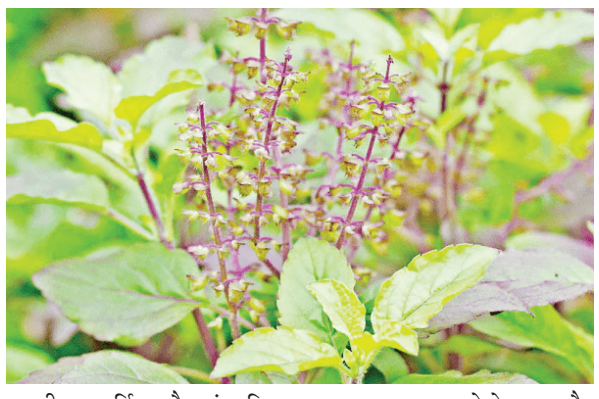
धर्म और विज्ञान दोनों क्यों करते हैं तुलसी के पत्ते चबाने से परहेज



तुलसी का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व हिंदू धर्म में तुलसी को केवल एक औषधीय पौधा नहीं, बल्कि देवी लक्ष्मी का स्वरूप मानकर पूजा जाता है। घर के आंगन में तुलसी का पौधा शुभता, पवित्रता और सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार तुलसी के संपर्क से वातावरण शुद्ध होता है और नकारात्मक ऊर्जा दूर रहती है। इसी कारण तुलसी का उपयोग पूजा-पाठ में विशेष रूप से किया जाता है और इसके प्रति सम्मान की भावना रखी जाती है।

तुलसी के पत्ते चबाने को लेकर धार्मिक मान्यता

धार्मिक ग्रंथों और परंपराओं में तुलसी को अत्यंत पवित्र बताया गया है। ऐसी मान्यता है कि तुलसी की पत्तियों को दांतों से चबाना उसका अपमान करने के समान है। यही कारण है कि पूजा में तुलसी की पत्तियों को सावधानी से तोड़ा जाता है और सीधे मुंह में चबाने की बजाय किसी अन्य रूप में ग्रहण करने की परंपरा प्रचलित है। धर्म में तुलसी का सेवन श्रद्धा और नियमों के साथ करने पर बल दिया गया है।

वैज्ञानिक नजरिए से क्या कहता है शोध

विज्ञान की दृष्टि से भी तुलसी के पत्तों को सीधे चबाने को लेकर सतर्कता बरतने की सलाह दी जाती है। तुलसी की प्रकृति गरम मानी जाती है और इसके पत्तों में मौजूद कुछ प्राकृतिक तत्व लंबे समय तक दांतों के सीधे संपर्क में रहने पर दांतों की ऊपरी परत को प्रभावित कर सकते हैं। लगातार चबाने से दांतों में संवेदनशीलता या सतह के कमजोर होने की संभावना बढ़ सकती है। इसके अलावा, तुलसी की हल्की एसिडिक प्रकृति कुछ लोगों में मुंह या पेट से जुड़ी असहजता भी पैदा कर सकती है।

आयुर्वेद में तुलसी का स्थान

आयुर्वेद में तुलसी को एक प्रभावशाली औषधीय पौधा माना गया है। इसमें प्राकृतिक एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण पाए जाते हैं, जो सर्दी, खांसी और संक्रमण से बचाव में सहायक माने जाते हैं। आयुर्वेदिक मान्यताओं के अनुसार तुलसी का सही तरीके से सेवन करने पर यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में मदद कर सकती है।

तुलसी का सेवन करने का सही तरीका

विशेषज्ञों की राय में तुलसी के पत्तों को चबाने की बजाय उन्हें पानी के साथ निगलना या काढ़े, चाय अथवा गुनगुने पानी में उबालकर सेवन करना अधिक उपयुक्त माना जाता है। इस तरीके से तुलसी के औषधीय गुण शरीर को मिलते हैं और दांतों या पाचन से जुड़ी संभावित समस्याओं से भी बचाव होता है। सीमित मात्रा में और सही विधि से किया गया तुलसी का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि ग्रहों की चाल को भी प्रभावित करते हैं घर में मौजूद बर्तन

हमारे घरों में इस्तेमाल होने वाले बर्तन हमारे ग्रह और स्वास्थ्य दोनों से जुड़े होते हैं। आमतौर पर लोगों के बीच यही धारणा है कि सिर्फ तांबे और मिट्टी के बर्तन में पानी पीना शरीर के पूरे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि घर में इस्तेमाल होने वाले अलग-अलग धातु के बर्तन ग्रहों की चाल को भी प्रभावित करते हैं? ज्योतिषशास्त्र के मुताबिक अलग-अलग धातु के बर्तन का इस्तेमाल या गिलास में पानी पीने से ग्रहों की स्थिति में सुधार लाया जा सकता है। चांदी के गिलास में पानी पीने से पेट से और मन से जुड़े विकार कम होते हैं, लेकिन इसी के साथ चंद्रमा संतुलित रहता है।

ज्योतिषशास्त्र के अनुसार अगर कुंडली में चंद्रमा की स्थिति कमजोर है, तो चांदी के बर्तन में पानी पीने से लाभ मिलेगा। इसके अलावा चांद की रोशनी में बैठने से भी राहत मिलेगी। तांबे के बर्तन में पानी पीने से बहुत लाभ मिलता है। इससे शरीर अंदर से विषाक्त मुक्त होता है और पेट की पाचन अग्नि भी बढ़ती है। तांबे के बर्तन का संबंध सूर्य ग्रह से होता है। ज्योतिषशास्त्र में तांबे को सूर्य की धातु माना गया है। सूर्य से संबंधित सभी रोगों को दूर करने के लिए लोग तांबे की अंगूठी पहनते हैं। सूर्य का कमजोर होना बीमारियों को न्योता देता है और करियर में भी रुकावट आती है। ऐसे में तांबे के बर्तन का दान सूर्य को संतुलित करने में मदद करेगा। पीतल के बर्तन का इस्तेमाल गुरु, सूर्य और बुध से जुड़ा होता है। ज्योतिष शास्त्र में गुरु और बुध को संतान उत्पत्ति और समृद्धि का कारक माना जाता है। छठ पूजा के दौरान भी पीतल के बर्तनों का ही इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि पीतल का संबंध सूर्य से होता है। सूर्य से भी माना गया है, जो भाग्य के विधाता हैं।

कुल मिलाकर पीतल के बर्तन का इस्तेमाल गुरु, सूर्य और बुध तीनों को संतुलित करने में मदद करता है। कांसे के बर्तन का इस्तेमाल अब कम हो गया है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लोग कांस्य के बर्तनों के इस्तेमाल से परहेज करते हैं, लेकिन कांसे का सीधा संबंध शनि और राहु से जोड़कर देखा गया है। अगर कुंडली में शनि और राहु की स्थिति ठीक नहीं है, तो कांसे के बर्तन का दान किया जा सकता है।

ज्योतिषशास्त्र के अनुसार बर्तनों का दान बहुत महत्वपूर्ण माना गया है, जो सुख और समृद्धि का कारक होता है। हालांकि किसी भी उपाय को करने से पहले ज्योतिष की सलाह जरूर लें।

रत्चानोक इंतानोन की सेमीफाइनल में पहुंचने की उम्मीद बरकरार

बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर फाइनल्स

हांग्जो। पूर्व विश्व चैंपियन थाईलैंड की रत्चानोक इंतानोन ने शुक्रवार को बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर फाइनल्स के शुरुआती लीग स्टेज में चीन की तीसरी सीड हान यू पर आसान जीत के साथ महिला सिंगल्स ग्रुप बी से आगे बढ़ने की अपनी उम्मीदें बनाए रखीं। हांग्जो ओलंपिक स्पोर्ट्स सेंटर जिम्नेजियम के कोर्ट 1 पर खेले गए मैच में, रत्चानोक 38 मिनट तक चले मुकाबले में 21-17, 21-10 से विजेता बनीं। इस बीच, ग्रुप ए में, कोरिया की टॉप सीड से यंग और अकाने यामागुची वरीयता में शीर्ष पर रहीं, जिससे सेमीफाइनल में उनकी जगह पक्की हो गई। से यंग तीन मैचों में तीन जीत के साथ ग्रुप में शीर्ष पर रहीं, जबकि यामागुची तीन मैचों में दो जीत के साथ दूसरे स्थान पर रहीं। इंडोनेशिया की पुत्री कुसुमा वर्दानी तीन मैचों में एक जीत से एक अंक के साथ तीसरे स्थान पर रहीं, जबकि टोमोका मियाजाकी चार खिलाड़ियों के ग्रुप में तीन हार और बिना किसी अंक के आखिरी स्थान पर रहीं।

से यंग ने चौथी सीड वाली यामागुची को तीन कड़े गेम में हराया, पहला गेम हारने के बाद वापसी करते हुए 47 मिनट में 13-21, 21-5, 21-14 से जीत हासिल की। उसी कोर्ट 2 पर खेले गए एक मैच में, इंडोनेशिया की पुत्री ने जापान की टोमोका मियाजाकी को दो गेम में हराया, 38 मिनट में 21-17, 21-9 से जीत हासिल की।

शाम के सेशन में, भारत के सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी ग्रुप बी के मुकाबले में मलेशिया के दूसरी सीड वाले एरॉन चिया और सोह वूई यिक पर जीत के साथ अपने ग्रुप का अंत करने की उम्मीद करेंगे।

इससे पहले गुरुवार को भारत की शीर्ष पुरुष डबल्स जोड़ी, सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी ने बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर फाइनल्स 2025 में अपनी लगातार दूसरी जीत दर्ज की, उन्होंने इंडोनेशिया के फजर अल्फियन और मुहम्मद शोहिबुल फिकरी को तीन गेम के रोमांचक मुकाबले में हराया था।

अगर आप हासिल करना चाहते हैं धन, विद्या और वैवाहिक सुख तो ये व्रत जरूर करें

मार्गशीर्ष माह के शुक्ल पक्ष की सप्तमी तिथि गुरुवार को है। इस दिन सूर्य वृश्चिक राशि में और चंद्रमा दोपहर 2 बजकर 7 मिनट तक मकर राशि में रहेगा। इसके बाद कुम्भ राशि में गोचर करेगा। द्रिक पंचांग के अनुसार, अभिजीत मुहूर्त सुबह 11 बजकर 48 मिनट से शुरू होकर दोपहर 12 बजकर 30 मिनट तक रहेगा और राहुकाल का समय दोपहर 1 बजकर 28 मिनट से शुरू होकर दोपहर 2 बजकर 46 मिनट तक रहेगा। इस तिथि को कोई विशेष पर्व नहीं है, लेकिन दिन के हिसाब से आप गुरुवार का व्रत रख सकते हैं।

अग्नि पुराण, बृहस्पति स्मृति और महाभारत जैसे ग्रंथों में गुरुवार व्रत का उल्लेख मिलता है, जिसमें बताया गया है कि इस दिन विधि-विधान से पूजा करने मात्र से ही धन, विद्या और वैवाहिक सुख-सौभाग्य में लाभ मिलता है।

मान्यता है कि इस दिन भगवान श्री हरि की पूजा-अर्चना करने, गुरुवार के दिन व्रत करने व कथा सुनने से घर-परिवार में सुख-समृद्धि बनी रहती है।

ग्रंथों में उल्लेख है कि अगर व्रत के दिन नियमों का पालन न किया जाए, तो भगवान श्री हरि विष्णु नाराज भी हो जाते हैं।

अगर कोई भी जातक गुरुवार व्रत की शुरुआत करना चाहता है, तो वह किसी भी शुक्ल पक्ष के पहले गुरुवार से कर सकता है और 16 गुरुवार व्रत रख कर उद्यापन कर दें।

माना जाता है कि जो इस दिन व्रत रखते हैं, उन्हें पीले वस्त्र धारण करने चाहिए। साथ ही, पीले फल-फूलों का दान करना चाहिए, लेकिन इस बात का विशेष ध्यान रहे कि पीली चीजों का सेवन न करें। जो जातक व्रत नहीं रख सकते, वे विधि-विधान से पूजा कर या तो व्रत कथा सुनें या फिर पढ़ लें।

वहीं, पूजा के दौरान भगवान विष्णु को हल्दी चढ़ाने से मनोकामना पूरी होती है और पुण्य फल की प्राप्ति होती है।

गुरुवार के दिन किसी गरीब या जरूरतमंद व्यक्ति को अन्न और धन का दान करने से भी पुण्य प्राप्त होता है।

मान्यता है कि केले के पत्ते में भगवान विष्णु का वास होता है। इसी कारण गुरुवार के दिन केले के पत्ते की पूजा की जाती है।

टी20 विश्व कप और न्यूजीलैंड सीरीज के लिए भारतीय टीम का ऐलान आज

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड शनिवार को टी20 विश्व कप 2026 और न्यूजीलैंड सीरीज के लिए टीम इंडिया स्क्वॉड का ऐलान शनिवार को होगा। बीसीसीआई की तरफ से जारी बयान में कहा गया है कि सीनियर पुरुष चयन समिति शनिवार को मुंबई में बैठक करेगी। बैठक में न्यूजीलैंड सीरीज और टी20 विश्व कप 2026 के लिए भारतीय टीम चुनी जाएगी। टीम चयन के बाद एक प्रेस कॉन्फ्रेंस का आयोजन होगा जिसे कप्तान सूर्यकुमार यादव और चयन समिति के अध्यक्ष अजीत अगरकर संबोधित करेंगे। टी20 विश्व कप 2026 की भारतीय टीम कैसी होगी, इस पर भारतीय फैंस की नजरें हैं। शुभमन गिल लंबे समय से इस फॉर्मेट में प्रभावित नहीं कर पाए हैं। क्या वे विश्व कप की टीम में होंगे और अभिषेक के साथ पारी की शुरुआत के लिए बतौर ओपनर उन्हें टीम में रखा जाएगा, या नहीं, और रिंकू सिंह की वापसी होगी या नहीं, ये देखना दिलचस्प होगा।

टी20 विश्व कप से पहले भारतीय टीम को न्यूजीलैंड के खिलाफ 3 वनडे और 5 टी20 मैचों की सीरीज खेलनी है।

भारत और श्रीलंका की मेजबानी में टी20 विश्व कप 2026 का आगाज 7 फरवरी से होगा। विश्व कप भारत और श्रीलंका के 8 वेन्यू पर खेला जाएगा। इस बार विश्व कप में 20 टीमें हिस्सा ले रही हैं।

'हम जीतते रहेंगे', सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जीतने के बाद बोले- झारखंड के कप्तान ईशान किशन

रांची। ईशान किशन की कप्तानी में झारखंड ने गुरुवार को पुणे में खेले गए फाइनल मुकाबले में हरियाणा को हराकर सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जीती है। झारखंड ने पहली बार सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जीती है। इसलिए राज्य के क्रिकेट प्रेमियों में जबरदस्त उत्साह है। फैंस ने झारखंड को चैंपियन बनाने वाले कप्तान ईशान किशन का राजधानी रांची लौटने पर भव्य स्वागत किया। इस अवसर पर मीडिया से बात करते हुए ईशान किशन ने कहा, "हमारी टीम बहुत अच्छा खेली। बहुत आनंद आया। जल्द ही और भी मैच होंगे और हम जीतते रहेंगे। सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जीतकर हम बहुत खुश हैं।" गुरुवार को खेले गए फाइनल मुकाबले में पहले बल्लेबाजी करते हुए झारखंड ने 262 रन बनाए थे। कप्तान ईशान किशन ने 49 गेंद पर 101 रन की पारी खेली थी। हरियाणा की टीम 193 रन पर सिमट गई थी और 69 रन से मैच हार गई थी। ईशान प्लेयर ऑफ द मैच रहे थे।

ईशान किशन का पूरे टूर्नामेंट में कप्तान के साथ-साथ बल्लेबाज के रूप में भी शानदार प्रदर्शन रहा। 10 मैचों की 10 पारियों में 2 शतक और 2 अर्धशतक लगाते हुए 197.32 की स्ट्राइक रेट से 517 रन बनाकर ईशान टूर्नामेंट के शीर्ष स्कोरर रहे। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर नाबाद 113 रहा। एक कप्तान और बल्लेबाज के रूप में प्रभावशाली प्रदर्शन के बाद ईशान को भारतीय टीम में वापसी की उम्मीद है। हालांकि उन्होंने निरंतर प्रदर्शन को ही मूलमंत्र माना है। ईशान ने फाइनल मैच के बाद कहा था कि मैं अच्छा प्रदर्शन कर रहा था, इसलिए जब मेरा चयन भारतीय टीम में नहीं हुआ, तो मुझे बहुत बुरा लगा।

के. एम. बी. जन्मतिथि विशेष

मिल्खा सिंह का रिकॉर्ड तोड़ने वाला धावक

नई दिल्ली। ट्रैक एंड फील्ड में भारत में मिल्खा सिंह का नाम बेहद प्रतिष्ठित है। अंतरराष्ट्रीय मंचों पर मिल्खा सिंह ने अपनी गति से चौंकाया था और कई रिकॉर्ड अपने नाम किए थे। मिल्खा सिंह के 1960 में रोम ओलंपिक में बनाए एक भारतीय रिकॉर्ड को के. एम. बी. ने तोड़ते हुए ट्रैक एंड फील्ड में बड़ा मुकाम हासिल किया था। के. एम. बी. का जन्म 20 दिसंबर 1980 को केरल के इडुक्की जिले में हुआ था। उनका पूरा नाम कलायथुमकुझी मैथ्यूज बीनू है।

ग्रामीण पृष्ठभूमि से आने वाले बीनमोल ने बेहद कठिन परिस्थितियों में प्रशिक्षण की शुरुआत की थी, लेकिन कुछ बड़ा करने के लक्ष्य और कड़ी मेहनत ने उनके लिए सफलता की राह खोली। 400 मीटर और 800 मीटर की दौड़ में विशेषज्ञता रखने वाले धावक के. एम. बी. को बड़ी पहचान एथेंस ओलंपिक में मिली। 20 अगस्त 2004 को एथेंस ओलंपिक में 400 मीटर का वर्तमान राष्ट्रीय रिकॉर्ड उन्होंने 45.48 सेकेंड में बनाया था। इस गति से उन्होंने मिल्खा सिंह का 44 साल पुराना रिकॉर्ड तोड़ा था। मिल्खा सिंह ने 1960 के रोम ओलंपिक में 45.73 सेकेंड का समय निकालते हुए भारतीय रिकॉर्ड बनाया था।

के. एम. बी. के इस रिकॉर्ड को मोहम्मद अनस ने गोल्ड कोस्ट, राष्ट्रमंडल खेलों में 2018 में तोड़ा था। 400 मीटर की दौड़ के लिए अनस ने 45.32 सेकेंड का समय निकाला था। के. एम. बी. और उनकी बड़ी बहन के. एम. बीनामोल ने 2002 में आयोजित बुसान एशियाई खेलों में पदक जीतकर इतिहास रचा था।

किसी प्रमुख अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक जीतने वाले वे पहले भारतीय भाई-बहन बने। के. एम. बी. ने पुरुषों की 800 मीटर दौड़ में रजत पदक जीता था, जबकि उनकी बहन ने स्वर्ण पदक जीता था।

कपालेश्वर मंदिरः जब श्राप की वजह से मोर बन गई थी मां पार्वती

चेन्नई। भारत की पवित्र धरती पर अनेक महापुरुषों और ज्ञानियों ने जन्म लिया है और उन्होंने देश के विभिन्न हिस्सों को भक्ति एवं आस्था से परिपूर्ण किया है। चेन्नई ऐसे ही शहरों में से एक है, जहां भारत की संस्कृति और अध्यात्म का अनूठा संगम मौजूद है। चेन्नई के अलग-अलग शहरों में हिंदू देवी-देवताओं के प्राचीन मंदिर मौजूद हैं, लेकिन चेन्नई के मायलापुर में स्थित कपालेश्वर मंदिर मां पार्वती और शिव के प्रेम और तपस्या के प्रतीक हैं। कपालेश्वर मंदिर इतना पवित्र मंदिर है कि 12 ज्योतिर्लिंगों के बाद इसे सबसे पवित्र मंदिर का दर्जा मिला है। ये मंदिर इसलिए भी खास है क्योंकि यहां चारों वेदों की पूजा की जाती है। मंदिर को वेदपुरी के नाम से भी जाना जाता है। मंदिर के इतिहास में महान ऋषि और मां पार्वती के मोर बनने की पौराणिक कथा का जिक्र किया गया है।

ऋषि शुक्राचार्य को लेकर जिक्र है, उन्होंने भगवान शिव की तपस्या कर उनसे अपनी आंखों की रोशनी को दोबारा मांगा था।

दूसरी तरफ, मां पार्वती एक शाप की वजह से मोर बन गई थी। अपने श्राप से मुक्ति पाने और मूल रूप को वापस पाने के लिए, मां पार्वती ने इसी स्थल पर भगवान शिव की उपासना की थी और अपने वास्तविक रूप को पाया था। इसी वजह से मंदिर को मां पार्वती के तप और भगवान शिव के तप का प्रतीक माना जाता है।

मंदिर में भगवान शिव को कपालेश्वरर और मां पार्वती को कर्पगंबल के रूप में पूजा जाता है। मंदिर में 63 नयनारों की स्तुति रत मूर्तियां भी बनी हैं, जो शिव भक्ति को दिखाती हैं। मंदिर की सीढ़ियां उतरते ही सामने गोदावरी नदी बहती नजर आती है। इसी में प्रसिद्ध रामकुंड है। पुराणों के मुताबिक, भगवान राम ने इसी कुंड में अपने पिता राजा दशरथ का श्राद्ध किया था।

मंदिर के निर्माण की बात की जाए तो मंदिर 7वीं शताब्दी में निर्मित किया गया था, जिसे उस वक्त पल्लव वंश के राजाओं ने बनाया था। मंदिर का बनाव द्रविड़ वास्तुकला की शैली को दिखाता है, जिसमें रंग-बिरंगे रंगों से देवी-देवताओं की नृत्य करती प्रतिमाओं को उकेरा गया है, लेकिन दुर्भाग्यपूर्ण पुर्तगाली खोजकर्ताओं ने मंदिर को नष्ट करने की कोशिश की।

मंदिर का महत्वपूर्ण हिस्सा आक्रमणकारियों ने तोड़ दिया था, लेकिन फिर लगभग 16वीं शताब्दी में विजयनगर के राजाओं ने मंदिर का निर्माण दोबारा कराया था।