

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
18 मई 2025

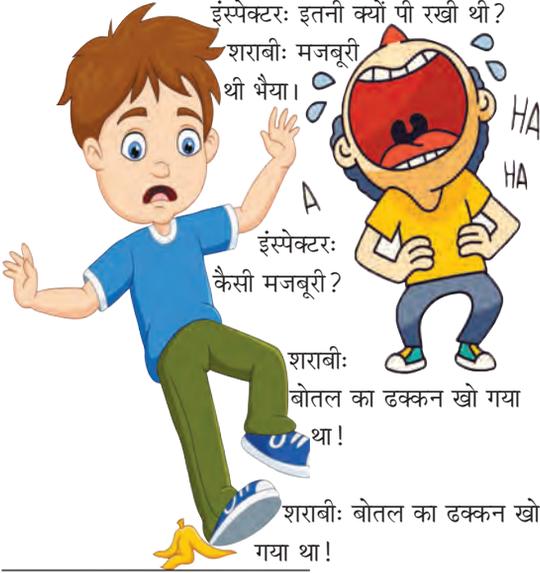
नव्या नंदा फैशन और स्टाइल में उनका
नाम किसी सुपरस्टार से कम नहीं है



लड़की- यार, बस स्टॉप पर 1 घंटे तक बस ही नहीं आई फिर मैंने BMW खरीदी...
व्वायफ्रेंड- wow, तुमने BMW खरीद ली...
लेकिन इतने पैसे आए कहां से?
लड़की- अरे मैं BMW यानी बिसलरी मिनरल वॉटर की बात कर रही हूँ...



पप्पू : मां सारे खिलौने बेड के नीचे छिपा दो...
पप्पू की मां : क्यों..?
पप्पू : क्योंकि मेरा दोस्त डब्बू आ रहा है..
पप्पू की मां : डब्बू खिलौने चुरा लेगा क्या...?
पप्पू : नहीं, वह अपने खिलौने पहचान लेगा..



इंस्पेक्टर: इतनी क्यों पी रखी थी?
शराबी: मजबूरी थी भैया।
इंस्पेक्टर: कैसी मजबूरी?
शराबी: बोतल का ढक्कन खो गया था!
शराबी: बोतल का ढक्कन खो गया था!

बेटा - पिता जी, आप आपको मेरे लिए नई बहुत किस्मत वाले हैं। किताबें नहीं खरीदनी पिता जी - वो कैसे पड़ेगी।
बेटा?
बेटा - क्योंकि मैं फेल हो गया हूँ,



मरीज (डॉक्टर से)- डॉक्टर साहब आपने जो पर्ची के पीछे दवाई लिखी थी, वो पूरे शहर में कही नहीं मिल रही...
डॉक्टर- अरे भाई, वो तो मैं अपना पेन चला कर चेक कर रहा था...

पति - आज खाने में क्या बना रही हो?
पत्नी - आलू की सब्जी बना रही हूँ!
पर मुझे ये समझ नहीं आ रहा है कि आलू अभी तक पके क्यों नहीं!
पति - तो

तुम ऐसा क्यों नहीं करती!
पत्नी क्या करूं?
पति तुम थोड़ी देर आलू से बातें करके देखो, शायद पक जाए !



‘तारीफ’ की जगह मिल रहे हैं ससुराल से ‘ताने’ ऐसे दें शांति से जवाब

सारा दिन काम करने के बावजूद अक्सर बहुओं की तारीफ की जगह ताने मिलते हैं। ये ताने कानों से होते हुए सीधे दिल पर चुभते हैं। ऐसे में युवतियां अवसाद और चिंता का शिकार होने लगती हैं।



हर नई बहू यही चाहती है कि उसके ससुराल वाले उससे हमेशा खुश रहें। इसके लिए वो काफी कोशिशें भी करती हैं। लेकिन कई बार हर कोशिश नाकाम नजर आती है। सारा दिन काम करने के बावजूद अक्सर बहुओं की तारीफ की जगह ताने मिलते हैं। ये ताने कानों से होते हुए सीधे दिल पर चुभते हैं। ऐसे में युवतियां अवसाद और चिंता का शिकार होने लगती हैं। हालांकि अगर आप जिंदगी में खुश रहना चाहती हैं तो कुछ बातों को फॉलो करना सीख लें।

सबसे पहले करें ये दो काम

सबसे पहले दो काम करें। ओवरथिंकिंग बंद करें और दूसरों से उम्मीद करना छोड़ दें। इससे आप तुरंत राहत महसूस करेंगी। दूसरों से सम्मान और प्यार पाने की जिद छोड़कर खुद पर फोकस करना शुरू करें।

अपनी भावनात्मक ताकत बढ़ाएं। जिससे कोई आपको चोट न पहुंचा सके। अपने साथ बुरा व्यवहार करने की इजाजत आप किसी को न दें। ऐसा करके आप खुद अपना सम्मान करें और खुद को न्याय भी दिलाएं।

स्वीकार करना सीखें

ऐसा कितनी बार होता है कि आप सबकी पसंद का खाना बनाती हैं और तारीफ करने की जगह सास उसमें कमियां निकाल देती हैं। अगर यह बात आपको बार-बार चोट पहुंचाती है तो आप खुद को बदलें। आप स्वीकार लें कि वो ऐसा ही व्यवहार करेंगी, लेकिन आपको उसपर ध्यान ही नहीं देना है। आप आराम से भोजन का स्वाद लें और चली जाएं। इससे आप रिलेक्स महसूस करेंगी। और सामने वाला अपने उद्देश्य में विफल होगा।

शांत रहना है अच्छा

बातों पर एकदम से प्रतिक्रिया देने से बचें। इसकी जगह शांत रहकर पहले मामले को संभालें। अगर चर्चा के दौरान

आपके पति अक्सर यही कहते हैं कि ‘तुम ज्यादा ही सोचती हो।’ तो आपको उसपर तुरंत रिएक्शन देने की कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि आप कैसे रिएक्ट करती हैं ये आपकी अपनी मर्जी है। इसमें आपको किसी के सर्टिफिकेट की जरूरत नहीं है। चेहरे पर शांत मुस्कान ही इसका जवाब दे देगी।

इस तरीके से दें जवाब

कभी-कभी शब्द वो काम नहीं करते हैं जो शांति कर जाती है। अगर आपकी किसी से लगातार बहस हो रही है। आप सामने वाले की बात से सहमत नहीं हैं तो जरूरी नहीं है कि आप उससे अपनी बात मनवाने की कोशिश करें। आप ‘ठीक है’ बोलकर, वहां से चली जाएं। सामने वाले को खुद इस उलझन में छोड़ दें। यकीन मानें ऐसा ट्रीटमेंट चिल्लाने से बेहतर है।

अपने आप को करें सपोर्ट

एक बेहतर और शांत जिंदगी जीने के लिए आपको किसी के सहारे या अनुमति की जरूरत नहीं होनी चाहिए। आप खुद अपने आप को सपोर्ट करना सीखें। अगर आप सही हैं तो कभी न झुकें। न ही किसी की मदद या सहमति की आस लगाएं। आप अपने आपमें पूर्ण रूप से सक्षम हैं। बस जरूरत है तो इस ताकत को पहचानने की।

बंद करें हर किसी को सफाई देना

‘अरे, तुम्हें नौकरी की क्या जरूरत है’, ‘अब तो शादी को बहुत साल हो गए बच्चा प्लान करो’, ‘तुम बहुत फिजूल खर्च करती हो’ ये ऐसी बातें हैं जो अक्सर हर घर में होती हैं। अगर ससुराल वाले अक्सर ऐसे ही सवाल करते हैं तो उन्हें हर बार सफाई देने की जरूरत नहीं है। क्योंकि यह जिंदगी आपकी है और आपको इसे अपने अनुसार जीने का पूरा हक है। इस तरह से आप अपने जीवन की डोर हर किसी को पकड़ने से रोक सकती हैं।

नव्या नंदा का बॉस लेडी लुक

सोशल मीडिया पर छाया

स्टाइल में मामी ऐश्वर्या को दी कड़ी टक्कर !

बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा भले ही फिल्मों में नजर न आई हों, लेकिन फैशन और स्टाइल के मामले में उनका नाम किसी सुपरस्टार से कम नहीं है। हाल ही में नव्या ने एक मैगजीन फोटोशूट के लिए जबरदस्त 'बॉस लेडी' लुक में फोटोशूट कराया, जिसकी तस्वीरें सामने आते ही इंटरनेट पर वायरल हो गईं।

उनके इस शानदार अवतार को देखकर फैस और फैशन लवर्स का कहना है कि उन्होंने स्टाइल के मामले में अपनी मामी ऐश्वर्या राय बच्चन को भी पीछे छोड़ दिया है।

नव्या का रॉयल और रिफाईंड बॉस लेडी लुक

द नोड मैगजीन के लिए कराए गए इस फोटोशूट में नव्या ने बेहद क्लासी और प्रोफेशनल अंदाज दिखाया। उन्होंने नीले रंग की सिल्क कॉलर शर्ट के साथ ओवरसाइज्ड आइवरी ब्लेजर पहना, जिसमें लैपल डिटेल्स और नीले सिल्क फोल्डेड कपस थे। इसके साथ ही उन्होंने मैचिंग ट्राउज़र कैरी किया, जिसमें फ्लेयर्ड डिटेल्स और साइड पॉकेट्स थे। इस पूरे आउटफिट ने उन्हें एक सशक्त, आत्मविश्वासी और आधुनिक महिला के रूप में पेश किया – एक सच्ची बॉस लेडी।

गोल्डन टाई ने बढ़ाया स्टाइल का तड़का

नव्या ने अपने एलिगेंट और मिनिमल लुक में भी एक दिलचस्प ट्विस्ट जोड़ने में कोई कसर नहीं छोड़ी। उन्होंने गोल्डन टाई के जरिए अपने पूरे आउटफिट में एक ब्राइट पॉप कलर डाला। इस टाई पर इंटों जैसे गेरू रंग के प्रिंट थे, जो लुक में नया एलीमेंट जोड़ते हैं और उनके स्टाइल को और भी खास बना देते हैं।

सिंपल लेकिन रॉयल एक्सेसरीज़ से लुक को दी फिनिशिंग

नव्या ने अपने लुक को बहुत सोच-समझकर स्टाइल किया। उन्होंने बड़े-बड़े एक्सेसरीज़ की बजाय एमरल्ड ड्रॉप



ईयररिंग्स चुने और पैरों में सफेद स्नीकर्स पहनकर मॉडर्न टच दिया। मेकअप की बात करें तो उन्होंने न्यूड टोन को प्राथमिकता दी – न्यूड आईशैडो, हल्का मस्कारा, ब्रशड आईब्रो, कंटूर्ड चीक्स और न्यूड लिपस्टिक में उनका मेकअप बेहद सटल लेकिन प्रभावशाली नजर आया। बालों को बीच से पार्ट करके वेवी कर्ल में खुला छोड़ा गया, जो उनके चेहरे पर बहुत खूबसूरत लग रहा था।

फैशन आइकन बनती जा रही हैं नव्या

नव्या भले ही फिल्मी दुनिया से दूर हैं, लेकिन सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइंग किसी एक्ट्रेस से कम नहीं। वो हमेशा ऐसे आउटफिट पहनती हैं जो एलिगेंस और स्मार्टनेस का परफेक्ट कॉम्बिनेशन हो। बच्चन परिवार की अगली पीढ़ी में नव्या नंदा एक सशक्त, शिक्षित और स्टाइलिश युवती के रूप में उभर रही हैं, जो न केवल अपने काम से बल्कि अपने अंदाज से भी लोगों को इंस्पायर कर रही हैं। नव्या नंदा का यह लेटेस्ट फोटोशूट सिर्फ एक फैशन स्टेटमेंट नहीं, बल्कि यह दिखाता है कि कैसे एक लड़की अपने आत्मविश्वास, सिंपल सेंस और सही चॉइस से स्टाइलिश भी दिख सकती है और अपने व्यक्तित्व को भी मजबूती से प्रस्तुत कर सकती है। फैशन की दुनिया में नव्या एक उभरता हुआ नाम बन चुकी हैं, जो आने वाले समय में और भी चर्चाओं में रहेंगी।





ब्रेन को कैसे रखें हेल्दी?

दिमाग को हेल्दी रखने के लिए खाएं ये 5 फूड

क्या कहते हैं डाइटिशियन

दिमाग को हेल्दी रखने के लिए डाइट में हेल्दी फूड को शामिल करना बहुत जरूरी होता है। आयरन से लेकर मैग्नीशियम और विटामिन डी तक मूड को बेहतर बनाने और दिमाग को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि इसे लेकर डाइटिशियन क्या कहते हैं?

दिमाग को हेल्दी रखना सबसे ज्यादा जरूरी होता है, क्योंकि जब दिमाग हेल्दी रहता है तो आपका शरीर भी हेल्दी रहता है। पूरे दिन एनर्जी से भरपूर रहने के लिए हेल्दी फूड को डाइट में शामिल करना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। साथ ही इससे आपका फोकस भी बढ़ता है। लाइफस्टाइल के साथ खराब खाने की आदतों और पोषण से जुड़ी कमियां चिंता, थकान और खराब मूड को ट्रिगर कर सकती हैं। जरूरी पोषक तत्वों और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर एक बैलेंस डाइट न केवल हमारे शरीर को हेल्दी रखता है बल्कि फोकस को भी बढ़ाता है। आइए जानते हैं कि इसके लिए आप अपनी डाइट में किन-किन चीजों को शामिल कर सकते हैं?

ओमेगा-3 फैटी एसिड

फैटी मछली, चिया बीज, अलसी, अखरोट और बादाम में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड में डीएचए और ईपीए भरपूर मात्रा में होते हैं, जो दिमाग की कोशिकाओं के लिए हेल्दी होते हैं। ये सूजन को कम करने और फोकस को बढ़ाने में मदद करते हैं।

मैग्नीशियम

डार्क चॉकलेट, नट्स और हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाने वाला मैग्नीशियम दिमाग को रिलैक्स फील कराता है। साथ ही नर्वस सिस्टम को हेल्दी रखने में मदद करता है।

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन के नाम से जाना जाता है, यह सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने से त्वचा में होने वाली समस्या से बचाता है। विटामिन डी दिमाग में सेरोटोनिन और डोपामाइन को बढ़ावा देने में मदद करता है, जो मूड को बैलेंस करने वाले केमिकल हैं। इसके अलावा विटामिन डी डिप्रेशन से भी दूर रखता है।

आयरन

आयरन ब्लड में ऑक्सीजन ले जाने के लिए जरूरी है। आयरन की कमी से सहनशक्ति कम होती है और याददाश्त और ध्यान पर असर पड़ता है। इसके लिए आप अपनी डाइट में रेड मीट, ऐमरैथ के पत्ते और मोरिंगा जैसे फूड को शामिल कर सकते हैं।

ट्रिप्टोफैन

ट्रिप्टोफैन दूध, डेयरी, केले, बादाम, मूंगफली और सोया में पाया जाने वाला एक एमिनो एसिड, यह सेरोटोनिन और मेलाटोनिन को बढ़ावा देने में मदद करता है, जो मूड और नींद को बैलेंस रखता है।



क्या नवजात शिशु को एसी में सुलाना सही है?

अक्सर लोग बिना किसी जानकारी के नवजात शिशुओं को एयर कंडीशनर (एसी) में सुला देते हैं। लेकिन, यह कई बार उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। शिशुओं की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है, और एसी की ठंडी हवा से उनका शरीर सही से प्रतिक्रिया नहीं कर पाता। इसलिए, बच्चों को एसी में सुलाने से पहले कुछ खास बातें ध्यान में रखनी चाहिए।

क्या शिशु को एसी में सुलाना ठीक है?

कुछ रिपोर्ट्स के अनुसार, शिशु को एसी में सुलाना न केवल सामान्य है, बल्कि यह सुरक्षित भी हो सकता है। हालांकि, इसके लिए कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना जरूरी है। सबसे पहले, आपको कमरे और बाहर के तापमान का ध्यान रखना चाहिए। शहर का मौसम या कमरे का तापमान भी इस पर प्रभाव डाल सकता है। आमतौर पर, शिशु को सुलाने के दौरान एसी का तापमान 23 से 27 डिग्री सेल्सियस के बीच होना चाहिए। इससे शिशु को आरामदायक महसूस होगा और स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल असर नहीं पड़ेगा।

शिशु को एसी में सुलाते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

शिशु को अच्छे से ढककर रखें: जब शिशु को एसी में सुलाते हैं, तो यह जरूरी है कि आप बच्चे को अच्छे से ढककर रखें। ऐसा करने से शिशु का शरीर गर्म रहेगा और एसी की ठंडी हवा से उसे कोई परेशानी नहीं होगी।

एसी की हवा शिशु के सिर और चेहरे से दूर रखें: एसी की सीधी हवा शिशु के चेहरे और सिर पर नहीं लगनी चाहिए। इससे शिशु को ठंडक का एहसास ज्यादा हो सकता है और उसे

किसी प्रकार की असुविधा हो सकती है।

मॉइश्चराइजर का उपयोग करें: एसी में रहने से शिशु की त्वचा सूखी हो सकती है, इसलिए उसे मॉइश्चराइजर लगाना चाहिए। इससे त्वचा को हाइड्रेशन मिलेगा और वह मुलायम बनी रहेगी।

एसी की सफाई का ध्यान रखें: एसी को चलाने से पहले उसकी सर्विसिंग करवाना जरूरी है। एसी की सफाई से यह सुनिश्चित होगा कि हवा शुद्ध और ताजगी से भरी हो, और उसमें धूल-मिट्टी न हो।

एसी में ज्यादा समय बिताने के नुकसान

डिहाइड्रेशन: अधिक समय तक एसी में रहने से शरीर से नमी की कमी हो सकती है, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। यह शिशु के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है।

सूखी त्वचा (ड्राई स्किन): लंबे समय तक एसी में रहने से शिशु की त्वचा सूख सकती है, जिससे खुजली और रैशेस जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

सांस की समस्याएं: अधिक ठंडी हवा में रहने से शिशु को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। यह खासकर तब होता है जब एसी की हवा सीधे शिशु के शरीर पर लगे।

सिर में दर्द: कई बार एसी की सीधी हवा शिशु के सिर पर पड़ने से उसे सिर में दर्द हो सकता है और शिशु ज्यादा थका हुआ महसूस कर सकता है।

कम शारीरिक गतिविधि: ज्यादा समय तक एसी में रहने से शिशु की शारीरिक गतिविधियां कम हो सकती हैं। इसका असर उसकी विकास दर और स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

हालांकि शिशु को एसी में सुलाना सुरक्षित हो सकता है, लेकिन इसके लिए आपको ऊपर बताई गई सावधानियों का पालन करना जरूरी है।

3 फर्मेंटेड फूड डाइजेशन को बनाते हैं हेल्दी गर्मियों की डाइट में करें शामिल



ये हैं गर्मियों के बेस्ट फूड!

फर्मेंटेड फूड खाने के एक नहीं बल्कि कई सारे फायदे होते हैं। ये प्रोबायोटिक से भरपूर होते हैं, जो आंतों को हेल्दी रखते हैं, पाचन को बढ़ावा देते हैं और इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं। गर्मियों में जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, हमारे शरीर को हल्के और ताजे फूड की जरूरत होती है और इसके लिए फर्मेंटेड फूड एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

वे हमारे पेट को हल्का और स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। साथ ही पाचन से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करते हैं। गर्मियों के दौरान आप बेहतर पाचन के लिए कई तरह के फर्मेंटेड फूड को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

खमीर वाली रोटी

खमीर वाली रोटी में एक अनोखी फर्मेंटेड प्रक्रिया से गुजरती है, जो ग्लूटेन और फाइबर एसिड को कम करती है। यह पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है और आंत के स्वास्थ्य को सपोर्ट करता है, जिससे ये और ज्यादा हेल्दी ऑप्शन बन जाता है।

अपने टेस्ट के साथ खमीर वाली रोटी ट्रेडिशनल डिश

के रूप में एक अच्छा ऑप्शन माना जाता है।

इडली और डोसा

इडली और डोसा चावल और दाल से बने दक्षिण भारतीय फर्मेंटेड फूड हैं। प्रोबायोटिक्स से भरपूर ये डिश आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और पाचन में मदद करते हैं। उनकी फर्मेंटेड प्रक्रिया पोषक तत्वों की जैवउपलब्धता को बढ़ाती है और हेल्दी बैक्टीरिया प्रदान करते हैं। हेल्दी और टेस्टी नाश्ते के लिए चटनी के साथ इडली या डोसा का आनंद ले सकते हैं। ये फूड गर्मियों में आसानी से पच जाता है और आपके पेट को हेल्दी रखते हैं।

किम्ची

किम्ची एक मसालेदार कोरियाई फर्मेंटेड फूड है, जो गोभी और मसालों से बनाई जाती है। ये प्रोबायोटिक्स से भरपूर है, जो आंत के बैक्टीरिया को सपोर्ट करता है और डाइजेशन में मदद करता है।

इसके हेल्दी बैक्टीरिया इम्यूनिटी सिस्टम को हेल्दी बनाते हैं, जिससे आप कई बीमारियों से दूर रह सकते हैं। किम्ची के प्रोबायोटिक गुण इसे गर्मियों की डाइट के लिए एक अच्छा ऑप्शन बनाता है।

क्या होता है गोंद कतीरा

जो गर्मी में शरीर को नेचुरली रखता है ठंडा

गर्मियों के मौसम में गोंद कतीरा का सेवन खूब किया जाता है। इससे शरीर को ठंडा रखने में मदद मिलती है। भले ही लोग इसका सेवन करते हो लेकिन इसके बारे में कुछ बातें नहीं जानते हैं। चलिए आज इस आर्टिकल में हम आपको गोंद कतीरा से जुड़ी जरूरी बातें बताने जा रहे हैं।

गर्मी का मौसम आते ही शरीर को ठंडा रखने के लिए लोग ठंडी चीजें खाते और पीते हैं, जिसमें से एक है गोंद कतीरा। गोंद कतीरा एक ऐसा नेचुरल उपाय है जो शरीर को अंदर से ठंडक देने के साथ-साथ कई सेहतमंद फायदे भी पहुंचाता है? गोंद कतीरा का इस्तेमाल भारत में सदियों से किया जा रहा है। ये एक प्रकार का नेचुरल गोंद है जो खासकर गर्मियों में बहुत फायदेमंद माना जाता है।

हालांकि ज्यादातर लोग सेवन तो करते हैं लेकिन इसके असली फायदे, उपयोग और सेवन के सही तरीके से आज भी अनजान हैं। तो चलिए आज इस आर्टिकल में जानेंगे कि गोंद कतीरा क्या होता है, इसे कैसे इस्तेमाल करें और ये शरीर को गर्मी में कैसे ठंडक पहुंचाता है।

गोंद कतीरा क्या है ?

गोंद कतीरा एक प्रकार का नेचुरल गोंद होता है, जो कटीरा पेड़ के तनों से निकलता है। ये देखने में ट्रांसपेरेंट, हल्का सफेद या पीला होता है और जब इसे पानी में भिगोया जाता है, तो ये फूलकर एक जेल और खिसे हुए बर्फ जैसा लगने लगता है।

गर्मियों में शरीर को ठंडक कैसे देता है ?

गोंद कतीरा की तासीर बहुत ठंडी होती है। ये शरीर की अंदर की गर्मी को बैलेंस करता है और लू से बचाव करता है। ये डिहाइड्रेशन को रोकने में मदद करता है और पेट को ठंडा रखता है। गर्मी के मौसम में इसे रोजाना सुबह भिगोकर पानी या शरबत में मिलाकर पीना बहुत लाभकारी होता है।

गोंद कतीरा के सेहत से जुड़े फायदे

डिहाइड्रेशन से बचाता है- गर्मी में शरीर से पसीने के रूप में पानी निकलता रहता है, जिससे कमजोरी आती है। गोंद कतीरा शरीर में पानी की क्वांटिटी बनाए रखता है।

पाचन तंत्र को सुधारता है- गोंद कतीरा में फाइबर की मात्रा अच्छी होती है। इसे पाचन तंत्र को दुरुस्त करने में हेल्प करता है, जिससे पेट साफ रहता है और कब्ज जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।

त्वचा को नमी देता है- गोंद कतीरा स्किन के लिए भी फायदेमंद होता है। ये त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करता है और गर्मियों में होने वाली ड्रायनेस व फुंसियों से बचाता है। महिलाओं के लिए फायदेमंद- गोंद कतीरा

हार्मोन बैलेंस करने में मदद करता है और मासिक धर्म से जुड़ी समस्याओं में भी लाभ पहुंचाता है। इसी वजह से महिलाओं को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

गोंद कतीरा पीने का तरीका

एक चम्मच गोंद कतीरा को रातभर पानी में भिगो दें। सुबह यह फूलकर जेल जैसा बन जाएगा। इसे छानकर शरबत, दूध, नींबू पानी या सत्तू में मिलाकर पी सकते हैं। चाहें तो गुलाब जल और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर भी इसका हेल्दी ड्रिंक बना सकते हैं।

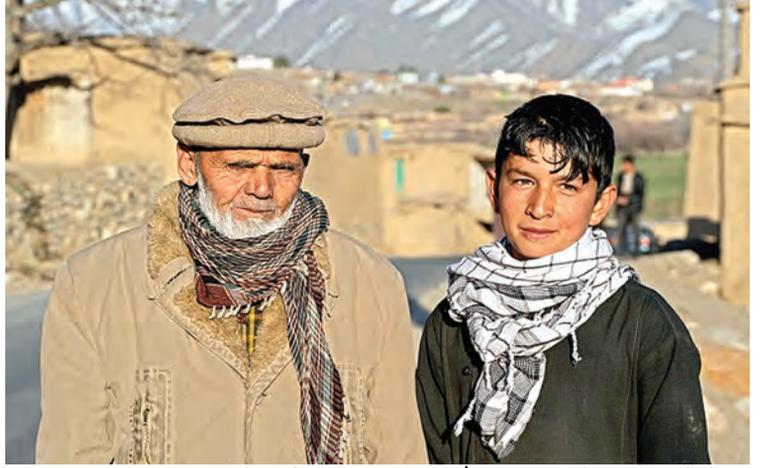
गोंद से कितना अलग होता है गोंद कतीरा

गोंद कतीरा एक ठंडी तासीर वाला गोंद होता है जो खास तौर पर गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने के लिए उपयोग में लाया जाता है। इसे पानी में भिगोने पर ये फूलकर एक जैली जैसी बनावट ले लेता है, और इसका सेवन शरबत, सत्तू या दूध के साथ किया जाता है। ये शरीर को ठंडक पहुंचाने, पाचन सुधारने और डिहाइड्रेशन से बचाने में मदद करता है। वहीं गोंद जैसे गोंद बाबूल या गोंदरोजा गर्म तासीर वाले होते हैं और इनका उपयोग सर्दियों में ज्यादा किया जाता है। इन्हें लड्डू, पंजीरी, हलवा जैसे चीजें बनाने में इस्तेमाल करते हैं। ताकि शरीर को एनर्जी और गर्माहट मिल सके। ये हड्डियों की मजबूती, कमजोरी से राहत दिलाता है।

भारत को किस नाम से बुलाते हैं

अफगानिस्तान के लोग? चौंका देगा जवाब

भारत का इतिहास हजारों साल पुराना है। यह एक ऐसा देश है जिसकी समृद्धि और खुशहाली का कोई मुकाबला नहीं था। इस कारण ही भारत को 'सोने की चिड़िया' कहा जाता था। भारतीय इतिहास को तीन प्रमुख भागों में बांटा जा सकता है जैसे की प्राचीन इतिहास, मध्यकालीन इतिहास, आधुनिक इतिहास।



भारत को कई नामों से जाना जाता है। कुछ लोग इसे 'भारतवर्ष' के नाम से जानते हैं, तो कुछ लोग इसे 'हिंदुस्तान', 'हिंद', 'भरतखंड', और 'आर्यावर्त' जैसे नामों से भी पहचानते हैं। इसके अलावा, भारत को 'जम्बूद्वीप' के नाम से भी जाना जाता है। इन विभिन्न नामों से यह स्पष्ट होता है कि भारत का इतिहास और उसकी पहचान कितनी पुरानी और विविध रही है।

भारत का इतिहास और उसकी पहचान

भारत का इतिहास बहुत लंबा और जटिल है। इस देश पर कई शक्तिशाली और प्रभावशाली राजाओं ने शासन किया है। भारत में कई आक्रमणकारी भी आए थे, जिन्होंने देश के इतिहास पर गहरे प्रभाव डाले। इस कारण, समय-समय पर भारत को अलग-अलग नामों से जाना जाता रहा है।

आज भी कई पुराने लोग या प्राचीन किताबों में भारत के

पुराने नामों का जिक्र मिलता है। इतिहासकारों की किताबों में भी आपको भारत के कई अलग-अलग नाम देखने को मिलेंगे। कभी-कभी, भारत की पहचान किसी राजा के नाम से होती है, और कभी-कभी इसे हिंदू धर्म के संदर्भ में देखा जाता है।

अफगानिस्तान में हिन्दू राजा

अफगानिस्तान में कई प्रमुख हिन्दू राजा हुए थे जिन्होंने वहां शासन किया। इनमें राजा कल्लार, सामंतदेव, अष्टपाल, भीम, जयपाल, आनंदपाल, भीमपाल और त्रिलोचनपाल जैसे नामी राजा शामिल थे। ये सभी राजा हिन्दू धर्म से संबंधित थे। महाभारत में भी अफगानिस्तान का उल्लेख किया गया है, और इसे पूर्व गांधार के रूप में जाना जाता था।

अफगानिस्तान के लोग भारत को क्या कहते हैं?

भारत को दुनिया भर में कई नामों से जाना जाता है, जैसे इंडिया, तियानझू, और हिमवर्ष। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अफगानिस्तान के लोग भारत को किस नाम से जानते हैं?

अफगानिस्तान के लोग भारत को हिंदुस्तान के नाम से पहचानते हैं।

यह नाम अफगानिस्तान के इतिहास से जुड़ा हुआ है, क्योंकि अफगानिस्तान कभी अखंड भारत का हिस्सा था। सातवीं शताब्दी तक अफगानिस्तान भारत का हिस्सा था। उस समय अफगानिस्तान में कई हिन्दू राजाओं का शासन था।



कोबरा से भी 100 गुना खतरनाक है इस जीव का जहर, 'अदृश्य' होकर ले लेता है जान!

जब भी बात जहरीले जीवों की होती है, तो सबसे नाम सांपों का नाम आता है, उसमें भी किंग कोबरा का नाम दिमाग में सबसे पहले आता है। यह दुनिया का सबसे लंबा विषैला सांप है, जो एक बार में इतना जहर छोड़ता है कि 20 लोगों की जान ले सकता है। एक किंग कोबरा 18.5 फीट तक लंबा हो सकता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया में एक ऐसा छोटा-सा समुद्री जीव भी है, जिसका जहर सांपों से 100 गुना अधिक जहरीला है।



इस वजह से है इतनी खतरनाक जेलीफिश

जब भी बात जहरीले जीवों की होती है, तो सबसे नाम सांपों का नाम आता है, उसमें भी किंग कोबरा का नाम दिमाग में सबसे पहले आता है। यह दुनिया का सबसे लंबा विषैला सांप है, जो एक बार में इतना जहर छोड़ता है कि 20 लोगों की जान ले सकता है। एक किंग कोबरा 18.5 फीट तक लंबा हो सकता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया में एक ऐसा छोटा-सा समुद्री जीव भी है, जिसका जहर सांपों से 100 गुना अधिक जहरीला है और इसके जहर का कोई इलाज भी नहीं है? तो चलिए आज आपको बताते कि आखिर कौन इतना जहरीला जीव।

इस फिश की सबसे खतरनाक बात यह है कि यह इतनी छोटी और पारदर्शी होती है कि पानी में इसे देख पाना लगभग नामुमकिन है। लोग जब समुद्र में तैरने जाते हैं तो यह उन्हें बिना दिखे डंक मार देती है और जब तक उन्हें इसका एहसास होता है तब तक जहर शरीर में फैल चुका होता है। इसके डंक मारने से कुछ ही देर में व्यक्ति की मौत हो सकती है। हालांकि, ये समंदर की गहराइयों में पाई जाती हैं। जहां तक सूरज की किरणों का पहुंच पाना संभव नहीं हैं। यह एक कभी न मरने वाला जीव है। इनके दो हिस्से कर दिए जाए तो भी ये मरती नहीं हैं। उन दो हिस्सों से अलग-अलग जैलीफिश का जन्म होता है।

क्या है इरुकांजी जेलीफिश ?

दरअसल, हम बात कर रहे हैं इरुकांजी जेलीफिश की, जो अपने छोटे आकार और पारदर्शी शरीर के बावजूद दुनिया के सबसे खतरनाक जीवों में से एक है। इरुकांजी जेलीफिश ऑस्ट्रेलिया के उत्तरी समुद्री इलाकों में पाई जाती है। यह दिखने में सिर्फ 1 सेंटीमीटर की होती है और इसका शरीर पारदर्शी होता है, जिससे यह पानी में लगभग अदृश्य दिखाई देती है। यही कारण है कि इसे पहचानना और इससे बचना बेहद मुश्किल होता है, लेकिन इसका असली खतरा इसका जहर है, जो इंसान के लिए जानलेवा साबित हो सकता है। अपने तेज विष की वजह से ही इसे दुनिया की सबसे जहरीली जेलीफिश का दर्जा हासिल है। इरुकांजी जेलीफिश ने अगर डंक मार दिया, तो बहुत तेज और असहनीय दर्द होता है, जो कई दिनों तक रह सकता है। इसे इरुकांजी सिंड्रोम के नाम से जाना जाता है, जिससे पीड़ित की मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ सकता है। उसे डिप्रेशन और आत्महत्या के ख्याल आने लगते हैं।

जेलीफिश समुद्री पारिस्थितिकी तंत्र का अहम हिस्सा है। यह समुद्र में छोटी मछलियों और प्लवकों को नियंत्रित रखने में मदद करती है, जिससे जैव विविधता बनी रहती है। कहा जाता है कि जैलीफिश के पास दिमाग नहीं होता। बेहद खूबसूरत दिखने वाली जैलीफिश की मूँछें इंसान की स्किन से टच हो जाए तो तुरंत इलाज कराना पड़ता है, क्योंकि उनकी मूँछें बेहद जहरीली होती हैं।

नहीं है इसके जहर का कोई तोड़

सबसे खौफनाक बात ये भी है कि इरुकांजी जेलीफिश के विष का कोई तोड़ नहीं है।

अब तक इसके लिए कोई एंटीडोट नहीं बना है। ये समुद्री जेलीफिश आकार में बहुत ही छोटी होती है और लगभग 1 सेंटीमीटर तक बढ़ सकती है, चूंकि इरुकांजी का शरीर पारदर्शी होता है, तो ये अदृश्य ही होती है।

कर्नाटक की पहाड़ियों में दिखी अनोखी बत्तख

पूछ देखकर वैज्ञानिक भी चौंके

कर्नाटक की पहाड़ियों में एक ऐसी बत्तख मिली है, जिसे देख खुद वैज्ञानिक भी हैरान हो गए हैं। यह बत्तख दिखने में बेहद अलग और आकर्षक है, क्योंकि इसका रंग सफेद नहीं है, जैसा कि बाकी बत्तखों में देखा जाता है। इसकी त्वचा और पंखों में रंगों की एक अद्वितीय और विविधता भरी छटा है। यह अनोखी बत्तख बेलगावी जिले के रामदुर्ग के आसपास की पहाड़ियों में पाई गई है।

नई नस्ल की ये दुर्लभ रंगीन बत्तख देखने में काफी खूबसूरत है। इसकी पूंछ भी बाकी बत्तखों से बिल्कुल अलग है, जो इसे और भी खास बनाती है। कर्नाटक की पहाड़ियों में मिली यह अनोखी बत्तख न केवल पर्यावरण के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह भारत के वन्यजीवों के संरक्षण में भी एक नया अध्याय जोड़ सकती है। यह दुर्लभ और रंगीन बत्तख शोधकर्ताओं और जैव विविधता प्रेमियों के लिए एक आकर्षक विषय बन गई है, जो इस नई नस्ल के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं।

ये है नई नस्ल की दुर्लभ बत्तख

दरअसल, यह बत्तख एक नई नस्ल की होती है, जिसे "पेंटेड स्पैरोफाउल" के नाम से जाना जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम "गैलोपार्डिक्स लुनुलता" है। यह बत्तख तीतर परिवार से संबंधित है और पहाड़ियों के झाड़ीदार इलाकों में पाई जाती है। यह बत्तख बहुत शर्मीली और संवेदनशील होती है, जो अन्य पक्षियों के मुकाबले काफी तेज दौड़ सकती है, लेकिन उड़ने में सक्षम नहीं होती।

क्या है बत्तख की विशेषताएं?

इस बत्तख में नर और मादा के रंग और शारीरिक संरचना



में अंतर होता है। नर बत्तख के पंख और पूंछ काले रंग के होते हैं, जिनके किनारों पर सफेद धब्बे होते हैं। उसकी गर्दन और सिर पर हरे रंग की आभा होती है। इसके अलावा, नर के पैरों पर चार कंघी जैसी दांतनुमा संरचनाएं होती हैं। वहीं, मादा बत्तख का रंग ज्यादा फीका होता है और उसके शरीर पर सफेद धब्बे नहीं होते। उसकी चोंच और पैर गहरे भूरे रंग के होते हैं और उसके पैरों पर एक या दो कंघी जैसी संरचनाएं होती हैं।

यह अनोखी बत्तख पहले कभी वैज्ञानिकों की नजरों से नहीं गुजरी थी, लेकिन कर्नाटक के केपीटीसीएल अधिकारी शशिकांत कम्बन्नवर ने इसे पहली बार पहचाना। शशिकांत ने मकड़ियों पर अध्ययन करते समय इस बत्तख को देखा और इस नस्ल के बारे में जानकारी दी। शोधकर्ता शशिकांत के अनुसार, यह बत्तख पहाड़ी इलाकों में रहकर जीवनयापन करती है और इसके अस्तित्व के बारे में काफी कम जानकारी थी।

इस तरह होता है बत्तख पालन

बेलगावी क्षेत्र में बत्तख पालन एक लाभदायक व्यवसाय है। यहां की जलवायु और पानी की उपलब्धता इस व्यवसाय के लिए अनुकूल है, जिससे बत्तख पालन के लिए यहां का वातावरण बहुत ही उपयुक्त है। इस क्षेत्र में बत्तखें नदियों, तालाबों, झीलों और दलदलों के पास पाई जाती हैं, जो उनके जीवन के लिए आदर्श स्थान होते हैं। बत्तखों को पानी और जमीन, दोनों पर पाला जा सकता है, जिससे इनके पालन में बहुत लाभ होता है।

क्या है वैज्ञानिकों का मानना ?

केवल कर्नाटक के लिए नहीं बल्कि यह बत्तख पूरे भारत के लिए एक महत्वपूर्ण खोज है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यह बत्तख भविष्य में शोध के लिए बहुत उपयोगी साबित हो सकती है, क्योंकि इसके शरीर और रंग के बारे में अभी तक बहुत कम जानकारी थी। इसके अलावा, यह बत्तख कर्नाटक के जैव विविधता के संरक्षण और पहाड़ी इलाकों के पारिस्थितिकी तंत्र के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान कर सकती है।



मानुषी छिल्लर की

बेमिसाल स्टाइल चॉइस का जलवा

अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी पेजेंट्स से लेकर बॉलीवुड तक का सफर तय करते हुए, मानुषी छिल्लर ने बार-बार साबित किया है कि उनका फैशन सेंस भी उनकी उपलब्धियों जितना ही प्रभावशाली है। पूर्व मिस वर्ल्ड अब एक ऐसी फैशन फोर्स बन चुकी हैं, जिन्हें नज़रअंदाज़ करना मुश्किल है। पारंपरिक भारतीय परिधानों से लेकर आधुनिक इंटरनेशनल ट्रेंड्स तक, मानुषी हर लुक में एक खास एलिगेंस और स्टाइल लेकर आती हैं। उनके आउटफिट्स में संतुलन है-नवाचार, सुरुचिपूर्ण डिज़ाइन और एक व्यक्तिगत टच जो हर फैशनप्रेमी को लुभाता है।

मानुषी और उनके पावर सूट भले ही सोशल मीडिया पर जाएं हों, लेकिन उनका ब्राइट येलो केप क्रेप ब्लेज़र और पैट सूट तो बाकी सब पर भारी है।

मानुषी का सोशल मीडिया इस बात का प्रमाण है कि मिस वर्ल्ड के पास हर छोटी-बड़ी बात को बारीकी से समझने की क्षमता है, जब बात ऐसे आउटफिट चुनने की आती है जो उनके व्यक्तित्व को निखारें और उन्हें निखारें।

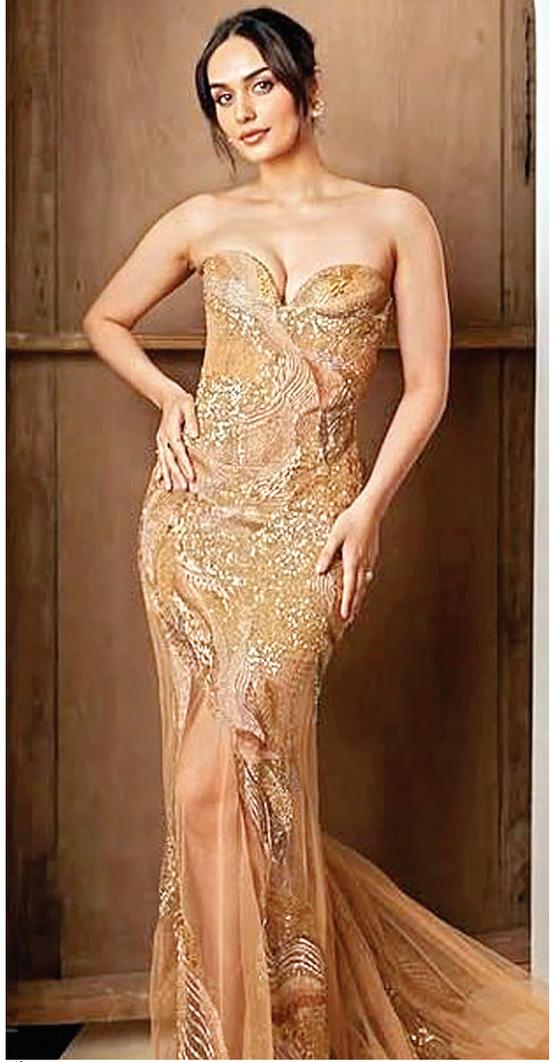
मानुषी ने टाफेटा से बनी सफ़ेद रंग की लंबी ड्रेस पहनी थी, जिस पर खूबसूरत काले ऑर्गेना फूल लगे थे, और हमें ऐसा ब्रंच-परफेक्ट ड्रेस से इतना प्यार पहले नहीं हुआ, जो वाकई बहुत लंबे समय से इस ड्रेस से ज्यादा खूबसूरत नहीं देखा।

मानुषी की साड़ी गेम भी जबरदस्त है, और मनीष मल्होत्रा की इस आइवरी साड़ी, जिसे उन्होंने नाजुक चैन क्रिस्टल एम्बेलिशमेंट वाली मैचिंग स्वीटहार्ट नेकलाइन ब्रालेट ब्लाउज के साथ सजाया है, इसका सबूत है!

बॉलीवुड में मानुषी द्वारा चुने गए कॉकटेल गाउन शायद सबसे बेहतरीन हैं। और जब उन्होंने राहुल मिश्रा का स्ट्रेपलेस, फिगर-हगिंग नंबर चुना, जिसमें एक ड्रीमी फ्लोइंग नेट ट्रेन थी, तो उन्होंने अपने फैशनिस्टा टाइटल को फिर से परिभाषित किया।

गौरी और नैनिका के इस ड्रॉप-वेस्ट प्रिंटेड गाउन के साथ पॉपी-प्रिंटेड वॉल्यूमिनस स्कर्ट ने मानुषी को ऐसा दिखाया जैसे वह अपनी ही खूबसूरती में डूबी हुई हों। मानुषी ने अपने आउटफिट को कम से कम एक्सेसरीज रखकर लोगों को अपनी ओर आकर्षित किया।

जैसे-जैसे मानुषी छिल्लर एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में अपना जगह बनाती जा रही हैं, वैसे-वैसे उनके फैशन ग्राफ नई ऊँचाइयों को छू रहा है जो सार्वजनिक पहचान बनाने में व्यक्तिगत शैली की शक्ति को समझती है। प्रत्येक सावधानी से



तैयार किए गए लुक के साथ, वह न केवल एक ब्यूटी क्वीन या अभिनेत्री के रूप में अपनी स्थिति को मजबूत करती है, बल्कि एक वास्तविक स्टाइल आइकन के रूप में भी अपनी स्थिति को मजबूत करती है, जिसकी फैशन संवेदनशीलता आने वाली पीढ़ियों को प्रभावित करेगी। सेलिब्रिटी फैशन की लगातार विकसित होती दुनिया में, मानुषी छिल्लर ने साबित कर दिया है कि वह न केवल आगे बढ़ रही हैं - बल्कि उन्हें सेट भी कर रही हैं।

मानुषी छिल्लर की पसंद यहां दी गई है, कुछ ऐसे आउटफिट्स, जिन्हें देखकर हमारी तो आँखें ही ठहर गईं—और जिन्हें हम बिना झिझक अपना बना लें

अक्सर जब आप बाजार से प्याज खरीदकर लाते हैं, तो उन पर काले रंग के धब्बे दिखाई देते हैं। कई बार लोग इन्हें नजरअंदाज कर देते हैं या थोड़ा सा हिस्सा काटकर इस्तेमाल कर लेते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ये धब्बे आखिर होते क्या हैं और क्या ये आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं? प्याज भारतीय रसोई का अहम हिस्सा है, लेकिन इस पर लगे ये रहस्यमय धब्बे लोगों को असमंजस में डाल देते हैं। तो आइए, जानते हैं कि ये काले धब्बे किस कारण होते हैं और इनसे कैसे निपटा जा सकता है।

प्याज पर काले धब्बे क्यों आते हैं?

कई रिपोर्ट्स के अनुसार, प्याज के छिलके पर दिखने वाले काले धब्बे ज्यादातर फंगल इन्फेक्शन (कवक संक्रमण) के कारण होते हैं। यह आमतौर पर 'ब्लैक मोल्ड' या 'एस्पेर्जिलस नाइजर' नामक फंगस की वजह से होता है। यह फंगस नम और गर्म परिस्थितियों में तेजी से पनपता है, खासकर जब प्याज को कटाई के बाद सही तरीके से सुखाया या संग्रहीत नहीं किया जाता। यह समस्या खेतों में शुरू हो सकती है, लेकिन ज्यादातर यह भंडारण के दौरान उत्पन्न होती है।

मुख्य कारण: कटाई के बाद प्याज का ठीक से सुखना न होना, नम और गर्म वातावरण में भंडारण, बारिश के कारण नमी का बढ़ना, खराब वेंटिलेशन (हवादारी)

क्या ये काले धब्बे आपकी सेहत के लिए खतरनाक हैं?

हालांकि, अच्छी खबर यह है कि ये काले धब्बे आमतौर पर प्याज के बाहरी छिलके तक ही सीमित रहते हैं। विशेषज्ञों का

कभी सोचा है प्याज पर लगे काले धब्बे क्या होते हैं? सच जानकर चौंक जाएंगे

कहना है कि अगर प्याज को छीलकर

धो लिया जाए और अंदर का हिस्सा साफ और हेल्दी दिखे, तो इसे खाने में कोई खतरा नहीं है। लेकिन अगर धब्बे प्याज के अंदरूनी हिस्सों तक फैल गए हों या उसमें सड़न और दुर्गंध हो, तो ऐसे प्याज को फेंक देना ही बेहतर है।

किसानों के लिए चुनौती

किसानों और व्यापारियों के लिए यह एक बड़ी चुनौती है। महाराष्ट्र के नासिक, जो प्याज उत्पादन का केंद्र है ने बताया कि बारिश या अनुचित भंडारण के कारण हर साल उनका 10-15% स्टॉक खराब हो जाता है। इससे न सिर्फ उनकी आय प्रभावित होती है, बल्कि बाजार में प्याज की गुणवत्ता को लेकर भी सवाल उठते हैं।

खरीदारी के टिप्स:

1. प्याज के छिलके में कोई दरार या धब्बे हैं या नहीं, जांचें।
2. सूखे और ठंडे स्थान पर स्टोर करें।
3. प्याज को प्लास्टिक बैग में न रखें, इससे नमी बनी रहती है





वजन घटाने के लिए चीनी की जगह खाते हैं शुगर फ्री तो संभलें पहले जानें सच

आप जितना समझ रहे हैं शुगर फ्री और डाइट फूड उतना भी हेल्दी नहीं हैं। बल्कि यह आपके वजन को बढ़ा भी सकते हैं। हाल ही में हुई एक स्टडी में कई चौकाने वाले परिणाम सामने आए हैं।

वेट लॉस करने के लिए अगर आप भी कम कैलोरी वाली शुगर फ्री मिठाइयां, चॉकलेट, कुकीज या डाइट सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते हैं तो संभल जाएं। आप जितना समझ रहे हैं शुगर फ्री और डाइट फूड उतना भी हेल्दी नहीं हैं। बल्कि यह आपके वजन को बढ़ा भी सकते हैं। हाल ही में हुई एक स्टडी में कई चौकाने वाले परिणाम सामने आए हैं।

इसलिए हो सकता है नुकसानदायक

कम कैलोरी वाले सॉफ्ट ड्रिंक या फूड में चीनी की जगह डाले जाने वाले स्वीटनर असल में मस्तिष्क को ज्यादा खाने के लिए ट्रिगर करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ साउथथर्न कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं का दावा है कि कम कैलोरी वाले सॉफ्ट ड्रिंक या फूड में चीनी की जगह डाले जाने वाले स्वीटनर असल में मस्तिष्क को ज्यादा खाने के लिए ट्रिगर करते हैं। ये कैलोरी फ्री स्वीटनर मस्तिष्क में भूख के हॉटस्पॉट को ज्यादा सक्रिय कर देते हैं। जिससे अंग भ्रमित होते हैं। ऐसे में आप ज्यादा भोजन खाने लगते हैं।

ऐसे काम करता है ब्रेन

शोधकर्ताओं के अनुसार स्वीटनर के सेवन से भूख ट्रिगर होने की समस्या मोटे लोगों में ज्यादा होती है। हार्मोन और डायबिटीज स्पेशलिस्ट और शोध के लेखक डॉ. कैथलीन अलाना पेज का कहना है कि स्वीटनर ब्रेन में उलझन पैदा कर देता है। जब आपके शरीर को कैलोरी की जरूरत होती है तो ब्रेन स्वीटनर की लालसा पैदा करता है। जिससे आपको शुगर फ्री या डाइट फूड खाने का मन करता है।

ऐसे किया गया टेस्ट

नेचर मेटाबॉलिज्म जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में

वैज्ञानिकों ने प्रतिभागियों को 3 अलग-अलग पेय पदार्थ दिए। और प्रतिक्रिया देखी। इन पेय पदार्थों में सादा पानी, आर्टिफिशियल स्वीटनर सुक्रालोज और चीनी से बना ड्रिंक शामिल था। इन ड्रिंक्स के सेवन के बाद हर प्रतिभागी के मस्तिष्क का एमआरआई स्कैन, ब्लड टेस्ट और भूख का निरीक्षण किया गया।

ये हुआ स्वीटनर का असर

परीक्षण में पता चला कि आर्टिफिशियल स्वीटनर सुक्रालोज के सेवन से प्रतिभागियों के मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस हिस्से में गतिविधियां बढ़ गईं। यह हिस्सा शरीर की प्रक्रियाओं को कंट्रोल करने के साथ ही तापमान, थकान और भूख के स्तर को कंट्रोल करता है। ऐसे में भूख बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है। शोध में ये सभी प्रभाव मोटे लोगों पर ज्यादा नजर आया। वहीं ब्लड टेस्ट में भी यह सामने आया कि आर्टिफिशियल स्वीटनर खाने की लालसा को बढ़ाता है।

हैरान कर देगा ये रिजल्ट

चीनी का घोल पीने वाले प्रतिभागियों का रिजल्ट हैरान कर देने वाला था। उनके शरीर में भूख कम करने वाले हार्मोन का लेवल बढ़ा हुआ पाया गया। हालांकि सुक्रालोज पीने वाले लोगों में यह हार्मोन बना ही नहीं था। डॉ. पेज के अनुसार ये सभी हार्मोन ब्रेन को ये बताते हैं कि आपने भरपूर कैलोरी का सेवन किया है। जिससे भूख शांत होती है।

सोच समझकर करें फैसला

शोध में यह भी पता चला कि सुक्रालोज का सेवन करने का असर महिलाओं और मोटे लोगों पर ज्यादा होता है। कई अन्य अध्ययनों के अनुसार सुक्रालोज से मोटापे का जोखिम बढ़ सकता है। यह शरीर में GLUT4 नामक प्रोटीन के स्तर को बढ़ाता है, जिससे कोशिकाओं में वसा जमने लगती है। विशेषज्ञों का कहना है कि भले ही लोग स्वीटनर्स को चीनी का विकल्प मानें। लेकिन ये मोटापे के साथ ही टाइप 2 डायबिटीज, हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का खतरा बढ़ाते हैं।

ट्रैवलिंग के बाद पेट खराब ? इन 4 टिप्स से करें सुधार

लंबी यात्रा के बाद पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे ब्लोटिंग, कब्ज, और एसिडिटी होना आम बात है। ट्रैवल के दौरान लगातार बैठने और खानपान में बदलाव से डाइजेशन पर असर पड़ता है। इन समस्याओं से बचने और गट हेल्थ सुधारने के लिए कुछ आसान टिप्स को अपनाया जा सकता है।



त्रिफला का सेवन करें

त्रिफला पाचन तंत्र को मजबूत करता है और पेट साफ रखने में मददगार है। अगर यात्रा के दौरान या बाद में कब्ज



और ब्लोटिंग की समस्या हो रही हो, तो त्रिफला चूर्ण का सेवन करें। ट्रैवल से पहले और बाद में इसे लेने से डाइजेशन बेहतर रहता है।



हल्का भोजन करें

यात्रा के दौरान भारी और मसालेदार खाने से बचें, क्योंकि लगातार बैठे रहने से यह पच नहीं पाता। इससे पेट में

गैस और एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। यात्रा के बाद भी हल्का और सुपाच्य भोजन करें ताकि गट हेल्थ सही बनी रहे।

पर्याप्त पानी पिएं

डिहाइड्रेशन पाचन समस्याओं का मुख्य कारण है। ट्रैवल के दौरान अक्सर पानी कम पिया जाता है, जिससे ब्लोटिंग और एसिडिटी बढ़ जाती है। यात्रा के बाद अधिक पानी पिएं और लिक्विड डाइट जैसे सूप या नारियल पानी को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।



वॉक और हल्का व्यायाम करें

ट्रैवलिंग के बाद अपने रूटीन में हल्का वर्कआउट या वॉक जरूर शामिल करें। खाने के बाद 15-20 मिनट की वॉक डाइजेशन को बेहतर बनाती है और गट हेल्थ सुधारती है। यह पाचन से जुड़ी दिक्कतों को दूर रखने में मदद करता है। ट्रैवलिंग के बाद गट हेल्थ का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। त्रिफला का सेवन, हल्का भोजन, पानी की पर्याप्त मात्रा और वॉक जैसी आदतें अपनाकर आप पाचन तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और यात्रा का आनंद बिना किसी परेशानी के ले सकते हैं।

भारत में प्लास्टिक से एक लाख मौतें डीईएचपी केमिकल से कई गंभीर बीमारियों का रिस्क



हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में प्लास्टिक का एक्सपोजर बहुत ज्यादा है। लंच बॉक्स और पानी की बोतल से लेकर शैम्पू के डिब्बे व किचन के कंटेनर तक, हम प्लास्टिक से बनी बहुत सी चीजों का इस्तेमाल करते हैं।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्लास्टिक में मौजूद कुछ केमिकल हमारी सेहत के लिए खतरनाक हो सकते हैं। हाल ही में 'द लैंसेट ई-बायोमेडिसिन' जर्नल में पब्लिश एक स्टडी में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। इसके मुताबिक, प्लास्टिक को मुलायम बनाने के लिए Di(2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) नामक एक ख़ास केमिकल का इस्तेमाल होता है। इस केमिकल का कनेक्शन हार्ट डिजीज से होने वाली मौतों से जुड़ा है। DEHP फूड कंटेनर, मेडिकल इक्विपमेंट्स, खिलौने और ब्यूटी प्रोडक्ट्स जैसी आम चीजों में पाया जाता है।

स्टडी के मुताबिक, DEHP के संपर्क में आने से साल 2018 में 55-64 साल के करीब 3.5 लाख लोगों की मौतें हुई थीं। ये सभी मौतें हार्ट डिजीज से जुड़ी थीं। इनमें से 1 लाख 3 हजार से ज्यादा मौतें अकेले भारत में दर्ज की गईं, जो दुनिया में सबसे ज्यादा है। चीन और इंडोनेशिया जैसे बड़े प्लास्टिक उत्पादक देशों में भी इसके कारण

हजारों मौतें हुईं।

ये स्टडी न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स द्वारा दुनिया के 200 देशों में की गई है। स्टडी बताती है कि प्लास्टिक में मौजूद यह केमिकल हमारी सेहत के लिए गंभीर खतरा है और इस पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

DEHP क्या है ?

DEHP एक तरह का केमिकल है, जिसका इस्तेमाल प्लास्टिक को मुलायम बनाने के लिए किया जाता है। इसे प्लास्टिसाइजर भी कहा जाता है। यह पर्यावरण के लगभग सभी हिस्सों में मौजूद है। इंडस्ट्रियल इलाकों में इसकी मात्रा ज्यादा होती है। आम लोग और कारखानों में काम करने वाले दोनों ही इसके संपर्क में आ सकते हैं।

पॉलीविनाइल क्लोराइड (PVC) प्लास्टिक से बनी चीजों में इसका इस्तेमाल ज्यादा होता है। हालांकि हर प्रोडक्ट में इसकी मात्रा अलग-अलग हो सकती है। किस तरह के प्रोडक्ट्स में DEHP का ज्यादा इस्तेमाल होता है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

DEHP ऐसे पहुंचता शरीर के अंदर यह केमिकल भोजन, पानी, स्किन के संपर्क और हवा में सांस लेने के माध्यम से शरीर में जा सकता है। जैसे प्लास्टिक फूड कंटेनर में गर्म खाना पैक करने व उसे

माइक्रोवेव में गर्म करने से DEHP खाने के जरिए अंदर जा सकता है। साथ ही इसके छोटे कण हवा में मौजूद रहते हैं, जो सांस के जरिए शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

वहीं लोशन और क्रीम जैसे कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से भी ये केमिकल शरीर में जा सकते हैं। इसके अलावा खून चढ़ाने और डायलिसिस जैसी मेडिकल प्रक्रियाओं के दौरान भी ये शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

DEHP सेहत के लिए बेहद खतरनाक ये केमिकल शरीर के हॉर्मोन का संतुलन बिगाड़ सकता है। इससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। लंबे समय तक इसके संपर्क में रहने से शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ सकता है, जो हार्ट डिजीज के खतरे का कारण बन सकता है। साथ ही ये केमिकल शरीर में चर्बी को ठीक से पचने नहीं देते। इससे मोटापा, डायबिटीज और अन्य गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

चिंताजनक बात ये है कि कम मात्रा में भी रोजाना संपर्क में रहने से ये शरीर में धीरे-धीरे जमा होते रहते हैं और लंबे समय में खतरा बढ़ाते हैं। इससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

फूड कॉन्टैक्ट प्लास्टिक में DEHP के इस्तेमाल पर तय है लिमिट

भारत में फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने फूड कॉन्टैक्ट प्लास्टिक में DEHP की माइग्रेशन लिमिट तय की है। FSSAI ने इसकी सीमा 1.5 मिलीग्राम/किलोग्राम तय की है। यह नियम 31 अगस्त 2022 से लागू है। इसका उद्देश्य खाने के संपर्क में आने वाले प्लास्टिक को सुरक्षित रखना है। हालांकि नॉन-फूड प्लास्टिक प्रोडक्ट्स और मेडिकल इक्विपमेंट्स में अभी भी इसका इस्तेमाल खूब होता है।

कभी-कभी जिंदगी में ऐसे मौके आते हैं जब अचानक पैसों की जरूरत पड़ जाती है। जैसे घर खरीदना हो या नया मकान बनाना हो, बच्चों की पढ़ाई, मेडिकल खर्च या शादी-ब्याह के लिए। ऐसे में हमारे पास दो विकल्प सामने होते हैं। पहला है पर्सनल लोन और दूसरा टॉप-अप लोन। पर्सनल लोन कोई भी व्यक्ति अपनी जरूरत के हिसाब से ले सकता है, जबकि टॉप-अप लोन उन्हीं को मिलता है, जिन्होंने पहले से कोई लोन ले रखा हो।

10 साल के बच्चे खोल सकेंगे बैंक अकाउंट



उसे ऑपरेट कर सकते हैं। इससे पहले बच्चे केवल गुल्लक में पैसे इकट्ठा करते थे, लेकिन अब वे बैंक अकाउंट, सेविंग्स अकाउंट और फिक्स्ड डिपॉजिट जैसे वित्तीय टर्म्स से परिचित होंगे। इस फैसले से बच्चों की बैंकिंग दुनिया में एंट्री और मजबूत होगी, जिससे उन्हें छोटी उम्र से ही पैसों को मैनेज और खर्च करने की समझ मिल सकेगी।

तो चलिए, आज 'जरूरत की खबर' में समझते हैं कि RBI के इस फैसले से बच्चों की बचत और बैंकिंग की दुनिया में क्या बदलेगा। साथ ही जानेंगे कि-

किस उम्र में बच्चे खुद बैंक अकाउंट खोल सकेंगे?

बैंक बच्चों के खातों को लेकर क्या व्यवस्थाएं करेंगे?

RBI का नया नियम क्या कहता है?

जवाब- पहले बच्चों का बैंक अकाउंट खोलने के लिए किसी बड़े की जरूरत होती थी, लेकिन RBI ने अब 10 साल या उससे ज्यादा उम्र के बच्चों को बिना मम्मी-पापा या गार्जियन की मदद के भी अपना खुद का बैंक अकाउंट खोलने की अनुमति मिलेगी। इसके लिए हर बैंक अपने नियमों के हिसाब से बच्चों के लिए अकाउंट खोलेगा और सभी लेन-देन पर नजर रखी जाएगी, ताकि धोखाधड़ी से बचा जा सके।

RBI का यह नया नियम 1 जुलाई, 2025 से लागू होगा। इस बीच बैंकों को अपनी पॉलिसी यानी नियम-कायदे बदलने होंगे और यह तय करना होगा कि बच्चों का अकाउंट कैसे खोला जाएगा, कैसे चलेगा और उसे सुरक्षित कैसे रखा जाएगा।

RBI ने यह फैसला बच्चों के लिए क्यों लिया गया?

जवाब- फाइनेंशियल एक्सपर्ट जितेंद्र सोलंकी बताते हैं कि नए फैसले से अब बच्चे छोटी उम्र से ही पैसे और बैंकिंग की समझ सीख सकेंगे। जब बच्चे खुद अपना अकाउंट चलाएंगे, तो उन्हें बचत करना, पैसा संभालना और सोच-समझकर खर्च करना आ जाएगा। इससे बच्चों में वित्तीय साक्षरता यानी पैसों से जुड़ी समझ बढ़ेगी।

वे जानेंगे कि पैसा कैसे कमाया, बचाया और इस्तेमाल किया जाता है। इससे वे आगे चलकर अच्छे और जिम्मेदार फैसले ले पाएंगे। ये बदलाव बच्चों को सिर्फ बैंक से जोड़ने का नहीं, बल्कि उन्हें आत्मनिर्भर और जिम्मेदार नागरिक बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है, जिससे बच्चों को वित्तीय जिम्मेदारी और बैंकिंग के बुनियादी ज्ञान में एक नई दिशा मिलेगी। अब 10 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चे बिना गार्जियन (अभिभावक) के भी अपना बैंक अकाउंट खोल सकते हैं और

गोल्ड लोन ले रहे हैं तो इन बातों का ध्यान बहुत ज़रूरी है



गोल्ड लोन कहां से लें, कैसे ले या फिर इससे जुड़े कुछ और सवाल हैं तो यहां आपके सवालों के जवाब . . .

पैसों की आवश्यकता होने पर सबसे पहले हम पर्सनल लोन के बारे में सोचते हैं, जिसकी ब्याज दर अधिक होती है और ये मिलना मुश्किल होता है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप सोने का उपयोग करें। इसके लिए, सोना बेचना नहीं पड़ेगा। बस, कुछ जानकारी के साथ आप इसे गिरवी रखकर सुरक्षित श्रेणी का ऋण कम ब्याज दर पर ले सकते हैं।

ज़रूरत में सोना से ही निवेश क्यों ?

अब सोने पर लोन मिलना काफी आसान है। सभी बैंक व अधिकृत एनबीएफसी से यह लोन आसानी से मिल जाता है। इस प्रकार के ऋण के लिए दिए आभूषण आपके सामने सील करके सुरक्षित रखा जाते हैं ताकि कोई भी इसमें छेड़छाड़ ना कर सके।

यहां लें गोल्ड लोन

गोल्ड लोन हरेक बैंक और एनबीएफसी द्वारा प्रदान किया जाता है। आप उनकी वेबसाइट पर जाकर ब्याज दरें और अन्य शर्तों की जानकारी प्राप्त करके चुनाव कर सकते हैं कि ऋण कहां से लेना बेहतर होगा।

इन दस्तावेजों की होगी ज़रूरत

जहां से कर्ज ले रहे हैं, अगर वहां आपका खाता नहीं है तो पहचान प्रमाण और पता प्रमाण भी आवेदन के साथ देना ज़रूरी होगा। कुछ अतिरिक्त दस्तावेजों जैसे- सोने की खरीद स्लिप आदि भी मांग सकते हैं।

कुछ बातें जो ध्यान रखनी हैं...

सोना गलाए बिना कैरोटोमीटर से इसकी गुणवत्ता की जांच कर सकते हैं।

आप ऋण ईएमआई/एकमुश्त रूप में निश्चित किए समय के अंदर जमा कर सकते हैं।

आमतौर पर गिरवी रखे जा रहे सोने के मूल्य का 75% तक लोन दिया जाता है।

ब्याज दर बैंक/एनबीएफसी के अनुसार अलग-अलग होती है। इसलिए इसे जांच लें। किसी महीने किस्त ना देने पर ब्याज पर पैनल रेट लगता है। इसे लोन लेते समय पूछ लें।

कुछ जोखिम भी हो सकते हैं...

लोन चुकाने में विफल होने पर बैंक

गहनों को बेच सकता है। इसलिए कर्ज अवधि अपनी अदायगी क्षमता को ध्यान में रखकर ही तय करें।

कुछ बैंक/वित्तीय संस्थान गोल्ड लोन पर प्रोसेसिंग फीस और अन्य शुल्क लेते हैं, जिससे आपकी लागत बढ़ सकती है। इसलिए इसकी जानकारी लोन आवेदन से पहले मालूम कर लें।



बोधिसत्व की करुणा को समझने का जरिया बनती हैं जातक कथाएं

सभी उस राजकुमार की कहानी जानते हैं जिसके पिता ने उसे जीवन की समस्त समस्याओं से बचाए रखा। राजकुमार का समृद्ध राज्य और सुखी परिवार था। लेकिन एक दिन उसने अपने राज्य में घूमते समय वृद्ध, बीमार और मरणासन्न लोगों को देखा। राजकुमार को यह जानकर निराशा हुई कि सभी को बुढ़ापे और बीमारी से जाना पड़ता है। वह सोचने लगा कि क्या अपने दुखों से पार पाया जा सकता है?

इसलिए एक रात वह अपने परिवार को छोड़कर महल से निकल चला। जीवन में दुख का कारण ढूंढने वह ऋषियों और जादूगरों के बीच जंगलों में घूमता रहा। कुछ लोगों ने कहा कि जादू से सुख प्राप्त हो सकता है। अन्य लोगों के अनुसार स्वयं को पीड़ा पहुंचाने से प्राप्त हुई आध्यात्मिक शक्ति से हम सुखी बन सकते हैं। सभी मार्गों पर चलने के बावजूद राजकुमार असफल रहा। अंततः, वह पीपल के पेड़ के नीचे बैठकर जीवन के स्वरूप पर चिंतन करने लगा।

अंततः उसे बोध हुआ कि इच्छाएं ही दुख की वजह हैं। यह समझ पाने पर वह 'बुद्ध' बन गया। नागों के राजा वासुकी ने धरती के नीचे से उभरकर अपना फण बुद्ध के सिर के ऊपर फैला दिया। समान रूप से फैला यह फण बुद्ध की बौद्धिक और आध्यात्मिक सफलता का संकेत था। बुद्ध उन्हें प्राप्त हुआ ज्ञान सभी के साथ बांटते हुए जगह-जगह गए। यह ईसा मसीह के आने से 500 वर्ष पहले और मुहम्मद पैगम्बर के आने से 1200 वर्ष पहले हुआ।

लेकिन राजकुमार के बुद्ध बनने के बाद जो हुआ, उसके बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। लोग सोच में पड़ गए कि विश्व में सभी दुखी लोगों में से केवल इसी राजकुमार को सुख प्राप्त करने का ज्ञान क्यों मिला। कुछ लोगों के अनुसार बुद्ध की नियति अच्छी थी, जो उन्होंने अपने पूर्व



जन्मों में करुणामय बनकर सुधारी थी।

इस प्रकार जातक कथाओं का उद्गम हुआ, जिनके माध्यम से बताया गया कि कैसे बुद्ध ने अपने प्रत्येक पूर्व जन्म में करुणामय और उदार बनते हुए शाक्य वंश के सिद्धार्थ गौतम के रूप में पुनर्जन्म लेने के लिए पर्याप्त पुण्य प्राप्त किए थे। अंततः सिद्धार्थ गौतम, 'गौतम बुद्ध' बन गए। एक कहानी में एक बंदर ने अपने पूरे शरीर को नदी के आर-पार तानकर उसके झुंड के सदस्यों को नदी पार करने में मदद की। इससे उसकी पीठ टूट गई।

एक और कहानी में एक बड़े पेड़ ने लकड़हारे से विनती की कि वह उसे छोटे भागों में काटे ताकि नीचे गिरने पर अन्य छोटे पेड़ों को हानि न पहुंचे। एक गज की कहानी भी है, जिसने अपने आप को त्यागकर कुछ यात्रियों की भूख मिटा दी।

इन पूर्व जन्मों में बुद्ध को 'बोधिसत्व' कहा जाता था, वे जो करुणामय थे और जो भविष्य के जन्म में बुद्ध बने। लोगों को बोधिसत्वों जितना करुणामय और उदार बनने के लिए प्रेरित किया गया, ताकि वे अपने आप के लिए बुद्धत्व प्राप्त कर सकें। बुद्ध मार्ग दिखाकर पीछे मुड़े बिना चले जाते थे। दूसरी ओर, बोधिसत्वों ने न केवल सभी को मार्ग दिखाया बल्कि वे स्वयं उस मार्ग पर तब तक नहीं चले, जब तक कि अन्य सभी उस पर नहीं चल लिए। बोधिसत्वों ने दूसरों की मदद करने हेतु अपना बुद्धत्व रोके रखा। बोधिसत्वों ने कई

आंखें उगाईं, ताकि दुखी जीवों के लिए वे अश्रु बहा सके और कई भुजाएं उगाईं ताकि वे उन्हें गले लगाकर सुरक्षा का अनुभव करवा सके। बोधिसत्वों ने लोगों में अपनी इच्छाओं के लिए अपराधबोध उत्पन्न होने नहीं दिया। इसके बदले, जब लोगों की इच्छाएं पूरी नहीं होती थीं, तब उससे आने वाले दुखों का सामना करने में बोधिसत्वों ने उनकी मदद की।

कई लोग मानते हैं कि जबकि बुद्ध का मदद करने का मार्ग अधिक बौद्धिक था, बोधिसत्वों का मार्ग अधिक भावुक था। बुद्ध को अधिक महत्व देने वाला बौद्ध संप्रदाय थेरवाद अर्थात् 'प्रमुख संप्रदाय' कहलाया। बोधिसत्वों को अधिक महत्व देने वाला बौद्ध संप्रदाय महायान अर्थात् 'श्रेष्ठ संप्रदाय' कहलाया।

थेरवाद बौद्ध धर्म श्रीलंका, कंबोडिया, थाईलैंड और दक्षिण-पूर्वी एशिया के अन्य भागों में फैला, जबकि महायान बौद्ध धर्म मध्य एशिया से होते हुए चीन और जापान तक फैला। कला में बोधिसत्वों की कई भुजाएं और कई सिर होते हैं। दूसरी ओर, बुद्ध की दो भुजाएं हैं और वे शांतिपूर्वक आंखें बंद करके बैठे होते हैं।

उनके हाथों की मुद्रा से हम समझ सकते हैं कि वे ज्ञानी थे। बोधिसत्वों की दर्जनों भुजाओं और सिरों के कारण हमारा ध्यान उनकी ओर आकर्षित होता है। अवलोकितेश्वर, अमिताभ और मंजुश्री (जिनका भविष्य में धरती पर पुनर्जन्म होगा) सबसे लोकप्रिय बोधिसत्व हैं। चीन में अवलोकितेश्वर को गुआन-यिन नामक महिला का रूप दिया जाता है। गुआन-यिन मानवता के दुख का कारण समझती हैं और करुणा के साथ सबकी इच्छाएं पूरी करती हैं। बुद्ध का बोधिसत्व में अर्थात् शिक्षक का एंजेल में परिवर्तन इस बात का संकेत है कि मनुष्य ज्ञान के बजाय प्रेम पसंद करते हैं।

वैकुंठ महोत्सव में यहां हर साल भाग लेते हैं 10 लाख भक्त

श्री रंगनाथस्वामी मंदिर दुनिया के सबसे विशिष्ट और मनोहारी हिंदू मंदिरों में से एक है। यह तमिलनाडु के तिरुचिरापल्ली जिले के श्रीरंगम में स्थित है। इसे कई नामों जैसे थिरुवारंग तिरुपति, पेरियाकोइल, भूलोक वैकुंठम और भोगमंडपम से जाना जाता है। यह मंदिर भगवान विष्णु के शयन मुद्रा वाले रूप 'भगवान रंगनाथ' को समर्पित है और करोड़ों भक्तों के लिए आस्था का एक प्रमुख केंद्र है, साथ ही धार्मिक पर्यटन का मुख्य स्थल भी। यह भव्य द्रविड़ वास्तुकला का प्रतिनिधित्व करता है। यहां हर साल 21 दिन तक चलने वाला वार्षिक वैकुंठ एकादशी महोत्सव मनाया जाता है, जिसमें 10 लाख से भी अधिक भक्त भाग लेते हैं।

सबसे ऊंचा गोपुरम

यह पूरा मंदिर परिसर 155 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है। मंदिर का राजगोपुरम यानी मुख्य प्रवेश द्वार वास्तुकला और इंजीनियरिंग का जबरदस्त चमत्कार है। 237 फीट ऊंचा और 11 मंजिलों वाला यह गोपुरम दक्षिण भारत का सबसे ऊंचा गोपुरम माना जाता है। इसका निर्माण मूलतः 9वीं सदी में गंगा वंश द्वारा किया गया था।

यह मंदिर कई बार आक्रमणों और प्राकृतिक आपदाओं के कारण नष्ट हुआ और फिर इसका पुनर्निर्माण भी हुआ। खासकर 14वीं सदी में इस्लामी और यूरोपीय आक्रांताओं के हमलों के बावजूद यह मंदिर आज भी अडिग खड़ा है और साहस तथा भक्ति की कहानियां सुनाता है।

एक परिसर में 81 मंदिर

मंदिर परिसर में विभिन्न देवी-देवताओं के 81 मंदिर, 21 भव्य गोपुरम और 39 भव्य मंडपम (सभागृह) स्थित हैं। यहां के



सबसे प्रसिद्ध आकर्षणों में एक है 1000 खंभों वाला सभागृह, जो पूरी तरह ग्रेनाइट से बना है। इन स्तंभों पर योद्धाओं और देवताओं की एक ही पत्थर से बनी मूर्तियां लगी हुई हैं। हॉल के केंद्र में स्थित जलकुंड धार्मिक और वास्तुशिल्पीय दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है।

आभा से आलोकित मुख्य प्रतिमा

यहां भगवान रंगनाथ की जो शयन मुद्रा में मूर्ति है, वह पारंपरिक पत्थर की नहीं, बल्कि एक विशेष मिश्रण से बनी है, जिसे 'थैलम' कहा जाता है। इसमें केसर, कपूर, शहद, गुड़ और चंदन जैसे तत्व मिले हैं, जो मूर्ति को एक दिव्य आभा प्रदान करते हैं।

मंदिर परिसर में 12 जलकुंड भी हैं, जिनमें सूर्य पुष्करणी और चंद्र पुष्करणी में 20 लाख लीटर पानी संग्रहीत किया जा सकता है। ये धार्मिक कार्यों और पारिस्थितिकीय संतुलन दोनों के लिए उपयोगी हैं। त्योहारों के दौरान गरुड़ वाहन, सिंह वाहन, हनुमंथ वाहन और शेष वाहन में रथयात्राएं निकाली जाती हैं, जिन्हें देखने हजारों भक्तगण एकत्र होते हैं।

इतिहास का भी साक्षी

यह मंदिर सिर्फ एक धार्मिक स्थल भर नहीं है, बल्कि एक तरह से ऐतिहासिक

संग्रहालय भी है। यहां तमिल, संस्कृत, तेलुगु, मराठी, उड़िया और कन्नड़ में 800 से अधिक प्राचीन अभिलेख हैं, जो विभिन्न दक्षिण भारतीय राजवंशों जैसे चोल, पांड्य, होयसला और विजयनगर के दौर के राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक जीवन पर प्रकाश डालते हैं। मंदिर की दीवारों पर बने भित्तिचित्रों में प्राकृतिक रंगों से बनी पौराणिक कथाओं और मंदिर का इतिहास दर्शाया गया है।

कैसे पहुंचें और कहां ठहरें?

नजदीकी हवाई अड्डा तिरुचिरापल्ली अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा है, जो मंदिर से लगभग 15 किलोमीटर दूर है। यह रेल नेटवर्क से भी अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है। तिरुचिरापल्ली में रेलवे स्टेशन है, जहां से मंदिर परिसर लगभग 8 किमी दूर है। यह तमिलनाडु के प्रमुख शहरों जैसे चेन्नई, मदुरै, तंजावुर, कोयंबटूर से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

तिरुचिरापल्ली में हर जेब के हिसाब से होटल और स्टे मिल जाएंगे, जो 800 से 2000 रुपए की रेंज में उपलब्ध हैं। यहां कई ट्रस्टों द्वारा संचालित धर्मशालाएं भी उपलब्ध हैं, जो सस्ते में साफ-सुथरे कमरे मुहैया करवाती हैं। कुछ जगहों पर मुफ्त में खाना भी उपलब्ध करवाया जाता है।

सामान की खराबी पर व्यापारी

बदलने से मना नहीं कर सकता

विक्रेताओं द्वारा बिलों और कैश मेमो पर 'एक बार बेचा गया सामान वापस नहीं लिया जाएगा या बदला नहीं जाएगा', जैसे लिखे वाक्य खुदरा क्षेत्र में सामान्य हैं। आज हम इस बात की पड़ताल कर रहे हैं कि यह प्रथा कानूनी रूप से कितनी वैध है और ऐसी शर्तों का सामना होने पर उपभोक्ताओं के पास उपभोक्ता संरक्षण के लिए कौन-से प्रावधान उपलब्ध हैं।

क्या है कानूनी ढांचा ?

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(9) उपभोक्ताओं को कई महत्वपूर्ण अधिकार प्रदान करती है, जिनमें 'वस्तुओं, उत्पादों या सेवाओं की गुणवत्ता, मात्रा, क्षमता, शुद्धता, मानक और मूल्य के बारे में जानकारी पाने का अधिकार' और अनुचित व्यापार प्रथाओं से संरक्षण शामिल है। इस तरह की 'नो रिटर्न' जैसी मनमानी नीतियों को चुनौती देने के लिए भी यही धारा आधार बनती है।

कॉन्ट्रैक्ट एक्ट के खिलाफ

उपभोक्ता अदालतों ने अनेक मामलों में निर्णय दिए हैं कि व्यापारी ऐसी शर्त नहीं लगा सकते कि किसी भी परिस्थिति में सामान वापस नहीं लिया जाएगा और पैसे नहीं लौटाए जाएंगे। ऐसी शर्तें इंडियन कॉन्ट्रैक्ट एक्ट, 1872 और सेल आफ गुड एक्ट, 1930 के खिलाफ हैं। कोई भी व्यापारी यदि दोषपूर्ण सामान बेचता है तो वह उसे वापस लेने, उसकी कीमत लौटाने या उसे बदलने के लिए बाध्य है, और यह विकल्प उपभोक्ता के पास होना चाहिए।

केरल राज्य उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने यह निर्णय दिया है कि कैश मेमो पर 'सामान एक बार बेचा गया तो वापस नहीं लिया जाएगा' जैसी घोषणाएं न केवल आपत्तिजनक हैं, बल्कि उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के तहत अनुचित व्यापार प्रथा के तहत भी आती हैं। गुजरात सरकार का 2014 का आदेश भी कहता है कि कैश मेमो और बिलों में ऐसी कोई शर्त नहीं होनी चाहिए कि सामान एक बार बेचने के बाद वापस नहीं लिया जाएगा या बदला नहीं जाएगा।

प्रमुख न्यायिक उदाहरण

ऑटो स्क्रिप्ट बनाम युवा लेखक अभियान (1991) में महाराष्ट्र राज्य उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने एक फर्नीचर विक्रेता की अपील को खारिज कर दिया, जिसने दोषपूर्ण फर्नीचर के लिए पैसे लौटाने से इनकार कर दिया था। विक्रेता ने दलील दी कि 'सोफा सेट के लिए दो वर्षों की कोई गारंटी नहीं दी गई थी, इसलिए सामान वापस नहीं लिया जा



सकता।' आयोग ने इस दलील को अस्वीकार करते हुए कहा: 'इस तर्क में कोई दम नहीं है, क्योंकि सोफा सेट विक्री के समय ही दोषपूर्ण था। लकड़ी का कोई भी फर्नीचर मात्र पांच महीनों में खराब नहीं हो सकता।'

गुप्ता कम्युनिकेशन बनाम पुरण लाल (2017) मामले में मध्य प्रदेश राज्य उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने एक मोबाइल विक्रेता के खिलाफ निर्णय दिया, जिसने दोषपूर्ण डिवाइस की मरम्मत या उसे बदलने से इनकार कर दिया था। आयोग ने पहले के निर्णयों का हवाला देते हुए कहा कि 'दोषपूर्ण मोबाइल बेचने वाला विक्रेता उस मोबाइल की मरम्मत करने या उसे बदलने या रिफंड करने के लिए बाध्य है।' इसी तरह एर्नाकुलम जिला उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने 2024 में दिए गए एक निर्णय में एक रिटेलर को अपनी रसीदों, इनवॉइस और बिलों से 'एक बार बेचा गया सामान वापस नहीं लिया जाएगा या बदला नहीं जाएगा' जैसी अवैध शर्त को हटाने के निर्देश दिए।

रिफंड बनाम एक्सचेंज पॉलिसी

दोषपूर्ण सामान और उपभोक्ता की पसंद से की गई वापसी में महत्वपूर्ण अंतर होता है। जब सामान दोषपूर्ण होता है तो व्यापारी किसी भी प्रकार की कटौती जैसे मेकिंग चार्ज, सोल्डरिंग सामग्री आदि के खर्च नहीं ले सकते। पूरी राशि लौटानी होती है। हालांकि, यदि ग्राहक अपनी इच्छा से सामान बदलना चाहता है तो व्यापारी उचित शर्तें तय कर सकते हैं, लेकिन वे शर्तें एकतरफा या भ्रामक नहीं होनी चाहिए।

लोगों के प्रति अपना आभार व्यक्त करें



जो आपके काम आए थे, उनका ध्यान रखें यह सच है कि हम शायद ही कभी उन लोगों के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने हमारी सुख-सुविधाओं को अपने बलिदान से संभव बनाया। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप हैरान रह जाएंगे कि आपको कैसी प्रतिक्रिया मिलेगी। आपकी सराहना पाकर सामने वाला प्रसन्न हो जाएगा, और आपको खुद भी इससे अच्छा महसूस होगा।

भय के प्रभाव से कैसे पार पाया जाए भय से हम कैसे ऊपर उठ सकते हैं और शिक्षा और अध्ययन के लिए वास्तविकता से दोबारा जुड़ सकते हैं? जवाब है आध्यात्मिकता। सभी महान आध्यात्मिक परंपराएं अलग-अलग शब्दों में एक संदेश देती हैं : डरो मत। वे एक

ही आशा को जीवित रखती हैं कि हम ऐसी स्थिति में प्रवेश कर सकते हैं जो हमारे जीवन को समृद्ध करें।

अपने जीवन को आप स्वयं ही आकार दें बहुत लोग खुद से मिलने से डरते हैं। हमें यह सिखाया गया है कि हम एक ऐसी छवि बनाएं जो दुनिया को दिखाने लायक हो, जो दर्शाती है कि हमें क्या होना चाहिए न कि वास्तव में हम क्या हैं। जब आप अपने जीवन को स्वयं आकार देते हैं, तो वास्तव में जीवित हो जाते हैं। इसके लिए उन चीजों को छोड़ दें, जो आपकी असली पहचान नहीं हैं। अपनी शक्ति का बेहतर उपयोग करना सीखें

यह समझना भी उतना ही जरूरी है कि शक्ति क्या नहीं है। अक्सर हम अपनी शक्तियों का दुरुपयोग इसलिए करते हैं क्योंकि हम भेद नहीं कर पाते कि वास्तव में शक्ति क्या है। कई बार हमें लगता है हमें कुछ काम करने चाहिए या हम कर सकते हैं, जबकि न तो उनकी जरूरत होती है न वे करने चाहिए। यह तब होता है जब बात दूसरों से जुड़ती है। हम सीखते हैं कि हमें क्या करना चाहिए उन लोगों के साथ, जो खुद नहीं जानते कि प्रभावी रूप से अपनी शक्ति का उपयोग कैसे किया जाए।

ऑफिस में खाली समय का भी उपयोग करें

1. डेटा, ट्रेकिंग का सहारा लें, समय सीमा तय करें

अपने असाइनमेंट्स के बीच का समय यदि आपको फ्री मिल गया है तो तय करें कि आप कितने समय तक खाली बैठे रह सकते हैं, इस पर विचार करें। सोचें कि ऐसे में क्या करना चाहिए? क्या आपको अपने मैनेजर से बात करनी चाहिए? कुछ लोग इसे सहज रूप से पहचान लेते हैं, जबकि कुछ डेटा और ट्रेकिंग का सहारा लेते हैं। इस स्थिति में पहले अपनी समय सीमा तय करें।

2. आराम से न बैठें, खुद को लगातार चुनौती दें

ऑफिस में खाली समय मिला है तो इसे व्यर्थ न गंवाएं। यही समय आपके कंफर्ट

जोन से बाहर निकलने का भी हो सकता है। कोई नई हॉबी अपनाएं, कोई ऑनलाइन कोर्स शुरू कर लें। आराम से न बैठें, खुद को असहज स्थितियों में डालें। जैसे, अगर आपको स्टेज पर बोलना मुश्किल लगता है तो इसकी प्रैक्टिस करें और अगली टीम मीटिंग में प्रेजेंटेशन देने की पेशकश करें।

3. योगदान करें, साथियों के काम में मदद करें अगर आपके पास समय है, तो ऐसे में उस समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करें। दूसरों की मदद करना न केवल मानसिक सेहत के लिए अच्छा होता है, बल्कि इससे आपकी अपनी रचनात्मकता भी काफी हद तक बढ़ सकती है। आपके पास समय है तो किसी

जूनियर टीम के आगे मदद का प्रस्ताव रख सकते हैं। जूनियर कर्मचारियों को मेंटॉर करें, समाज सेवा या वॉलंटियरिंग कर सकते हैं।

4. लंबे समय से टल रहे अधूरे कार्य पूरे कर लें

खाली समय में आप वो काम करें जो पहले से पेंडिंग पड़ा है। वे सभी काम जो आप लंबे समय से टालते चले आ रहे हैं, अब उनको पूरा करने का यही सबसे सही समय है। जरूरी लेकिन बोरिंग टास्क भी इस समय पूरे किए जा सकते हैं। जरूरी ईमेल करना, अपनी सभी अहम फाइलों को अपडेट करना, या पहले से पेंडिंग रखी हुई अपनी किसी जरूरी रिपोर्ट को पूरा कर सकते हैं।

साड़ी पहनने को लेकर इन फैशन टिप्स को न करें नजर अंदाज वरना बिगड़ सकता है पूरा लुक

साड़ी—एक ऐसा परिधान जो भारतीयता की आत्मा है, लेकिन गलत समय पर गलत साड़ी का चुनाव आपके पूरे लुक को बिगाड़ सकता है। चाहे पारंपरिक समारोह हो या ऑफिस का कोई फॉर्मल इवेंट, साड़ी हर मौके के लिए एक परिपूर्ण विकल्प बन सकती है, बशर्ते आप इसे पहनने के सही तरीके और मौके के अनुरूप स्टाइलिंग को समझें। आज के दौर में जहाँ फैशन एक स्टेटमेंट बन चुका है, वहाँ सिर्फ साड़ी पहन लेना ही काफी नहीं, बल्कि उसे सही रंग, कपड़े और डिजाइन के साथ पहनना ज़रूरी है, ताकि आपका लुक स्टाइलिश भी लगे और मौके के अनुरूप भी।

अगर आप नहीं चाहतीं कि आपकी साड़ी स्टाइल बन जाए सोशल मीडिया का मज़ाक, तो पढ़िए ये खास टिप्स—ताकि हर नजर बस आप पर ही ठहर जाए।

1. अवसर के अनुसार चुनें साड़ी का फैब्रिक और डिजाइन

शादी, त्योहार या पारिवारिक समारोहों के लिए साड़ियों का चयन करते समय हैवी एंब्रॉयडरी, ज़री वर्क, बनारसी या सिल्क फैब्रिक वाली साड़ियाँ बेस्ट रहती हैं। इस तरह की साड़ियाँ न सिर्फ पारंपरिक लुक देती हैं बल्कि आपको भीड़ में अलग पहचान भी देती हैं। वहीं



हल्की प्रिंटेड साड़ियाँ या सिंपल फैब्रिक इस मौके पर फीकी लग सकती हैं।

2. फॉर्मल मौकों पर हो स्मार्ट और सिंपल

ऑफिस पार्टी, मीटिंग या किसी प्रोफेशनल सेटिंग में यदि साड़ी पहननी हो, तो कॉटन, लिनेन, हैंडलूम या मलमल जैसी साड़ियों को चुनें। ये न केवल आपको एक एलिगेंट लुक देती हैं, बल्कि गर्मी के मौसम में आरामदायक भी होती हैं। ऐसे मौकों पर हल्के लेकिन ब्राइट रंग जैसे नीला, पिंक या पीच बेहतर प्रभाव डालते हैं।

3. सेमी-फॉर्मल फंक्शन में अपनाएं बैलेंस्ड स्टाइल

कभी-कभी ऐसे अवसर आते हैं जो न तो पूरी तरह पारंपरिक होते हैं, न ही पूरी तरह फॉर्मल। जैसे कि किसी दोस्त की इंगेजमेंट या छोटा पारिवारिक गेट-टुगेदर। ऐसे मौकों के लिए हल्की सिल्क

साड़ियाँ जिसमें मिनिमल ज़री वर्क हो, पतला बॉर्डर हो और कलर टोन लाइट हो — ये सभी फैक्टर आपकी लुक को एलिगेंट बनाएंगे। चिकनकारी, थ्रेडवर्क या लेस डिटेल् वाली साड़ियाँ भी ऐसे मौकों के लिए एकदम सही रहती हैं।

4. सैटिन साड़ी कब पहनें?

अगर आप ग्लॉसी लुक चाहती हैं तो सैटिन साड़ियाँ मॉकटेल पार्टी, संगीत या हल्के शादी समारोहों के लिए बेहतरीन विकल्प हो सकती हैं। सैटिन की चिकनाहट और फॉल आपकी बाँडी को खूबसूरत शेप देती है। इसे सिंपल ज्वेलरी और स्लीक हेयरस्टाइल के साथ स्टाइल करें तो यह लुक और भी रॉयल लगेगा।

साड़ी को लेकर एक्सपेरिमेंट करना अच्छा है, लेकिन मौके और माहौल के अनुसार स्टाइलिंग करना और भी ज़रूरी है।

गलत साड़ी का चयन आपके पूरे लुक को प्रभावित कर सकता है। इसलिए अगली बार जब भी साड़ी पहनें, इन फैशन टिप्स को ज़रूर ध्यान में रखें, ताकि हर नजर आप पर ही टिक जाए।

टीचर : अगर कोई गर्ल्स हॉस्टल की तरफ गया तो ₹ 100 फाइन..!



पोषक तत्वों से भरपूर भिंडी गर्मी के लिए है बेस्ट

हरी और लंबी-लंबी सब्जी जिसे 'लेडीज फिंगर' या भिंडी और कई जगह ओकरा भी कहते हैं न केवल स्वाद में बेहतरीन बल्कि पोषक तत्वों से भी भरपूर होती है। भिंडी में पर्याप्त मात्रा में फाइबर के साथ विटामिन 'ए', 'सी' के साथ 'पोटेशियम' और 'मैग्नीशियम' जैसे खनिज तत्व के साथ एंटीऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं। सुपाच्य और ठंडी तासीर की वजह से यह गर्मी के मौसम के लिए बेहतरीन सब्जियों की लिस्ट में शामिल है।

गर्मियों में भिंडी बाजार में आसानी से मिल जाती है, इसलिए इस सीजन में लोग भिंडी का सेवन करते हैं। यह स्वादिष्ट होने के साथ ही सुपाच्य भी होती है। स्वाद से भरपूर भिंडी खाने से कई फायदे भी मिलते हैं।

अमेरिका की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन (2021) में इसकी महत्ता बताई गई है। स्टडी के अनुसार, ओकरा की उत्पत्ति इथियोपिया के पास हुई थी, जहां 12वीं शताब्दी के दौरान मिश्र में इसे उगाया जाता था और उसके बाद पूरे मध्य पूर्व और उत्तरी अफ्रीका में इसकी खेती होने लगी। ओकरा को ज्यादातर उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगाया जाता है और यह एक लोकप्रिय फसल है।

यह व्यापक रूप से उगाई जाने वाली खाद्य फसल है और विश्व स्तर पर अपने स्वाद के लिए जानी जाती है। भिंडी की हरी फली की आमतौर पर सब्जी बनाई जाती है, जबकि फली



का अर्क सूप के साथ-साथ सॉस के कई व्यंजनों में उनकी चिपचिपाहट बढ़ाने के लिए या फिर गाढ़ा करने वाले एजेंट के रूप में भी काम करता है। भिंडी के फल का एक और उल्लेखनीय प्रयोग अचार उद्योग में किया जाता है।

भिंडी के सेवन से पाचनतंत्र मजबूत होता है और यह कई समस्याओं को दूर करने के साथ सेहत भी दुरुस्त रखती है। इसमें विटामिन सी, मैग्नीशियम के साथ ही कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम, आयरन, जिंक जैसे पोषक तत्वों से भरपूर भिंडी की तासीर ठंडी होती है। भिंडी में प्रोटीन, विटामिन, मैग्नीशियम, फाइबर के साथ ही एंटीऑक्सिडेंट समेत अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। इसे आप किसी भी समय खा सकते हैं। भिंडी का पानी पीने से यह आपके पेट को ठंडा रखता है।

भिंडी में फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह पाचनतंत्र को मजबूत करने के साथ पेट से जुड़ी तमाम समस्याओं को भी दूर करती है। कब्ज, वात, कच्ची डकार में राहत मिलती है। पेट के साथ ही भिंडी हृदय के लिए भी फायदेमंद है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल की समस्या दूर होने के साथ ही हार्ट की सेहत दुरुस्त रखती है।

यदि आपको मधुमेह की शिकायत है, तो भिंडी का सेवन जरूर करें। इसमें ग्लाइसेमिक नाम का तत्व पाया जाता है, जिसके सेवन से मधुमेह नियंत्रित होता है। भिंडी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाती है।

जो लोग समय का सही इस्तेमाल करते हैं, उनका जीवन ऊंचाइयों की ओर बढ़ता है

समय का गलत इस्तेमाल न करें। एक पल भी व्यर्थ नहीं जाना चाहिए। समय सबसे अधिक मूल्यवान है। जब हम समय का दुरुपयोग करते हैं, तब हमारे जीवन का नाश होता है। समय का अपमान करना हमारे लिए घातक होता है। जो लोग हर पल का सही इस्तेमाल करते हैं, उनका जीवन ऊंचाइयों की ओर बढ़ता है।

औरतों को कमजोर करने की साजिश



लड़कियां बिगड़ जाएंगी. यह नितांत बेवकूफी वाली बात है क्योंकि सदियों से मेलफ्रीमेल संबंध सहमति से या जबरन समाजों के नियमों के बावजूद बनते रहे हैं और उन के बाद भी समाज में न अराजकता है न कोई लंबाचौड़ा डर.

घरों में लड़कियां सेफ रहती हैं, यह सिर्फ इसलिए है कि लड़के सोशल लिमिट्स जानते हैं. अगर लड़के चाहें तो वे किसी भी घर में घुस सकते हैं और कोई लड़की सेफ नहीं होती. सोशल मोरैलिटी तो वैसे ही पूरे जोरशोर से मानी जाती रही है और कुछ थोड़े से अपवाद होते तो उन के कारण बेमतलब का मंदिरोंमसजिदों की तरह औरतोंआदमियों के अलगअलग खेमे बना देना यूजलैस ही है.

अगर जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी के मैनेजमेंट को अपने स्टूडेंट्स पर इतना भी भरोसा नहीं कि वे मेलफ्रीमेल के साथ रहते थे तो वे क्या चैलेज की बात करेंगे, क्या पढ़ाएंगे, क्या राइट और रौंग का फर्क बताएंगे?

गनीमत है कि रेलवे ने स्लीपर्स में अभी तक मेलफ्रीमेल का भेद नहीं किया है. अगर जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी जैसी सोच चलती रही तो पता चलेगा कि फैमिलीज को भी अलगअलग उसी तरह परदे लगा कर बांटना पड़ेगा जैसा 100 साल पहले कुछ मसलों में होता था. समाज में खुली छूट से कोई बिगड़ जाएगा यह सोच असल में औरतों को कमजोर करने की साजिश है. उन्हें सिर्फ भोगने की चीज बना दी गई है जिस की कीमत भोगे जाने पर कम हो जाती है. यह मैरिज मार्केट का फंडा है कि शादी के समय लड़की वर्जिन हो, अक्षत योनि वाली हो.

सूटकेस में लाशें भर कर ले जाने के मामले तो बहुत से आए हैं पर जिंदा लड़की को उस की मरजी से ले जाने के मामले कम ही आते हैं. दिल्ली के पास की जिंदल यूनिवर्सिटी में बौयज होस्टल में एक लड़की को स्मगल करने के लिए लड़कों ने सूटकेस का इस्तेमाल करना चाहा पर 25-30 किलोग्राम का वजन भी मुश्किल से ले जाने के लिए बने सूटकेस में अगर 50-60 किलोग्राम की लड़की को किसी तरह फिट भी कर लिया जाए तो लड़की का चाहे कुछ हो, सूटकेस के अंजरपंजर ढीले हो जाएंगे. इस सूटकेस को घसीटने के चक्कर में उस का एक व्हील टूट गया और अंदर छिपी लड़की घबरा कर चीख उठी तो सिक्युरिटी स्टाफ को शक हो गया. जब

सूटकेस खोला तो उस में जिंदा लड़की निकली. इस मामले में जबरदस्ती कहीं नहीं थी, यह सिर्फ सिक्युरिटी की आंखों में धूल झाँक कर बौयज होस्टल में लड़की को स्मगल करने का प्रैक था. सवाल उठता है कि बौयज होस्टलों में लड़कियों के आनेजाने पर बैन ही क्यों हो? जब होस्टलों में सब एडल्ट हैं और आने वाली लड़कियां भी एडल्ट हैं तो कौन सी मोरैलिटी की परतें गल जाएंगी अगर लड़कियां खुलेआम दिनरात साथ न बिता सकें. असल में तो होस्टल स्टूडेंट्स होस्टल होने चाहिए. बौयज या गर्ल्स होस्टल नहीं. यह डिवीजन असल में उस मोरैलिटी का नतीजा है कि अगर लड़केलड़कियों को साथ मिलने दिया तो

मनीषा ने कैंसर को दी मात, ऐक्ट्रेस से जानें 54 की उम्र में 30 की दिखने का राज



एक जमाने की मशहूर अभिनेत्री मनीषा कोइराला ने फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखते ही कई सारी हिट फिल्मों में दीं। उन की पहली ही फिल्म 'सौदागर' में दिलीप कुमार और राजकुमार जैसी बड़ी हस्तियां थीं। इस के अलावा उन्होंने मणिरत्नम की फिल्म 'बौबे', '1942 ए लव स्टोरी', 'दिल से', 'लज्जा', 'अकेले हम अकेले तुम' आदि में दमदार अभिनय और खूबसूरती से दर्शकों को दीवाना बना दिया था। इस दौरान गलत लाइफस्टाइल, अत्यधिक शराब का सेवन के चलते उन के लिए जीवन एक मजाक बन गया था। बौलीवुड में मिली लोकप्रियता, शोहरत और पैसे ने मनीषा को मदमस्त बना दिया था। लेकिन असली झटका उन को तब लगा जब अचानक ही एक दिन उन्हें पता चला कि वह कैंसर की बीमारी से ग्रस्त हैं।

नाजुक मोड़

कैंसर जैसी भयानक बीमारी का पता चलते ही वे अंदर तक टूट सी गईं। लेकिन इस नाजुक मोड़ में भी मनीषा

कोइराला ने हार नहीं मानी बल्कि कैंसर की जंग जीत कर जिंदगी को एक नई दिशा दी। कैंसर से ठीक होने के बाद ही उन को समझ में आया कि खराब लाइफस्टाइल, शराब का अत्यधिक सेवन कितना नुकसानदेह हो सकता है। लिहाजा, उन्होंने अपना पूरा लाइफस्टाइल चेंज कर दिया।

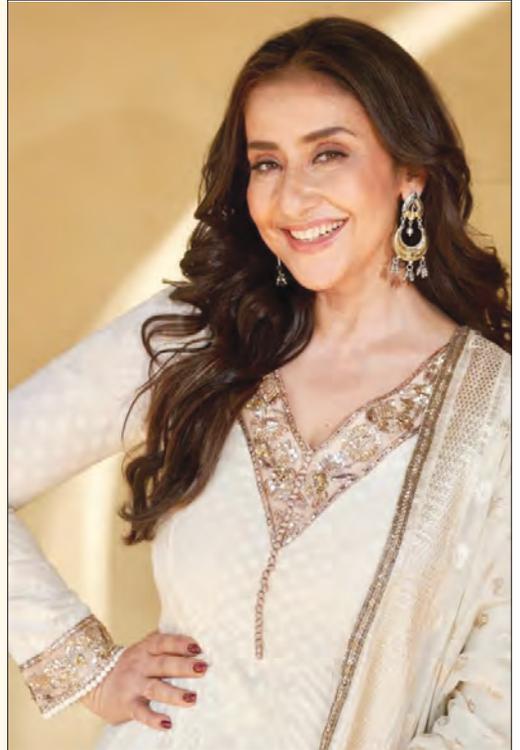
नियमित ऐक्सरसाइज के जरिए मनीषा ने अपनेआप को इतना फिट बना लिया है कि आज वे 54 की उम्र में 30 साल की दिखाई देती हैं।

खुद को फिट रखा मनीषा कोइराला के अनुसार, कैंसर की जंग से जीतने के बाद मुझे एहसास हुआ कि जिंदगी कितनी महत्वपूर्ण है। लिहाजा,

मैं ने अपनेआप को फिट रखने के लिए योगा और जिम का सहारा लिया। इस के अलावा निगेटिव लोगों से दूरी बनाए रखी, पोजिटिव सोच का सहारा लिया।

लिखी किताब

वे बताती हैं कि मुझे ऐक्सरसाइज खुली हवा में करना पसंद है इसलिए मैं समुद्र किनारे जा कर ऐक्सरसाइज करती हूँ। कम से कम 45 मिनट पैदल चलती हूँ, किताबें पढ़ती हूँ। इसी दौरान मुझे लिखने का शौक भी पैदा हुआ और मैं ने अपने कैंसर से लड़ने की यात्रा, उस के बाद अपनी जिंदगी में हुए बदलाव को अपने द्वारा लिखी किताब में व्यक्त किया है, जिस का नाम है 'हील्ड : हाउ कैंसर गेव मी ए न्यू लाइफ।'



देसी फ्रिज बिजली कटौती

की टेंशन नहीं

बिजली से चलने वाला फ्रिज हर किसी के घर में होगा। लेकिन क्या आपको पता है घर में रखी एक पुरानी चीज से आप एक देसी फ्रिज भी बना सकते हैं। जो, बिजली कटौती के दौरान आपके काम आएगा। और, पैसों की बचत भी करेगा।

गर्मी के दिनों में फ्रिज घर की सबसे जरूरी चीजों में से एक बन जाता है। इसके बिना तो गुजारा होना ही मुश्किल लगता है। लाइट जाने पर जब फ्रिज बंद होता है सबसे पहले दिमाग में यही आता है कि फ्रिज में रखा दूध और सब्जी गर्मी की वजह से खराब ना हो जाए। अब हर किसी के घर में जनरेटर हो, यह भी तो जरूरी नहीं होता है।

लेकिन क्या आपको पता घर में पड़ी एक पुरानी चीज से आप एक देसी फ्रिज बना सकते हैं। जो, जरूरत पर आपके ना सिर्फ काम आएगा बल्कि पैसों की बचत भी करेगा। लाइट पर जाने पर इमरजेंसी में आप इसका इस्तेमाल कर पाएंगे। इसके लिए कटेड फ्रिज सोनी चरक ने देसी फ्रिज बनाने का तरीका



शेयर किया है।

**क्या-क्या चाहिए होगा
पुराना मटका या पॉट
सीमेंट का गमला
रेत**

कैसे बनाना है देसी फ्रिज

सबसे पहले आप पुराना मटका ले लें, अब चाहे यह पानी भरने वाला हो या बिरयानी के लिए इस्तेमाल होने वाला। आपको इसे स्क्रबर की मदद से अच्छी तरह से साफ करना होगा। वहीं सीमेंट के गमले का साइज मटके से बड़ा होना चाहिए। क्योंकि गमले को रेत से आधा भरने के बाद मिट्टी का मटका इसके अंदर रखना होगा। अब साइड वाले हिस्से में भी रेत डाल दें। रेत के सहारे मटके को अच्छी तरह से सेट कर दें।

**सोनी चरक का स्मार्ट तरीका
कैसे काम करेगा देसी फ्रिज**

अब जब भी आपको इस देसी फ्रिज का इस्तेमाल करना हो, रेत को अच्छी तरह से पानी डालकर गीला कर दें। मटके को ठीक से साफ करके उसके अंदर फल या सब्जी रख सकते हैं।

अगर घर में लाइट नहीं है या फ्रिज में कुछ खराब होने का डर है तो उसे भी इस नेचुरल फ्रिज में रख सकते हैं। सीमेंट का गमला, मिट्टी का मटका और रेत तीनों की मिल जाने से यह फ्रिज बहुत ज्यादा ठंडा करता है। इस तरह लाइट जाने पर कुछ भी खराब नहीं होगा और आपकी बचत हो जाएगी।

कोई हमारा नुकसान चाहे तो प्रताप दिखाना पड़ेगा

पराक्रम सर्व-स्वीकार्य हो जाए तो प्रताप में बदल जाता है। प्रताप शत्रु को भयभीत और अपने लोगों को आश्वस्त करता है। शिव जी से पार्वती जी ने कहा था- तुम्हरी कृपा कृपायतन अब कृतकृत्य न मोह। जानेऊँ राम प्रताप प्रभु चिदानंद संदोह। आपकी कृपा से मैं कृतकृत्य हो गई, अब मुझे मोह नहीं रह गया और मैं श्रीराम के प्रताप को जान गई।

रामकथा सुनने के बाद पार्वती जी ने श्रीराम पर जो टिप्पणी की, वो उनके प्रतापी स्वरूप को लेकर की। दरअसल, श्रीराम जो भी काम करते थे, निजहित और परहित के संतुलन के साथ करते थे। उन्होंने अंगद को भी दूत के रूप में भेजा तो कहा था- काजु हमार तासु हित होई। अंगद इस तरह से रावण से बात करना कि हमारा भी काम हो जाए, उसका भी भला हो जाए। हम राम को मानने वाले भारतवासी हैं। हम भी यही चाहते हैं कि सबका भला हो। लेकिन हमारा नुकसान करके कोई अपना भला चाहे तो फिर हमें प्रताप दिखाना पड़ेगा। और राम जैसा प्रताप जब भी दिखाया जाएगा, संसार कहेगा- यह सही है, ऐसा ही होना था।

छोटी बुद्धि का कमाल

टीकू खरगोश

अपनी बिल के पास बैठा सामने कुछ दूरी पर अपने दो बच्चों चीटू और नीटू को खेलता हुआ देख रहा था।

उसकी पत्नी अन्दर आराम कर रही थी। वह बच्चों का खेल देखने के लिए कई बार उसे बुला चुका था पर हर बार वह टाल जाती थी।

नन्हें-नन्हें बच्चे चीटू और नीटू मस्त खेल रहे थे। वे एक दूसरे के पीछे भागते, पकड़ते, पूँछ खींचते। कभी भागकर किसी झाड़ी में छुप जाते, वे एकदम सुधबुध भूल अपने खेल में मस्त थे।

अचानक एक भेड़िया उधर आ निकला। टीकू की नज़र उस पर पड़ते ही वह जोर से चीखा-बच्चों भागो।

स्वयं तो वह तेजी से बिल में घुस गया। लेकिन बच्चे जब तक सचेत होते और समझते कि क्या बात है। तब तक भेड़िया उनके ठीक सामने आ गया।

दोनों की तो जान ही सूख गई। भेड़िये ने अपनी जुबान लपलपाई। वह सोच रहा था। वहा, आज तो खरगोश का नर्म नर्म गोश्त खाने को मिलेगा। बहुत दिन हुआ नर्म मजेदार गोश्त खाने को नहीं मिला और आज मिला भी तो एक नहीं दो-दो। अब मैं इन्हें स्वाद लेकर खाऊँगा। यह सोचकर ही भेड़िये के मुँह में पानी आ रहा था।

चीटू और नीटू सहमे से खड़े एक दूसरे की तरफ देख रहे थे। वह भाग भी नहीं सकते थे। वे समझ रहे थे भागने की कोशिश करने पर भेड़िया एक ही छलांग में उन्हें दबोच लेगा। मौत एकदम सामने खड़ी थी।

भेड़िया घूरकर उन दोनों को देख रहा था। बचने का कोई रास्ता न देखकर नीटू ने चीटू को आँखों ही आँखों में कोई इशारा किया। और धीरे-धीरे भेड़िये की तरफ बढ़ा।

नीटू, चीटू धीरे से फुसफुसाया।



बाल
कहानी



चिन्ता न करो। नीटू ने कहा।

भेड़िये को आश्चर्य हुआ कि खरगोश का बच्चा अपने आप मौत के मुँह में चला आ रहा है। नीटू के नज़दीक आते ही भेड़िये ने उसे पकड़ने के लिए अपना पंजा आगे बढ़ाया तब तक नीटू ने धड़कते हुए दिल से चट से कहा। चाचा जी प्रणाम। हैरानी से भेड़िये का मुँह खुला रह गया और बढ़ा हुआ पंजा जहाँ का तहाँ रूक गया।

चाचा जी, आप इतने दिन कहाँ रहे? नीटू ने अपनी बात जारी रखी। भेड़िये की आँखें आश्चर्य से फैल गईं। इसको मुझसे डर नहीं लगता। जो इस तरह बातें कर रहा है।

आइये आप भी हमारे साथ खेलिए।

हाँ, हाँ जरूर खेलूँगा।

लेकिन आप पिताजी से मिले?

नहीं तो?

अभी मिलाता हूँ। यहीं तो थे कहाँ गये?

भेड़िया मन ही मन बहुत खुश हुआ कि एक और आ रहा है। तीन तीन हो जायेंगे। मेरे लिए दो दिन का पूरा भोजन। भेड़िये ने प्रेम दिखाते हुए कहा। हाँ, हाँ बुलाओ उनसे भी मिल तुम लोगों उनके साथ खेलूँगा।

अभी बुलाता हूँ। नीटू ने कहा फिर चीटू से बोला। चीटू ओ चीटू, देख तो पिताजी कहाँ गये? कह दो चाचा जी आये हैं मिलने। जल्दी बुला ला।

इतना कहकर नीटू ने चीटू को इशारा किया और वह लपक कर बिल में घुस गया। नीटू ने जोर से कहा 'जल्दी आना'।

जल्दी आऊँगा। चीटू की आवाज बिल के अन्दर से आई।

लौकी की बेल में उगते हैं मेल और फीमेल फूल, किसी एक के सूखने से होगा नुकसान



पौष्टिक सब्जियों में लौकी का नाम काफी ऊपर रखा जाता है। अब भले ही बच्चे इसका नाम सुनते ही मुंह बना लेते हैं लेकिन जब लौकी के कोफते या इससे कुछ स्पेशल बनाया जाता है तो खा भी लेते हैं। सेहतमंद सब्जी अगर घर की उगी हो तो इसका गुण भी बढ़ जाते हैं। इसलिए अक्सर लोग घर की छत या बगीचे में लौकी की बेल लगा लेते हैं।

अब किसी पौधे को ग्रो करना तो आसान होता है लेकिन उसका विकास करना थोड़ा मुश्किल लगता है। जब फल वाले पौधे की बात हो तो चिंता और भी बढ़ जाती है। बेल में लौकी ना उगने से लोग परेशान होते हैं। गार्डनिंग एक्सपर्ट अभिषेक राजा ने वजह और समाधान दोनों बताया है, साथ ही मेल-फीमेल फूलों की जानकारी भी दी है।

मेल और फीमेल फूल

अभिषेक राजा का कहना है जितनी भी बेल वाली सब्जी होती है उनमें मेल और फीमेल दो तरह के फूल आते हैं। फीमेल फूल में, फलावर से पहले एक गांठ जैसा बना रहता है जिसे आप छोटी सी लौकी के तौर पर समझ सकते हैं। पौधे से जुड़ी डंडी, छोटी लौकी उसके बाद सफेद रंग का फूल दिखता है। जबकि मेल फलावर में डंडी के बाद फूल होता है, इसमें छोटी

लौकी नहीं होती है।

लौकी नहीं तो मेल फलावर की क्या जरूरत

अब आपके मन में सबसे पहले सवाल यही आ रहा होगा कि जब मेल फलावर में गांठ यानी छोटी लौकी दिखती ही नहीं जिसे आगे चलकर बड़ा होना है तो इसकी क्या जरूरत है। ऐसे में अभिषेक शर्मा का जवाब है कि मेल फलावर सिर्फ पॉल्लिनेशन के लिए होता है। एक बार जब फीमेल फलावर में पॉल्लिनेशन हो जाता है तो यह सूख जाता है।

क्यों सूख जाता है फीमेल फूल

अक्सर फीमेल फूल सूख जाते हैं जो कि आगे चलकर बड़ी लौकी बनने वाले थे। लोगों को लगता है इंफेक्शन या किसी दूसरी वजह से सूख रहे हैं लेकिन इसका सबसे बड़ा कारण पॉल्लिनेशन का ना होना है। दरअसल लौकी का फूल शाम से खिलकर सुबह तक रहता है उसके बाद बंद हो जाता है। जबकि तितती, मधुमक्खी पॉल्लिनेटर, पॉल्लिनेशन की प्रक्रिया रात में कम करते हैं इसलिए फूल सूख जाता है।

फीमेल फूल को सूखने से

बचाना जरूरी

अब बात आती है कि अगर पॉल्लिनेशन नहीं हो पा रहा है तो क्या करें। इसका सबसे अच्छा ऑप्शन है कि पॉल्लिनेटर पर निर्भर ना होकर खुद ही पॉल्लिनेशन करें। मैनुअल पॉल्लिनेशन के लिए कॉटन स्टिक की मदद से मेल फूल से पराग लेकर फीमेल फूल में ट्रांसफर कर दीजिए। इस तरह आपके फूल सूखेंगे नहीं और ज्यादा से ज्यादा लौकी उगाने में मदद मिलेगी।





Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 18 मई - 25 मई 2025

मूलांक

(1, 10, 19, 28)

अपने विचारों को सकारात्मक दिशा में लगाएं। रुके हुए प्रोजेक्ट्स फिर से शुरू कर सकते हैं।
मंत्र: सफलता संयम और विश्वास से आती है।



मूलांक

(6, 15, 24)

प्रियजनों पर ध्यान दें, लेकिन खुद को न भूलें।
मंत्र: दूसरों को सहारा देने से पहले खुद को संभालें।



मूलांक

(2, 11, 20, 29)

भावनाओं को संतुलित रखें। किसी करीबी से खुलकर बात करने का समय।
मंत्र: सहृदयता ही सच्चा बल है।



मूलांक

(7, 16, 25)

आध्यात्मिकता और आत्मचिंतन का समय। उत्तर भीतर से मिलेंगे।
मंत्र: शांत रहो, जवाब तुम्हारे भीतर हैं।



मूलांक

(3, 12, 21, 30)

नेटवर्किंग और रचनात्मकता के अवसर मिलेंगे। अपनी आवाज़ को मुखर करें।
मंत्र: अपनी आवाज़ को दुनिया



मूलांक

(8, 17, 26)

नेतृत्व के अवसर मिल सकते हैं। नियंत्रण में संतुलन रखें।
मंत्र: संयमित शक्ति ही सच्चा नेतृत्व है।



मूलांक

(4, 13, 22, 31)

धैर्य रखें। अचानक आने वाले कार्यों में स्थिरता बनाए रखें।
मंत्र: कदम-कदम पर दृढ़ता ही सफलता की कुंजी है।



मूलांक

(9, 18, 27)

पुरानी चीजों को छोड़ने से नए अवसर मिलेंगे।
मंत्र: समापन ही नए आरंभ का द्वार है।



मूलांक

(5, 14, 23)

तेज़ घटनाक्रम का सप्ताह। ऊर्जा को सही दिशा में केंद्रित करें।
मंत्र: ऊर्जा को सही दिशा में लगाओ।



अनुराधिका अबरोल

एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें।

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

विंध्यांचल क्यों है खास?

तीन दिन में घूमने की पूरी जानकारी

विंध्यांचल भारत के उत्तर प्रदेश राज्य में स्थित एक प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है। यह न केवल धार्मिक महत्व रखता है बल्कि अपनी प्राकृतिक सुंदरता और ऐतिहासिक धरोहरों के लिए भी प्रसिद्ध है। यह स्थान विशेष रूप से माँ विंध्यवासिनी मंदिर के लिए जाना जाता है जो शक्ति उपासकों के लिए अत्यंत पवित्र स्थल माना जाता है। माँ विंध्यवासिनी के दर्शन के साथ-साथ यहाँ कालिका मंदिर, अष्टभुजा मंदिर, सीता कुंड और कई अन्य धार्मिक स्थल भी स्थित हैं। यदि आप तीन दिनों में विंध्यांचल की यात्रा की योजना बना रहे हैं तो यह तीन दिन में घूमने की जानकारी आपकी यात्रा को सुगम और यादगार बना सकती है।

पहला दिन: माँ विंध्यवासिनी मंदिर

पहले दिन की शुरुआत माँ विंध्यवासिनी मंदिर के दर्शन से करें। यह मंदिर गंगा नदी के किनारे स्थित है और यहाँ सालभर भक्तों की भीड़ रहती है।

माँ विंध्यवासिनी को शक्ति की देवी माना जाता है और यहाँ की आरती श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक शांति प्रदान करता है। इसके बाद आप कालिका मंदिर और अष्टभुजा मंदिर के दर्शन कर सकते हैं। अष्टभुजा मंदिर एक ऊँचे पर्वत पर स्थित है और यहाँ से विंध्य पर्वत श्रृंखला का सुंदर दृश्य दिखाई देता है। मान्यता है कि यहाँ माता सीता ने कुछ समय व्यतीत किया था। मंदिर तक पहुँचने के लिए पैदल मार्ग के साथ-साथ रोपवे की सुविधा भी उपलब्ध है जिससे यात्रा और अधिक रोचक बन जाती है।

दूसरा दिन: सीता कुंड का दर्शन

दूसरे दिन की शुरुआत सीता कुंड से कर सकते हैं जो कि विंध्य पर्वत क्षेत्र में स्थित एक ऐतिहासिक स्थल है। यह वह स्थान माना जाता है जहाँ माता सीता ने वनवास के दौरान विश्राम किया था। यहाँ एक प्राचीन जल कुंड भी स्थित है जिसका जल अत्यंत पवित्र माना जाता है। इसके बाद आप मार्कंडेय महादेव मंदिर की ओर प्रस्थान करें। यह मंदिर काशी और विंध्यांचल के बीच स्थित है और इसे भगवान शिव का



पवित्र धाम माना जाता है। यहाँ की शिवलिंग स्वयंभू मानी जाती है और मान्यता है कि जो भी श्रद्धालु यहाँ आकर सच्चे मन से प्रार्थना करता है उसकी सभी मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं। आप तारकेश्वर महादेव मंदिर और अन्य स्थानीय मंदिरों के दर्शन कर सकते हैं।

तीसरा दिन: चुनार किला देखना

तीसरे दिन की शुरुआत ऐतिहासिक स्थलों की खोज से करें। आप चुनार किला घूमने जा सकते हैं जो कि विंध्यांचल से लगभग 30 किमी की दूरी पर स्थित है। यह किला गंगा नदी के किनारे स्थित है और मुगल व शेरशाह सूरी के समय का ऐतिहासिक धरोहर है। यहाँ से गंगा का मनोरम दृश्य दिखाई देता है और किले के भीतर कई ऐतिहासिक संरचनाएँ देखी जा सकती हैं। इसके बाद आप विंध्य पर्वत श्रृंखला में प्रकृति के सौंदर्य का आनंद ले सकते हैं। यहाँ कई सुंदर झरने, हरे-भरे जंगल और शांत वातावरण मिलता है। यदि आपको ट्रैकिंग पसंद है तो यह स्थान आपके लिए उत्तम रहेगा।

यात्रा से जुड़ी अन्य जानकारी

विंध्यांचल एक ऐसा स्थान है जहाँ आध्यात्म, इतिहास और प्रकृति तीनों का अनुठा संगम देखने को मिलता है। माँ विंध्यवासिनी मंदिर, अष्टभुजा मंदिर, गंगा घाट, सीता कुंड, चुनार किला और विंध्य पर्वत श्रृंखला इस यात्रा की और भी खास बना देते हैं।

तीन दिनों की इस यात्रा में आपको धार्मिक शांति, ऐतिहासिक धरोहरों और प्राकृतिक सौंदर्य का भरपूर अनुभव मिलेगा। यदि आप एक ऐसी यात्रा की योजना बना रहे हैं जो आत्मिक शांति के साथ-साथ रोमांच और सुंदरता से भरपूर हो तो विंध्यांचल निश्चित रूप से आपके लिए एक आदर्श स्थान होगा।

विंध्यांचल की खास बात
यह स्थान विशेष रूप से माँ विंध्यवासिनी मंदिर के लिए जाना जाता है जो शक्ति उपासकों के लिए अत्यंत पवित्र स्थल माना जाता है। माँ विंध्यवासिनी के दर्शन के साथ-साथ यहाँ कालिका मंदिर, अष्टभुजा मंदिर, सीता कुंड और कई अन्य धार्मिक स्थल भी स्थित हैं।

इंडस्ट्री को दी ब्लॉकबस्टर, फिर बनी सोशल मीडिया सेंसेशन की मैनेजर



ओरहान अवत्रामणि एक ऐसा नाम है, जो सोशल मीडिया सेंसेशन के तौर पर देखा जाता है। इंटरनेट की दुनिया में लोग उन्हें ओरी के नाम से पहचानते हैं। उनका स्टाइल, तरह-तरह के शौक, मोबाइल कवर्स और सेलेब्स के साथ तस्वीर हमेशा चर्चा में बनी रहती है। लेकिन क्या आपने कभी यह सोचा है की ओरी को इस मुकाम तक पहुंचाने में किसका हाथ है। आपको जानकर हैरानी होगी लेकिन इसके पीछे बॉलीवुड की एक ब्लॉकबस्टर फिल्म की एक्ट्रेस का हाथ है।

इस एक्ट्रेस ने बॉलीवुड में एक ब्लॉकबस्टर फिल्म दी और उसके बाद गायब हो गई। किसी ने सोचा नहीं था कि यह एक सोशल मीडिया सेंसेशन को तैयार करने जा रही है। हम जिस एक्ट्रेस की बात कर रहे हैं वह कोई और नहीं बल्कि किम शर्मा है, जिन्हें अमिताभ बच्चन और शाहरुख खान जैसे सितारों के साथ काम करते हुए देखा जा चुका है। चलिए आज हम आपको किम शर्मा के बारे में बताते हैं।

मॉडल के रूप में आई थी किम

किम शर्मा के करियर की बात करें तो उन्होंने एक मॉडल के रूप में अपना करियर शुरू किया था। साल 2000 में उन्हें शाहरुख खान की फिल्म मोहब्बतों में हंस

जुगलराज के साथ काम करते हुए देखा गया। इसके अलावा उन्हें लेडीज टेलर, तुमसे अच्छा कौन और फिदा जैसी फिल्मों में काम करते हुए देखा गया। उन्हें आखिरी बार फिल्म लूट में साल 2011 में देखा गया था।

इंडस्ट्री छोड़ गई केन्या

फिल्मों में कोई खास पहचान ना मिल पाने के बाद किम शर्मा देश छोड़कर केन्या चली गईं। वह कॉर्नरस्टोन कंपनी की एक्जीक्यूटिव वाइस प्रेसिडेंट हैं। इस कंपनी का काम सेलिब्रिटीज के काम और मैनेजमेंट को संभालना है।

सुर्खियों में रही पर्सनल जिंदगी

किम शर्मा की पर्सनल जिंदगी हमेशा सुर्खियों में बनी रही। किसी समय उन्होंने इंडियन क्रिकेटर युवराज सिंह को डेट किया। इन दोनों का ब्रेकअप होने के बाद किम लिफ्टेड पेस के साथ रिलेशनशिप में थी जिसे उन्होंने पब्लिक भी किया था। हालांकि, उनका यह रिश्ता लंबे समय तक नहीं टिक पाया। उन्होंने केन्या के कारोबारी अली पंजानी से शादी की थी लेकिन वो इसे बचा नहीं सकी। तलाक होने के बाद वह भारत वापस आ गईं।

ओरी को कैसे बनाया स्टार

किम शर्मा जिस कंपनी में है उनका काम सेलेब्स को मशहूर करना और उनके काम को मैनेज करना है। एक पॉडकास्ट में किम शर्मा ने खुद बताया था की ओरी के आसपास जो मिस्ट्री देखने को मिलती है, वह उनकी रणनीति का हिस्सा है। उन्होंने ये भी कहा था कि ओरी की मिस्ट्री को लेकर जो चर्चा होती है वो आज के समय में किया गया सबसे चर्चित और बेस्ट सोशल मीडिया एक्सपेरिमेंट है। ओरी के बारे में किम शर्मा का कहना है कि वह कोई इनफ्लुएंसर नहीं बल्कि एक प्रभाव डालने वाला व्यक्ति है। वो समझदार इंसान हैं। किम शर्मा ने अपने कमाल के काम से ओरी को रातों रात ना केवल फेमस बना दिया बल्कि उनकी नेटवर्थ भी करोड़ों रुपए तक पहुंचा दी।



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