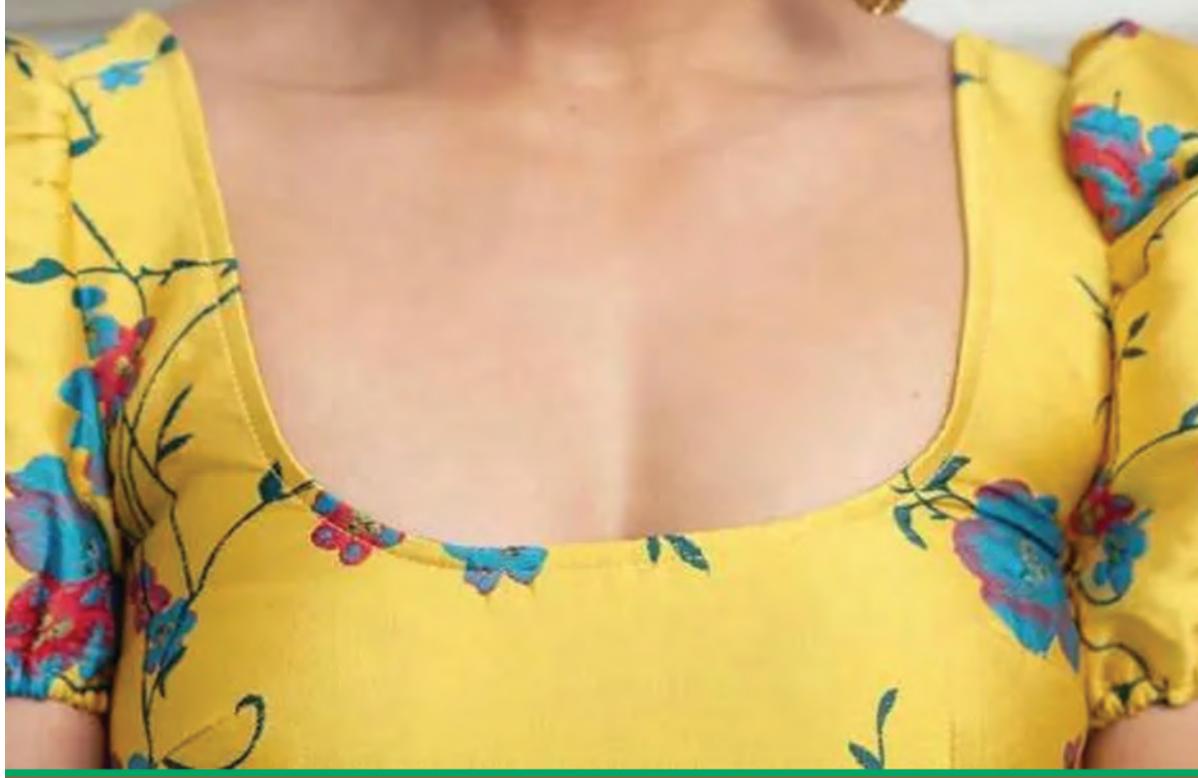


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



साउथ लिनेमा की
मशहूर एक्ट्रेस
समांथा रथ प्रभु
अपनी दूसरी शादी
को लेकर सुर्खियों में
चल रही है





चिंटू: मुझे पता है...
चिंटू: ताकि लोग सिर्फ भगवान पर ध्यान दे सकें!

ठीचर: लड़कियां अगर पराया धन होती हैं, तो लड़के क्या होते हैं?

चिंटू: सर, चौर!

ठीचर: वो कैसे?

चिंटू: क्योंकि चोरों की नजर हमेशा पराए धन पर रहती है!

विक्रम: आज ऐसी चाय बनाओ कि पीते ही तन-मन झूमने लगे।

रिमी: हमारे यहां भैंस का दूध आता है, नागिन का नहीं!

मैडम: Date और तारीख में क्या अंतर है?

पूरी क्लास खामोश।

चिंटू: मैडम, Date पर गर्लफ्रेंड के साथ जाते हैं... और तारीख पर वकील के साथ!



पत्नी सोनम: मायके से रिश्तेदार आ रहे हैं।

पति अजय: मेरा दिमाग मत खाओ, मैं बिजी हूँ। कौन कौन आ रहा है?

सोनम: मेरी दोनों छोटी बहनें आ रही हैं।

अजय खुश होकर: अरे डालिंग, तुम्हारे रिश्तेदार मतलब मेरे रिश्तेदार। पक्का टाइम से आ जाऊंगा।

पप्पू: भाई कल सर्कस देखने चलेंगे।

सुरेश: रुमैं अपनी बीवी को भी लाऊंगा।



पप्पू: अगर तेरी बीवी और साली दोनों शेर के पिंजरे में गिर गई तो किसे बचाएगा?
सुरेश: भाई, मैं तो शेर को बचाऊंगा। आखिर दुनिया में शेर बचे ही कितने हैं।

पति विक्रम: जानू, तुम दिन-ब-दिन और खूबसूरत होती जा रही हो।



पत्नी रिमी (किचन से): ओहो! ये कैसे पता चला?

विक्रम: तुम्हें देखते ही रोटियां भी जलने लगी हैं!



आरती रात को 2 बजे जगकर पति समीर से पूछती है- तुम बताओ, 2003 वर्ल्ड कप में सचिन ने पाकिस्तान के खिलाफ कितना रन बनाया था?

समीर: 98

आरती: और चांदनी मूवी में हीरोइन कौन थी?

समीर: श्रीदेवी

आरती: आज जो हमारे घर आई थी...

समीर बीच में बोलता है: अच्छा, 410 में जो हमारी नई पड़ोसन आई, हां उसका नाम आरती है...

आरती: लेकिन इतनी रात को सब ये क्यों पूछ रहे हो? अब बताओ, सुबह से बर्थडे विश क्यों नहीं किया मुझे? चारों तरफ सन्नाटा।

रोहित: तुम चाय पीने के लिए कितनी दूर तक जा सकते हो?

सोनू: एक बार तो लड़की तक देखने चला गया था...

पति: आज सब्जी बिल्कुल भी अच्छी नहीं बनी है।

पत्नी: चुपचाप खा लो। सब्जी को फेसबुक पर 500 लोगों ने लाइक किया है और तुम्हारे ही अलग नखरे हैं।

करण बेहोश।



वर्कआउट से मोटापा जल्दी घटता है मोटापे से जुड़े बड़े मिथक और उनकी सच्चाई

मोटापे को दूर करने में वर्कआउट की भूमिका जरूर है, लेकिन यह कोई जादुई उपाय नहीं। असल बदलाव तब आता है जब व्यक्ति अपनी पूरी जीवनशैली—डाइट, नींद, तनाव और गतिविधि—संतुलित रखता है। मिथकों पर नहीं, विज्ञान और सही ज्ञान पर भरोसा करने से वजन घटाना आसान, सुरक्षित और स्थायी बनता है।

मोटापा आज सिर्फ एक स्वास्थ्य समस्या नहीं, बल्कि लाखों लोगों की दिनचर्या और आत्मविश्वास को प्रभावित करने वाली चुनौती बन गया है। इस वजह से लोग वजन कम करने के तरीकों पर अलग-अलग बातें करते रहते हैं—खासतौर पर वर्कआउट को लेकर। अक्सर ऐसा माना जाता है कि सिर्फ एक्सरसाइज करने से मोटापा तेजी से खत्म हो जाता है, लेकिन सच इससे कहीं ज्यादा जटिल है। मोटापे से जुड़े कई मिथक हैं जो लोगों को गलत दिशा में ले जाते हैं। आइए जानें ऐसे ही आम मिथक और उनकी असली सच्चाई।

वर्कआउट ही मोटापा घटाने का सबसे तेज़ तरीका है

बहुत से लोग मानते हैं कि रोजाना कड़ी मेहनत वाला व्यायाम मोटापा कम करने का एकमात्र और सबसे तेज़ तरीका है।

सच्चाई: वर्कआउट जरूरी है, लेकिन अकेला वर्कआउट वजन तेजी से कम नहीं करता। वजन कम करने में 70% भूमिका डाइट, और 30% भूमिका वर्कआउट की होती है। अगर आपकी कैलोरी इनटेक ज्यादा है, तो घंटों एक्सरसाइज करने का भी ज्यादा फायदा नहीं मिलता।

ज्यादा पसीना मतलब ज्यादा फैट लॉस

कई लोग सोचते हैं कि वर्कआउट में जितना ज्यादा पसीना आएगा, उतनी तेजी से फैट कम होगा।

सच्चाई: पसीना सिर्फ शरीर का तापमान नियंत्रित रखने का तरीका है। अधिक पसीना आना फैट लॉस का संकेत नहीं है। यह पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) भी हो सकता है। फैट कम होता है कैलोरी डेफिसिट और सही मेटाबॉलिज्म से, पसीने से नहीं।

सिर्फ कार्डियो करने से ही मोटापा कम होता है

कई लोग घंटों ट्रेडमिल या साइकलिंग पर समय बिताते हैं यह सोचकर कि इससे वजन तेजी से घटेगा।



सच्चाई: कार्डियो जरूरी है, लेकिन केवल कार्डियो से परिणाम सीमित होते हैं। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग मेटाबॉलिज्म को तेज करके फैट बनिंग को लंबे समय तक बढ़ाती है। दोनों का संतुलन ही सही तरीका है। खाली पेट वर्कआउट करना ज्यादा असरदार होता है।

सुबह भूखे पेट एक्सरसाइज को फैट लॉस का शॉर्टकट माना जाता है।

सच्चाई: खाली पेट वर्कआउट सबके लिए सही नहीं होता। कुछ लोगों में इससे कमजोरी, चक्कर और ऊर्जा की कमी हो सकती है। फैट लॉस पर इसका प्रभाव मामूली होता है, पर शरीर पर तनाव बढ़ सकता है। बेहतर है हल्का स्नैक लेकर वर्कआउट किया जाए। महंगे जिम उपकरण और सप्लीमेंट से जल्द मोटापा कम हो जाता है।

कई लोग मानते हैं कि हाई-टेक मशीनें, फैट-बर्नर सप्लीमेंट्स या डाइट पिल्स तेजी से वजन कम कर देते हैं।

सच्चाई: ये सब सिर्फ मार्केटिंग का हिस्सा होते हैं। नेचुरल बेट लॉस—जैसे नियमित व्यायाम, संतुलित डाइट, पानी, नींद और तनाव नियंत्रण—इनसे कहीं ज्यादा प्रभावी होता है। सप्लीमेंट्स सिर्फ मदद कर सकते हैं, शरीर को चमत्कारिक रूप से नहीं बदल सकते। मोटापा कम करने का सही और स्थायी तरीका क्या है। वजन कम करना एक संतुलित प्रक्रिया है-

कैलोरी डेफिसिट

नियमित वर्कआउट, हाई-प्रोटीन और बैलेंस्ड डाइट, पर्याप्त नींद, तनाव का नियंत्रण

इन सबका संयोजन ही वजन कम करने का सुरक्षित और लंबे समय तक टिकने वाला तरीका है।

रिश्तों का दंगल नहीं खुशियों का सागर है पति-पत्नी का प्यार

जिस तरह से पवित्र अग्नि को साक्षी मानकर लिए गए सात फेरे जिंदगी का अहम हिस्सा होता है, जिसमें प्यार, संयम, समझदारी के साथ जिंदगीभर साथ निभाने का बादा होता है। देखा जाएँ तो पति-पत्नी का रिश्ता सच में सबसे अलग होता है। तभी तो दो अनजान जो एक-दूसरे से कितने सालों तक नहीं मिलते हैं और फिर सारी जिंदगी एक-दूसरे का हाथ थामकर हर मुश्किल को पार करते हुए जिंदगी के पथ पर आगे बढ़ते हैं।

समझें रिश्ते की नाजुक डोर



को अपने रिश्ते की नींव और मिठास के रूप में बनाएं रखने का ये सबसे नायाब तरीका है।

ताकि बनी रहे मिठास

इस रिश्ते की मिठास को बनाएं रखने के लिए बहुत जरुरी होता है कि आप न सिर्फ एक-दूसरे को समय दें,

बल्कि एक दूसरे के साथ बातें भी शेयर करें। इतना ही नहीं कभी भी अपने साथी को नीचा दिखाने की कोशिश न करें।

उपहारों से हो जिंदगी रोशन

कई बार जो बातें शब्दों के द्वारा नहीं बयां की जा सकती उन्हें

उपहार बखूबी बयां कर देते हैं और दिल का रास्ता तो हमेशा पेट से होकर गुजरता है इसलिए पत्नियां अपने पतियों के लिए स्वादिष्ट खाना बनाकर भी उन्हें इम्प्रेस कर सकती हैं। वैसे आज तक प्यार के इजहार का ये सबसे बेजोड़ नुस्खा साबित हुआ है।

जी लो जिंदगी खुल के

हर रिश्ते में ऐसे कई लम्हे आते हैं जो ताउप्र याद बनकर रह जाते हैं, जिनके बारे में सोचकर अचानक से चेहरे पर एक भीनी सी हँसी दौड़ जाती है और दिल कहता है क्यों न जी ले वो लझे दोबारा। यही लम्हे उन्हें हर पल अपने रिश्ते में ताजगी लाने के काम आते हैं और पति-पत्नी की जिंदगी इन्हीं यादों में एक महकते हुए गुलाब की तरह खिल उठती है।



पूरी दुनिया में अगर सबसे खूबसूरत कोई रिश्ता है तो है प्यार का रिश्ता, और इस रिश्ते को सबसे अच्छे से परिभाषित करता है पति-पत्नी का रिश्ता, जिसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है ये तो सिर्फ एक अहसास है, जो दो दिलों को जोड़े रखता है।

अगर तुम साथ हो

कहते हैं अगर हमसफर साथ हो तो जिंदगी की कोई भी ज़ंग आसानी से जीती जा सकती है। एक-दूसरे का साथ और विश्वास किसी भी रिश्ते की नींव होता है। राहों में अगर कांटे हो तो आपका साथी अपने प्यार से उन्हें फूलों में भी बदल सकता है।

खुला रखें बातचीत का रास्ता

चाहे बात बड़ी हो या छोटी उनके बीच बातचीत का सिलसिला कभी बंद नहीं होना चाहिए, प्यार व विश्वास

बिजनेस मम्मीज के बेहद काम आएंगे ये टॉडलर मैनेजमेंट ट्रिक्स

एक टॉडलर को संभालना यकीनन काफी मुश्किल होता है। लेकिन यह स्थिति तब और भी कठिन हो जाती है, जब आप एक बिजनेस मॉम हों। एक बिजनेस वुमन के रूप में आपको क्लाइंट्स से लेकर डेलिभरेशन्स और कॉल्स तक सब कुछ संभालना होता है। वहीं, दूसरी ओर आपका नन्हा-मुन्हा घर में हर तरफ घूम रहा होता है। कभी वह आपकी गोद में आना चाहता है तो कभी लैपटॉप मांगता है। यह सुनने में भले ही बेहद प्यारा लगे, लेकिन बास्तव में इस स्थिति को मैनेज करना इतना भी आसान नहीं होता है। कभी-कभी तो ऐसा लगता है कि मानो आप अपना धैर्य खो रही हैं और ऐसे में

अक्सर महिलाएं बर्नआउट की स्थिति में पहुंच जाती हैं।

अमूमन महिलाएं अपनी इस स्थिति के बारे में बात ही नहीं करती हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि कहीं उनके एक अच्छी मां होने पर सवाल खड़ा ना हो जाए या फिर उन्हें काम के साथ समझौता ना करना पड़े। जबकि आपको खुद को सवालों के घेरे में खड़ा करने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। यह सच है कि आपके टॉडलर आपकी ऑनलाइन मीटिंग या आपके कंटेंट कैलेंडर से कुछ लेना देना नहीं होता है। उन्हें बस मां चाहिए होती है। लेकिन इस स्थिति में भी आप थोड़ी स्मार्टनेस दिखाकर अपनी वर्क लाइफ और घर को आसानी से बैलेंस कर सकती हैं। ऐसे कई छोटे-छोटे एडजस्टमेंट होते हैं, जो समय बचाते हैं, स्ट्रेस कम करते हैं, और आपको ज्यादा आराम महसूस करवाते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपके साथ कुछ ऐसे ही आसान टिप्पणीय कर रहे हैं, जो एक टॉडलर की मॉम और बिजनेस वुमन के रूप में आपके बेहद काम आएंगे-

आजमाएं मैजिक बास्केट ट्रिक

यह एक ऐसी ट्रिक है, जो आपके बेहद काम आ सकती है। खासतौर से, तब जब आप कॉल पर हैं या फिर किसी मीटिंग में हैं तो ऐसे में यह मैजिक बास्केट बच्चे को बिजी रखने में मदद करेगी। आप इस बास्केट में मैनेजिंग पज़ल, स्टिकर पैड, वॉटर पैटिंग शीट व पॉप-इट्स जैसी चीजें रखें। इससे बच्चा ज्यादा देर तक बिजी रहता है और ऐसे में आप अपने काम को आराम से मैनेज कर पाती हैं।

नैपटाइम को बनाएं अपना प्राइम टाइम

दोपहर में जब बच्चे नैप लेते हैं तो उस समय को आप प्रोडक्टिविटी जैकपॉट के रूप में लें। उस दौरान आप अपनी जरूरी वर्क कॉल निपटा सकती हैं, पैसे से जुड़े काम करें या फिर उन चीजों की प्लानिंग को समय दें, जिनमें आपको ज्यादा फोकस की जरूरत होती है। आप यह समय अपनी प्लानिंग व स्ट्रैटेजी बनाने को दें। इस दौरान अपने समय को बिल्कुल भी बर्बाद ना करें। आप अपना यह समय घर के काम, सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग या रैडम कामों को देने से बचें।

स्मार्टली करें मील प्लान

चूंकि आप एक टॉडलर की मॉम हैं और बिजनेस वुमन भी हैं तो ऐसे में आप मील्स को स्मार्टली प्लान करें। आपको फैसी मील की जरूरत नहीं

है। कोशिश करें कि आप दाल, चावल को उबालकर रख लें। इसी तरह, कटी हुई सब्जियां तैयार रखें। इस तरह आपको खाना बनाने में समय काफी कम लगेगा। कोशिश करें कि स्ट्रेस से बचने के लिए बीकली मील प्लान बनाएं। टॉडलर के स्नैक्स जैसे केला, उबले आलू, फल, दही तैयार रखें। जब किचन में आपका समय कम लगेगा तो आप काम को अपना ज्यादा समय दे पाएंगी।

बिना गिल्टी फील किए हेल्प लें

एक वंडर बुमन को भी हेल्प की जरूरत होती है, इसलिए हेल्प लेने में आप बिल्कुल भी गिल्टी फील ना लें। पति से 1-2 घंटे बेबी-ड्यूटी के लिए लें। वहीं, अगर पेरेंट्स अगर अवेलेबल हों, तो उनसे भी हेल्प ली जा सकती है। अगर घर के सदस्यों के पास समय ना हो तो ऐसे में आप एक पार्ट-टाइम नैनी, सफाई के लिए हेल्पिंग स्टाफ आदि को हायर कर सकती हैं। इस तरह आपको कुछ वक्त का आराम मिलेगा और ऐसे में आप अपने काम और बच्चे का ज्यादा ध्यान रख पाएंगी।

स्मार्टली मैनेज करें स्क्रीन टाइम

अगर आप एक टॉडलर की मॉम हैं तो स्क्रीन टाइम को आदत की तरह नहीं, बल्कि एक टूल की तरह इस्तेमाल करें। आप अपने मुश्किल दिनों में बच्चे के लिए स्क्रीन को स्मार्टली मैनेज करें। इस दौरान आप उनके लिए राइम, एजुकेशनल कार्टून, बच्चों के वीडियो आदि लगाएं।



दादा-दादी की ओवर-पैंपरिंग से बिगड़ने लगा है बच्चा, कैसे संभालें स्थिति

अक्सर दादा-दादी का जरूरत से ज्यादा लाड़-प्यार बच्चे को बिगड़ने लगता है। ऐसे में आप स्थिति को बैलेंस करने के लिए कुछ जरूरी कदम उठाएं।

दादी-दादा या नाना-नानी का प्यार कुछ अनोखा ही होता है। कोई भी दादा-दादी या नाना-नानी अपने पोते-पेतियों को बहुत अधिक लाड़ करते हैं और शायद इसलिए बड़े होकर हम सभी को उनके गले लगाने वाले हग्स, बिना शर्त प्यार, और छोटी-छोटी खुशियां बेहद याद आती हैं। हम सभी ने बचपन अपने ग्रैंड पैरेंट्स से उस प्यार को महसूस किया है। लेकिन समस्या तब होती है, जब उनका लाड़-प्यार कुछ जरूरत से ज्यादा ही हो जाता है। बच्चों को बार-बार चॉकलेट्स या मिठाई से लेकर खिलाने, लेट नाइट मूवीज की परमिशन देना या फिर उनकी हर बात मान लेना कहीं ना कहीं बच्चों के लिए ठीक नहीं होता है। इससे बच्चों को हमेशा अपनी मनमानी करने की आदत पड़ जाती है या फिर हो सकता है कि वे घर के रूल्स को फॉलो करना जरूरी ही ना समझें। ऐसे में घर में एक तनाव का माहौल पैदा हो सकता है।

हालांकि, इस स्थिति में आपको परेशान या फ्रस्टेट होने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। अगर आप थोड़ी समझदारी के साथ-साथ धैर्य और थोड़ी प्लानिंग का सहारा लें, तो इसे आसानी से मैनेज किया जा सकता है। यहां बात दादी-दादा के प्यार को रोकने की बात नहीं हो रही है, बस उस प्यार को ऐसी दिशा में लगाना है जिससे बच्चे को फायदा हो और घर की रुटीन और हेल्दी आदतें भी बनी रहें। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

ग्रैंड-पैरेंट्स को गलत ना ठहराएं

अक्सर ऐसा होता है कि पैरेंट्स बच्चों को बिगड़ा



देखकर दादा-दादी के लाड़-प्यार को ही दोषी मानने लग जाते हैं। जिससे घर में कहीं ना कहीं तनाव की स्थिति पैदा होती है। इसलिए सबसे पहले तो आप ग्रैंड-पैरेंट्स को गलत ठहराना छोड़ दें, बल्कि इसकी जगह ये समझो कि दादा-दादी बच्चे को इतना लाड़ कर्यों करते हैं। हो सकता है कि वे बच्चे के साथ अपने उन बचपन के पलों को जीना चाहते हों या फिर बच्चों के साथ मस्ती या ट्रीट्स के जरिए उनसे जुड़ना चाहते हो। अक्सर दादा-दादी बच्चों को अपना प्यार अलग तरह से दिखाते हैं। जब आप ये समझ पाते हैं तो आप गुरुसे की बजाय सहानुभूति के साथ स्थिति को संभाल पाएंगे।

करें बातचीत

अगर आपको ऐसा लग रहा है कि दादा-दादी के लाड़-प्यार की वजह से बच्चा जिद्दी हो गया है या फिर मनमानी करने लगा है तो ऐसे में बातचीत के जरिए स्थिति को संभालने की कोशिश करें। इस दौरान ध्यान रखें कि आप “हम” वाली भाषा इस्तेमाल करेंगे जैसे “आप बच्चों को ज्यादा लाड़ देते हैं” कहने के बजाय “हम घर में कुछ हेल्दी आदतें सिखाने की कोशिश करते हैं।” कहें। आप उन्हें भरोसा दिलाएं कि आप उनका प्यार समझते हैं और यह उन्हें रोकने के बारे में नहीं है। बस आप बच्चे को सही तरह से प्यार देना चाहते हैं, जिससे वह अनुशासित भी रहें।

तथ करें सीमाएं

प्यार के साथ-साथ बच्चों के लिए नियम बनाना भी बेहद जरूरी है। बच्चे नियमों के साथ बेहतर सीखते हैं

और फिर इसमें दादा-दादी का साथ भी मिलता है। जैसे आप घर में मिठाई की लिमिट तय करें कि दिन में एक ही ट्रीट मिलेगी, जिसे ग्रैंडपापा चुन सकते हैं। इसी तरह स्क्रीन टाइम भी कंट्रोल करें। ध्यान रखें कि बच्चे रुटीन का पालन करें और अपने खाने, नींद और होमवर्क के समय के साथ वे किसी तरह का समझौता ना करें।

प्यार को दें सही दिशा

दादा-दादी अपने पोते-पोतियों से बेहद प्यार करते हैं, लेकिन अक्सर उनके प्यार जताने का तरीका बच्चे को बिगड़ा देता है। ऐसा ना हो, इसके लिए आप एक सही दिशा दें, जिसमें दादा-दादी को मजा भी आए और वे बच्चों को भरपूर प्यार दे पाएं। वहाँ, दूसरी ओर बच्चा उनसे कुछ अच्छा सीखे। जैसे वे मिलकर साथ में कहानी पढ़ सकते हैं, छोटे क्राफ्ट या खाना बनाने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, बाहर खेलना, साइकिल चलाना या गार्डन गेम्स खेलना भी अच्छा विचार हो सकता है। इससे आपको दोहरा फायदा होगा। सबसे पहले तो घर के नियम नहीं टूटेंगे और साथ ही साथ, उनके आपसी संबंध भी मजबूत होंगे।

ग्रैंड पैरेंट्स का लैंग साथ

अक्सर ऐसा होता है कि लाड़-प्यार में घर के नियम टूट जाते हैं और फिर बच्चे अपनी मनमानी करनी शुरू कर देते हैं। ऐसे में ग्रैंड पैरेंट्स का साथ मिलने से चीजें काफी आसान हो जाती हैं। इसके लिए दादा-दादी के साथ नियम डिस्कस करें और सुनिश्चित करें कि सब



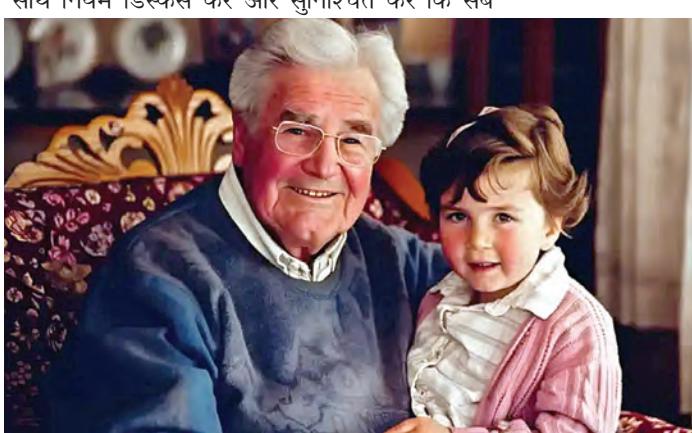
वही फॉलो करें। अगर कभी बच्चे को प्यार में एक्स्ट्रा स्क्रीन टाइम के लिए हां कह दिया जाए तो यह सुनिश्चित करें कि अगले दिन घर के वही रूल फॉलो हों। बच्चा अगले दिन भी पूरा टाइम स्क्रीन के सामने ना बैठा रहे।

प्रयासों की करें सराहना

अक्सर हम बच्चों के प्रयासों की तो भरपूर सराहना करते हैं, लेकिन ग्रैंड पैरेंट्स के सहयोग को भूल जाते हैं। आप यह गलती ना करें। दरअसल, जब दादा-दादी को लगता है कि उनकी मदद की कद्र हो रही है, तो वे ज्यादा सहयोग करेंगे। आप बच्चे को इतना प्यार और मदद देने के लिए धन्यवाद कहें। साथ ही, इस बात की भी सराहना करें कि लाड़-प्यार के साथ-साथ वे बच्चे के व्यक्तित्व के विकास में अहम भूमिका निभा रहे हैं। आप उनके अच्छे कामों को हाइलाइट करें जैसे पढ़ाई में मदद करना या फिर अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करना। इससे ग्रैंड पैरेंट्स बच्चे को प्यार करना कम नहीं करते, लेकिन वे प्यार व नियमों के बीच बैलेंस जरूर बनाए रखते हैं।

जरूरी बातों पर दें ध्यान

एक पैरेंट के रूप में आप यकीन अपने बच्चों को लेकर थोड़ा ज्यादा कॉन्सियर हैं, लेकिन फिर भी आपको हर चीज़ में दखल देने की जरूरत नहीं है। कभी-कभी छोटी चीज़ों को छोड़ दें, जैसे जन्मदिन का केक का टुकड़ा या छोटा ट्रीट। अगर आप बार-बार दखल देते हैं तो यह ग्रैंड पैरेंट्स को भी पसंद नहीं आता। आप इस बात पर फोकस करें कि बहुत ज्यादा प्यार की वजह से बच्चे में गलत आदतें ना आने लगें।



90 दिन सिंधाड़ा खाने से क्या होगा?

कौन-कौन सी बीमारियों में मिलेगा आराम, नहीं जानते लोग

सिंधाड़ा सर्दी का एक फल है, जो खाने में काफी स्वादिष्ट होता है। इसे खाने से आपको कई सारे फायदे मिलते हैं, जिसमें बीमारियों का खतरा कम होना भी शामिल है। आइए जानते हैं कि सर्दी में इसका सेवन करने से क्या क्या होता है।



आपको एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी इंफ्लामेटरी कंपाउंड की जरूरत होती है, जो कि सिंधाड़े से मिल जाता है।

ज्यादा वजन की परेशानी

अगर आपका वजन ज्यादा है और मोटापे का खतरा सताता है तो सिंधाड़ा खाकर इसे कम कर सकते हैं। सिंधाड़े में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, कैलोरी कम होती है और फाइबर भी होता है। यह भूख को शांत करके पेट को देर तक भरा रखता है।

हाई ब्लड शुगर का खतरा

सिंधाड़े में शुगर कम होती है और फाइबर ज्यादा, इसकी वजह से यह ब्लड शुगर पर अच्छा प्रभाव डालता है। आपकी मेटाबॉलिक हेल्थ सही रहती है और डाइट को बैलेंस बनाता है।

डिहाइड्रेशन का खतरा

सर्दी में इंसान पानी कम पीता है, क्योंकि उसे प्यास नहीं लगती। लेकिन इसकी वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जो कि खतरनाक भी साबित हो सकती है। सिंधाड़े में काफी पानी होता है, यह डिहाइड्रेशन से बचाने में मदद करता है।

डिस्क्लोमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। एनबीटी इसकी सत्यता, सटीकता और असर की जिम्मेदारी नहीं लेता है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

सिंधाड़ा खाने का तरीका - इसे खाने को लेकर लोगों की अलग अलग पसंद होती है, कुछ इसे कच्चा खाते हैं, कुछ उबालकर खाते हैं तो कुछ ग्रिल करके खाना पसंद करते हैं। 90 दिन इसे कच्चा खाने से आपको इसमें मौजूद पोषक तत्व मिलते हैं, जिनसे निम्नलिखित फायदे मिलते हैं।

दिल की बीमारी का खतरा

सिंधाड़ा एक हाई पोटैशियम फूड है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के मुताबिक यह मिनरल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए जाना जाता है, जिससे आपकी वैस्कुलर हेल्थ भी सुधरती है। यह आपकी नसों को रिलैक्स करता है, जिससे दिल पर दबाव कम होता है। इससे हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का खतरा कम होता है।

इंफ्लामेशन और प्री रेडिकल का खतरा

कैंसर जैसी बीमारी के पीछे इंफ्लामेशन और प्री रेडिकल को माना जाता है। इन्हें नष्ट करने के लिए

पोटैशियम और प्रोटीन से भरपूर यह नेचुरल मास्क, फ्रिज़ी हेयर को बनाएगा सिल्की



किचन का कमाल ! दही और केला मिलाकर बनाएं ये 'स्मूथनिंग क्रीम', सैलून जैसा रिजल्ट पाएं

सर्दियों में फ्रिज़ी हेयर से निपटने के लिए दही (प्रोटीन) और केले (पोटैशियम) का मास्क बेहतरीन है। इसमें शहद और तेल मिलाकर एक चिकना पेस्ट बनाएँ। इसे 30-45 मिनट तक बालों पर लगाकर माइल्ड शैम्पू से धो लें। यह मास्क उलझी लटों को तुरंत स्मूथ बनाकर चमकदार बनाता है।

सर्दियों के शुष्क मौसम में बालों का रुखापन और फ्रिज एक आम समस्या है। नमी की कमी के कारण बाल बेजान और उलझे हुए दिखने लगते हैं। दही और केले का मास्क एक प्राकृतिक उपचार है जो बालों को गहराई से पोषण देता है, फ्रिज को कंट्रोल करता है, और तुरंत कोमलता प्रदान करता है।

दही-केला मास्क के चमकारी फायदे

सामग्री प्रमुख पोषक तत्व बालों पर असर केला पोटैशियम, प्राकृतिक तेल, कार्बोहाइड्रेटफ्रिज कंट्रोल करता है, रुखेपन को हटाकर चमक लाता है, और बालों को टूटने से बचाता है। दही प्रोटीन, लैक्टिक एसिड बालों को डीप कंडीशन करता है, स्कैल्प को स्वस्थ रखता है, और उलझी हुई लटों को स्मूथ बनाता है।

मास्क बनाने की विधि

यह मास्क बनाने के लिए कुछ ही मिनट लगेंगे और सामग्री आसानी से उपलब्ध है।

आवश्यक सामग्री – एक पूरी तरह पका हुआ केला 1 ताजा दही – 2 से 3 बड़े चम्मच

शहद – 1 छोटा चम्मच जैतून का तेल/नारियल तेल 1 छोटा चम्मच (वैकल्पिक, ज्यादा रुखेपन के लिए)

बनाने का तरीका – केले को मैश करें केले को एक

कटोरे में अच्छी तरह से मैश कर लें। ध्यान रखें कि इसमें कोई गांठ न रहे, वरना वह बालों से निकलने में मुश्किल होगी। आप ब्लेंडर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। मैश किए हुए केले में दही, शहद और तेल डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण को एक चिकना पेस्ट बना लें। सुनिश्चित करें कि मिश्रण लगाने से पहले आपके बाल सुलझे हुए हों।

मास्क लगाने और धोने का तरीका

मास्क को सही तरीके से लगाने से ही इसका पूरा लाभ मिलता है। बालों को हल्का गीला करें सूखे बालों पर न लगाएं। मास्क को स्कैल्प को छोड़कर, पूरे बालों की लम्बाई पर अच्छी तरह से लगाएँ, खासकर फ्रिज़ी और रुखे सिरों पर ध्यान दें। मास्क लगाने के बाद, बालों को जूँड़ा बनाकर शावर कैप से ढक लें। इसे 30 से 45 मिनट तक लगा रहने दें, ताकि पोषक तत्व बालों में गहराई तक पहुँच सकें।

धोने का तरीका

पहले केवल गुनगुने पानी से बालों को धोएँ ताकि केले की सारी गांठे निकल जाएं। उसके बाद, सल्फेट-फ्री और माइल्ड शैम्पू का उपयोग करके बालों को धो लें। अंत में, बालों में कंडीशनर ज़रूर लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

मास्क के बाद

मास्क धोने के बाद, बालों को तैलिये से रगड़कर सुखाने के बजाय, उन्हें हवा में सूखने दें या धीमी हीट पर ब्लो-ड्राई करें। यह दही-केला मास्क आपके फ्रिज़ी बालों को तुरंत स्मूथनेस देगा और उन्हें स्वस्थ बनाए रखेगा। फ्रिज से स्थायी राहत पाने के लिए इस मास्क को सप्ताह में एक बार ज़रूर लगाएं। केले को अच्छी तरह ब्लेंड करना ज़रूरी है। अगर गांठें रह गईं, तो वह सूखने के बाद बालों में अटक सकती हैं। यदि आपके बाल बहुत तैलीय हैं, तो मास्क में तेल डालना छोड़ दें।

नमक कम करने के बाद शरीर में हैरान कर देने वाले बदलाव



आज जानते हैं कि यदि आप नमक 1 महीने के लिए छोड़ देते हैं, तो आपके शरीर में क्या-क्या बदलाव देखने को मिल सकते हैं।

नमक का ज्यादा सेवन हमारे शरीर पर कई तरह से बुरा असर डाल सकता है। अगर हम इसे एक महीने के लिए छोड़ दें, तो हमारे शरीर में कुछ अच्छे बदलाव देखने को मिल सकते हैं। हालांकि, कोई भी चीज़ को एकदम से छोड़ना हमेशा सही नहीं होता, क्योंकि इसके कुछ नकारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं। इसलिए, अगर आप नमक छोड़ने का निर्णय लेते हैं, तो यह जानना जरूरी है कि आपके शरीर में क्या-क्या बदलाव हो सकते हैं। चलिए, आज जानते हैं कि यदि आप नमक 1 महीने के लिए छोड़ देते हैं, तो आपके शरीर में क्या-क्या बदलाव देखने को मिल सकते हैं।

ब्लड प्रेशर में कमी

अगर आप एक महीने तक नमक छोड़ देते हैं, तो पहले तो ब्लड प्रेशर में कमी आ सकती है, और रक्तवहिकाओं पर कम दबाव पड़ेगा। इससे दिल और किडनी पर भी कम दबाव रहेगा, जिससे हृदय और रक्तचाप के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। साथ ही, शरीर से पानी बाहर निकलने लगेगा, जिससे सूजन कम होगी और वजन में हल्की कमी आ सकती है।

वजन में कमी

नमक शरीर में पानी को आकर्षित करता है और जमा करता है, जिससे सूजन और वजन बढ़ सकता है।

अधिक नमक खाने से शरीर अतिरिक्त पानी को रोके रखता है, जिससे "वाटर रिटेनशन" की स्थिति बन जाती है। वहीं जब आप नमक छोड़ते हैं, तो शरीर अतिरिक्त पानी को बाहर निकालता है, जिससे सूजन कम होती है और वजन में हल्की कमी आती है।

पाचन में सुधार

अत्यधिक नमक सेवन से पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है, जिससे पेट की जलन, गैस, और सूजन जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। अधिक सोडियम शरीर में पानी की कमी कर सकता है, जिससे कब्ज़ की समस्या भी बढ़ सकती है। वहीं जब आप नमक खाना कम करते हैं, तो आपका पाचन तंत्र अधिक प्रभावी तरीके से काम करने लगता है। पेट की जलन, गैस और सूजन कम हो सकती है।

किडनी स्टोन के मरीजों को क्यों होती है बार-बार पेशाव करने की इच्छा? डॉक्टर साहब ने किया खुलासा

स्किन में सुधार

नमक छोड़ने से शरीर की सूजन में कमी आती है, और त्वचा में भी सुधार देखने को मिलता है। आपकी त्वचा अधिक ताजगी, निखार और हाइड्रेटेड महसूस करती है। सूजन कम होने से चेहरे पर ताजगी आ सकती है और धब्बों का असर भी कम हो सकता है।

किडनी के लिए लाभ

नमक का अत्यधिक सेवन किडनी पर भी दबाव डालता है। जब आप नमक छोड़ते हैं, तो किडनी को अतिरिक्त काम नहीं करना पड़ता और वह बेहतर तरीके से कार्य करती है। लेकिन नमक को एकदम से छोड़ने के बजाय उसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए।

पति का बार-बार 'ना' कहने का असर महिला का आत्मविश्वास खतरे में!

पति के बार-बार मना करने से महिला खुद को महत्वहीन, अस्वीकृति और असुरक्षित महसूस करने लगती है, जिससे उसका आत्मविश्वास कमज़ोर हो जाता है और इस्ते में भावनात्मक दूरी बढ़ती जाती है।

पति-पत्नी का रिश्ता प्यार के साथ सम्मान और सहयोग पर टिका रहता है। लेकिन जब रिश्ते में इसकी कमी हो तो इस्ते में सिर्फ दूरियां ही नहीं आती व्यक्तिगत रूप से भी काफी परेशानियां आती हैं। जैसे आत्मविश्वास का कमना, तनाव और उदासी का बढ़ना। पति के द्वारा बार-बार पत्नी के आग्रह को तुकराना या मना करना भावनात्मक रूप से उन्हें कमज़ोर बना सकता है। आइए इस लेख में जानते हैं पति के बार-बार मना करने से महिला को किन तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है और इसका क्या समाधान है।

लगातार मना करने का महिला पर असर

खुद को महत्वहीन समझना: अगर पति महिला के हर बात या आग्रह पर मन करें, उसके भावनाओं को गलत और बेकार कहे तो महिला धीरे-धीरे खुद को महत्वहीन समझने लगती है। वह अपनी बातों, भावनाओं या रिश्ते में अपनी राय को बेकार समझने लगती है। वह मान बैठती है, रिश्ते में उसकी ज़रूरत नहीं है। परिणाम स्वरूप वह हमेशा चुप, उदास और डरी हुई रहती है। वह खुद से रिश्ते में पहल या बातचीत से बचती है।

भावनात्मक अस्वीकृति, तनाव का करण: जब पति द्वारा एक महिला को बार-बार मना किया जाता है तो वह भावनात्मक रूप से बहुत आहत होती है। वह खुद की इच्छाओं और चाहतों को हीन समझने लगती है। खुद को एक निर्बल स्त्री की संज्ञा देने लगती है। रिश्ते में लंबे समय तक इस स्थिति की वजह से महिला तनाव का शिकार हो जाती है। उसका आत्मविश्वास कम जाता है। रिश्ते में संवाद कम हो जाते हैं। यहां तक कि वह अपनी ज़रूरतें बताना भी बंद कर देती है। महिला के अंदर चिंता, गुस्सा, ओवररिकिंग जैसी चीज बढ़ने लगती है। पति के द्वारा बार-बार शारीरिक नजदीकी के लिए मना करने पर महिला खुद की बॉडी सेमिंग खुद ही करने लगती है। 'मैं आकर्षित नहीं हूँ', जैसी भावना उसमें भर जाती है।

महिला के मानसिक तनाव का परिवार पर असर

पति-पत्नी के बीच का मानसिक तनाव केवल उन तक सीमित नहीं रहता, उसका बुरा प्रभाव परिवार के सभी सदस्य पर पड़ता है। जब महिला के प्यार और ज़रूरते पूरी नहीं होती



तो परिणाम स्वरूप महिला प्यार के मामले में परिवार के दूसरे सदस्यों से भी उदासीन हो जाती है। वह मशीन की भाँति काम तो करती है पर लगाव नहीं रख पाती। अपने प्यार की कमी का गुस्सा अपने बच्चों पर चिल्लाकर या ढांट कर निकलती है, जिससे बच्चे का विकास प्रभावित होता है और घर का माहौल भी तनावपूर्ण होता है।

ऐसी स्थिति में महिला क्या करें

पति के ना कहने से अपनी योग्यता की तुलना ना करें। बल्कि उनका ना कहने का कारण मूँद या आदत हो सकता है ऐसा सोचें।

महिला अपनी पहचान उस रिश्ते तक सीमित रखने की बजाय अपने शौक को अपना कैरियर बनाकर अपनी पहचान बढ़ाए।

पति ना समझे उसके बाद भी अपने दोस्त, बहन, परिवार या किसी सोरेट ग्रुप से जुड़े, बात करें। इससे आपका मन हल्का होगा। पति से अपने संवाद सुधारने की कोशिश करें। हो सके तो काउंसलर की मदद ले। अगर घर के बड़े बुजुर्ग आपकी भावनाओं को समझते हैं तो उनकी मदद भी आप ले सकते हैं।

इस स्थिति में पति को क्या करना चाहिए

अगर आप पुरुष हैं और इस लेख को पढ़ रहे हैं तो यहां कुछ टिप्प बताए जा रहे हैं जिन्हें आप अपनाकर ना सिर्फ अपनी पत्नी की खुशियों को सुनिश्चित कर सकते हैं, बल्कि अपने परिवार की भी खुशियों को सुनिश्चित कर सकते हैं।

अपनी पत्नी की बातों को ध्यान से सुने, उनकी ज़रूर, पसंद और भावनाओं का सम्मान करें।

सीधे ना कहने की जगह कारण बताएं। हर बार टलने से बचें। कोशिश करें अगर आज आपने ना कहा है तो अगले दिन खुद पहल करें, ताकि वह समझे कि आप उनकी भावनाओं का सम्मान करते हैं।

पत्नी के काम, मेहनत और सहयोग की सराहना करें।

रिलेशनशिप में अपने मन की बातें साझा करने से गलतफहमियां कम होती हैं, तनाव घटता है और आपसी विश्वास बढ़ता है। सही समय, शांत भाव और सकारात्मक शब्दों का उपयोग करके बातचीत करने से आपका रिश्ता मजबूत और खुशहाल बनता है।

रिलेशनशिप में मन की बात कहना बहुत जरूरी है। ऐसा करने से न सिर्फ आपका तनाव दूर होता है, बल्कि आपका रिश्ता भी मजबूत होता है। जब आप अपने रिलेशनशिप में अपने साथी से खुलकर बात करते हैं तो आपका रिश्ता पहले से अधिक पारदर्शी, ईमानदार और मजबूत तथा खुशहाल बनता है। इसलिए अपने साथी से अपनी मन की बात साझा करें। रिलेशनशिप में अपने मन की बात साझा करने से आपके रिश्तों को क्या फायदा मिलता है इसके बारे में आज यहां इस लेख में बात करेंगे।

गलतफहमियां दूर होती है

कई बार रिलेशनशिप में खुलकर बात ना होने की वजह से हमारा रिश्ता गलतफहमियों का शिकार हो जाता है। कई बार पार्टनर्स किसी बात को मन में दबाकर बैठ जाते हैं जो धीरे-धीरे एक बड़ी समस्या में बदल जाता है, जिसके कारण आपके रिश्ते पर गलत असर पड़ता है। अगर आपको अपने पार्टनर्स की कोई बात बुरी लगी हो या पसंद ना आई हो तो शांत मन से उसके बारे में अपने साथी से बात करें। आपसी बात से आप एक दूसरे की भावनाओं को समझ सकते हैं और एक दूसरे की बेहतर ढंग से मदद कर सकते हैं।

तनाव कम होता है

जब आप अपने मन की बातों को साझा नहीं कर पाते तो आप मानसिक रूप आस्वस्थ महसूस करते हैं और आपका मानसिक तनाव भी बढ़ता है।

अपने साथी से अपने मन की बातों को साझा करें। अपने डर, खुशी, विश्वास और अविश्वास हर छोटी-बड़ी बातों को अपने साथी के साथ साझा करें। ऐसा करने से आपके बीच आपसी बात-चीत बढ़ेगा और आप एक दूसरे को ज्यादा बेहतर समझ पाएंगे तथा बातों के



सिर्फ 5 मिनट में आपके रिश्ते की गलतफहमियां गायब!



बहाने आप एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिता पाएंगे। यह सभी बिंदु आपके तनाव को कम करने में काफी मददगार साबित होंगे।

रिश्ता मजबूत होता है

जब आप अपने साथी के साथ अपनी हर छोटी बड़ी बात शेयर करते हैं तो आपके रिश्ते में अधिक पारदर्शिता बनी रहती है। साथ ही आप अपने साथी पर अधिक भरोसा कर पाते हैं। अगर आप किसी बात से डरे हैं या किसी प्रकार की असुरक्षा की भावना आपके मन में है तो इसके बारे में अपने साथी से बात करें। हो सकता है, आप अपने पार्टनर से बात कर अपने डर पर काबू पा सके। जब आप अपने साथी से अपनी बातें साझा करते हैं तो आपके आपसी संबंधों के बेहतर होने की निश्चिता बढ़ जाती है।

इस तरह साझा करें मन की बात

शांत भाव से बात करें: अपने साथी से बात करते समय अपने मन को शांत रखें। गुरुसे या तनाव की स्थिति में बात करने से बचें।

सही समय का चुनाव करें: जब आप दोनों अपने कार्यों से प्रीति महसूस करें तब एक दूसरे से बात करें। ध्यान रखें जब आप बात करने का समय चुने उस समय आपके ऊपर किसी कार्य को जल्द खत्म करने का प्रेशर ना हो।

सकारात्मक शब्दों का चुनाव करें: आपसी बातचीत के दौरान अपने शब्दों का विशेष ध्यान रखें। सकारात्मक शब्दों का चुनाव करें। शब्द ही है जो आपके मन को शांत या अशांत कर सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि आप अपने बातचीत में सही शब्दों का प्रयोग करें।



क्या होता है महिलाओं का 16 श्रृंगार, महत्व और इसका सही अर्थ

महिलाओं का श्रृंगार तब तक पूरा नहीं होता जब तक उसमें 16 प्रमुख चीजें शामिल न हों। इसे सोलह श्रृंगार कहा जाता है। यह खासकर शुभ अवसर, तीज-त्योहार और शादी-ब्याह पर किया जाता है। हिंदू ग्रंथों और काव्यों में सोलह श्रृंगार का महत्व बताया गया है। सोलह श्रृंगार न केवल सौंदर्य बढ़ाता है, बल्कि समृद्धि, प्रेम, सुरक्षा, उर्वरता और खुशी का प्रतीक भी माना जाता है। आइए जानते हैं इस श्रृंगार में शामिल 16 चीजों का महत्व।

सिंदूर: शादी के समय वर द्वारा माथे पर लगाया जाने वाला लाल या नारंगी रंग का सिंदूर, विवाहित होने और पति की लंबी आयु का प्रतीक है।

बिंदी: माथे पर लगाई जाने वाली बिंदी, खूबसूरती बढ़ाने के साथ-साथ एकाग्रता और नकारात्मक ऊर्जा से सुरक्षा का प्रतीक है।

काजल: आँखों में काजल लगाने से आँखों की सुंदरता बढ़ती है और इसे बुरी नजर से बचाव के लिए भी लगाया जाता है।

गजरा: बालों की शोभा बढ़ाने के साथ-साथ पवित्रता और सुगंध का प्रतीक। कुछ महिलाएं इसे रोज पहनना पसंद करती हैं।

मांग टीका: माथे पर पहना जाने वाला मांग टीका, सौंदर्य और अंतरात्मा व अंतर्जन बढ़ाने का प्रतीक है।

मंगलसूत्र: शादीशुदा महिलाओं के गले का महत्वपूर्ण गहना, जो विवाह और एकता का प्रतीक है।

नथ (नाक की अंगूठी): लालित्य और परंपरा से जुड़ी, नथ या छोटी टॉप्स महिलाओं की शोभा बढ़ाती हैं।

झुमके: कान में पहने जाने वाले झुमके, स्त्रीत्व और सौंदर्य का प्रतीक हैं।

हार: गले का हार, हेवी या हल्का, शादी-ब्याह और फंक्शन में पहना जाता है। यह लुक की खूबसूरती और सांस्कृतिक महत्व बढ़ाता है।

बाजूबंद: ऊपरी भुजा पर पहना जाने वाला पारंपरिक आभूषण, जो सजावट और शक्ति का प्रतीक है।

चूड़ियां: हाथों में पहनी जाने वाली रंग-बिरंगी कांच की चूड़ियां सुहाग, समृद्धि और आनंद का प्रतीक होती हैं।

हाथफूल: शादी या फंक्शन में हाथों पर पहना जाने वाला आभूषण, समर्पण और सुंदरता का प्रतीक।

अंगूठी: हाथों की खूबसूरती बढ़ाती है और प्रतिबद्धता का प्रतीक होती है।

पायल: पैरों में पहनी जाने वाली पायल की छन-छन की आवाज सकारात्मक ऊर्जा लाती है।

बिछिया: विवाहित महिला द्वारा पैरों की उंगलियों में पहनी जाने वाली अंगूठी, प्रेम और वैवाहिक आशीर्वाद का प्रतीक।

इत्र (सुगंध): 16 श्रृंगार का अंतिम चरण। इत्र कामुकता, ताजगी और आकर्षण प्रदान करता है।

सोलह श्रृंगार न केवल सौंदर्य और परंपरा को दर्शाता है, बल्कि यह संपन्नता, प्रेम, सुरक्षा और खुशहाली के प्रतीक के रूप में भी जाना जाता है। महिलाओं के लिए यह श्रृंगार, खासकर शादी-ब्याह, तीज और त्योहारों पर, बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है।

'सैयारा' फेम अहान पांडे बने टॉप एक्टर कौन-से स्टार है कितने नंबर पर

सैयारा ने हाल ही में फिल्म और वेब सीरीज की दुनिया में अपने बेहतरीन अभिनय से सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। तो वहीं, अहान पांडे ने भी अपनी अदाकारी के दम पर टॉप एक्टर का खिताब पक्का कर लिया है। तो आइए देखें कि इस सूची में कौन-से स्टार्स के नाम शामिल हैं।



अहान पांडे और अनीत पट्टा के साथ डायरेक्टर मोहित सूरी

बॉलीवुड और साउथ फिल्म इंडस्ट्री में किसका चेहरा फैंस के दिलों पर राज कर रहा है, इस पर हमेशा चर्चा होती रहती है। अब नई खबर यह है कि एक नई पॉपुलैरिटी रैंकिंग में फिल्म 'सैयारा' की टीम ने कई रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं, जहां एक्टर्स से लेकर डायरेक्टर्स तक ने अपनी दमदार मौजूदगी दर्ज कराई है। फिल्म में अहम किरदार निभाने वाले अहान पांडे और अनीत पट्टा के साथ-साथ डायरेक्टर मोहित सूरी ने भी अपनी लोकप्रियता को साबित किया है।

अहान पांडे बने टॉप एक्टर

दरअसल, इसी साल फिल्म 'सैयारा' से डेब्यू करने वाले अहान पांडे ने एक्टर्स की लिस्ट में शीर्ष स्थान हासिल कर सबको हैरान कर दिया है, जिससे ये सफाहोता है कि उनकी बढ़ती फैन फॉलोइंग और एक्टिंग ने फैंस पर गहरी छाप छोड़ी है। तो वहीं उनकी को-स्टार अनीत पट्टा ने भी मजबूत प्रदर्शन के दम पर दूसरा स्थान हासिल कर अपनी बढ़ती लोकप्रियता का सबूत दिया है। दोनों उभरते सितारों ने कम समय में ही दर्शकों के बीच खास पहचान बनाई है।

कौन-से स्टार है कितने नंबर पर

इतना ही नहीं, लंबे समय बाद 'सितारे जमीन पर' के जरिए बड़े पर्दे पर लौटने वाले दिग्गज अभिनेता आमिर खान तीसरे स्थान पर रहे, जो उनकी एवरग्रीन अपील को दर्शाता है। वहीं 'होमबाउंड' के स्टार ईशान खट्टर चौथे नंबर पर, लक्ष्य पांचवें और साउथ एक्ट्रेस रशिमा मंदाना छठे स्थान पर रही हैं। टॉप 10 में कल्याणी प्रियदर्शन (सातवां), त्रिपिं डिमरी (आठवां), रुक्मणी वसंत (नौवां) और ऋषभ शेट्टी

(दसवां) भी शामिल हैं। इनमें से कई सितारों ने कम समय में दर्शकों के बीच मजबूत जगह बनाई है।

निर्देशकों की सूची में

निर्देशकों की सूची में 'सैयारा' के सफल निर्देशक मोहित सूरी सबसे ऊपर रहे। उनके बाद आर्यन खान ने अपने पहले शो 'द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' से दूसरा स्थान हासिल किया, जो उनके निर्देशन करियर की बड़ी उपलब्धि मानी जा रही है। साथ ही लोकेश कनगराज, अनुराग कश्यप और पृथ्वीराज सुकुमारन जैसे लोकप्रिय फिल्मकार भी इस रैंकिंग में मौजूद हैं। आर.एस. प्रसन्ना, अनुराग बसु और डोमिनिक अरुण ने बीच के स्थानों पर अपनी जगह बनाई, जबकि लक्ष्मण उटेकर और नीरज घायवान ने टॉप 10 निर्देशकों की लिस्ट में अपना नाम दर्ज कराया है।

इस रैंकिंग से ये जाहिर होता है कि दर्शकों के बीच नए और अनुभवी दोनों तरह के सितारों और क्रिएटर्स का क्रेज बरकरार है। फिल्म 'सैयारा' की सफलता ने अहान पांडे और मोहित सूरी को खास पहचान दिलाई है, जबकि बाकी उभरते चेहरे भी तेजी से अपनी जगह बना रहे हैं।



ट्रिप के खर्च भारी पड़ रहे हैं, तो सफर के दौरान अपनाएं ये आसान टिप्पणी और करें बचत

ट्रिप महंगी तभी पड़ती है जब हम बिना सोचे-समझे खर्च करते हैं। अगर यात्रा से पहले प्लानिंग कर ली जाए, लोकल ट्रांसपोर्ट चुनें, सही जगह खाना खाएं, सस्ते स्टेटे की विकल्प अपनाएं और बिना जरूरत की शॉपिंग से बचें—तो आपका सफर आरामदायक, बजट-फ्रेंडली और तनावमुक्त बन सकता है।

अक्सर देखा जाता है कि बड़ी मुश्किल से प्लान की गई ट्रिप बजट से बाहर चली जाती है। होटल, कैब, खाना और खरीदारी—सब मिलकर जेब ढीली कर देते हैं। लेकिन अगर सफर से पहले और दौरान कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए, तो यात्रा न सिर्फ आरामदायक होती है बल्कि खर्च भी काफी कम होता है। आइए जानें वे छोटे-छोटे तरीके जो आपकी अगली ट्रिप को किफायती और तनावमुक्त बना सकते हैं।

एडवांस प्लानिंग

अचानक की गई बुकिंग अक्सर महंगी पड़ती है। फ्लाइट, ट्रेन या बस—सबकी कीमतें यात्रा की तारीख के नजदीक बढ़ती जाती हैं। होटल भी पीक सीजन में महंगे हो जाते हैं। अगर आप 20–30 दिन पहले टिकट और स्टेटे बुक कर लेते हैं, तो बजट को लगभग 30–40% तक बचाया जा सकता है। साथ ही, अलग-अलग ऐप पर कीमत तुलना करना भी लाभदायक रहता है।

ग्रुप में सफर करें

ग्रुप में सफर करना हमेशा जेब पर हल्का पड़ता है। रहने की जगह हो या ट्रांसपोर्ट, सोलो ट्रैवल करने वालों को अक्सर उन लोगों से ज्यादा खर्च करना पड़ता है जो समूह में यात्रा करते हैं। इसी वजह से कई परिवार हर साल साथ में घूमने का प्रोग्राम बनाते हैं—जहाँ मस्ती भी होती है और खर्चें भी काफी कम हो जाते हैं।

कैब छोड़ें, लोकल ट्रांसपोर्ट अपनाएं

किसी भी ट्रिप में सबसे ज्यादा खर्च कैब पर होता है। वहीं दूसरी ओर लोकल बस, मेट्रो, शेर्यर्ड और या टुक-

सही प्लानिंग और कुछ छोटे बदलाव आपकी यात्रा का खर्च आधा कर सकते हैं



सफर करने से न सिर्फ पैसा बचता है, बल्कि उस जगह का असली अनुभव भी मिलता है। कई शहरों में डेपास या ट्रैवल कार्ड भी कम कीमत में उपलब्ध होते हैं।

रेस्टोरेंट नहीं, लोकल फूड द्राय करें

यात्रा में रेस्टोरेंट में बार-बार खाने से खर्च काफी बढ़ जाता है। इसके बजाय लोकल स्ट्रीट फूड या छोटे ढाबे चुनें। यहाँ खाना सस्ता, ताजा और अक्सर ज्यादा स्वादिष्ट होता है। सुबह-सुबह फल, नाश्ते के पैकेट

और पानी की बोतल साथ रखें—इससे अनचाहे खर्च कम हो जाते हैं।

सस्ते स्टेटे का चुनाव

हर बार होटल ही सही विकल्प नहीं होते। कई शहरों में होमस्टेद, हॉस्टल और डॉर्म बेहतरीन और बजट-फ्रेंडली रहते हैं। यहाँ मिलने वाला माहौल भी अधिक स्थानीय और दोस्ताना होता है। साथ ही, कई जगह किचन की सुविधा मिल जाती है, जिससे खाना खुद बनाकर खर्च और कम किया जा सकता है।

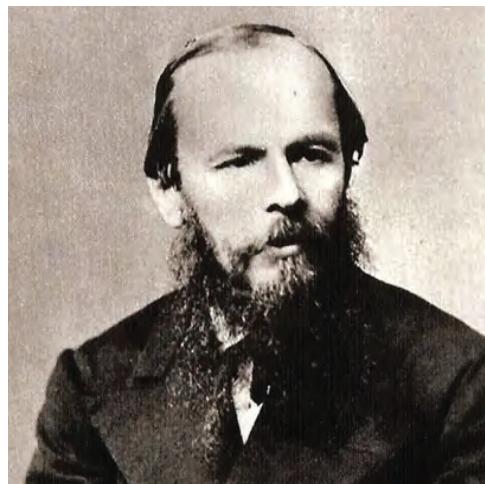
शॉपिंग में सावधानी

ट्रिप के दौरान शॉपिंग सबसे बड़ा बजट ब्रेकर है। हर जगह से खरीदारी करने की आदत से बचें। सोच-समझकर वहीं चीजें खरीदें जो सच में जरूरी हों या खास हों। भीड़भाड़ वाली मार्केट्स में मोलाभाव करना भी फायदेमंद रहता है। याद रखें—यादें खरीदने की जरूरत नहीं होती, वे अपने आप बन जाती हैं।

स्मार्ट पैकिंग

फालू सामान न भरें, लेकिन जरूरी चीजें जरूर रखें—जैसे दवाएं, पावर बैंक, चार्जर, रेनकोट या जैकेट। अगर यह चीजें वहाँ जाकर खरीदनी पड़ीं तो खर्च दोगुना हो सकता है। हल्का बैग रखें ताकि ट्रैवल आसान रहे और अतिरिक्त बैगेज चार्ज से भी बचा जा सके।

लोग परेशानियां याद रखते हैं, खुशियां नहीं



फ्योदोर दोस्तोयेव्ट्की रूसी और विश्व साहित्य के सबसे महान उपन्यासकार, कथाकार, निबंधकार व पत्रकारों में एक थे। उनका जन्म 11 नवंबर 1821 को और निधन 9 फरवरी 1881 को हुआ था।

किसी और के सही रास्ते पर चलने से बेहतर है अपनी गलती का ही रास्ता चुना जाए।

मनुष्य अपनी परेशानियों को गिनता है; अपनी खुशियों का हिसाब नहीं रखता।

मैं जितना मानवता को समग्र रूप से प्रेम करता हूं उतना ही किसी एक मनुष्य को अलग से प्रेम करना कठिन पाता हूं।

बुद्धिमानी से काम करने के लिए केवल बुद्धि ही नहीं, उससे भी अधिक कुछ चाहिए।

मानव अस्तित्व का रहस्य केवल जीवित रहने में नहीं, बल्कि किसी उद्देश्य को खोजने में है जिसके लिए जिया जा सके। कभी-कभी हम ऐसे लोगों से मिलते हैं जो पहली नजर में ही हमें आकर्षित करने लगते हैं, बिना एक शब्द बोले। नया कदम उठाना और नया शब्द कहना, यहीं वह चीजें हैं जिनसे लोग सबसे अधिक डरते हैं।

शांत व्यक्ति ही खुद पर विजय पा सकता है

शांत रहना वह गुण है जो व्यक्तित्व को मजबूत बनाता है। यह उद्देश्य, बुद्धि और विवेक से संचालित होता है। जो शांत रहना सीख लेता है, वह स्वयं पर विजय पा लेता है। वह परिस्थितियों का गुलाम नहीं रहता; हर तूफान से अद्भूत रहता है। शांत स्वभाव जल्दबाजी से नहीं आता यह आत्मनियंत्रण से आता है। कई लोग उत्तेजना को शक्ति समझते हैं, पर असली शक्ति शांत रहना है।

सफलता का विचार करेंगे तो

अवसर दिखने लगेंगे

आपका हर विचार एक शक्ति है। ज्यादातर लोग समझ नहीं पाते कि वे उसी वातावरण में रहते हैं जिसे उनके अपने विचार बनाते हैं। सकारात्मक

विचार जीवन को ऊपर उठाते हैं। इंसान वही बनता है जिस बारे में वह सोचता है। साहस के विचार करेंगे, तो साहस आएगा। सफलता के विचार करेंगे तो अवसर दिखने लगेंगे। मन आपका मौन साथी है। इसे समझदारी से गढ़, यह आपके जीवन को गढ़ देगा।

दुनिया प्रतिभा देखती है, चरित्र

प्रतिभा से बड़ा है

चरित्र एक क्षण में नहीं बनता। यह बारबार सही चुनाव करने, रोज की अच्छी आदतों और कठिन परिस्थितियों में भी सही काम करने से बनता है। दुनिया प्रतिभा की सराहना करती है, पर चरित्र प्रतिभा से बड़ा होता है। जब प्रतिभा साथ न दे, चरित्र व्यक्ति को संभालता है। मजबूत चरित्र ईमानदारी,

धैर्य, विनम्रता और जिम्मेदारी पर बनता है। चरित्र वाला व्यक्ति कठिनाइयों में भी टिका रहता है।

आत्म-नियंत्रण शक्ति की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है

दुनिया से लड़ना आसान है, पर खुद पर विजय पीनी कठिन। जो इंसान अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करता है, क्रोध को रोकता है और अपनी और ऊर्जा को उद्देश्य के साथ चलाता है, वह उससे कहीं अधिक हासिल करता है जो भावनाओं के वश में रहता है। हम उन लोगों की प्रशंसा करते हैं जो उक्साएं जाने पर भी शांत रहते हैं। अपमान के जवाब गरिमा से देते हैं और जल्दबाजी की जगह धैर्य चुनते हैं। ये कमज़ोर नहीं, सबसे मजबूत लोग होते हैं।

टीम की रचनात्मकता को खुलकर उभारें

रचनात्मकता और नवाचार न केवल कंपनियों, बल्कि लीडर्स और उनकी टीम के लिए भी सफलता के महत्वपूर्ण आधार हैं। शोध भी इसे प्रमाणित करते हैं। एक मैनेजर के रूप में यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपनी टीम को पारंपरिक सोच से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें और समूह स्तर पर बेहतर नवाचार कैसे संभव हो, यह खोजें। इस चुनौती का समाधान भी उसी तरह करें जैसे आप किसी अन्य प्रबंधन समस्या का करते हैं, रचनात्मक ढंग से। लीडर अपनी टीम को सोच के दायरे से कैसे मुक्त कर सकते हैं?

टीम को प्रक्रियाओं में फंसने से बचाएं
यदि आपकी टीम रचनात्मक रूप से अटकी हुई महसूस कर रही है और आप भी कुछ ऐसा ही महसूस कर रहे हैं, तो देखें कहाँ प्रक्रियाएं उनकी सोच को सीमित तो नहीं कर रही हैं। नियमों का अत्यधिक पालन कई बार सामूहिक 'ब्रेनस्टॉर्मिंग' को बाधित कर देता है। क्रिएटिव सेसन्स के दौरान कुछ प्रक्रियागत संरचनाओं को हटाकर भी देखें। इससे सोच और अधिक खुलकर बहती है। एक अच्छा लीडर अपनी टीम को प्रक्रियाओं में उलझने से बचाने के लिए लक्ष्य को साफ और सरल रखता है। टिप्प सोच का दायरा बढ़े..

टीम के लिए सुरक्षित माहौल बनाएं

टीम में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का वातावरण तैयार करें। हेल्दी आर्गुमेंट और रचनात्मक मतभेदों को प्रोत्साहित करें। माइक्रो मैनेजमेंट की जगह दूसरों को खोज करने, प्रयोग करने और जोखिम लेने की स्वतंत्रता दें। इससे विचारों की विविधता और नवाचार दोनों बढ़ते हैं। ऐसा माहौल बनाने

पिता : नालायक , तूने मम्मी से ऊँची आवाज में बात की।

यामुंडा : मुझे पता है पापा , आपको जलन हो रही है।

पिता : नहीं , मुझे कैसी जलन।

यामुंडा : क्योंकि आप ऐसा नहीं कर सकते।

के लिए लीडर सबसे पहले टीम को यह भरोसा देते हैं कि प्रयोग करना और गलत होना भी प्रक्रिया का हिस्सा ही है। वह मीटिंग्स को सुरक्षित जोन बनाते हैं, जहां लोग बिना जजमेंट के अपने सुझाव रख सकें।

लोगों के 'स्टिकी फ्लोर' को पहचानें

यदि टीम का कोई सदस्य यह मानता है कि वह स्वभाव से इनोवेटिव नहीं है, तो यह सोच एक 'स्टिकी फ्लोर' बन जाती है, एक आत्म-सीमित करने वाला विश्वास जो उसकी सफलता को रोक सकता है। लीडर का काम है अपनी भावनात्मक बुद्धिमत्ता के उपयोग करके यह पहचाना कि कहाँ टीम का कोई सदस्य अनजाने में खुद को पीछे तो नहीं खींच रहा है। ऐसे लोगों को कोचिंग और पूरा सपोर्ट दें, ताकि वे टीम में अपने नए और इनोवेटिव विचार पूरी सहजता के साथ व्यक्त कर सकें।

टीम के 'ग्रोथ माइंडसेट' को बढ़ावा दें

ग्रोथ माइंडसेट वाले लोग मानते हैं कि वे मेहनत और सीखने के जरिए बेहतर बन सकते हैं। वे असफलताओं को सीखने का अवसर मानते हैं। लीडर्स को चाहिए कि वे कर्मचारियों को ऐसे विचार अपनाने में गाइड करें। उन्हें समझाएं कि मैं और अधिक क्रिएटिव बन सकता/सकती हूँ जैसी मान्यता समय के साथ स्किल्स बढ़ाने में मदद करती है। माइंडफुलनेस का अभ्यास या मेडिटेशन भी रचनात्मकता को बढ़ाता है।

सम्पत : कल रात तुम कहाँ थे?

सम्पत : जिम में।

सम्पत : जिम क्यों?

सम्पत : भागते समय सांस फूल जाती है, इसलिए ट्रेनिंग ले रहा हूँ!

पली : मेरा वजन कैसे कम होगा?

पति : अपनी गर्दन को दाँ दें से बाँ हिलाती रहो।

पली : अच्छा , पर ये किस समय करें?

पति : जब कोई खाने को पूछे !

बैंकॉक के होटल परिसर में ब्रह्मा देव की उपस्थिति का रहस्य!

हिंदू धर्म में साधारणतः ब्रह्मा की पूजा-आराधना नहीं की जाती, जबकि वे सृष्टि के सृजनकर्ता माने जाते हैं। इसके कई कारण बताए जाते हैं। एक कथा के अनुसार, एक बार ब्रह्मा और विष्णु के बीच इस बात पर विवाद हुआ कि दोनों में कौन श्रेष्ठ हैं। तभी अचानक पृथ्वी और आकाश को चीरता हुआ अग्नि का एक विशाल स्तंभ प्रकट हुआ। ब्रह्मा और विष्णु ने तय किया कि जो उस स्तंभ का स्रोत हूँड़ लेगा, वही श्रेष्ठ माना जाएगा। ब्रह्मा हंस का रूप लेकर स्तंभ का छोर खोजने आकाश की ओर उड़ चले, जबकि विष्णु वराह का रूप लेकर पृथ्वी के भीतर गए। लेकिन दोनों ही असफल रहे। विष्णु ने पराय स्वीकार कर ली, पर ब्रह्मा ने

झूठा दावा किया कि उन्होंने स्तंभ का मूल पा लिया है। तभी शिव उस स्तंभ के भीतर से प्रकट हुए। यह स्तंभ उनकी असीम शक्ति का प्रतीक था। उन्होंने क्रोधित होकर ब्रह्मा को श्राप दिया कि उन्हें कभी किसी मंदिर में पूजा नहीं जाएगा। ब्रह्मा ने क्षमा मांगी, तब शिव ने कहा कि राजस्थान में पुष्कर झील के पास स्थित एक मंदिर में उनकी पूजा की जाएगी। दक्षिण भारत में विष्णु को समर्पित विशाल मंदिर परिसरों में ब्रह्मा को समर्पित कुछ छोटे मंदिर जरूर मिल जाते हैं, किंतु सामान्यतः हिंदू देवताओं में ब्रह्मा लोकप्रिय नहीं हैं। इसी कारण, थाईलैंड के बैंकॉक में ब्रह्मा को समर्पित अत्यंत लोकप्रिय और पूज्य तीर्थस्थल को देखकर मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। यह शानदार तीर्थस्थल वहां के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर के निकट एरावान में ग्रैंड हयात होटल के परिसर में सड़क के किनारे स्थित है। सुनहरी चतुर्मुख मूर्ति दंड, चम्पच, जपमाला और पुस्तक धारण किए हुए थीं और उसकी गोद में एक कमंडल रखा हुआ था, मानो वह ज्ञ ग्रारंभ करने जा रहा कोई पुजारी हो। उसकी छाती पर जनेऊ स्पष्ट दृष्टिगोचर था। चूंकि तीर्थस्थल किसी दीवार से घिरा नहीं है, इसलिए चारों दिशाओं से उसके



चारों मुख दिखाई देते हैं। प्रत्येक मुख के सामने फूलों का एक बड़ा ढेर रखा रहता है।

दर्जनों थाई, और यहां तक कि कुछ चीनी श्रद्धालु भी प्रत्येक मुख की पूजा कर रहे थे। सभी मुखों की पूजा के बाद वे चांदी के एक विशाल पात्र में रखे पवित्र जल को अपने हाथ और सिर पर छिड़कते थे। तीर्थस्थल के चारों ओर सैकड़ों दीप और अगरबत्तियां जल रही थीं। एक ओर मंडप के नीचे कुछ सुंदर नर्तकियां बैठी थीं। उन्हें पारिश्रमिक देने पर वे पारंपरिक गीत पर नृत्य और गायन करती थीं। वहां के गाइड के अनुसार, इससे हिंदू देवता प्रसन्न होते हैं। 1950 के दशक में थाईलैंड में एक भव्य अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित हुआ था। उस सम्मेलन के प्रतिनिधियों के लिए सरकार ने उतना ही भव्य एरावान होटल का निर्माण करवाना शुरू किया। दुर्भाग्यवश, निर्माण के हर चरण में विलंब होने लगा। और जब कीमती संगमरमर से भरा एक जहाज बैंकॉक पहुंचने के बजाय लापता हो गया, तब वहां काम कर रहे मजदूरों को विश्वास हो गया कि कुछ तो ऐसा है जो ठीक नहीं है। उन्होंने निर्णय लिया कि भूमि की संरक्षक आत्माओं को शांत किए बिना वे काम नहीं करेंगे।

होटल बनाने वाली कंपनी ने समस्या के समाधान की जिम्मेदारी बैंकॉक के पुलिस मेजर जनरल को सौंपी। उन्होंने एक प्रसिद्ध ज्योतिषी, रियर एडमिरल लुआंग सुविचर्नपट से मदद मांगी। विस्तृत गणना के बाद सुविचर्नपट ने पाया कि होटल की नींव अशुभ समय में डाली गई थी। उन्होंने समाधान सुझाया कि इस भूमि की आत्मा को समर्पित एक तीर्थस्थल बनाना आवश्यक है। यह तीर्थस्थल इस भूमि के सर्वश्रेष्ठ ब्रह्मा देवता 'चतुर्मुख थान ताओ महाप्रौम' के सम्मान में बनाया गया, क्योंकि वे अत्यंत शुभ माने जाते हैं और उससे नींव डालने में हुई भूल सुधारी जा सकती थी।

थान ताओ महाप्रौम की प्लास्टर ऑफ पेरिस की मूर्ति बनाई गई और उस पर स्वर्ण लेप चढ़ाया गया। 9 नवंबर

1956 को इसे तीर्थस्थल में स्थापित किया गया। हर वर्ष इसी दिन हजारों श्रद्धालु उनका आशीर्वाद लेने और मदद मांगने आते हैं। तीर्थस्थल बनने के बाद होटल का निर्माण बिना किसी बाधा के पूरा हुआ। मान्यता है कि थान ताओ महाप्रौम कृष्ण, दयालुता, सहानुभूति और निष्पक्षता से पूर्ण ब्रह्मा देवता हैं। इन गुणों को मूर्ति के प्रत्येक मुख में दर्शाया गया है, इसलिए उनकी कृष्ण सभी पर समान रूप से बरसती है। अधिकांश विदेशी पर्यटकों के लिए थान ताओ महाप्रौम नाम को याद रखना या उच्चारित करना कठिन होता है। इसलिए समय के साथ यह तीर्थस्थल एरावान के नाम से जाना जाने लगा, क्योंकि उनका वाहन तीन मुखों वाला गज 'एरावान' था।

मुश्किलों को लेकर ज्यादा न सोचें, चाहे जीतें या हारें . . दिन के आखिर में मुस्कराएं - रोहित शर्मा

जब जिंदगी में हालात खराब हो जाएं, फॉर्म चला जाए, आलोचना होने लगे, तब हर खिलाड़ी, हर इंसान चाहता है कि फिर से वापसी हो, फिर से खुद को साबित करे। कई दफा मैंने भी ऐसा महसूस किया है।

कुछ महीने पहले हमने एक होम सीरीज गंवाई, ऑस्ट्रेलिया में उम्मीद के अनुरूप नहीं खेल पाए थे। वो दौर मेरे करियर का नीचे की ओर झुकाव था। लेकिन यही वो मोड था जिसने मुझे और मेरी टीम को फिर से लड़ने का हैसला दिया था। नौ महीने, जिसमें हम गिरकर फिर खड़े हुए, मेरे लिए जिंदगी की पाठशाला की तरह रहे। क्योंकि खेल और जिंदगी, दोनों में उतार-चढ़ाव आते हैं। मैं अक्सर कहता हूं- हम जीतें या हारें, हमें मुस्कराना है।

यह बेहद साधारण-सी लाइन लगती है, लेकिन इसका मतलब बहुत बड़ा है। चाहे कुछ भी हो जाए, दिन के अंत में आपको मुस्कराने का तरीका ढूँढ़ा ही पड़ता है, खुश रहना होता है, मन को शांत करना ही होता है।

हम सब जब टीम के तौर पर बात करते हैं, तो यही कहते हैं कि जीतें या हारें, आगे बढ़ना जरूरी है। हार या किसी बुरे दौर से निकलना आसान नहीं होता। आप उस वक्त खुद को मोटिवेट कैसे करते हैं, खुद को कैसे संभालते हैं, चेहरे पर मुस्कान कैसे लाते हैं, यही असली बात है।



जिंदगी यहीं खत्म नहीं होती। एक बुरे दिन के बाद अगली सुबह सूरज फिर निकलता है। आपको फिर उठना है, फिर लड़ा है। अगर आप उस पल को पूछें छोड़कर आगे बढ़ना सीख लें और मुस्कुरा दें, तो इससे अच्छा कुछ नहीं। जीतना हमेशा ही सुखद होता है। लेकिन असली संतुष्टि तब मिलती है, जब आप टीम के लिए सही काम करते हैं। कई लोग मुश्किलों

को लेकर इतना सोचते हैं कि वही सोच बोझ बन जाती है। मैं भी टेस्ट क्रिकेट के शुरुआती दिनों में ऐसा ही था। आउट होता था, तो घंटों बैठकर अपने वीडियो खंगालता था। बार-बार वही किलप, वही स्लो-मोशन। ये समझने की कोशिश कि आखिर गलती कहां हो रही है लेकिन सच कहूं तो जितना देखता था, उतना ही ज्यादा उलझता जाता था। दिमाग इतना भर जाता था कि असली चीज- जो क्रिकेट में खेल का मजा है, वो ही गायब होने लगा था। जब मजा ही नहीं बचता, तो परफॉर्मेंस भी औसत होनेलगता है। फिर आप किसी खास खिलाड़ी की तरह नहीं, बस भीड़ का हिस्सा बनकर रह जाते हैं। इसलिए मैंने समझा कि जरूरत से अधिक नहीं सोचना है, बस खेल को महसूस करना है। यही आपको अलग बनाता है, यही आगे ले जाता है।

मॉस्को मेट्रो: सिंफ स्टेशन नहीं पूरी कला दीर्घ!

दुनिया में शायद ही कोई ऐसी मेट्रो होगी, जहां की यात्रा किसी कलादीर्घी की सैर जैसी लगे। लेकिन मॉस्को में भूमिगत रेल का सफर ऐसा होता है, मानो आप समय की गलियों में प्रवेश कर गए हों, जहां संगमरमर की चमक, भव्य झूमरों की रोशनी और दीवारों पर बने अद्भुत चित्रांकन हर मोड़ पर हमें इतिहास की सांसों से रूबरू करवाते हैं। दुनिया के सबसे खूबसूरत और कुशल परिवहन तंत्रों में गिने जाने वाला मॉस्को मेट्रो रोजमर्रा की यात्रा को अविस्मरणीय बना देता है। यहां का हर स्टेशन एक कहानी कहता है- कला की, इतिहास की और उस शहर की, जिसने गोया कि अपने लोगों के लिए धरती के नीचे एक पूरा साम्राज्य खड़ा कर दिया है।

शहर के नीचे स्टेशन नहीं, बसे हैं महल!

1935 में जब मॉस्को मेट्रो की शुरुआत हुई तो इसकी जनता का महल' के रूप में कल्पना की गई थी, एक ऐसा स्थान जो सोवियत आदर्शों की भव्यता, शक्ति और उन्नति का प्रतीक हो। उस समय स्टालिन ने वास्तुकारों से कहा था, 'हमारे स्टेशन साधारण नहीं होंगे, वे ऐसे दिखने चाहिए मानो हम बसों (ट्रेन की बोगियों) को राजमहलों के द्वारों से गुजारकर ले जा रहे हों।' आज 430 किलोमीटर से अधिक लंबे ट्रैक और 250 से अधिक स्टेशनों वाला यह नेटवर्क रोजाना लाखों यात्रियों को ढोता है। पर इसके बावजूद इसकी दीवारों और छतों में वह शुरुआती महत्वाकांक्षा अब भी दिखाई देती है, जहां कला रोजाना की जिंदगी का हिस्सा बन सके। जैसे ही आप लंबे एस्केलेटर से नीचे उतरते हैं, ऊपर की आधुनिक दुनिया धीरे-धीरे पीछे छूट जाती है। नीचे चमचमाते संगमरमर के कॉरिडोर्स, विशाल मेहराबें, दमकते झूमर और श्रमिकों, सैनिकों व कलाकारों के जीवन को दर्शाती भित्तिचित्रों की अनोखी ऐतिहासिक दुनिया से रूबरू होने लगते हैं। इस अनुभव में सिनेमासी भव्यता भी है तो एक आत्मीयता भी।

गतिशील कला का संसार

मॉस्को मेट्रो के अनेक स्टेशन अपने-आप में एक 'गंतव्य' की तरह हैं। कोम्सोमोल्स्काया अपनी सुनहरी मोजेक कला और बारोक शैली की मेहराबों से आपको मंत्रमुग्ध कर देता है। मयाकोव्स्काया आर्ट डेको शैली का अद्भुत नमूना है। यहां स्टेनलेस स्टील के चमकते



स्तंभों और छत पर बने 'सोवियत आकाश' के चित्रों से जीवन जगमगाता दिखाई देता है। प्लॉश्चर्द रिवोल्यूट्सी में 76 कांस्य प्रतिमाएं लगी हैं। यहां आने वाले कई यात्री इन्हें स्पर्श करते हैं, क्योंकि माना जाता है कि ऐसा करने से किस्मत साथ देने लगती है। नोवोस्लोबोद्स्काया की रंगीन शीशे की खिड़कियां किसी चर्च सा आभास करती हैं, जो रोशनी के प्रतिविंध से पूरे हॉल को रंगों की जादुई दुनिया में बदल देती हैं। यहां का हर स्टेशन किसी प्रदर्शनी जैसा लगता है।

इतिहास के साथ चलती रेल

अपनी सुंदरता के अतिरिक्त मॉस्को मेट्रो इतिहास की गहराइयों से भी जुड़ी है। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान इस स्थान का उपयोग बम शेल्टर और कमांड सेंटर के रूप में हुआ था। हजारों नागरिकों ने यहां रातें गुजारी थीं। कई स्टेशन इतने मजबूत बनाए गए थे कि उन पर विस्फोटों का प्रभाव भी नगण्य पड़ता। युद्ध के बाद मेट्रो की सोवियत इंजीनियरिंग सार्वजनिक गर्व का प्रतीक बन गई। यह एक ऐसा ट्रांसपोर्ट नेटवर्क है, जिस पर रूसी लोग आज भी बैसी ही निष्ठा रखते हैं जैसे 80 साल पहले रखते थे। आज नई पीढ़ी की अल्ट्रा-मॉडर्न ट्रेनें भी उन्हीं पुराने स्तंभों के बीच से तेजी से गुजरती हैं। यह दृश्य मॉस्को की उस क्षमता को दर्शाता है, जिसमें वह आधुनिकता और विरासत, दोनों को साथ लेकर चलता है।

सबके लिए सुलभ लग्जरियस

मॉस्को मेट्रो की सबसे अनूठी बात यह है कि उसकी कला सबके लिए सुलभ है। यह लग्जरियस का लोकतांत्रिक स्वरूप है, जहां खूबसूरती किसी महंगे संग्रहालय में बंद नहीं है, बल्कि रोजाना लाखों यात्रियों के साथ चलती है। यह याद दिलाता है कि पर्यटन का मतलब हमेशा बड़े व लोकप्रिय स्थलों की यात्रा करना ही नहीं होता।

माया में मग्न होकर हम क्यों नाच रहे हैं?



दुनिया में सबसे बड़ा गुरु कौन है? इसका उत्तर है हृदयाधात, यानी हार्ट अटैक। बात थोड़ी अजीब लग सकती है, पर सच यही है। अपने अनुभव के आधार पर कह रहा हूं कि हृदय रोग के हमले के बाद मेरा सारा अहंकार चूर-चूर हो गया। क्या यह किसी साधारण गुरु कृपा से कम है? कोई मानव गुरु अपने शिष्य को धोखा दे सकता है, पर हृदयाधात अपने शिकार को कभी नहीं छलता। हृदय रोग के हमले से यदि व्यक्ति बच जाए तो उसके जीवन का हर पल मूल्यवान होता है। ठीक वैसे ही जैसे किसी पायलट का कॅरियर वर्षों से नहीं, बल्कि विमान उड़ाने के घंटों से मापा जाता है। हार्ट अटैक से बचा व्यक्ति यदि जाग जाए तो उसके जीवन का नवनिर्माण शुरू होता है। ऐसा अवसर केवल भाग्यशाली लोगों को ही मिलता है। अहंकार शून्यता यानी शरीर की मृत्यु से पहले अहंकार की मृत्यु की अवस्था। हार्ट अटैक यह मौका नहीं देता, पर इसके कारण एक आलौकि द्वार अवश्य खुल जाता है। ऐसी गुरु कृपा क्या कम मूल्यवान है? जो हमारे लिए संभावनाओं का द्वार खोल दे, वही सच्चा सद्गुरु। हाल ही में जब मैं अस्पताल के आईसीसीयू में था, तब सारे विचारों का केंद्र बिंदु यह माया ही थी। स्वामी आनंद ने माया को परमेश्वर का प्रबंधन कहा है। यह वाक्य बार-बार स्मरण में आता रहता है। माया पर विचार करने का एक लाभ यह हुआ कि मृत्यु का भय उत्तर गया। मेरे मन में क्रिकेट और गीता के वचनों का अंतद्वंद्व उठने लगा। मैं पिच पर उत्तरा। खेल शुरू हुआ। एक बॉल पर मैंने छक्का मारे की कोशिश की, लेकिन बाउंड्री पर फील्डर ने कैच कर लिया। मैं पवेलियन लौटने ही वाला था कि अंपायर ने नो बॉल की घोषणा की और मैं फिर क्रीज पर लौट आया। यह क्रिकेट की माया है। टीम जीती तो खुशी; हारी तो दुख। दो टीमों का स्कोर

बराबर हो जाए तो टाई। यह भी माया ही तो है। स्टम्प आउट, रन आउट, कैच आउट और एलबाउल्यू, ये सभी माया के ही रूप हैं। डीप मिड ऑन पर द्वेष नाम का फील्डर खड़ा है और डीप मिड ऑफ पर लोभ हमारी दौड़ को रोकने को तैयार है। इसी तरह स्लिपर के रूप में तीन-तीन खिलाड़ी और उनके साथ विकेटकीपर, जो साक्षात मोह बनकर हमें आउट करने के लिए खड़ा है। क्रिकेट के इस मायारूपी खेल में अंपायर की भूमिका कैसी? गीता के दो शब्दों में इसे समझा जा सकता है -

अंपायर दोनों टीमों के प्रति पूरी तरह निष्पक्ष रहता है। इसलिए वह उपद्रष्टा है और आउट-नॉटआउट का निर्णय देने वाला होने के कारण अनुमंता है। अंपायर मोहमाया में फंसे धृतराष्ट्र की कमज़ोरियों से मुक्त होता है। सृष्टि का खेल भी क्रिकेट से अलग नहीं है। यदि खिलाड़ी यानी मनुष्य साक्षी भाव से माया के खेल को देखे तो जीवन सफल हो सकता है। माया से मायापति की ओर जाने का विचार मुझे अस्पताल के बिस्तर पर पड़े-पड़े आया। माया यानी आभासी वास्तविकता, जिसे अंग्रेजी में वर्चुअल सियलिटी कहा जा सकता है।

किसी ने आपको धोखा दिया, किसी स्वजन ने उधार लेकर वापस नहीं किया, कोई आपकी निंदा करने में व्यस्त है, आपके हृदय में किसी चोट का कांटा है? संभव है आपने ही किसी के साथ अन्याय किया हो, लोभ मोह स्वार्थ में किसी का जीवन कष्टमय किया हो। माया नाम की ठगिनी हमें दिन रात नचा रही है। हम उसी में ढूबकर नाच रहे हैं। इसी बीच हमारा कोई अपना चल बसता है तो हम दुखी हो जाते हैं। टीवी पर दिखाए जाने वाले धारावाहिक भी माया का ही एक रूप हैं। एक पात्र अच्छा लगता है तो दूसरा दुष्ट। भला पात्र हमें प्रसन्न करता है तो दुष्ट पात्र के प्रति मन में धिक्कार भर देता है। कहीं विवाह समारोह हो तो कई टेबलों पर व्यंजनों के रूप में माया ही विराजती है।

आयुर्वेद और विज्ञान कहते हैं कि मानव शरीर में वात पित्त कफ के संतुलन की त्रिगुणात्मक माया है। पानीपुरी ललचाती है, मिठाई ललचाती है, पकड़े ललचाते हैं और भोजन के बाद सुगंधित पान भी ललचाता है।

सूरज पीला कैसे हुआ? 2700 साल पुराने ग्रन्थ से खुला रहस्य

क्या आप यकीन करेंगे कि 2,700 साल पहले, जब न तो दूरबीन थी और न ही सैटेलाइट, तब चीन के किसी दरबारी ने एक डायरी में कुछ ऐसा लिखा था जो आज, यानी 2025 में नासा और दुनिया भर के वैज्ञानिकों के होश उड़ा रहा है? वैज्ञानिकों की एक अंतरराष्ट्रीय टीम ने चीन के प्राचीन ग्रन्थों की धूल झाड़ी तो उन्हें 709 ईसा पूर्व (BCE) के एक सूर्य ग्रहण का सबसे पुराना लिखित सबूत मिला. लेकिन कहानी सिर्फ ग्रहण की नहीं है, बल्कि उस रहस्यमयी पीली रोशनी और पृथ्वी की चाल की है, जिसका गणित अब जाकर सुलझा है।

कहानी शुरू होती है संप्रिंग एंड ऑटम एनल्स नामक एक प्राचीन चीनी दस्तावेज से. इसमें 17 जुलाई, 709 ईसा पूर्व को हुए सूर्य ग्रहण का जिक्र है. लेकिन असली खजाना 'बुक ऑफ हान' में मिला, जो इसके करीब 700 साल बाद लिखी गई थी. इसमें उस ग्रहण का वर्णन करते हुए लिखा गया था- सूरज ऊपर और नीचे पूरी तरह पीला था. नागेया यूनिवर्सिटी के लीड रिसर्चर हिसाशी हायाकावा कहते हैं कि यह लाइन साधारण नहीं है. वैज्ञानिक मानते हैं कि यह इतिहास में पहली बार था जब किसी ने सूरज के कोरोना यानी सूरज की बाहरी परत जो ग्रहण के समय अंगूठी की तरह चमकती है, उसका लिखित वर्णन किया था।

कोरोना सूर्य का सबसे बाहरी वातावरण है, जो प्लाज्मा से बना होता है. आम दिनों में सूर्य की तेज चमक के कारण हम इसे नहीं देख पाते. यह केवल 'पूर्ण सूर्य ग्रहण' (Total Solar Eclipse) के दौरान ही दिखाई देता है, जब चंद्रमा सूर्य को पूरी तरह ढक लेता है और किनारे पर एक चमकदार अंगूठी जैसी रोशनी (Diamond Ring effect या Corona) दिखाई देती है।

8 किलोमीटर की गलती और विज्ञान का यू-टर्न

इस रिसर्च में एक दिलचस्प मोड़ तब आया जब वैज्ञानिकों ने पृथ्वी की रोटेशन (धूमने की गति) का मॉडल तैयार करने की कोशिश की. उन्होंने पाया कि जिस जगह (लू डची की राजधानी 'कुफू') से यह ग्रहण दिखने की बात कही गई थी, वहाँ से तो यह दिख



ही नहीं रहा था! फिर शुरू हुई जासूसी. शोधकर्ताओं ने पुराने नक्शे और पुरातात्त्विक रिपोर्ट खंगाली. उन्हें पता चला कि अब तक हुए सारे अध्ययन गलत लोकेशन पर आधारित थे. वैज्ञानिक जिस जगह को आधार मान रहे थे, वह असली राजधानी से 8 किलोमीटर दूर थी. जैसे ही वैज्ञानिकों ने इस 8 किलोमीटर की गलती को सुधारा, पूरा गणित फिट बैठ गया।

2. 8 किलोमीटर की बो गलती, जिसने उलझा रखा था गणित

विज्ञान केवल तथ्यों का खेल नहीं है, यह सटीकता का खेल है. जब शोधकर्ताओं ने 2700 साल पहले के इस ग्रहण को कंप्यूटर सिमुलेशन के जरिए रिकिएट करने की कोशिश की, तो वे एक बड़ी समस्या में फंस गए. आधुनिक गणनाओं के हिसाब से, 17 जुलाई 709 BCE को सूर्य ग्रहण हुआ तो था, लेकिन कंप्यूटर मॉडल दिखा रहा था कि यह पूर्ण सूर्य ग्रहण 'लू डची' की राजधानी 'कुफू' से दिखाई ही नहीं देना चाहिए था. मॉडल के अनुसार, वहाँ केवल आंशिक ग्रहण दिखना चाहिए था. अगर ग्रहण आंशिक होता, तो सूर्य पूरी तरह ढकता नहीं और अगर सूर्य ढकता नहीं, तो वह 'पीली रोशनी' (कोरोना) दिखना नामुमकिन था. तो क्या प्राचीन चीनी इतिहासकार झूठ बोल रहे थे? या फिर आधुनिक विज्ञान की गणना गलत थी?

पुरानी 'डर' की वजह से मिला आज का 'ज्ञान' को-ऑर्थर मित्सुरु सोमा (नेशनल एस्ट्रोनॉमिकल ऑब्जर्वेटरी ऑफ जापान) ने बताया कि इस सुधार से हमें यह सटीक पता चला कि हजारों साल पहले पृथ्वी अपनी धुरी पर किस रफ्तार से धूमती थी. पृथ्वी की रोटेशन स्पीड समय के साथ बदलती रहती है, और यह प्राचीन डेटा उस बदलाव को समझने में 'मिसिंग लिंक' जैसा है।

खारे पानी से बना दिया पेट्रोल का विकल्प कीमत सिर्फ 24 रुपये, अमेरिका-सऊदी भी हुए फेल



दुनिया पीने के पानी की कमी और पेट्रोल-डीजल के विकल्प ग्रीन एनर्जी के लिए जूझ रही है, लेकिन चीन ने एक ही तीर से ये दोनों शिकार कर लिए हैं। चीन के पूर्वी प्रांत शेडोंग में एक ऐसी क्रांतिकारी फैक्ट्री शुरू हुई है, जिसने वैज्ञानिकों और अर्थशास्त्रियों दोनों को हैरान कर दिया है। यहां समंदर के खारे पानी से पीने लायक मीठा पानी और भविष्य का इंधन यानी 'ग्रीन हाइड्रोजन' बनाया जा रहा है। और सबसे चौंकाने वाली बात है इसकी कीमत महज 2 युआन करीब 24 भारतीय रुपये प्रति क्यूबिक मीटर। यह तकनीक इतनी सस्ती है कि इसने पानी के लिए मशहूर सऊदी अरब और टेक्नोलॉजी के सरताज अमेरिका को भी पीछे छोड़ दिया है।

साउथ चाइना मार्निंग पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक, शेडोंग के रिझाओं शहर में लगी यह दुनिया की अपनी तरह की पहली फैसिलिटी है। यह पूरी तरह से समंदर के पानी और पास की स्ट्रील और पेट्रोकेमिकल फैक्ट्रियों से निकलने वाली 'वेस्ट हीट' पर चलती है। यानी फैक्ट्रियों की जो गर्मी बर्बाद हो जाती थी, उसी से अब पानी और इंधन बन रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक, यह सिस्टम एक इनपुट, तीन आउटपुट के सिद्धांत पर काम करता है।

एक इनपुट, तीन आउटपुट

इनपुट होगा समंदर का खारा पानी और वेस्ट हीट जबकि इसके तीन आउटपुट होंगे। पहला, मीठा पानी। हर साल 800 टन समुद्री पानी को प्रोसेस करके 450 क्यूबिक मीटर अल्ट्रा-प्योर पानी मिलता है। यह इतना शुद्ध है कि इसे पीने या इंडस्ट्री में इस्तेमाल किया जा सकता है। दूसरा, ग्रीन

हाइड्रोजन। इससे सालाना 1,92,000 क्यूबिक मीटर ग्रीन हाइड्रोजन पैदा होती है। और तीसरा, ब्राइन। अंत में 350 टन खनिज से भरपूर 'ब्राइन' बचता है, जो समुद्री केमिकल बनाने में काम आता है।

सऊदी और अमेरिका से भी सस्ता पानी

चीन के इस प्लॉट ने लागत के मामले में दुनिया के बड़े-बड़े रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। चीन में यह करीब 24 रुपये प्रति क्यूबिक मीटर होगा जबकि सऊदी अरब यूएई जहां दुनिया का सबसे सस्ता पानी बनता है, वहां इसकी कीमत करीब 42 रुपये है। अमेरिका के कैलिफोर्निया के सबसे बड़े प्लॉट में भी लागत करीब 186 रुपये आती है। मजे की बात यह है कि बीजिंग में घरों में आने वाले नल के पानी की कीमत 5 युआन है, जबकि यह समुद्री पानी उससे आधे से भी कम दाम यानी 2 युआन में तैयार हो रहा है।

पेट्रोल का 'बाप' है हाइड्रोजन, अब वह भी सस्ता हाइड्रोजन को भविष्य का इंधन माना जाता है क्योंकि इससे प्रदूषण नहीं होता। लेकिन इसे बनाने के लिए बहुत अधिक बिजली और बहुत शुद्ध मीठे पानी की जरूरत होती थी। खारे पानी से मरीने खराब हो जाती थीं। लेकिन चीन की नई तकनीक ने इस बाधा को पार कर लिया है। यह प्लॉट बिना मीठे पानी का इस्तेमाल किए सीधे समुद्र के पानी से हाइड्रोजन बना रहा है। यहां बनी हाइड्रोजन इतनी है कि उससे 100 बर्से हर साल 3,800 किलोमीटर तक दौड़ सकती हैं। लाओशान लेबोरेटरी के सीनियर इंजीनियर किन जियांगगुआंग ने कहा, यह सिर्फ हाइड्रोजन का सिलेंडर भरने जैसा नहीं है; यह 'समुद्र से ऊर्जा निकालने' का एक नया रास्ता है।

जंग लगने की समस्या खत्म

आमतौर पर समुद्र के पानी में मौजूद मैग्नीशियम, कैल्शियम और क्लोरोइड आयन हाइड्रोजन बनाने वाली मरीनों को खराब कर देते हैं या इलेक्ट्रोड पर जम जाते हैं। लेकिन रिझाओं की इस फैसिलिटी ने पिछले तीन हफ्तों से लगातार बिना किसी रुकावट के काम करके सांवित कर दिया है कि उन्होंने इस तकनीकी दिक्कत का हल निकाल लिया है। यह खोज उन देशों के लिए उम्मीद की किरण है जिनके पास समुद्र तो है, लेकिन पीने का पानी और ऊर्जा के संसाधन सीमित हैं।

पैकेट वाले मिल्क को क्यों नहीं उबालना चाहिए और दूधिए के दूध को जरूर उबालें

दिल्ली-एनसीआर जैसे बड़े बाजारों में रोज 60-70 लाख लीटर (60,000-70,000 टन) दूध की कुल खपत होती है, जिसमें मदर डेयरी अकेले 35 लाख लीटर बेचती है, जिसमें अधिकांश दूध पैकेट वाला होता है। वैसे भी अब भारत की बड़ी आबादी पैकेट वाला दूध ही पी रही है। लेकिन भारतीय घरों में आमतौर पर एक आदत जरूर है कि वो इस पैकेट वाले दूध को पहले उबालते हैं और फिर इस्तेमाल में लाते हैं।

साइंस, डॉक्टर और डेयरी टैक्नॉलॉजिस्ट पैकेट वाले दूध पाश्चुरीकृत दूध को आमतौर पर उबालने की सलाह नहीं देते। दरअसल पैकेट वाला दूध पहले ही अल्ट्रा हाई टेंपरेचर या पाश्चुरीकरण विधि से प्रोसेस होकर कीटाणुमुक्त और शुद्ध होकर आपके पास पहुंचता है, लिहाजा इसे उबालने की जरूरत ही नहीं होती। अगर पैकेट वाले दूध को उबालते हैं तो पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

विटामिन B-कॉम्प्लेक्स, विटामिन C और प्रोटीन की गुणवत्ता कम होने के अवसर रहते हैं।

अगर दूध ताजा है, पैकेट खोलने के बाद ठीक से रखा गया है, तो उसे सीधे पीया जा सकता है। हाँ, अगर दूध खुला कई घंटे रह गया हो या फिज से बाहर रखा हो तो सुरक्षा के लिए हल्का गर्म कर सकते हैं, लेकिन उबालने की जरूरत नहीं। अलवत्ता घर का ताजा दूध और दूधिये द्वारा दिए गए दूध को जरूर उबालें क्योंकि ये प्रेसेस्ड नहीं होता पैकेट वाले दूध को नहीं उबालने की सलाह के पीछे वैज्ञानिक और



तकनीकी कारण हैं, जो इसकी उत्पादन प्रक्रिया से जुड़े हैं। भारत में मुख्य तौर पर दो प्रकार के पैकेट दूध उपलब्ध हैं – पाश्चुरीकृत दूध और अल्ट्रा हाई टेंपरेचर दूध।

पाश्चुरीकरण में दूध को 72°C से 85°C तापमान पर 15-30 सेकंड तक गर्म करके तुरंत ठंडा किया जाता है। यह प्रक्रिया हानिकारक बैक्टीरिया जैसे ई.कोली, साल्मोनेला और लिस्ट्रेरिया को 99.9 फीसदी तक नष्ट कर देती है, जबकि लाभकारी एंजाइम और पोषक तत्व बरकरार रहते हैं। पाश्चुरीकृत दूध को रेफ्रिजेरेटर तापमान 4°C पर रखना जरूरी होता है। इसकी शेल्फ लाइफ 4-7 दिन होती है।

अल्ट्रा हाई टेंपरेचर ट्रीटमेंट प्रोसेस में दूध को 135°C से 150°C तापमान पर मात्र 2-5 सेकंड के लिए गर्म करके तुरंत ठंडा किया जाता है। यह अत्यधिक उच्च तापमान सभी हानिकारक सूक्ष्मजीवों और उनके बीजाणुओं को पूरी तरह नष्ट कर देता है। इस प्रक्रिया के बाद दूध को विशेष एसेटिक पैकेटिंग में बंद किया जाता है, जो हवा और प्रकाश से पूरी सुरक्षा देता है। इस दूध को बिना रेफ्रिजरेशन के 3-6 महीने तक सुरक्षित रखा जा सकता है, बशर्ते पैकेट बंद रहे।

पैकेट वाले दूध को उबालने से क्या नुकसान

विटामिन B1, B2, B6, B12 और विटामिन C गर्मी के प्रति संवेदनशील होते हैं। 100°C पर उबालने से इन विटामिनों की मात्रा 10-30% तक कम हो सकती है। दूध के प्रोटीन उच्च तापमान पर बदल सकते हैं, जिससे उनकी जैव उपलब्धता कम हो जाती है। दूध में प्राकृतिक रूप से मौजूद लाभकारी एंजाइम जैसे लैक्टेज और फॉस्फेटेज नष्ट हो जाते हैं।

होती है ये रासायनिक प्रतिक्रिया उबालने से दूध में मौजूद लैक्टोज और प्रोटीन के बीच रासायनिक प्रतिक्रिया होती है, जिससे दूध का रंग हल्का भूरा हो सकता है। स्वाद में परिवर्तन आ सकता है। उबालने से दूध का इमल्शन टूट सकता है, जिससे क्रीम एक अलग परत बना लेती है। कैल्शियम और फॉस्फेट के कुछ यौगिक नीचे बैठ सकते हैं।

कब पैकेट दूध गर्म करना चाहिए
केवल दो स्थितियों में पैकेट दूध को हल्का गर्म किया जा सकता है।

- जब आपको गर्म दूध पीना हो
- जब पैकेट खोलने के बाद दूध कई घंटे तक कमरे के तापमान पर रह गया हो इस स्थिति में भी दूध को उबालने के बजाय केवल $70-80^{\circ}\text{C}$ तक गर्म करना काफी है। एक बार खोले गए पैकेट को हमेशा रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिए। 2-3 दिनों में उपयोग कर लेना चाहिए। दूधिए से लिया दूध उबालना क्यों जरूरी दूधिए से प्राप्त कच्चा दूध पूरी तरह अनप्रोसेस्ड होता है, जिससे कई स्वास्थ्य जोखिम जुड़े होते हैं। इस दूध को उबालने की न केवल सलाह दी जाती है बल्कि ये जरूरी भी है।

डॉ. भीमराव अंबेडकर और पत्नी

सविता के बीच क्यों हुआ था विवाद?



डॉक्टर भीमराव अंबेडकर का निधन 6 दिसंबर 1956 की रात हुआ था। अपनी मृत्यु से कुछ ही घंटे पहले वह अपनी पत्नी डॉक्टर सविता अंबेडकर से नाराज और दुखी थे। उन्होंने अपनी यह नाराजगी जाहिर भी की थी। सवाल यह है कि ऐसी कौन-सी बात थी, जिसके कारण वह अपनी पत्नी से नाराज हो गए थे? हालांकि, उनकी जिंदगी का यह आखिरी दिन बाकी दिनों जैसा ही सामान्य था, सिवाय इसके कि वह अस्वस्थ चल रहे थे।

5 दिसंबर 1956 की सुबह डॉ. भीमराव अंबेडकर देर से जागे। वह वैसे भी जल्दी उठने वाले लोगों में शामिल नहीं थे। उनके सहायक नानक चंद रत्न दिल्ली स्थित उनके सरकारी आवास पर आ चुके थे और उनके उठने का इंतजार कर रहे थे। रत्न 16 वर्षों से उनके साथ थे। अंबेडकर के जागने के बाद रत्न ने उनसे दफ्तर जाने की अनुमति मांगी। रत्न के जाने के बाद घर पर पत्नी सविता अंबेडकर और डॉक्टर मालवंकर ही रह गए। डॉ. मालवंकर मुंबई से अक्सर अंबेडकर के स्वास्थ्य की जांच के लिए आते थे और उस दिन भी वहीं थे। दोपहर में सविता और डॉ. मालवंकर सामान खरीदने के लिए बाजार चले गए। उन्हें घर लौटने में देर हो गई और अंबेडकर उस समय घर पर अकेले थे।

पत्नी के लौटने में देरी-शाम के लगभग छह बजे उनके सहायक नानक चंद रत्न दफ्तर से वापस घर लौटे। जब रत्न वापस आए तब तक सविता अंबेडकर बाजार से नहीं लौटी थीं। डॉ. अंबेडकर इस बात से बहुत नाराज थे। उन्हें महसूस हो रहा था कि उनकी सेहत का ठीक से ख्याल नहीं रखा जा रहा है। रत्न ने भी उनकी यह नाराजगी स्पष्ट रूप से महसूस की। नाराजगी के बावजूद डॉ. अंबेडकर ने रत्न को टाइप करने के लिए कुछ काम दिया। रत्न जैसे ही काम खत्म करके वापस जाने वाले थे, तभी सविता अंबेडकर बाजार से घर लौट आई।

जब अंबेडकर को आया गुस्सा- सविता अंबेडकर के घर में कदम रखते ही डॉ. अंबेडकर अपने गुस्से पर काबू नहीं रख सके और तुरंत ही नाराज हो गए। उन्होंने अपनी पत्नी से कुछ सख्त बातें कहीं। उनकी नाराजगी का सार यही था कि जब उनकी (अंबेडकर की) तबीयत ठीक नहीं है, तो वह इतनी देर के लिए बाहर क्यों चली जाती है। डॉ. अंबेडकर बहुत अधिक दुखी और परेशान लग रहे थे। जब सविता अंबेडकर ने देखा कि उनके पांते बहुत ज्यादा नाराज हैं, तो उन्हें लगा कि इस समय कुछ भी बोलना मामले को और बिगाड़ देगा। इसलिए वह शांत रहीं। उन्होंने सहायक रत्न से अनुरोध किया कि वह डॉ. अंबेडकर को शांत करने की कोशिश करें। रत्न ने प्रयास किया और थोड़ी देर में डॉ. अंबेडकर शांत हो गए।

उसी रात, करीब आठ बजे जैन धर्म को मानने वाले लोगों का एक प्रतिनिधिमंडल तय समय के अनुसार डॉ. अंबेडकर से मिलने आया। डॉ. अंबेडकर को लग रहा था कि उनका स्वास्थ्य आज मिलने की स्थिति में नहीं है, इसलिए वह चाहते थे कि यह मुलाकात अगले दिन के लिए टाल दी जाए। लेकिन, चूंकि वे लोग आ चुके थे, इसलिए उन्हें लगा कि अब मिल लेना चाहिए। इस मुलाकात के लगभग 20 मिनट बाद वह बाथरूम गए। बाथरूम से लौटने के बाद उन्होंने सहायक रत्न के कंधे पर हाथ रखा और वापस ड्राइंगरूम में आए। वह सोफे पर थके हुए से बैठ गए, उनकी आँखें बंद थीं।

कुछ मिनटों तक कमरे में शांति छाई रही। जैन नेता उनके चेहरे की ओर देखते रहे। फिर, अंबेडकर ने अपना सिर हिलाया और कुछ देर बातचीत की। उन्होंने जैन नेताओं से बौद्ध धर्म और जैन धर्म से जुड़े कुछ सवाल पूछे। प्रतिनिधिमंडल ने उन्हें बुद्ध पर एक किताब भेंट की। वे वास्तव में उन्हें अगले दिन के एक समारोह में आमंत्रित करने आए थे। डॉ. अंबेडकर ने उनका आमंत्रण स्वीकार कर लिया और भरोसा दिलाया कि यदि उनका स्वास्थ्य ठीक रहा, तो वह जरूर आएंगे। जब वह जैन प्रतिनिधिमंडल से बात कर रहे थे डॉक्टर मालवंकर ने उनका चेकअप किया। इसके बाद डॉ. मालवंकर अपने पहले से तय कार्यक्रम के अनुसार मुंबई के लिए रवाना हो गए।

तेल लगवाया और भजन गाया

जैन प्रतिनिधिमंडल के जाने के बाद सहायक रत्नू ने डॉ. अंबेडकर के पैर दबाए. इसके बाद डॉ. अंबेडकर ने रत्नू से सिर पर तेल लगाने को कहा. अब वह थोड़ा बेहतर महसूस कर रहे थे. अचानक रत्नू को गाने की आवाज सुनाई देने लगी. डॉ. अंबेडकर आंखें बंद करके गा रहे थे. उनके दाएं हाथ की अंगुलियां सोफे पर ताल दे रही थीं. धीरे-धीरे उनकी आवाज स्पष्ट और तेज हो गई. डॉ. अंबेडकर पूरी लगन के साथ 'बुद्ध-शरणम् गच्छामि' गा रहे थे. उन्होंने रत्नू से रेडियोग्राम पर इसी गाने का रिकॉर्ड बजाने के लिए कहा. साथ ही उन्होंने रत्नू से कुछ किताबें और अपनी किताब 'द बुद्धा एंड हिंज धम्मा' का परिचय और भूमिका लाने को कहा. उन्होंने ये सभी चीजें अपने विस्तर के बगल वाली टेबल पर रखवा दीं, ताकि वह रात में उन पर काम कर सकें।

हल्का भोजन और आखिरी लेखन

कुछ देर बाद रसोइया सुदामा खाना तैयार होने की सूचना देने आया. डॉ. अंबेडकर ने कहा कि वह सिर्फ थोड़ा-सा चावल खाएंगे और कुछ नहीं लेंगे. वह उस समय भी धीरे-धीरे गाना गुनगुना रहे थे. जब रसोइया दूसरी बार आया तो डॉ. अंबेडकर उठे और डाइनिंग

रूम की तरफ गए. वह रत्नू के कंधे पर सिर रखकर वहां तक गए, क्योंकि उन्हें कमजोरी महसूस हो रही थी. रास्ते में उन्होंने अलमारियों से कुछ किताबें और निकालीं. उन्होंने रत्नू से इन्हें भी टेबल पर रखने को कहा. रात के खाने के बाद वह वापस कमरे में आए. वहां वह थोड़ी देर तक कबीर का भजन 'चल कबीर तेरा भव सागर,' धीरे-धीरे गुनगुनाते रहे. इसके बाद वह बेडरूम में चले गए. उन्होंने टेबल पर रखी हुई उन किताबों की ओर देखा जिन्हें उन्होंने रत्नू से रखने को कहा था. उन्होंने अपनी किताब 'द बुद्धा एंड हिंज धम्मा' की भूमिका पर थोड़ी देर काम किया. भूमिका पर काम खत्म करने के बाद उन्होंने किताब पर ही हाथ रखा और सो गए।

सुबह पल्ली ने उन्हें मृत पाया

अगली सुबह सविता अंबेडकर हमेशा की तरह उठीं और उन्होंने विस्तर की तरफ देखा. उन्होंने देखा कि डॉ. अंबेडकर के पैर हमेशा की तरह कुशन पर रखे थे. सब कुछ सामान्य लग रहा था. लेकिन कुछ ही मिनटों में उन्हें अहसास हुआ कि डॉ. अंबेडकर के प्राण जा चुके हैं. उन्होंने तुरंत अपनी कार सहायक नानक चंद रत्नू को लेने के लिए भेजी. जब रत्नू आए तो सविता अंबेडकर सोफे पर गिर पड़ीं. वह बिलख-बिलख कर रो रही थीं कि बाबा साहेब दुनिया

छोड़कर चले गए. रत्नू ने तुरंत डॉ. अंबेडकर को बचाने की कोशिश की. उन्होंने छाती पर मालिश करके हृदय को दोबारा चलाने का प्रयास किया. उन्होंने हाथ-पैर भी हिलाए और उनके मुंह में एक चम्पच ब्रांडी भी डाली, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ. ऐसा लगता है कि डॉ. अंबेडकर रात में सोते समय ही इस दुनिया से जा चुके थे।

देश भर में शोक की लहर

सविता अंबेडकर के रोने की आवाज अब और तेज हो चुकी थी. सहायक रत्नू भी अपने मालिक के पार्थिव शरीर से लिपटकर रो रहे थे और कह रहे थे, 'ओ बाबा साहेब, मैं आ गया हूं, मुझको काम तो दीजिए.' कुछ देर बाद रत्नू ने



सबसे पहले करीबी लोगों को यह दुखद सूचना देनी शुरू की और फिर केंद्रीय मर्मिंगडल के सदस्यों को बताया. यह खबर जंगल की आग की तरह फैल गई. लोग तुरंत नई दिल्ली में 26, अलीपुर रोड स्थित उनके आवास की ओर दौड़ पड़े. भीड़ में हर कोई इस महान व्यक्ति के अंतिम दर्शन करना चाहता था. तुरंत मुंबई खबर भेजी गई. यह तय किया गया कि उसी रात डॉ. अंबेडकर का पार्थिव शरीर मुंबई लाया जाएगा, जहां बौद्ध रीति-रिवाजों के अनुसार उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा।

मुंबई में हुआ अंतिम संस्कार

हालांकि, इस अंतिम संस्कार के स्थान को लेकर एक विवाद भी है. कुछ लोगों का कहना है कि सविता अंबेडकर ने इस बारे में उनके बेटे यशवंतराव को कोई सूचना नहीं दी थी. वह चाहती थीं कि उनका अंतिम संस्कार सारनाथ (उत्तर प्रदेश) में किया जाए. दरअसल, चार साल पहले डॉ. अंबेडकर को लगाने लगा था कि वह अब ज्यादा जीवित नहीं रहेंगे. इस बारे में उन्होंने अपने खास सहायक बाहुराव गायकवाड़ को पत्र भी लिखा था कि वह ऐसी घटना की तैयारी पहले से करके रखें. आखिरकार, उनका अंतिम संस्कार मुंबई में हुआ, जहां चौपाटी में हजारों लोगों ने उन्हें अंतिम विदाई दी।

बुरे काम का बुरा नतीजा



घने हरे भरे जंगल में सभी जानवर मिलजुल कर रहते थे।

हिरण, खरगोश, गिलहरी, तोता और अन्य जानवर आपस में सहयोग करते थे। जंगल का नियम था: जैसा करोगे, वैसा भरोगे। सभी इस नियम का पालन करते थे।

लोमड़ी की चालाकी- जंगल में एक लोमड़ी रहती थी जो बहुत चालाक थी। उसका नाम था चंचल। वह हमेशा आसान रास्ते से काम निकालने की सोचती थी। एक दिन उसने सोचा, क्यों मैं इतनी मेहनत करूँ खाने की तलाश मैं? मैं तो दूसरों का खाना चुरा सकती हूँ।

चंचल ने पहले खरगोश के घर से उसकी गाजरें चुरा लीं। फिर गिलहरी के अखरोट छान लिए। हर बार वह इतनी चालाकी से काम करती कि कोई उसे पकड़ नहीं पाता।

बुरे काम की शुरुआत- पहली चोरी और सफलता-एक सुवह जब खरगोश ने देखा कि उसकी सारी गाजरें गायब हैं, तो वह बहुत दुखी हुआ। उसने जंगल के राजा शेर से शिकायत की। शेर ने सभी जानवरों को बुलाया और पूछा, किसने खरगोश की गाजरें चुराई हैं?

चंचल लोमड़ी ने बड़ी मासूमियत से कहा, महाराज, मैंने तो देखा कि एक बंदर उधर से जा रहा था। शायद उसने चुराई हों। बिना सबूत के शेर कुछ नहीं कर सका। चंचल को अपनी चालाकी पर बहुत गर्व हुआ।

दूसरी चोरी और झूठ- कुछ दिन बाद चंचल ने गिलहरी के अखरोट चुरा लिए। इस बार गिलहरी ने शिकायत की तो चंचल ने कहा, मैंने तो देखा था कि एक चिड़िया उड़कर ले गई। धीरे-धीरे चंचल का आत्मविश्वास बढ़ता गया। उसे लगा कि वह सबको मूर्ख बनाकर आराम से रह सकती है। बुरे काम का बुरा नतीजा

बड़ी चोरी की योजना- चंचल ने सोचा कि अब वह बड़ी चोरी करेगी। उसने देखा कि मधुमक्खियों ने बहुत सारा शहद इकट्ठा किया है। एक रात वह चुपके से मधुमक्खी के

छते के पास गई। उसने सोचा कि वह सारा शहद चुरा लेगी।

नतीजा: डंक और दर्द- जैसे ही चंचल ने छते में हाथ डाला, सैकड़ों मधुमक्खियों ने उसे डंक मारना शुरू कर दिया। चंचल जोर-जोर से चिल्लाने लगी। उसका पूरा शरीर मधुमक्खियों के डंक से भर गया।

आवाज सुनकर सभी जानवर वहां आ गए। खरगोश ने कहा, देखो! यही तो हमारी चोर है! गिलहरी बोली, इसने ही हमारी चीजें चुराई थीं।

जंगल का न्याय

शेर ने सभी को शांत कराया और चंचल से पूछा, क्या तुमने सभी की चीजें चुराई हैं?

दर्द से तड़पती चंचल ने सच स्वीकार कर लिया। वह रोते हुए बोली, हां महाराज, मैंने ही सब चोरियां की हैं। मुझे माफ कर दो। मैंने गलती की है।

शेर ने फैसला सुनाया: चंचल, तुम्हें दो सजाएं मिलेंगी। पहली, तुम्हें एक महीने तक सभी जानवरों के लिए काम करना होगा। दूसरी, तुम्हें जो चीजें चुराई हैं, उनकी दुगुनी वापस करनी होंगी। चंचल ने हां में सिर हिलाया। उसने महसूस किया कि उसके बुरे काम का बुरा नतीजा उसे भुगतना पड़ रहा है।

नया जीवन- अगले कुछ हफ्तों में चंचल ने खरगोश के लिए नई गाजरें उगाई, गिलहरी के लिए अखरोट इकट्ठे किए, और सभी जानवरों की मदद की। धीरे-धीरे सभी ने उसे माफ कर दिया।

चंचल ने सीख लिया कि मेहनत से कमाया हुआ खाना चोरी के खाने से कहीं बेहतर होता है।

कहानी से सीख- इस कहानी से हमें कई महत्वपूर्ण शिक्षाएं मिलती हैं:

बुरे काम का बुरा नतीजा हमेशा होता है, चाहे देर से ही सही इमानदारी सबसे अच्छी नीति है दूसरों का हक मारने से बेहतर है अपनी मेहनत से कमाना।

गलती स्वीकार करना और सुधारना महत्वपूर्ण है।

वास्तविक जीवन में उपयोग- जंगल की यह कहानी हमारे वास्तविक जीवन में भी लागू होती है। जब भी हम कोई गलत काम करने का विचार करें, तो हमें चंचल लोमड़ी की कहानी याद रखनी चाहिए। बुरे काम का बुरा नतीजा कभी न कभी सामने आ ही जाता है।

टीपू सुल्तान के खानदान की वह हसीन बेटी

जिसने हिटलर की सेना को पिला दिया था पानी, मर गई लेकिन नहीं मांगी माफी



दुनिया जब दूसरी बार विश्व युद्ध की आग में जल रही थी, जब चारों तरफ बमों की गूँज, लाशों के ढेर और चीखों की आवाजें थीं... उसी दौर में भारतीय मूल की एक लड़की नाजियों के दिल में घुसकर उन्हें लगातार चकमा दे रही थी। वह सिर्फ खूबसूरत नहीं थी, बल्कि खामोशी से दुश्मन को तबाह कर देने की कला में माहिर थी। उसका नाम था नूर इनायत खान। वह सिर्फ एक जासूस नहीं, बल्कि इतिहास के सबसे बहादुर किरदारों में से एक थीं। वह मैसूर के शेर टीपू सुल्तान की वंशज थीं, जिनकी रगों में आजादी और विद्रोह खून बनकर बहता था।

नूर का जन्म 1914 में रूस की राजधानी मौस्को में हुआ था। उनके पिता हजरत इनायत खान भारत के एक बड़े सूफी संत और टीपू सुल्तान के खानदान आते थे। वहाँ उनकी माँ अमेरिका से थीं। नूर की परवारिश फ्रांस में हुई। उनका बचपन संगीत, किताबें और आध्यात्मिक महाल में बीता। वह स्वभाव से बेहद शांत, संवेदनशील और दयालु थीं। कोई सोच भी नहीं सकता था कि यही लड़की एक दिन दुनिया की सबसे खतरनाक जंग में हिटलर की सेना को खुलेआम चुनौती देगी।

शांत सी दिखने वाली लड़की कैसे बनी खतरनाक जासूस?

जब दूसरा विश्व युद्ध शुरू हुआ और नाजी सेना ने फ्रांस पर हमला किया, तब नूर का परिवार पेरिस छोड़कर मजबूरी में ब्रिटेन आ गया। यही वह मोड़ था, जिसने नूर

की पूरी ज़िंदगी बदल दी। वह उस देश का कर्ज चुकाना चाहती थीं जिसने उन्हें शरण दी थी। साथ ही उनके मन में फासीवाद के खिलाफ गुस्सा भी पनप रहा था। इसी ज़ज्जे के साथ उन्होंने ब्रिटिश आर्मी में बौतौर वॉलंटियर काम करना शुरू किया। धीरे-धीरे उनकी काबिलियत और साहस को देखकर उन्हें ब्रिटेन की सीक्रेट एजेंसी SOE यानी स्पेशल ऑपरेशंस एजीक्यूटिव के लिए चुन लिया गया।

यह वही एजेंसी थी जो दुश्मन के कब्जे वाले इलाकों में अपने जासूस भेजती थी। नूर को वायरलेस रेडियो ऑपरेटर बनाया गया। यह जिम्मेदारी सबसे खतरनाक मानी जाती थी, क्योंकि रेडियो सिग्नल पकड़े जाने पर सीधा मौत का रस्ता खुल जाता था। इसके बावजूद नूर ने बिना किसी डर के इस मिशन को स्वीकार कर लिया। साल 1943 में उन्हें फ्रांस भेजा गया, जहाँ हिटलर की सेना अपना सबसे खतरनाक रूप दिखा रही थी।

नाजियों की आंखों में कैसे झाँकी धूल ?

अंधेरी रात में विमान से उन्हें फ्रांस में उतारा गया। वहाँ से उन्होंने साइकिल पर करीब 15 किलोमीटर का सफर तय किया और फिर ट्रेन से 300 किलोमीटर दूर पेरिस पहुंचीं। अब उनकी नई पहचान थी 'जां मेरी रेनिया'। उन्होंने खुद को पूरी तरह फ्रेंच महिला की तरह ढाल लिया था। उनकी भाषा, लहजा, पहनावा, रहन-सहन... सब कुछ बिल्कुल स्थानीय लोगों जैसा था। कोई यह अंदाजा भी नहीं लगा सकता था कि यह लड़की दरअसल ब्रिटेन के लिए जासूसी कर रही है।

नूर पेरिस में रहकर नाजियों की नाक के नीचे से लगातार गुप्त सूचनाएं ब्रिटेन भेजती रहीं। एक के बाद एक उनके साथी पकड़े जाते गए, कई मारे गए, लेकिन नूर करीब 100 दिनों तक अकेले ही पूरे नेटवर्क को संभालती रहीं। यह उस दौर का रिकॉर्ड था। नाजी सेना समझ चुकी थी कि पेरिस में कोई बेहद शातिर रेडियो ऑपरेटर मौजूद है, लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि वह एक भारतीय मूल की युवा लड़की है।



जासूस

किसकी जलन ने बिगाड़ दिया नूर का खेल ?

आखिरकार अक्टूबर 1943 में नूर धोखे का शिकार हो गईं। यह धोखा दुश्मन ने नहीं, बल्कि अपनों में से ही किसी ने दिया। कहा जाता है कि नूर की एक साथी उनसे जलती थी। उनकी खूबसूरती, हिम्मत और कामयाबी उसे खटकती थी। उसी जलन में उस लड़की की बहन ने जर्मन एजेंटों को नूर की असली पहचान बता दी। एक छोटी सी जलन ने इतना बड़ा खेल बिगाड़ दिया।

जर्मन एजेंट पियर कारतू नूर को पकड़ने उनके अपार्टमेंट पहुंचा। लेकिन नूर ने आसानी से हार नहीं मानी। वह जर्मन एजेंटों से भिड़ गईं। पांच-छह ताकतवर सिपाहियों को उन्हें काबू करने में मशक्कत करनी पड़ी। जब पियर ने उनकी कलाई पकड़ी, तो नूर ने इतनी जोर से उसे दांतों से काटा कि उसकी कलाई से खून बहने लगा। उन्होंने उसे धक्का देकर गिरा दिया, लेकिन आखिरकार बंदूक के दम पर उन्हें पकड़ लिया गया।

जेल में कैसा था नूर का हाल ?

गिरफ्तारी के बाद नूर को जर्मन सेना ने सबसे खतरनाक कैदियों की श्रेणी में डाल दिया। उन्हें एक भयानक जेल में भेजा गया, जहां उनके हाथ-पैर बेड़ियों से जकड़ दिए गए। वह न ठीक से खड़ी हो सकती थीं और न ही बैठ सकती थीं। उन्हें लगातार भूखा रखा गया, पीटा गया, दिन-रात पूछताछ की गई, लेकिन उन्होंने एक भी राज नहीं खोला। न तो अपने मिशन का, न अपने साथियों का।

नूर ने जेल से भागने की कई कोशिशें भी कीं। एक बार वह नहाने के बहाने खिड़की से कूदकर भागी, लेकिन फिर पकड़ ली गईं। दूसरी बार वह जेल की छत तक पहुंच गई थीं, लेकिन तभी उस इलाके में ब्रिटिश विमानों ने बमबारी कर दी, जिससे वह ज्यादा दूर नहीं जा सकीं। हर बार

उनकी कोशिशों ने

जर्मन सेना को और डरा दिया।

आखिरकार 6 नवंबर 1943 को उन्हें फ्रांस से जर्मनी भेज दिया गया। यहां उन्हें और भी ज्यादा यातनाएं दी गईं। उन्हें दिनों तक भूखा रखा गया, बेरहमी से पीटा गया, मानसिक रूप से तोड़ने की कोशिश की गई। लेकिन नूर का हौसला नहीं टूटा। वह कमज़ोर जरूर हो गई थीं, लेकिन उनकी आत्मा अड़िग रही।

अंत में जर्मन सेना ने उन्हें गोली मारकर मौत के घाट उतार दिया। उस वक्त उनकी उम्र महज 30 साल थी। बताया जाता है कि मरते वक्त उनके मुंह से सिर्फ एक शब्द निकला... Liberté, यानी आज़ादी।

नूर की शहादत को कैसे याद करते हैं ब्रिटेन-फ्रांस ?

नूर इनायत खान की शहादत के बाद दुनिया ने उन्हें वह सम्मान दिया, जिसकी वह हकदार थीं। 1949 में ब्रिटेन ने उन्हें अपना सर्वोच्च वीरता सम्मान जॉर्ज क्रॉस दिया। फ्रांस ने उन्हें अपने सबसे बड़े नागरिक सम्मान से नवाजा। 2014 में ब्रिटेन ने उनके नाम से डाक टिकट जारी किया। लंदन में आज उनकी प्रतिमा लगी है, जो हर आने-जाने वाले को उस भारतीय बेटी की बहादुरी की याद दिलाती है। नूर इनायत खान सिर्फ एक जासूस नहीं थीं। वह एक सोच थीं, एक जज्बा थीं, और यह सबक थीं कि ताकत सिर्फ हथियारों में नहीं होती, बल्कि हिम्मत में होती है। टीपू सुल्तान के खानदान की उस बेटी ने यह साबित कर दिया कि अगर इरादे मजबूत हों, तो एक अकेली लड़की भी हिटलर जैसी क्रूर ताकत को घुटनों पर ला सकती है। उनकी कहानी आज भी दुनिया को झकझोरती है और यह याद दिलाती है कि सच्चा साहस कभी मरता नहीं।



NOOR
INAYAT KHAN

सर्दियों में जैसलमेर की यात्रा रेगिस्तान, सैंड ड्यून्स और ऐतिहासिक किला का अनुभव

सर्दियों में जैसलमेर की यात्रा एक अद्भुत अनुभव है। सैम सैंड ड्यून्स में ऊँट की सवारी, सूर्योदय और सूर्यास्त का नजारा, राजस्थानी व्यंजन और सोनार किले का इतिहास इसे यादगार बनाते हैं। रेगिस्तान की ठंडी हवाएं, खुला आकाश और स्थानीय संस्कृति यात्रा को और भी खास बनाते हैं। यात्रा से पहले डॉस और डॉन'ट्स जानना आपके सफर को और सुरक्षित और सुखद बनाता है। जैसलमेर, जिसे सोने का शहर भी कहा जाता है, अपने सुनहरे रेगिस्तान, ऐतिहासिक किलों और रंग-बिरंगे सांस्कृतिक अनुभवों के लिए प्रसिद्ध है। जैसे ही आप इस शहर की यात्रा शुरू करते हैं, अनंत सुनहरी रेत, हल्की हरियाली और ठंडी रेगिस्तान की हवा आपका स्वागत करती है। मौसम की नरमी और शहर की ऐतिहासिक सुंदरता इसे एक आदर्श ट्रिप्स बनाती है।

सैम सैंड ड्यून्स की यात्रा जैसलमेर की असली आत्मा से रुबरु करती है। यहाँ टेंट में ठहरना, सफारी पर जाना, ढलते सूरज के बीच ऊँट की सवारी, राजस्थानी लोक गीत और रेगिस्तान की रात की शांति हर किसी को मंत्रमुग्ध कर देती है। लोकल डिशेज जैसे लाल मांस, दाल बाटी चूरमा और गट्टे की सज्जी इस अनुभव को और भी यादगार बना देते हैं। शहर की ओर लौटते हुए, जैसलमेर किला यानी सोनार किला आपको इतिहास की झलक दिखाता है। यह केवल एक स्मारक नहीं, बल्कि जीवंत किला है जिसमें लोग रहते हैं और दुकानें चलाते हैं। किले की बालकनियों से पूरे शहर का दृश्य, ठंडी रेत और खुले आकाश की सुंदरता इसे एक अद्भुत यात्रा अनुभव बनाती है। यह शहर केवल जगह नहीं, बल्कि एक भावना है—रेत, इतिहास, गर्मजोशी और मौजिक का कार्यक्रमनेशन।

सैम सैंड ड्यून्स का जादुई अनुभव

सैम सैंड ड्यून्स जैसलमेर यात्रा का सबसे आकर्षक हिस्सा है। एयरपोर्ट से केवल 40 मिनट की दूरी पर स्थित, यहाँ टेंट में ठहरना और सफारी करना यादगार अनुभव है। ढलते सूरज के बीच ऊँट की सवारी, दिनभर चरते भेड़-बकरियाँ, हवा में गूँजते राजस्थानी लोक गीत और रेगिस्तान की रात की शांति आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाती है। कई कैप विकल्प हैं, जैसे द कैरावान और रॉयल एम्पायर कैप, जो भरोसेमंद हैं। स्टाफ मिलनसार होते हैं और फोटो लेने के सर्वोत्तम स्पॉट भी जानते हैं। यहाँ मोलभाव करना अनुभव का हिस्सा है और ताजगी से तैयार लाल मांस और स्थानीय व्यंजन इस यात्रा को और यादगार बनाते हैं।

सुबह जल्दी सैन्ड ड्यून्स की यात्रा करें

सैम सैंड ड्यून्स का असली आकर्षण सुबह जल्दी देखने में है। सूर्योदय के समय रेत की ठंडक, हल्की हवा और शांत वातावरण आपको



शांति का अनुभव कराते हैं। जैसे ही सूरज निकलता है, पर्यटक जीप, एटीवी और ऊँटों की भीड़ लग जाती है। इसलिए सुबह जल्दी निकलना और प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेना सबसे अच्छा है। इसके अलावा, नाइट सफारी और Star gazing (तारों की छतरी के नीचे सोना भी) एक अनोखा अनुभव है। रेगिस्तान की ठंडी रेत और चमकते सितारे आपको शहर के व्यस्त जीवन से दूर एक अलग दुनिया में ले जाते हैं।

भारत-पाकिस्तान सीमा की अनदेखी झलक

यदि समय हो, तो सैम से भारत-पाकिस्तान सीमा की डाइव अवश्य करें। धूल भरी सड़कें, पवन चकियाँ और मीलों तक फैली चुप्पी इस यात्रा को अविस्मरणीय बनाती हैं। लोगेवाला युद्ध स्मारक, तन्नोट माता मंदिर और जीरो पॉइंट देखना इतिहास प्रेमियों के लिए खास है। हालांकि पर्यटकों को सीमा से लगभग पांच किलोमीटर पहले रोका जाता है, फिर भी खुले परिदृश्य और 1971 के लोगेवाला युद्ध की गंभीर महसूस करना इसे यादगार बनाता है।

जैसलमेर किला: जीवंत इतिहास

सोनार किला, जिसे गोल्डन फोर्ट भी कहा जाता है, केवल एक स्मारक नहीं बल्कि एक जीवंत किला है। यहाँ लोग रहते हैं, दुकानें चलाते हैं और प्राचीन दीवारों के भीतर कैफे भी हैं। प्रवेश करते समय भीड़, हाँन बजाती स्कूटर और आवारा गायें अनुभव का हिस्सा हैं। राजा महल और रानी महल देखने योग्य हैं। अंदर का काष्ठकार्य और नवकाशी शानदार हैं। किले की बालकनियों से पूरे शहर का दृश्य कैमरे में कैद करना मजेदार है।

ट्रैवल टिप्स: क्या करें और क्या न करें

जैसलमेर यात्रा में कुछ जरूरी बातें याद रखें। नकद साथ रखें, क्योंकि हर स्टॉल यूपीआई स्वीकार नहीं करता। स्कार्फ या शॉल पैक करें, रेगिस्तान की रातें ठंडी होती हैं। सनस्क्रीन लगाना न भूलें। कचरा न फैलाएँ और यात्रा के समय का सही आकलन करें। नवंबर से फरवरी का मौसम परफेक्ट है। सैम सैंड ड्यून्स, स्थानीय व्यंजन, सूर्योदय और सूर्यास्त अनुभव यादगार बनाते हैं। कैप या होटल के लिए केवल ऑनलाइन तस्वीरों पर भरोसा न करें, रिव्यू चेक करना जरूरी है।

13 साल से बॉलीवुड से दूर हैं समांथा रुथ प्रभु फ्लॉप हिंदी फिल्म में आई थीं नजर



समांथा रुथ प्रभु फिल्मी दुनिया में 15 सालों से काम कर रही हैं। हालांकि उन्होंने डेढ़ दशक के करियर में हिंदी सिनेमा में काम नहीं किया है। लेकिन, वो 13 साल पहले एक हिंदी फिल्म का हिस्सा रह चुकी हैं।

साउथ सिनेमा की मशहूर एक्ट्रेस समांथा रुथ प्रभु अपनी दूसरी शादी को लेकर सुर्खियों में चल रही हैं। 1 दिसंबर को समांथा ने मनोज बाजपेयी की वेब सीरीज 'द फैमिली मैन 2' के डायरेक्टर राज निदिमोरु से शादी रचा ली थी। समांथा साउथ सिनेमा का बड़ा नाम है, लेकिन वो हिंदी पट्टी के दर्शकों के बीच भी काफी पॉपुलर हैं। वो भी बिना बॉलीवुड डेब्यू किए। लेकिन, वो एक बॉलीवुड फिल्म में नजर आ चुकी हैं।

अब आप सोच रहे होंगे कि जब समांथा रुथ प्रभु ने अब तक बॉलीवुड डेब्यू नहीं किया तो फिर कैसे वो किसी हिंदी फिल्म का हिस्सा रही हैं? तो बात दरअसल ये है कि वो एक हिंदी फिल्म में कैमियो कर चुकी हैं। उन्होंने लीड रोल या सपोर्टिंग रोल नहीं किया था। समांथा की ये पिक्चर 13 साल पहले रिलीज हुई थी। चलिए जानते हैं कि आखिर साउथ की ये लेडी

सुपरस्टर किस बॉलीवुड फिल्म में दिखाई दी थीं?

13 साल पुरानी फिल्म में किया था कैमियो

समांथा रुथ प्रभु ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत साल 2010 में आई फिल्म 'ये माया चेसावे' से की थी। इस तेलुगु रोमांटिक ड्रामा फिल्म में उन्होंने अपने एक्स

हस्बैंड नागा चैतन्य के साथ काम किया था। करियर की शुरुआत में ही समांथा को एक हिंदी फिल्म में देखा गया था। ये फिल्म है 'एक दीवाना था'।

एक दीवाना था साल 2012 में रिलीज हुई थी। इसमें अभिनेता प्रतीक बब्बर ने काम किया था। इसका हिस्सा एमी जैक्सन, मनु ऋषि, सचिन खेड़ेकर और बाबू एंटनी जैसे कलाकार भी थे। 17 फरवरी 2012 को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली इस पिक्चर का डायरेक्शन गौतम मेनन ने किया था। लेकिन, एक दीवाना था बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर पाई थी।

आदित्य रॉय कपूर संग होने वाला था

बॉलीवुड डेब्यू

गौतम मेनन ने समांथा को लेकर नीथने एन पोनवसंथम फिल्म बनाई थी। इसके बाद उन्होंने समांथा के साथ इसका हिंदी वर्जन बनाने का फैसला किया था और उन्होंने उनके अपेजिट आदित्य रॉय कपूर को कास्ट किया था। फिल्म का नाम हिंदी में 'अस्सी नब्बे पूरे सौ' रखा था। लेकिन, फिल्म की 60 फीसदी शूटिंग होने के बाद गौतम ने इसे किसी वजह से बंद कर दिया था।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और यह का हमें डंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर ट्रैक बड़ हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

