सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

27 जुलाई 2025

सोनम बाजवा इन दिनों अपनी फिल्म 'हाउसफुल 5' की सफलता का जश्न मना रही हैं।

हंसी ठट्ठा

चिंटू - मम्मी प्लीज ये रस्सी अपनी जीभ से काट दो
मम्मी - बेवकूफ रस्सी जीभ से कैसे कट सकती है?
चिंटू - क्यों? कल ही तो पापा कह रहे थे कि आपकी जुबान कैची की तरह चलती है . . . . .

पति- पता है सुबह जब मेरी आंखें खुलती हैं तो प्रार्थना करता हूं कि भगवान तुम्हारे जैसी पत्नी सबको दे
पत्नी- खुशी से झूमते हुए, सच में?
पति- हां, सोचता हूं अकेले मैं ही क्यों दुखी रहूं...

पति (पत्नी से)- मेरी शर्ट को उल्टी करके प्रेस करना
पत्नी- ठीक है कुछ देर बाद
पति- मेरी शर्ट को प्रेस कर दिया क्या?
पत्नी- नहीं अभी नहीं
पति- क्यों?
पत्नी- अभी मुझे उल्टी ही नहीं आ रही तो उल्टी करके कैसे प्रेस करूं?
पति बेहोश...

पप्पू को एक बार मुगलों के सैनिकों ने बेअदबी के जुर्म में पकड़ लिया और उसे अपने बादशाह के पास ले गए
बादशाह- इसने अपराध किया है तो इसे बंदी बना दिया जाए
पप्पू - नहीं, नहीं जहां पनाह.. रहम फरमाइए मुझे बंदा ही रहने दिया जाए....

जीजा बालकनी में खड़ा-खड़ा मस्ती से गा रहा था
'पंछी बनूं उड़ता फिरूं मस्त गगन में...आज मैं आजाद हूं दुनिया के चमन में'
इतने में पास में खड़ी साली बोली- घर में ही उड़ो जीजा जी, सामने वाली भाभी मायके गई है....

पति- मेरा अंदाजा कह रहा है कि इस डिब्बे में कोई खाने की चीज है
पत्नी- अरे वाह मेरे पति परमेश्वर, आपने बिल्कुल सही अंदाजा लगाया इसमें मेरी नई सैंडल है....

एक महिला दूसरी महिला से बोली- मैं पड़ोसी के घर में आई लव यू वाला लेटर डाल कर आयी हूं
दूसरी महिला- अब क्या होगा?
पहली महिला- अब वो जाने और उसकी वाइफ जाने सुबह टमाटर नहीं दिया था न, डायन ने मुझे.....

टीचर- अगर रात में मच्छर काटे तो क्या करना चाहिए?
छात्र- चुपचाप खुजाकर सो जाना चाहिए
क्योंकि आप कोई रजनीकांत तो हो नहीं कि मच्छर से सॉरी बुलवा लोगे.

लड़की ट्रेन में एक लड़के से बोली- क्या मैं यहां बैठ सकती हूं?
लड़का- हां हां, बिल्कुल, अपनी ही सीट समझो,
लड़की- क्या मैं आपकी बोतल से थोड़ा पानी पी सकती हूं?
लड़का- हां-हां, जरूर,
लड़की- अगला स्टेशन कौन-सा है भैया?
लड़का- मेरे दिमाग में कोई जीपीएस नहीं लगा है,
लड़की- जल्दी सीट खाली करो, मुझे नींद आ रही है.....

लड़का- तू बोल अभी कौन सा फोन चाहिए तुझे?
लड़की- वो वाला जो थोड़ा सा खाया वाला सेब होता है
लड़का- चल पगली, वैसा झूठा फोन लेके दूंगा कोई.....

एक इंजीनियरिंग स्टूडेंट छत पर खड़ा था
तभी एक पड़ोसी- तो बेटा अब आगे क्या सोचा है?
स्टूडेंट- बस अंकल टंकी भरते ही मोटर बंद कर दूंगा.....

महिला- बाबा, कोई ऐसा व्रत बताइए, जिससे पति की उम्र लंबी हो?
बाबा- आप हफ्ते में चार दिन मौन व्रत रखा करो....

भारत की सबसे छोटी योग ब्रांड एंबेसडर अब मलेशिया में करेगी मुक़ाबला

दिल्ली की सात वर्षीय योग साधिका वान्या शर्मा ने योग के क्षेत्र में अपनी असाधारण प्रतिभा और मेहनत से एक नई उपलब्धि हासिल की है। वान्या का चयन तीसरा यूवाईएसएफ एशिया पैसिफिक योग स्पोर्ट्स चैंपियनशिप 2025 के लिए हुआ है, जो इस वर्ष 3 सितंबर को मलेशिया में आयोजित होगी। इस प्रतियोगिता में वान्या आर्टिस्टिक योग और ट्रेडिशनल (गर्ल्स) श्रेणियों में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगी।

वान्या, जो कि दिल्ली के एस.डी. पब्लिक स्कूल, पीतमपुरा की छात्रा हैं, तीन वर्ष की उम्र से योगाभ्यास कर रही हैं। उनकी लचीली योग मुद्राएं, कठोर अभ्यास और मंच पर आत्मविश्वास ने उन्हें योग की दुनिया में एक अलग पहचान दिलाई है। अब तक उन्होंने 100 से अधिक पुरस्कार और 14 विश्व रिकॉर्ड अपने नाम किए हैं, जो उनकी योग के प्रति गहरी लगन और समर्पण को दर्शाता है।

हाल ही में 14 जून 2025 को आयोजित ऑनलाइन चयन प्रतियोगिता में वान्या ने बेहतरीन प्रदर्शन किया, जिससे निर्णायकों के बीच उनकी योग क्षमताओं का प्रभाव स्पष्ट हुआ। उनकी इस सफलता ने उन्हें इस प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए चुना गया।

वान्या 2 सितंबर को मलेशिया के लिए रवाना होंगी और प्रतियोगिता के समापन के बाद 5 सितंबर को वापस दिल्ली लौटेंगी। आयोजकों द्वारा यात्रा, आवास और कार्यक्रम से जुड़ी विस्तृत जानकारी जल्द ही उपलब्ध कराई जाएगी।

यूवाईएसएफ इंटरनेशनल की कार्यकारी समिति सदस्य ज्योति पाल और फेडरेशन के अध्यक्ष श्री सुरेश कुमार ने वान्या को इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी है। उन्होंने कहा कि वान्या का चयन न केवल उनकी व्यक्तिगत सफलता है, बल्कि यह भारत में योग खेलों की बढ़ती लोकप्रियता और वैश्विक मान्यता का भी प्रतीक है।

यूनिवर्सल योगा स्पोर्ट्स फेडरेशन ने वान्या शर्मा को अपना ब्रांड एम्बेसडर भी नियुक्त किया है, जो उनके उत्कृष्ट योगदान और समर्पण को सम्मानित करने का एक बड़ा सम्मान है।

पूरा भारत गर्व महसूस कर रहा है कि इतनी छोटी उम्र में वान्या ने योग के क्षेत्र में अपनी छाप छोड़ी है और अंतरराष्ट्रीय मंच पर देश का नाम ऊंचा कर रही हैं। उनकी यह सफलता युवाओं के लिए प्रेरणा स्रोत बनी है और यह स्पष्ट करती है कि सच्ची मेहनत और समर्पण से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

वजन घटाने के लिए ब्राउन राइस से बनाएं डिशेज

वजन घटाने के लिए आप सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस से बनी कुछ रेसिपी खा सकते हैं। ये खाने में टेस्टी होती हैं और वजन कम करने में भी मदद करती हैं।

वजन घटाने के लिए हम सभी कई तरह की कोशिशें करते हैं और अपने खान-पान में भी बदलाव लाते हैं। हालांकि, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने डाइट से चावल को बिल्कुल हटा नहीं सकते। अगर आप भी चावल खाने के शौकीन हैं, तो सफेद चावल की बजाय ब्राउन राइस को अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं। ब्राउन राइस से भी बिल्कुल उसी तरह की डिशेज़ तैयार की जा सकती हैं जैसी सफेद चावल से बनती हैं। तो चलिए जानते हैं ब्राउन राइस से बनने वाली कुछ स्वादिष्ट और सेहतमंद रेसिपीज़ के बारे में।

वजन घटाने के लिए ब्राउन राइस पुलाव बनाएं

ब्राउन राइस बनाने के लिए सामग्री

ब्राउन राइस – 1 कप, प्याज – 1, टमाटर – 1, मिक्स सब्जियां, हरी मिर्च – 1-2, – 1 छोटा चम्मच, अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच, हल्दी – 1 छोटा चम्मच, या पाउडर – 1 छोटा चम्मच, गरम मसाला – 1 छोटा चम्मच, नमक – स्वादानुसार, ल – 1 बड़ा चम्मच

विधि

पुलाव बनाने के लिए सबसे पहले ब्राउन राइस को धोकर 2 घंटे के लिए पानी में भिगो दें, जिससे वो जल्दी पक जाए।

अब प्रेशर कुकर या कढ़ाई में तेल गरम करें। उसमें जीरा डालें, फिर कटा प्याज डालें और हल्का भूरा होने तक भूनें।

इसके बाद अदरक-लहसुन पेस्ट और हरी मिर्च डालें। खुशबू आने तक भूनें।

अब टमाटर डालें और उसे नरम होने दें। फिर हल्दी, धनिया पाउडर और स्वादानुसार नमक डालकर मसाला भून लें।

अब मिक्स सब्जियां डालें और 2-3 मिनट तक भूनें। अब मिश्रण में भीगा हुआ ब्राउन राइस डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

पुलाव में 2 कप पानी डालें और ढक्कन लगाकर 2-3 सीटी तक पकाएं। ध्यान रखें कि पकाने का समय आपके चावल की क्वांटिटी पर भी पड़ता है।

अंत में गैस बंद करें और प्रेशर निकलने दें। फिर ढक्कन खोलें और पुलाव को ठंडा करके चटनी या रायते के साथ परोसें।

वजन घटाने के लिए ब्राउन राइस खिचड़ी बनाएं

ब्राउन राइस खिचड़ी बनाने के लिए सामग्री

ब्राउन राइस – 1 कप, मूंग दाल – 1 कप

मिक्स सब्जियां

जीरा – 1 छोटा चम्मच, हींग – एक चुटकी, हल्दी – 1 छोटा चम्मच, अदरक – 1 छोटा चम्मच, नमक – स्वादानुसार, घी – 1 बड़ा चम्मच

विधि

खिचड़ी बनाने के लिए ब्राउन राइस और मूंग दाल को अच्छी तरह धोकर 2 घंटे भिगो लें।

एक प्रेशर कुकर में घी गर्म करें। उसमें जीरा और हींग डालें। फिर अदरक डालें और थोड़ी देर भूनें।

घी में अब मिक्स सब्जियां डालें और 2 मिनट तक भूनें। फिर हल्दी और नमक डालें।

अब ब्राउन राइस और मूंग दाल डालें और अच्छी तरह मिक्स करें। 3 कप पानी डालें और कुकर का ढक्कन बंद करें।

मिडियम फ्लेम पर 3-4 सीटी तक पकाएं। फिर समय पूरा होने के बाद गैस बंद कर दें।

थोड़ी देर कुकर ठंडा होने पर ढक्कन खोलें और खिचड़ी को अच्छे से मिक्स करें।

आप चाहें तो घी और जीरे का खिचड़ी में छौंका लगा सकते हैं। इससे खाने का स्वाद बढ़ जाता है।

खिचड़ी के साथ आचार या चटनी खाएं। या फिर आप दही भी ले सकते हैं क्योंकि इससे भी वजन बढ़ता नहीं है।

मां और पत्नी के रिश्ते में पुरुष कैसे पाएं संतुलन

मौन के पीछे छुपा संघर्ष, जब पुरुष मां और पत्नी के बीच बंट जाता है

रिश्तों की रस्साकशी में पुरुष की भावनाएं और मानसिक स्वास्थ्य कैसे प्रभावित होते हैं

भारतीय समाज में पुरुषों को अक्सर एक साथ बेटा, पति और घर का सहारा बनने की उम्मीदों के बोझ तले जीना पड़ता है। मां और पत्नी के बीच भावनात्मक संतुलन बनाना उनके लिए एक 'अदृश्य युद्ध' बन जाता है, जिसमें वे चुप रहकर भीतर से टूटते जाते हैं। यह भावनात्मक तनाव उनके मानसिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को प्रभावित करता है।

भारतीय समाज में एक पुरुष से सिर्फ एक व्यक्ति बनने की उम्मीद नहीं की जाती है, उसे एक बेटा, एक पति, एक पिता, एक कमाने वाला और एक 'मजबूत इंसान' बनने की लगातार जिम्मेदारी दी जाती है। लेकिन इन सभी भूमिकाओं के बीच जो सबसे गहरा संघर्ष होता है, वह होता है मां और पत्नी के बीच संतुलन बनाए रखना। यह भावनात्मक संतुलन एक सहज निर्णय नहीं होता है बल्कि यह एक ऐसा 'अदृश्य युद्ध' बन जाता है जो हर दिन पुरुष के भीतर लड़ा जाता है। हाल ही में इंस्टाग्राम पर डॉ पुलकित कुमार ने इस पर एक शानदार वीडियो पोस्ट किया है।

भावनात्मक रूप से टूटने की शुरुआत

बाहर से शांत दिखने वाला पुरुष अंदर से धीरे-धीरे टूटता है। एक ओर मां की उम्मीदें होती हैं और वह सोचती है, "अब तो बहू आ गई, बेटा दूर होता जा रहा है"। दूसरी ओर पत्नी सोचती है, "तुम हमेशा मां की ही सुनते हो, मेरे लिए जगह कहां है?" पुरुष कुछ नहीं कहता, क्योंकि उसे सिखाया गया है, "मर्द बनो", "बीच का रास्ता निकालो", "झगड़ा मत होने दो"। लेकिन असल में वह हर दिन खुद को दो हिस्सों में बांट रहा होता है, एक तरफ मां की भावनाएं, दूसरी तरफ पत्नी का अपनापन।

धीरे-धीरे वह भावनात्मक रूप से थकने लगता है। किसी एक के लिए बोलना उसे अपराधबोध से भर देता है। वह चुप हो जाता है, लेकिन उस चुप्पी में कई अनकही बातें होती हैं। डॉ पुलकित कुमार कहते हैं, "पुरुषों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम का यह बहुत बड़ा कारण है। अगर वह पत्नी को प्राथमिकता दे तो वह खराब बेटा है और अगर मां को दे तो वह बुरा पति है। इसी लूप में वह चुपचाप दर्द को बर्दाश्त करता रहता है"।

काम पर भी पड़ता है असर

डॉ पुलकित कुमार कहते हैं, "पति और पत्नी के बीच, मां और बेटे के बीच लगातार होते मनमुटाव से उनके बीच भावनात्मक दूरी आती है, जो पुरुषों में इमोशनल बर्नआउट के रूप में बाहर निकलती है। पुरुष अपने परिवार में शॉक ऑब्जर्बर की तरह बन जाता है।" जब वह घर में संतुलन नही बना पाता, तो उसका सीधा असर उसके कामकाजी जीवन पर पड़ता है। वह ऑफिस में ध्यान केंद्रित नहीं रहता, छोटी छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन आने लगता है। उसकी कार्यक्षमता घटने लगती है और कॉन्फिडेंस में कमी आने लगती है। कई पुरुष इस मानसिक उलझन को शराब, सिगरेट या पूरी तरह चुप रहकर दबाने की कोशिश करते हैं। पर यह "अनदेखा तनाव" धीरे-धीरे उन्हें मानसिक रूप से बीमार कर सकता है, और एंजायटी, डिप्रेशन और यहां तक कि भावनात्मक शून्यता में बदल जाता है।

भूलने की समस्या कारण, समाधान और बचाव के उपाय

कई लोगों को छोटी-छोटी बातें भूलने की समस्या होती है, जिसे शुरुआती दौर में अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। लेकिन जब यह समस्या बढ़ने लगती है, तो यह कई प्रकार की परेशानियों का कारण बन जाती है। इस विषय पर फोर्टिस अस्पताल की मनोचिकित्सक डॉ. प्रियम शर्मा का कहना है कि इसे चिकित्सा भाषा में 'फोरगेट फ्लू' कहा जाता है। इसमें व्यक्ति शुरुआत में मामूली बातें भूलता है, लेकिन स्थिति गंभीर होने पर

भूलने के मुख्य कारण

तनाव और चिंता

तनाव और चिंता के कारण मस्तिष्क का सामान्य कार्य बाधित हो जाता है, जिससे व्यक्ति को चीजें याद रखने में कठिनाई होती है।

खराब दिनचर्या

पोषण की कमी और शारीरिक गतिविधियों का अभाव भी इस समस्या को बढ़ाता है।

लगातार मानसिक दबाव

किसी खास कार्य में लंबे समय तक ध्यान केंद्रित रखने से दिमाग पर दबाव बढ़ता है, जो याददाश्त को प्रभावित करता है।

तनाव से बचाव

ध्यान, योग, और रचनात्मक गतिविधियों के जरिए तनाव को कम करें।

समाधान और बचाव के उपाय

अपने आहार में पोषक तत्वों से भरपूर चीजें शामिल करें। जैसे फल, सब्जियां, नट्स, और ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थ।

नियमित व्यायाम

प्रतिदिन एक्सरसाइज करने से मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बेहतर होता है, जिससे याददाश्त मजबूत होती है।

मानसिक आराम

समय-समय पर ब्रेक लें और मस्तिष्क को आराम दें। लंबे समय तक एक ही काम में व्यस्त रहने से बचें।

छोटे बच्चों के गुस्से को इन सक्रिय टिप्स से करें मैनेज, लाइफ होगी आसान

गुस्से बच्चों के विकास का सामान्य हिस्सा

छोटे बच्चों के गुस्से बच्चों के विकास का सामान्य हिस्सा हैं, जो 18 महीने से शुरू होकर 4 साल तक कम हो जाते हैं। ये कई कारणों से होता है।

गुस्से बच्चों के विकास का एक सामान्य हिस्सा है, जो आमतौर पर 18 महीने की उम्र से शुरू होता है। ये अक्सर तब होता है, जब बच्चे अपनी भावनाओं और निराशा को व्यक्त करने में असमर्थ होते हैं। चार साल की उम्र तक, जब बच्चों की कम्यूनिकेशन स्किल विकसित हो जाती है, ये गुस्से कम होने लगते हैं। माता-पिता के लिए इन्हें संभालना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन टोडलर्स के टेंट्रम्स के कारणों को समझना और इन्हें मैनेज करने के प्रभावी तरीके अपनाना बच्चे में सकारात्मक बदलाव ला सकता है। तो चलिए जानते हैं टोडलर्स के गुस्से के कारण और मैनेज करने के तरीकों के बारे में।

छोटे बच्चों में गुस्से के कारण

गुस्से बच्चों के विकास का एक सामान्य हिस्सा हैं। ये तब होते हैं, जब बच्चे अपनी निराशा या गुस्से को व्यक्त करते हैं, क्योंकि चीजें उनके मन मुताबिक नहीं होतीं। यह निराशा अक्सर तब आती है, जब बच्चा कुछ समझने की कोशिश कर रहा होता है या उसके पास अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्दों की कमी होती है। थकान, भूख, बीमारी, या दिनचर्या में बदलाव जैसे कारक गुस्से की संभावना को बढ़ाते हैं। ये हल्के रोने-झुंझलाने से लेकर चीखने, लात मारने, या सांस रोकने तक हो सकते हैं। ये 1 से 3 साल की उम्र में सबसे आम हैं। कुछ बच्चे बार-बार गुस्से दिखाते हैं, जबकि कुछ में यह कम होता है।

क्या बच्चे जानबूझकर दिखाते हैं टेंट्रम

बच्चे जानबूझकर माता-पिता को परेशान या शर्मिंदा करने के लिए गुस्से नहीं दिखाते। यह उनकी निराशा व्यक्त करने का तरीका है। लेकिन, अगर माता-पिता उनकी मांगों के आगे झुक जाते हैं या जिम्मेदारियों से बचते हैं, तो बच्चे इसे आदत बना सकते हैं।

गुस्से को मैनेज करने का तरीका

करें सकारात्मक प्रोत्साहन: बच्चे प्रोत्साहन से आगे बढ़ते हैं। इसलिए बच्चे के अच्छे व्यवहार की तारीफ करें। उदाहरण के लिए, "तुमने दूध इतने अच्छे से मांगा, मुझे बहुत अच्छा लगा।" यह बच्चों को सकारात्मक व्यवहार दोहराने के लिए प्रेरित करेगा।

ऑप्शन दें: बच्चों को छोटे-छोटे विकल्प दें, जैसे सेब का जूस या संतरे का जूस चुनने की आजादी। यह उन्हें अपनी भावनाएं कहने का अवसर देता है।

प्रलोभन दूर रखें: प्रतिबंधित चीजों को उनकी नजरों से दूर

रखें, खासकर बाहर जाते समय।

ध्यान भटकाएं: यदि आपको लग रहा है कि बच्चा गुस्से करने वाला है, तो बच्चे का ध्यान किसी नई गतिविधि या वातावरण की ओर मोड़े दें। उदाहरण के लिए, अगर वे सोफे पर उछल रहे हैं, तो उन्हें रसोई में सुरक्षित उपकरणों के साथ "खाना बनाने" में शामिल करें।

नई स्किल्स सिखाएं: बच्चों को सरल कार्यों से शुरू करके नई स्किल्स सिखाएं और उनकी कोशिशों की सराहना करें।

सीमाओं का ध्यान रखें: बच्चे की थकान या भूख के समय अपना काम न निपटाएं। पहले उसकी जिम्मेदारियों को पूरा करें।

रूटीन बनाएं: नियमित नींद और खाने का समय बनाए रखें ताकि बच्चा थकान से बचे।

गुस्से के दौरान क्या करें

शांत रहें: चिल्लाने से स्थिति बिगड़ सकती है। बच्चे का ध्यान किसी किताब, नए माहौल, या मजेदार चेहरे से हटाएं।

सुरक्षा सुनिश्चित करें: अगर बच्चा खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचा रहा है, तो उसे शांत होने तक धीरे से पकड़ें।

टाइम-आउट: बार-बार गलत व्यवहार के लिए टाइम-आउट दें, लेकिन नजदीक रहकर निगरानी करें।

गुस्से के बाद क्या करें

गुस्से के बाद बच्चे संवेदनशील हो सकते हैं। उन्हें गले लगाकर प्यार का अहसास दिलाएं। अगर वे बात करने लायक हैं, तो उनकी भावनाओं को व्यक्त करने के वैकल्पिक तरीके सुझाएं। पर्याप्त नींद सुनिश्चित करें, क्योंकि नींद की कमी गुस्से को बढ़ा सकती है।

डॉक्टर की मदद लेना जरूरी

अगर गुस्से बार-बार, तीव्र, या लंबे समय तक चलें, बच्चा खुद को चोट पहुंचाए, सांस रोके, या 4 साल के बाद भी गुस्से जारी रहें, तो डॉक्टर से संपर्क करें। यह सुनने, देखने, या भाषा विकास में देरी जैसे कारणों का संकेत हो सकता है।

क्या हमेशा जवान दिखने का जुनून जिंदगी पर भारी पड़ रहा है?

ज्यादातर इंसान चाहते हैं कि वो इस धरती पर ज्यादा से ज्यादा दिनों तक जिंदा रहे, हमेशा के लिए अजर-अमर हो जाए। डॉक्टर और वैज्ञानिक कुदरत के नियमों को लगातार चुनौती देने के लिए दिन-रात काम कर रहे हैं। जिसमें लोगों को मृत्यु के चक्र से छुटकारा दिलाया जा सके।

आठ अरब से अधिक आबादी वाली दुनिया में तीन तरह के लोग मिलेंगे एक, जो इस धरती पर अधिक दिनों तक जीना चाहते हैं। यहां की सुख-सुविधाओं को भोगने की ख्वाहिश रखते हैं और अपने काम के जरिए नाम कमाना चाहते हैं।दूसरे, ऐसे लोग भी कम नहीं हैं जो रोजमर्रा की भागदौड़ और चुनौतियों से परेशान होकर सोचते हैं कि काश इस जीवनचक्र से छुटकारा मिल जाए। तीसरे, जो जिंदगी के हर लम्हे को कायनात की अमानत मानते हुए धरती पर अपना किरदार निभाते हुए फना हो जाना चाहते हैं। ऐसे लोगों के लिए मौत जिंदगी का अंत नहीं पूर्णता है। लेकिन, एक बड़ा सच ये भी है कि ज्यादातर इंसान चाहते हैं कि वो इस धरती पर ज्यादा से ज्यादा दिनों तक जिंदा रहे, हमेशा के लिए अजर-अमर हो जाए।

क्या मृत्यु को टालना संभव है?

ऐसे में डॉक्टर और वैज्ञानिक कुदरत के नियमों को लगातार चुनौती देने के लिए दिन-रात काम कर रहे हैं। आधुनिक विज्ञान तेजी से उस दिशा में काम कर रहा है– जिसमें लोगों को मृत्यु के चक्र से छुटकारा दिलाया जा सके। मतलब, इंसान के जन्म की तारीख और समय तो तय होगा लेकिन, मृत्यु उसकी इच्छा पर निर्भर करेगी? एक सच ये भी है कि जेनेरेटिव एआई मौत, स्मृति और अमरत्व को नए तरीके से परिभाषित कर रहे हैं। ऐसे में आज समझने की कोशिश करेंगे कि अमरत्व सिर्फ इंसान की कल्पना रही है या फिर मृत्यु को टालना संभव है? क्या भविष्य में विज्ञान इतनी तरक्की कर लेगा कि इंसान अपने भौतिक शरीर के अंत का समय खुद तय करेगा ? क्या बढ़ती उम्र के साथ होने वाली बड़ी बीमारियों को शरीर से दूर रखा जा सकेगा? तकनीक की मदद से एक इंसान की जिंदगी के कितने वर्ष बढ़ाए जा सकते हैं? एक इंसान के मरने के बाद उसके वर्चुअल जीवन का क्या होगा? किसी इंसान की मौत के बाद उसकी डिजिटल संपत्ति या जिंदगी का मालिक कौन होगा? आज ऐसे ही सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे– अपने खास कार्यक्रम जिंदगी ना मिलेगी दोबारा में.

अगले 25 साल में लोग मरेंगे नहीं

ब्रिटेन के एक मशहूर भविष्यवक्ता यानी भविष्य विज्ञानी है– डॉक्टर इयान पियर्सन। कुछ समय पहले डॉक्टर पियर्सन ने एक चौंकाने वाली भविष्यवाणी की। इनका आंकलन है कि अगले 25 साल में लोग मरेंगे नहीं। लोग अपना दिमाग कंप्यूटर या रोबोटिक शरीर में अपलोड कर अमर हो जाएंगे। इनके मुताबिक, कंप्यूटिंग, जेनेटिक इंजीनियरिंग और रोबोटिक्स में तेजी से हो रही तरक्की से ऐसा संभव होगा। इसी तरह अमेरिका के एक मशहूर कंप्यूटर साइंटिस्ट, कारोबारी, लेखक और भविष्यदृष्टा हैं– रेमंड कुर्जवील इनका दावा है कि 2030 तक यानी अगले पांच-छह वर्षों में इंसान अमर हो जाएगा। इनके दावों के सही साबित होने का ट्रैक-रिकॉर्ड बेहतर रहा है। कर्जबेल का दावा है कि एज-रिवर्सिंग नैनोबोट्स की मदद से इंसान अपनी कोशिकाओं को नष्ट होने से बचा सकेगा, इसे भी अमर होने का नाम दिया जा रहा है । सबसे पहले ये समझते हैं कि वैज्ञानिक और डॉक्टर किसी इंसान के अमर होने की सोच को किस तरह से देखते हैं?

इंसान के शरीर में नैनो बोट्स सेट होंगे

दुनिया के जाने माने लेखक मैक्स टैगमार्क की एक किताब है- जीवन 3.0ः कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में मानव होना इस किताब में टैगमार्क जीवन को तीन हिस्सों में बांटते है। पहला, बैक्टीरियल लाइफ...जिसमें विकसित होते प्राणियों को रखते हैं । दूसरे हिस्से में विकसित इंसानों की बात करते हैं । तीसरे हिस्से में इंसान को बायोलॉजिकल से अधिक टेक्निकल बताते हैं । इसमें हम मशीनों को अपने शरीर के अंगों की तरह इस्तेमाल करेंगे। अभी इंसान जीवन के विकास के तीसरे चरण से गुजर रहा है । मसलन, अगर दिल काम नहीं कर रहा है- तो आर्टिफिशियल हार्ट यानी पेसमेकर के जरिए जिंदगी चल रही है। ऐसे में आने वाले दिनों में इंसान के शरीर में ऐसे नैनो बोट्स सेट किए जा सकते हैं– जो शरीर को बुड्ढा बनाने वाली प्रक्रिया रोक दे या कुछ समय के लिए टाल दे?

आबादी का बड़ा हिस्सा वर्चुअल वर्ल्ड में भी वजूद रखता है

अब मैं आपको थोड़ा फ्लैसबैक में लेकर चलती हूं । वो महीना जून का था और साल 2022 का होलोकास्ट कैंपेनर मरीना स्मिथ 87 साल की उम्र में इस दुनिया से चल बसी। ब्रिटेन के नॉटिंगघम में अंतिम संस्कार के लिए उनके परिवार के लोग और करीबी जुटे। इस मौके पर मरीना स्मिथ अपने खास अंदाज में परिवार और दोस्तों के साथ बातचीत करती दिखीं। अंतिम संस्कार में पहुंचे लोगों के लिए ये किसी चमत्कार से कम नहीं था। दरअसल, स्टोरीफाइल नाम की कंपनी ने AI तकनीक के जरिए मरीना स्मिथ को एक तरह से डिजिटली जिंदा कर दिया था यानी तकनीक इस कदर एडवांस होती जा रही है – जिसमें निकट और प्रिय के दुनिया से चले जाने के बाद भी उनसे जुड़ाव महसूस करने का रास्ता निकाला जा रहा है। आज की तारीख में दुनिया की आबादी का बड़ा हिस्सा वर्चुअल वर्ल्ड में भी वजूद रखता है । ऐसे में सवाल उठता है कि एक इंसान के भौतिक शरीर के नष्ट होने के बाद उसकी वर्चुअल जिंदगी का क्या होगा ? उसके डिजिटल खातों का मालिक कौन होगा ? क्या भविष्य में डिजिटल खातों का जिक्र भी वसीयत में दिख सकता है?

यादें भावनात्मक लगावों को मजबूत बनाती है

यादें अनमोल होती है। अतीत को वर्तमान से जोड़ती है भावनात्मक लगावों को मजबूत बनाती है। जिसकी गवाही करीब साढ़े चार हजार साल से खड़े मिस्र के पिरामिड देते हैं। फिरौन शासकों ने अपनी विरासत को संरक्षित करने के मकसद से पिरामिड बनवाए। भारत के नक्शे पर कई ऐसे विशालकाय मंदिर खड़े हैं, जो समाज की तरक्की में ध्वजवाहक की भूमिका में रहे। दिल्ली में हुमायूं का मकबरा हो या आगरा का ताजमहल अपने दौर में मुगलिया सल्तनत की शान-ओ-शौकत, मोहब्बत और शिल्पकला की अमर कहानी बयां कर रहे हैं।

इतिहास की इन धरोधरों से कहीं अधिक समृद्ध और समावेशी कहानियों को संजोने का मौका हर शख्स को डिजिटल वर्ल्ड ने दिया है। आज के डिजिटल वर्ल्ड में अनगिनत ऐसी हस्तियां और उनकी सोच हैं– जो उनके जाने के बाद भी दुनिया को प्रभावित कर सकती है। ऐसे में इंसान की वर्चुअल जिंदगी की लंबी उम्र को लेकर भी नए सिरे से बहस शुरु हो गई है। विज्ञान और तकनीक की मदद से इंसान की औसत उम्र 20 साल 50 साल बढ़ सकती है लेकिन, एक इंसान के डिजिटली अमर होने के चांस अधिक हैं। लेकिन, क्या कभी आपके दिमाग में ये बात आई है कि अगर इंसान अमर हो जाएगा या फिर जीवन प्रत्याशा 70 साल से बढ़कर 140 साल हो जाएगी तो क्या होगा ?

जिंदगी को लंबी करने के लिए नए प्रयोग जारी है

ये सच है कि धरती पर ज्यादातर लोगों की सोच है कि ये जिंदगी ना मिलेगी दोबारा। ऐसे में जिंदगी को किस तरह जिया जाए कि खुशहाल और लंबी हो, इसे लेकर तरह-तरह के रास्ते निकाले जा रहे हैं। कुदरत के बनाए हांड – मांस के शरीर की कमियों को मशीनों के जरिए ठीक कर जिंदगी को लंबी करने के लिए नए-नए प्रयोग जारी है । कोशिकाओं में छिपे उन रहस्यों को भी खोजने की कोशिश हो रही है, जो किसी इंसान के शरीर को समय के साथ कमजोर यानी बुढ़ा बनाते हैं। ऐसे में बुढ़ापा विरोधी और उम्र बढ़ने को उलटना को लेकर दुनियाभर में नए-नए प्रयोग हो रहे हैं। लेकिन, एक सच ये भी है कि उम्र को हराने की जंग, इंसान को जिंदगी से ही दूर करने लगी है। लोग जिंदगी के मर्म को ही भूलने लगे हैं कि जिंदगी लंबी नहीं, बड़ी होनी चाहिए। कुछ इसी तरह लोगों की डिजिटल जिंदगी ने भी कई नए सवाल पैदा कर दिए हैं... पूछा जा रहा है कि क्या इंसान की मौत के साथ ही उसकी डिजिटल जिंदगी भी खत्म हो जाएगी या फिर विज्ञान इतना तरक्की कर लेगा कि लोग अपने निकट और प्रिय को डिजिटली जिंदा रखने में खासी दिलचस्पी दिखाएंगे?

श्रीमद्भागवत गीता में कहा गया है कि इंसान का शरीर मरता है- आत्मा नहीं। इसलिए भारतीय परंपरा में इंसान की लंबी उम्र से अधिक अच्छे कर्मों पर जोर दिया गया है । बहुत हद तक संभव है कि आने वाले वर्षों में विज्ञान इतना तरक्की कर ले कि इंसान की मौजूदा उम्र दोगुनी हो जाए लेकिन, हमेशा के लिए अमर होना दूर की कौड़ी दिख रही है।

लैपटॉप के सामने 8 घंटे लगातार बैठे रहने से क्या स्किन पर पड़ता है असर?

आज कल की डिजिटल दुनिया में हर काम मोबाइल या लैपटॉप पर ही हो रहा है. चाहे स्कूल-कॉलेज का काम हो और फिर ऑफिस की मीटिंग. ऐसे में अब लोग ज्यादा से ज्यादा समय स्क्रीन पर ही बिता रहे हैं. तो चलिए जानते हैं कि क्या लंबे समय तक स्क्रीन के आगे बैठे रहने से स्किन पर कोई असर पड़ता है?

आज के डिजिटल दौर में लैपटॉप, कंप्यूटर और मोबाइल हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं. ऑफिस हो या घर, पढ़ाई हो या ऑनलाइन मीटिंग घंटों स्क्रीन के सामने बैठना अब डेली रूटीन की आदत बन गई है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि लैपटॉप के सामने रोजाना 6-8 घंटे या उससे भी ज्यादा वक्त बिताना आपकी स्किन पर भी असर डाल सकता है?

जी हां, जिस तरह से सूरज की यूवी किरणें स्किन को नुकसान पहुंचाती हैं, वैसे ही लैपटॉप, मोबाइल और अन्य डिजिटल डिवाइसेज से निकलने वाली ब्लू लाइट भी त्वचा की सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती है. ऐसे में सवाल उठता है कि क्या इसका असर कितना गंभीर होता है? और क्या इससे बचाव के लिए कोई उपाय किए जा सकते हैं? आइए जानते हैं एक्सपर्ट्स की राय और उनके बताए असरदार स्किन केयर टिप्स.

स्क्रीन के सामने बैठने से स्किन पर क्या असर होता है ?

दिल्ली के श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. विजय सिंघल, बताते हैं कि, लैपटॉप के सामने बैठकर लंबे समय तक काम करना स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है. स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट चेहरे के लिए हानिकारक होती है. ये ब्लू लाइट चेहरे को नुकसान पहुंचाकर उसे तेजी से बूढ़ी दिखा सकती है. साथ ही त्वचा का रंग भी फीका पड़ सकता है. इसके अलावा लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने रहने से ब्लड सर्कुलेशन भी सही तरीके से नही हो पाता है, जिससे स्किन की हेल्थ प्रभावित होती है.

कैसे रखें स्किन का ख्याल ?

डॉ. विजय सिंघल बताते हैं कि अगर आप लंबे समय तक लैपटॉप या सिस्टम पर काम करना है तो आपको अपनी स्किन का बहुत ध्यान रखना होगा. इसके लिए एक्सपर्ट ने कुछ टिप्स बताएं हैं जो इस प्रकार हैं.

सनस्क्रीन का इस्तेमालः अगर आप लंबे समय तक स्क्रीन के आगे बैठ कर काम कर रहे हैं तो सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें. जैसे धूप की यूवी किरणें हमारी स्किन को नुकसान पहुंचाती है वैसे ही स्क्रीन की ब्लू लाइट भी चेहरे के लिए हानिकारक है. हालांकि, सनस्क्रीन ब्लू लाइट से स्क्रीन को प्रोटेक्ट करती है.

ब्लू लाइट प्रोटेक्शन ग्लासेसः स्क्रीन के आगे बैठने के लिए आप ब्लू लाइट ग्लासेस भी पहन सकते हैं. ये सिर्फ आंखों को ही नहीं बल्कि स्किन को भी सुरक्षित रखती है. जिससे स्किन को फ्री रेडिकल्स और झुर्रियों जैसी समस्याओं से बचाव मिलता है.

ब्रेक लेना भी जरूरीः अगर आप 7-8 घंटे स्क्रीन के सामने बैठ कर काम कर रहे हैं तो हर 1-2 घंटे में ब्रेक लेना जरूरी है. इससे स्क्रीन को आराम मिलता है. वहीं, हो सके तो चेहरे को दिन में 1 -2 बार ठंडे पानी से धोएं.

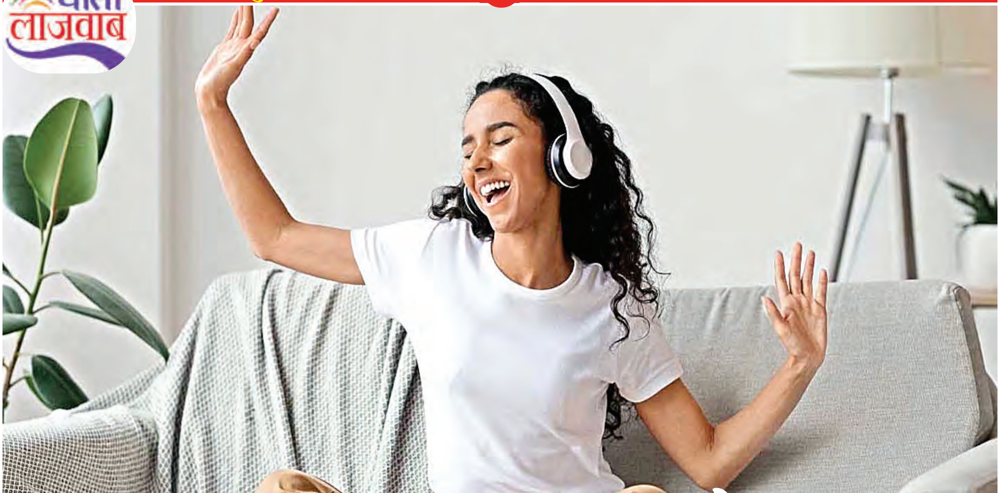
ब्लू लाइट फिल्टर का करें यूजः हो सके तो लैपटॉप की स्क्रीन की ब्राइटनेस कम करें और ब्लू लाइट फिल्टर का उपयोग करें. इस तरह के उपाय अपनाने से आप अपनी त्वचा को लैपटॉप की हानिकारक किरणों से बचा सकते हैं और अपनी स्किन को हेल्दी बनाए रख सकते हैं.

निक्की तंबोली ने क्यों ठुकराया ज़ी टीवी के आगामी रियलिटी शो 'गोरिया चली गाँव' का ऑफर

बॉलीवुड अभिनेत्री निक्की तंबोली ने समय के साथ भारतीय मनोरंजन उद्योग में एक दृढ़ और लचीली कलाकार के रूप में अपनी जगह बनाई है. बॉलीवुड की शानदार अभिनेत्री की ओटीटी स्पेस में कुछ रोमांचक हिंदी रिलीज़ के लिए तैयार हैं. निक्की को हाल ही में ज़ी टीवी के आगामी रियलिटी शो गोरिया चली गाँव की पेशकश की गई थी. इस शो में तेजस्वी प्रकाश, अनीता हसनंदानी और अन्य जैसे लोकप्रिय नाम हैं. हालांकि, बड़ी खास खबर यह है कि अभिनेत्री ने अब शो के प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया है.

इस रियलिटी शो को ठुकराने के पीछे की वजह के बारे में पूछे जाने पर निक्की ने बताया, मैं इस बात से बहुत खुश और आभारी हूँ कि निर्माताओं को लगा कि मैं इस शो में कुछ नया जोड़ सकती हूँ. हालाँकि इस समय मेरे पास कई काम हैं. मैं अपनी आगामी ओटीटी फिल्म और कुछ अन्य प्रोजेक्ट्स की शूटिंग कर रही हूँ और इसलिए मेरा शेड्यूल काफ़ी व्यस्त है. मैंने अपने हिसाब से एक निश्चित पारिश्रमिक माँगा था, लेकिन वे किसी तरह उसे पूरा नहीं कर पाए. इसलिए मैंने इसे ठुकरा दिया. इतना कहने के बाद मैं शो से जुड़े सभी लोगों को शुभकामनाएँ देती हूँ.

खैर, यह शो प्रशंसकों के लिए काफी निराशाजनक होने वाला है क्योंकि उन्हें शो में निक्की तंबोली का सर्वश्रेष्ठ रूप देखने को नहीं मिलेगा. बहरहाल, उत्साह और उत्सुकता अपने चरम पर है और हम निक्की तंबोली के हीरे की तरह चमकने और अपने आगामी प्रोजेक्ट्स में शानदार प्रदर्शन करने का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं.



अकेले रह रही हैं तो
आसान और सुरक्षित जिंदगी के लिए अपनाएं ये टिप्स

शुरुआत में अकेले रहना किसी के लिए भी एक चुनौती भरा अनुभव हो सकता है। चाहे आप नौकरी के लिए नए शहर में आई हों या पढ़ाई के लिए, यह बदलाव कई नई जिम्मेदारियां लेकर आता है। सुरक्षा, आत्मनिर्भरता और एक व्यवस्थित रुटीन बनाना जरूरी हो जाता है। यहां कुछ ऐसे सुझाव दिए गए हैं, जो न केवल आपको सुरक्षित रखेंगे, बल्कि आपके जीवन को भी सरल और खुशहाल बनाएंगे।

1. सुरक्षा को प्राथमिकता दें

दरवाजे पर अंदर से लॉक में हमेशा चाबी रखें। इससे न केवल चाबी भूलने की समस्या हल होगी, बल्कि आप उसे आसानी से ढूंढ सकेंगी।

नए घर में शिफ्ट होने पर तुरंत ताले बदलवा लें ताकि आपके अलावा किसी और के पास चाबी न हो।

दरवाजों और खिड़कियों पर छोटी घंटियां लगाएं। इससे रात में किसी भी हलचल की जानकारी मिल सकेगी।

2. स्वास्थ्य और आपातकालीन तैयारियां करें

बुखार, सिरदर्द, और सामान्य बीमारियों के लिए आवश्यक दवाइयां हमेशा अपने पास रखें।

घर में एक फायर एक्सटिंग्विशर जरूर रखें और इसे इस्तेमाल करना सीखें। इमरजेंसी किट तैयार रखें, जिसमें टॉर्च, नॉन-परिशेबल फूड, और आवश्यक उपकरण हों, ताकि आपात स्थिति में काम आए।

3. घर की देखभाल का रखें ध्यान

एक बेसिक टूलकिट, बल्ब और प्लंजर जैसे आवश्यक उपकरण घर में रखें।

हर चीज को सही जगह पर रखने की आदत डालें ताकि जरूरत के समय आसानी से मिल सके।

घर को साफ-सुथरा रखें, क्योंकि साफ-सफाई से न केवल मन प्रसन्न होता है, बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

4. सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें

आस-पड़ोस में रहने वालों से जान-पहचान बढ़ाएं। जरूरत के समय ये लोग मददगार साबित हो सकते हैं।

दोस्तों, रिश्तेदारों और परिवार के साथ नियमित रूप से फोन या वीडियो कॉल पर बात करें।

दोस्तों को अपने घर पर बुलाकर मूवी नाइट या गेम नाइट आयोजित करें।

5. खुद को बनाएं आत्मनिर्भर

घर को पौधों से सजाएं। पौधे न केवल घर को सुंदर बनाते हैं, बल्कि इनकी देखभाल तनाव को भी कम करती है।

मील प्लानिंग करें और सिंगल-सर्विंग कंटेनर में भोजन स्टोर करें ताकि खाना बर्बाद न हो।

6. घर को बनाएं अपनी खुशी का स्थान

अपने घर को सजाने में अपनी पसंद को प्राथमिकता दें। यह जगह आपकी पर्सनल सैंक्चुअरी होनी चाहिए।

दीवारों पर पौधे लगाएं, अपनी पसंदीदा चीजों से घर को सजाएं और छोटे-छोटे बदलाव करें। ये चीजें आपके मूड को बेहतर बनाएंगी।

अकेले रहते हुए इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखने से न केवल आपकी जिंदगी सरल और सुरक्षित होगी, बल्कि यह आपको आत्मनिर्भर और खुशहाल बनाने में भी मदद करेगी।

सोशल और स्प्रिचुअल नॉलेज के लिए जरूरी है रीडिंग

बच्चों को पढ़ने के लिए करें प्रोत्साहित

रीडिंग बच्चों के सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण है। नियमित रीडिंग शेड्यूल से बच्चा स्मार्ट और संवेदनशील बनता है।

रीडिंग बच्चों के जीवन और भाषा विकास को पूरी तरह से बदल सकती है। यह एक साधारण लेकिन पॉवरफुल एक्टिविटी है, जो बच्चों के भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कम उम्र से बच्चों के रुटीन में रीडिंग को शामिल करना लिटरेसी, कॉग्निटिव डेवलपमेंट और सोशल-इमोशनल एजुकेशन जैसी स्किल की मजबूत नींव रखता है। कई रिपोर्ट्स से पता चला है कि जो बच्चे प्रारंभिक वर्षों में रीडिंग में संलग्न होते हैं, उनकी भाषा कौशल में सुधार होता है, वे शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं। किताबें बच्चों को समाज और अध्यात्म से जोड़ने का काम भी बखूबी करती हैं। लेकिन बच्चों में रीडिंग हेबिट को डेवलप कैसे करें। तो चलिए जानते हैं कुछ ऐसे टिप्स के बारे में जो न केवल बच्चे को रीडिंग के लिए प्रोत्साहित करेंगे बल्कि उनके मानसिक विकास में मदद भी करेंगे।

रीडिंग शेड्यूल बनाएं

बच्चे को सबसे पहले ये चीज सिखाना आवश्यक है कि उन्हें जो चीजें सीखनी हैं उनका सभी ढंग से अभ्यास करें। हर दिन अकेले पढ़ने के लिए समय निकालें। बच्चों को रीडिंग की आदत डालने के लिए रोजाना 10-15 मिनट का समय निर्धारित करें। उम्र बढ़ने के साथ धीरे-धीरे इस समय को बढ़ाएं।

जोर से पढ़ना सिखाएं

रीडिंग केवल व्यक्तिगत क्रिया नहीं है, इसे दूसरों के साथ शेयर किया जाता है। शुरुआत में बच्चे को जोर से बोल-बोल कर पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। जब बच्चा जोर से पढ़ने की प्रैक्टिस नियमित रूप से करेगा तो यकीनन उनकी रीडिंग हेबिट डेवलप होगी। यह प्रक्रिया उन्हें अक्षरों के ध्वनियों को समझने में मदद करती है।

हेल्थ

फाइबरमैक्सिंग हो रहा है वायरल, जानें इसके फायदे, जोखिम और अपनाने का सही तरीका

पसंद की आजादी दें

बच्चों को उनकी रुचि और उम्र के अनुसार किताबें, पत्रिकाएं या मॉन्टेसरी-फ्रेंडली किताबें चुनने दें। जानवरों की कहानियों वाली किताबें बच्चों का ध्यान आकर्षित करती हैं। शुरुआत में बच्चे को छोटी-छोटी कहानियों वाली किताबें दें। इससे बच्चे में पढ़ने का इंट्रेस्ट बना रहेगा। पेरेंट्स बच्चे पर अपनी मर्जी न थोपें।

बच्चे से सवाल करें

आपका बच्चा सही ढंग से पढ़ रहा है या नहीं इसके बारे में भी पता होना चाहिए। पढ़ने के बाद बच्चों से सवाल पूछें, जैसे "आगे क्या होगा?" या "डायनासोर के साथ क्या हुआ?" इससे उनकी तार्किक सोच बढ़ती है। साथ ही बच्चा मन लगाकर कहानियों को पढ़ेगा।

विजुअल एड्स का उपयोग

बच्चों में डालें रीडिंग हेबिट

बच्चे की रीडिंग हेबिट को डेवलप करने के लिए उसे चित्रों यानी विजुअल एड्स वाली किताबें दें। चित्रों और इलस्ट्रेशन्स वाली किताबें बच्चों को पढ़ने में रुचि बढ़ाती हैं और जानकारी को याद रखने में मदद करती हैं। ऐसी कई किताबें हैं जिनमें चित्र होते हैं और उनका मुख्य उद्देश्य बच्चे को विभिन्न प्रकार के शब्द सिखाना है।

सोने से पहले पढ़ें

किताबों में इंट्रेस्ट जगाने के लिए बच्चे को बचपन से ही बैड टाइम स्टोरी सुनाएं। यह उनकी रीडिंग हेबिट को मजबूत करता है। अपने बच्चे को उनकी उम्र और लेवल के अनुसार किताबें खरीद कर दें और उन्हें पढ़कर सुनाएं। जिसमें सोशल और स्प्रिचुअल जानकारी हो।

किताबों के अलावा अन्य तरीके

बच्चों को सड़क पर साइनबोर्ड पढ़ने या रेसिपी पढ़ने जैसे मजेदार तरीकों से रीडिंग की प्रैक्टिस कराएं। इससे बच्चे की रीडिंग स्किल में सुधार होगा और चीजों को याद रखेगा। अपने बच्चे को ड्राइव करते समय जोर से पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि बच्चा जल्दी-जल्दी शब्दों को पढ़ सके।

लाइब्रेरी जाएं

बच्चों को लाइब्रेरी ले जाएं, जहां वे अपनी उम्र और रुचि के अनुसार किताबें चुन सकें। ये एक ऐसा स्थान है जहां बच्चा अपनी पसंद की किताबें ढूंढ सकता है और घंटों उनके साथ समय बिता सकता है।

एंजाइटी कम करने के लिए दवा नहीं, बल्कि काम आएगा ये मिनी ज़ेन गार्डन

सादगी, प्रकृति और माइंडफुलनेस पर आधारित ज़ेन डिज़ाइन तनाव कम करता है। मिनी ज़ेन गार्डन कम रखरखाव वाला और व्यक्तिगत थेरेपी का साधन है।

आधुनिक जीवन की भागदौड़ और तनाव भरी दिनचर्या में शांति की तलाश हर किसी को होती है। इसके लिए घर से बेहतर जगह और कोई नहीं हो सकती। यही वजह है कि जापानी लोग अपने घर के एक कोने में मिनी ज़ेन गार्डन मुख्य रूप से बनवाते हैं। मिनी ज़ेन गार्डन, जो जापानी ज़ेन दर्शन से प्रेरित है, न केवल तनाव और एंज़ाइटी से राहत देता है, बल्कि ध्यान, रचनात्मकता, और एकाग्रता को भी बढ़ाता है। यह छोटा-सा गार्डन आपके घर या ऑफिस डेस्क पर शांति और संतुलन का प्रतीक बन सकता है। आखिर ज़ेन गार्डन है क्या और ये कैसे आपके जीवन को बेहतर बना सकता है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

क्या है मिनी ज़ेन गार्डन कॉन्सेप्ट

मिनी ज़ेन गार्डन जिसे जापानी रॉक गार्डन के नाम से भी जाना जाता है। पारंपरिक रूप से ज़ेन बौद्ध धर्म के मंदिरों में बनाए गए थे। उनका मुख्य उद्देश्य प्रकृति की आत्मीयता की नकल करना था और वे इस स्थान को लोगों के बीच लाना चाहते थे। जहां लोग आंतरिक शांति महसूस कर सकें। इसे चट्टानों, बजरी, रेत, पॉलिश किए हुए पत्थर, प्रकाश, पौधे और पानी से तैयार किया जाता है। ज़ेन गार्डन को इस प्रकार बनाया जाता है जिसे देख व्यक्ति अपना तनाव और चिंता कुछ देर के लिए पूरी तरह से भूल जाता है। इससे एंजाइटी को कम करने में भी मदद मिलती है।

तनाव और एंजाइटी से मुक्ति

मिनी ज़ेन गार्डन का सबसे बड़ा लाभ है तनाव से राहत। रेत को सहलाना और पत्थरों को व्यवस्थित करना तुरंत शांति प्रदान करता है। इन दोहराव वाली गतिविधियों से आपका ध्यान प्रेज़ेंट पर केंद्रित होता है, और अतीत या भविष्य की चिंताएं धीरे-धीरे कम होने लगती हैं। चाहे आप ऑफिस में ब्रेक ले रहे हों या घर पर हों, यह गार्डन तनाव को कम करने का आसान तरीका है। सामान्य रूप से ध्यान तनाव और एंजाइटी को प्रबंधित करने का शानदार तरीका है।

ध्यान कौशल को बेहतर बनाएं

मिनी ज़ेन गार्डन के साथ ध्यान करना आपके दृष्टिकोण को व्यापक बनाता है। आप माइंडफुल श्वास का अभ्यास कर सकते हैं और अपने मन को खाली करने की कोशिश कर सकते हैं। यदि कोई विचार आए, तो उसे पहचानें और शांति से जाने दें। धीरे-धीरे आपका मन अपने आप शांत होने लगेगा। गाइडेड मेडिटेशन के साथ भी आप अपने ध्यान कौशल को और बेहतर बना सकते हैं। मिनी ज़ेन गार्डन ध्यान के अभ्यास को सरल और प्रभावी बनाता है।

रचनात्मकता को बढ़ावा

मिनी ज़ेन गार्डन आपकी रचनात्मकता को प्रेरित करता है। ध्यान करने से डाइवर्जेंट थिंकिंग में सुधार होता है। ज़ेन गार्डन की उपस्थिति समस्या समाधान में मदद करती है और माइंडफुलनेस का अभ्यास कराती है। रेत में पैटर्न बनाना या पत्थरों को व्यवस्थित करना रचनात्मकता को उत्तेजित करता है और मन को तरोताजा रखता है।

एकाग्रता, अनुशासन और ध्यान बढ़ाए

मिनी ज़ेन गार्डन से दूर करें एंजायटी

डेस्कटॉप पर रखा मिनी ज़ेन गार्डन आपको केंद्रित और समर्पित रहने की निरंतर याद दिलाता है। ध्यान करने से धैर्य और आत्म-नियंत्रण में सुधार होता है। रोज़ाना कुछ मिनट गार्डन के साथ बिताने से आपकी एकाग्रता बढ़ती है और अनुशासन का विकास होता है।

सुंदरता, प्रवाह और संतुलन

जापानी अवधारणाएं जैसे कंसो और फुकिनसेई मिनी ज़ेन गार्डन को आकर्षक और शांत बनाती हैं। यह आपके घर के फेंग शुई को बेहतर बनाता है। मिनी ज़ेन गार्डन किट हर स्वाद और सजावट के लिए उपलब्ध हैं—साधारण रेत और पत्थरों वाले गार्डन से लेकर अत्यंत सुंदर और विस्तृत कलात्मक डिज़ाइनों तक। ये गार्डन आपके घर में शांति, संतुलन और सुंदरता का स्पर्श जोड़ते हैं।

मिनी ज़ेन गार्डन कैसे बनाएं

सामग्री : एक ट्रे, रेत, रैक, रॉक और स्टोन्स, पौधे, डेकोरेटिव स्टैचू, एसेंशियल ऑयल

बनाने की विधि: एक ट्रे में रेत, कंकड़-पत्थर, बौंसाई पेड़ या मॉस रखें। अब इसे अपनी इच्छा अनुसार डेकोरेट करें। इसे अपने डेस्क, लिविंग रूम या बालकनी में एक शांत कोने में रखें जहां आप बैठ पाएं। कॉर्नर पर छोटा टेबलटॉप फाउंटेन या प्राकृतिक तत्व शामिल करें। नियमित रूप से कुछ मिनट रेत में पैटर्न बनाएं या पत्थरों को व्यवस्थित करें।

थायराइड में क्यों बढ़ जाता है वजन

एक्सपर्ट से जानें इसे कम करने का तरीका

थायराइड की समस्या आजकल काफी आम होती जा रही हैं. कुछ लोगों का इसके कारण वजन बढ़ने लगता है. जिसे कम करने में उन्हें काफी परेशानी होती है. अगर आपको भी थायराइड है और वजन कम नहीं कर पा रहे हैं, तो एक्सपर्ट से जानें इसका कारण और टिप्स के बारे में

वजन कम करना

आजकल भागदौड़ से भरी जिंदगी, गलत खानपान और अनहेल्दी लाइफस्टाइल के कारण बहुत सी बीमारियां आम होती जा रही हैं. जिनमें थायराइड की समस्या भी शामिल है. महिलाओं में ये समस्या ज्यादा देखी जाती है. थायराइड एक तरह का एंडोक्राइन ग्लैंड है जो गले में बिल्कुल सामने की ओर तितली के आकार में होता है. थायराइड ग्रंथि के ज्यादा या कम मात्रा में हार्मोन होने पर थायराइड की समस्या पैदा होती है.

जब थायराइड ग्लैंड आपके शरीर में जरूरत से ज्यादा थायराइड हार्मोन बनाती है. तो इस कंडीशन को हाइपरथायरायडिज्म कहते है वहीं जब थायराइड ग्लैंड पर्याप्त मात्रा में थायराइड हार्मोन नहीं बना पाता है. तब इस स्थिति हाइपोथायरायडिज्म कहा जाता है. हाइपरथायरायडिज्म के मुख्य लक्षण वजन घटता है और हाइपोथायरायडिज्म की वजह से वजन बढ़ने लग सकता है. ज्यादातर लोगों में वजन बढ़ने की समस्या देखी जाती है. थायराइड के कारण कई लोगों का वजन बढ़ जाता है, जिसे कम करने के लिए वह कई प्रयास करते हैं. लेकिन इसके बाद भी कुछ खास असर दिखाई नहीं देता है. अगर आप भी कई कोशिशें करने के बाद वजन कम नहीं कर पा रहे हैं, तो इसके पीछे ये कारण हो सकता है. आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट से

क्या कहती हैं एक्सपर्ट?

दिल्ली के श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में प्रिंसिपल कंसलटेंट, एंडोक्राइनोलॉजी एंड ओबेसिटी मेडिसिन डॉक्टर साकेत कांत ने बताया कि थायराइड की समस्या के कारण वजन कम न होना आम लेकिन परेशान करने वाली स्थिति है. जब थायराइड ग्रंथि ठीक तरह से काम नहीं करती, तो ऐसे में शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा होने लगता है, जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता कम हो जाती है. जिसके कारण सही डाइट और एक्सरसाइज के बावजूद भी वजन कम करना मुश्किल हो सकता है. इसके अलावा शरीर में हार्मोनल असंतुलन होने के कारण भूख में बदलाव, मानसिक तनाव और थकान जैसी समस्या बढ़ सकती है, जिससे वजन कम करने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है.

इन बातों का रखें ध्यान?

एक्सपर्ट का कहना है कि थायराइड के मरीजों को नियमित रूप से अपने हार्मोन स्तर की जांच करवानी चाहिए. इसके साथ ही डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही आपको दवाइयां लेनी चाहिए. क्योंकि सही हार्मोन संतुलन ही वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है. इसके साथ ही हल्की-फुल्की एक्सरसाइज, बैलेंस डाइट लेनी चाहिए. स्ट्रेस को कम करने की कोशिश करें, इसके लिए आप मेडिटेशन या फिर स्ट्रेस मैनेजमेंट तकनीक अपना सकते हैं. इसके साथ ही धैर्य करें क्योंकि थायराइड के कारण वजन कम होने में समय लग सकता है. लेकिन अगर सही डाइट और एक्सरसाइज के बाद भी वजन कम नहीं हो रहा है, तो डॉक्टर से संपर्क करें. वह सही इलाज और खानपान में बदलाव के बारे में आपको सही जानकारी देंगे.

एनीमिया से लेकर हार्ट हेल्थ तक

इन बीमारियों में आम करता है दवा की तरह काम

स्वाद और सेहत का राजा आम बीमारियों को भी दूर भगा सकता है। अपने रसीले खट्टे-मीठे स्वाद से सबको लुभाने वाला यह फल दवा से कम नहीं है। आम विटामिन ए, सी और ई का सोर्स है। एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर मैंगो को किंग ऑफ द फ्रूट माना जाता है। यह फल गर्मियों के दिनों को खास बनाते हैं। आम साल के 5 से 6 महीने ही बिकता है इसलिए, इसकी मांग ज्यादा होती है। कच्चे आम का पन्ना गर्मियों में लू लगने से बचाता है। वहीं, पके आम से एनर्जी मिलती है। आम खाने से कौन-कौन सी बीमारियों में लाभ मिल सकता है,

मैंगो डे क्यों मनाया जाता है?

हर साल 22 जुलाई को देश में राष्ट्रीय आम दिवस मनाया जाता है। इस वार्षिक उत्सव को आम के महत्व और लोकप्रियता के लिए मनाया जाता है। भारत का आम पूरी दुनिया में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। इसके साथ आम दिवस मनाने का एक कारण देश में आमों के बागानों के प्रति ट्रिब्यूट देना है। इन बीमारियों में आम है आयुर्वेदिक दवा दिल्ली के गणेश डायग्नोस्टिक एंड इमेजिंग सेंटर के सीनियर रेडियोलॉजिस्ट डॉक्टर रविन शर्मा के मुताबिक, आम खाने से स्वाद के साथ-साथ सेहत का भी ख्याल रखा जा सकता है।

हार्ट हेल्थ को सुधारें

आम में पोटेशियम और मैग्नीशियम होता है, दो ब्लड सर्कुलेशन को सही रखता है। वहीं, इस फल को खाने से बीपी लो होता है और इसमें मैंगिफेरिन होता है, जो दिल में सूजन की कमी को कम करता है।

स्किन हेल्थ

अगर आपको ड्राई और एक्ने स्किन की समस्या होती है, तो आपको आम जरूर खाना चाहिए। विटामिन-सी से भरपूर इस फल को खाने से बॉडी में कोलेजन बूस्ट करता है। आम खाने से ब्लड प्यूरिफिकेशन भी होता है।

गट हेल्थ

एक्सपर्ट बताते हैं कि सेहतमंद रहने के लिए गट हेल्थ का सही होना भी जरूरी होता है। आम हमारी गट हेल्थ भी अच्छी रखता है और गुड बैक्टीरिया के सोर्स को बढ़ाता है। इसे खाने से हार्ट बर्निंग और एसिडिटी से लेकर पाचन की समस्याओं में भी राहत मिलती है।

एनीमिया

इस बीमारी में शरीर के अंदर खून और आयरन की कमी हो जाती है। आम खाने से विटामिन, कैल्शियम और आयरन की मात्रा को बढ़ाने में मदद मिलती है। महिलाओं को इस फल को विशेष रूप से खाना चाहिए क्योंकि इससे उन्हें पीरियड्स में होने वाली दिक्कतों में भी राहत मिलती है।

वेट लॉस

ओबेसिटी और लटका हुआ पेट देश में इस समय एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है। आम वेट लॉस के लिए भी खाया जाता है। इसे नियमित रूप से खाने से इम्यूनिटी और मेटाबॉलिज्म स्ट्रॉन्ग होता है। ध्यान रहें, वेट लॉस में आम खाना है, तो इसे फल की तरह ही खाएं। शेक या स्मूदी से इसमें फैट कंटेंट बढ़ सकता है।

30 दिन में 15 किलो वजन घटाने का आसान डाइट प्लान

फिटनेस कोच ने बताया वेट लॉस सीक्रेट

मोटापा घटाना अगर आपको मुश्किल लग रहा है और आप क्रैश डाइट नहीं करना चाहते हैं। तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप सिंपल डाइट से भी अपना वजन कम कर सकते हैं। जिसमें आपको दिन के दो बड़े मील और नाश्ता भी मिलेगा। हल्के वर्कआउट के साथ आप अपना वजन आसानी से कम कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर एक फिटनेस कोच ने ऐसा ही डाइट प्लान शेयर किया है जिससे 30 दिनों में 15 किलो वजन कम करने का दावा किया है।

फिटनेस कोच शुभ अग्रवाल ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। जिसमें वो अपने फैंस के साथ एक स्मार्ट और समय बचाने वाला डाइट प्लान शेयर कर रहे हैं। इस डाइट से बिना भूखा रखे या बिना किसी क्रैश डाइट के सिर्फ 30 दिनों में 15 किलो तक वज़न कम करने का दावा किया जा रहा है।
वजन घटाने के लिए डाइट प्लान

मॉर्निंग वर्कआउट

सुबह 7-8 बजे तक उठ जाए और 1 चुटकी पिंक सॉल्ट के साथ गर्म पानी में नींबू डालकर पी लें।

इसके बाद आपको 30-40 मिनट की फास्ट वॉक करनी है जिसमें 6,000 कदम चलने का टारगेट रखें।

आप चाहें इसकी जगह 15 मिनट एचआईआईटी या 10,000-15,000 कदम दिनभर में चलने का विकल्प रखें। जिन लोगों के पास जिम जाने का समय नहीं है वो दिनभर में 12,000 कदम चलें। सीढ़ियां चढ़ें, कॉल के दौरान टहलें, भोजन के बाद 5-10 मिनट टहलें।

एक विकल्प है कि 15 मिनट का फैट बर्निंग वर्कआउट (सप्ताह में 3 बार), 20 जंपिंग जैक, 15 स्क्वैट्स, 10 पुशअप (यदि जरूरी हो तो घुटनों के बल), 20 हाई नीज, 30 सेकंड का प्लैंक करें। सारी एक्सरसाइज को 3 सेट में दोहराएं।

वजन घटाने के लिए डाइट प्लान

नाश्ते में उच्च प्रोटीन भोजन शामिल करें, जिसमें 3 उबले अंडे या 100 ग्राम पनीर भुर्जी खाएं। इसके साथ ब्लैक कॉफ़ी या ग्रीन टी ले सकते हैं। साथ ही 5 भीगे हुए बादाम और 2 अखरोट खाएं। दोपहर का भोजन करीब 2-3 बजे खाएं। खाने में 1 कप चावल या 2 छोटी रोटियां शामिल करें। 1 कटोरी दाल या 100 ग्राम पनीर/टोफू खाएं। 1 कप सब्जी (आलू न डालें) और दही या छाछ ले सकते हैं। रात का खाना भी आपको इसी तरह रखना है। रात में खाने में सूप शामिल कर सकते हैं। इसके अलावा चावल और रोटी जितना कम हो सके उतना ही खाएं।

आपको रात में कम से कम 7 घंटे की गहरी नींद लेनी चाहिए।

चीनी कॉफी का सेवन नहीं करें। डिब्बाबंद और तले हुए भोजन से बचें। केवल भूख लगने पर ही खाएं और इमोशनल ईटिंग से बचें। रात 8 बजे के बाद खाना न खाएं। भूख हार्मोन को कंट्रोल करने के लिए जल्दी सोएं।

क्या प्रोटीन का ज्यादा सेवन

बनता है हाई यूरिक एसिड की वजह, क्या कहते हैं एक्सपर्ट?

यूरिक एसिड एक वेस्ट प्रोडक्ट है जो शरीर में प्यूरीन नामक पदार्थ के टूटने से बनता है। प्यूरीन प्राकृतिक रूप से हमारे शरीर में मौजूद होता है और कुछ खाद्य पदार्थों में भी पाया जाता है। जब शरीर में प्यूरीन का अधिक सेवन होता है, तो यूरिक एसिड का उत्पादन बढ़ सकता है।

प्यूरिन से भरपूर फूड्स नहीं खाना चाहिए:

लोग अक्सर प्रोटीन और प्यूरीन को एक ही मानते हैं, लेकिन ये दोनों अलग-अलग हैं। हाई यूरिक एसिड होने पर, प्रोटीन के बजाय प्यूरीन की अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम करना चाहिए। जब हम हाई प्रोटीन फूड्स जैसे रेड मीट, मछली, अंगूर जैसे ऑर्गन मीट, या कुछ प्रकार की दालों का अत्यधिक सेवन करते हैं, तो शरीर में प्यूरिन नामक यौगिक की मात्रा बढ़ जाती है। प्यूरिन का मेटाबोलिज्म होने पर शरीर में यूरिक एसिड बनता है। यदि शरीर इस अतिरिक्त यूरिक एसिड को ठीक से बाहर नहीं कर पाता, तो यह खून में जमने लगता है और आगे चलकर गठिया, जोड़ों में दर्द या किडनी स्टोन जैसी समस्याओं की आशंका बढ़ा देता है।

प्लांट-बेस्ड प्रोटीन का कर सकते हैं सेवन

हालांकि, यह समझना ज़रूरी है कि सभी प्रकार के प्रोटीन हानिकारक नहीं होते। प्लांट-बेस्ड प्रोटीन जैसे मूंग दाल, चना, लो फैट डेयरी, टोफू और सोया उत्पादों में प्यूरिन की मात्रा अपेक्षाकृत कम होती है और ये शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाते, जब तक इनका सेवन संतुलित मात्रा में किया जाए।

इन फूड्स से बनाएं दूरी

यदि किसी व्यक्ति को हाई यूरिक एसिड की शिकायत है, तो उसे रेड मीट, सी-फूड, बीयर और शुगर युक्त खाद्य पदार्थों से दूरी बनानी चाहिए। साथ ही, हाई प्रोटीन डाइट लेने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से परामर्श ज़रूर लें, ताकि डाइट संतुलित रहे और शरीर को ज़रूरी पोषण भी मिलता रहे।

टेंशन से तबाह हो सकती है दिमागी हालत

कआज की तेज रफ्तार जिंदगी में टेंशन और चिंता आम हो गई है। चाहे नौकरी का दबाव हो, रिश्तों की उलझन या फिर फाइनेंशियल दिक्कत, लगातार स्ट्रेस में जीना हमारे दिमाग को धीरे-धीरे अंदर से कमजोर कर सकता है। जब इंसान हर वक्त किसी न किसी बात की चिंता में डूबा रहता है, तो इसका सीधा असर उसकी मेंटल और फिजिकल हेल्थ पर पड़ता है। खासकर दिमाग पर इतना लोड पड़ने से कई समस्याएं पैदा होने लगती हैं। लंबे समय तक टेंशन लेने से दिमागी हालत भी खराब हो सकती है।

डॉक्टर तरुण शर्मा, प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर (न्यूरोसर्जरी, मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल फरीदाबाद) ने बताया कि टेंशन और स्ट्रेस की स्थिति में हमारे शरीर में कोर्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। यह हार्मोन अल्पकालिक स्थिति में शरीर को सचेत रहने में मदद करता है।

आदतों में बदलाव करके आप स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकते हैं

बीमारियों पर नियंत्रण और बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए जीवनशैली का संतुलित और स्वास्थ्यवर्धक होना बेहद ज़रूरी है। कई बार कुछ आदतें बीमारियों को जन्म देती हैं, जबकि कुछ बीमारियों को बढ़ावा देती हैं। यदि हम इन आदतों को पहचान लें और समय पर उनमें बदलाव करें, तो स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार संभव है। जानते हैं कुछ आम बीमारियों और उनसे जुड़ी आदतों के बारे में, जिनमें बदलाव लाकर हम रोगों से बच सकते हैं।

मधुमेह- रात को देर से भोजन करने से रक्त शर्करा का स्तर असंतुलित हो सकता है, जिससे शरीर में इंसुलिन का प्रभाव घटता है। इससे शुगर को नियंत्रण करना कठिन हो जाता है। बेहतर होगा कि रात का खाना आठ-नौ बजे तक खा लें। हल्का खाना ही खाएं। खाने के बाद कुछ देर टहलें।

माइग्रेन- भोजन छोड़ना माइग्रेन के लक्षणों को बढ़ा सकता है। समय पर पोषण न मिलने से ब्लड शुगर का स्तर गिरता है और सिरदर्द बढ़ सकता है। नियमित और संतुलित भोजन माइग्रेन को काबू में रखने में सहायक होता है।

हृदय रोग- शारीरिक निष्क्रियता दिल की बीमारियों का बड़ा कारण है। नियमित व्यायाम न करने से मोटापा, उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। रोज़ाना कम से कम 30 मिनट हल्का या मध्यम व्यायाम ज़रूर करें। आप सैर भी कर सकते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस- धूप से पूरी तरह बचना शरीर में विटामिन-डी की कमी को बढ़ाता है, जिससे हड्डियां कमज़ोर होती हैं। रोज़ सुबह की शुरुआती धूप में 15 मिनट बिताएं और कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करें।

गैस्ट्राइटिस- बहुत तेज़ गति से खाना खाने से पेट की सुरक्षात्मक परत पर असर पड़ता है, जिससे जलन और गैस बनती है। भोजन को धीरे-धीरे और अच्छी तरह से चबाकर खाएं।

एसिड रिफ्लक्स-भोजन के तुरंत बाद लेटने से पेट का अम्ल भोजन नली में वापस आ सकता है। खाने के बाद कम से कम 2 घंटे तक सक्रिय रहें। रात में हल्का और कम मसालेदार भोजन करें।

पेट की समस्याएं-पर्याप्त पानी न पीने से कब्ज़ और एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं ताकि पाचनक्रिया ठीक बनी रहे और उत्सर्जन आसानी से हो।

लिवर रोग- अत्यधिक तेल-मसाले व प्रोसेस्ड फूड लिवर पर

अतिरिक्त बोझ डालते हैं। इनसे परहेज़ करें। ताज़ा फल-सब्ज़ियों को प्राथमिकता दें।

डिमेंशिया- मानसिक निष्क्रियता और लंबे समय तक टीवी देखना मस्तिष्क की कार्यक्षमता पर नकारात्मक असर डालता है। रोज़ दिमाग़ी कसरत करें।

अनिद्रा-स्क्रीन का अधिक उपयोग, विशेषकर सोने से पहले, नींद को प्रभावित करता है। सोने से कम से कम 1 घंटे पहले मोबाइल और टीवी का उपयोग न करें। नींद का एक नियमित समय तय करें।

चिंता-लगातार सोशल मीडिया पर समय बिताना मानसिक तनाव को बढ़ा सकता है। सोशल मीडिया का सीमित उपयोग करें। ध्यान, योग तथा विश्राम तकनीकों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

उच्च रक्तचाप- नमक का अधिक सेवन रक्तचाप बढ़ा सकता है। अतिरिक्त नमक शरीर में पानी रोकता है, जिससे दिल पर दबाव बढ़ता है। अतः नमक की अधिकता वाले प्रोसेस्ड और फास्ट फूड खाने से बचें और रोज़ाना कुल मिलाकर 5 ग्राम से ज़्यादा नमक का सेवन न करें। खाने पर ऊपर से नमक छिड़कने की आदत भी छोड़ें।

एनीमिया- कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही चाय पी लेते हैं, लेकिन ऐसा करने से शरीर में आयरन के अवशोषण में बाधा आ सकती है। इसलिए चाय को भोजन के कम से कम एक घंटे पहले या एक घंटे बाद पिएं। आहार में हरी सब्ज़ियां, दाल और आयरन युक्त चीज़ों को प्राथमिकता दें।

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस के कारण जा सकती हैं

3.85 करोड़ लोगों की जान, स्टडी में हुआ चौंकाने वाला खुलासा

एंटीबायोटिक दवाओं के दुरुपयोग और ज्यादा इस्तेमाल के कारण उत्पन्न एंटीबायोटिक- रेजिस्टेंट बैक्टीरिया, जिन्हें सुपरबग कहा जाता है, वैश्विक स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिरता के लिए एक गंभीर चुनौती बनते जा रहे हैं । थिंक टैंक सेंटर फॉर ग्लोबल डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति बढ़ते प्रतिरोध के कारण 2050 तक तीन करोड़ से अधिक लोगों की मृत्यु हो सकती है।

एंटीबायोटिक प्रतिरोध तब होता है जब बैक्टीरिया उन एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति प्रतिरोधी हो जाते हैं जिनका इस्तेमाल उनके इलाज के लिए किया जाता था। इससे कुछ जीवाणु संक्रमणों का इलाज मुश्किल हो जाता है।

दोगुना महंगा इलाज

अध्ययन में बताया गया है कि एंटीबायोटिक- प्रतिरोधी बैक्टीरिया अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या में वृद्धि कर सकते हैं। प्रतिरोधी संक्रमणों का इलाज उन संक्रमणों की तुलना में लगभग दोगुना महंगा है जिनके लिए एंटीबायोटिक्स प्रभावी हैं। इससे न केवल मृत्युदर बल्कि उपचार की लागत भी बढ़ सकती है।

इसका प्रभाव विशेष रूप से निम्न और मध्यम आय वाले देशों में अधिक स्पष्ट दिखेगा। इन देशों में संक्रमण की दर और एंटीबायोटिक दवाओं पर निर्भरता ज्यादा और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच सीमित है।

मौतों में 60 प्रतिशत की वृद्धि

एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध (एएमआर) के आर्थिक बोझ का अनुमान लगाने के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाया गया है। स्वास्थ्य बोझ के अनुमान इंस्टीट्यूट फार हेल्थ मेट्रिक्स एंड इवैल्यूएशन (आइएचएमई) से लिए गए हैं जो बताते हैं कि 2050 तक एएमआर से होने वाली मौतें 60 प्रतिशत बढ़ने की संभावना है। आइएचएमई के स्वास्थ्य बोझ अनुमानों के अनुसार, यदि प्रतिरोध 1990 के बाद के रुझानों का अनुसरण करता है तो एएमआर के कारण 2025 2050 के बीच 3.85 करोड़ मौतें हो सकती हैं। वहीं एएमआर की प्रत्यक्ष स्वास्थ्य देखभाल लागत वर्तमान में 66 अरब डालर प्रति वर्ष से बढ़कर 2050 तक 159 अरब डालर प्रति वर्ष हो सकती है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि बिना डॉक्टर से पूछे कभी भी एंटीबायोटिक्स नहीं लेने चाहिए। ऐसा लगता है कि खुद से एंटीबायोटिक दवाएं लेने से कोई नुकसान नहीं होगा, लेकिन इस स्टडी में सामने आई बातें कुछ और ही इशारा कर रही हैं।

भारत की पहली मलेरिया वैक्सीन

कैसे करेगी काम, मलेरिया कितना बड़ा खतरा

भारत में मलेरिया एक पुरानी और गंभीर बीमारी रही है, जो हर साल लाखों लोगों को प्रभावित करती है। खासकर बारिश के मौसम में जब मच्छरों की तादाद बढ़ जाती है, तब ये बीमारी और भी फैलने लगती है। लेकिन अब भारत ने मलेरिया के खिलाफ एक बड़ी जीत की तरफ कदम बढ़ाया है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) ने देश का पहला देसी मलेरिया वैक्सीन तैयार किया है जिसे एडफाल्सीवैक्स नाम दिया गया है। यह वैक्सीन खास तौर पर प्लास्मोडियम फाल्सीपेरम नाम के मलेरिया पर असर करता है जो सबसे ज़्यादा जानलेवा माने जाने वाले मलेरिया संक्रमणों में से एक है।

एडफाल्सीवैक्स एक ऐसा वैक्सीन है, जो मलेरिया के संक्रमण को शरीर में प्रवेश करने से पहले ही रोक देता है। इसके अलावा ये वैक्सीन इस बात का भी ध्यान रखता है कि अगर किसी को मलेरिया हो गया हो, तो वो वायरस या परजीवी शरीर से बाहर निकलकर किसी और को न फैले। यानी ये न सिर्फ शरीर को सुरक्षित करता है, बल्कि मलेरिया के ट्रांसमिशन को भी रोकता है। इसे इस तरह डिज़ाइन किया गया है कि यह शरीर में एक तरह की इम्यूनिटी पैदा करे जो मलेरिया को दोबारा शरीर में प्रवेश नहीं करने देती।

वैक्सीन की खास बातें

ये पूरी तरह से भारत में बनाया गया है, यानी ये एक "मेक इन इंडिया"पहल का हिस्सा है। इसका मतलब है कि अब भारत मलेरिया की वैक्सीन के लिए विदेशी देशों पर निर्भर नहीं रहेगा और अपने देश में ही इसकी बड़ी मात्रा में उपलब्धता सुनिश्चित कर पाएगा। एडफाल्सीवैक्स वैक्सीन से यह उम्मीद की जा रही है कि यह भारत में मलेरिया की रोकथाम और उसके उन्मूलन में मददगार साबित होगा। अगर यह बड़े पैमाने पर सफल रहा, तो यह वैश्विक स्तर पर भी भारत की एक अहम वैज्ञानिक उपलब्धि मानी जाएगी।

वैक्सीन का ट्रायल और भविष्य की योजना

फिलहाल इस वैक्सीन की प्री-क्लिनिकल स्टेज की टेस्टिंग पूरी हो चुकी है और इसमें सकारात्मक नतीजे मिले हैं। अब इसे इंसानों पर ट्रायल के लिए क्लिनिकल स्टेज में ले जाया जा रहा है। यह स्टेज करीब दो साल तक चलेगी। अगर इसमें भी सफलता मिलती है, तो यह वैक्सीन पूरे देश में मलेरिया को खत्म करने की दिशा में एक अहम हथियार बन सकती है। आईसीएमआर और अन्य स्वास्थ्य संस्थान इस पर लगातार काम कर रहे हैं ताकि इसे जल्द से जल्द लोगों तक पहुंचाया जा सके।

मलेरिया क्यों है अभी भी बड़ा खतरा?

महामारी विशेषज्ञ डॉ जुगल किशोर बताते हैं किभारत के कई हिस्सों, खासकर ग्रामीण और जनजातीय इलाकों में, मलेरिया आज भी एक आम लेकिन खतरनाक बीमारी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार- भारत में मलेरिया के मामलों में भले ही पिछले कुछ सालों में कमी आई है, लेकिन अब भी हजारों मौतें हर साल इसके कारण होती हैं।

प्लास्मोडियम फाल्सीपेरमटाइप मलेरिया सबसे गंभीर होता है, क्योंकि यह रक्त कोशिकाओं और अंगों को तेजी से नुकसान पहुंचा सकता है। यही वजह है कि इस खास प्रकार के मलेरिया के लिए वैक्सीन का बनना एक बड़ी उपलब्धि मानी जा रही है।

शिलाजीत खाने से घट सकता है वजन

एक्सपर्ट क्या देते हैं सलाह

शिलाजीत एक ऐसा पदार्थ है जो हिमालय की पहाड़ियों में जैविक पदार्थों के विघटित होने से कई सालों में प्राकृतिक रूप से तैयार होता है। हालांकि जब इसे वहां से निकाला जाता है तो इसमें कई अशुद्धियां भी मिली होती हैं और ये अपने नेचुरल रूप में पत्थर जैसा सख्त होता है। इसमें ह्यूमिक एसिज और फुल्विक एसिड ये दो मुख्य तत्व होने के साथ ही कई मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करके स्टैमिना इंप्रूव करने के लिए ज्यादातर इसका सेवन किया जाता है, लेकिन ये कई और तरह से भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इसका सेवन आपके वेट लॉस में भी हेल्प करता है या फिर नहीं।

फिट रहना न सिर्फ कॉन्फिडेंस को बूस्ट करता है और पर्सनैलिटी का एक अहम हिस्सा होता है, बल्कि सेहतमंद रहने के लिए भी शरीर के वजन को सही रखना जरूरी होता है। वेट लॉस में कई फैक्ट्स काम करते हैं जैसे वर्कआउट के साथ ही खानपान सही होना। चलिए ऐसे में जान लेते हैं कि शिलाजीत कैसे आपके वजन को कम करने में मदद कर सकता है।

सबसे पहले जान लें इसके फायदे

शिलाजीत का सेवन न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक थकान को दूर में भी हेल्पफुल होता है। ये बॉडी के एनर्जी लेवल को बढ़ाकर शरीर को ज्यादा एक्टिव रहने में मदद करता है। शिलाजीत का सेवन यह टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के लेवल को बैलेसं करने में हेल्प करता है। इसके अलावा ये हड्डियों को मजबूत बनाने, एजिंग प्रोसेस को स्लो करने, इम्यूनिटी को बढ़ाने के साथ ही याददाश्त को सही रखने में सहायक होता है। हालांकि इसका सेवन हमेशा एक्सपर्ट की सलाह लेकर ही करना चाहिए।

वेट लॉस के लिए शिलाजीत

सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट गीतिका चोपड़ा कहती हैं कि शिलाजीत डेफिनेटली इनडायरेक्ट वेट लॉस में हेल्प करता है, लेकिन अगर हम कहें कि ये मैजिक फैट बर्नर है तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। आपको इसके साथ सही डाइट भी फॉलो करनी पड़ेगी और एक्सरसाइज भी रेगुलर करनी होगी। हां शिलाजीत हमारे मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है और थकान को कम करता है, बॉडी में एनर्जी इंप्रूव करता है और हार्मोन को बैलेंस करने में मदद करता है, जिससे वजन कम करने में काफी हेल्प मिलती है।

वेट लॉस के लिए कितना शिलाजीत खाएं?

एक्सपर्ट कहती हैं कि अगर आपको शिलाजीत को वेट लॉस में यूज करना है तो रोजाना 300 से 500 मिलीग्राम शिलाजीत लें, लेकिन ये जरूर ध्यान रखें कि वो प्योर होनी चाहिए। कोशिश करें कि इसे मॉर्निंग में जल्दी ले सकते हैं या फिर आप खाने के बाद भी ले सकते हैं। इसे दूध और पानी दोनों के साथ लिया जा सकता है। खाली पेट इसे लेना अवॉइड करें हैवी खाने के बाद अवॉइड करें नहीं तो एसिडिटी हो सकती है।

ये बरतें सावधानियां

एक्सपर्ट का कहना है कि अगर मुंह में छाले हैं या फिर किसी भी तरह की स्किन एलर्जी है तो शिलाजीत लेने से बचना चाहिए। इसके अलावा कोई मेडिकल कंडीशन हो, हाई बीपी की समस्या होना, बॉडी का एसिडिक होना या फिर शरीर ज्यादा हीट प्रोड्यूस करता हो तो शिलाजीत नहीं लेनी चाहिए। शिलाजीत की मात्रा भी अपनी एज और जेंडर व शारीरिक क्षमता के अनुसार करना जरूरी होता है,

इसलिए पहले एक्सपर्ट से मिलना चाहिए। शिलाजीत एक शक्तिशाली पदार्थ होता है, जिसका सीमित सेवन सेहत को फायदे करता है तो ज्यादा करने से नुकसान हो सकता है। इसे बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए साथ ही गर्मी में इसका सेवन बहुत ही सोच-समझकर करना सही रहता है।

किसी वेदमंत्र से कम पवित्र नहीं होती भीतर की करुण पुकार

ऐसा लगता है कि पृथ्वी पर व्याप्त मानवता केवल कुछ शब्दों पर ही टिकी है- प्रेम, करुणा, अहिंसा और आनंद। प्रेम और आनंद मानव की आवश्यकताएं हैं। करुणा और अहिंसा मानवता की पहचान हैं। किंतु अक्सर यह देखा गया है कि आवश्यकताओं को अनदेखा किया जाता है। दूसरी ओर त्याग की पूजा की जाती है। धर्म के कथित ठेकेदारों का यह शगल है।

करुणा और अहिंसा इंसान की जरूरतों की सूची में नहीं हैं। लेकिन अगर किसी को सच्चा प्रेम मिल जाए तो वह स्वाभाविक रूप से करुणा की ओर ही कदम बढ़ाएगा। जिसे गहरे आनंद की प्राप्ति होती है, उसे हिंसा करने की फुर्सत ही नहीं मिलेगी। प्रेम के बिना स्टालिन और आनंद के नाम पर शून्य हिटलर जैसे लोग ही मानवता को पीड़ा पहुंचाते हैं। इंसान को प्रेम और आनंद का चस्का लगा दो तो देखो कितनी मानवता हिंसा और क्रूरता से बचती है। अपनी मां को ध्यान से देखो तो समझ में आ जाएगा कि उसके चेहरे पर कितनी शांति होती है।

करुण पुकार है मूल्यवान

एक मां के लिए निष्ठुर बनना बहुत ही मुश्किल होता है। अपने ही बच्चों से छल करना उसके लिए लगभग असंभव है। मां के लिए नास्तिक बनना भी थोड़ा मुश्किल है। दूसरों की पीड़ा को देखकर एक मां के मुंह से जो करुण पुकार निकलती है, वही मानवता की सबसे कीमती चीज होती है। मानवजाति के पास करुणा और अहिंसा का जो खजाना है, वह इसी करुण पुकार में प्रकट होता है। दूसरों का दुख जब अपना बन जाए तो अनायास ही जो चीख निकलती है, यही चीख बहुत मूल्यवान है। जब दंगे हो रहे हों या फिर कहीं युद्ध हो रहा हो, उस समय पीड़ा और वेदना की जो नदी बहती है, उसे देखकर हमारे भीतर से हूक उठती है, वह किसी वेदमंत्र से कम पवित्र नहीं होती। पूरी मानवता इसी करुण पुकार पर ही टिकी हुई है।

अंतिम आर्तनाद

एक शिकारी भी जब हिरण के अंतिम आर्तनाद को सुनता है तो उसका दिल भी दहल जाता है। लेकिन जिसके पास करुणा नाम की कोई चीज है ही नहीं, वह इस आर्तनाद को कभी महसूस ही नहीं कर सकता। देखा जाए तो यही असली त्रासदी है। हमारे भीतर का दुर्योधन कभी कृष्ण को समझ ही नहीं सकता। इसे कभी न भूलें कि करुणा को खोने वाला ही आगे चलकर खलनायक बनता है। हालांकि जीवन के अंतिम क्षणों में कई बार क्रूर से क्रूरतम व्यक्ति को भी सच्चाई समझ में आ जाती है।

गुर्जिएफ का कथन है- सब कुछ जीवित है, सब आपस में परस्पर जुड़े हुए हैं। कहा गया है कि जब कोई व्यक्ति दूसरे की पीड़ा को देखकर जो कुछ महसूस करता है, उसके मूल में यह एकता ही होती है। एक टेलीपैथी काम करती है। दूसरों की पीड़ा में एकाकार हो जाना। वेदों में कहा गया है कि सभी के हृदय परस्पर जुड़े हुए हैं। सभी के दिलों की चाहत एक ही होती है। दूसरों की पीड़ा को देखकर दिल से निकली करुण पुकार या कह लें, आर्तनाद, बहुत ही मूल्यवान है। इसे किसी दौलत से नहीं तौला जा सकता।

जीवन का आनंद

मेरे बाग में इंद्रगोप यानी रानीकीड़ा, वही लाल मखमली त्वचा वाला और सिंगों वाला कीड़ा धीरे-धीरे सरकता है। उस पर हमारा पैर न पड़ जाए, इसका हमें ध्यान रखना होता है। यही ध्यान रखना ही वास्तव में जीवन का सम्मान करना होता है। जब मैं उस कीड़े का सम्मान करता हूं तो अपने जीवन का भी आदर कर रहा होता हूं। जीवन से अधिक मूल्यवान चीज आज तक मानव को नहीं मिली। भगवान का क्रम भी जीवन के बाद ही आता है।

दिव्य असंतोष

बासु भट्टाचार्य ने एक बार अपने दोस्त को बताया था कि गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर को संगीत की समझ यदुराय नामक व्यक्ति से मिली थी। लेकिन यदुराय को अपने ज्ञान से संतोष नहीं था। एक सच्चे कलाकार की पूंजी यही दिव्य असंतोष होता है। यदुराज को लगा कि हिमालय की शांति और प्रकृति की गोद में जाकर संगीत को आत्मसात करना चाहिए। उनकी इसी सोच ने उन्हें पूरे छह माह तक हिमालय की गोद में बिताने में सहायता की। इसके बाद उन्हें समझ में आया कि मौन में एक अनोखा संगीत समाया हुआ है। मुंह से एक शब्द का भी उच्चारण न किया जाए तो चित्त की गहराई में शांति का आभास होता है। इस समय प्रकृति से जो स्वर फूटते हैं, वही होता है मौन का संगीत।

जब काका ने कम करवाए थे फ्लैट के दाम

पिछले सप्ताह हमने पाबूजी की लोककथा के माध्यम से जाना कि कैसे लक्ष्मण, शूर्पणखा और रावण का क्रमशः पाबूजी, राजकुमारी फूलवती और जिंदराव खींची के रूप में पुनर्जन्म हुआ था। आइए आज इस कहानी को जारी रखते हैं। ध्यान रहें कि यह एक मौखिक परंपरा है।

पाबूजी के जन्म के कुछ समय बाद उनके पिता धांधल राठोड़ का निधन हो गया। धांधल राठोड़ की सारी संपत्ति उनके बड़े बेटे बुरो को चली गई। पाबूजी को कुछ नहीं मिला। लेकिन पाबूजी का भाग्य अच्छा था, क्योंकि उसी समय देवल नामक देवी ने उन्हें एक जादुई घोड़ी प्रदान की। यह घोड़ी उनकी मां का अवतार थी। बदले में देवी ने पाबूजी से वचन लिया कि वे हमेशा देवी की गायों की रक्षा करेंगे।

जिंदराव से पाबूजी पहली बार तब मिले, जब उनके (जिंदराव) पिता ने बुरो की जमीन पर कब्जा कर लिया। इसके बाद हुई लड़ाई में पाबूजी ने जिंदराव के पिता का वध कर दिया। शांति बनाए रखने के लिए बुरो ने जिंदराव से अपनी बहन पेमा का विवाह करवा दिया। लेकिन यह शांति अस्थायी थी, क्योंकि जिंदराव तो बुरो और देवल देवी की गायों, जिनकी रक्षा पाबूजी करते थे, पर अधिकार करना चाहते थे।

बुरो की बेटी का नाम केलम था। उसके विवाह में पाबूजी ने उसे लंका की ऊंटनियां भेंट देने का वचन दिया। अपनी जादुई घोड़ी कालमी पर बैठकर वे समुद्र पार लंका जाकर वहां से ऊंटनियां ले आएं। असंभव समझा जाने वाला यह कार्य करने के बाद कई लोग उनके प्रशंसक बन गए। सिंध की राजकुमारी फूलवती उनकी सबसे बड़ी प्रशंसक बनी। उसने अपने माता-पिता से अपना विवाह पाबूजी से करवाने को कहा। पाबूजी को विवाह प्रस्ताव भेजा गया। लेकिन वे जीवनभर ब्रह्मचारी बने रहना चाहते थे और इसलिए उन्होंने वह प्रस्ताव नकार दिया।

हालांकि बहुत मनाने के बाद पाबूजी फूलवती से विवाह करने के लिए तैयार हो गए और सिंध के लिए चल पड़े। यह जानकर देवल देवी क्रोधित हो गईं। वे जानना चाहती थीं कि पाबूजी की अनुपस्थिति में देवी की गायों की रक्षा कौन करेगा। पाबूजी ने उन्हें आश्वासन दिया कि यदि गायों को कुछ भी होता है तो वे अपना विवाह छोड़कर गायों की रक्षा करने दौड़े चले आएंगे।

विवाह में दंपती को अग्नि की सात बार परिक्रमा करनी होती है। पहली तीन परिक्रमाओं में पुरुष आगे चलता है, जिससे स्त्री उसकी पत्नी बनती है। अंतिम चार परिक्रमाओं में स्त्री आगे चलती है, जिससे पुरुष स्त्री का पति बनता है। तीन परिक्रमाओं के बाद फूलवती तो पाबूजी की पत्नी बन गई थी, लेकिन चौथी परिक्रमा शुरू होते ही देवल देवी पाबूजी के सामने प्रकट हुईं और चिल्लाईं, "जिंदराव ने मेरी गायें चुरा ली हैं। अपना वचन निभाकर उन्हें बचाएं।" पाबूजी ने अपना वचन रखा और विवाह संस्कार पूरे किए बिना ही कालमी पर बैठकर देवल देवी की गायों को बचाने निकल पड़े। उन्होंने फूलवती को वचन दिया कि गायों को बचाकर वे लौटेंगे और विवाह संस्कार पूर्ण करेंगे। उन्होंने जाते-जाते फूलवती को एक तोता दिया और कहा, "यदि यह तोता मर गया तो समझ जाना कि मैं भी नहीं रहा।"

जिंदराव और पाबूजी के बीच भीषण युद्ध हुआ। पाबूजी ने गायों को बचा लिया। जिंदराव भी मारे जाते, लेकिन पाबूजी ने उन्हें जीवित छोड़ दिया, क्योंकि वे अपनी सौतेली बहन पेमा को विधवा नहीं बनाना चाहते थे।

बाद में जिंदराव ने एक और सेना खड़ी करके पाबूजी पर फिर से वार किया। पाबूजी समझ गए कि उनकी नियति में जिंदराव के हाथों वध होना लिखा है। इसलिए युद्ध के दौरान उन्होंने जिंदराव का चाबुक छीनकर उन्हें अपनी तलवार दे दी। फिर वे जिंदराव को अपने पर वार करने के लिए उकसाने लगे। लेकिन जिंदराव भी पाबूजी का आदर करने लगे थे और इसलिए उन्होंने अपने आप को रोके रखा। पाबूजी ने उकसाने के उद्देश्य से जिंदराव पर कई बार चाबुक से प्रहार किए। अंत में जिंदराव ने उन पर तलवार से वार किया। रावण के अवतार द्वारा लक्ष्मण के अवतार पर वार होते ही एक देवी पालखी प्रकट हुई और वह पाबूजी व उनकी जादुई घोड़ी कालमी को राम के वैकुंठ ले गईं।

पाबूजी के वध का प्रतिशोध उनके भतीजे रूपनाथ ने लिया, जिसके पिता बुरो भी इससे पहले जिंदराव के हाथों मारे गए थे। रावण के अवतार का वध करने के बाद रूपनाथ तपस्वी गोरखनाथ का अनुयायी बन गया और उसने हथियार हमेशा के लिए त्याग दिए। उधर, दूर सिंध में फूलवती के हाथ में रखा तोता मर गया। शूर्पणखा के अवतार ने समझ लिया कि पाबूजी का निधन हो गया है। वह आग में छलांग मारकर सती हो गई, क्योंकि फूलवती पाबूजी की पत्नी बन चुकी थी, भले ही पाबूजी उसके पति कभी नहीं बन सके।

लक्ष्मण के अवतार के जरिए समझें कर्म की अवधारणा

पिछले सप्ताह हमने पाबूजी की लोककथा के माध्यम से जाना कि कैसे लक्ष्मण, शूर्पणखा और रावण का क्रमशः पाबूजी, राजकुमारी फूलवती और जिंदराव खींची के रूप में पुनर्जन्म हुआ था। आइए आज इस कहानी को जारी रखते हैं। ध्यान रहें कि यह एक मौखिक परंपरा है।

पाबूजी के जन्म के कुछ समय बाद उनके पिता धांधल राठोड़ का निधन हो गया। धांधल राठोड़ की सारी संपत्ति उनके बड़े बेटे बुरो को चली गई। पाबूजी को कुछ नहीं मिला। लेकिन पाबूजी का भाग्य अच्छा था, क्योंकि उसी समय देवल नामक देवी ने उन्हें एक जादुई घोड़ी प्रदान की। यह घोड़ी उनकी मां का अवतार थी। बदले में देवी ने पाबूजी से वचन लिया कि वे हमेशा देवी की गायों की रक्षा करेंगे। जिंदराव से पाबूजी पहली बार तब मिले, जब उनके (जिंदराव) पिता ने बुरो की जमीन पर कब्जा कर लिया। इसके बाद हुई लड़ाई में पाबूजी ने जिंदराव के पिता का वध कर दिया। शांति बनाए रखने के लिए बुरो ने जिंदराव से अपनी बहन पेमा का विवाह करवा दिया। लेकिन यह शांति अस्थायी थी, क्योंकि जिंदराव तो बुरो और देवल देवी की गायों, जिनकी रक्षा पाबूजी करते थे, पर अधिकार करना चाहते थे।

बुरो की बेटी का नाम केलम था। उसके विवाह में पाबूजी ने उसे लंका की ऊंटनियां भेंट देने का वचन दिया। अपनी जादुई घोड़ी कालमी पर बैठकर वे समुद्र पार लंका जाकर वहां से ऊंटनियां ले आएं। असंभव समझा जाने वाला यह कार्य करने के बाद कई लोग उनके प्रशंसक बन गए। सिंध की राजकुमारी फूलवती उनकी सबसे बड़ी प्रशंसक बनी। उसने अपने माता-पिता से अपना विवाह पाबूजी से करवाने को कहा। पाबूजी को विवाह प्रस्ताव भेजा गया। लेकिन वे जीवनभर ब्रह्मचारी बने रहना चाहते थे और इसलिए उन्होंने वह प्रस्ताव नकार दिया।

हालांकि बहुत मनाने के बाद पाबूजी फूलवती से विवाह करने के लिए तैयार हो गए और सिंध के लिए चल पड़े। यह जानकर देवल देवी क्रोधित हो गईं। वे जानना चाहती थीं कि पाबूजी की अनुपस्थिति में देवी की गायों की रक्षा कौन करेगा। पाबूजी ने उन्हें आश्वासन दिया कि यदि गायों को कुछ भी होता है तो वे अपना विवाह छोड़कर गायों की रक्षा करने दौड़े चले आएंगे।

विवाह में दंपती को अग्नि की सात बार परिक्रमा करनी होती है। पहली तीन परिक्रमाओं में पुरुष आगे चलता है, जिससे स्त्री उसकी पत्नी बनती है। अंतिम चार परिक्रमाओं में स्त्री आगे चलती है, जिससे पुरुष स्त्री का पति बनता है। तीन परिक्रमाओं के बाद फूलवती तो पाबूजी की पत्नी बन गई थी, लेकिन चौथी परिक्रमा शुरू होते ही देवल देवी पाबूजी के सामने प्रकट हुईं और चिल्लाईं, "जिंदराव ने मेरी गायें चुरा ली हैं। अपना वचन निभाकर उन्हें बचाएं।" पाबूजी ने अपना वचन रखा और विवाह संस्कार पूरे किए बिना ही कालमी पर बैठकर देवल देवी की गायों को बचाने निकल पड़े। उन्होंने फूलवती को वचन दिया कि गायों को बचाकर वे लौटेंगे और विवाह संस्कार पूर्ण करेंगे। उन्होंने जाते-जाते फूलवती को एक तोता दिया और कहा, "यदि यह तोता मर गया तो समझ जाना कि मैं भी नहीं रहा।"

जिंदराव और पाबूजी के बीच भीषण युद्ध हुआ। पाबूजी ने गायों को बचा लिया। जिंदराव भी मारे जाते, लेकिन पाबूजी ने उन्हें जीवित छोड़ दिया, क्योंकि वे अपनी सौतेली बहन पेमा को विधवा नहीं बनाना चाहते थे।

बाद में जिंदराव ने एक और सेना खड़ी करके पाबूजी पर फिर से वार किया। पाबूजी समझ गए कि उनकी नियति में जिंदराव के हाथों वध होना लिखा है। इसलिए युद्ध के दौरान उन्होंने जिंदराव का चाबुक छीनकर उन्हें अपनी तलवार दे दी। फिर वे जिंदराव को अपने पर वार करने के लिए उकसाने लगे। लेकिन जिंदराव भी पाबूजी का आदर करने लगे थे और इसलिए उन्होंने अपने आप को रोके रखा।

पाबूजी ने उकसाने के उद्देश्य से जिंदराव पर कई बार चाबुक से प्रहार किए। अंत में जिंदराव ने उन पर तलवार से वार किया। रावण के अवतार द्वारा लक्ष्मण के अवतार पर वार होते ही एक देवी पालखी प्रकट हुई और वह पाबूजी व उनकी जादुई घोड़ी कालमी को राम के वैकुंठ ले गईं।

बारिश में नुकसानः इस तरह से कर सकते हैं बीमा का दावा

अब भारत में चरम मौसमी घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। मूसलाधार बारिश हो या अचानक आई बाढ़, घरों और व्यवसायों को लगातार प्रभावित कर रही है। इस तरह के मामलों में बीमा पॉलिसियों से वित्तीय सुरक्षा की अपेक्षा की जाती है, लेकिन उपभोक्ताओं को तब दिक्कतों का सामना करना पड़ता है, जब तकनीकी वजहों से उनके दावे अस्वीकृत हो जाते हैं। आज हम जानेंगे कि उपभोक्ता आयोगों ने बारिश और बाढ़ से संबंधित नुकसान के बीमा दावों को किस तरह देखा है और इससे पॉलिसीधारकों को क्या महत्वपूर्ण सबक मिलते हैं।

तूफान के खिलाफ सुरक्षाः

प्राकृतिक आपदाओं जैसे तूफान, चक्रवात और बाढ़ से हुए नुकसान सामान्यतः स्टैंडर्ड फायर एंड स्पेशल पेरील्स पॉलिसी के तहत कवर किए जाते हैं। हालांकि, कभी-कभी बीमा कंपनियां यह कहकर दावे खारिज कर देती हैं कि नुकसान पॉलिसी में शामिल नहीं था या फिर यह कि नुकसान की वजह ठीक से देखभाल न करना था या बीमा कंपनी को सूचना देरी से दी गई। लेकिन न्यायालयों ने बार-बार यह स्पष्ट किया है कि अगर कोई आपदा (जैसे वर्षा या बाढ़) पॉलिसी में स्पष्ट रूप से शामिल है, तो दावे को महज तकनीकी आधार पर खारिज नहीं किया जा सकता।

दो महत्वपूर्ण उदाहरणः

अनिरुद्ध बनाम न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी (2020) मामले में हिमाचल प्रदेश राज्य उपभोक्ता आयोग ने भारी बारिश के कारण एक कमरा ढहने के मामले में फैसला सुनाया। बीमा कंपनी ने दावा यह कहकर खारिज कर दिया था कि वर्षा से हुआ नुकसान पॉलिसी में कवर नहीं था और शिकायतकर्ता को संपत्ति का बीमा करवाने का अधिकार भी नहीं था। लेकिन आयोग ने यह माना कि वर्षा से हुआ नुकसान पॉलिसी के दायरे में आता है और यह भी कि संपत्ति का एक सह-स्वामी दूसरों की सहमति के बिना भी वैध बीमा करवा सकता है। बीमा कंपनी द्वारा दावा अस्वीकार करना अनुचित पाया गया और शिकायतकर्ता को मुआवजा प्रदान किया गया। इसी तरह एक अन्य मामले में बाढ़ का पानी एक फैक्ट्री में घुस गया और इससे स्टॉक को नुकसान पहुंचा। बीमा कंपनी ने यह कहकर दावा खारिज कर दिया कि एक तो दावा देर से दाखिल किया गया और नुकसान खराब भंडारण के कारण हुआ। राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने इन तर्कों को खारिज करते हुए कहा कि बीमित पक्ष ने उचित सावधानी बरती थी और समय पर कदम उठाए थे। बीमा कंपनी को 54 लाख रुपए से अधिक की राशि ब्याज सहित भुगतान करने का आदेश दिया गया।

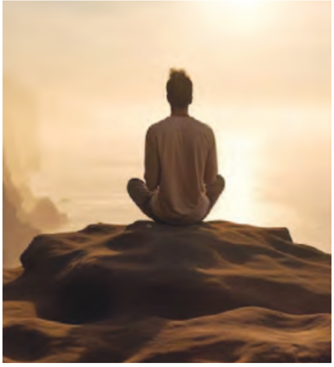
बीमा नवीनीकरण में देरीः

यूनियन बैंक बनाम काशी विश्वनाथ फर्टिलाइजर्स (2024) मामले में बैंक ने उधारकर्ता के खाते से बीमा प्रीमियम की राशि तो काट ली थी, लेकिन उसे बीमा कंपनी को भेजने में देरी कर दी। जब भारी बारिश के कारण स्टॉक को नुकसान हुआ, तब तक पॉलिसी का नवीनीकरण नहीं हो पाया था। राष्ट्रीय आयोग ने बैंक को सेवा में कमी के लिए जिम्मेदार ठहराया और 13 लाख रुपए से अधिक की राशि ब्याज सहित चुकाने का आदेश दिया। यह निर्णय स्पष्ट करता है कि जब कोई संस्था ग्राहक की ओर से बीमा का प्रबंधन करती है तो उसे पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

कब खारिज हो सकता है दावा?

- बीमा पॉलिसियों में सामान्यतः यह शर्त होती है कि नुकसान की सूचना समय पर दी जाए। एक मामले में शिकायतकर्ता ने अपने ईंट-भट्टे को बाढ़ से हुए नुकसान की रिपोर्ट घटना के दो महीने बाद दी। आयोग ने इस देरी को गंभीर मानते हुए बीमा कंपनी द्वारा दावे की अस्वीकृति को सही ठहराया। अतः यह स्पष्ट है कि अगर बीमित व्यक्ति नुकसान की सूचना बीमा कंपनी को देर से देता है, तो उसका दावा जायज होने के बावजूद भी खारिज किया जा सकता है।
- हर दावा बिना जांच के स्वीकार नहीं किया जाता। गिरीधर संपत मामले (2021) में चावल मिल को नुकसान छत से रिसे बारिश के पानी के कारण हुआ था। आयोग ने पाया कि यह उचित रखरखाव की कमी के कारण हुआ और इसलिए बीमा कंपनी द्वारा दावा अस्वीकार करना उचित था।

शांत रहकर अपने विचारों का निरीक्षण करें



भविष्य या अतीत नहीं, आज में जीना शुरू करें

हममें से बहुत लोग या तो अतीत में जीते हैं या भविष्य की चिंता में उलझे रहते हैं। अतीत बीत चुका है, भविष्य अभी आया नहीं है। जो है, वो वर्तमान है। जब आप पूरी तरह आज में जीना शुरू करते हैं, तो आपका मन शांत होता है। पछतावा, डर या चिंता सिर्फ इस वजह से जन्म लेते हैं कि हम आज से जुड़ते नहीं। ध्यान, गहरी सांसें और अपने विचारों का निरीक्षण वे अभ्यास हैं, जो हमें आज में जीना सिखाते हैं।

दूसरों का नहीं, पहले खुद का रवैया बदलें

बहुत से लोग बाहरी हालात या दूसरों के व्यवहार पर निर्भर रहते हैं। आपके और आपकी परिस्थिति के बीच एक शक्ति है : चुनाव की स्वतंत्रता। आप तय करते हैं कि किसी घटना पर कैसी प्रतिक्रिया देना है। अपने विचारों, भाषा और कर्मों की जिम्मेदारी लेना ही जीवन का असली नियंत्रण है। अगर आप चाहते हैं कि आपका जीवन बदल जाए तो दूसरों का नहीं, पहले खुद का रवैया बदलना शुरू करें।

लोग इन दो तरह की मानसिकता में जीते हैं

दुनिया के लोग दो तरह की मानसिकता में जीते हैं- फिक्स्ड माइंडसेट, ग्रोथ माइंडसेट। फिक्स्ड माइंडसेट वाले लोग मानते हैं कि उनकी प्रतिभा और बुद्धिमत्ता जन्मजात है। वे असफलता से डरते हैं और चुनौतियों से कतराते हैं। ग्रोथ माइंडसेट वाले मानते हैं कि सीखने, मेहनत और अनुभव से किसी भी कौशल को विकसित किया जा सकता है। वे असफलता को सीखने का मौका मानते हैं और हर चुनौती का सामना करते हैं।

हर दिन छोटी चीजों से शुरुआत कर सकते हैं

अगर आप दुनिया बदलना चाहते हैं, तो सबसे पहले हर सुबह अपना बिस्तर ठीक करें। यह छोटी आदत लग सकती है, लेकिन इससे दिन की शुरुआत अनुशासन, जिम्मेदारी और संतुलन के साथ होती है। जब आप सुबह उठते ही एक छोटा लक्ष्य पूरा करते हैं- जैसे बिस्तर ठीक करना, तो आपको एक छोटी जीत का अहसास होता है और यही भावना पूरे दिन आपके साथ रहती है। शुरुआत छोटी चीजों से करें।

काम अधिक करें और सोचें कम - निकोलस चैम्फोर्ट

1. **जनमत सबसे खराब मत होता है।**
2. **चिंतन अक्सर जीवन को दुखद बना देता है। हमें अधिक काम करना चाहिए, कम सोचना चाहिए।**
3. **जिस दिन आप नहीं हंसे, वह दिन व्यर्थ गया।**
4. **खुशियां पाना आसान नहीं है। अपने अंदर खोजना बहुत कठिन है और कहीं और खोजना असंभव।**
5. **जो कुछ मैंने सीखा, वह भूल गया। जो थोड़ा-बहुत अब भी जानता हूं, वह अनुमान से जाना है।**
6. **हर दिन मैं उन बातों की सूची में इजाफा करता हूं जिन पर मैं चर्चा नहीं करना चाहता। जितना बुद्धिमान व्यक्ति होता है, उसकी सूची उतनी ही लंबी होती है।**
7. **अगर आप दुनिया में पसंद किए जाना चाहते हैं, तो आपको बहुत-से लोगों से वो बातें सीखनी पड़ेंगी जो वे नहीं जानते, पर आप जानते हैं।**
8. **आनंद भ्रम पर टिक सकता है, लेकिन सुख सत्य पर आधारित होता है।**
9. **ऐसे लोग अधिक हैं जो प्रेम पाना चाहते हैं, बजाय इसके कि वे खुद किसी से प्रेम करें।**
10. **जो खेल छोड़ देता है, वही जीतता है।**
11. **जीवन जीने की शक्ति जुनून से मिलती है; बुद्धिमत्ता केवल टिकाए रखती है।**

कौन ज्यादा बुद्धिमान

किसी नगर में एक सेठ रहता था जिसने अपनी मेहनत से खूब धन कमाया और शहर में ही अपने नाम की पांच दुकानें खोलीं, सेठ को इस बात का बहुत घमंड था वह रोज अपने सेठानी से आकर कहता था कि, "मेरे जितना अक्लमंद कोई नहीं है" सेठ की रोज यही बात सुनकर एक दिन सेठानी तंग आ गई और उससे बोल बैठी- "तुमसे ज्यादा अक्लमंद मैं हूं!"

सेठानी की यह बात सुनकर सेठ के अहम को बहुत चोट लगी उसने कहा- "ठीक है इस बात की परीक्षा कर लेते हैं कि तुम अक्लमंद हो या मैं, मैं तुम्हें कुछ समय देता हूं इस समय में तुम्हें चार काम करने होंगे, पहला तो एक सुंदर बगीचा लगाना होगा, दूसरा जो पांच दुकानें हैं उन्हें बढ़ाकर डबल करना होगा, तीसरा गांव के बाहर एक तालाब खुदवाना होगा, और चौथी सबसे बड़ी शर्त यह है कि मेरे बिना होते हुए भी तुम्हें मुझसे ही एक बच्चा पैदा करके देना होगा"।

सेठानी को सेठ की चारों शर्तें अजीब लगीं लेकिन फिर भी उसने इसके लिए हां कर दी, अगले दिन सेठ सारी धन दौलत लेकर वह शहर छोड़ कर चला गया सेठानी के पास अब कोई भी रुपया पैसा नहीं था।

तब सेठानी ने दिमाग लगाकर यह सोचा कि कुछ तो ऐसा होगा जिसके बल पर व्यापार किया जा सकता है, उसने अपने गहनों की पेटी को खोल कर देखा तो उसमें उसे कुछ भी नजर नहीं आया, यानी सेठ जाते-जाते गहनों की उस पेटी को भी खाली कर गया था। लेकिन फिर भी सेठानी ने अपने दिमाग से काम किया और उस पेटी को बहुत ही तरीके से सजाकर और उसको अच्छे से पैक करके अपने मुनीम को बुलाया और उस पेटी को एक लाख रुपए में ऐसे ही बंद अवस्था में गिरवी रखने की बात कही इतने बड़े सेठ की बीवी अपने गहनों की पेटी को गिरवी रख रही थी यह बात कोई कम नहीं थी इसलिए किसी ने भी इस बात के लिए इंकार नहीं किया और सेठानी को आराम से उस पेटी को रखकर एक लाख मिल गए जिससे सेठानी ने व्यापार करना शुरू कर दिया।

सेठानी ने मेहनत से सबसे पहले अपनी पांच दुकानों को चालू किया जिन्हें सेठ बंद कर गया था, और उसके बाद व्यापार को आगे बढ़ाकर उस कस्बे में लगभग वैसी ही 15 दुकान खोलीं फिर एक बड़ा तालाब बनवाया और उसके पास ही एक शानदार बगीचा लगाया जिसे तालाब के पानी से सींचा गया तो वह बगीचा कुछ ही दिनों में लहलहा उठा। फिर कुछ दिन बाद सेठानी ने मुनीम को बुलाकर उससे कहा कि वह कुछ समय के लिए तीर्थ यात्रा के लिए जा रही है तो वह सारे व्यापार को संभाल ले, मुनीम से आश्वासन मिलने के बाद सेठानी अपना भेष बदलकर उस शहर में पहुंची, जहां उसका सेठ रहता था।

वहां उसने सात भैंसे पालीं और उन भैंसों के दूध से अपने हाथ से दही बनाकर रोज सेठ के यहां बेचने चली जाती। सेठ को उसकी बनाई हुई दही बहुत ही अच्छी लगती थी इसलिए सेठ उससे रोज दही की मांग करने लगा। इसी बीच सेठ का सेठानी से लगाव हो गया और उनमें प्यार की पींगें बढ़ने लगीं।

कुछ महीने बाद सेठानी ने सेठ से उसकी अंगूठी उपहार में ले ली और कहा कि, उसकी मां बीमार है इसलिए वह अपनी मां से मिलने अपने गांव जा रही है, सेठ ने भी उसे जाने की आज्ञा दे दी क्योंकि उसे भी वापस लौटना था। वापस लौटकर सेठ ने देखा कि उसके गांव के बाहर एक शानदार बगीचा बना हुआ है और उसके किनारे बना हुआ है एक बहुत ही सुंदर तालाब, इसी के साथ कस्बे में प्रवेश होते ही सेठ को अपने नाम की 15 दुकान एक साथ दिखाई दी, वह यह देखकर बहुत खुश हुआ कि सेठानी ने उसकी तीनों शर्तों को पूरा कर दिया था।

अभी वह हैरान खड़ा ही था कि सेठानी एक बालक को अपने गोद में लेकर उसके पास पहुंची और उसने कहा कि आपके न रहते हुए भी उसने एक ऐसे बालक को जन्म दिया है जो उसी का है।यह बात सुनकर सेठ हैरान रह गया कि ऐसा कैसे हो सकता है, वह गुस्से में अभी कुछ कह पाता उससे पहले ही सेठानी ने मुस्कुराते हुए वह अंगूठी उसके सामने रख दी जिसे वह सेठ से उपहार में लेकर आई थी और बोली कि, "इस अंगूठी का स्वामी इस बालक का पिता है"।

अंगूठी को देखकर सेठ सब समझ गया और उसे यह स्वीकार करते हुए बहुत हर्ष हुआ कि उसकी पत्नी उससे भी कहीं ज्यादा बुद्धिमान है।

रिटायरमेंट के लिए ख़ुद को तैयार कर लें ताकि बाद में ये समय ख़ुशनुमा बना रहे

सेवानिवृत्ति जीवन का एक अहम मोड़ है, जिसमें व्यक्ति अपने लंबे औपचारिक कॅरियर के समापन पर पहुंचता है। हालांकि, यह सिर्फ़ नौकरी का अंत है, पर साथ ही एक नई जीवनशैली की शुरुआत भी है। हां, यह बदलाव भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। जब कोई व्यक्ति रिटायरमेंट के क़रीब पहुंचता है, तो उसके व्यवहार में कई असामान्य परिवर्तन दिखाई देने लगते हैं, जो अक्सर मानसिक तनाव का संकेत होते हैं।

दरअसल, जीवन एक चक्र है- इसमें बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक और नौकरी की शुरुआत से लेकर सेवानिवृत्ति तक का सफ़र तय करना होता है। लेकिन जैसे ही हम किसी स्थायी ज़िम्मेदारी से मुक्त होते हैं, एक असमंजस और चिंता की स्थिति पैदा हो जाती है, ख़ासकर तब जब हम इस बदलाव के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं होते।अगर इसकी तैयारी पहले से की जाए, तो जीवन का यह नया दौर सुखद और सकारात्मक बन सकता है।

परिवर्तन जो देखने को मिलते हैं...

तुलना की प्रवृत्ति आती है- रिटायरमेंट के आसपास व्यक्ति अनजाने में अपने सहकर्मियों से अपनी तुलना करने लगता है, ख़ासकर उन लोगों से जिन्हें अभी सेवानिवृत्त होने में कुछ वर्ष बाकी होते हैं। यह तुलना निराशा, आत्म-संदेह और हीन भावना को जन्म देती है।

ज़िम्मेदारियों की चिंता सताती है- काम से दूरी बनने का सबसे बड़ा मानसिक प्रभाव यह होता है कि व्यक्ति को लगने लगता है कि वह अब उतना महत्वपूर्ण नहीं रहा। यह भावना न केवल उसे असुरक्षित महसूस कराती है, बल्कि एक ख़ालीपन भी पैदा करती है, जो मन को बेचैन कर सकती है।आर्थिक अनिश्चितता का भय होता है- सेवानिवृत्ति के बाद आय का नियमित स्रोत सीमित या बंद हो जाता है, जिससे व्यक्ति असहज हो जाता है। उसे डर सताता है कि अगर बचत समाप्त हो गई तो भविष्य कैसे चलेगा? स्वास्थ्य संबंधी ख़र्च, परिवार की ज़रूरतें, महंगाई आदि कई कारणों से तनाव बढ़ता है। कभी-कभी यही आर्थिक चिंता पारिवारिक रिश्तों में खटास और व्यवहार में चिड़चिड़ापन भी ला सकती है।

अकेलापन महसूस होता है- कार्यक्षेत्र में रोज़ाना लोगों से मिलना-जुलना एक सामाजिक ज़रूरत भी बन जाती है। सेवानिवृत्ति के बाद जब इस दिनचर्या में अचानक बदलाव आ जाए, तो व्यक्ति को अकेलापन और सामाजिक दूरी महसूस होने लगती है। परिवार के सदस्य अपने-अपने कामों में व्यस्त होते हैं, ऐसे में व्यक्ति ख़ुद को कम उपयोगी या महत्वहीन महसूस करने लगता है।

बदलाव के लिए करें तैयारी

बेहतर योजना बनाएं- सेवानिवृत्ति से पहले ही पेंशन योजना, बचत योजनाओं और निवेश के विकल्पों का सही चयन करें। बजट बनाकर ख़र्चों को नियंत्रित करें और आकस्मिक ज़रूरतों के लिए फंड अलग रखें। वित्तीय सलाहकार की मदद लें ताकि सेवानिवृत्त जीवन आर्थिक रूप से संतुलित और सुरक्षित रहे। अगर संभव हो तो पार्ट-टाइम जॉब, फ्रीलांसिंग या छोटी व्यावसायिक गतिविधियों को अतिरिक्त आय का स्रोत बनाएं।

भावनात्मक संतुलन बनाएं- योग और ध्यान को दिनचर्या में शामिल करें। ये तनाव घटाने और मानसिक स्थिरता लाने में सहायक हैं। मन की बात अपनों से साझा करें। खुलकर बातचीत करने से भावनात्मक बोझ हल्का होता है। ज़रूरत महसूस हो तो मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता से सलाह लेने में हिचकिचाएं नहीं।

सामाजिक रूप से सक्रिय रहें- सामाजिक संगठन और स्वयंसेवी संस्थाओं से जुड़कर सामाजिक सहभागिता बनाए रखें। पुराने दोस्तों से संपर्क रखें और समय-समय पर मिलते रहें। आस-पड़ोस के और सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लेना शुरू करें। सामाजिक जुड़ाव अकेलापन दूर करने में मदद करता है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 27 जुलाई - 2 अगस्त 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)
संदेश: नेतृत्व में मजबूती दिखाएं, आपके विचार सुने जाएंगे।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्म-विश्वास से निर्णय लेता हूँ।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)
संदेश: सहयोगी बनें, लेकिन अपनी सीमाएं भी स्पष्ट रखें।
पुष्टि वाक्य: "मैं संतुलन से ताकत का निर्माण करता हूँ।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)
संदेश: अपनी रचनात्मकता को व्यावसायिक मोड़ देने का समय है।
पुष्टि वाक्य: "मैं सफलता में अपनी कला दर्शाता हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)
संदेश: योजना और अनुशासन अब रंग लाएंगे।
पुष्टि वाक्य: "मैं परिश्रम से सफलता अर्जित करता हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)
संदेश: जोखिम लें, लेकिन सोच-समझकर। परिणाम बड़ा हो सकता है।
पुष्टि वाक्य: "मैं चतुराई से अवसरों का लाभ उठाता हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)
संदेश: पारिवारिक ज़िम्मेदारियों के साथ अपने लक्ष्यों पर ध्यान दें।
पुष्टि वाक्य: "मैं सेवा और लक्ष्य में संतुलन बनाता हूँ।"

मूलांक (7, 16, 25)
संदेश: भीतर की बुद्धि से ही बाहरी शक्ति विकसित होगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं अंतर्ज्ञान से सही दिशा चुनता हूँ।"

मूलांक (8, 17, 26)
संदेश: यह आपका शक्ति सप्ताह है—आगे बढ़िए।
पुष्टि वाक्य: "मैं आत्मबल से सफलता को बुलाता हूँ।"

मूलांक (9, 18, 27)
संदेश: किसी पुराने कारण या मिशन में फिर ऊर्जा आएगी।
पुष्टि वाक्य: "मैं करुणा से अपनी शक्ति जगाता हूँ।"

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

मसूरी की इन 7 जगहों पर देखें फॉरेन जैसे नजारे

भूल जाएंगे विदेश जाना, प्राकृतिक नजारों और सुकून भरी ट्रिप के लिए मसूरी एक परफेक्ट जगह है।

जिसे 'पहाड़ों की रानी' कहा जाता है, प्राकृतिक सुंदरता और शांत वातावरण के लिए मशहूर है। यहां के केम्प्टी फॉल्स, लाल टिब्बा, गन हिल, कैमल्स बैक रोड, मसूरी लेक, मॉल रोड और बेनोग वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी जैसी जगहें विदेशी नजारों जैसा अनुभव देती हैं। उत्तराखंड की गोद में बसा मसूरी एक बेहद आकर्षक और लोकप्रिय हिल स्टेशन है, जिसे 'पहाड़ों की रानी' के नाम से भी जाना जाता है। यह स्थान प्राकृतिक सौंदर्य, शांत वातावरण और ठंडी हवाओं के कारण वर्षों से पर्यटकों की पहली पसंद बना हुआ है। चाहे हनीमून कपल्स हो या फैमिली ट्रिप, मसूरी हर किसी के लिए एक बेहतरीन डेस्टिनेशन है।

मसूरी की सबसे बड़ी खासियत है इसकी हरी-भरी पहाड़ियाँ, घने जंगल, झरने और साफ-सुथरी हवा, जो शरीर और मन दोनों को तरोताजा कर देती है। यहां आने वाले पर्यटक न केवल प्रकृति के करीब महसूस करते हैं, बल्कि स्वादिष्ट स्थानीय व्यंजनों का आनंद लेकर अपनी यात्रा को और भी यादगार बना सकते हैं। अगर आप मसूरी जाने की योजना बना रहे हैं, तो इन खास जगहों को जरूर अपनी लिस्ट में शामिल करें।

मसूरी की इन 7 जगहों पर देखें फॉरेन जैसे नजारे

पहाड़ों की रानी कहे जानें वाले मसूरी में ऐसी 7 जगहें हैं जहां के नज़ारे विदेश की खूबसूरत वादियों से कम नहीं। यहां की प्राकृतिक सुंदरता और खूबसूरत दृश्य देखकर आप विदेश घूमने जानें का ख्याल भी छोड़ देंगे। अगर आप सुकून और ताज़गी की तलाश में हैं, तो मसूरी की इन जगहों पर जरूर जाएं और खूबसूरत नजारों का आनंद लें।

केम्प्टी फॉल्स

मसूरी की यात्रा तब तक अधूरी मानी जाती है जब तक आप केम्प्टी फॉल्स की ठंडी बौछारों का आनंद न लें। यह मनमोहक जलप्रपात लगभग 40 फीट की ऊँचाई से गिरता है और नीचे गिरते ही पाँच धाराओं में बंट जाता है, जो इसे और भी रमणीय बनाता है। हरे-भरे पहाड़ों से घिरा यह स्थल गर्मी में राहत पाने के लिए एक आदर्श जगह है और पर्यटकों के बीच बेहद लोकप्रिय है।

लाल टिब्बा

'लाल पहाड़ी' के नाम से मशहूर लाल टिब्बा मसूरी का सबसे ऊँचा पॉइंट है, जहाँ से आप टेलीस्कोप की मदद से बर्फ से ढके हिमालय के मनोहारी दृश्य देख सकते हैं। यह इलाका भारतीय सेना की निगरानी में रहता है, इसलिए यहां आम लोगों की एंट्री सीमित है। फिर भी, आसपास के व्यू पॉइंट्स से आप इसका भरपूर आनंद ले सकते हैं।

गन हिल

गन हिल मसूरी का दूसरा सबसे ऊँचा स्थान है, जो मॉल रोड से लगभग 400 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। यहां पहुँचने के लिए आप रोपवे की रोमांचक सवारी कर सकते हैं या फिर आधे घंटे की पैदल यात्रा का लुत्फ उठा सकते हैं। गन हिल से मसूरी और आसपास के पहाड़ों का खूबसूरत दृश्य मन को शांति प्रदान करता है।

कैमल्स बैक रोड

लगभग 4 किलोमीटर लंबी यह सड़क ऊंट की पीठ जैसी आकृति वाले पहाड़ों के कारण 'कैमल्स बैक रोड' कहलाती है। यह स्थान सुबह-शाम टहलने वालों और फोटोग्राफी प्रेमियों के लिए बेहद खास है। शांत वातावरण और प्राकृतिक दृश्य इसे मसूरी की सबसे खूबसूरत सैरगाहों में से एक बनाते हैं।

मसूरी लेक

हाल ही में मसूरी-देहरादून विकास प्राधिकरण द्वारा विकसित की गई मसूरी लेक पर्यटकों को अपनी ओर खींचने में सफल रही है। यह कृत्रिम झील मसूरी-देहरादून मार्ग पर स्थित है और यहां नौका विहार का आनंद लिया जा सकता है। परिवार और बच्चों के साथ समय बिताने के लिए यह एक शानदार विकल्प है।

मॉल रोड

मॉल रोड को मसूरी का दिल कहा जाता है। यह लगभग 2 किलोमीटर लंबा क्षेत्र लाइब्रेरी पॉइंट से शुरू होकर पिक्चर पैलेस तक जाता है। इस सड़क पर टहलते हुए आप हस्तशिल्प की दुकानों, खाने-पीने के स्टॉल्स और पहाड़ी जीवनशैली की झलक पा सकते हैं। शाम के समय जब लाइटें जगमगाती हैं, तब मॉल रोड का नज़ारा और भी खूबसूरत हो जाता है।

बेनोग वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी

देवदार के घने जंगलों और हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियों के बीच बसी बेनोग वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी एक शांत और जैव विविधता से भरपूर स्थान है। यह जगह पक्षी प्रेमियों और ट्रैकिंग के शौकीनों के लिए बेहद खास है।

बागी 4 में हुई सोनम बाजवा की धमाकेदार एंट्री
डांस एंथम से एक्ट्रेस मचाएंगी तहलका

सोनम बाजवा बनीं बागी यूनिवर्स की नई लीड टाइगर श्रॉफ के साथ करेंगी जबरदस्त एक्शन और डांस

सोनम बाजवा की एंट्री हुई 'बागी 4' में, टाइगर श्रॉफ संग करेंगी लीड रोल। गणेश आचार्य के साथ शूट किया मेगा डांस नंबर। फिल्म सितम्बर 2025 में रिलीज होगी, जिसमें संजय दत्त खतरनाक विलेन के रूप में नजर आएंगे।

पंजाबी एक्ट्रेस सोनम बाजवा इन दिनों अपनी पहली हिंदी फिल्म ‘हाउसफुल 5’ की सफलता का जश्न मना रही हैं। हाउसफुल 5 से बॉलीवुड में एंट्री करने के बाद सोनम बाजवा ने फैंस के दिलों पर छा जाना शुरू कर दिया है। अब हाउसफुल 5 के बाद सोनम बाजवा की एंट्री बागी 4 में हो गई है। खूबसूरत पंजाबी हसीना एक्शन से भरपूर बागी यूनिवर्स में शामिल होने के लिए पूरी तरह तैयार हैं, इस फिल्म में एक्ट्रेस में टाइगर श्रॉफ के साथ लीड हीरोइन बनने जा रही हैं।

सोनम बाजवा की बागी 4 में हुई एंट्री

दरअसल, हाल ही में ‘हाउसफुल 5’ के निर्माता साजिद नाडियाडवाला की एक्शन से भरपूर फ्रेंचाइजी ‘बागी 4’ के लिए पंजाबी एक्ट्रेस सोनम बाजवा को साइन किया गया है। इसका पोस्टर शेयर कर मेकर्स ने खलबली मचा दी। ‘बागी 4’ के एक्टर टाइगर श्रॉफ ने इंस्टाग्राम के स्टोरीज सेक्शन पर एक पोस्ट शेयर कर फिल्म में सोनम की एंट्री को लेकर जानकारी दी है, लेकिन फैंस की एक्साइटमेंट तब और बढ़ गई जब सोनम ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी में एक बिहाइंड द सीन्स धमाका कर दिया। उन्होंने बताया कि वो बागी 4 के लिए एक मेगा डांस नंबर शूट कर रही हैं और वो भी किसी और के नहीं बल्कि मास्टर गणेश आचार्य के साथ! सोनम ने खुलासा किया कि ये उनका बचपन का सपना था कि वो एक फुल-ऑन डांस सॉन्ग करें और अब वो सपना आखिरकार सच हो गया।

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