सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

24 अगस्त 2025

गणेश चतुर्थी की
अनंत शुभकामनाएँ

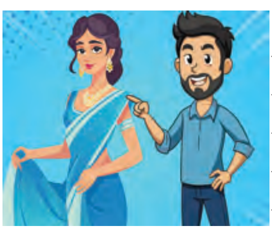
हंसी ठट्ठा

लड़के ने महफिल में लड़की को देख कहा एक शेर-
लड़का- अर्ज किया है,
महफिल में हमारे जूते खो गये, तो हम घर कैसे जायेंगे?
कोई प्यार से बुलाए तो नगें पैर दौड़े चले आएंगे
लड़की- आप शायरी तो शुरू कीजिए, इतने मिलेंगे कि आप गिन नहीं पाएंगे.......

रास्ते में जाते वक्त बेटा एक बिल्डिंग की तरफ इशारा करते हुए मां से बोला-
बेटा- मां दिवाली आने वाली है, इस बार पटाखे में इसी दुकान से लूंगा
मां- ये पटाखों की दुकान नहीं लड़कियों का हॉस्टल है
बेटा- मुझे क्या पता, एक दिन पापा कह रहे थे कि यहां एक से एक धांसू पटाखे हैं.....

0000000

बॉस (सुरेश से)- मैंने तुम्हें फोन किया था, तुम्हारी पत्नी ने कहा तुम खाना बना रहे हो
तुमने वापस फोन क्यों नहीं किया?
सुरेश- सर किया था, आपकी पत्नी ने बताया आप बर्तन धो रहे हो....



पत्नी- मैं आपसे बात नहीं करुंगी
पति- ठीक है
पत्नी- क्या तुम कारण नहीं जानना चाहते?
पति- नहीं मैं तुम्हारे फैसले की इज्जत करता हूं.....
पत्नी- एक बात पूछूं आपसे
पति- हां
पत्नी- मोहब्बत अंधी है तो शादी क्या है?
पति- शादी आंख का ऑपरेशन है, सबकी आंखे खोल देता है.......

पत्नी- मैं तुम्हारी नीली शर्ट प्रेस कर रही थी तो
शर्ट एक जगह पर थोड़ी सी जल गई
पति- कोई बात नहीं,
मेरे पास वैसी ही एक और नीली शर्ट है
पत्नी- मालूम था मुझे, इसलिए उस शर्ट का उतना ही कपड़ा
काटकर मैंने जली हुई शर्ट में जोड़ दिया...

00000000000

शादी के लिए पप्पू अपने घरवालों के साथ लड़की देखने गया
पप्पू के घरवाले (लड़की से)- अपने रहन-सहन के बारे में कुछ बताओ?लड़की- रहन तो मेरा बहुत अच्छा है और सहन तो मैं किसी के बाप का भी नहीं करती
लड़की का जवाब सुनकर पप्पू के होश उड़ गए....

पत्नी- आप शादी के बाद कितना बदल गए हो?
मेरे में जरा भी दिलचस्पी नहीं दिखाते
पति- मैंने तुझे पहले ही बता दिया था कि मुझे शादीशुदा औरतों में बिल्कुल भी दिलचस्पी नहीं है....

शादी के लिए पप्पू अपने घरवालों के साथ लड़की देखने गया
पप्पू के घरवाले (लड़की से)- अपने रहन-सहन के बारे में कुछ बताओ?
लड़की- रहन तो मेरा बहुत अच्छा है और सहन तो मैं किसी के बाप का भी नहीं करती
लड़की का जवाब सुनकर पप्पू के होश उड़ गए....

सुरेश- मोहब्बत की दोनों निशानियां आगरा में है
राजू- वो कैसे?
राजू- मोहब्बत पूरी हो गई तो ताजमहल, अधूरी रह गई तो पागलखाना...

अंतरिक्ष में प्रेग्नेंसी और बच्चे का जन्म संभव है क्या?

अंतरिक्ष में प्रेग्नेंसी और बच्चे का जन्म संभव है या नहीं? इस पर लीड्स यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर ने एक रिसर्च की थी, जिसकी रिपोर्ट जर्नल में प्रकाशित हुई है। रिसर्च में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है तो आइए जानते हैं कि रिसर्च क्या कहती है?

मंगल ग्रह पर मानव मिशन भेजने की तैयारी चल रही है। चंद्रमा और मंगल पर इंसानों को बसाने का सपना देखा जा रहा है। इस बीच एक सवाल अंतरिक्ष में फिजिकल रिलेशन, प्रेग्नेंसी, डिलीवरी और बच्चे की देखभाल को लेकर उठा तो वैज्ञानिकों ने रिसर्च शुरू की। ऐसी ही एक रिसर्च यूनिवर्सिटी ऑफ लीड्स के प्रोफेसर एमेरिटस ऑफ कम्प्यूटेशनल बायोलॉजी, अरुण विवियन होल्डन ने भी की है।

प्रेग्नेंसी संभव, लेकिन प्रसव नहीं

बता दें कि प्रोफेसर होल्डन की रिसर्च अंतरिक्ष यात्रा के दौरान गर्भावस्था, अंतरिक्ष में बच्चे के जन्म के दौरान होने वाले जोखिमों पर केंद्रित है। विशेष रूप से माइक्रोग्रैविटी और गैलेक्टिक कॉस्मिक रेज के प्रभावों पर पर केंद्रित हैं और उनकी रिसर्च में कई खुलासे भी हुए हैं। रिसर्च के अनुसार, गर्भावस्था की दुनिया में फर्टिलाइजेशन, गर्भाशय में भ्रूण का प्रत्यारोपण और भ्रूण का विकास जैसी कई टेक्नोलॉजी धरती पर विकसित हो चुकी हैं, लेकिन अंतरिक्ष में जाते समय गर्भाधान संभव है, लेकिन प्रसव और बच्चे की देखभाल अंतरिक्ष में संभव नहीं है।

माइक्रोग्रैविटी ने प्रसव संभव नहीं

रिसर्च के अनुसार, मां की कोख में भी माइक्रोग्रैविटी होती है और बच्चा गर्भाशय में भरे लिक्विड में तैरता रहता है, लेकिन अंतरिक्ष की माइक्रोग्रैविटी में शारीरिक संबंध बनाना, बच्चे का जन्म होना और नवजात की जन्म मुश्किल है। अंतरिक्ष की माइक्रोग्रैविटी में फर्टिलाइजेशन संभव नहीं हो सकता है, लेकिन एक बार भ्रूण गर्भाशय में प्रत्यारोपित हो जाए तो अंतरिक्ष में महिला यात्री गर्भावस्था में भी रह सकती हैं, लेकिन वहां प्रसव और नवजात शिशु की देखभाल काफी मुश्किल होगी। अंतरिक्ष में तरल पदार्थ और मानव शरीर स्थिर नहीं रहता है, जिससे प्रसव और नवजात को दूध पिलाना मुश्किल हो सकता है।

कॉस्मिक रेडिएशन से खतरा होगा

रिसर्च के अनुसार, धरती का वायुमंडल और मैग्नेटिक ग्रैविटी अंतरिक्ष की हाई एनर्जी वाली कॉस्मिक किरणों से भ्रूण और नवजात की रक्षा करते हैं, लेकिन अंतरिक्ष में यह सुरक्षा नहीं मिलेगी। ऐसे में अंतरिक्ष में कॉस्मिक किरणें भ्रूण

के लिए खतरा बन सकती है और अगर अंतरिक्ष में बच्चे का प्रसव हुआ तो या नवजात की मौत हो जाएगी या वह विकलांग पैदा होगा। गर्भावस्था के पहले महीने में भ्रूण की कोशिकाएं तेजी से विभाजित होती हैं, लेकिए एक कॉस्मिक किरण का भ्रूण के लिए घातक साबित हो सकती है। महिला का गर्भपात भी हो सकता है। 3 महीने के बाद जब भ्रूण और गर्भाशय का आकार बढ़ता है तो कॉस्मिक किरणें भ्रूण की मांसपेशियों पर असर डाल सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होगा

रिसर्च के अनुसार, कॉस्मिक किरणों के असर से समय से पहले प्रसव होने की संभावना बढ़ती है, जो नवजात के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। अंतरिक्ष में जन्मा नवजात माइक्रोग्रैविटी में विकसित होगा, जिससे उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति प्रभावित होगी। नवजात सिर उठाने, रेंगने और चलने में सक्षम नहीं होगा। कॉस्मिक किरणें नवजात के मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकती हैं, जिससे मेमोरी लॉस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अंतरिक्ष में गर्भावस्था संभव है, लेकिन खतरनाक है। कॉस्मिक रेडिएशन से सुरक्षा, समय से पहले प्रसव को रोकना और माइक्रोग्रैविटी में नवजात के विकास को सुनिश्चित करना अभी तक संभव नहीं है।

चूहों के भ्रूण पर किया गया प्रयोग

बता दें कि प्रोफेसर होल्डन की रिसर्च मंगल ग्रह जैसे लंबी अवधि वाले स्पेस मिशन के लिए महत्वपूर्ण है, जहां गर्भावस्था की संभावना बढ़ सकती है। उनकी रिसर्च चूहों के भ्रूणों पर किए गए प्रयोगों पर आधारित है, जिसमें निष्कर्ष निकला कि माइक्रोग्रैविटी में भ्रूण का प्रारंभिक विकास संभव है, लेकिन पूर्ण गर्भावस्था और जन्म संभव नहीं है। अंतरिक्ष में मानव गर्भावस्था पर कोई प्रत्यक्ष अध्ययन भी आज तक नहीं किया गया है। वर्तमान रिसर्च चूहों और अन्य जानवरों पर आधारित है। चूहों के भ्रूण पर की गई रिसर्च New Scientist और Forbes में 30 अक्टूबर 2023 को प्रकाशित हुई थी।

35 साल से अधिक आयु की महिलाओं के लिए सुपरफूड हैं ये 3 चीजें

महिलाओं को एक उम्र के बाद अपनी सेहत पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। खासतौर पर 35 के बाद क्योंकि इस आयु तक उनके मेनोपॉज का समय भी नजदीक होने लगता है। ऐसे में समय से अपनी डाइट में बदलाव करने से उन्हें काफी हद तक लाभ मिल सकता है।

35 की उम्र के बाद महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं। ये बदलाव मानसिक, शारीरिक और हार्मोनल हो सकते हैं। बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों की ताकत कम होना, मेटाबोलिज्म का स्लो होना, हार्मोनल इंबैलेंस और थकान जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। ऐसे में उन्हें अपने खान-पान विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत होती है। हरियाणा की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ.शेहला जमाल बताती हैं कि कुछ सुपरफूड्स हैं जिनका रोजाना सेवन करने से महिलाएं अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती हैं।

35 के बाद इन 3 सुपरफूड्स का जरूर करें सेवन

सोयाबीन- सोयाबीन महिलाओं की सेहत के लिए बड़ी फायदेमंद होती है। इसमें आइसोफ्लेवोन्स होते हैं, जो महिलाओं की हड्डियों को मजबूती देने के साथ-साथ मूड स्विंग्स को भी कंट्रोल करते हैं। रोजाना सोयाबीन खाने से नींद की समस्या भी दूर होती है। सोयाबीन खाने से ऑस्टियोपोरोसिस की बीमारी से भी बचा जा सकता है।

कच्ची प्याज - डॉक्टर बताती हैं कि महिलाओं को कच्ची प्याज और उसमें नींबू का रस मिलाकर रोजाना खाना चाहिए। दरअसल, कच्ची प्याज में सल्फर यौगिक गुण और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो महिलाओं में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करते हैं। कच्ची प्याज और नींबू विटामिन-सी का भी सोर्स होता है, जो बालों और स्किन के लिए फायदेमंद होती है।

सफेद तिल- महिलाओं को रोजाना 1 चम्मच सफेद तिलों का भी सेवन करना चाहिए। ये तिल भुने हुए नहीं होने चाहिए, यानी कच्चे तिल खाएं। डॉक्टर बताती हैं कि सफेद तिल में कैल्शियम सबसे ज्यादा पाया जाता है। इसके अलावा, ये फॉस्फोरस और जिंक का भी सोर्स होता है, जो महिलाओं की हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है।

कुछ अन्य सुपर फूड्स

आंवला खाएं।

पालक खाएं।

किशमिश या मुन्नका खाएं।

अखरोट को भिगोकर खाएं।

अनार खाएं।

हल्दी का सेवन करें।

पान के पत्ते से दूर करें चेहरे के जिद्दी एक्ने झड़ते बालों के लिए भी वरदान

पान का पत्ता आमतौर पर पूजा, पारंपरिक भोजन या माउथ फ्रेशनर के रूप में जाना जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये पत्ते आपकी त्वचा के लिए भी बेहद फायदेमंद हो सकते हैं? जैसे कि जैसे पिंपल्स, रैशेज, खुजली या डार्क स्पॉट्स आजकल आम हो गई हैं। हालांकि इन समस्याओं से राहत पाने के लिए बहुत से केमिकल प्रोडक्ट्स मौजूद हैं, लेकिन इसके साइड इफेक्ट्स भी होते हैं। ऐसे में पान का पत्ता एक नेचुरल और असरदार उपाय बन सकता है। यह एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और सूजन कम करने वाले गुणों से भरपूर होता है, जो त्वचा को साफ और हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है।

एक्ने से छुटकारा दिलाता है पान का पत्ता

अगर आप बार-बार होने वाले पिंपल्स और एक्ने से परेशान हैं, तो पान का पत्ता एक नेचुरल और असरदार उपाय हो सकता है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा से हानिकारक बैक्टीरिया को हटाकर मुंहासों को कम करते हैं।

2-3 ताजे पान के पत्ते लें और उन्हें अच्छे से पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर खासकर मुंहासों वाली जगहों पर लगाएं। जब यह पेस्ट सूख जाए, तो हल्के गुनगुने पानी से धो लें। हफ्ते में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करने से पिंपल्स की समस्या धीरे-धीरे कम हो सकती है।

झड़ते बालों से दिलाए राहत

बालों का झड़ना आज एक आम समस्या बन चुकी है, लेकिन आयुर्वेद में इसके लिए एक बेहद आसान और असरदार उपाय है। पान के पत्ते और नारियल तेल का मिश्रण बना कर लगाए। बता दे कि पान के पत्तों में मौजूद पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स बालों की जड़ों को मजबूती देते हैं, जबकि नारियल तेल स्कैल्प को पोषण देता है और ड्राइनेस को कम करता है।

4–5 ताजे पान के पत्तों को पीस लें। इसमें 2-3 बड़े चम्मच नारियल तेल मिलाएं और हल्का गर्म कर लें। इस तेल को स्कैल्प पर अच्छे से मसाज करें। कम से कम 30 मिनट तक लगा रहने दें। फिर माइल्ड शैंपू से धो लें।

चेहरे पर निखार लाने वाला फेस पैक

अगर आप प्राकृतिक चीज़ों से स्किन केयर करना चाहती हैं, तो पान के पत्तों से बना फेस पैक आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। पान का पत्ता और मुल्तानी मिट्टी मिलाकर लगाएं। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुण त्वचा की गहराई से सफाई करते हैं और उसे ग्लोइंग बनाते हैं।

3-4 ताजे पान के पत्तों को पीसकर पेस्ट तैयार करें। इसमें 1-2 चम्मच मुल्तानी मिट्टी मिलाएं। थोड़ा गुलाब जल मिलाकर स्मूथ पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर समान रूप से लगाएं और 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

शरीर की दुर्गंध दूर करने में भी असरदार

अगर आप शरीर से आने वाली दुर्गंध से परेशान हैं, तो पान का पत्ता आपके लिए एक नेचुरल और असरदार समाधान हो सकता है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण पसीने में पनपने वाले बैक्टीरिया को मारते हैं, जो बदबू का मुख्य कारण होते हैं।

5–6 ताजे पान के पत्तों को हल्के गर्म पानी में डालें। इसे 30 मिनट तक ऐसे ही रहने दें, ताकि पत्तों के गुण पानी में आ जाएं। फिर इस पानी से स्नान करें।

रेडनेस की समस्या को करता दूर

अगर आपकी त्वचा पर जलन, सूजन या रेडनेस की समस्या है, तो पान का पत्ता एक प्रभावी घरेलू उपाय साबित हो सकता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण त्वचा को शांत करते हैं और रेडनेस को कम करने में मदद करते हैं।

4–5 पान के पत्ते लें और उन्हें एक कप पानी में उबालें। जब पानी ठंडा हो जाए, तो इसे छान लें। कॉटन की मदद से इस पानी को रेडनेस वाले हिस्सों पर लगाएं या फेस वॉश की तरह पूरे चेहरे पर अप्लाई करें।

6-6-6 वॉकिंग रूटीन क्यों हो रही है वायरल? वजन घटाने और दिमागी सुकून का अनोखा फॉर्मूला

हर उम्र के लिए आसान, बिना जिम या मशीन के - जानिए कैसे सिर्फ चलकर पा सकते हैं फिटनेस, वज़न कंट्रोल और मानसिक सुकून

6-6-6 वॉकिंग चैलेंज में सुबह 6 या शाम 6 बजे 60 मिनट की वॉक शामिल है, जिसमें 6 मिनट वॉर्मअप और 6 मिनट कूलडाउन होता है। यह रूटीन वजन घटाने, हार्ट हेल्थ, हड्डियों की मजबूती, शुगर कंट्रोल और ब्रेन फंक्शन के लिए बेहद फायदेमंद है। यह आसान, कम थकाने वाला और हर उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त है, जिससे फिटनेस एक आसान आदत बन सकती है।

इन दिनों सोशल मीडिया पर फिटनेस के नए-नए फॉर्मूले ट्रेंड कर रहे हैं। कभी 12-3-30 तो कभी 3-2-1 वर्कआउट। अब एक नया चलन वायरल हो रहा है – 6-6-6 वॉकिंग चैलेंज, जो वजन घटाने और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए काफी लोकप्रिय हो गया है।

इस चैलेंज में सुबह 6 बजे या शाम 6 बजे 60 मिनट तक वॉक करना होता है, जिसकी शुरुआत 6 मिनट की वॉर्मअप और अंत 6 मिनट की कूल डाउन वॉक से होती है। यह रूटीन न केवल वजन कम करता है बल्कि दिल, हड्डियों, ब्रेन और शुगर कंट्रोल के लिए भी फायदेमंद माना जा रहा है। इसका सबसे खास फायदा यह है कि यह आसान है, सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त है और ज्यादा कुछ सोचे बिना दिनचर्या में अपनाया जा सकता है। आइए जानते हैं इस चैलेंज को कैसे अपनाएं और इसे और भी असरदार कैसे बनाएं।

6-6-6 वॉकिंग चैलेंज क्या है और कैसे करें इसे शुरू

6-6-6 वॉकिंग चैलेंज बहुत आसान और साफ-सुथरा रूटीन है। इसमें आपको हर दिन 60 मिनट वॉक करनी है, जो या तो सुबह 6 बजे या शाम 6 बजे की जा सकती है। शुरुआत 6 मिनट के हल्के वॉर्मअप से करें जैसे धीरे-धीरे चलना या स्ट्रेच करना। इसके बाद 60 मिनट की तेज चाल से वॉक करें ताकि शरीर का तापमान और हार्ट रेट थोड़ा बढ़े। अंत में 6 मिनट की स्लो वॉक या स्ट्रेचिंग करें ताकि शरीर कूल डाउन हो सके।

ये नंबर सिर्फ याद रखने में आसान नहीं, बल्कि शरीर की जरूरतों के हिसाब से भी परफेक्ट हैं। खासकर जिन लोगों को डायबिटीज या ब्लड प्रेशर की समस्या है, उनके लिए यह दिनचर्या बेहद फायदेमंद हो सकती है।

वज़न घटाने और फैट लॉस में करता है मदद

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं लेकिन जिम नहीं जाना चाहते, तो यह वॉकिंग रूटीन आपके लिए एक दमदार ऑप्शन है। रोज़ 60 मिनट वॉक करने से आपका कैलोरी बर्न बढ़ता है, जिससे शरीर धीरे-धीरे फैट लॉस करने लगता है। इसके साथ अगर आप डाइट पर भी थोड़ा ध्यान दें, तो इसके रिज़ल्ट और भी जल्दी दिख सकते हैं।

रिसर्च के अनुसार दिन में 7,000 स्टेप्स लेने वालों का वजन और बीएमआई दोनों बेहतर रहता है। और यह 60 मिनट की वॉक लगभग 6,000 से 7,000 स्टेप्स के बराबर होती है। खास बात यह है कि यह पूरी तरह सुरक्षित और आसान तरीका है वजन कम करने का, बिना किसी मशीन या सप्लीमेंट के।

हड्डियों और दिल की सेहत में लाजवाब असर

वॉकिंग एक वेट-बेयरिंग एक्सरसाइज है, यानी यह हड्डियों पर हल्का सा दबाव डालती है जिससे उनकी मजबूती बढ़ती है। खासतौर पर 30 की उम्र के बाद हड्डियों की केयर करना जरूरी हो जाता है, और यह रूटीन रोज़ाना बोन हेल्थ को बढ़ावा देता है।

इसके अलावा, 6-6-6 वॉकिंग दिल की सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद मानी जाती है। यह ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाती है, बीपी कंट्रोल करती है और हृदय रोगों का खतरा कम करती है। रिसर्च कहती है कि जो लोग रोज़ाना 6,000 से 8,000 स्टेप्स चलते हैं, उनमें हार्ट डिजीज से जल्दी मौत का खतरा 50% तक कम हो जाता है।

शुगर कंट्रोल और इंसुलिन रेसिस्टेंस में असरदार

डायबिटीज के मरीजों के लिए यह चैलेंज किसी वरदान से कम नहीं। खाने के बाद वॉक करने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और इंसुलिन बेहतर काम करता है। यह शरीर को ब्लड शुगर को ऊर्जा में बदलने में मदद करता है, जिससे टाइप 2 डायबिटीज का खतरा घटता है।

नायरा बनर्जी ने फिर तोड़ा ग्लैमर का पुराना फॉर्मूला और नए अंदाज़ से रच दिया फैशन का ट्रेंडबुक

जब फैशन और आत्मविश्वास एक साथ मंच साझा करते हैं, तो दृश्य कुछ ऐसा ही बनता है जैसा नायरा एम बनर्जी की हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट में नजर आता है. यह सिर्फ़ एक तस्वीर नहीं, बल्कि एक सशक्त स्टेटमेंट है—जो खूबसूरती को परिभाषाओं से आगे ले जाती है.

नायरा की मौजूदगी में एक अलग ही जादू है. उनका हर पोज़ संतुलन से भरपूर है, एक्सप्रेशन में बेबाकी है और अंदाज़ में ऐसी चुंबकीय ताकत कि आप चाहकर भी नज़रें नहीं हटा सकते. यह पोस्ट उन तस्वीरों में से है जो सिर्फ़ स्क्रॉल करने के लिए नहीं होती, बल्कि रुकने, ठहरने और फिर से देखने के लिए होती है.

उनकी आंखों की चमक हो या आत्मविश्वास से भरा वह तेवर—'मुझसे पंगा मत लो' वाला भाव—हर पहलू उन्हें ग्लैमर वर्ल्ड का एक सशक्त नाम बनाता है. ऑनस्क्रीन ही नहीं, बल्कि डिजिटल स्पेस में भी नायरा एक ट्रेंडसेटर हैं. वो केवल फैशन को फॉलो नहीं करतीं, बल्कि नई परिभाषाएं गढ़ती हैं.

इस लुक में वो जितनी स्टाइलिश हैं, उतनी ही सहज भी. यही संयोजन उन्हें खास बनाता है. यह पोस्ट एक मूड है, एक मूवमेंट है, और ग्लैमर को जीने की एक नई शैली है. नायरा बनर्जी ने एक बार फिर दिखा दिया है कि असली ग्लैमर वही है जो आत्मा से झलकता है—बिना दिखावे, बिना बनावट, पूरी निडरता के साथ.

पुरुषों को रहना है तनावमुक्त तो करें महिलाओं से दोस्ती होंगे कई अनोखे फायदे

महिलाओं के साथ दोस्ती पुरुषों को तनावमुक्त और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाती है। ऐसी दोस्ती के लिए खुलापन और संवेदनशीलता जरूरी है।

क्या पुरुष और महिलाएं सिर्फ दोस्त हो सकते हैं? यह सवाल अब पुराना हो चुका है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि पुरुष न केवल महिलाओं के साथ मजबूत दोस्ती निभा सकते हैं, बल्कि दोस्ती उनके जीवन को कई तरह से समृद्ध और तनावमुक्त बना सकती है। अगर आपके पास महिला मित्र कम हैं, तो चिंता न करें, आप अकेले नहीं हैं। कई पुरुष भावनात्मक लगाव के डर या सामाजिक धारणाओं के कारण ऐसी दोस्ती करने से हिचकते हैं। लेकिन, महिला मित्रों के साथ दोस्ती न केवल तनाव कम करती है, बल्कि कई अनोखे फायदे भी देती है। पुरुषों के लिए ऐसी दोस्ती क्यों जरूरी है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

बेहतर और भावनात्मक संवाद

महिला मित्रों के साथ समय बिताने से पुरुषों में संवाद कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है। एक्सपर्ट के अनुसार, महिलाएं सामाजिक संकेतों को बेहतर समझती हैं, जैसे चेहरे के भाव और आवाज का लहजा। उनकी दोस्ती से पुरुष भी इन संकेतों को पढ़ना सीखते हैं, जिससे वे दूसरों के साथ गहरे रिश्ते बना पाते हैं।

हेल्दी कॉन्फिलिक्ट मैनेजमेंट

पुरुषों की दोस्ती में अक्सर संघर्ष की वजह से दूरी बन जाती है, लेकिन महिलाएं इसे बातचीत से सुलझाने में माहिर होती हैं। महिला मित्र तनाव को पहचानकर और उसका समाधान निकालकर रिश्तों को मजबूत करती हैं। इससे न केवल दोस्ती, बल्कि प्रेम, पितृत्व और नेतृत्व जैसे क्षेत्रों में भी संघर्ष प्रबंधन बेहतर होता है।

मजबूत रिश्ते

महिला मित्रों के साथ दोस्ती से विकसित भावनात्मक बुद्धिमत्ता अन्य रिश्तों को भी मजबूत करती है। यह पुरुषों को अपनी भावनाओं को स्पष्ट और प्रामाणिक रूप से व्यक्त करने में सक्षम बनाती है, जिससे परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों के साथ विश्वास बढ़ता है।

व्यापक दृष्टिकोण

महिला मित्र पुरुषों को नए अनुभवों और दृष्टिकोणों से परिचित कराती हैं। यह पुरुषों को जेंडर स्टीरियोटाइप को चुनौती देने और अधिक समावेशी बनने में मदद करता है। यह न केवल सामाजिक समझ को बढ़ाता है, बल्कि पुरुषों को अधिक संवेदनशील और जागरूक बनाता है।

पुरुषों को बनानी चाहिए महिला मित्र

महिलाएं भावनात्मक रूप से अधिक अभिव्यक्त करने वाली होती हैं। वे अपनी भावनाओं को आसानी से पहचानती और साझा करती हैं। महिला मित्रों के साथ समय बिताने से पुरुष भी ऐसा करना सीखते हैं। जिससे पुरुष दुख, भय या कोमलता जैसी भावनाओं को बिना टूटे महसूस कर सकते हैं। यह पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करता है।

डेटिंग में उपयोगी सलाह

महिला मित्र आपकी प्रेम जिंदगी को बेहतर बना सकती हैं। महिला मित्र आपको यह समझने में मदद करती हैं कि महिलाएं एक साथी में क्या चाहती हैं। महिला मित्र डेटिंग में आपकी गलतियों पर विचारशील प्रतिक्रिया देती हैं, जैसे कि अनजाने व्यवहार जो दूसरी डेट को रोक सकता है।

तनाव करे कम

महिलाएं बेहद संवेदनशील और खुशमिजाज होती हैं। वह अपनी ही नहीं बल्कि पुरुषों का तनाव कम करने में मदद कर सकती हैं। वह आपको हंसा सकती है, आपकी परेशानी का हल खोज सकती हैं और आपको डिप्रेशन से बाहर निकाल सकती हैं। एक्सपर्ट्स का मानना है कि महिला मित्र आपको सही सलाद देती हैं जो पुरुषों के मानसिक तनाव को कम कर उसे हेल्दी बना सकती हैं।

हर महिला को पता होनी चाहिए ये किचन हैक्स

बचाएंगे समय और मेहनत

आजकल के समय में हर काम करना थोड़ा मुश्किल हो गया है। इसी कारण कई महिलाओं को किचन का काम करने में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। अगर आप भी उन्हीं में से हैं और रोजमर्रा के किचन के काम को आसान बनाना चाहती हैं, तो आइए जानते हैं कुछ आसान और ज़रूरी कुकिंग टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप अपना काम जल्दी और आसान बना सकती हैं।

आज की तेज और व्यस्त जिंदगी में खाना बनाना सिर्फ जरूरत नहीं, बल्कि एक कला और जिम्मेदारी भी है। हर कोई चाहता है कि खाना स्वादिष्ट बने, जल्दी तैयार हो और मेहनत भी कम लगे।लेकिन अक्सर किचन में काम करते हुए छोटी-छोटी परेशानियां हो ही जाती हैं, जैसे सब्जियां काटना, मसालों का संतुलन बैठाना या रोटियां मुलायम बनाना। अगर आप भी किचन में रोज की हेल्पफुल टिप्स चाहती हैं या खाना बनाना सीख रही हैं, तो ये कुकिंग टिप्स आपके बहुत काम आएंगे।

टमाटर का छिलका आसानी से उतारें

अक्सर टमाटर के छिलके उतारने में काफी दिक्कत होती है। जिसके लिए आप टमाटर को 2-3 मिनट तक गर्म पानी में उबालें और फिर ठंडे पानी में डालें। छिलका आसानी से निकल जाएगा और ग्रेवी बनाना हो जाएगा बेहद आसान।

बटर को जल्दी सॉफ्ट करें ब्रेड से

अगर बटर सख्त है तो उसके ऊपर ब्रेड स्लाइस रख दें। ब्रेड की हल्की गर्माहट से बटर कुछ ही मिनटों में सॉफ्ट हो जाएगा। इसके साथ ही ये टेस्ट भी अच्छा करती है।

चाय में खुशबू बढ़ानी हो तो ये करें

ऐसा माना जाता हैं कि चाय में जितनी अच्छी खुशबू हो उतनी ही चाय स्वाद बनती है। अगर आप मसाला चाय बना रही हैं तो इलायची, अदरक या लॉन्ग जैसी चीजें अंत में डालें। इससे चाय की खुशबू और स्वाद दोगुना हो जाएगा।

चावल खिले-खिले बनाना चाहते हैं?

चावल पकाते समय उसमें 2-3 बूंद नींबू का रस डालें। इससे चावल चिपकेंगे नहीं और एकदम सफेद व खिले हुए बनेंगे।

अगर तवे पर पराठा चिपक रहा है तो ये करें

तवे पर थोड़ा सा नमक डालकर सूखे कपड़े से रगड़ें। फिर पराठा सेंकें अब पराठा चिपकेगा नहीं और तवा भी साफ रहेगा।

अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने के लिए किस तरह के रामराज्य की जरूरत?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 2047 तक विकसित भारत का लक्ष्य लेकर चल रहे हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के टैरिफ लगाने के बाद कई देश मंदी की आशंका जता रहे हैं। भारत की अपनी भी खुद की चुनौतियां हैं। अगर रामराज्य स्थापित करना है तो खुद में बदलाव करने की जरूरत है।

आज की तारीख में बीजेपी दुनिया का सबसे बड़ा राजनीतिक दल है। देश के 21 राज्यों में बीजेपी या एनडीए की सरकार है। अब बीजेपी 45 साल की हो चुकी है। वह जिस मुकाम पर खड़ी है, उसमें मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम की बड़ी भूमिका है। भारत की सनातन परंपरा में राम आरंभ भी हैं और अंत भी। राम एक सोच भी हैं और जीवनशैली भी। ये संयोग ही है कि 6 अप्रैल को बीजेपी का स्थापना दिवस भी है और इस साल रामनवमी भी यानी मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का जन्मोत्सव। त्रेतायुग में अयोध्या में पैदा हुए श्रीराम ने दुनिया को आदर्श शासन प्रणाली का रास्ता दिखाया, जिसे रामराज्य के तौर पर जाना जाता है। त्रेतायुग का रामराज्य कैसा था, ये हममें से किसी ने देखा नहीं है? हजारों साल से लोग अपनी सोच और समझ के हिसाब से रामराज्य की कल्पना करते रहे हैं। अब सवाल ये है कि आज का रामराज्य कैसा होना चाहिए, जहां पूरी दुनिया एक-दूसरे से जुड़ी है?

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ट्रेड टैरिफ बढ़ाते हैं तो पूरी दुनिया में मंदी की आहट महसूस की जाने लगती है। दुनिया के ज्यादातर देशों के शेयर बाजार लड़खड़ाने लगते हैं। अमेरिका हो या चीन, यूरोप हो या एशिया, सबकी अपनी परेशानियां हैं। भारत जैसे विशालकाय देश की अपनी चुनौतियां हैं। किसी भी सरकार या व्यवस्था के लिए एक अरब 40 करोड़ लोगों की उम्मीदों पर खरा उतरना आसान नहीं है। इतनी बड़ी आबादी को खिलाने के लिए अनाज का इंतजाम, रोजगार की व्यवस्था, पढ़ाई के लिए स्कूल-कॉलेज चलाना, इलाज के लिए अस्पताल खोलना... रोजाना एवरेस्ट की चढ़ाई जैसा काम है। ऐसे में आपको जानने की जरूरत है कि आज का रामराज्य कैसा होना चाहिए? रामराज्य के लिए सत्ता में बैठे हुक्मरान और हम भारत के लोगों का आचरण कैसा होना चाहिए?

अति व्यक्तिवादी, अति उपभोक्तावादी और वर्चुअल वर्ल्ड के रिश्तों के लिए रियल वर्ल्ड से कटती सामाजिक व्यवस्था में किस तरह के श्रीराम की जरूरत है? चरमराती अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने के लिए किस तरह की मर्यादा की जरूरत है? आमदनी अठन्नी और खर्चा रुपैया वाली जेनरेशन को श्रीराम कौन सा रास्ता दिखाते? ऐसे ही कुछ सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे।

आबादी के साथ बढ़ीं चुनौतियां

इस धरती पर ऐसे लोग बहुत कम मिलेंगे, जो अपनी जिंदगी से खुश हैं। 140 करोड़ से अधिक आबादी वाले भारत में कई तरह की चुनौतियां हैं। दुनिया की सबसे बड़ी युवा आबादी हमारे देश में ही है, लेकिन बेरोजगारों की फौज भी लंबी-चौड़ी है। उससे भी बड़ी समस्या ये है कि ज्यादातर के पास डिग्री के मुताबिक नौकरी नहीं है। इसे दो तरह से देखा जा सकता है– एक डिग्री के हिसाब से हुनर नहीं है। दूसरा हुनर है, पर बाजार में नौकरी नहीं है, जिसके पास नौकरी है- उसकी महंगाई और खर्च के हिसाब से सैलरी नहीं बढ़ रही है। कोई सिस्टम को कोस रहा है तो कोई किस्मत को, लेकिन 140 करोड़ लोगों की जिंदगी में खुशहाली लाना मुश्किल काम है।

प्रधानमंत्री मोदी 2047 तक विकसित भारत का सपना लेकर आगे बढ़ रहे हैं, जिनके पीछे दुनिया की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी खड़ी है। क्या विकसित भारत बनाने के लिए संघर्ष करना सिर्फ सरकार की जिम्मेदारी है? इसमें देश के लोगों का आचार-विचार, कर्म-धर्म कैसा होना चाहिए? ऐसा समाज कैसे बने, जिसमें सरकार को 80 करोड़ लोगों की भूख मिटाने के लिए मुफ्त में सरकारी

अनाज बांटने की जरूरत न पड़े? लोग इतने संपन्न और खुशहाल हो जाएंगे कि खुद ही सब्सिडी को खैरात समझते हुए छोड़ने लगेंगे। युवाओं को इस तरह से स्कूल-कॉलेजों में ट्रेंड किया जाए कि उन्हें नौकरी के लिए धक्के नहीं खाने पड़ें। क्या बीजेपी और नरेंद्र मोदी रामराज्य के ऐसे ही मॉडल पर काम कर रहे हैं?

चुनौतियों से जूझ रही दुनिया

दुनिया जिस तरह की चुनौतियों से जूझ रही है, उसमें एक ऐसे रामराज्य की जरूरत है, जिसमें हर व्यक्ति देश को, राज्य को, समाज को पूरी ईमानदारी से बेस्ट देने की कोशिश करे। चाहे नौकरी में हो या स्वरोजगार में, दोनों को अपना कर्मक्षेत्र मानते हुए उसे बढ़ाने के लिए लगातार संघर्ष करें। दुनिया में तेजी से होते तकनीकी बदलावों के हिसाब से खुद को अपडेट रखें, तभी आधुनिक समय की जरूरतों के हिसाब से रामराज्य के सपने को साकार करना आसान होगा। दुनिया का हर सभ्य समाज अपने हिसाब से रामराज्य की कल्पना को जमीन पर उतारने की कोशिश करता रहा है। वाल्मीकि के रामराज्य में सामाजिक न्याय की बात है, तो तुलसीदास का रामराज्य एक यूटोरिया, जहां न कष्ट है और न छोटे-बड़े के बीच भेदभाव। वहीं, 20वीं सदी आते-आते रामराज्य ने आधुनिक उदार लोकतंत्र का रूप धारण कर लिया, जिसकी मकसद लोक हितकारी राज्य की स्थापना और लोगों का अधिक से अधिक कल्याण बन गया।

वक्त के साथ बदलाव करती है बीजेपी

बीजेपी एक प्रयोगधर्मी पार्टी है। वक्त के साथ बदलावों को कबूल करती है। 6 अप्रैल 1980 को स्थापना के बाद से बीजेपी ने सत्ता हासिल करने के लिए कई प्रयोग किए। श्रीराम राजपुत्र थे, उन्हें सत्ता हासिल करने के लिए चुनाव की प्रक्रिया से नहीं गुजरना था। ऐसे में श्रीराम राजतंत्र को मर्यादित और लोगों के करीब लाने का काम करते थे, राजा को राज्य और प्रजा के बीच संपर्क सेतु के रूप में प्रस्तुत करते थे, जिसमें राजा का काम जनता की सेवा होता था। आधुनिक लोकतंत्रीय व्यवस्था में जनता अपने वोट से शासक का चुनाव करती है, जनता ही तय करती है कि कौन उसकी सेवा करेगा? ऐसे में नरेंद्र मोदी और अमित शाह की जोड़ी ने बीजेपी को चुनाव जीतने वाली मशीन में बदल दिया। सरकार और संगठन में मोदी का कद इतना बड़ा हो गया कि उनके सामने दूर-दूर तक कोई दिखाई नहीं दे रहा है।

इस साल मोदी का 75वां जन्मदिवस

17 सितंबर को प्रधानमंत्री मोदी 75 साल के हो जाएंगे। उम्र के इस पड़ाव पर भी वो जोश और ऊर्जा से लबरेज हैं। देश के आम आदमी के मन में एक सवाल अक्सर उठता रहता है कि बीजेपी में नरेंद्र मोदी का विकल्प कौन? इस बारे में जब भी किसी बीजेपी नेता से ये सवाल पूछा जाता है तो जवाब बहुत सधे अंदाज में दिया जाता है कि 2029 में भी नरेंद्र मोदी के चेहरे पर ही चुनाव लड़ा जाएगा और वही प्रधानमंत्री बनेंगे। कुछ का जवाब होता है कि बीजेपी परिवार की पार्टी नहीं, कार्यकर्ताओं की पार्टी है। समय आने पर बीजेपी के करोड़ों कार्यकर्ताओं में कोई भी प्रधानमंत्री बन सकता है। राम को आदर्श मानने वाली बीजेपी में आज मोदी का कद इतना ऊंचा हो चुका है कि उन्हें अपना रोल और रिटायरमेंट की तारीख खुद ही तय करनी है। श्रीराम के चरित्र में बहुत कुछ ऐसा है, जिससे आज के हुक्मरानों को बहुत कुछ सीखने की जरूरत है। वे बतौर राजा एक तपस्वी की तरह थे, जहां एक साधारण जन के सवाल पर भी बड़ा फैसला लेने से नहीं हिचकते थे। राम मन और कर्म दोनों से लोकतंत्रिक रहे हैं। ऐसे में श्रीराम के पदचिह्नों पर चलने वाली बीजेपी को भी समझना जरूरी है कि बीजेपी ने कमल में करंट लाने के लिए पिछले 45 वर्षों में किस तरह के प्रयोग किए। पार्टी ने सत्ता हासिल करने के लिए कब-कब रास्ता और चेहरा बदला?

क्षेत्रीय दलों को हराना आसान नहीं

मोदी-शाह के दौर में बीजेपी ने पहले चरण में कांग्रेस को अपना राजनीतिक प्रतिद्वंदी न माना, पर क्षेत्रीय दलों को हराना बीजेपी के लिए मुश्किल रहा। दूसरे चरण में बीजेपी अब क्षेत्रीय दलों को निपटाने में लगी है। बीजेपी अच्छी तरह जानती है कि भारत के नक्शे पर अभी कई ऐसे क्षत्रप मजबूती से खड़े हैं, जो कभी भी बीजेपी के अश्वमेध घोड़े को पकड़ सकते हैं। आज की तारीख में कोई भी राजनीतिक दल सत्ता में होता, तो शायद विकसित भारत के लिए कमोबेश उसी तरह के एजेंडे को आगे बढ़ाता, जैसा पीएम मोदी कर रहे हैं? आज की बीजेपी के रामराज्य में गवर्नेंस का मोदी मॉडल है, तो पार्टी में कड़ा अनुशासन भी। सियासी विरोधियों को किनारे लगाने वाली मुखर सोच भी, किसी भी कीमत पर सत्ता में बने रहने की चाह भी। श्रीराम सबको साथ लेकर चलने के प्रतीक थे।

गर्भवती महिलाओं के लिए ड्राई फ्रूट्स के फायदे और सही डोज़

गर्भावस्था के दौरान एक महिला को स्वस्थ रहने तथा शिशु के विकास के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है, ऐसे में गर्भवती महिला के सही खान-पान का ख्याल रखना बहुत जरूरी है। सूखे मेवे यानी कि ड्राई फ्रूट्स पोषक तत्वों के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। गर्भावस्था के दौरान इनका सेवन गर्भवती महिला के शरीर में पोषक तत्व की पूर्ति करता है, लेकिन इस दौरान सूखे मेवे का प्रयोग संतुलित मात्रा में करना जरूरी है। आईए जानते हैं इस लेख में आप गर्भावस्था के दौरान कौन से सुख मेवे और कितना ले सकते हैं।

गर्भावस्था में ड्राई फ्रूट्स खाने के फायदे

ऊर्जा का स्रोत: गर्भावस्था के दौरान महिला को सामान्य से अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, ताकि उसे दिनभर थकावट महसूस ना हो। ऐसे में सूखे मेवे जैसे बादाम अखरोट और किशमिश गर्भवती महिला को पूरा दिन एक्टिव रहने में मदद करते हैं।

शिशु के मस्तिष्क का विकास: सूखे मेवे जैसे अखरोट इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड शिशु में न्यूरल डेवलपमेंट और मस्तिष्क के विकास के लिए जरूरी तत्व है।

पाचन प्रक्रिया बेहतर होता है: सूखे मेवे जैसे अंजीर और किशमिश में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो की गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान होने वाली पाचन समस्याओं से राहत दिलाता है।

हीमोग्लोबिन बढ़ाता है: गर्भावस्था के दौरान महिला में खून की कमी आम समस्या है। इससे बचाव के लिए गर्भवती महिला किशमिश और खजूर जैसे सूखे मेवे ले सकती है। इनमें भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है जो कि गर्भावस्था के दौरान महिला को एनीमिया से बचाता है।

शिशु की हड्डियों का विकास: गर्भावस्था के दौरान मां की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए और शिशु के हड्डियों के विकास के लिए गर्भवती महिला को भरपूर मात्रा में कैल्शियम की जरूरत होती है। बादाम और खजूर जैसे सूखे मेवे में भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास: काजू, बादाम

जैसे मेवे में विटामिनA, जिंक और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो की गर्भवती महिला के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

प्रेगनेंसी में कौन से ड्राई फ्रूट्स लें और कितना

बादाम: बादाम में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, विटामिनA, फाइबर पाया जाता है जो कि शिशु के हड्डियों का विकास तथा मां के हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है, गर्भवती महिला के पाचन समस्या को दूर करता है। गर्भवती महिला दिन में 5 से 6 भीगे हुए बादाम छिलके उतार कर ले सकती है।

अखरोट: इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है जो कि शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व है। गर्भवती महिला एक या दो अखरोट हर दिन ले सकती हैं।

किशमिश: इसमें आयरन और पोटैशियम पाया जाता है जो गर्भवती महिला में खून की कमी होने से बचाता है, इसके अलावा पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है। हर दिन 5 से 6 किशमिश का सेवन गर्भवती महिला कर सकती है।

अंजीर: इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर और कैल्शियम पाया जाता है जो की पाचन बेहतर करने और हड्डियों के विकास के लिए जरूरी तत्व है। एक दो अंजीर गर्भवती महिला हर दिन ले सकती है।

खजूर: खजूर गर्भवती महिला को एनर्जी देता है जिससे महिला थकान महसूस नहीं करती। अगर महिला को गर्भकालिक शुगर नहीं है तो दो-तीन खजूर ले सकती है।

काजू: काजू में प्रोटीन और जिंक पाया जाता है जो रोग प्रतिरोधकक्षमता को बढ़ाता। महिला सप्ताह में तीन बार, चार से पांच काजू ले सकती है।

खुलकर लें छींक दबाना पड़ सकता है सेहत पर भारी? डॉक्टर की चेतावनी

क्या आप भी छींक आने पर उसको दबा लेते हैं, ताकि दूसरों को कोई परेशानी न हो या फिर शोर न हो? तो सावधान हो जाइए, यह आदत आपके लिए भारी पड़ सकती है। डॉक्टरों की मानें तो छींक को रोकना हमारी सेहत के लिए खतरनाक भी हो सकता है। आइए जानते हैं डॉ. सरोज से इस बारे में विस्तार से।

छींकना एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे दबाना हमारी सेहत पर भारी पड़ सकता है? अक्सर लोग पब्लिक प्लेस पर छींक आने पर असहज महसूस करते हैं और उसे रोकने की कोशिश करते हैं। ऐसा करने से वे कभी मुंह दबाकर, तो कभी नाक को कसकर पकड़कर लेते हैं, जो कि बिल्कुल सही नहीं होता है। डॉ. सरोज कुमार का मानना है कि छींक को जबरन रोकना शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आइए जानते हैं इसका मुख्य कारण क्या है और क्या है इसका समाधान।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट?

आकाश हेल्थकेयर के इंटरनल मेडिसिन विभाग के कंसल्टेंट डॉ. सरोज कुमार यादव बताते हैं कि छींक आना, शरीर की एक प्राकृतिक रक्षात्मक प्रतिक्रिया होती है, जिससे नाक और रेस्पिरेटरी ऑर्गन में मौजूद धूल, बैक्टीरिया या एलर्जन जैसे हानिकारक तत्व बाहर निकलते हैं। अगर इस प्रक्रिया को जबरन रोका जाता है तो ये हानिकारक तत्व शरीर के अंदर ही रह जाते हैं। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

डॉक्टर बताते हैं कि कई बार लोग ध्यान आकर्षित न करने के लिए या स्वच्छता बनाए रखने के इरादे से छींक दबाने की कोशिश करते हैं। लेकिन ऐसा करना कई बार नुकसानदेह साबित हो सकता है।

क्या है छींक के पीछे का साइंस?

छींक सिर्फ एक सामान्य रिफ्लेक्स नहीं है बल्कि इसमें सीने, डायफ्राम, गले और चेहरे की मांसपेशियों का समन्वय होता है। छींक के दौरान हवा 100 मील प्रति घंटे से भी ज्यादा की रफ्तार से बाहर निकलती है, जो नाक के भीतर के कणों को साफ कर देती है।

ऐसे में जब हम नाक को दबाकर या मुंह बंद कर छींक रोकते हैं, तो यह दबाव सिर के अंदर वापस चला जाता है, जिससे साइनस में प्रेशर, कान और ब्लड वेसल्स पर असर पड़ सकता है। कुछ मामलों में कान के पर्दे फटने, नकसीर, चेहरे पर सूजन और गले में चोट लगने जैसी गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं। गंभीर मामलों में छींक रोकने से हवा छाती में भर सकती है, जो खतरनाक हो सकता है। इस स्थिति को न्यूमोमेडियास्टिनम कहते हैं, जो फेफड़ों और दिल के बीच हवा भरने के वजह से बन जाती है।

क्या कभी छींक रोकना ठीक है?

डॉ. सरोज के अनुसार, हल्की छींक को दबाना हमेशा नुकसान नहीं पहुंचाता लेकिन बार-बार या जोर से रोकना हमारे शरीर के आंतरिक अंगों पर दबाव डाल सकता है। ये उनके लिए ज्यादा खतरनाक है जिन्हें साइनस, नाक बंद रहने या कान की समस्या होती है।

छींक से होने वाले संक्रमण से कैसे बचें?

इससे होने वाले संक्रमण से बचने के लिए हमें हमेशा अपने पास रुमाल रखना चाहिए या फिर कोहनी के अंदर छींकना सबसे बेहतर होता है। हाथ पर छींकने से संक्रमण का खतरा बढ़ता है। अगर आप ऐसी जगह हैं जहां चुप रहना जरूरी है, तो हल्की छींक लें लेकिन इसे पूरी तरह से रोकने से बचें।

स्किन के लिए महंगे प्रोडक्ट्स छोड़िए एकसपर्ट के ये घरेलू नुस्खे आजमाइए

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपनी स्किन का ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिसके चलते त्वचा पर काफी दिक्कतें होने लगती हैं। इसके साथ ही थोड़ा सा ध्यान न रखने के कारण हजारों रुपये का नुकसान हो जाता है और डॉक्टर के चक्कर लगाने पड़ते हैं तो आइए जानते हैं एक्सपर्ट के अनुसार कुछ स्किन केयर टिप्स के बारे में।

आज के समय में हर कोई चाहता है कि उसकी स्किन सुंदर हो, लेकिन कोई भी सही उपाय अपनाना नहीं चाहता। जिसके कारण एक समय पर जाकर लोगों को डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। धूल, मिट्टी, धूप आदि चीजों की वजह से हमारी पूरी बॉडी स्किन पर नुकसान होता है। अगर आपके साथ भी ऐसा ही कुछ हो रहा है और आप अपनी बॉडी स्किन की देखभाल करना चाहते हैं, तो आइए जानते हैं एक्सपर्ट के अनुसार नारियल तेल में किन चीजों के इस्तेमाल से आप घर बैठे अपनी स्किन का ध्यान रख सकते हैं।

नारियल तेल में मिलाएं प्याज का रस

अगर आप नारियल तेल में प्याज का रस मिलाकर अपने बालों में लगाते हैं तो इससे बाल लंबे, घने और मजबूत हो सकते हैं। इस मिश्रण से स्कैल्प में मसाज करें। कुछ ही दिनों में फर्क साफ दिखेगा।

नारियल तेल में मिलाएं हल्दी

ऐसे कई लोग हैं जो अपने दांतों के पीलेपन से परेशान हैं। अगर आप भी उन्हीं में से एक हैं तो थोड़ा सा नारियल तेल लें, उसमें चुटकीभर हल्दी मिलाएं और टूथब्रश की मदद से दांतों पर रगड़ें। इससे दांत चमकने लगेंगे।

नारियल तेल में मिलाएं बेकिंग सोडा

नारियल तेल में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाकर अगर आप घुटनों और कोहनियों पर लगाते हैं, तो वहां का कालापन कम हो सकता है।

नारियल तेल में मिलाएं कॉफी पाउडर

अगर आप डार्क सर्कल्स से परेशान हैं और बिना केमिकल प्रोडक्ट्स के छुटकारा पाना चाहते हैं, तो नारियल तेल में थोड़ा सा कॉफी पाउडर मिलाएं और आंखों के नीचे हल्के हाथों से लगाएं। धीरे-धीरे फर्क नजर आने लगेगा।

नारियल तेल में मिलाएं चीनी

नारियल तेल में चीनी मिलाकर आप घर पर ही नेचुरल स्क्रब बना सकते हैं। इस स्क्रब को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे त्वचा पर नेचुरल निखार आएगा और डेड स्किन हट जाएगी।

गले की खराश में राहत देने वाले पेय जो इम्यूनिटी को भी करेंगे स्ट्रॉन्ग

बारिश के मौसम में तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण गले में खराश होना आम बात है। इस समस्या से राहत पाने के लिए कुछ घरेलू पेय काफी प्रभावी साबित हो सकते हैं।

बारिश के मौसम में गले में खराश होना एक आम बात है। अक्सर मौसम की वजह से तापमान ऊपर नीचे होता है। इस वजह से वे लोग जिनका गला सेंसेटिव होता है। वही मौसम की चपेट में आ जाते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं तो परेशान ना हों। आप नीचे बताए गए इन घरेलू पेय का सेवन कर सकते हैं। बस इस मौसम में एक बात का ध्यान रखें कि आप बाहर की चीजों का सेवन ना करें। इससे इंफेक्शन की गुंजाईश ज्यादा हो जाती है। इन्हें पीने से ना सिर्फ आपका गला ठीक होगा बल्कि इम्यूनिटी भी मजबूत होगी। सबसे बड़ी बात यह घर में आसानी से बना सकती हैं।

मुलैठी और शहद

अगर आपको अक्सर गले में खराश रहती है तो मुलैठी और शहद के पानी को अपनी डेली लाइफ में शामिल कर सकते हैं। मुलैठी एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफलेमेटरी से भरपूर होती है। इसे रोजाना पीने से आपकी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग होगी। इस ड्रिंक को बनाना भी बहुत आसान है। आप एक गिलास से थोड़ा सा ज्यादा पानी उबालने रख दें। इसमें एक चौथाई चम्मच मुलैठी पाउडर मिक्स कर सिम आंच पर दस मिनिट उबलने रख दें। जब उबल जाए तो पानी को छान कर इसमें एक छोटा चम्मच शहद मिलाएं और इसे पिएं। यह आपके गले को ना केवल रिलेक्स करेगा बल्कि आपका स्ट्रेस लेवल भी इस ड्रिंक को पीकर खत्म होगा।

वो अदरक वाली चाय

चाय तो हर हिंदुस्तानी को अच्छी लगती है। आपको भी पसंद होगी। लेकिन इस चाय में थोड़ा सा ट्विस्ट दें। अगर गला खराब है तो अपनी रेगुलर चाय में थोड़ी अदरक, लॉन्ग, काली मिर्च मिलाकर उबाल लें। अगर एक कप चाय बना रहे हैं तो बस एक छोटा सा अदकर का टुकड़ा, दो तीन लॉन्ग और तीन चार काली मिर्च के दाने काफी रहेंगे। अगर गला थोड़ा ज्यादा खराब है तो आप जरा से तुलसी के पत्ते भी शामिल कर लें। आप जब इसे पिएंगे इसे तो महसूस करेंगे यह चाय का प्याला आपके लिए किसी दवा से कम नहीं होगा।

दाना मेथी में म्यूसिलेज होता है। म्यूसिलेज एक लसलसा सा पदार्थ होता है जो कि गले की खराश को दूर करने के लिए एक कागर उपाय है। अगर आप भी उनमें से हैं जिनका गला बार बार सूखता है। उन्हें मेथी का ड्रिंक काफी फायदा करेगा। आप चाहें तो मेथी को पहले से भिगोकर रख लें या फिर मेथी का पाउडर बनाकर उसे पानी के साथ उबाल लें। इसमें पानी में आप जरा सा नमक भी मिला लें। चूंकि मेथी में फाइबर भी होता है ऐसे में अगर आपको इस मौसम में पाचन संबंधी भी कोई दिक्कत होगी तो मेथी का पानी आपको फायदा करेगा।

इन बातों का रखें ध्यान

बेशक यह ड्रिंक्स घरेलू हैं और इनका कोई साइड इफैक्ट भी नहीं है। लेकिन अगर आप बीपी की किसी भी समस्या से जूझ रहे हैं तो इन्हें लेने से पहले एक बार अपने डॉक्टर से परामर्श कर लें। इसके इतर अगर आप एक साल से पांच साल के छोटे बच्चों को इस तरह का कोई भी पेय दे रहे हैं तो इसकी मात्रा को सीमित रखें।

काम करने से कुछ मिले न मिले, अनुभव तो हासिल होता ही है

माधुरी दीक्षित को हाल ही में उड़ीसा सरकार ने हैंडलूम इंडस्ट्री को प्रमोट करने के लिए ब्रांड एम्बेसडर बनाया है। इतने साल के सफल करियर के दौरान की वो उनकी बातें, जो प्रेरणा देती हैं...

नब्बे के दशक की तुलना में आज के दौर में बहुत अनुशासन है। अब किसी का इंतजार नहीं होता। आप आते हैं, अपना काम खत्म करते हैं और चले जाते हैं। ये अच्छी बात है, लेकिन पहले एक अलग तरह की सहजता होती थी। हम मेकअप करके सेट पर बैठे होते और दूसरी तरफ डायलॉग लिखे जा रहे होते। जब हम पूछते तो कहा जाता कि दो मिनट, बस पूरा कर रहे हैं। उसमें एक तरह की स्पॉन्टेनिटी थी। आज सब कुछ प्लान्ड और कैलकुलेटेड है। पहले कोई प्रोजेक्ट जुनून से चलता था। उतार-चढ़ाव होते थे, कभी शूटिंग किसी वजह से रुक जाती, फिर एक साल बाद शुरू होती। इस बीच कभी गहने खो जाते, तो वैसा ही कुछ पहन लेते। कमरे में अलग ईयररिंग पहनकर जाते और बाहर किसी और के साथ निकलते। ये सब माफ था, क्योंकि लोग सिनेमा से प्यार करते थे।

जब मैंने शुरुआत की थी, तब इंडस्ट्री पूरी तरह पुरुष प्रधान थी। सेट पर महिलाएं सिर्फ मैं, मेरी हेयरड्रेसर और फिल्म में महिला किरदार निभाने वाली अदाकाराएं। आज जब मैं किसी सेट पर जाती हूं, तो हर डिपार्टमेंट में महिलाएं दिखती हैं, चाहे फोटोग्राफी हों या मेकअप आर्टिस्ट। आज कैमरे के पीछे भी महिलाएं हैं, निर्देशक हैं और उनके पास अब बहुत ताकत है।

आज जब आप नए लोगों के साथ काम करते हैं तो ऐसा नहीं है कि पहले से कुछ कम हुआ है। उनके साथ अलग बातें हैं। काम करने से कुछ मिले ना मिले, हमेशा नया अनुभव तो मिलता ही है। मैं इसे ही असली कमाई मानती हूं।

आज जेन-जी को बहुत कुछ पता है। वे अपनी जिंदगी के अनुभव साझा करते हैं और दूसरों की जिंदगी में क्या चल रहा है, ये भी देखना चाहते हैं। सोशल मीडिया उनके लिए बहुत अहम है। उनसे जुड़ना अच्छा लगता है। उनसे सीखने को मिलता है। मेरे बच्चे भी बहुत कुछ जानते हैं। वे फिल्म देखते हैं और पूरी डिटेल में एनालिसिस करते हैं। मैं सोचती हूं ये सब मेरे दिमाग में क्यों नहीं आया?आजकल कमाई के कई रास्ते हैं...पहले हम सिर्फ एक्टिंग करते थे। धीरे-धीरे विज्ञापन आए और कलाकारों ने कमाई के दूसरे तरीके खोज लिए। अब फिल्मों को प्रमोट करने के अलावा, अपने निजी फायदे के लिए कई काम करने पड़ते हैं। आप हमेशा अपने दर्शकों के संपर्क में रहते हैं। उनसे सीधे कुछ कहना है, तो आपके पास जरिया होता है। इसमें अच्छी-बुरी, दोनों बातें हैं। अपनी जिंदगी को कैसे मैनेज करना है, ये आप पर निर्भर है। आपके पास विकल्प हैं, उन्हें इस्तेमाल करना आना चाहिए।

यह विश्वास रखें कि आप कुछ भी कर सकते हैं

वुमन एम्पॉवरमेंट तभी होगा जब महिलाएं एक-दूसरे का साथ दें। मैं इस पर पूरा भरोसा रखती हूं। मैं महिलाओं का भविष्य तभी देखती हूं जब ये समर्थन होगा। मेरे जीवन की अन्य महिलाओं ने मेरा साथ दिया। मेरी मां और मेरी सास ने हमेशा सपोर्ट किया और हौसला दिया। इसी वजह से मैं बाहर जाकर अपना बेस्ट कर पाती हूं। जब आपको परिवार का साथ मिलता है, तभी आप अच्छा काम कर सकते हैं। मजबूत महसूस करना और यह विश्वास रखना जरूरी है कि आप कुछ भी कर सकते हैं।

सपनों को पूरा करने का साहस रखें

असफलताएं भी सीखने का अवसर देती हैं

अपने सपनों और लक्ष्यों को केवल कल्पना न समझें, उन्हें पूरा करने का साहस रखें। असफलता अस्थायी है और यह हमें सीखने और सुधारने का अवसर देती है। अपने विचारों और भावनाओं को सकारात्मक रखें, क्योंकि वही आपकी दुनिया को आकार देते हैं। हर दिन छोटे कदम उठाएं जो बड़ी सफलता की ओर ले जाएंगे। जीवन का असली उद्देश्य केवल जीना नहीं, बल्कि हर दिन प्रयास और उद्देश्य के साथ जीना है।

अपने भीतर की शक्ति का उपयोग सही तरह से करें

आपके शब्दों में बहुत शक्ति होती है। जो कुछ भी आप कहते हैं, वही आपके जीवन में प्रकट होता है। यदि आप सकारात्मक शब्दों का उपयोग करते हैं, तो आपके जीवन में वही गुण प्रकट होंगे। अपने विचारों और शब्दों को नियंत्रित कर आप अपने जीवन की दिशा बदल सकते हैं। जब आप अपने भीतर की शक्ति को पहचानते हैं और उसका सही उपयोग करते हैं, तो कोई भी बाधा आपके मार्ग में नहीं आ सकती।

हम अपने भीतर की महानता से डरते क्यों हैं ?

हमारा सबसे बड़ा भय यह नहीं है कि हम अयोग्य हैं। हमारा सबसे बड़ा भय यह है कि हम अत्यधिक शक्तिशाली हैं। यह हमारे भीतर का प्रकाश है, जो हमें सबसे ज्यादा डराता है। हम अपने भीतर की महानता से डरते हैं, न कि अपनी कमजोरी से। हम सभी का उद्देश्य एक ही होता है कि हम अपने प्रकाश को और भी ज्यादा कैसे चमकाएं। हम दुनिया को यह दिखाकर काम करना चाहते हैं कि हम क्या कर सकते हैं।

अपने लक्ष्यों और सपनों के प्रति हमेशा प्रतिबद्ध रहें

हर दिन आपके जीवन का एक अनमोल अवसर है। यह अवसर केवल बाहरी दुनिया की उपलब्धियों तक सीमित नहीं है बल्कि आपके भीतर की शांति, संतुलन और व्यक्तिगत विकास से भी जुड़ा है। जब आप अपने विचारों और आदतों को नियंत्रित करना सीखते हैं, तभी आप अपनी वास्तविक शक्ति को पहचानते हैं। डर और संदेह को पीछे छोड़ें और अपने सपनों और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहें। अपने समय और ऊर्जा को उन चीजों पर केंद्रित करें जो आपके लिए वास्तव में महत्वपूर्ण हैं।

जो सीखने की जिज्ञासा बढ़ाए, वही असली ज्ञान - मैरी क्यूरी

1. जीवन में कुछ भी आसान नहीं होता, लेकिन मेहनत और धैर्य से सब कुछ संभव है।
2. सफलता अचानक नहीं आती; यह लगातार छोटे प्रयासों का परिणाम होती है।
3. असल खोज करने वालों के लिए असंभव कुछ भी नहीं होता है।
4. जो बात सीखने की जिज्ञासा को बढ़ाती है, वही असली ज्ञान है।
5. अपने काम से प्रेम करें, तभी आप महान उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं।
6. जो व्यक्ति चुनौतियों का सामना करता है, वही वास्तविक सफलता हासिल करता है।
7. कठिनाइयों से डरना नहीं चाहिए, इन्हीं में सीखने का अवसर छिपा होता है।
8. अपने ज्ञान और क्षमता का उपयोग दूसरों के लाभ के लिए करें।

नौकरी के ऑफर पर बातचीत के 4 तरीके

जानें कि केवल वेतन ही बातचीत योग्य नहीं

वेतन के अलावा भी आपको कुछ जरूरी चीजों पर बात करनी चाहिए। आप जिन लाभों पर बातचीत कर सकते हैं उनमें शामिल हैं : नौकरी शुरू करने की तारीख में बदलाव, बेहतर रिटायरमेंट के लाभ, अधिक पेड टाइम ऑफ, फ्लेग्जिबल वर्किंग ऑवर्स, घर से काम करने के कुछ दिन, बोनस, स्टॉक विकल्प और ऑन-साइट चाइल्ड केयर। इन मुद्दों पर बात करना भी बेहद महत्वपूर्ण हो सकता है। इसलिए बहुत अच्छी तरह सोच-विचार करने के बाद ही आप बातचीत करने के लिए तैयार हों।

बातचीत से पहले अपनी पूरी तैयारी कर लें

किसी भी बातचीत को करने में जल्दबाजी न करें। अगर हो सके तो पहले अपने संभावित नियोक्ता के बारे में थोड़ा शोध कर लें। कुछ वेबसाइट्स मौजूद हैं जो विभिन्न भूमिकाओं के वेतन के बारे में काफी कुछ जानकारी देती हैं। आप अपने प्रोफेशनल नेटवर्क में लोगों से भी जानकारी ले सकते हैं। आप उनसे ये पूछ सकते हैं कि आपकी फील्ड में नौकरी के ऑफर में किन बातों का ध्यान रखा जाता है। जितना अधिक ज्ञान होगा, उतना ही अधिक आत्मविश्वास आपको इस बातचीत में मिलेगा।

निगोशिएबल, नॉन-निगोशिएबल पहचानें

यह बहुत जरूरी है कि पहले आप अपनी बातचीत करने योग्य और गैर-बातचीत करने योग्य चीजों की पहचान कर लें। पहले आप यह जान लें कि आप किन चीजों पर समझौता कर सकते हैं और किन चीजों पर बिल्कुल भी कॉम्प्रोमाइज नहीं कर सकते हैं। इससे आपकी मांगें ज्यादा स्पष्ट होंगी और यह भी तय हो सकेगा कि यह भूमिका आपके लिए सही है भी या नहीं। यह बहुत जरूरी है कि सबसे पहले आप अपने निगोशिएबल्स और नॉन-निगोशिएबल्स को पहचान लें। इससे बात करने में आसानी होगी।

आपसी सहमति के साथ ही शुरुआत करें

हम अक्सर इस सोच के साथ भी बातचीत करते हैं कि 'या तो सब या कुछ भी नहीं', और इस वजह से हम अपनी अधिकतर मांगें पूरी ही नहीं कर पाते हैं। इसके बजाय यह सोचें कि आप किन बाधाओं को दूर करके हायरिंग मैनेजर के लिए अपनी मांग स्वीकार करना आसान बना सकते हैं। यह जानने की कोशिश करें कि उन्हें अभी क्या जानकारी हासिल करनी है और उस जानकारी का उपयोग करके उन्हें समझौते के विकल्प सुझा सकते हैं।

कुछ अच्छा करने जाएं तो बड़े होने का भाव समाप्त करें

पद, प्रतिष्ठा और योग्यता मनुष्य को भेदभाव करने के लिए मजबूर कर देती है। जब आप बड़े लोगों की गिनती में आ जाते हैं तो आपको दूसरे छोटे ही लगने लगते हैं। शंकर जी, पार्वती जी को बता रहे थे कि मैं काकभुशुंडि के यहां कथा सुनने गया- तब कछु काल मराल तनु धरि तहं कीन्ह निवास, सादर सुनि रघुपति गुन पुनि आयउं कैलास।तब मैंने हंस का शरीर धारण कर कुछ समय वहां निवास किया और रघुनाथ जी के गुणों को आदर सहित सुनकर फिर कैलास को लौट आया। तीन बातें हैं- पहला, हंस का शरीर यानी श्रेष्ठ। आदर सहित सुना, यानी वक्ता का सम्मान किया। और कैलास लौटे, यानी अपने धरातल पर आ गए।

शंकर जी की कक्षा बहुत ऊंची है, लेकिन वे बता रहे हैं कि समाज में कथा सुनने, यानी कोई अच्छा काम करने जाएं तो अपने बड़े होने का भाव समाप्त करें। समान धरातल पर आकर सब लोगों से व्यवहार करें।

रानी की वावः एक चमत्कार जमीन के नीचे!

उत्तरी गुजरात के ऐतिहासिक नगर पाटण में स्थित रानी की वाव प्राचीन भारतीय स्थापत्य का एक अद्वितीय नमूना है। यह जितना सिविल इंजीनियरिंग का चमत्कार है, उतना ही कला का अनुपम उदाहरण भी। साल 2014 में यूनेस्को ने इसे विश्व धरोहर स्थल के रूप में सूचीबद्ध किया था। यह बारीक नक्काशीदार बावड़ी सोलंकी वंश की कला के प्रति गहन रुचि की गवाही देती है।

प्रेम का स्मारक

रानी की वाव यानी रानी की बावड़ी का निर्माण 11वीं शताब्दी में रानी उदयमती ने अपने पति सोलंकी वंश के राजा भीमदेव प्रथम की स्मृति में करवाया था। सूखे गुजरात में बावड़ियां जीवन का अहम हिस्सा थीं, जिनमें गर्मी के दिनों में पानी इकट्ठा किया जाता था। लेकिन यह कोई साधारण बावड़ी नहीं थी। रानी उदयमती ने इसे एक स्थापत्य रत्न में बदल दिया, जिसकी उपयोगिता तो थी ही, साथ ही इसके संग दिव्य सौंदर्य भी जुड़ गया था।

अद्भुत नक्काशी

लगभग 64 मीटर लंबी, 20 मीटर चौड़ी और 27 मीटर गहरी यह बावड़ी सात मंजिलों में नीचे उतरती है, जिनमें हर स्तर पिछले से अधिक सजावटी है। सीढ़ियां उतरते ही आप ठंडे, छायादार संसार में पहुंच जाते हैं, जहां पत्थर की नक्काशियां पौराणिक कथाओं में जान डाल देती हैं। दीवारों और स्तंभों पर 500 से अधिक प्रमुख और हजार से अधिक छोटे शिल्प उकेरे गए हैं, जिनमें देवताओं, देवियों और हिंदू महाकाव्यों के दृश्य शामिल हैं। ये बारीक नक्काशियां आज भी लगभग अच्छी स्थिति में हैं।

प्राकृतिक एयर कंडिशनिंग

बावड़ी में उतरना इतिहास की गहराइयों में जाने जैसा है। प्रत्येक मंजिल स्तंभयुक्त मंडपों से जुड़ी है। नीचे जाते-जाते हवा और ठंडी होती चली जाती है। गुजरात की तपती गर्मी में यह एक अद्भुत प्राकृतिक एयर कंडिशनिंग है। तल पर कुएं का जल पहले बिल्कुल साफ होता था, जिसमें ऊपर की नक्काशियों का प्रतिबिंब दिखाई देता था। प्राचीन समय में इसका इस्तेमाल जल संग्रहण के साथ-साथ धार्मिक अनुष्ठानों, सामाजिक मेल-मिलाप और ध्यान-मनन के लिए भी होता था। बावड़ी का पूरब-पश्चिम दिशा में बना होना इस बात को सुनिश्चित करता था कि दिन के अलग-अलग समय पर सूर्य की किरणें मूर्तियों को प्रकाशित करें।

सदियों तक मिट्टी में दबी रही

सदियों तक यह बावड़ी मिट्टी और गाद के नीचे दबी रही। 1940 के दशक में पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग ने खुदाई शुरू की, जिससे यह लगभग अपनी मूल भव्यता में सामने आई। गाद की परतों ने इसे मौसम और तोड़फोड़ से बचाए रखा था। आज यह सिर्फ एक ऐतिहासिक स्मारक ही नहीं, बल्कि एक जीवंत सांस्कृतिक धरोहर है, जो दुनिया भर के यात्रियों, इतिहासकारों, वास्तुकारों और फोटोग्राफरों को आकर्षित करती है।

अन्य स्थलों का भ्रमण

अगर आप पाटण जा रहे हैं, तो साथ में कुछ अन्य स्थलों का भ्रमण भी कर सकते हैं। जैसे पाटण पाटोला हेरिटेज म्यूजियम जाकर पाटोला साड़ियों की प्राचीन डबल इकत बुनाई परंपरा को नजदीक से जान सकते हैं। थोड़ी ही दूरी पर मोधेरा सूर्य मंदिर है। 11वीं सदी का यह मंदिर सूर्य देव को समर्पित है और स्थापत्य कला का एक और अद्भुत उदाहरण है। इसी तरह सहस्रलिंग तालाब को भी देखा जा सकता है।

घूमने का सबसे अच्छा समय कब?

पाटण और रानी की वाव घूमने का सबसे अच्छा समय वैसे तो अक्टूबर से मार्च के बीच माना जाता है, लेकिन आप अगले महीने भी जा सकते हैं। इस समय बारिश की वजह से थोड़ी बहुत हरियाली आपको नजर आएगी। अक्टूबर से मौसम सुहावना होता चला जाता है।

जब एडिटिंग से फिल्म बना दी थी सुपरहिट

गोविंदा के साथ डेविड धवन (फाइल फोटो)। धवन ने गोविंदा के साथ एक से बढ़कर एक हिट फिल्में दी हैं।

हिंदी फिल्म इंडस्ट्री के सबसे बड़े एंटरटेनर, सबसे ज्यादा हिट फिल्म देने वाले, करोड़ों लोगों को अपनी फिल्मों से हंसाने वाले डायरेक्टर और मेरे बड़े भाई समान डेविड धवन का कल जन्मदिन था। मुझे खयाल आया कि मैंने कई महीनों से उन पर कुछ लिखा नहीं। तो इस बार 'मेरे हिस्से के किस्से' में बात धवन साहब की।

बीते 34 साल के सफर में मैंने उनकी 20 फिल्में लिखी हैं और मुझे नहीं लगता कि किसी भी राइटर और डायरेक्टर ने एक साथ इतनी फिल्में की होंगी। इस सफर में इतने किस्से हैं कि क्या लिखूं, क्या छोड़ूं, कितना लिखूं, क्योंकि एक या दो कॉलम में हमारा पूरा सफर नहीं समा सकता। फिर भी लगा कि उनके बारे में कुछ और बातें बतानी चाहिए। वे वैसे भी मीडिया और पब्लिक से बहुत दूर रहते हैं।

सबसे पहले तो आप सोच रहे होंगे कि आखिर डेविड धवन नाम कैसे पड़ा। दरअसल, डेविड साहब का असली नाम राजेंद्र धवन है। जब वे छोटे थे तो उनके घर के बगल में एक यहूदी परिवार रहता था। वे उनके बच्चों के साथ वे खेला करते थे। उस परिवार के लोग प्यार से राजेंद्र को 'डेविड' बुलाते थे। यह नाम सबको अच्छा लगने लगा और बाकी लोग भी उन्हें डेविड ही बुलाने लगे। जब डेविड साहब एडमिशन लेने स्कूल पहुंचे तो उनके पिताजी ने कहा, तुम्हें सब डेविड नाम से जानते हैं। तो तुम अपना नाम राजेंद्र नहीं, डेविड धवन ही रखो।' इस तरह यह नाम अस्तित्व में आया।

डेविड धवन के बड़े भाई अनिल धवन फिल्मों में पहले ही हीरो बन चुके थे। लिहाजा, डेविड साहब को भी हीरो बनने का शौक हुआ। उन्होंने फिल्म एंड टेलीविजन इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (एफटीआईआई) में एडमिशन लेने का मन बना लिया और पुणे पहुंच गए। वहां जाकर उनका मन हुआ कि एक्टिंग के अलावा कुछ और करना चाहिए। हालांकि वे तय नहीं कर पा रहे थे कि उन्हें क्या करना चाहिए। एक दिन एफटीआईआई के प्रोफेसर रोशन तनेजा उनके पास आए और उनसे कहा कि तुम एक काम करो, एडिटिंग में एडमिशन ले लो। बस, यहीं से डेविड साहब का फिल्मी सफर शुरू हो गया।

एक दिन डेविड साहब अपनी एडिटिंग की क्लास में थे। तभी इंडस्ट्री के मशहूर राइटर-डायरेक्टर-प्रोड्यूसर सावन कुमार जी वहां आ गए। सावन जी, अनिल धवन की बिल्डिंग में अनिल धवन के फ्लैट के ऊपर ही रहते थे तो डेविड को जानते थे। उन्होंने डेविड से पूछा, तुम्हारा कोर्स कब खत्म हो रहा है?' डेविड साहब ने कहा, अभी 4-5 महीने बाकी हैं।' सावन जी बोले, बॉम्बे आते ही सीधे मेरे पास आना, क्योंकि जो फिल्म मैं बना रहा हूं, उसे तुम एडिट करोगे।' यानी एडिटिंग का कोर्स खत्म होने से पहले ही डेविड साहब को एडिटिंग के लिए पहली फिल्म मिल गई। सो, उन्हें फिल्म पहले मिली और सर्टिफिकेट बाद में। इसी पर मुझे बशीर बद्र का एक शेर याद आता हैः

हम भी दरिया हैं हमें अपना हुनर मालूम है
जिस तरफ भी चल पड़ेंगे रास्ता हो जाएगा

सावन जी की उस फिल्म का नाम था 'साजन बिना सुहागन'। डेविड साहब ने सावन जी की स्क्रिप्ट और उनके स्क्रीनप्ले के हिसाब से पूरी फिल्म एडिट कर दी। मगर उन्हें फिल्म के अंदर कुछ मजा नहीं आ रहा था। पूरी फिल्म एडिट करने के बाद उन्होंने अपना भी एक वर्जन बनाया, जिसमें सीन आगे-पीछे कर दिए और सावन जी को दिखाया। सावन जी उसे देखकर बहुत खुश हुए और बोले, ₹डेविड, मैं एक अच्छी फिल्म बना रहा था, लेकिन तूने तो इसका स्क्रीनप्ले बदलकर इसे सुपरहिट बना दिया।' और फिर वही हुआ। फिल्म सुपरहिट रही।

इससे पूरी इंडस्ट्री में यह खबर फैल गई कि एक ऐसा एडिटर (डेविड धवन) आया है, जो फिल्म सिर्फ काटता ही नहीं है, बल्कि उसमें अपना कॉन्ट्रीब्यूशन भी देता है। इसके बाद महेश भट्ट साहब ने उन्हें 'सारांश' एडिट करने के लिए बुलाया। फिर तो डेविड साहब के पास फिल्मों की लाइन लग गई और वे टॉप के एडिटर बन गए।

नॉर्स आख्यान: योद्धाओं, देवताओं और विलक्षण जीवों की गाथाएं

आज के लेख के माध्यम से भारत से दूर उत्तर यूरोप तक यात्रा करके वहां के नॉर्स लोगों के आख्यान शास्त्र (मायथोलॉजी) के बारे में जानते हैं। ये लोग लगभग एक हजार वर्ष पहले वहां रहते थे और समुद्री यात्राओं तथा वीरता के लिए प्रसिद्ध थे। उत्तर यूरोप में ईसाई आख्यान शास्त्र से पहले नॉर्स आख्यान शास्त्र प्रचलित था। इसमें कई रोचक कथाएं हैं, जैसे आठ टांगों वाले अश्व की कहानी। पिछले कुछ दशकों में थॉर और लोकी जैसे नॉर्स देवताओं पर आधारित हॉलीवुड फिल्मों ने दुनियाभर में काफी लोकप्रियता हासिल की है। इससे ही नॉर्स आख्यान शास्त्र की लोकप्रियता भी बढ़ी है। इसका एक और कारण 21वीं सदी के आरंभ में बनी 'लॉर्ड ऑफ द रिंग्स' फिल्म सीरीज है, जिसमें नॉर्स आख्यान शास्त्र से प्रेरित जादुई शक्तियों वाले एल्व, बौने ड्वार्फ और कई विलक्षण जीव दर्शाए गए। हमें इस आख्यान शास्त्र की अधिकतर जानकारी ईसाई पादरियों और उत्तरी लोगों की 'एड्डा' नामक गाथाओं से मिली है। नॉर्स लोग वाइकिंग भी कहलाते हैं। वाइकिंग खतरनाक योद्धा थे, जो मानते थे कि युद्ध में मृत्यु होने पर देवताओं के राजा ओडिन की बेटियां 'वलकीरी' उनकी प्रशंसक बन जाती हैं। फिर वलकीरी सर्वश्रेष्ठ मृत योद्धाओं को अस्गार्ड नामक देवताओं की सभा में ले जातीं, जहां उन्हें पुनर्जीवित किया जाता और देवताओं के साथ भोजन कराया जाता। इसके बाद देवता और वाइकिंग योद्धा रागनारॉक नामक अंतिम युद्ध में साथ लड़ने जाते। नॉर्स लोगों का मानना था कि इस अंतिम युद्ध में सृष्टि का अंत होगा और देवता मनुष्य रूपी विशालकाय जायंट तथा गॉब्लिन नामक विकृत व नटखट पिशाचों से लड़ते हुए मारे जाएंगे। देवताओं के मरने का यह विचार अन्य संस्कृतियों में नहीं मिलता है। उनका मानना था कि अंत के बाद भी सृष्टि किसी न किसी रूप में पुनः जन्म लेगी और एक नई व्यवस्था स्थापित होगी। नॉर्स लोगों की विश्व की उत्पत्ति की कहानी भी अनोखी है। उनके अनुसार सृष्टि के आरंभ में एक विशाल रिक्त स्थान था। इसकी एक ओर आग और दूसरी ओर बर्फ थी। आग की गर्मी और बर्फ की ठंडक के मिलने से कई शाखाओं वाला एक विशाल वृक्ष उत्पन्न हुआ। इसकी प्रत्येक शाखा पर एक अलग नस्ल जैसे जायंट, देवता, मनुष्य, ड्वार्फ, एल्व और गॉब्लिन ने निवास किया।

लोकी एक प्रसिद्ध नॉर्स देवता हैं। कुछ लोग उन्हें शैतान समान समझते हैं, लेकिन असल में वे दुष्ट नहीं बल्कि उपद्रवी और शरारती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं रहता कि उनकी शरारतों के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। वे केवल चालाक ही नहीं, बल्कि आकर्षक भी हैं और जब चाहें अपना रूप बदल सकते हैं। इस प्रकार वे पुरुष और स्त्री दोनों रूप लेकर संतान उत्पन्न करते हैं। वे नॉर्स आख्यान शास्त्र में पाताल की देवी हेल, एक समुद्री सांप और एक भेड़िये के पिता हैं। माना जाता है कि यही भेड़िया रागनारॉक के युद्ध में ओडिन को मारकर सृष्टि का अंत करेगा। लोकी आठ टांगों वाले अश्व की भी मां हैं। आइए इसकी कहानी के बारे में जानते हैं। एक दिन एक जायंट ने देवताओं से वादा किया कि वह उनके राज्य को शत्रुओं से बचाने के लिए एक किले का निर्माण करेगा। इसके बदले में वह देवी फ्रेया से विवाह करना चाहता था। ओडिन की इच्छा न होने पर भी देवता इसके लिए मान गए। उन्हें लगा कि गर्मी शुरू होने से पहले किला बनाने की असंभव शर्त रखकर वे इस विवाह को रोक देंगे। लेकिन जायंट का शक्तिशाली अश्व बहुत तेजी से काम करता था, जिसके बलबूते जायंट ने ओडिन की यह असंभव शर्त मान ली।

यात्राः सीट या कंबल गंदे हो तो मिल सकता है मुआवजा

अब भारतीय पहले से कहीं ज्यादा घूमने निकल रहे हैं। तेज परिवहन, कनेक्शन और बेहतर नेटवर्क के साथ यात्री अपनी यात्रा के दौरान एक बुनियादी स्तर की सुविधा और सफाई की उम्मीद करते हैं। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 इन उम्मीदों को कानूनी अधिकारों में बदल देता है। अगर सेवा में कमी मिलती है, तो यात्री उपभोक्ता फोरम में शिकायत कर सकते हैं। यहां तक कि सिर्फ मानसिक कष्ट होने पर भी। दो फैसले (एक एयरलाइन और एक रेलवे के खिलाफ) दिखाते हैं कि ये अधिकार जमीनी स्तर पर कैसे काम करते हैं।

यात्रियों को क्या हैं अधिकार?

धारा 2(7) के अनुसार कोई भी व्यक्ति जो किसी तरह की सेवा, शुल्क देकर लेता है, वह 'उपभोक्ता' कहलाता है। इसमें टिकट लेकर यात्रा करने वाले हवाई और रेल यात्री दोनों शामिल हैं। जब यह संबंध स्थापित हो जाता है तो यात्री कमी या दोष रहित सेवा लेने का अधिकारी बन जाता है। अधिनियम में सूचना पाने का अधिकार, शिकायत दर्ज करने का अधिकार और उपभोक्ता जागरूकता का अधिकार भी शामिल है। इसका मतलब यह है कि सेवा प्रदाता न सिर्फ वादे के मुताबिक सेवा देंगे, बल्कि शिकायत मिलने पर उचित कार्रवाई भी करेंगे।

पिंकी नामक 60 वर्षीय यात्री बाकू (अजरबैजान) से नई दिल्ली जा रही इंडिगो की अंतरराष्ट्रीय उड़ान में सवार हुईं। उन्हें खिड़की वाली पहले से अलॉट सीट मिली, लेकिन वह गंदी और अस्वच्छ थी। शिकायत करने पर क्रू खिड़की वाली साफ सीट नहीं दे पाया और उन्हें बीच की सीट दी गई, जो परिवार से अलग थी। फोटो सबूत से गंदगी साबित हुई। एयरलाइन जरूरी रिकॉर्ड भी पेश नहीं कर सकी, जैसे कि 'सिचुएशन डेटा डिस्प्ले' या विमान की सफाई के लॉग्स, जो नागरिक उड्डयन महानिदेशालय के नियमों के अनुसार जरूरी होते हैं। आयोग ने इसे धारा 2(11) के तहत 'सेवा में कमी' माना। साथ ही धारा 2(47) के तहत 'अनुचित व्यापार प्रथा' भी माना, क्योंकि एयरलाइन के विज्ञापनों में वादा 'हैसल-फ्री' (बिना परेशानी वाली) यात्रा का था, जबकि हकीकत इसके उलट थी। डीजीसीए के हाइजीन नियमों का पालन न करना मामले को और

मजबूत बना गया। नतीजतन, यात्री को मानसिक कष्ट के लिए 1.5 लाख रुपए और मुकदमे के खर्च बतौर 25 हजार रुपए देने का आदेश हुआ।

रेल यात्राः गंदे कंबल, घटिया खाना

यह मामला असम राज्य आयोग का साल 2015 का है। एक वरिष्ठ नागरिक डॉ. लोकेन्द्र प्रसाद डेका एसी-2 टियर कोच में बेंगलुरु से गुवाहाटी तक की यात्रा कर रहे थे। यात्रा के दौरान उन्हें गंदी चादर व गंदे कंबल, घटिया खाना, चार्जिंग पॉइंट न होने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ा। लिखित शिकायतों का रेलवे ने कोई जवाब नहीं दिया। इस पर प्रत्येक यात्री को 20 हजार रुपए का मुआवजा और मुकदमे का खर्च देने संबंधी जिला उपभोक्ता मंच के आदेश को राज्य आयोग ने बरकरार रखा। आयोग ने कहा कि यह 'सेवा में कमी' और 'अनुचित व्यापार प्रथा' है, क्योंकि यात्री की उचित शिकायतों को नजरअंदाज किया गया। रेलवे का यह तर्क खारिज कर दिया गया कि सुविधाओं के लिए ठेकेदार ज़िम्मेदार हैं, क्योंकि मुख्य सेवा प्रदाता के रूप में रेलवे ही अंततः जवाबदेह होती है।

इन मामलों से निकलते कानूनी सिद्धांत

इन फैसलों से स्पष्ट है कि यात्रा के दौरान सुविधाओं का मानक (सर्विस स्टैंडर्ड) कानूनी रूप से लागू होता है। साफ-सफाई, आराम और मूलभूत सुविधाएं अनुबंध का हिस्सा हैं और इन्हें न देना उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 का उल्लंघन है। सेक्टर-विशेष के नियम जैसे एयरलाइंस के लिए डीजीसीए के सिविल एविएशन रिक्वायरमेंट्स और रेलवे की यात्री सुविधा गाइडलाइंस, उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम को मजबूत करते हैं। इन नियमों का उल्लंघन 'सेवा में कमी' साबित करने में अहम सबूत बन सकता है।

वार्ता लाजवाब

मॉनसून में स्किन इंफेक्शन से रहें सुरक्षित, अपनाएं ये उपाय

बारिश जहां सुकून और ठंडक लेकर आती है, वहीं यह कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याओं का कारण भी बन जाती है। इस मौसम की नमी, तापमान में उतार-चढ़ाव और उमस त्वचा की सुरक्षा परत (स्किन बैरियर) को कमज़ोर कर देते हैं। नतीजा- एलर्जी, रैशेज़, फंगल संक्रमण, मुंहासे और खुजली जैसी कई समस्याएं बढ़ने लगती हैं।

नमी बनती है मुंहासों की वजह

मानसून में हवा में नमी का स्तर बढ़ जाता है, जिससे त्वचा की रक्षा परत प्रभावित होती है। तैलीय त्वचा वालों के लिए यह अतिरिक्त सीबम के स्राव का कारण बनती है, जिससे रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और मुंहासे या फोड़े-फुंसियां निकलने लगती हैं। वहीं, रूखी त्वचा इस मौसम में डिहाइड्रेट हो सकती है, क्योंकि बाहरी नमी के बावजूद त्वचा की गहरी परतों तक पर्याप्त हाइड्रेशन नहीं पहुंच पाता।

फंगल और बैक्टीरियल संक्रमण

बारिश में पसीना, गंदगी और नमी का मेल फंगल इंफेक्शन को बढ़ावा देता है। ख़ासकर गर्दन, अंडरआर्म्स, पैरों और त्वचा के मुड़े हुए हिस्सों में रैशेज़, खुजली और रेड पैचेज़ आम हो जाते हैं।

एलर्जी की आशंका बढ़ती है

मौसम में बदलाव त्वचा के पीएच स्तर को प्रभावित करता है, जिससे एलर्जी होने का जोखिम बढ़ जाता है। एलर्जी होने पर त्वचा पर जलन, खुजली, रैशेज़ और लाल चकत्ते हो सकते हैं। त्वचा पर लाल या गहरे पैचेज़, लगातार खुजली या जलन, सूखापन, सूखी पपड़ी का झड़ना, कभी-कभी फफोले या पानी जैसा रिसाव इसके लक्षण हैं।

खानपान भी है ज़िम्मेदार

मानसून में सी फूड जैसे मछली और झींगा, फास्ट फूड या बासी खाना त्वचा की एलर्जी को बढ़ा सकते हैं। अगर रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर है, तो त्वचा जल्दी प्रभावित होती है। ऐसे में ताज़े फल-सब्ज़ियां, विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ और पर्याप्त पानी त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। घर में बना भोजन ही खाएं।

त्वचा के अनुसार करें देखभाल

तैलीय त्वचा

हल्के जैल या फोम आधारित फेसवॉश से दिन में 2-3 बार चेहरा साफ़ करें।

नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉइश्चराइज़र ही लगाएं ताकि रोमछिद्र बंद न हों। }हफ्ते में 2 बार मुल्तानी मिट्टी, चंदन या नीम आधारित फेस पैक लगाएं।

बारिश हो या न हो, एसपीएफ वाला सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

रूखी त्वचा

माइसेलर वॉटर या क्रीम आधारित क्लेंज़र से चेहरा साफ़ करें, ताकि त्वचा की प्राकृतिक नमी बनी रहे।

हायलूरॉनिक एसिड युक्त हाइड्रेटिंग सीरम और क्रीम आधारित मॉइश्चराइज़र ज़रूर लगाएं।

नहाने के तुरंत बाद बॉडी लोशन लगाएं ताकि त्वचा नमी लॉक कर सके।

बहुत गर्म पानी से स्नान करने से बचें। यह त्वचा को और अधिक रूखा बना देता है।

संवेदनशील त्वचा

पीएच संतुलित, बिना ख़ुशबू वाले और अल्कोहल-फ्री उत्पादों का इस्तेमाल करें।

बारिश के पानी के सीधे संपर्क से बचें, क्योंकि इसमें मौजूद रसायन नुकसान पहुंचा सकते हैं।

सूती, हल्के और ढीले कपड़े पहनें ताकि त्वचा सांस ले सके और रैशेज़ या संक्रमण का ख़तरा कम हो।

इन बातों का भी रखें ध्यान

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं ताकि शरीर और त्वचा दोनों हाइड्रेटेड रहें। बाहर से आने के बाद चेहरा, हाथ और पैर अच्छी तरह धोएं।

अनाथ को पहले दिखाई ममता फिर जिस्म के बाजार में धकेला

सालों बाद पड़ी महेश भट्ट की नजर तो चमकी बार डांसर की जिंदगी

2013 में आई ब्लॉकबस्टर फिल्म 'आशिकी 2' ने आदित्य रॉय कपूर और श्रद्धा कपूर को रातोंरात स्टार बना दिया। महज 15 करोड़ के बजट में बनी इस फिल्म ने दुनियाभर में 109 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। इसे मोहित सूरी ने डायरेक्ट किया था, वही जिन्होंने 'सैयारा' जैसी फिल्म का भी निर्देशन किया है। बात करें 'आशिकी 2' की तो इस फिल्म को मुकेश भट्ट, भूषण कुमार और कृष्ण कुमार ने प्रोड्यूस किया था, लेकिन इस फिल्म की रूह इसकी कहानी, उस शख्स ने लिखी थी, जिसने खुद जिंदगी को इतने करीब से देखा है कि दर्द, मोहब्बत, टूटन और जिजीविषा उनके हर लफ्ज में सांस लेते हैं। हम बात कर रहे हैं शगुफ्ता रफीक की।

शगुफ्ता छोटी उम्र में ही करने लगीं ये काम

शगुफ्ता का जन्म कहां हुआ, उनकी असली मां कौन थीं, ये सब आज भी एक रहस्य है। उन्हें पाला एक सिंगल मदर ने जो थीं एक्ट्रेस अनवरी बेगम। कुछ लोग कहते हैं कि शगुफ्ता असल में अनवरी की नातिन थीं तो कुछ कहते हैं कि अनवरी ने उन्हें सड़क से उठाकर अपनाया था। सच क्या था, ये शायद खुद शगुफ्ता भी नहीं जानतीं। गरीबी ने उन्हें बचपन से ही झकझोर दिया था। महज 12 साल की उम्र में जब बच्चे स्कूल जाते हैं, शगुफ्ता ने अपनी मां के लिए प्राइवेट पार्टियों में नाचना शुरू कर दिया। वो जगहें वेश्यालय जैसी होती थीं, जहां रसूखदार मर्द अपनी रखैलों के साथ आते थे। 17 की उम्र तक वो नाचती रहीं और फिर शुरू हुआ एक ऐसा दौर जो शायद ही कोई जीना चाहे, जो थी सेक्स वर्क्स की दुनिया।

पैसों के लिए शगुफ्ता थीं मजबूर

शगुफ्ता ने जियो टीवी को दिए इंटरव्यू में बताया था कि वो 3000 रुपये प्रति रात कमाने लगी थीं। उस पैसे से झींगा-चिकन खरीदा, मां के लिए सोने की चूड़ियां लीं। लेकिन ये सब एक कीमत पर मिला, आत्मा की कीमत पर। मां को सब पता था, लेकिन पेट की भूख और इलाज की मजबूरी हर उस सोच से बड़ी थी। 10 साल तक शगुफ्ता इस दुनिया का हिस्सा रहीं, फिर एक सलाह पर दुबई चली गईं, बार डांसर बनने। वहां गाया, नाचा, मर्दों को एंटरटेन किया। शुरुआत में डरती रहीं, लेकिन फिर एक दिन एक अधेड़ उम्र के शख्स से मुलाकात हुई। उसने पैसों की बारिश कर दी, प्यार भी हुआ, शादी का प्रपोजल भी मिला... मगर किस्मत को कुछ और ही मंज़ूर था।

महेश भट्ट ने दिया पहला मौका

1999 में मां को कैंसर हुआ, शगुफ्ता भारत लौट आईं। तीन साल बाद 2002 में एक मोड़ आया, उनकी मुलाकात महेश भट्ट से हुई। उन्होंने कहा, 'मैं लिखना चाहती हूं, क्योंकि मैं वो सब महसूस कर चुकी हूं जो कई ज़िंदगियों का सच है।' साल 2006 में उन्हें पहला मौका मिला, मोहित सूरी की फिल्म में 'कलयुग' के कुछ सीन्स लिखे। इसके बाद 'वो लम्हें', 'राज 2', 'मर्डर 2' और फिर 'आशिकी 2' जैसी हिट फिल्मों से उन्होंने दिखा दिया कि दर्द अगर कलम में ढल जाए, तो वो इतिहास बन जाता है।

गणपति के बालपन की रोचक लीला

हर साल की तरह इस साल भी गणपति हम सब के घर विराज रहे हैं।

गणेशोत्सव का यह पर्व पुरे भारत भर में धूमधाम से मनाया जाता हैं। इसी उपलक्ष्य में आज हम आपको भगवान गणपति के बालपन से जुड़ी एक रोचक कहानी बताएँगे।

वैसे तो बालपन की शरारतों के लिए श्रीकृष्ण का नाम लिया जाता हैं, लेकिन पार्वती पुत्र गणेश भी अपनी लीलाओं के लिय प्रसिद्ध थे। गणपति का भोजन को लेकर प्रेम जगजाहिर हैं और इस विषय से जुड़ी भगवान गणपति की एक कथा का उल्लेख शिव एवं गणेशपुराण में भी मिलता हैं।

तो आईएं अब बाल गणेश की उस कहानी की ओर चलते हैं-

यह बात तब की हैं जब गणपति अपने बालपन में थे और वो भी बहुत शरारती बालक के रूप में। आये दिन माता पार्वती के पास लोग गणेश की कोई न कोई शिकायत लेकर आते थे। ऐसे ही एक बार गणेश अपने मित्र मुनिपुत्रों के साथ जंगल में खेल रहे थे तभी खेलते हुए गणपति को भूख लग गयी। लेकिन जंगल के उस स्थान में आसपास खाने की कोई चीज़ उपलब्ध नहीं थी।

बहुत देर तक भूख से व्याकुल होकर गणपति ने भोजन की तलाश की लेकिन भोजन नहीं मिला। उसी वक़्त बाल गणेश ने देखा कि नदी के पास ही किसी ऋषि का आश्रम हैं। गणेश खुश होकर अपने सभी मित्रों के साथ उस आश्रम में पहुचे। वह पहुचते ही उन्हें ने देखा की ऋषि गौतम अपने ध्यान मुद्रा में बैठे हैं और ऋषि गौतम की पत्नी अहिल्या रसोई में किसी काम में व्यस्त हैं। ऋषि गौतम और उनकी पत्नी की व्यस्तता का लाभ उठा कर बाल गणेश रसोई में जा कर वहा रखा सारा भोजन चोरी कर जंगल ले आये और खाने लगे। कुछ देर में ऋषि पत्नी अहिल्या ने जब रसोई में रखे भोजन को वहा नही देखा तो ऋषि गौतम को इस बात की जानकारी दी और तभी ऋषि गौतम जंगल में उस व्यक्ति को खोजने निकले जिसने भोजन चुराया हैं।

बाल गणेश भोजन करने में इतने व्यस्त थे कि ऋषि गौतम के जंगल की ओर आने की बात पर ध्यान नहीं दे पाएं और ऋषि गौतम ने उन्हें चोरी के आरोप में पकड़ कर माता पार्वती के पास ले जाकर सारी बात बताई। चोरी की बात सुनकर माता पार्वती ने बाल गणेश को सज़ा के तौर पर एक कोठरी में बंद कर दिया और अपने काम में व्यस्त हो गयी।

लेकिन काम करते करते माता पार्वती को एहसास हुआ कि गणपति उनकी गोद में हैं और जैसे ही उन्हें ने देखा तो गणपति वह नहीं थे। इस भ्रम से ध्यान हटा कर माता पार्वती फिर से काम में लग गयी। लेकिन कुछ देर में उन्हें फिर एहसास हुआ कि गणपति उनके पीछे खड़े हैं लेकिन जैसी ही वह पीछे मुड़ कर देखना चाहा तो वहा कोई नहीं था।

बार-बार बाल गणेश के आसपास होने के इस भ्रम ने माता पार्वती का दिल पिघला दिया और वह कोठरी में जाकर देखी की गणेश ठीक हैं या नही। जब वह कोठरी पहुची तो देखा कि गणपति वहा रोते हुए रस्सी खोलने का प्रयास कर रहे हैं और अपने पुत्र को तकलीफ में देख कर माता पार्वती ने दयावश उन्हें मुक्त कर दिया।

आखिर क्यों माता पार्वती भगवान गणेश को छोड़ आई वन में?

भगवान शिव के परिवार के बारे में तो सब जानते ही होगें। भगवान गणेश उनके सबसे छोटे पुत्र हैं, जोकि बहुत ही नटखट थे। वे हमेशा अपने माता-पिता को किसी न किसी बात से तंग किया करते थे। ऐसे ही उनसे जुड़ी कुछ ओर भी रोचक कथाएं हैं, जिनमें से आज हम आपको एक ऐसी कथा से रूबरू करवाने जा रहे हैं, जिसके बारे में शायद ही कोई जानता होगा।

एक कथा के अनुसार एक घने जंगल में शिशु गणेश को माता पार्वती छोड़कर चली गई। उस जंगल में हिंसक जीव ही घूमते रहते थे। उस भयानक जंगल में एक सियार ने उस शिशु को देखा और वह उसके पास जाने लगा। तभी उसी समय ही वहां से ऋषि वेद व्यास के पिता पराशर मुनि गुजरे और उनकी दृष्टि उस अबोध बालक पर पड़ी और उन्होंने देखा की एक सियार भी उस शिशु की ओर धीरे-धीरे आ रहा है। पहले तो पराशर मुनि ने सोच कि कहीं यह इंद्र का कोई खेल या माया तो नहीं जो मेरा तप भंग करना चाहता हो? यह सोचते हुए महर्षि पराशर तेजी से शिशु की ओर बढ़े और यह देखकर वह सियार अपनी जगह पर ही रुक गया और फिर चुपचाप ही वन में कहीं गुम हो गया। महर्षि पराशर ने उस बालक को ध्यान देखा। उसकी चार भुजाएं थीं। रक्त वर्ण और गजवदन था। सुंदर वस्त्र पहन रखे थे। तब उन्होंने उसके छोटे छोटे चरणों को देखा तो उस पर ध्वज, अंकुश और कमल की रेखाएं स्पष्ट नजर आ रही थी। यह देखकर महर्षि के शरीर में रोमांच हो आया और वे समझ गए कि यह कोई साधारण बालक नहीं बल्कि स्वयं प्रभु थे। तब उन्होंने शिशु के चरणों में अपना मस्तक रख दिया और वे खुद को भाग्यशाली समझने लगे। वे उस शिशु को लेकर अपने आश्रम चल पड़े।

उनकी पत्नी वत्सला ने जब महर्षि के हाथों में एक नन्हें बालक को देखा तो पूछा यह आपको कहां से मिला। महर्षि ने कहा कि यह जंगल के एक सरोवर के तट पर पड़ा था। लगता है कि को क्रूर ह्रदय अभागा इसे वहां छोड़ गया है। वत्सला शिशु को देखककर प्रसन्न हो गई। तब पराशर ने अपनी पत्नी को समझाया कि यह साक्षात त्रिलोकी नाथ है। यह हमारा उद्धार करने के लिए आया है। यह वचन सुनकर वत्सला रोमांचित हो गई। दोनों ने मिलकर गणेश का लालन पालन किया। कहते हैं कि भगवान श्री गणपति ने कृत युग में कश्यप व अदिति के यहां श्रीअवतार महोत्कट विनायक नाम से जन्म लिया। इस अवतार में गणपति ने देवतान्तक व नरान्तक नामक राक्षसों का संहार कर धर्म की स्थापना की व अपने अवतार की समाप्ति की

पेट से होंगे रोबोट, इंसानों को जन्म देने की तैयारी

चीन तैयार कर रहा अनोखी टेक्नोलॉजी

अब वह दिन दूर नहीं जब रोबोट इंसानों की तरह बच्चे पैदा कर सकेंगे। जी हां, चीन की एक टेक्नोलॉजी कंपनी ने एक ऐसा रोबोट तैयार करने का दावा किया है जो एक महिला के जैसे गर्भ धारण कर बच्चे को जन्म देगा। चीन की Kaiwa Technology के फाउंडर और CEO झांग चीफेंग के अनुसार, यह ह्यूमनॉइड रोबोट एक कृत्रिम गर्भाशय से लैस होगा, जिसमें भ्रूण गर्भ से लेकर जन्म तक विकसित हो सकेगा। इसकी कीमत 1 लाख युआन (करीब 14 हजार अमेरिकी डॉलर) से कम रखी जाएगी और यह अगले एक साल में बाजार में उपलब्ध हो सकता है।

झांग ने बताया कि कृत्रिम गर्भाशय तकनीक अब पूरी तरह परिपक्व हो चुकी है, और इसे रोबोट के पेट में फिट कर इंसान और रोबोट के बीच ऐसा इंटरैक्शन संभव होगा जिससे भ्रूण का विकास हो सके। यह व्यवस्था इनक्यूबेटर से अलग होगी, जहां गर्भाशय में कृत्रिम एम्नियोटिक फ्लूड होगा और भ्रूण को नली के जरिए पोषण दिया जाएगा।

इन लोगों को होगा फायदा

यह तकनीक खासतौर पर उन युवाओं के लिए बनाई जा रही है जो शादी नहीं करना चाहते या गर्भधारण की जैविक प्रक्रिया से बचना चाहते हैं। झांग के मुताबिक, यह प्रोजेक्ट जनसंख्या घटने की समस्या के समाधान के लिए शुरू किया है। कंपनी ने इस पर ग्वांगडोंग प्रांत के अधिकारियों के साथ फोरम आयोजित किए हैं और नैतिक व कानूनी पहलुओं पर नीति प्रस्ताव भी सौंपे हैं। 2015 में स्थापित Kaiwa Technology पहले भी कई सर्विस और रिसेप्शन रोबोट बना चुकी है।

समर्थन और विरोध

झांग के इस प्रोजेक्ट का कई लोग समर्थन कर रहे हैं। कुछ लोगों ने इसे महिला के गर्भधारण के शारीरिक बोझ को खत्म करने वाला कदम बताया और कहा कि अगर कीमत किफायती रही तो वे तुरंत खरीदेंगे। वहीं, आलोचकों का कहना है कि यह मानव नैतिकता के खिलाफ है और मां से जुड़े बिना भ्रूण का जन्म 'क्रूर' होगा। अगर यह प्रोजेक्ट सफल होता है तो बांझपन से जूझ लोग भी संतान पैदा कर पाएंगे।

इन लोगों को होगा फायदा

यह तकनीक खासतौर पर उन युवाओं के लिए बनाई जा रही है जो शादी नहीं करना चाहते या गर्भधारण की जैविक प्रक्रिया से बचना चाहते हैं। झांग के मुताबिक, यह प्रोजेक्ट जनसंख्या घटने की समस्या के समाधान के लिए शुरू किया है। कंपनी ने इस पर ग्वांगडोंग प्रांत के अधिकारियों के साथ फोरम आयोजित किए हैं और नैतिक व कानूनी पहलुओं पर नीति प्रस्ताव भी सौंपे हैं। 2015 में स्थापित Kaiwa Technology पहले भी कई सर्विस और रिसेप्शन रोबोट बना चुकी है।

समर्थन और विरोध

झांग के इस प्रोजेक्ट का कई लोग समर्थन कर रहे हैं। कुछ लोगों ने इसे महिला के गर्भधारण के शारीरिक बोझ को खत्म करने वाला कदम बताया और कहा कि अगर कीमत किफायती रही तो वे तुरंत खरीदेंगे। वहीं, आलोचकों का कहना है कि यह मानव नैतिकता के खिलाफ है और मां से जुड़े बिना भ्रूण का जन्म 'क्रूर' होगा। अगर यह प्रोजेक्ट सफल होता है तो बांझपन से जूझ लोग भी संतान पैदा कर पाएंगे।

चीन में बढ़ रहा बांझपन

चोसुन बिज की रिपोर्ट के मुताबिक, चीन में बांझपन की दर 2007 में 11.9% से बढ़कर 2020 में 18% हो गई है। बीजिंग और शंघाई जैसे शहर अब आर्टिफिशियल इनसेमिनेशन और IVF को मेडिकल इंश्योरेंस के तहत कवर कर रहे हैं।

2022 में, जियांग्सू प्रांत के सुजोउ इंस्टीट्यूट ऑफ बायोमेडिकल इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी ने AI-आधारित 'नैनी रोबोट' विकसित किया था जो कृत्रिम गर्भाशय में भ्रूण की निगरानी और देखभाल करता था। हालांकि, चीन के कानून के अनुसार कृत्रिम गर्भाशय में मानव भ्रूण को दो हफ्ते से अधिक विकसित करना प्रतिबंधित है।

संस्कृति की परीक्षा या विकृति का उदय, जानें क्या है सच

प्रकृति हमें अनेक प्रकार से शिक्षा प्रदान करती है। कभी पशु-पक्षियों के द्वारा, कभी औषधि वनस्पतियों के माध्यम से। बात प्रकृति को समझने और उससे सीख लेने की है। हम देखते हैं कि हमारे आस-पड़ोस के परिवेश में, वनों में कुछ ऐसी बेलें होती हैं जो पहले तो किसी बड़े वृक्ष का सहारा पाकर उस पर धीरे-धीरे चढ़ जाती हैं फिर उस पेड़ पर पूरी तरह से फैल कर उसे जकड़ लेती हैं। धीरे-धीरे पेड़ का अपना रंग-रूप बदलने लगता है और कुछ समय बाद वह बेल ही दिखाई देने लगती है। एक समय ऐसा आता है जब उस वृक्ष का तना और मोटी शाखाएं उसके अपने रह जाते हैं बाकी टहनियों और पत्तों पर वह बेल पूरी तरह से अपनी मजबूत पकड़ बना लेती है। पेड़ का अस्तित्व धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है और उस पर पनप जाती है एक छोटी-सी बेल।

ऐसा ही एक उदाहरण है जलकुंभी का। जलकुंभी एक ऐसा पौधा होता है जो पहले किसी तालाब, पोखर के किनारे दिखाई देता है। फिर धीरे-धीरे कुछ हफ्तों में तालाब के सब कोनों में एक-दो पौधे तैरते दिखाई देने लगते हैं। बड़े ही सुंदर दिखते हैं। फिर अचानक कुछ महीनों या सालों में पानी दिखाई देना बंद हो जाता है। सारे तालाब के ऊपर सिर्फ हरा-हरा ही दिखाई देता है। पानी की आक्सीजन खत्म होने लगती है।अंदर का जीवन, मछलियां मरने लगती हैं, धीरे-धीरे पानी सडने लगता है। सड़ांध किलोमीटर दूर से महसूस होनी शुरू हो जाती है और बाकी प्राणियों का जीवन मुश्किल हो जाता है। जिस-जिस तालाब में ये जलकुंभी पहुंचती है सब खत्म कर देती है।

जलकुंभी को समाप्त करने के लिए पहले उसको बाहर निकाल कर सुखाया जाता है और सूखने के बाद आग लगा कर उसका बीज तक नाश कर दिया जाता है ताकि दोबारा न पनप सके। ऐसा ही कुछ समाज में भी घटता रहता है। कभी परिवार में, कभी समाज में, कभी राष्ट्र में, कभी पूरे विश्व में ऐसा देखने में आता है कि कोई एक गुट या समुदाय कभी अपने विचार के बल पर, कभी तलवार के बल पर किसी दूसरे गुट या समुदाय के बीच में घुस कर धीरे-धीरे अपना संख्या बल बढ़ा करके अपनी जड़ें जमा लेता है।

फिर एक समय ऐसा आता है कि पेड़ की तरह देश का अस्तित्व खतरे में पड़ जाता है और बेल तथा जलकुंभी की तरह वह सम्प्रदाय अपना असली रंग दिखाने लगता है। तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। वर्तमान में राष्ट्रीय परिदृश्य में कुछ सामाजिक एवं अराजक तत्व जलकुंभी की तरह धीरे-धीरे अपना आकार बढ़ाते जा रहे हैं और उसका दुष्प्रभाव समाज एवं राष्ट्र में भी देखने को मिलने लगा है अगर समय रहते इसको रोका नहीं गया तो एक दिन सारा तालाब प्रदूषित हो जाएगा। सत्य सनातन सांस्कृतिक परम्पराओं को बनाए रखने तथा उसके प्रति आस्था और श्रद्धा मजबूत करने का यह संक्रमण काल है, ताकि भारतीय ज्ञान परम्परा और सनातन चिंतन दृष्टि को बनाए रखा जा सके।

जम्मू-कश्मीर की वादियों में बसा मचैल माता मंदिर

मचैल माता मंदिर, जो जम्मू-कश्मीर के किश्तवाड़ जिले के पाडर क्षेत्र में स्थित है, एक ऐसा धार्मिक स्थल है जो अपनी आस्था के साथ-साथ प्राकृतिक सौंदर्य के लिए भी प्रसिद्ध है। लगभग 9500 फीट की ऊंचाई पर बसे इस मंदिर तक पहुंचना आसान नहीं है, लेकिन मां की भक्ति में डूबे श्रद्धालु हर कठिनाई को पार कर यहां पहुंचते हैं। इस मंदिर की खोज 1980 के दशक में एक साधु ने की थी, जिन्हें इस स्थान पर दिव्य अनुभूति हुई थी। स्थानीय मान्यताओं के अनुसार, यहां मां दुर्गा की मूर्ति स्वयं प्रकट हुई थी, जिसके बाद यहां पूजा-अर्चना की परंपरा शुरू हुई। समय के साथ यह स्थान एक विशाल तीर्थ स्थल बन गया, जहां हर साल हजारों भक्त दूर-दूर से दर्शन के लिए आते हैं। चारों ओर फैली शांत वादियां और आध्यात्मिक माहौल इसे एक अनोखा अनुभव बनाते हैं।

मचैल माता मंदिर का महत्व

मचैल माता मंदिर को शक्ति पीठों में एक पवित्र स्थल माना जाता है, जहां देवी को चंडिका या दुर्गा के रूप में पूजा जाता है। मान्यता है कि मां अपने भक्तों की सच्ची श्रद्धा से की गई हर प्रार्थना को स्वीकार करती हैं, खासकर संतान की इच्छा रखने वाले दंपतियों की मुरादें यहां पूरी होती हैं। स्थानीय लोगों का विश्वास है कि जो भी भक्त सच्चे दिल से मां के चरणों में आता है, उसकी मनोकामना जरूर पूरी होती है। इस मंदिर की एक खास बात यह भी है कि यहां आने वाले श्रद्धालुओं को सिर्फ आस्था नहीं, बल्कि भीतर से एक गहरी मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव होता है।

मंदिर से जुड़ी कथा

एक मान्यता के अनुसार, एक बार एक गड़ेरिया अपनी भेड़ों को चराते हुए इस क्षेत्र में आया। तभी उसे एक गुफा से तेज रोशनी दिखाई दी। जब उसने भीतर झांका, तो वहां उसे मां का दिव्य स्वरूप दिखा। मां ने उसे दर्शन देकर आशीर्वाद दिया और कहा कि इस स्थान पर उनकी पूजा होनी चाहिए। गड़ेरिये ने यह बात गांववालों को बताई, जिसके बाद लोग श्रद्धा से यहां आने लगे।

एक अन्य कथा कहती है कि यह जगह प्राचीन काल में ऋषि-मुनियों की तपोभूमि थी, जहां वे मां दुर्गा की आराधना किया करते थे। समय के साथ यह स्थान जंगलों और पहाड़ों में छिप गया, लेकिन मां की कृपा से यह दोबारा प्रकट हुआ और लोगों की आस्था का केंद्र बन गया।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: **24 अगस्त – 30 अगस्त 2025**

मूलांक (1, 10, 19, 28)

यह हफ़्ता आपको नेतृत्व की नई परीक्षाओं में डालेगा। नम्रता और खुले दिल से सहयोग करने पर आपकी साख और मज़बूत होगी।

मूलांक (2, 11, 20, 29)

संवेदनशीलता और रिश्तों की गहराई इस हफ़्ते केंद्र में है। छोटी-सी ईमानदार बातचीत बड़े बदलाव ला सकती है।

मूलांक (3, 12, 21, 30)

रचनात्मक विचारों की बौछार होगी। सही दिशा और अनुशासन से इन्हें सफलता में बदल पाएँगे।

मूलांक (4, 13, 22, 31)

स्थिरता और धैर्य आपकी ढाल है। योजनाबद्ध तरीक़े से काम करेंगे तो आपके प्रयास लंबे समय तक फल देंगे।

मूलांक (5, 14, 23)

अचानक बदलाव और नए अवसर सामने आएँगे। यात्रा या नए लोगों से जुड़ाव शुभ संकेत देंगे।

मूलांक (6, 15, 24)

यह सप्ताह रिश्तों और सामंजस्य को मज़बूत करने का है। घर-परिवार में सौहार्द बढ़ेगा और मन को सुकून मिलेगा।

मूलांक (7, 16, 25)

आत्मचिंतन से आपको आगे बढ़ने की दिशा साफ़ होगी। भीतर की आवाज़ पर भरोसा करें—उत्तर वहीं मिलेगा।

मूलांक (8, 17, 26)

कर्म और अनुशासन की परीक्षा का समय है। संतुलित दृष्टिकोण से किए गए प्रयास स्थायी उपलब्धियाँ लाएँगे।

मूलांक (9, 18, 27)

जुनून और ऊर्जा से भरा सप्ताह है। मदद और सेवा के कार्य आपके आत्मबल को और मज़बूत करेंगे।

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

कोंकण तट की 3 दिन की रोमांचक यात्रा

समुद्र, इतिहास और स्थानीय संस्कृति का अनोखा संगम

महाराष्ट्र का कोंकण तट प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वप्नलोक से कम नहीं। यहां समुद्र और पहाड़ एक-दूसरे को गले लगाते दिखते हैं और बीच-बीच में बसीं छोटी-छोटी बस्तियां आपको स्थानीय जीवन से परिचित कराती हैं।

समुद्र की लहरों का संगीत, नारियल के झुरमुट, लाल मिट्टी की महक और सर्द सुबह की नम हवा। महाराष्ट्र का कोंकण तट प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वप्नलोक से कम नहीं। यहां समुद्र और पहाड़ एक-दूसरे को गले लगाते दिखते हैं और बीच-बीच में बसीं छोटी-छोटी बस्तियां आपको स्थानीय जीवन से परिचित कराती हैं। सिर्फ तीन दिनों में भी आप यहां के कई अनमोल दृश्य, समुद्र तट और सांस्कृतिक अनुभव अपने साथ ले जा सकते हैं।

कोंकण का महत्व और पहचान

कोंकण तट महाराष्ट्र के पश्चिमी हिस्से में अरब सागर के किनारे फैला है जो सिंधुदुर्ग, रत्नागिरी और रायगढ़ जैसे जिलों में बंटा है। यह इलाका न केवल प्राकृतिक सुंदरता के लिए मशहूर है बल्कि ऐतिहासिक किलों, मंदिरों और पारंपरिक कोंकणी संस्कृति के लिए भी जाना जाता है। यहां की ताजी हवा, साफ समुद्र और हरे-भरे खेत हर मौसम में यात्रियों को आकर्षित करते हैं लेकिन बरसात और सर्दियों में इसकी खूबसूरती चरम पर होती है।

पर्यटन स्थल और प्रमुख आकर्षण

कोंकण तट पर गणपतिपुले, तारकर्ली, मालवन, देवगढ़, हरिहरेश्वर और मुरुद जैसे कई प्रमुख स्थल हैं। गणपतिपुले का सफेद रेत वाला समुद्र तट और गणपति मंदिर, तारकर्ली का क्रिस्टल-सा साफ पानी और स्नॉर्कलिंग, मालवन का सिंधुदुर्ग किला, और हरिहरेश्वर का शांत तट प्रकृति व इतिहास प्रेमियों दोनों को लुभाते हैं। यहां के नारियल, आम और काजू के बागान भी खास पहचान रखते हैं।

तीन दिन का यात्रा कार्यक्रम

पहला दिन: मुंबई या पुणे से सुबह-सुबह निकलकर गणपतिपुले पहुंचें। यहां गणपति मंदिर के दर्शन करें और समुद्र तट पर सूर्यास्त का आनंद लें। पास में मालगुंड गांव में कवि कुसुमाग्रज स्मारक देख सकते हैं। रात गणपतिपुले में किसी बीच रिसॉर्ट या होमस्टे में बिताएं।

दूसरा दिन: सुबह गणपतिपुले से तारकर्ली के लिए निकलें। रास्ते में रत्नागिरी शहर में ठहरकर लोकमान्य टिलक स्मारक और थिबा पैलेस देखें। दोपहर में तारकर्ली पहुंचकर वाटर स्पोर्ट्स, स्नॉर्कलिंग या स्कूबा डाइविंग का अनुभव लें। शाम को समुद्र किनारे स्थानीय सीफ़ूड डिनर का आनंद लें। रात तारकर्ली में ठहरें।

तीसरा दिन: सुबह मालवन जाकर सिंधुदुर्ग किले की सैर करें। किले से समुद्र के नज़ारे बेहद मनमोहक लगते हैं। इसके बाद देवगढ़ या विजयदुर्ग किला भी देखा जा सकता है। शाम को वापसी यात्रा शुरू करें।

ठहरने की सुविधाएं

कोंकण तट पर ठहरने के लिए हर बजट के विकल्प मिलते हैं। बीच रिसॉर्ट, समुद्र किनारे कॉटेज, होमस्टे और होटल। गणपतिपुले और तारकर्ली में कई अच्छे बीच-फ्रंट रिसॉर्ट हैं जो समुद्र का सीधा दृश्य देते हैं। होमस्टे में रहने से आपको स्थानीय मेहमाननवाज़ी और संस्कृति का करीब से अनुभव मिलता है।

खाने-पीने की विशेषताएं

कोंकण की रसोई समुद्र और खेतों की देन है। यहां का फिश थाली, झींगे, नारियल की चटनी, सोलकढ़ी और कोकणी चिकन बेहद मशहूर हैं। शाकाहारियों के लिए नारियल के दूध से बने करी, उकडीचे मोदक और आमरस खास आकर्षण हैं। स्थानीय बाज़ार से काजू, आम पापड़ और कोकम सिरप लेना न भूलें।

कोंकण तट की यह तीन दिन की यात्रा आपको समुद्र की ठंडी हवा, हरे-भरे खेत, ऐतिहासिक धरोहरें और स्थानीय जीवन की सादगी से जोड़ देती है। यहां से लौटते हुए आपके बैग में सिर्फ स्मृति चिह्न नहीं बल्कि लहरों की गूंज और ढलते सूरज के रंग भी होंगे।

जान्हवी-कियारा से आगे हैं रश्मिका मंदाना 'श्रीवल्ली' ने बॉलीवुड एक्ट्रेसेस को ऐसे पछाड़ा

साउथ से लेकर बॉलीवुड तक में धूम मचा चुकीं रश्मिका मंदाना ने छोटे से करियर में ही बड़ी सफलता हासिल कर ली है. एक ममले में वो बॉलीवुड की दो बड़ी एक्ट्रेसेस जान्हवी कपूर और कियारा आडवाणी से भी आगे निकल चुकी हैं.

इस मामले में जान्हवी-कियारा से आगे हैं रश्मिका मंदाना, 'श्रीवल्ली' ने बॉलीवुड एक्ट्रेसेस को ऐसे पछाड़ा

रश्मिका मंदाना भारतीय सिनेमा जगत का उभरता हुआ नाम है. साल 2016 में साउथ फिल्म इंडस्ट्री से अपना करियर शुरू करने वाली रश्मिका ने बॉलीवुड में भी अपनी खास पहचान बना ली है. अपने नौ साल के करियर में ही रश्मिका ने फैंस के दिलों को जीत लिया है और वो उभरती हुई लेडी सुपरस्टार के रूप में देखी जा रही हैं. एक मामले में तो वो जान्हवी कपूर और कियारा आडवाणी जैसी एक्ट्रेसेस पर भी भारी पड़ती है. रश्मिका मंदाना ने अपने करियर की शुरुआत साल 2016 में आई कन्नड़ फिल्म 'किरीक पार्टी' से की थी. इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा. अपने 9 साल के करियर में एक के बाद एक वो सफलता की सीढ़ी चढ़ती गईं और अब आज के समय की सबसे लोकप्रिय एक्ट्रेस में से एक बन गई हैं. पुष्पा से देश-दुनिया में पहचान बना चुकीं रश्मिका ने एक ऐसी फिल्म दी है, जिसकी कमाई वर्ल्डवाइड 1 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा हुई थी.

ये है रश्मिका की 1 हजार करोड़ी फिल्म

एक हजार करोड़ी फिल्म देने के मामले में रश्मिका, कियारा और जान्हवी दोनों हसीनाओं से आगे हैं. रश्मिका की फिल्म 'पुष्पा 2' ने वर्ल्डवाइड एक हजार करोड़ रूपये से ज्यादा का कारोबार किया था. साल 2024 में रिलीज हुई इस फिल्म ने दुनियाभर से 1742 करोड़ रुपये बटोरे थे. ये रश्मिका की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म है. वहीं भारत की तीसरी सबसे कमाऊ पिक्चर है.

जान्हवी-कियारा ने नहीं दी एक भी 1 हजार करोड़ी फिल्म

रश्मिका की फिल्म 'एनिमल' ने 900 करोड़ से ज्यादा और 'छावा' ने 800 करोड़ से ज्यादा कमाए थे. हालांकि जान्हवी कपूर और कियारा आडवाणी जैसी एक्ट्रेसेस के नाम एक भी एक हजार करोड़ से ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म शामिल नहीं है. वर्कफ्रंट की बात करें तो जान्हवी अब सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ फिल्म 'परम सुंदरी' में नजर आने वाली हैं. ये पिक्चर 29 अगस्त को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है.

कियारा आडवाणी की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म 'कबीर सिंह है, जिसने 380 करोड़ बटोरे थे. अब एक्ट्रेस ऋतिक रोशन के साथ वॉर 2 में नजर आएंगी. उम्मीद है कि ये उनके करियर की सबसे कमाऊ फिल्म साबित हो सकती है. ये फिल्म 14 अगस्त को रिलीज हो रही है.

आपके सुझावों का स्वागत है

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