आप भी घी खाना पसंद करते हैं, तो बता दें कि इसे खाने से कई सारे फायदे के साथ-साथ नुकसान भी होते हैं। कई बीमारियों के दौरान इसे अपनी डाइट में शामिल करने से समस्याएं बढ़ सकती हैं। आइए जानते हैं किन-किन बीमारियों में इसे खाने से बचना चाहिए?

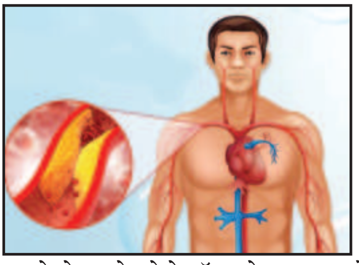
घी खाना लगभग सभी को पसंद होता है, जो सभी के किचन में मौजूद होता है। इसे खाने के एक नहीं बल्कि कई सारे फायदे भी होते हैं। ये हेल्दी फैट और विटामिन ए, डी, ई और के का एक पावर हाउस है, जो शरीर को लंबे समय तक हेल्दी रखता है। ये बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें ब्यूटिरिक एसिड भी होता है, जो एक जरूरी शॉर्ट-चेन फैटी एसिड है।

जर्नल ऑफ फूड कंपोजिशन एंड एनालिसिस के अनुसार, फैटी एसिड में जरूरी ओमेगा-3, लिनोलेनिक एसिड के अलावा ओलिक एसिड भी पाया जाता है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं घी खाने के नुकसान भी हो सकते हैं। कई बीमारियों में इसे खाने से समस्याएं बढ़ सकती है।

लिवर की बीमारी

जिन लोगों को लीवर की बीमारी है उन्हें घी खाने से बचना चाहिए, क्योंकि घी में फैट की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपके लीवर पर दबाव डाल सकती है और आपके पेट से जुड़ी समस्या बढ़ सकती है। न्यूट्रिशन एंड मेटाबॉलिज्म जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, हाई फैट का सेवन लीवर पर बुरा असर डाल सकता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल



जिन लोगों का कोलेस्ट्रॉल ज्यादा रहता है उन्हें घी, मक्खन और तेल खाने से बचना चाहिए। हालांकि, सीमित मात्रा में घी खाने से अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखने में मदद मिल सकती है। ज्यादा मात्रा में घी खाने से दिल की सेहत पर असर पड़ सकता है। द जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, फैट का सेवन करने से हार्ट की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है।

डाइजेशन से जुड़ी बीमारी

अगर आपको डाइजेशन से जुड़ी बीमारी कोई बीमारी है, तो आपको घी का सेवन नहीं करना चाहए। इसे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि इससे पेट फूलना, मतली और अपच जैसी समस्या बढ़ सकती है। ये गॉलब्लेडर की थैली की समस्याओं, पुरानी पाचन समस्याओं, आंतो की बीमारी और अन्य गैस्ट्रोइंटेस्टिनल डिसऑर्डर्स जैसी बीमारियां को बढ़ सकती है। अमेरिकन जर्नल ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, हाई फैट वाला खाना डाइजेशन को नुकसान पहुंचाता है।

क्या आप भी पीते हैं बाजार में मिलने वाली छाछ?

जानें घर पर बनाने का सही तरीका

अगर आपको भी छाछ पीना पसंद है, तो इसके कई सारे फायदे हो सकते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व पेट को हेल्दी रखने में मदद करता है। साथ ही कई बीमारियां भी दूर रहती है।

छांछ आपके शरीर के काफी फायदेमंद होता है। ये आपके शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है, जिससे आपका डाइजेशन सिस्टम हेल्दी रहता है। इसमें मौजूद हेल्दी बैक्टीरिया के कारण ये स्वाद में थोड़ा खट्टा होता है। वहीं छाछ प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन ए और डी का एक एक अच्छा सोर्स माना जाता है और इसका प्रोबायोटिक खाने के पचाने में मदद करता है।

कई लोग बाहर मिलने वाला छांछ पीना पसंद करते हैं, जो शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। वहीं कई लोग दही को पानी में मिलाकर छाछ के तरह पीते हैं, जो बिल्कुल ही गलत तरीका है। आइए जानते हैं कि छांछ को सही तरीके से घर पर कैसे बना सकते हैं...

मजबूत इम्यूनिटी

छाछ में ऐसे कई तत्व मौजूद है जो आपको इम्यून सिस्टम को मजबूत करते जिससे कि आप कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं। साथ ही ये आपके पेट को लंबे स्य तक हेल्दी रखने में मदद कर सकता है।

लो कैलोरी ड्रिंक

छाछ डेयरी प्रोडक्ट होने के बाद भी इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। छाछ वजन घटाने से लेकर शरीर को एनर्जी देने में मदद कर सकता है। खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीने से आपको जल्दी भूख भी नहीं लगती है और आप अनहेल्दी क्रेविंग से बचे रह सकते हैं। साथ ही ये भी ध्यान रखें कि रात को छाछ पीने से बचें।

कैसे बनाए घर पर छांछ?

1. सबसे पहले एक कप दही में एक गिलास पानी मिलाएं।
2. इसके बाद इसे अच्छे से मठ लें।
3. अब इसके ऊपर आई मलाई को कटोरे में निकालकर रख लें और इसे बाद में खाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।
4. अब छांछ को एक गिलास में निकाल लें।
5. इसका टेस्ट बढ़ाने के लिए एक पैन में देसी घी को गर्म करें।
6. इसमें जीरा, हींग और करी पत्ता डालें और इस तरीके को छाछ में मिला लें।
7. इसे आप हर रोज खाने के बाद पी सकते हैं।

किन लोगों को नहीं पीना छाछ

छाछ में सोडियम की मात्रा बहुत अधिक होती है। ऐसे में जो लोग किडनी की समस्या से परेशान हैं उन लोगों को छाछ पीने से बचना चाहिए।

वहीं अगर आपको लगातार सर्दी-जुकाम की समस्या रहती है, तो इसे पीने से बचाना चाहिए। वहीं बारिश के मौसम में भी छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए।

बच्चों को किस उम्र में कौन से ड्राई फ्रूट्स खिलाएं?

बच्चों की सेहत और विकास के लिए सही डाइट बहुत महत्वपूर्ण होती है। ड्राई फ्रूट्स (सूखे मेवे) पोषक तत्वों का बेहतरीन स्रोत होते हैं, जो बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए इनका सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। हालांकि, बच्चों के लिए इनका सही सेवन और सही उम्र पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, बच्चों को कौन से ड्राई फ्रूट्स कब और कैसे खिलाने चाहिए।

6 महीने से 1 साल तक

इस उम्र के बच्चों का पाचन तंत्र बहुत नाजुक और कमजोर होता है। इसलिए, इस उम्र में बच्चों को सीधे तौर पर ड्राई फ्रूट्स नहीं देना चाहिए। इसके बजाय, सूखे मेवों को पाउडर बनाकर दिया जाता है। आप बादाम, काजू, पिस्ता, और किशमिश को सुखाकर उनका पाउडर बना सकते हैं और इसे दूध या दलिया में मिला कर बच्चे को दे सकते हैं। पाउडर के रूप में देने से बच्चों को इनका स्वाद भी मिल जाता है और पाचन में कोई परेशानी नहीं होती।

इसके अलावा, आप इन सूखे मेवों को रात भर भिगोकर भी बच्चे को दे सकते हैं, क्योंकि भिगोने से इनमें मौजूद पोषक तत्व बेहतर तरीके से पाचन तंत्र द्वारा अवशोषित हो पाते हैं। यह बच्चों को प्रोटीन, विटामिन, और खनिजों का अच्छा स्रोत प्रदान करता है।

1 साल से 3 साल तक

1 से 3 साल के बच्चों का पाचन तंत्र थोड़ा मजबूत हो जाता है, इसलिए इस उम्र के बच्चों को ड्राई फ्रूट्स छोटे टुकड़ों में काटकर दिए जा सकते हैं। इस उम्र में बच्चों को बादाम, काजू, पिस्ता और किशमिश खिलाना उपयुक्त रहता है। हालांकि, किशमिश को पहले अच्छे से धोकर और सूखा कर देना चाहिए ताकि उसमें कोई गंदगी न हो। इन ड्राई फ्रूट्स को बच्चे के नाश्ते में या फिर दूध, दही या दलिये में मिलाकर दिया जा सकता है।

3 साल से 5 साल तक

इस उम्र में बच्चे तेजी से विकसित होते हैं और शारीरिक गतिविधियों में भी वृद्धि होती है। इस दौरान बच्चों को अखरोट, बादाम, काजू, पिस्ता, किशमिश और अंजीर जैसे ड्राई फ्रूट्स दिए जा सकते हैं। अखरोट और बादाम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर दिया जा सकता है ताकि बच्चे आसानी से खा सकें। इसके अलावा, बच्चों को मिक्स ड्राई फ्रूट्स के रूप में भी दिया जा सकता है, जिससे वे अलग-अलग स्वाद का अनुभव कर सकें।

आप इन ड्राई फ्रूट्स को मिठाइयों, हलवे या खीर में मिलाकर भी बच्चों को दे सकते हैं, जिससे उनका स्वाद बढ़े और बच्चों को यह खाने में मजा आए। इस उम्र में बच्चों की कैलोरी की जरूरत भी ज्यादा होती है, और ड्राई फ्रूट्स से उन्हें अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है, जो उनके विकास के लिए आवश्यक है।

5 साल और उससे ऊपर

5 साल की उम्र के बाद बच्चे अधिकांश ड्राई फ्रूट्स को आसानी से पचा सकते हैं और खा सकते हैं। इस उम्र के बच्चों को बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, किशमिश, अंजीर और पिपरमेंट ड्राई फ्रूट्स दिए जा सकते हैं। इन ड्राई फ्रूट्स को बच्चों के स्नैक्स के रूप में दिया जा सकता है, या फिर बच्चों के लिए खासे व्यंजन जैसे हलवा, खीर, लड्डू, बर्फी आदि में मिलाकर भी दिया जा सकता है।

इस उम्र में बच्चों की गतिविधियां बढ़ जाती हैं और वे खेल कूद, पढ़ाई, और अन्य गतिविधियों में भाग लेते हैं, जिनके लिए उन्हें अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। ड्राई फ्रूट्स उनके विकास और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा, ड्राई फ्रूट्स से बच्चों के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में भी मदद मिलती है।

ड्राई फ्रूट्स कैसे खिलाएं?

पाउडर बनाकरः छोटे बच्चों को सूखे मेवों का पाउडर बनाकर दूध या दलिया में मिलाकर देना बहुत फायदेमंद होता है। इस पाउडर में बादाम, काजू, अखरोट, और पिस्ता जैसे ड्राई फ्रूट्स हो सकते हैं। यह पाचन को सही रखने में मदद करता है और बच्चे को ऊर्जा प्रदान करता है। आप इसे किसी भी अन्य भोजन में भी मिला सकते हैं, जिससे बच्चे का पोषण बेहतर हो सके।

छोटे टुकड़ों में काटकर

जब बच्चे थोड़ा बड़े हो जाते हैं, तो आप सूखे मेवों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर दे सकते हैं। जैसे कि बादाम, पिस्ता, काजू, और किशमिश को छोटे टुकड़ों में काटकर बच्चों को खाने के लिए दें। इससे बच्चों को इन्हें खाने में आसानी होती है और वे खुद से इसे चबाकर खा सकते हैं, जो उनके मुँह और दांतों के लिए भी अच्छा होता है

उम्र के असर भी मिटाता है मखाना, ऐसे बनाएं 5 फेस पैक

मखाना को खाना सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा की देखभाल के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। बस यहां अंतर यह है कि इसे चेहरे पर लगाना होगा। मखाना एंटी-एजिंग, एंटी-ऑक्सीडेंट और हाइड्रेटिंग गुणों से भरपूर है, जो झुर्रियों, झाइयों को कम करने और त्वचा को कसने में मदद करता है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा पर उम्र का असर कम हो और आपकी त्वचा जवां नजर आए, तो यहां मखाना से बनाए गए 5 फेस पैक के बारे में बताया जा रहा है।

मखाना और शहद फेस पैक

यह फेस पैक त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए बेस्ट है। इसे लगाने से त्वचा का रूखापन खत्म होता है और त्वचा चमकदार भी बनती है।

इंग्रेडिएंट्स

5-6 मखाने, 1 चम्मच शहद और 2 चम्मच दूध

कैसे बनाएं

सभी मखाने को पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें 1 चम्मच शहद और 2 चम्मच दूध मिलाएं। अच्छी तरह से मिलाने के बाद इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें।

मखाना और दही फेस पैक

यह फेस पैक झुर्रियों को कम करने के लिए बेस्ट है। इसेनीयमीट रूप से चेहरे पर लगाने से त्वचा में कसाव आता है और त्वचा मुलायम भी रहती है।

इंग्रेडिएंट्स

1 कप मखाना, 2 चम्मच दही और 1 चम्मच हल्दी

कैसे बनाएं

मखाना को पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें 2 चम्मच दही और 1 चम्मच हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को चेहरे पर 20 मिनट तक लगाए रखें। जब यह सूख जाए तो धो लें।

मखाना और एलोवेरा फेस पैक

यदि आपकी ख्वाहिश चमकदार त्वचा की है, तो इस फेस पैक को आजमाएं। यह सूरज हुई क्षति को भी कम करता है और दाग-धब्बों को भी।

इंग्रेडिएंट्स

5-6 मखाने, 2 चम्मच एलोवेरा जेल और 1 चम्मच गुलाब जल

कैसे बनाएं

मखानों को पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें 2 चम्मच एलोवेरा जेल और 1 चम्मच गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इसे चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें।

मखाना और बेसन फेस पैक

इस फेस पैक का इस्तेमाल त्वचा में कसाव लाने के लिए किए जाता है। यदि आपकी त्वचा तैलीय है, तो भी इसे लगाने से मदद मिलेगी।

इंग्रेडिएंट्स

5-6 मखाने, 1 चम्मच बेसन और 1 चम्मच नींबू का रस

कैसे बनाएं

मखाना को पीसकर पाउडर बना लें और इसमें 1 चम्मच बेसन और 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। जब अच्छा सा पेस्ट तैयार हो जाये तो इसे चेहरे पर 15-20 मिनट के लिए लगाएं। बाद में गुनगुने पानी से धो लें।

मखाना और मुल्तानी मिट्टी फेस पैक

यह फेस पैक डेड स्किन हटाने के लिए बढ़िया है। इसके लगातरा इस्तेमाल से ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स भी कम होंगे।

इंग्रेडिएंट्स

10 मखाने, 1 चम्मच मुल्तानी मिट्टी और 1 चम्मच गुलाब जल

कैसे बनाएं

मखाने को पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें 1 चम्मच मुल्तानी मिट्टी और 1 चम्मच गुलाब जल मिलाएं। बढ़िया सा पेस्ट तैयार करके चेहरे पर लगाएं। यह करीब 15 मिनट में सूख जाएगा। फिर बाद में धो लें।

रोजाना इस 1 अंग की करें मालिश

शरीर को 5 समस्याओं से मिलेगा छुटकारा

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में शरीर की देखभाल के लिए नियमित मालिश को अत्यधिक महत्व दिया गया है। खासकर, अगर आप रोजाना अपने पैरों के तलवों की मालिश करते हैं, तो इससे न सिर्फ आपका शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि कई स्वास्थ्य समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। आइए जानते हैं कि पैरों के तलवों की मालिश से कौन-कौन से 5 प्रमुख लाभ हो सकते हैं।

नींद की गुणवत्ता में सुधार

रोजाना सोने से पहले पैरों के तलवों की मालिश करने से गहरी और शांत नींद आती है। तलवों में कई एक्यूप्रेशर पॉइंट्स होते हैं, जो दिमाग को शांत करते हैं और तनाव को कम करते हैं। यह अनिद्रा जैसी समस्या से राहत दिलाने में सहायक है।

पाचन तंत्र को मिलेगी मजबूती

तलवों की मालिश से पाचन तंत्र बेहतर होता है। आयुर्वेद के अनुसार, तलवों पर स्थित कुछ विशेष बिंदु पाचन क्रिया को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। नियमित मालिश से कब्ज, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

ब्लड सर्कुलेशन में सुधार

तलवों की मालिश से रक्त प्रवाह तेज होता है। बेहतर ब्लड सर्कुलेशन से शरीर के सभी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषण मिलता है। यह मांसपेशियों की जकड़न को दूर करता है और थकान कम करता है।

तनाव होता है कम

तलवों की मालिश से तनाव और चिंता में कमी आती है। यह शरीर में एंडोर्फिन नामक हार्मोन को सक्रिय करता है, जो आपको सुकून और खुशी का अनुभव कराता है। इसके अलावा, यह मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।

जोड़ों के दर्द से आराम

तलवों की नियमित मालिश से मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो लंबे समय तक खड़े रहते हैं या शारीरिक परिश्रम करते हैं। मालिश से सूजन कम होती है और शरीर में लचीलापन बढ़ता है।

कैसे करें मालिश?

सोने से पहले या सुबह के समय 10-15 मिनट तक तेल (जैसे तिल का तेल, नारियल का तेल या सरसों का तेल) का

उपयोग करके मालिश करें।

हल्के दबाव के साथ गोलाकार गति में मालिश करें।

यह सुनिश्चित करें कि आपके हाथ और पैर साफ हों।

शरीर के किन-किन अंगों की करनी चाहिए मालिश?

पैरों के तलवों के अलावा आप शरीर के विभिन्न अंगों की मालिश कर सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य को कई लाभ मिल सकते हैं। आइए जानते हैं किन-किन अंगों की मालिश करने से शरीर को फायदे होते हैं?

सिर और स्कैल्प : बालों को मजबूत बनाने और मानसिक तनाव कम करने के लिए आप सिर और स्कैल्प की मालिश कर सकते हैं।

माथा और कनपटी : सिरदर्द और मानसिक थकान से राहत मिलती है। माथा और कनपटी की मालिश के लिए आप बादाम या ब्राह्मी तेल का उपयोग कर सकते हैं। यह काफी अच्छा विकल्प है।

गर्दन और कंधे : तनाव और जकड़न कम करने के लिए गर्दन और कंधे की मालिश करें।

हाथ और हथेलियां : रक्त संचार बढ़ाने और उंगलियों को लचीला बनाने के लिए इस अंग की सरसों या तिल के तेल से मालिश करें। यह काफी लाभकारी हो सकता है।

छाती और पेट : पाचन तंत्र को सक्रिय करने और मांसपेशियों को आराम देने के लिए पेट की मालिश करना काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।

रोजाना पैरों के तलवों की मालिश करने से आप न केवल शारीरिक समस्याओं से राहत पा सकते हैं, बल्कि यह आपको मानसिक और भावनात्मक रूप से भी मजबूत बनाती है। यह एक सरल, प्राकृतिक और प्रभावी उपाय है, जिसे आप अपनी दिनचर्या में शामिल करके जीवन को अधिक स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं।

हम यहां क्यों हैं? आपका भी बच्चा पूछता है अटपटे सवाल तो यूं दें जवाब

यदि आपका छोटा बच्चा पूछता है "जीवन का अर्थ क्या है?, "हम यहां क्यों हैं?"हम बिल्ली को खाना क्यों खिलाते रहते हैं?"तो आप शायद इस तरह के सवालों को हंसी में उड़ा देते हैं। बच्चे बहुत जिज्ञासु होते हैं और उनके सवाल कभी-कभी माता-पिता को असमंजस में डाल सकते हैं। लेकिन सही तरीके से जवाब देना उनकी सीखने की क्षमता, आत्मविश्वास और सोचने की क्षमता को बढ़ाता है। अमेरिकी शोधकर्ता और लेखिका जन मोहर लोन ने 20 से ज्यादा सालों तक छोटे बच्चों पर स्टडी कर पाया कि यह खुलापन बच्चों को स्वाभाविक दार्शनिक बनाता है। ऐसे में माता- पिता को चाहिए कि वह इन वार्तालापों को प्रोत्साहित करें। आप उन्हें जिज्ञासु, विचारशील और चिंतनशील व्यक्ति बनने में मदद कर सकते हैं।

माता-पिता यह कैसे कर सकते हैं?

जब आपका बच्चा "जीवन का अर्थ क्या है?" जैसा कोई गहरा सवाल पूछता है, तो आपको जवाब देने की ज़रूरत नहीं है, आपको बस बातचीत शुरू करने की ज़रूरत है। सबसे पहले, अपने बच्चे को सवाल पर चिंतन करने के लिए प्रेरित करें। आप पूछ सकते हैं- "आप क्या सोचते हैं?" इससे आपके बच्चे को अपने अनुभवों का पता लगाने का मौका मिलता है। आप उनसे पूछ सकते हैं- क्या आपको लगता है कि सभी के लिए जीवन का यही अर्थ है? इससे स्वयं से परे एक दार्शनिक चर्चा खुलती है।

आपको ऐसा क्यों करना चाहिए?

शैक्षिक शोध में पाया गया है कि दार्शनिक संवाद बच्चों की तार्किक तर्कशक्ति, पढ़ने और गणित की समझ, आत्म-सम्मान और बारी-बारी से बोलने की क्षमता को बेहतर बनाता है। अध्ययनों में पाया गया है कि यह बच्चों के बचपन, प्राथमिक विद्यालय और हाई स्कूल में शैक्षणिक और सामाजिक विकास को लाभ पहुंचाता है। अगर आपके बच्चे चित्र बना रहे हैं, तो आप पूछ सकते हैं कि कला क्या है? कल्पना क्या है? अगर वे कुत्ते से बात कर रहे हैं- भाषा क्या है? समझ क्या है? उदासी क्या है? अगली बार जब आपका बच्चा कोई बड़ा सवाल पूछे, तो उस पल को गले लगाए। निष्पक्षता, प्यार और खुशी जैसी अवधारणाओं की खोज करके, आप उन्हें दुनिया की व्याख्या करने और अधिक विचारशील व्यक्ति बनने में मदद कर रहे हैं।

बच्चों के सवालों का जवाब देने के आसान और सही तरीके

जब बच्चा कोई सवाल पूछे, तो उसे ध्यान से सुनें और बीच में न टोकें। कभी भी ये बेकार का सवाल है या बड़े होकर समझोगे जैसी बातें न कहें। इससे बच्चा सवाल पूछने से हिचकिचाएगा। बच्चों को लंबी और जटिल बातें समझना मुश्किल होता है। इसलिए सिंपल और शॉर्ट जवाब दें। उदाहरण के लिए, अगर बच्चा पूछे, आसमान नीला क्यों होता है? तो कह सकते हैं-सूरज की रोशनी में कई रंग होते हैं, और नीला रंग सबसे ज्यादा दिखता है।

बच्चे की उम्र के हिसाब से जवाब दें

3-5 साल के बच्चे के सवालों के जवाब सरल हों। 6-10 साल के बच्चे के लिए थोड़ा डिटेल में समझा सकते हैं। टीनेजर्स के साथओपन डिस्कशन करें और उन्हें खुद सोचने पर प्रेरित करें। वाले सवालों के जवाब देते समय तर्क और साइंस को जोड़ें। हर सवाल का सीधा जवाब न देकर कभी-कभी उनसे भी पूछें – तुम्हें क्या लगता है? इससे उनकी क्रिएटिव थिंकिंग और प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल डेवलप होगी।

दादी मां का ये नुस्खा कर देगा आपको सोने पर मजबूर, कम होगा तनाव व चिंता भी

आज की फास्टपेस लाइफस्टाइल में जहां तनाव और डिजिटल डिस्ट्रेक्शन अपने चरम पर है वहां हेल्थ प्रॉब्लम्स का होना स्वाभाविक है। देर रात तक स्क्रीन देखना, सिगरेट और शराब का सेवन करने जैसी आदतें आपकी हेल्थ पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही हैं। ऐसे में कई लोगों को अच्छी और बेहतर नींद के लिए भी काफी संघर्ष करना पड़ता है। रात में नींद न आने से आपका सुख-चैन तो उड़ता ही है साथ ही कई गंभीर बीमारियां भी आपको घेर सकती हैं। नींद न आने के कई कारण जिम्मेदार हैं जो आपके स्लीप पैर्टन को प्रभावित कर रहे हैं। कई मामलों में लोग नींद की गुणवत्ता को सुधारने के लिए नींद की गोली या शराब का सेवन करना शुरू कर देते हैं। जो आपकी नींद को ही नहीं बल्कि ओवरऑल हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में दादी मां के ये नुस्खे आपके काम आ सकते हैं। इन नुस्खों को यदि नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाए तो आपको कुछ ही दिनों में आराम मिल सकता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

हर्बल टी

मन और चित्त को शांत करने में हर्बल टी अहम भूमिका निभा सकती है। दादी मां के अनुसार हर्बल टी में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का मिश्रण होता है जो नींद की क्वालिटी को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं। यदि आपको तनाव की वजह से नींद नहीं आती तो आप अश्वगंधा हर्बल टी का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा कैमोमाइल टी तंत्रिका तंत्र को शांत करने और गहरी नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। सोने से 30 मिनट पहले इन हर्बल टी का सेवन लाभदायक हो सकता है।

गुनगुने पानी से नहाएं

पहले जमाने में लोग हमेशा नहाकर सोने जाते थे। नहाकर सोने से शरीर की थकान मिट जाती है और स्लीप क्वालिटी में भी सुधार होता है। दादी मां का ये नुस्खा आपकी नींद पैटर्न में

बदलाव करके आपके तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। लेकिन नहाने और खाने के बीच में कम से कम दो घंटे का अंतर होना जरूरी है।

हल्दी वाला दूध

गर्म दूध पीना सेहत के लिए बेहद लाभकारी होता है। यदि आपको नींद न आने की समस्या है या रात में बार-बार नींद खुलती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोएं। हल्दी वाला दूध एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो स्लीप पैटर्न में सुधार कर सकता है। सोने से आधा घंटा पहले हल्दी वाला दूध पिएं और कुछ देर मेडिटेशन करें। ऐसा करने से आपको आराम मिल सकता है।

मेडिटेशन करें

बेहतर नींद के लिए योगा या मेडिटेशन करें। इससे मन और शरीर को शांत करने में मदद मिलती है। आप लेते हुए भी इसका अभ्यास कर सकते हैं। मेडिटेशन से आपको तनाव और एंग्जाइटी को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

अपेक्षाओं के पहाड़ के नीचे दम तोड़ रहा है बचपन

आत्महत्या के बढ़ते मामले हैं इसका सबूत

अच्छा करियर बनाने और लाखों का पैकेज पाने की दौड़ में शामिल हर बच्चा अब एक अनकही रेस में शामिल है। जहां थकना, रुकना या हारना मना है। यह बात सही है कि माता-पिता हमेशा बच्चों के सुनहरे भविष्य की मजबूत नींव बनाने के लिए सख्ती करते हैं। लेकिन इस सख्ती के बीच भावनात्मक सहारे की भी बच्चों को जरूरत होती है।

'सुबह छह बजे उठना, सात बजे स्कूल के लिए दौड़ लगाना, दो से तीन बजे के बीच घर आना, खाना खाकर ट्यूशन जाना और फिर वहां से रात में आठ से नौ बजे के बीच घर लौटना। डिनर करके स्कूल और ट्यूशन का होमवर्क पूरा करना। रात में 12 से 1 बजे के बीच सोना।' क्या आपके टीनएज बच्चे भी इसी रूटीन को फॉलो कर रहे हैं। अगर हां, तो कहीं न कहीं ये उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। अच्छा करियर बनाने और लाखों का पैकेज पाने की दौड़ में शामिल हर बच्चा अब एक अनकही रेस में शामिल है। जहां थकना, रुकना या हारना मना है। यह बात सही है कि माता-पिता हमेशा बच्चों के सुनहरे भविष्य की मजबूत नींव बनाने के लिए सख्ती करते हैं। लेकिन इस सख्ती के बीच भावनात्मक सहारे की भी बच्चों को जरूरत होती है। क्यों है यह जरूरी, आइए जानते हैं।

अनकहे दबाव में हैं स्टूडेंट्स – आज हर बच्चे पर पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव है। यह प्रेशर उनकी फिजिकल और मेंटल दोनों हेल्थ को कहीं न कहीं प्रभावित करता है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) की ओर से किए एक सर्वे में सामने आया कि भारत में 12 से 13% स्टूडेंट्स मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं। पढ़ाई का दबाव बढ़ने के साथ यह संघर्ष भी बढ़ता जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप समय पर बच्चों की मनोस्थिति को पहचानें और उसे संभालें।

इसलिए बढ़ रहा है तनाव – आज के समय में बच्चों पर पढ़ाई का काफी प्रेशर है, जो उनके तनाव का कारण भी है। पढ़ाई में अच्छी परफॉर्मेंस का दबाव, असफलता का डर और अपेक्षाओं का बोझ उन्हें चिंता और अवसाद का शिकार बना रहा है। भारत के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, देश में डिप्रेशन से जूझ रहे 40% से 90% टीनएजर्स कई अन्य परेशानियों का सामना भी कर रहे हैं। वे कई मानसिक चुनौतियां झेल रहे हैं और कई बार मादक पदार्थों का सेवन तक करने लगते हैं। कई बार टीनएज बच्चे बुलिंग, नस्लवाद और रूढ़िवादिता का सामना करते हैं, जिससे वे अकेलापन महसूस करने लगते हैं। अधिकांश बच्चे इस विषय में किसी दूसरे की मदद भी नहीं मांगते हैं। ऐसे में ये तनाव पढ़ाई में उनका प्रदर्शन कमजोर करता है और उनका तनाव और बढ़ जाता है।

बच्चों को तोड़ देती है तुलना– पढ़ाई को लेकर बच्चों की दूसरों से तुलना करना बहुत ही आम बात है। अक्सर पेरेंट्स और टीचर्स मानते हैं कि इससे बच्चे मोटिवेट होंगे। लेकिन अफसोस, यह तुलना बच्चों को अंदर से तोड़ देती है। वे मानसिक तौर पर एक संघर्ष की स्थिति में आ जाते हैं। वे तनाव में आ जाते हैं और खुद को कमतर समझने लगते हैं। ऐसे में बच्चों पर माता-पिता और टीचर्स की अपेक्षाओं का अत्यधिक दबाव बढ़ता है। जिसका असर उनकी मेंटल हेल्थ और नींद दोनों पर पड़ता है। एक नॉर्वेजियन अध्ययन के अनुसार लंबी और गहरी नींद सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी है। वहीं एक अन्य जर्मन स्टडी के अनुसार अगर आप हर रात आठ घंटे की पर्याप्त नींद लेते हैं तो जीवन में ज्यादा संतुष्टि महसूस करते हैं। पर्याप्त नींद के बिना आपका फोकस कमजोर होने लगेगा।

बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले – बच्चों में बढ़ता तनाव आत्महत्या का कारण भी बन रहा है। 25% किशोर और 50% से 75% किशोरियों की आत्महत्या का कारण मानसिक तनाव है। किशोरों में आत्महत्या की प्रवृत्ति में 6% की कमी आई है। चिंताजनक बात यह है कि किशोरियों में 7% की वृद्धि हुई है। ऐसे में साफ है कि आज के समय में तनाव में आकर बच्चे आत्मघाती कदम उठा रहे हैं।

ऐसे समझे बच्चों को, बनें सपोर्ट सिस्टम – अपने बच्चों को चुनौतियों का आत्मविश्वास के साथ सामना करना सिखाएं। शैक्षणिक संस्थाओं को स्टूडेंट्स के लिए एक मजबूत स्वस्थ माहौल देने और प्रणाली बनाने की जरूरत है। बच्चों से तनाव और परेशानियों को लेकर खुलकर बात करें। उन्हें बताएं कि वो आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस का अभ्यास करवाएं। बच्चों को लेकर लचीलापन अपनाएं। उनकी बातें समझने की कोशिश करें। बच्चों को तनाव प्रबंधन करना सिखाएं, इससे वे तनाव से लड़ सकेंगे। अपने बच्चों की दूसरों से तुलना न करें। अगर आप उन्हें मोटिवेट करना चाहते हैं तो पॉजिटिव तरीके से करें।

छोटे बच्चों को न खिलाएं ये चीजें

सेहत पर पड़ता है बुरा असर

बच्चों का खानपान उनके शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका निभाता है। अगर बच्चों का खानपान सही और पोषक तत्वों से भरपूर होता है तो उनकी सेहत भी सही रहती है। लेकिन, अगर उनका खानपान सही नहीं होता तो ना सिर्फ उनकी सेहत बिगड़ती है, बल्कि उनका शारीरिक और मानसिक विकास भी प्रभावित होता है। कुछ समय पहले बच्चों को घर का बना खाना मिलता था और कभी-कभी बाहर का खाना भी दिया जाता था, लेकिन अब बच्चे बाहर का खाना ज्यादा खाते हैं और घर में भी पैकेटबंद चीजें ज्यादा मिलती हैं। ऐसे में बच्चों के खानपान का सही तरीके से ख्याल रखना और भी जरूरी हो गया है।

बच्चों को इन चीजों से दूर रखना चाहिए

हाई शुगर वाले सीरियल्स

बच्चों को नाश्ते में सीरियल्स बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन बाजार में मिलने वाले हाई शुगर वाले सीरियल्स उनके लिए बिल्कुल सही नहीं होते। ये सीरियल्स बच्चों का शुगर लेवल बढ़ा सकते हैं, जिससे भविष्य में शुगर की समस्याएं हो सकती हैं। इसीलिए बच्चों को इन सीरियल्स से बचाना चाहिए और उन्हें कम शुगर वाले सीरियल्स या फिर अन्य पौष्टिक नाश्ते दिए जा सकते हैं।

प्रोसेस्ड स्नैक्स

बच्चों को चिप्स, बिस्कुट, कुकीज जैसी प्रोसेस्ड स्नैक्स खाने का बहुत मन करता है, लेकिन इसका नियमित सेवन उनकी सेहत के लिए ठीक नहीं है। इनमें ज्यादा वसा, शर्करा और नमक होता है, जो बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इन्हें हफ्ते में एक या दो बार ही दिया जाना चाहिए, न कि हर दिन।

फास्ट फूड

फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज़ आदि बच्चों के लिए स्वादिष्ट होते हैं, लेकिन ये सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। फास्ट फूड में अधिक वसा, शर्करा और नमक होता है, जो बच्चों को मोटा बना सकता है और उनके कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को भी प्रभावित कर सकता है। इसीलिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करना चाहिए, और महीने में एक या दो बार ही इन्हें दिया जाना चाहिए।

कैफीन

छोटे बच्चों को चाय या कॉफी देने से बचना चाहिए। बच्चों को दूध की जरूरत होती है, न कि कैफीन युक्त पेय। चाय या कॉफी बच्चों की नींद को खराब कर सकती हैं और उनके नर्वस सिस्टम पर नेगेटिव असर डाल सकती हैं। इसलिए बच्चों को इन पेय पदार्थों से दूर रखना चाहिए।

प्रोसेस्ड मीट

पैकेटबंद प्रोसेस्ड मीट जैसे सॉसेज, हैम और बेकन बच्चों के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इनमें ज्यादा सोडियम, अनहेल्दी फैट्स और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं, जो बच्चों की सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। इनका सेवन सीमित करना चाहिए और ताजे मीट का चुनाव करना चाहिए।

शुगर युक्त ड्रिंक्स

बच्चों को कोल्ड ड्रिंक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स और अन्य शुगर युक्त पेय पदार्थों से दूर रखना चाहिए। इन पेय पदार्थों में बहुत ज्यादा शर्करा होती है, जो बच्चों के वजन को बढ़ा सकती है और उनके दांतों को भी खराब कर सकती है। इसके बजाय बच्चों को ताजे फल का रस या पानी देना ज्यादा बेहतर होता है।

माता-पिता को बच्चों के खानपान का खास ध्यान रखना चाहिए, ताकि वे स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें।

दुनियाभर में इतने लोग बहरापन का शिकार क्या हैं इसके शुरुआती लक्षण

देशभर में हर साल 3 से 10 मार्च तक विश्व श्रवण सप्ताह मनाया जाता है. इसका मकसद लोगों को जागरूक करना होता है. देशभर में इस दौरान लोगों को कान में होने वाली बीमारियों और उसको स्वस्थ रखने के बारे में बताया जाता है. इसके लिए कैंप लगाकर कानों की जांच से लेकर बीमारियों का इलाज भी किया जाता है. विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, विश्व स्तर पर, 466 मिलियन लोग बहरापन की समस्या से पीड़ित हैं, जिनमें 34 मिलियन बच्चे भी शामिल हैं.

भारत में, 2011 की जनगणना में बताया गया है कि 5.73 मिलियन व्यक्तियों को सुनने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, जबकि 1.98 मिलियन लोगों को बोलने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है. 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों में, 23% को सुनने की परेशानी का सामना करना पड़ता है. 0-19 वर्ष की आयु के 20% व्यक्तियों को साफ सुनने में परेशानी होती है.

अधिकतर मामलों में बीमारी की समय पर पहचान न होने से बहरापन की समस्या ठीक नहीं हो पाई है.

क्या हैं बहरेपन के लक्षण

कानों में कई तरह की बीमारियां होती हैं. आमतौर पर बैक्टीरियल इंफेक्शन की वजह से कान में संक्रमण होता है. यह संक्रमण कान में या फिर टिश्यू के जरिए कान में चला जाता है. इससे खुजली, दर्द और कान में भारीपन होने लगता है.

ईएनटी के डॉ. मीनेश आर बताते बैं कि बच्चों में सुनने की क्षमता में कमी को अक्सर तब तक नजरअंदाज कर दिया जाता है जब तक कि यह बोलने और सीखने में समस्या न करने लगे. हालाँकि, सही समय पर सही इलाज से इस बीमारी को काबू में किया जा सकता है. अगर बच्चा सही तरीके से बातचीत नहीं कर रहा है और सुन्ने में परेशानी हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

लोगों को जागरूक किया जा जाएगा

विश्व श्रवण सप्ताह के मौक पर एनटॉड फार्मास्यूटिकल्स ने अभियान शुरू किया है. इसका उद्देश्य बच्चों में सुनने के स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना, सुनने की समस्याओं का जल्दी लगाने को प्रोत्साहित करना है. इस जागरूकता अभियान के तहत देशभर में लोगों को कान की बीमारियों के बारे में जागरूक किया जाएगा.

इसमें देशभर के 3500 से अधिक ईएनटी डॉक्टरों के साथ मिलकर मुंबई, पुणे, पटना, बेंगलुरु और कोलकाता सहित प्रमुख शहरों में सरकारी स्कूलों, अस्पतालों और क्लीनिकों में 6000 से अधिक शिविर लगाकर लोगों को कान की बीमारियों के बारे में जागरूक किया जाएगा.

क्या है आदर्श व्यक्ति की पहचान और कितना सही है सबको एक तराजू में तौलना

आजकल छरहरा, गोरा और लंबे क़द का होना ही एक आदर्श व्यक्तित्व की पहचान बना दी गई है। अगर इनमें से कोई लक्षण किसी में नहीं है, तो उसे नकारात्मक रूप से देखा जाता है और टिप्पणियां की जाती हैं। यह 'बॉडी शेमिंग' व्यक्ति को तोड़ सकती है। भले ही ऐसा मज़ाक़ की आड़ में कहा जाए, लेकिन उन शब्दों से सामने वाले के अंदर कुछ दरक-सा जाता है। उपहास उड़ाते वे शब्द उसके मनोबल को इतना प्रभावित करते हैं कि कई मामलों में पूरा व्यवहार तक बदल जाता है। यहां सोचने वाली बात है कि अगर किसी का रंग गहरा है, क़द कम या ज़्यादा है या शारीरिक बनावट अलग है, तो इसमें बुरा क्या है? वह सिर्फ़ देखने में थोड़ा अलग है और यही अलहदापन उसकी ख़ासियत है। सुंदरता का कोई एक पैमाना नहीं होता, हर इंसान में उसकी अपनी अनूठी ख़ूबसूरती छिपी होती है- यही बात हम सबको समझने की ज़रूरत है।

ये जुमले सुनने में सामान्य लगते हैं...

अरे, तुम इतनी छोटी-सी हो, बिलकुल बच्ची लगती हो।

तुम तो इतने काले हो, अंधेरे में नज़र भी नहीं आओगे।

तुम तो बहुत पतले हो, हवा में उड़ जाओगे! मज़ाक़ का बुरा मत मानना। वो तो सूमो पहलवान है! हाथी दादा कहां चले!

... लेकिन मन को कमज़ोर कर देते हैं

जब आप किसी के बाहरी व्यक्तित्व पर विशेष ध्यान देते हैं, तो इससे उसमें असुरक्षा और आत्मविश्वास की कमी की भावनाएं पैदा हो सकती हैं।

ऐसी टीका-टिप्पणी भावनात्मक जटिलताएं पैदा कर सकती है, जो व्यक्ति के आत्मसम्मान और व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। समय के साथ ऐसा आकलन दुश्चिंता, सामाजिक अलगाव और यहां तक कि विभिन्न स्थितियों में उसके आत्मविश्वास को प्रभावित कर सकता है।

यह समाज में भी एक नकारात्मक प्रभाव छोड़ता है।

धीरे-धीरे ज़िंदगी ही बदल जाती है

जब किसी को उसके रंग-रूप, क़द-काठी के आधार पर आंका जाता है, तो वह निरंतर तनाव और भावनात्मक दर्द महसूस कर सकता है।

वह सामाजिक अलगाव महसूस कर सकता है। उसका आत्मविश्वास रसातल में जा सकता है और वह लक्ष्यों को प्राप्त करने में असमर्थ महसूस करने लगता है।

वह बात करते या चलते वक़्त बिना कारण सचेत रहता है, तेज़ गति से चलता है या हर बात पर हड़बड़ाता है। अपने व्यवहार में परिवर्तन ला सकता है, जैसे कि अधिक आक्रामक या रक्षात्मक हो जाना। ऐसी टिप्पणियां सुन-सुनकर कुछ लोग अवसाद और एंग्ज़ायटी का शिकार होने लगते हैं और ग़लत क़दम तक उठा सकते हैं। ऐसे व्यवहार को दिल पर ना लें... ख़ुद को पूरी तरह से स्वीकार करें। हर किसी का शरीर अलग होता है और हमारे गुण हमारी शारीरिक बनावट से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं। मनोबल, क्षमता और रचनात्मकता जैसी अपनी शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करें।

लोग शारीरिक लक्षणों पर टिप्पणी करते हैं तो करें, लेकिन आपको यह समझना चाहिए कि उनकी राय आपकी असल पहचान नहीं है। अपने आत्म-मूल्य को किसी अन्य व्यक्ति की टिप्पणियों से प्रभावित न होने दें। अपना हर क़दम आत्मविश्वास के साथ रखें। अगर कोई बॉडी शेमिंग करता है, तो उसे शालीनता से जवाब दें। हालांकि कुछ लोग बाज़ नहीं आते। बेहतर है कि असहज महसूस कराने वाले ऐसे लोगों से दूरी ही बना लें। सकारात्मक और प्रेरित करने वाले लोगों के साथ रहें। कला, खेल आदि ख़ुशी देने वाली गतिविधियों में हिस्सा लें। इससे न सिर्फ़ मन शांत रहेगा, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर सकारात्मक प्रभाव भी पड़ेगा।

हमें ख़ुद पर ग़ौर करने की ज़रूरत है...

हम अक्सर जाने-अनजाने में दूसरों को उनके रंग, क़द और शारीरिक गठन से आंकते हैं, लेकिन भूल जाते हैं कि हर व्यक्ति की अपनी ख़ूबसूरती और ख़ासियत होती है।

समय-समय पर यह ग़ौर करना चाहिए कि हम दूसरों को किस तरह उनके शारीरिक लक्षणों के आधार पर आंकने लगते हैं। यदि इस बात का एहसास हो जाए, तो हम अपना नज़रिया बदलकर औरों को अधिक सकारात्मक रूप से देख पाएंगे। दूसरों की बुद्धिमत्ता, क्षमताओं और अच्छे गुणों पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि यही असली ख़ूबियां हैं। हमें उनकी सोच, व्यवहार, क़ाबिलियत और कर्मठता को महत्व देना चाहिए।

सायबर सुरक्षाः किसी अनजान की कॉल मर्ज करना आपका बैंक अकाउंट ख़ाली कर सकता है

आज के डिजिटल युग में सायबर अपराधी लगातार नए-नए तरीक़े अपनाकर लोगों को ठगने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसे में आवश्यक है कि आपको भी इनके बारे में जानकारी हो ताकि कोई आपको ठग न पाए। ठगी का एक नया तरीक़ा है 'कॉल मर्जिंग स्कैम' जो हाल ही में चर्चा में आया है। तो चलिए, जान लेते हैं...

क्या है कॉल मर्जिंग स्कैम?

कॉल मर्जिंग स्कैम एक प्रकार की टेलीफोनिक धोखाधड़ी है, जिसमें स्कैमर किसी व्यक्ति के फोन कॉल को अनधिकृत रूप से जोड़कर उसकी गोपनीय जानकारी चुरा लेते हैं या फिर धोखाधड़ी करते हैं। यह स्कैम मुख्य रूप से बैंकिंग धोखाधड़ी, बिज़नेस संबंधी ठगी, सोशल मीडिया लॉग-इन और व्यक्तिगत जानकारी चुराने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। ये स्कैम वॉयस कॉल ओटीपी के ज़रिए होता है।

ठग आपको कॉल करके कोई भी बहाना बनाते हैं कि आप कुछ जीत गए हैं या आपका कोई पार्सल आया या फिर किसी दोस्त ने आपको कॉल करने के लिए बोला है। फिर इसी दौरान आपके फोन में ओटीपी का कॉल भेजा जाता है और आपसे उस कॉल को मर्ज करने के लिए कहा जाता है। जैसे ही आप कॉल मर्ज करते हैं, ओटीपी ठग के पास पहुंच जाता है। ऐसा करके वह न सिर्फ़ कोई अकाउंट लॉग-इन करके हैक कर सकता है बल्कि बैंक बैलेंस भी ख़ाली कर सकता है।

कैसे होती है ठगी?

स्कैमर एक फ़ोन कॉल करता है, जो बैंक, कंपनी, सरकारी एजेंसी, पार्सल कंपनी या किसी दोस्त व्यक्ति के नाम पर हो सकता है।

बातों-बातों में व्यक्ति को किसी अन्य वॉयस ओटीपी कॉल को मर्ज (कांफ्रेंस में जोड़ने) करने के लिए कहा जाता है।

जैसे ही वह कॉल मर्ज करता है, स्कैमर इस कांफ्रेंस कॉल में ओटीपी को सुन लेता है।

इस तरह व्यक्ति अपने बैंक या किसी अन्य जानकारी से संबंधित ओटीपी साझा कर देता है, जिसके बाद स्कैमर फर्जी लेन-देन करके पैसे निकाल लेता है या कोई अकाउंट लॉग-इन कर लेते है।

बचाव के क्या हैं तरीक़े

कोई अनजान व्यक्ति कॉल मर्ज करने के लिए कहता है, तो सतर्क रहें और मर्जिंग से मना कर दें।

लगता हो कि कॉल रिकॉर्ड हो सकता है, तो तुरंत ही कॉल काट दें।

दूसरा कॉल उठाने से पहले जिस व्यक्ति से बात हो रही हो पहले उसका कॉल काट दें और इसके बाद ही दूसरा कॉल उठाएं।

सायबर क्राइम हेल्पलाइन या स्थानीय पुलिस को संदिग्ध कॉल की सूचना अवश्य दें।

विश्वसनीय व्यक्तियों के साथ ही कॉल मर्ज करें।

किसी भी अनजान का कॉल उठाने से पहले उसकी सत्यता जान लें। चाहें तो कॉल डिस्कनेक्ट करके दोबारा कॉल करें।

भविष्य की चिंता छोड़ें, आज पर फोकस करें; आलस छोड़ काम करें, धन-पद से नहीं मिलता लंबा सुख

सामान्य व्यक्ति अपनी दुविधाओं से दूर होने के लिए, भविष्य को संवारने के लिए धन संग्रह करता है। उसे लगता है कि धन का अधिक संचय, बड़े पद की प्राप्ति और अधिक सम्मान उसे सुख देगा। ये सच है कि सिर्फ कुछ पल के लिए ये सुख के साधन हैं, ये चीजें लंबे समय तक आनंद नहीं देती हैं। हमें भविष्य को नहीं, आज को संवारना चाहिए। भविष्य की चिंता न करें, आज की चिंता कीजिए, वर्तमान में शुभ कर्म करें। साहस के साथ, आलस छोड़कर छोटे-छोटे कार्य करना आरंभ कीजिए।

कौडियाला: भीड़ से दूर गंगा के किनारे मिलेगा सुकून

कौडियाला एक छोटा और शांत कस्बा है, जो ऋषिकेश से 38 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यह ऋषिकेश की तुलना में कम भीड़-भाड़ वाला स्थान है, लेकिन यहां आपको वही प्राकृतिक सौंदर्य और सुकून भरा माहौल मिलेगा, जो आमतौर पर ऋषिकेश में मिलता है।

गंगा के किनारे बिताएं शांत समय

यदि आप शांति की तलाश में हैं तो कौडियाला आपके लिए बिल्कुल मुनासिब जगह है। कई बार ऐसा होता है कि रेतीले तट पर सिर्फ आप या आपका ही समूह होता है, जिससे आपको निजी और सुकून से भरा वातावरण मिलता है। जब आप नदी क्षेत्र की ओर जाते हैं तो फिर वहां रास्ते में कुछ छोटी-छोटी दुकानें मिलेंगी। वहां आप चाय, नूडल्स और अन्य स्नैक्स का आनंद ले सकते हैं। यदि आप भाग्यशाली हैं, तो आपको नदी के दूसरी ओर कुलांचे मारते हिरण भी देखने को मिल सकते हैं। याद रहें कि गंगा एक तेज बहाव वाली और विशाल नदी है, इसलिए ऐहेतियात जरूर बरतें।

राजाजी नेशनल पार्क

कौडियाला से लगभग 40 किलोमीटर दूर राजाजी नेशनल पार्क स्थित है। यह पार्क मुख्य रूप से जंगली हाथियों के लिए प्रसिद्ध है। हालांकि यहां बाघों के दिखने की संभावना भी होती है। इस पार्क में आपको जैव-विविधता के दर्शन होते हैं। यह बर्ड वॉचिंग के लिए भी एक बेहतरीन स्थान है। वैसे जंगल सफारी के दौरान आप क्या देख पाएंगे, यह आपकी किस्मत पर निर्भर करता है, लेकिन हरे-भरे जंगलों के बीच सफारी का अनुभव अपने आप में अविस्मरणीय होता है। राजाजी नेशनल पार्क की सुरम्य प्राकृतिक छटा इसे घूमने लायक स्थान बनाती है।

रिवर राफ्टिंग का रोमांच

ऋषिकेश के आसपास रिवर राफ्टिंग एक लोकप्रिय साहसिक खेल है। आप देवप्रयाग या कौडियाला से भी राफ्टिंग कर सकते हैं। राफ्ट में प्रवेश करने से पहले आपको एक पैडल, हेलमेट के अलावा मोबाइल, पर्स, घड़ी जैसे सामान को रखने के लिए एक बैग भी दिया जाता है। ट्रेनर्स आपको बुनियादी निर्देश देते हैं और फिर आपका रोमांचक सफर शुरू होता है। राफ्टिंग के दौरान आप कई प्रकार की तेज धाराओं (रैपिड्स) से गुजरते हैं और हर एक रैपिड का एक नाम और कहानी होती है। यह एक रोमांचक अनुभव होता है। हालांकि सुरक्षा के लिहाज से ट्रेनर्स के निर्देशों का पालन करना जरूरी होता है, क्योंकि वे अनुभवी होते हैं और स्थिति को बेहतर ढंग से संभाल सकते हैं। राफ्टिंग के दौरान आप भीगने के लिए तैयार रहें। कई स्थानों पर ट्रेनर्स आपको पानी में उतरने की अनुमति देते हैं और बाद में वापस बोट में खींच लेते हैं।

देवप्रयाग का संगम

कौडियाला से देवप्रयाग तक की यात्रा के दौरान आप अलकनंदा और भागीरथी नदियों के संगम को देख सकते हैं, जहां वे मिलकर गंगा नदी का निर्माण करती हैं। कौडियाला से देवप्रयाग तक की सड़क यात्रा के नजारे भी अपने आप में अद्भुत हैं। देवप्रयाग से कौडियाला के बीच राफ्टिंग का एक मार्ग भी है, जो अपेक्षाकृत कम कठिनाई वाला और आरामदायक होता है। यदि आप अत्यधिक रोमांचक राफ्टिंग के बजाय हल्की राफ्टिंग का अनुभव लेना चाहते हैं, तो यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

कैसे पहुंचें?

निकटतम हवाई अड्डा देहरादून में जॉली ग्रांट एयरपोर्ट है। अगर आप ट्रेन से आना चाहते हैं तो निकटतम रेलवे स्टेशन हरिद्वार है। आप सड़क मार्ग से ऋषिकेश से भी आ सकते हैं। ऋषिकेश से कौडियाला महज 38 किमी दूर स्थित है।

कब जाएं?

वैसे तो सभी मौसमों में घूमने के लिए यह अच्छी जगह है, लेकिन सितंबर से अप्रैल के पहले पखवाड़े तक का समय सबसे बेहतर होता है। मानसून के दौरान गंगा का जलस्तर बढ़ जाता है, जिससे कुछ गतिविधियों पर प्रतिबंध लग सकता है।

कहां ठहरें?

यहां कुछ प्रसिद्ध रिसॉर्ट ब्रांड्स के होटल मौजूद हैं। इसके अलावा गढ़वाल विकास मंडल निगम का एक सरकारी गेस्ट हाउस भी गंगा नदी के किनारे स्थित है। मध्यम बजट के कुछ अन्य निजी होटल भी मिल जाएंगे।

शूर्पणखा के बहाने समझ सकते हैं रावण का चरित्र

रामायण प्रकृति और संस्कृति के बीच भेद करती है। इसमें वन की निवासी शूर्पणखा के माध्यम से प्रकृति और संस्कृति के बीच के अंतर को समझाया गया है।

शूर्पणखा का पति विद्युतजिह्वा भी एक राक्षस था। रावण और विद्युतजिह्वा के बीच लड़ाई की कई कहानियां हैं। दक्षिण-पूर्वी एशियाई रामायणों के अनुसार अपनी दिग्विजय यात्रा के दौरान रावण ने पाया कि एक राक्षस ने पाताललोक को अपनी विशाल जीभ से ढककर उसे सुरक्षित कर रखा था। रावण ने इस बात से अनजान रहकर कि वह जीभ उसके बहनोई की है, उसने अपने बाण से जीभ को नष्ट कर दिया। इस प्रकार विद्युतजिह्वा अनजाने में मारा गया। दूसरी कहानी के अनुसार दोनों में मतभेद के कारण उनमें लड़ाई हुई और विद्युतजिह्वा मारा गया।दक्षिण भारत की एक रोचक लोककथा के अनुसार शूर्पणखा और मंदोदरी के बीच हुए झगड़े की वजह से रावण और विद्युतजिह्वा में लड़ाई हुई। विद्युतजिह्वा ने अपनी लंबी जीभ में रावण को फंसाकर उसे निगल लिया। तब रावण ने शूर्पणखा से विद्युतजिह्वा का पेट चीरकर अपने को बचाने की भीख मांगी। शूर्पणखा अपने पति को मारना नहीं चाहती थी। तब रावण ने लालच दिया कि यदि शूर्पणखा ने उसे बचा लिया तो वह शूर्पणखा के पुत्र को लंका का राजा बना देगा। शूर्पणखा ने रावण पर विश्वास किया और अपने हाथों से अपने पति का पेट चीरकर उसे मार डाला और रावण को बचा लिया। हालांकि यह लोककथा बहुत प्रसिद्ध नहीं है।फिर कहानी ने एक रोचक मोड़ लिया। रावण ने शूर्पणखा के विधवा होने के लिए अपनी जिम्मेदारी स्वीकारते हुए उसे दंडकारण्य में घूमने और वहां अपनी पसंद के किसी भी पुरुष से संबंध रखने की पूरी सहमति दे दी। इस दिलचस्प बात को हमें ध्यान में रखना होगा।

शूर्पणखा का प्रतिशोध

रामायण के विभिन्न वृत्तांतों में शूर्पणखा के पुत्र के भिन्न नाम हैं, जैसे शंबीरी, शंबकुमार और जांबुलकुमार। अपनी मां को मिले वचन के कारण शंबीरी को लगा कि उसे लंका का राजा बनाया जाएगा। लेकिन इंद्रजीत ने उसका भ्रम दूर करते हुए कहा कि रावण ने उसकी मां को झूठा वचन दिया था। इससे शंबीरी को बहुत बुरा लगा और उसने यह बात शूर्पणखा को बताई। तब शूर्पणखा ने विद्युतजिह्वा की मृत्यु का प्रतिशोध लेने का निश्चय किया। उसे याद आया कि ब्रह्मा से मिले वर के कारण कोई पशु, पक्षी, यक्ष, देवता, असुर, विद्याधर और वानर रावण का वध नहीं कर सकता था। इसलिए वह एक ऐसे मनुष्य को ढूंढ़ने निकली जो रावण का वध कर सके। वाल्मीकि रामायण के अनुसार वन में शूर्पणखा और राम का मिलन मात्र एक संयोग था। लेकिन इस लोककथा के अनुसार यह शूर्पणखा द्वारा रचा गया एक षड्यंत्र था।

इस दंतकथा को कितना महत्व देना है, मुझे नहीं पता। मैं कहानी में निहित ज्ञान और उसके उद्देश्य पर ध्यान देता हूं, न कि कहानी की सत्यता पर। इस कहानी से यथासंभव रावण का चरित्र समझाया जा रहा है। इसका महत्व हम बाद में देखेंगे।

राम और लक्ष्मण से मिलन

एक दिन शूर्पणखा वन में राम से मिली। राम की सुंदरता से मोहित होकर उसने उनसे विवाह करने की इच्छा व्यक्त की। लेकिन राम ने उसे यह कहकर नकार दिया कि वे तो सीता से विवाहित हैं। यह सुनकर शूर्पणखा को ईर्ष्या महसूस हुई और क्रोध भी आया। फिर राम ने लक्ष्मण से मिलने को कहा। लक्ष्मण ने भी उसे नकार दिया, क्योंकि राम और सीता की सेवा करना ही उनका एकमात्र उद्देश्य था और वे भी विवाहित थे। इस प्रकार, राम और लक्ष्मण दोनों ने शूर्पणखा को सहमति नहीं दी। लेकिन शूर्पणखा ठहरी राक्षसी, जो अपनी पशु प्रवृत्ति के पार नहीं जा पाई थी। अनुमति की धारणा उसकी समझ के बाहर थी। वह केवल हड़पने की आदी थी। वह राम को बलपूर्वक पाना चाहती थी और इसलिए उसने सीता पर आक्रमण किया। सीता को बचाने के प्रयास में लक्ष्मण ने शूर्पणखा की नाक काट दी।

कलह के बीज

रामायण में स्त्री के विरुद्ध यह घटना निर्णायक थी। उसके पश्चात रामायण से माधुर्य और श्रृंगार रस चले गए और उसमें वीभत्स तथा रौद्र रस आ गए। शूर्पणखा इस घटना से अत्यंत क्रोधित हुईं। उसके कहने पर उसके भाइयों खर और दूषण ने राम और लक्ष्मण पर वार किया। युद्ध में खर, दूषण और अन्य राक्षस मारे गए।

इसलिए शूर्पणखा ने लंका जाकर रावण को वन में हुईं घटनाओं का वर्णन दिया। उसने समझाया कि शूर्पणखा पर वार रावण पर वार के बराबर है। उसने रावण को याद दिलाया कि इन्हीं युवकों ने कई वर्ष पहले विश्वामित्र के यज्ञ के समय ताटक, मारीच और सुबाहु राक्षसों का वध किया था। इन बातों से शूर्पणखा ने रावण में भय का संचार कर उसे उकसाया भी। वह उनसे इसलिए भी घबरा गया कि ब्रह्मा से अमरत्व का वर मांगते समय मनुष्यों का उल्लेख करना भूल गया था। राम विष्णु के अवतार थे, पर रावण को इस बारे में पता नहीं था।

पॉजिटिव सोचेंगे, तो खुशी महसूस करेंगे

आकर्षण का नियम ही प्रकृति का नियम है

जब आप किसी एक विचार पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आकर्षण का नियम तुरंत वैसे ही और विचारों को आपकी ओर खींचता है। कुछ ही मिनटों में, आपके मन में इतने नकारात्मक विचार आते हैं कि स्थिति और बुरी लगती है। आकर्षण का नियम प्रकृति का नियम है। नकारात्मक सोचते हैं, तो वही मिलता है। अगर आप हमेशा सकारात्मक विचारों पर फोकस करते हैं, तो आपको जीवन में खुशहाल अनुभव हासिल होता है।

करुणा से शांति मिलेगी, संबंध बेहतर हो जाएंगे

जब कोई व्यक्ति हमारे प्रति क्रोध, आलोचना या उपेक्षा रखता है तो इसका असर हम पर जरूर होता है। लेकिन अगर हम ऐसे व्यक्ति के प्रति दया और करुणा प्रकट करते हैं, तो एक अद्भुत परिवर्तन होता है : वह स्थान जहां नकारात्मकता टिक सकती थी, धीरे-धीरे समाप्त होने लगती है।

नकारात्मकता के पास अब टिकने की कोई जगह नहीं बचती। करुणा से, भीतर की शांति और संबंधों की ऊष्मा दोनों बढ़ती हैं।

अंततः काम ही हमें असली खुशी देता है

हालांकि हमारा काम अक्सर चुनौतियों और समस्याओं से भरा होता है, लेकिन अंततः यही काम हमें खुशी देता है। लाखों लोगों के लिए उनका काम दुख का कारण है। कई लोगों के लिए, काम पैसे कमाने का जरिया है। जरूरी नहीं कि हमारा काम अनोखा या असाधारण हो। कोई भी काम जो जीवन में मूल्य जोड़ता है, वह महत्वपूर्ण है। सच्ची खुशी तब मिलती है जब हम अपने काम को सेवा और योगदान का जरिया समझते हैं।

जीवन में कैसे हासिल होगी सच्ची समृद्धि

आध्यात्मिक स्तर पर स्वयं को ठीक करने का अर्थ है अपनी आत्मा से गहरा संबंध विकसित करना। जब हम सीमित करने वाली धारणाओं को छोड़ते हैं, गहरी समझ अपनाते हैं, तो मानसिक स्तर पर हमारा उपचार होता है। भावनात्मक उपचार तब होता है जब अपनी भावनाओं को स्वीकारना सीखें। शारीरिक स्तर पर खुद को ठीक करना तब संभव है जब शरीर का सम्मान और देखभाल करना सीखते हैं।

उभरते आंत्रप्रेन्योर्स के लिए पांच सुझाव

उस समस्या की पहचान करें जिसे आप पहले हल करना चाहते हैं

व्यवसाय शुरू करने के लिए सबसे बड़ी प्रेरणा उस समस्या से जुड़ी होती है, जिससे आप व्यक्तिगत रूप से जुड़े हैं। हो सकता है आपने किसी उद्योग में काम किया हो और उसकी खामियों को करीब से जाना हो। चाहे किसी भी तरह आपका बिजनेस आइडिया आया हो, लेकिन यह भावना होनी चाहिए कि इसे हकीकत में बदलना ही आपका लक्ष्य है।

संस्थापक के रूप में अपनी भूमिका को अच्छी तरह समझें

कई कंपनियां इसलिए सफल हो जाती हैं क्योंकि उनके संस्थापक सोशल मीडिया पर अपनी कहानी और ब्रांड की यात्रा को साझा करते रहते हैं। तो यह जान लें कि उपभोक्ताओं से सीधे संवाद करने की आपकी इच्छा, चाहे वह किसी भी रूप में क्यों न हो, ग्राहकों के साथ वास्तविक और प्रामाणिक संबंध बनाने में मदद करती है।

अकेले मत चलें, टीम बनाएं

सह-संस्थापक होने से अलग-अलग स्किल-सेट एक साथ आते हैं, जिससे बिजनेस को बहुत तेजी से बढ़ने में मदद मिलती है। अकेले संस्थापक होने पर अपनी चिंताओं को ईमानदारी से साझा करना और कर्मचारियों के साथ गहरे संबंध बनाना कठिन हो सकता है। अगर सह-संस्थापक का विकल्प नहीं है, तो भरोसेमंद सलाहकारों और अन्य उद्यमियों के साथ जुड़ें।

इस पर लगातार विचार करें कि आप लोगों की कैसे मदद करेंगे

स्टार्टअप की दुनिया में यह मायने नहीं रखता कि कौन पहले आया, बल्कि यह मायने रखता है कि कौन सबसे बेहतर काम करता है। खुद से सवाल पूछें: मैं लोगों की जिंदगी को कैसे आसान बनाऊं? बहुत जरूरी है कि आपकी सेवा या उत्पाद का उद्देश्य लोगों की समस्या का हल निकालना और उनके जीवन को सरल बनाना हो।

साइड बिजनेस की तरह नहीं, पूरी तरह से डूबकर शुरुआत करें

अगर आप इसे साइड बिजनेस की तरह अपनाते हैं, तो महत्वपूर्ण मुकाम तक पहुंचने में समय लग सकता है। आप शायद कभी भी अपनी स्थिर नौकरी छोड़ने का साहस न जुटा पाएं। सच में व्यवसाय शुरू करना है, तो पूरी तरह से अपने विजन के प्रति समर्पित हो जाएं। आपकी यात्रा की शुरुआत तभी होगी, जब आप अपना सब कुछ झोंक देंगे।

असफलता अच्छी होती है, ये आपको सफलता से कहीं अधिक सिखाती है - सुनीता विलियम्स

अमेरिकी एस्ट्रोनॉट सुनीता विलियम्स स्पेस सेंटर में 9 महीने 14 दिन बिताने के बाद पृथ्वी पर लौटी हैं, कैसे वो परिस्थितियों के अनुसार खुद को बदलती हैं और कैसे हर राह को आसान बनाती हैं। उन्हीं की जुबानी...

जब मैं बड़ी हो रही थी, मुझे याद है कि मैंने इंसानों को चांद पर चलते देखा और सोचा कि यह काफी कमाल का होगा। मैंने अपने जीवन में बस आगे बढ़ते हुए उन चीजों को खोजने की कोशिश की, जो मुझे पसंद हैं। मैं कॉलेज में टॉपर नहीं थी। मेरे कॉलेज के दिनों में कुछ उतार-चढ़ाव आए, कुछ असफलताएं थीं और बहुत सारी सफलताएं भी। मेरा मानना है कि असफलता अच्छी होती है जो सफलता से ज्यादा सिखाती हैं।

अगर आप मन लगाएं, दृढ़ संकल्प रखें कोई रास्ता खोजें तो आप जो करना चाहें, कर सकते हैं। निश्चित रूप से मेरे पास बहुत सारी चीजों के बारे में एक अलग दृष्टिकोण है। लोगों को लग सकता है कि मैं एक से दूसरी चीज तक सीधे चली गई, लेकिन इस सफर में बहुत सारे सवाल थे।

आप कभी खुद को किसी चीज में बंद ना महसूस करें। जब मैं बड़ी हो रही थी, मैं पशु चिकित्सक बनना चाहती थी। मुझे पूरा यकीन था कि मैं पशु चिकित्सक बनूंगी। मेरे पिता एक डॉक्टर थे, जीव विज्ञान हमारे परिवार में थोड़ा है, लेकिन मुझे गणित और भौतिकी बहुत पसंद थे। मुझे सचमुच नहीं पता था कि मैं क्या करना चाहती हूं... मुझे बस जानवरों से प्यार था, इसलिए मैं उनकी डॉक्टर बनना चाहती थी। मुझे अपनी पहली पसंद के कॉलेज में दाखिला नहीं मिला, इसलिए मुझे दूसरी पसंद के बारे में सोचना पड़ा और मैं पायलट बन गई। जब मैं पायलट थी तो जेट उड़ाना चाहती थी क्योंकि 'टॉप गन' उन दिनों रिलीज हुई थी और उसमें आप जेट को इधर-उधर उड़ते देखते हैं, रोमांचित होते हैं। उस समय अमेरिकी सेना में महिलाओं के लिए विकल्प सीमित थे, तो मुझे जेट नहीं मिले, हेलीकॉप्टर मिले। मुझे हेलीकॉप्टर उड़ाने में बहुत मजा आया और मैं टेस्ट पायलट स्कूल में जा सकी, जिसने मुझे बाद में टेस्ट पायलट बनने का मौका दिया।

रास्ता सीधा नहीं था और यह तब तक नहीं था जब तक मैं 25 की उम्र में नहीं आई। एक दफा मैं टेस्ट पायलट स्कूल गई थी और पहली बार एक अंतरिक्ष यात्री से मिली। उनसे मिलकर जाना कि अंतरिक्ष यात्री क्या करते हैं, तब मुझे लगा मेरे पास इनके समान कुछ योग्यताएं हैं, तो शायद यह एक रास्ता है जो मैं ले सकती हूं।

यह रास्ता पहले से तय नहीं था, सीधा नहीं था। हर कदम जो मैंने उठाया मैं उससे बहुत परिचित नहीं थी, लेकिन मैंने दूसरों को उस क्षेत्र में सफल होते देखा था।

कुछ ऐसा खोजें जो आपको पसंद हो। यह पता लगाने में एक-दो या तीन कोशिशें लग सकती हैं कि आपको क्या पसंद है। जैसे ही वो मिल जाए, आप उसे अच्छी तरह से करें, बस यही सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है।

सीखा हुआ कुछ भी कभी बेकार नहीं जाता

मैं चालीस की उम्र तक मानती थी कि गणित बेकार है। कॉलेज में सोचती थी यह सब क्यों सीख रही हूं और यही वह बात है जो आज भी छोटे बच्चों के लिए हतोत्साहित करने वाली होती है। बच्चों को समझ नहीं आता कि वे जो सीख रहे हैं, क्यों सीख रहे हैं। बाद में समझ आता है कि कुछ भी सीखा हुआ बेकार नहीं है। इसलिए मैं स्कूल टीचर बनना चाहती हूं ताकि जीवन के व्यावहारिक उदाहरणों को क्लास में वापस ला सकूं।

गुड़ी पड़वा की शुरुआत कब और कैसे हुई ?

गुड़ी पड़वा पर कौन-कौन सी परंपराएं निभाई जाती हैं और इसकी खास विशेषताएं क्या हैं ?

गुड़ी पड़वा के दिन हर घर में खास तैयारियां की जाती हैं। सुबह जल्दी उठकर स्नान किया जाता है और घर की सफाई कर उसे सजाया जाता है। दरवाजे पर रंग-बिरंगी रंगोली बनाई जाती है और आम व नीम के पत्तों से तोरण बांधे जाते हैं। इस दिन सबसे खास परंपरा होती है 'गुड़ी' लगाना। गुड़ी को एक लंबी बांस की लकड़ी पर चमकदार कपड़े, फूल, आम और नीम के पत्तों से सजाया जाता है और उसके ऊपर एक चांदी या तांबे का कलश रखा जाता है। इसे घर के मुख्य द्वार या बालकनी पर ऊँचा लगाकर भगवान को धन्यवाद दिया जाता है।

गुड़ी पड़वा पर खास तौर पर मीठे पकवान बनाए जाते हैं, जैसे पूरनपोली, श्रीखंड और नीम-जगरी की चटनी। नीम और गुड़ का मिश्रण जीवन के अच्छे और कड़वे अनुभवों को स्वीकार करने की सीख देता है। लोग नए कपड़े पहनते हैं और परिवार के साथ मिलकर इस पर्व का आनंद लेते हैं। मंदिरों में पूजा-अर्चना की जाती है और अच्छे भविष्य के लिए प्रार्थना की जाती है। ये सारी परंपराएं हमें जीवन में ताजगी, सकारात्मक सोच और सच्ची खुशियों के साथ आगे बढ़ने का संदेश देती हैं।

गुड़ी पड़वा हमें कौन-कौन से जीवन संदेश देता है ?

जल संकट उस स्थिति को दर्शाता है जब पानी की मांग उसकी उपलब्धता से अधिक हो जाती है, या जब जल संसाधन प्रदूषण के कारण उपयोग के योग्य नहीं रहते। यह समस्या आज वैश्विक स्तर पर गंभीर रूप ले चुकी है, जिसका प्रभाव मानव जीवन, पर्यावरण और अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है।

गुड़ी पड़वा केवल एक त्योहार नहीं, बल्कि हमारे जीवन के लिए एक गहरा संदेश लेकर आता है। यह पर्व हमें सिखाता है कि हर अंत के बाद एक नई शुरुआत होती है। चाहे जीवन में कितनी भी कठिनाइयाँ आएं, हर कठिन समय के बाद अच्छे दिन जरूर आते हैं। गुड़ी पड़वा की गुड़ी हमें यही याद दिलाती है कि विश्वास, सच्चाई और मेहनत के साथ हम किसी भी चुनौती को पार कर सकते हैं। यह विजय और आशा का प्रतीक है, जो हमें हर परिस्थिति में सकारात्मक बने रहने की प्रेरणा देता है।

गुड़ी पड़वा यह भी सिखाता है कि जैसे प्रकृति हर साल खुद को नया रूप देती है, वैसे ही हमें भी पुरानी नकारात्मक चीजों को छोड़कर नए विचार और नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़ना चाहिए। यह दिन हमें बताता है कि जीवन में मिठास और कड़वाहट दोनों का महत्व है, और इन्हें स्वीकार कर ही जीवन सुंदर बनता है। परिवार और अपनेपन की भावना, अच्छे कर्म और नई शुरुआत का संदेश ही इस पर्व का असली सार है। गुड़ी पड़वा हमें जीवन में खुश रहना, आगे बढ़ना और दूसरों को भी प्रोत्साहित करने की सीख देता है।

गुड़ी पड़वा से जुड़े कुछ रोचक तथ्य

गुड़ी पड़वा का त्योहार न सिर्फ नववर्ष की शुरुआत का प्रतीक है, बल्कि यह ऐतिहासिक, धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व भी रखता है। यह पर्व प्रकृति की नई शुरुआत, जीत और खुशहाली का संदेश देता है। गुड़ी पड़वा को भारत के अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग नामों से भी मनाया जाता है। इस दिन जीवन में सकारात्मक ऊर्जा और नई दिशा की शुरुआत का संदेश हर व्यक्ति को मिलता है।

उगादी : इसे तेलुगु का नववर्ष क्यों माना जाता है

उगादी को नववर्ष क्यों कहा जाता है?

उगादि या युगादि शब्द संस्कृत के शब्द युग (आयु या अवधि) और अधि (आरंभ) से लिया गया है। इसलिए, उगादि का अर्थ है नए साल की शुरुआत।

उगादि से संबंधित एक दिलचस्प तथ्य यह है कि मॉरीशस देश, जहां हिंदू आबादी काफी अधिक है, इस दिन सार्वजनिक अवकाश मनाता है।

भारत में उगादी या तेलुगु नव वर्ष कैसे मनाया जाता है?

उगादी त्योहार के दौरान मनाए जाने वाले रीति-रिवाजों और परंपराओं की सूची यहां दी गई है:

1. लोग फर्श पर सुंदर रंगोली बनाते हैं, जिसे कोलामुलस कहते हैं और अपने दरवाजों को आम के पत्तों से सजाते हैं, जिसे तोरणालु कहते हैं।
2. ऐसा माना जाता है कि दरवाजे पर आम के पत्ते बांधने से सामान्य खुशहाली आती है और फसल भी अच्छी होती है, क्योंकि भगवान शिव और देवी पार्वती के पुत्र कार्तिक और गणेश को आम बहुत पसंद थे।
3. उगादी के दिन देवी-देवताओं की मूर्तियों को तेल से साफ किया जाता है।
4. लोग प्यार और देखभाल के प्रतीक के रूप में नए कपड़े, मिठाइयाँ और गहने जैसे उपहारों का आदान-प्रदान करते हैं।
5. उगादी त्योहार के दौरान गरीबों और जरूरतमंदों को दान देना एक महत्वपूर्ण परंपरा है।
6. लोग नए साल के धार्मिक पंचांगम का पाठ और आने वाले वर्ष के पूर्वानुमान को सुनने के लिए एकत्र होते हैं, जिसे पंचांग श्रवणम के नाम से जाना जाता है।
7. नीम के फूल, गुड़ का पानी और आम के छिलकों को मिलाकर एक लाभकारी जूस तैयार किया जाता है, जिसे पूजा के बाद खाली पेट पिया जाता है।
8. बोब्बातु, अतुकुलु पायसम, पुलिहोरा, निम्मकाया अन्नम और रवा पुलिहोरा जैसे विशेष व्यंजन और मिठाइयाँ तैयार की जाती हैं और परिवार के सदस्यों द्वारा उनका आनंद लिया जाता है।
9. उगादी के अवसर पर सड़कों पर जुलूस, पारंपरिक नृत्य प्रदर्शन और ध्वज लहराना उत्सव का हिस्सा हैं।

टिामिन-सी से पाएं ग्लोइंग स्किन

स्किन केयर रूटीन में क्यों करें शामिल ?

विटामिन-सी से पाएं ग्लोइंग स्किनअपने स्किन केयर रूटीन में विटामिन-सी को क्यों करें शामिल?1. विटामिन-सी के फायदेः ग्लोइंग स्किन का राजविटामिन-सी को अपनी स्किनकेयर रूटीन में शामिल करना, ग्लोइंग और हेल्दी स्किन पाने का एक बेहतरीन तरीका है। यह न केवल आपकी त्वचा को निखारता है बल्कि डार्क स्पॉट्स, झुर्रियां और बेजान स्किन को भी कम करता है। विटामिन-सी से भरपूर फल, जड़ी-बूटियां और लीव्स आपकी त्वचा को अंदर से स्वस्थ बनाते हैं। विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थआमलाआमला विटामिन-सी का एक बेहतरीन स्रोत है। यह आपके स्किन के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है और आपकी त्वचा को निखारने का काम करता है। आमला के नियमित सेवन से त्वचा पर निखार और चमक आती है।संतरा और नींबूसंतरा और नींबू विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। इनका सेवन आपकी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है और आपकी त्वचा को प्रोटेक्ट करता है। बेरींज़बेरींज़ (जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी) विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो स्किन को रिपेयर करने और रेजेनरेट करने में मदद करते हैं।

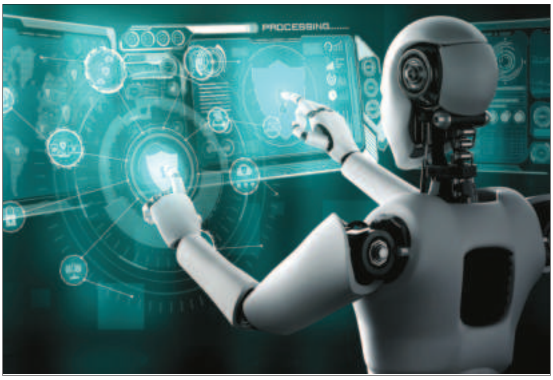
विटामिन-सी से स्किन पर बेजानपन और डार्क स्पोट्स से छुटकाराविटामिन-सी में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा की मरम्मत करते हैं और डार्क स्पोट्स को कम करने में मदद करते हैं। यह त्वचा को न सिर्फ चमकदार बनाता है, बल्कि स्किन की इलास्टिसिटी को भी बनाए रखता है।

स्किन केयर रूटीन में विटामिन-सी को कैसे शामिल करें?विटामिन-सी सीरमः अपने स्किनकेयर रूटीन में विटामिन-सी सीरम का इस्तेमाल करें। यह त्वचा को निखारने और रिपेयर करने में मदद करता है।विटामिन-सी से भरपूर फेस मास्कः हफ्ते में दो बार विटामिन-सी से भरपूर फेस मास्क लगाएं, जिससे आपकी त्वचा को गहरी सफाई मिलती है।

विटामिन-सी के फल खाएंः ऊपर बताए गए विटामिन-सी के फल अपने डाइट में जरूर शामिल करें।

विटामिन-सी से स्किन को मिलती है चमक विटामिन-सी का सेवन और इसके टॉपिकल अप्लिकेशन से आपकी त्वचा को ग्लो और ब्राइटनेस मिलती है। साथ ही, यह स्किन रिपेयरिंग के साथ इम्यूनिटी को भी बूस्ट करता है। अंतिम टिपःअगर आप अपनी त्वचा को ग्लोइंग और स्वस्थ बनाना चाहती हैं, तो विटामिन-सी को अपनी डाइट और स्किनकेयर रूटीन का हिस्सा बनाएं। यह न केवल आपकी त्वचा को निखारता है बल्कि आपको एक नयी चमक भी देता है।

एआई के मौके को गंवाना ठीक नहीं



पेरिस में हुई एआई एक्शन समिट में भाग लेने का मुझे भी मौका मिला था। वहां पर कई चर्चाओं में एआई को सामाजिक रूप से अधिक लाभकारी दिशा में ले जाने की आवश्यकता पर जोर दिया गया। हमें यह पूछकर ही शुरुआत करनी चाहिए कि मानव समाज में क्या मूल्यवान है और क्या आगे बढ़ाने लायक है।

जो चीज हम मनुष्यों को इतना खास बनाती है, वह है बड़ी और छोटी समस्याओं के समाधान तैयार करने, नई चीजों को आजमाने और इनोवेटिव प्रयासों में अर्थ खोजने की हमारी क्षमता। हमारे पास न केवल ज्ञान के निर्माण की क्षमता है, बल्कि हम उसे साझा करना भी जानते हैं। हालांकि मानव यात्रा हमेशा ही सहज नहीं रही है, हमारी क्षमताएं, मशीनें और ज्ञान हमें नुकसान भी पहुंचाते हैं, इसके बावजूद निरंतर पूछताछ और सूचनाओं का आदान-प्रदान हमारे लिए जरूरी है।

विगत दो लाख से भी ज्यादा सालों से तकनीक हमारी कहानी के केंद्र में रही है। पत्थर के औजारों से लेकर आज तक, हमने अपनी तमाम चुनौतियों के समाधान खोजे हैं। मौखिक कहानी सुनाने और लेखन के आविष्कार से लेकर प्रिंटिंग प्रेस और इंटरनेट तक, हमने ज्ञान साझा करने के नए और बेहतर तरीके विकसित किए हैं।

पिछले 200 सालों में हमने यह भी पता लगा लिया है कि बेहतर और ज्यादा स्वतंत्र रूप से प्रयोग कैसे करें। वैज्ञानिक प्रक्रिया ने हमें स्थापित तथ्य दिए हैं, जिससे प्रत्येक पीढ़ी अपने पूर्ववर्तियों की प्रगति पर और ऊंची इमारत का निर्माण कर सकी है।

इसने पिछली दो शताब्दियों में अधिकांश देशों में शानदार विकास को भी आधार बनाया। जहां आर्थिक विकास ने देशों के बीच और उनके भीतर भारी विषमता पैदा की है, वहीं लगभग हर जगह लोग आज 18वीं सदी की तुलना में ज्यादा स्वस्थ और समृद्ध हैं। एआई मानव कौशल, प्रतिभा और ज्ञान को पूरक बनाकर हमारे निर्णय लेने, प्रयोग करने और उपयोगी ज्ञान के अनुप्रयोगों में सुधार करके इसे मजबूत कर सकता है।

कुछ लोग सवाल कर सकते हैं कि क्या हमें इस उद्देश्य के लिए एआई की आवश्यकता है। आखिरकार, हम पहले से ही सूचना की प्रचुरता के युग में रह रहे हैं। हर वह चीज जो कोई चाहता है- और बहुत कुछ ऐसा भी जो कोई नहीं चाहता- आज इंटरनेट के माध्यम से सुलभ है। लेकिन उपयोगी जानकारी आज भी दुर्लभ है। किसी विशेष संदर्भ में, विशेष समय पर, एक खास समस्या हल करने के लिए आपको जो चाहिए, वो अगर आपको मिल जाए तो मेरी ओर से आपको मुबारकबाद।

यह प्रासंगिक व्यावहारिक ज्ञान ही है- न कि केवल जानकारी- जो कि कारखाने के श्रमिकों को अधिक उत्पादक बनाती है; इलेक्ट्रीशियन को नए उपकरणों को संभालने और अधिक परिष्कृत कार्य करने में सक्षम बनाती है; नर्सों को स्वास्थ्य सेवा में महत्वपूर्ण निर्णय लेने वाली भूमिका निभाने में मदद करती है; और सभी कौशल और पृष्ठभूमि के श्रमिकों को नई और अधिक उत्पादक भूमिकाएं निभाने की सुविधा देती है।

एआई को अगर ठीक से विकसित और उपयोग किया जाए, तो वह वास्तव में हमें बेहतर बना सकता है। वह अधिक समझ के साथ सोचने और कार्य करने की हमारी क्षमता का भी विस्तार कर सकता है। लेकिन वह हमारे सामने एक गंभीर खतरा भी पैदा करता है। संकट केवल यही नहीं है कि सुपर-इंटेलिजेंट मशीनें किसी दिन हम पर राज करने लगेंगी; बल्कि यह है कि एआई हमारी सीखने, प्रयोग करने, ज्ञान को साझा करने की क्षमता को कमजोर कर देगा। अगर यह लगातार कार्यों और नौकरियों को खत्म करता है; सूचना को अत्यधिक केंद्रीकृत करता है; परीक्षण करने व सीखने की प्रवृत्ति को हतोत्साहित करता है; कुछ कंपनियों को हमारे जीवन पर शासन करने का अधिकार देता है; और व्यापक असमानताओं के चलते दो-स्तरीय समाज बनाता है, तो वह हमें बहुत कमजोर कर देगा। वह लोकतंत्र और मानव सभ्यता को भी नष्ट कर सकता है।

मुझे डर है हम इसी दिशा में जा रहे हैं। लेकिन कुछ भी पहले से तय नहीं है। हम अपने समाजों को संचालित करने के लिए बेहतर तरीके रच सकते हैं, और प्रौद्योगिकी के लिए ऐसी दिशा चुन सकते हैं जो ज्ञान प्राप्ति को बढ़ावा दे और मानव समृद्धि को अधिकतम करे। हम यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि एआई सभी के लिए अधिक अच्छी नौकरियां और बेहतर क्षमताएं पैदा करे, चाहे उनकी शिक्षा और आय का स्तर कुछ भी हो। लेकिन यह तभी होगा, जब प्रौद्योगिकीविद्, इंजीनियर और अधिकारी लोकतांत्रिक संस्थानों के साथ मिलकर काम करेंगे, और अगर अमेरिका, यूरोप, चीन के डेवलपर्स दुनिया के अन्य हिस्सों में रहने वाले लोगों की बात सुनेंगे। हमें विशेषज्ञों से अधिक विचारशील सलाह और राजनेताओं से अधिक प्रेरक नेतृत्व की सख्त जरूरत है। आज जरूरत है कि उनका ध्यान नीति और नियामक ढांचों के माध्यम से मानव-समर्थक एआई को प्रोत्साहित करने पर हो।

1857 में ब्रिटिश औरतों का हाल

1857 के विद्रोह की शुरुआत 10 मई के दिन ही हुई थी और ये देखना बेहद अचरज भरा है कि 160 साल बीत जाने के बाद भी ये भारत, पाकिस्तान और ब्रिटेन के लेखकों को प्रेरित करता है। यही वजह है कि इस गदर पर हिंदी, उर्दू और अंग्रेजी में ढेरों किताबें मौजूद हैं।

इतना लंबा अरसा बीत जाने के बाद भी इसके प्रति लोगों की दिलचस्पी कम नहीं हुई है। 'द टाइम्स', लंदन के नामी पत्रकार सर विलियम रसेल 1857 में भारत आए थे। वे क्रीमिया युद्ध को कवर करके यहां आए थे।

इस दौरान उन्होंने कई विचित्र रिपोर्ट लिखी थीं, जिसमें शाहजहांपुर में एक अंग्रेज भूत होने की रिपोर्ट शामिल थी। एक रिपोर्ट बिना सिर वाले घुड़सवार की थी, जो उनके मुताबिक उत्तर भारत के शहरों में हर रात देखा जाने लगा था। इसके अलावा वो जहां भी गए वहां हुई तोड़-फोड़ का ब्योरा भी उन्होंने लिखा।

1857 का विद्रोह 'दबाने' वाले की मौत जहां दफ़न कर दिए गए 282 'भारतीय सिपाही'

जेन रॉबिंसन की पुस्तक 'अल्बियन के एंजिल्स- भारतीय गदर की महिलाएं' भी एक दिलचस्प प्रकाशन है। इसके कुछ अंशों को रेखांकित किए जाने की ज़रूरत है।जब दिल्ली पर सिपाहियों का कब्जा हो गया, तब कुछ विदेशी महिलाओं को भी मुश्किल हालात से गुजरना पड़ा था। इनमें एक हैरियट टाइटलर भी थीं, जो कैप्टन रॉबर्ट टाइटलर की पत्नी थीं।

रॉबर्ट 38वीं नेटिव इंफेंट्री में तैनात थे, जब अंग्रेजों ने दिल्ली को खाली किया तो उनकी पत्नी आठ महीने की गर्भवती थी। उन्हें दिल्ली के घने रिज इलाके में एक बैलगाड़ी में अपने बच्चे को जन्म दिया था। मेरी बेबी को पेचिश हो गया (हैरियट के अनुमान के मुताबिक) और लग नहीं रहा था कि वो एक सप्ताह से ज़्यादा जीवित रहेगा। वे एक फलालेन (एक तरह का कपड़ा) के छोटे से टुकड़े पर था, और कुछ नहीं था। लोरी की जगह चेतावनी की आवाज़ें, गोलियों की आवाज़ थीं।

बेबी के जन्म के एक सप्ताह के बाद, मानसून या गर्मी की बारिश शुरू हो गई। तेज बारिश में फूस की छत टपकने लगी और कुछ ही देर में हम सब पानी में सराबोर हो गए। किस्मत की बात थी, कि हथियार रखने की एक जगह खाली हुई थी तो मेरे पति हमें वहां ले गए।

बाद में हेरियट बुज़ुर्गावस्था तक जीवित रहीं और 20वीं शताब्दी के पहले दशक में उनका निधन हुआ।

एक दूसरी पीड़िता एमेलिया थीं, जिन्हें 27 जून को सतीचौड़ा घाट पर हुए नरसंहार के दौरान गंगा में फेंक दिया गया था। उन्हें मोहम्मद इस्माइल ख़ान नाम के एक घुड़सवार ने बचाया। वो उन्हें हाथ से पकड़ कर और घोड़े के बगल में बांध कर आगे बढ़ा। एमेलिया विद्रोह शुरू होने से कुछ ही दिन पहले दिल्ली से निकलीं थी और उनके कानपुर पहुंचते पहुंचते सैनिक विद्रोह शुरू हो गया।

₹मुझे घाट से तीन मील दूर एक सूबेदार की झोपड़ी तक ले जाया गया। वहां मुझे उच्च जाति की महिलाओं के कपड़े पहनने को दिए गए। सूरज की रोशनी में मेरा चेहरा मुरझाने लगा था, ऐसे में बंदी बनाने वाले के लिए मुझे एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाना आसान हो गया था।

एमेलिया एक बड़े से टेंट में कई दिन रहीं, फिर उन्हें सिपाही इलाहाबाद ले गए। वो वहां से दिल्ली निकलने वाले थे, लेकिन अंग्रेजों की चुनौती को देखते हुए उन्होंने फर्रुखाबाद का रास्ता चुन लिया और उन्हें कहा गया कि तुम्हें मार देंगे।

एमेलिया के मुताबिक़ मौलवियों ने उन्हें धर्म बदलने की सलाह दी, उन्होंने कहा कि अगर तुम हमारा धर्म अपना लेती हो तो तुम्हारी रक्षा करेंगे। इसके बाद मुझे लखनऊ भेज दिया गया जहां मैं एक रंगरेज की झोपड़ी में दो महीने तक रही। बाद में मुझे बंदी बनाने वाले ने ब्रिटिश सैनिकों को मुझे सौंपकर जीवनदान दिया। 2 जून, 1857 को जब सिपाही सीतापुर की ओर बढ़े तब मैडलिन जैकसन अपने भाई और दूसरे अंग्रेज परिवारों के साथ जंगल में छिपने चली गईं। मैडलिन तो पांच महीने बाद जीवित बच गईं लेकिन उनके भाई की हत्या हो गई। मैडलिन उस वक्त के लखनऊ के एक्टिंग चीफ़ कमिश्नर की भतीजी थीं। ब्रिटिश सैनिकों ने बाद में बर्बरता से इसका बदला लिया।

रिचर्ड बार्टर याद करते हैं, ये भयानक था, हमारे घुड़सवार सैनिकों और तोपों ने दुश्मन को कुचल कर रख दिया। उनके शव गल गए थे और बदबू काफ़ी भयानक थी।

जहाँ विद्रोही सैनिकों के बर्बर बर्ताव की ख़ासी चर्चा हुई, वहीं विद्रोह को दबाने के लिए अंग्रेजों ने भी काफ़ी ज़ुल्म किए। हज़ारों लोगों की हत्या हुई, सैकड़ों महिलाएं मारी गईं। इनमें बहादुर शाह के हरम की महिलाएं शामिल हैं। बच्चों को भी नहीं छोड़ा गया।

गलत तरीके से आई ड्रॉप डाल रहे हैं तो नहीं होगा दवा का असर

आई ड्रॉप डालने का सही तरीका

आंखों का काम बहुत ज्यादा बढ़ गया है। अधिकतर घंटे मोबाइल, लैपटॉप आदि का इस्तेमाल करना पड़ता है। जिसकी वजह से आंखों पर प्रेशर बढ़ रहा है और नजर कमजोर हो रही है। साथ में ड्राई आई, आंखों में दर्द, इंफेक्शन का खतरा बढ़ रहा है। इसके लिए डॉक्टर आई ड्रॉप लिखता है ताकि आंखों की समस्या ठीक हो सके। लेकिन कई बार इसका पूरा असर नहीं मिल पाता है।

आई ड्रॉप का फायदा न मिलने का कारण

अगर आपको आई ड्रॉप के बाद भी फायदा नहीं मिल रहा है तो यकीनन आप इसे इस्तेमाल करने में गलतियां कर रहे हैं। आई और रेटिना सर्जन भानु पांगती ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर आई ड्रॉप इस्तेमाल करने का सही तरीका बताया है, जिसमें आपको 5 बातों का ध्यान रखना पड़ेगा।

सबसे पहले सफाई

जब भी ड्रॉप डालें तो हाथों की सफाई का ध्यान रखें। हाथों को अच्छी तरह पानी और साबुन से धो लें। इस तरह किसी भी जलन, खुजली, इंफेक्शन के खतरे को कम किया जा सकता है।

ड्रॉप को खोलने का तरीका

पहले आपको ढक्कन उतारना है। फिर उसी के अंदर दिए हुए नुकीले हिस्से से ड्रॉप खोलें। इसके लिए किसी भी पिन या दूसरी चीज का इस्तेमाल ना करें। इससे ड्रॉप संक्रमित हो सकती है और आंखों को डैमेज हो सकती है।

एक ड्रॉप है काफी

एक समय में एक दवाई की बस एक ही ड्रॉप डालनी है। क्योंकि आप जो एक ड्रॉप डाल रहे हो, उसका भी 95 प्रतिशत हिस्सा वेस्ट जाता है। दो ड्रॉप डालने से कोई फालतू फायदा नहीं होगा।

दो ड्रॉप के बीच का गैप

कई बार डॉक्टर आपको दो ड्रॉप डालने के लिए कहता है। ऐसे में यह जरूर देखें कि ड्रॉप आंख के अंदर डले और दो दवा के बीच कम से कम 5 मिनट का गैप हो।

कैसे मिलेगा असर?

अगर आप चाहते हैं कि दवाई की शक्ति ज्यादा से ज्यादा असर करे तो ड्रॉप डालने के बाद आंख बंद कर सकते हैं। इससे दवा आंखों पर अच्छे से काम कर सकती है।

सुबह उठते ही दांतों को नहीं करना चाहिए ब्रश

चाहे भारतीय हों या फिर किसी अन्य देश के लोग, लगभग सभी की मॉर्निंग टूथब्रश और पेस्ट से दांतों को साफ करने के साथ शुरू होती है। ये चीज मुंह की दुर्गंध दूर कर एकदम तरोताजा महसूस करवाती है। लेकिन क्या ये आम सी लगने वाली एक्टिविटी हमारे शरीर के लिए सही है? डॉक्टर भास्वती भट्टाचार्य का इसे लेकर नजरिया अलग है।

पॉडकास्ट में बात करते हुए डॉक्टर भास्वती ने बताया कि व्यक्ति को आयुर्वेद के अनुसार किस तरह से अपनी सुबह की शुरुआत करनी चाहिए। इस दौरान उन्होंने ये भी समझाया कि व्यक्ति को सुबह उठते ही सबसे पहले टूथब्रश क्यों नहीं कर करना चाहिए।

सुबह उठते ही सबसे पहले क्या करें?

डॉक्टर ने कहा सुबह उठते ही सबसे पहले दाईं हथेली का ओक बनाकर उसमें पानी भरें और उसे पीएं। लोग चाहें तो अपने बिस्तर के पास तांबे के लोटे में पहले से ही पानी भरकर रख सकते हैं। उन्होंने सलाह दी कि ऐसा करने से पहले ब्रश न करें।

बताया क्यों न करें पानी पीने से पहले ब्रश

सुबह उठने पर पानी पीने और उससे पहले ब्रश नहीं करने की सलाह के पीछे डॉक्टर भास्वती ने दो बड़े कारण बताए। पहला तो ये कि जब रातभर सोने के बाद हम थोड़ा सा पानी पीते हैं, तो इससे पेट की पाचन अग्नि उत्तेजित होती है। जो डाइजेस्टिव सिस्टम को फिर से एक्टिव बनाता है।

दूसरी वजह क्या है?

डॉक्टर ने दूसरी वजह पर बात करते हुए समझाया कि रातभर सोने के बाद हमारे मुंह में माइक्रोबायोम इकट्ठा हो जाते हैं। यही वजह है कि मुंह से स्मेल आती है। लेकिन ये बैक्टीरिया काफी महत्वपूर्ण होते हैं। दरअसल, मुंह के ये बैक्टीरिया पेट में जाते हैं, तो वो ब्रेन और इम्युन सिस्टम को सिग्नल देते हैं कि शरीर को किस चीज की जरूरत है। उदाहरण के लिए अगर आपको सर्दी है, तो मुंह में मौजूद मॉर्निंग बैक्टीरिया के जरिए इम्युन सिस्टम के पास इसका सिग्नल पहुंच जाएगा और शरीर इससे लड़ने के लिए तैयार होने लगेगा।

खुद्दार महिला ने अपने अमीर पति से तलाक लिया, मेहर में पैसे नहीं अपने 3 बच्चे मांगे

ईद का मतलब सिर्फ ईदगाह में नमाज, दावत और मिलना-जुलना नहीं है। यह एक एहसास है कि जिंदगी का असली मजा मिल-जुलकर, सबसे अपनी खुशियां बांटने में है। अगर संसाधनों की कमी हो, लेकिन कुछ अच्छा करने की नीयत हो, तो छोटी-छोटी बातों से लोगों की जिंदगी में बड़े बदलाव लाए जा सकते हैं। उनकी जिंदगी बेहतर बनाई जा सकती है। डॉ नाज़िया खान की नजर में ईद सिर्फ एक दिन का जश्न नहीं है। ये जिंदगी को देखने का एक ऐसा नजरिया है जिसका मकसद हर चेहरे पर खुशी देखना है। डॉ नाज़िया खान के लिए ईद के क्या मायने हैं? मैं कई मरीजों की मुफ्त कंसल्टेंसी क्यों करती हूं यह जानने के लिए आपको मेरे परिवार के इतिहास को जानना होगा। हमारे खानदान में एक ऐसी महिला हुईं जिन्होंने अपनी आने वाली नस्लों को खुद्दारी से जीना और जरूरतमंदों की सेवा करना सिखाया। मेरे नानाजी की मां यानी मेरी परनानी की शादी उज्जैन के बहुत बड़े जमीनदार घर में हुई। लेकिन उनके पति की परिवार में बहुत इज्जत नहीं थी। वो महीनों दोस्तों के साथ घर से बाहर रहते। उनकी वजह से नानाजी की मां को भी घर में इज्जत नहीं मिलती थी। मेरी परनानी स्वाभिमानी महिला थीं। उन्हें घर में इस तरह बेइज्जत होकर रहना मंजूर नहीं था।

पति की हरकतों से तंग आकर उन्होंने खुला तलाक मांगा। आज से लगभग 100 साल पहले किसी महिला द्वारा इतना बड़ा कदम उठाया जाना आसान नहीं था। वो भी तब जब ससुराल वालों की आर्थिक स्थिति आपके परिवार से बहुत अच्छी हो। मेरी परनानी को खानदान की इज्जत का हवाला दिया गया। उन्हें डराया गया कि तलाक के बाद उन्हें मेहर नहीं दी जाएगी। मेरी परनानी ने जवाब में कहा कि मैं मेहर में अपने तीनों बच्चे लिखवा रही हूं। मुझे मेरे बच्चे दे दीजिए, इसके अलावा मुझे मेहर में एक रुपया भी नहीं चाहिए। मैं बच्चों को अपने दम पर पाल लूंगी।

मेरी परनानी की खुद्दारी उनके तीनों बच्चों में भी आई। मेरे नानाजी इस समय 96 वर्ष के हैं। नानाजी से उनकी मां की बहादुरी के किस्से सुनकर हम बच्चों में भी जोश भर जाता है। जब मेरी मां का जन्म हुआ तो डिलीवरी के समय नानीजी को बहुत तकलीफ हुई। 60 साल पहले उनकी सिजेरियन डिलीवरी हुई। तब नानाजी ने तय किया कि अब हम आगे बच्चा प्लान नहीं करेंगे। उनके इस निर्णय से परिवार वाले नाराज हुए, लेकिन नानाजी जिद पर अड़े रहे।

मेरे नानाजी ने अपनी इकलौती संतान यानी मेरी मां को साइंस में ग्रेजुएशन कराया। हालांकि मां गर्ल्स कॉलेज में पढ़ती थीं। नानाजी मां को कॉलेज छोड़ने और लेने जाते थे। इसके बावजूद बिरादरी के लोगों ने एक तरह से मां का बहिष्कार करना शुरू कर दिया। मां के सलाम को कोई जवाब नहीं देता था। लेकिन नानाजी अड़े रहे कि बेटी की शादी तब करूंगा जब उसकी पढ़ाई पूरी हो जाएगी। नानाजी का मानना है कि बेटियों को पढ़ाकर ही आने वाली पीढ़ियों को अच्छा नागरिक बनाया जा सकता है।

शादी के बाद भी नानाजी ने मां का पूरा सपोर्ट किया। उन्होंने मां से कहा कि तुम्हारे बच्चों की देखभाल हम करेंगे, लेकिन तुम अपना करियर बनाओ। नानाजी की वजह से मां ने स्कूल में पढ़ाना शुरू किया। हमारी परवरिश नानाजी के घर पर हुई है। अब मां रिटायर हो गई हैं, लेकिन उनके और नानाजी के दिए संस्कार हम बच्चे अपने जीवन में उतार रहे हैं। मैं डॉक्टर हूं और मेरी यही कोशिश रहती है कि मैं जरूरतमंद लोगों की सेवा कर सकूं।

मैं रमज़ान के पूरे महीने मरीजों की मुफ्त कंसल्टेंसी करती हूं। यह हमारी तरफ़ से एक छोटा सा योगदान है दूसरों के कष्ट, पीड़ा, बीमारियां दूर करने का और दुआएं लेने का। रमज़ान न भी हो तब हम सालभर ऐसी महिलाओं की मदद करते हैं जिन्हें इसकी सच में जरूरत है। हम सिंगल मदर, विधवा, अनाथ, होम हेल्पर, आर्मी पर्सन, तलाकशुदा महिलाओं की मुफ्त कंसल्टेंसी करते हैं। इसके अलावा गरीब तबके के लोगों को हम नाम मात्र फीस पर कंसल्टेंसी देते हैं।

मेरा ये मानना है कि ईद का असली मजा तब है जब आप अपनी वजह से किसी और की आंखों में मुस्कान देखें। इसके लिए बहुत बड़ा कुछ करने की जरूरत नहीं है। जरूरतमंद छोटे बच्चों को ईदी देना, कोई भूखा-थका हुआ या परेशान दिखे तो चुपके से उसकी मदद कर देना।

44 साल बाद फिर 'उमराव जान' बनीं रेखा

गुलाबी बनारसी लहंगे में देखकर लगा ही नहीं दादी-नानी की उम्र की हैं हसीना

बॉलीवुड की एवरग्रीन ब्यूटी रेखा ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि एज इज जस्ट ए नंबर वाली कहावत उन पर एकदम सटीक बैठती है। 70 साल की उम्र में भी उनका निखार दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है, तो स्टाइलिंग में भी वह कोई कसर नहीं छोड़ती हैं। जिसका उदाहरण तो वह जहां जाती हैं, देखने को मिल ही जाता है। वहीं, अब रेखा 44 साल पहले वाली अपनी अदाएं दिखा गईं। जहां उन्हें देखकर लगा ही नहीं कि वह दादी- नानी वाली उम्र की हैं।

दरअसल, फेमस सेलिब्रिटी फोटोग्राफर डब्बू रतनानी ने रेखा के खूबसूरत फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। जिसमें उन्हें देखते ही 1981 में आई फिल्म 'उमराव जान' की याद आई। जिसमें 'इन आंखों की मस्ती के, मस्ताने हजारों हैं...' गाने पर रेखा की अदाएं सबको मदहोश कर गई थीं। वहीं, अब गुलाबी लहंगे में वह फिर से अपना पुराना अवतार दिखाकर सबके दिलों को घायल कर गईं।

मनीष मल्होत्रा ने कस्टम की आउटफिट

अक्सर ही कांजीवरम साड़ी में रेखा अपनी देसी अदाएं दिखा जाती हैं, तो इस बार मनीष मल्होत्रा के खूबसूरत गुलाबी बनारसी कल्ली लहंगे में उनका अंदाज देखते ही बना। जिसे पहनकर उन्होंने जब बीते साल आईफा के स्टेज पर परफॉर्मेंस दी, तो हर कोई उनका दीवाना बन गया। जिसे मनीष मल्होत्रा ने कस्टम मेड बनाया और अब डब्बू ने खूबसूरत तस्वीरें शेयर की।

ऐसा है रेखा का लहंगा

इस लहंगे की चोली को हाफ स्लीव्स का बनाया गया। जिस पर सुनहरे प्रिंट के साथ ही जरदोजी और एम्ब्रॉयडरी बॉर्डर कमाल का लगा। जहां उनके लहंगे में ढेर सारा घेर दिया गया है, तो बॉर्डर को चौड़ा रखते हुए हैवी बनाया। लेकिन, इसे हसीना ने अनारकली की तरह पहना। दरअसल, हसीना ने कपिल शर्मा के शो के दौरान बताया था कि उन्होंने अपने लहंगा-चोली को साथ में सिला लिया था, जिसे पहनना उनके लिए आसान रहा।

सिर पर दुपट्टा ओढ़ किया लुक पूरा

अपने लहंगे के साथ उन्होंने गुलाबी चूड़ीदार भी पेयर की। जिस पर सुनहरे सितारों से फ्लोरल बूटियां बनी हैं, तो सिल्क का दुपट्टा भी इसके साथ खूब जचा। जिसे लाइट पिंक रखते हुए बॉर्डर पर एम्ब्रॉयडरी की गई। जिसे उन्होंने सिर पर ओढ़कर वेस्ट पर पिनअप किया।

ज्वेलरी से मिला शाही लुक

जब अपने लुक को स्टाइल करने की बारी आई, तो रेखा ने बेशकीमती गहनों के साथ इसे पूरा किया। जहां उनके स्टेटमेंट नेकपीस के साथ ही माथा पट्टी, झुमके, हाथ फूल, नथ, कंगन, बाजू बंद और कमर बंद कमाल के लगे। वहीं, गुलाबी और हरी चूड़ियां पहने हसीना ने अपने पैरों में भी बेहद सुंदर पायल पहनी। जिन्होंने उनके लुक को शाही बना दिया।

चोटी ने डाली लुक में जान

रेखा के कपड़े और गहने तो कमाल के हैं ही, लेकिन उनका इसे अपनी खूबसूरत चोटी के साथ स्टाइल करना लुक में जान डाल गया। उन्होंने मिडिल पार्टीशन करके हेयर एक्सटेंशन लगाए और फिर बड़ी-सी चोटी बनाई। जिसमें गोटे के साथ एक्सेसरीज लगाकर उन्होंने आखिर में परांदे से इसे सजाया। वहीं, गुलाबी लिप्स के साथ परफेक्ट आई मेकअप किए वह बढ़ती उम्र में भी अपना जलवा बिखेर गईं।

लोगों ने की जमकर तारीफ

रेखा की तस्वीरों को देखने के बाद से ही फैंस भी उनकी जमकर तारीफ कर रहे हैं। किसी का कहना है कि उनकी उम्र बढ़ने की बजाए घट रही है, तो कोई उनकी ब्यूटी को टाइमलेस बता गया और उनसे प्रेरणा मिलने की बात कही। इसी तरह के कई शानदार कमेंट्स कर लोग उन पर प्यार बरसा रहे हैं।

मन की बात

बाल कहानी

कालू भालू बहुत ही साधारण दिखने वाला भालू था। उसके पिता मालू भालू जंगल में व्यापार करते थे, एक बार वे बहुत ही बीमार हो गए। तब व्यापार चलाने के लिए कालू को जाना पड़ा। जब कालू चलने लगा तो मालू ने समझाया, "बेटा, आज से तुम कारोबार संभाल रहे हो, यह एक अच्छी बात है। मगर 3 बातें हमेशा याद रखना"।

"कौन-कौन सी, पिताजी?" कालू ने पूछा।

"पहली तो यह कि एक रुपए का लाभ व्यापार में मायने रखता है। इसलिए अच्छा मोल भाव करके ही खरीदारी करना। दूसरी, समझदार की सलाह सुनना, लेकिन उस पर अमल अपनी समझ से करना। तीसरी, दिन डूबने से पहले घर लौट आना"।

पिता की इन बातों के जवाब में 'हां' कह कर कालू मंडी की ओर चल दिया। वहां उसने कई जानवरों की दुकानों में...

पिता की इन बातों के जवाब में 'हां' कह कर कालू मंडी की ओर चल दिया। वहां उसने कई जानवरों की दुकानों में चीज़ें देखीं। एक जगह बात बनी। उसने मीठे बेरों से भरा एक बोरा तुलवाया और उसे अपने गधे की पीठ पर रखकर खुद पैदल वापस घर की तरफ चल दिया।

रास्ते में एक लोमड़ी मिली जिसने उससे पूछा, "जब तुम्हारे पास तुम्हारा गधा है, तब पैदल क्यों चल रहे हो?" कालू ने कहा, "अजीब बात करते हो। गधे की पीठ पर बोरा लदा है। मैं उस पर कैसे बैठ सकता हूं?"

"बैठ क्यों नहीं सकते? दूसरे बोरे में इतने ही वजन के पत्थर भर लो। फिर दोनों बोरे गधे के दोनों ओर लटका दो। इस तरह लदा हुआ वजन दोनों ओर बराबर रहेगा और पीठ पर तुम भी बैठ जाओगे"।

कालू ने बिना सोचे उस लोमड़ी की बात मान ली और वैसा ही किया। कुछ आगे जाने पर कालू को एक भेड़िया मिला। उसने उसको सुना कर कहा, "अजीब बेवकूफ हो, अपने दोस्त गधे पर पत्थर लाद लिए हैं और खुद भी बैठकर जा रहा है। तुम्हे अपने दोस्त पर जरा भी दया नहीं आती"।

यह सब कहकर भेड़िया आगे बढ़ गया। पर कालू सोचने लगा, 'वह ठीक ही कह रहा है। इस तरह गधा थक जाएगा। मैं भी सूर्य डूबने से पहले घर नहीं पहुंच सकूंगा'।

काफी सोच विचार के बाद कालू ने पत्थरों को फेंक दिया। फिर बेरों को 2 बोरों में बराबर-बराबर बांट कर गधे के दोनों ओर लटका दिया। इससे वजन कम हो गया तो कालू का गधा भी बहुत खुश हो गया उसने कालू को अपनी पीठ पर बिठाया और उसे सरपट लेकर शाम होने से पहले ही उसके घर पहुंच गया। उस दिन कालू ने यह सबक सीखा कि सुनो सब की, पर करो अपने मन की। कालू ने इस सिद्धांत पर अमल करना भी शुरू कर दिया

मध्य प्रदेश के इस खूबसूरत गांव के विदेशी भी हैं मुरीद

मध्य प्रदेश भारत के सबसे खूबसूरत राज्यों में से एक है। यहां की संस्कृति, परंपरा, इतिहास, रहन-सहन, बोली और खानपान की वजह से इसे हिंदुस्तान के दिल के नाम से पहचाना जाता है। हिंदुस्तान के इस दिल में घूमने फिरने के लिए एक से बढ़कर एक स्थान मौजूद है। जब आप यहां जाएंगे तो आपको धार्मिक से लेकर प्राकृतिक और ऐतिहासिक सभी तरह के स्थान मिल जाएंगे।

अपनी टूरिस्ट डेस्टिनेशन की वजह से मध्य प्रदेश को देश में ही नहीं बल्कि विदेशों तक पहचाना जाता है। जब भी घूमने फिरने की प्लानिंग होती है तो अक्सर लोग मध्य प्रदेश का दीदार करने के बारे में सोचते हैं। यहां खजुराहो के ऐतिहासिक स्मारकों के साथ सांची स्तूप, पचमढ़ी हिल स्टेशन, महेश्वर के घाट, उज्जैन के मंदिर और कई सारे प्रसिद्ध स्थान मौजूद हैं। आज हम आपको मध्य प्रदेश की सबसे खूबसूरत गांव के बारे में बताते हैं जो विदेशियों के बीच भी मशहूर है।

मध्य प्रदेश का सबसे खूबसूरत गांव

हम मध्य प्रदेश के जिस गांव की बात कर रहे हैं वह बहुत ही खूबसूरत है और इसे सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांव के अवार्ड से नवाजा भी गया है। यह गांव सावरवानी है, जहां जाने के बाद यहां की असीम शांति आपका दिल जीत लेगी। अगर आप गांव की संस्कृति को पास से देखना और समझना चाहते हैं, तो यह जगह आपका इंतजार कर रही है।

कहां है सावरवानी

यह गांव मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले के अंतर्गत आता है। यह बहुत ही सुंदर है और अक्सर पर्यटकों को आकर्षित करने का काम करता है। केवल आसपास के इलाकों और देशभर से ही नहीं बल्कि विदेशों से भी पर्यटक यहां घूमने के लिए आते हैं। यहां जो पर्यटक आते हैं उनके रुकने के लिए होमस्टे की व्यवस्था मध्य प्रदेश टूरिज्म की तरफ से की गई है।

आदिवासी संस्कृति की झलक

छिंदवाड़ा के इस गांव में घूमने आने वाले पर्यटकों को आदिवासी लोक संस्कृति को पास से देखने और उनकी रस्मों रिवाज और परंपराओं को जानने का मौका मिलता है। यहां जाने के बाद उन्हें आदिवासियों के रहन-सहन, पहनावे, बोलचाल और खान-पान की जानकारी भी मिलती है।

खूबसूरत प्राकृतिक नजारे

आदिवासी संस्कृति की झलक के साथ यहां प्रकृति की अद्भुत सुंदरता को निहारा जा सकता है। अगर आप प्रकृति के बीच समय गुजारना पसंद करते हैं तो यहां जा सकते हैं। इस गांव के आसपास खूबसूरत जंगल और पहाड़ मौजूद हैं, जो इसकी सुंदरता को बढ़ाने का काम करते हैं। आप चाहे तो जंगलों और पहाड़ों को निहार सकते हैं और फोटोग्राफी के शौकीन यहां तस्वीरें क्लिक कर सकते हैं।

देसी खाने का आनंद

इस सुंदर से गांव में घूमने फिरने के अलावा होमस्टे में रुकने के दौरान देसी अंदाज में बनाए गए खाने का आनंद भी लिया जा सकता है। यहां जो भी व्यंजन बनते हैं वह पूरी तरह से देसी अंदाज में चूल्हे पर तैयार किए जाते हैं। यह भोजन बहुत ही स्वादिष्ट होता है।

विदेशियों के बीच प्रसिद्ध

भारत एक ऐसा देश है जो हमेशा से ही दुनियाभर के दूसरे देशों के लिए कौतूहल का विषय रहा है। यहां की संस्कृति, परंपरा, रहन-सहन और खानपान को जानने के लिए अक्सर लोग विदेशों से लेकर घूमने आते हैं। मध्य प्रदेश का ये खूबसूरत सा गांव भी विदेशी सैलानियों के बीच बहुत प्रसिद्ध है। विदेशी पर्यटक यहां आदिवासी संस्कृति को करीब से जानने के लिए पहुंचते हैं।

भारतीय लोककथाओं को सिल्वर स्क्रीन पर लेकर आएंगी आरुषि निशंक

आज के दौर में जब पुष्पा 2, तुम्बाड़ और विभिन्न क्षेत्रीय फिल्में अपनी गहरी जड़ों से जुड़ी कहानियों से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर रही हैं, ऐसे में आरुषि निशंक एक दूरदर्शी फिल्म निर्माता के रूप में उभर रही हैं. उनकी प्रोडक्शन कंपनी हिमश्री फिल्म्स भारतीय लोककथाओं और पारंपरिक कहानियों को पुनर्जीवित करने के लिए समर्पित है.

आरुषि निशंक ने हिमश्री फिल्म्स की नींव अपने दम पर रखी और बहुत कम समय में इसे एक प्रतिष्ठित पहचान दिलाई. उन्होंने हॉटस्टार जैसे बड़े स्टूडियो के लिए लाइफ हिल गई नामक शो प्रोड्यूस किया है. इसके अलावा, वह कई प्रमुख प्लेटफार्मों के साथ मिलकर ऐसी परियोजनाओं पर काम कर रही हैं जो वर्तमान समय की प्रासंगिकता को दर्शाती हैं. उनके अनुसार, चाहे लेखन हो या फिल्म निर्माण, कहानी की प्रासंगिकता ही सबसे महत्वपूर्ण है. आरुषि कहती हैं, हम सभी ने अपनी दादी-नानी से बचपन में कहानियां सुनी हैं—ऐसी कहानियां जो हमें जादुई दुनिया में ले जाती थीं और हमें जीवन के अनमोल मूल्यों का पाठ पढ़ाती थीं. लेकिन जैसे-जैसे दुनिया छोटे परिवारों की ओर बढ़ी, वैसे-वैसे ये कहानियां हमसे दूर होती गईं. आज के दौर में सिनेमा ही वह माध्यम बन गया है जो दादी-नानी की कहानियों की जगह ले सकता है. हिमश्री फिल्म्स का उद्देश्य इन्हीं भूली-बिसरी लोककथाओं, पौराणिक कहानियों और सांस्कृतिक गाथाओं को भारतीय फिल्म उद्योग में जीवंत करना है."

वर्तमान में, आरुषि निशंक दो से तीन प्रमुख प्रोजेक्ट्स पर काम कर रही हैं और इंडस्ट्री के शीर्ष निर्माताओं के साथ सहयोग कर रही हैं. हालांकि इन फिल्मों की विस्तृत जानकारी अभी सामने नहीं आई है, लेकिन सही समय पर उनके बारे में घोषणा की जाएगी. हिमश्री फिल्म्स के बैनर तले बनने वाली सबसे महत्वपूर्ण फिल्मों में से एक है तारिणी. यह फिल्म भारतीय नौसेना की छह महिला अधिकारियों की प्रेरणादायक कहानी पर आधारित है, जिन्होंने एक ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की थी. यह फिल्म प्रसिद्ध गीतकार और लेखक प्रसून जोशी और कवि कुमार विश्वास द्वारा लिखी गई है और एक प्रमुख प्रोडक्शन हाउस के सहयोग से बनाई जा रही है.

तारिणी उस ऐतिहासिक पल को कैद करती है जब पहली बार महिला नौसेना अधिकारियों को अकेले समुद्री अभियान पर जाने की अनुमति दी गई—एक ऐसी उपलब्धि जो पहले कभी नहीं देखी गई थी.

इसके अलावा, आरुषि निशंक उत्तराखंड में एक और बड़े प्रोजेक्ट की तैयारी कर रही हैं, जो भारत की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विरासत को उजागर करेगा. हिमश्री फिल्म्स उन लेखकों और निर्देशकों के साथ काम करने के लिए प्रतिबद्ध है, जो लोककथाओं और पारंपरिक कहानियों से गहराई से जुड़े हुए हैं. कंपनी ऐसे कहानीकारों की तलाश में है, जो दादी-नानी की कहानियों की तरह प्रामाणिक, जीवंत और अर्थपूर्ण किस्से बुन सकें. आरुषि निशंक का परिवार साहित्य, शिक्षा और जनसेवा से गहराई से जुड़ा हुआ है. उनके पिता, डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक,' न केवल उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री और भारत के पूर्व शिक्षा मंत्री हैं, बल्कि एक प्रख्यात लेखक भी हैं. उनकी माता, जो एक पूर्व प्रधानाचार्य हैं, स्वयं भी एक लेखिका हैं, जिन्होंने ₹धरती स्वर्ग बनाऊंगी₹ और ₹कलम मशाल बन जाए₹ जैसी दो कविता संग्रह प्रकाशित किए हैं. आरुषि एक प्रसिद्ध कथक नृत्यांगना हैं. उन्होंने टी-सीरीज़ के लिए जुबिन नौटियाल और हिमांश कोहली के साथ वफ़ा ना रास आई जैसे लोकप्रिय म्यूजिक वीडियो में अभिनय किया, जिसे यूट्यूब पर 314 मिलियन से अधिक बार देखा जा चुका है. इसके अलावा, उन्होंने गुरमीत चौधरी के साथ तेरी गलियों से में भी काम किया और ज़ी म्यूजिक के साथ भी कई प्रोजेक्ट्स में सहयोग किया है. उन्हें विभिन्न मंचों पर अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हुए कई बार देखा गया है.

आपके सुझावों का स्वागत है

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