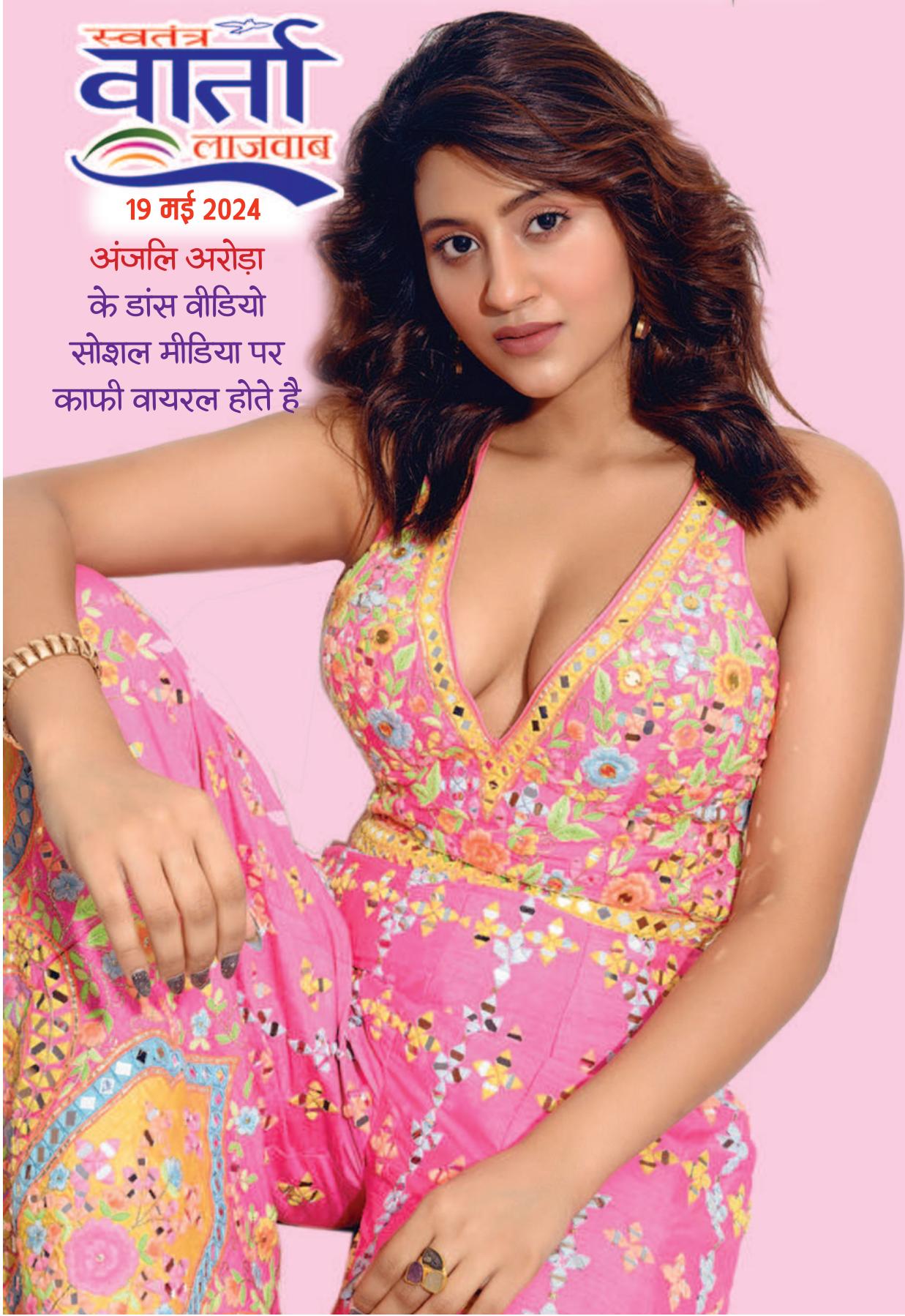


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



19 मई 2024

अंजलि अरोड़ा  
के डांस वीडियो  
सोशल मीडिया पर  
काफी वायरल होते हैं



टीचर- बच्चों आई लव यू  
का आविष्कार किस देश में हुआ?  
चिंटू (स्टूडेंट)- चीन में।

टीचर- वह कैसे?

स्टूडेंट- मैम, इसमें चीनी गुण हैं, न  
कोई गारंटी, न कोई वारंटी।  
चले तो जिंदगी भर, न चले तो घंटे भर।



परीक्षा में एक छात्र कॉपी पर फूल बना रहा था।  
टीचर - यह क्या कर रहे हो?

फूल क्यों बना रहे हो?

छात्र - सर, यह फूल मेरी यादाश्त  
को समर्पित है,  
जो अभी-अभी गुजर गई।



एक औरत ने पंडित जी से  
घर की खुशहाली का उपाय  
पूछा ...

पंडित जी- बेटी पहली  
रोटी गाय को खिलाया करो  
और आखिरी रोटी कुत्ते को,  
औरत- पंडित जी मैं ऐसा  
ही करती हूं...  
पहली रोटी खुद खाती हूं  
...और ...

आखिरी रोटी अपने पति को  
खिलाती हूं...  
पंडित बेहोश...

एक लड़की की आंख का ऑपरेशन चल रहा था।

लड़की- डॉक्टर, प्लीज़ मेरे बॉयफ्रेंड को अंदर बुला  
लीजिए।

डॉक्टर- भरोसा रखो मैं बहुत शरीफ आदमी हूं।

लड़की- वो तो ठीक है, लेकिन आपकी नर्स बाहर  
अकेली है और मेरा बॉयफ्रेंड बहुत बड़ा कमीना है।



ग्राहक- भाई, तुमने दाढ़ी बनाने  
के साथ मेरी चमड़ी भी छील दी।  
नई- चिंता मत कीजिए,  
मैं आपसे केवल दाढ़ी बनाने के  
ही पैसे लूंगा।

राज - अगर तुम्हें  
गर्मी लगती है तो  
क्या करते हो?  
रवि - मैं कूलर के  
पास जाकर बैठ  
जाता हूं।



राज- अगर फिर भी  
गर्मी लगती है तो क्या करते हो?  
रवि - तो फिर मैं कूलर चालू कर लेता हूं।

टीटू की दो करोड़ की लॉटरी निकली  
लॉटरीवाला- आपको टैक्स काटकर

1.75 करोड़ मिलेंगे

टीटू- ये गलत बात है, मुझे पूरे 2  
करोड़ दो

नहीं तो मेरे टिकट के 100 रुपये  
वापस करो।

जज- आपको अपनी सफाई में क्या  
कहना है?

महिला- अब मैं क्या बोलूँ, मेरे यहां  
सफाई नौकरानी करती है तो इस बारे में  
तो वही ज्यादा अच्छी तरह बता  
सकती है।

मरीज- डॉक्टर में हर बात तुरंत भूल  
जाता हूं? कोई दवाई दीजिए !

डॉक्टर- एक काम करो, पहले आप  
मुझे फीस दे दो, कहां तुम दवाई लेने  
के बाद मेरी फीस भी भूल गए तो।

टिल्लू अपनी बीमारी लेकर डॉक्टर के  
पास गया,

डॉक्टर- आपकी बीमारी की सही  
वजह मेरी समझ में नहीं आ रही,  
हो सकता है दारू पीने की वजह से  
ऐसा हो रहा हो,

टिल्लू- कोई बात नहीं डॉक्टर साहब,  
जब आपकी

उतर जाएगी तो  
मैं दोबारा आ  
जाऊंगा।



# क्यों भीड़ में अलग नजर आते हैं

## मानसिक तौर पर मजबूत व्यक्तित्व वाले लोग

हर कोई व्यक्ति दिमागी तौर पर मजबूत नहीं होता है। कुछ लोग इस तरह के होते हैं जो छोटी-छोटी बात पर ही भावुक हो जाते हैं। और अक्सर लोग उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचा देते हैं। लेकिन उनमें से ही कुछ लोग ऐसे होते हैं जो दिमागी तौर पर इतने मजबूत होते हैं कि वह भीड़ में अलग दिखने के साथ ही उनकी भावनाओं का फायदा हर कोई नहीं उठा पाता है। ऐसे में मानसिक तौर पर कमजोर लोग उनसे तुलना करते हुए ही दिखते हैं कि काश हम भी इतने मजबूत होते। लेकिन ऐसा नहीं है कि आप अपने व्यक्तित्व में बदलाव लाना चाहे और बदलाव नहीं आए। ऐसा करने के लिए या मेंटली स्ट्रांग बनने के लिए खुद की चीजों में थोड़ा बदलाव लाना होगा। तब देखेंगे कि आपका व्यक्तित्व और लोगों में प्रभावित करने वाला नजर आएगा।

### जिंदगी में उतार-चढ़ाव का डटकर सामना

जिंदगी में उतार-चढ़ाव तो हर किसी के साथ लगा रहता है। अगर हम उसका सामना डटकर करें तो मुसीबतें ज्यादा दिन तक टिकी नहीं रह पाती। अक्सर देखा जाता है मानसिक तौर पर कमजोर लोग जब उतार-चढ़ाव का सामना कर रहे होते हैं तो अपने आपको ही दोष देने लगते हैं। जबकि मेंटली स्ट्रांग व्यक्तित्व वाले लोग हार नहीं मानते हैं। वे अपने आपको दोष नहीं देकर उस चीज से निपटारा पाने की खोज करके परेशानी को खत्म करने में विश्वास रखते हैं।

### बिना तनाव के करते हैं काम

अक्सर आपने देखा होगा कि बहुत से व्यक्तियों से जरा सी भी परेशानी झेली नहीं जाती है। और हमेशा अपनी परेशानियों को इतना अधिक स्ट्रेस में बदल देते हैं कि दूसरों के आगे भी अपना रोना रोते रहते हैं। ऐसे में लोग उनसे उबने लगते हैं और उनसे बात करने में भी कठराते हैं। लेकिन मानसिक तौर से मजबूत व्यक्ति उस कार्य को तनाव की तरह महसूस नहीं करके अपने कार्य को करने में विश्वास रखते हैं। अक्सर वे ऐसे कार्य को छोड़ देने में विश्वास रखते हैं।



जिस कार्य में समय की बर्बादी हो रही हो।

### गलती स्वीकारने में रखते हैं विश्वास

कुछ व्यक्ति मानसिक रूप से स्ट्रांग नहीं होने पर वे दूसरों में गलती निकालते हैं या उन पर गलती थोपते रहते हैं। लेकिन इसके विपरीत मानसिक रूप मजबूत व्यक्ति अपनी गलती को स्वयं को स्वीकारने पर विश्वास रखते हैं। वे ऐसी हरकतें नहीं करते हैं जिसमें दूसरे की गलती नहीं है तब भी उनको जानबूझ कर कसूरवार ठहराएं।

### कार्य में जोखिम से नहीं घबराते

ये तो आप मानते हैं कि हर किसी के बस की बात नहीं है कि वह रिस्क ले ले। लेकिन जो लोग मानसिक रूप पर ठेस होते हैं उन्हें जोखिम उठाने में कभी घबराहट नहीं होती है। उन्होंने स्वयं को इस तरह ढाल रखा होता है कि उन्हें अपने जीवन में आगे बढ़ने से कोई भी नहीं रोक सकता है। इसके लिए वह किसी भी तरह के जोखिम से नहीं घबराते हैं।

### नहीं रखते शिकायती लहजा

उनके अंदर ये बहुत अच्छी खासियत होती है कि उन्हें किसी से कोई जलन या शिकायती भावना नहीं होती। वह दूसरों में कमियां निकालना नहीं जानते हैं। उन्हें अपने जीवन से स्वयं से ज्यादा प्यार होता है। वह अपने व्यक्तित्व को सुधारने में ज्यादा समय लगाते हैं। कुछ लोगों में आपने देखा होगा कि वे हमेशा दूसरों में कमियां निकालने में या गुस्सा करने में अपना सारा समय खराब कर देते हैं। लेकिन ऐसे में मानसिक तौर पर स्ट्रांग व्यक्ति शिकायत नहीं करके चीजों को खत्म करने में विश्वास रखते हैं।

# रामायण में सीता बनेगी अंजलि अरोड़ा

## बोली - 'मुझे बहुत खुशी होगी अगर मैं...'

लोकअप के जरिए लोगों के दिलों में जगह बना चुकी अंजलि अरोड़ा सुखियों में बनी रहती हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं और वहां पर फैंस के साथ अपने से जुड़े अपडेट्स शेयर करती रहती हैं। अब हाल ही में अंजलि को लेकर एक बड़ी खबर सामने आई है। रिपोर्ट्स की मानें तो अंजलि अरोड़ा अभिषेक सिंह के डायरेक्शन में बन रही श्री रामायण कथा में सीता के रोल में नजर आने वाली हैं। ऐसे में लोगों ने उनकी तुलना साई पल्लवी से करनी शुरू कर दी है। इन सभी बातों के बीच अंजलि ने एक नामी वेबसाइट को इंटरव्यू दिया है जिसमें उन्होंने अपने रोल पर बात की है।

### खुद को बताया सौभाग्यशाली

अंजलि अरोड़ा ने ईटाइम्स को दिए इंटरव्यू में खुद को बहुत ही सौभाग्यशाली बताया है। उन्होंने कहा कि- 'मैं रामायण पर बनने वाली फिल्म श्री रामायण कथा से एक्टिंग की दुनिया में डेब्यू करने वाली हूँ। इस मूवी में सीता का किरदार अदा करूँगी। मैं खुद को बहुत ही सौभाग्यशाली मानती हूँ जो मुझे ये रोल ऑफर हुआ है तमाम लड़कियों के ऑडिशन के बाद मेर्कर्स ने मुझे ये मौका दिया है।'

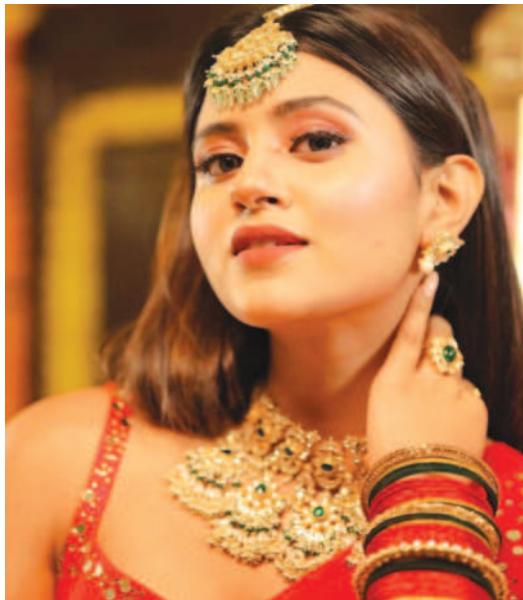


### 'मेरे लिए बहुत बड़ी चुनौती होगी'

आगे एक्ट्रेस ने कहा कि- 'मेरे लिए ये बहुत बड़ी चुनौती होने वाली है क्योंकि रामायण में सीता का रोल हमेशा से कठिन माना गया है इसके लिए मैं स्पेशल वर्कशॉप्स क्लासेज ले रही हूँ किताबें पढ़ रही हूँ और साथ ही साथ कई सारे वीडियो भी देख रही हूँ ताकि मैं सीता की भूमिका में अपना शत प्रतिशत दे सकूँ।'

### लोकअप ने बनाई थी पहचान

अंजलि अरोड़ा के डांस वीडियो सोशल मीडिया पर



काफी वायरल होते हैं। उनके डांस वीडियोज को फैंस काफी पसंद भी करते हैं। इसके अलावा 'कच्चा बादाम' गाने के जरिए उन्हें काफी पापुलरिटी मिली थी। इस शो में उनका मुनव्वर फारुकी के साथ भी नाम जुड़ा था। हालांकि बाद में शो से बाहर आकर दोनों ने एक-दूसरे से रिश्ता खत्म कर दिया था।



# अमेरिका में लाखों की नौकरी को लात मार भुजिया

## बेचने लगी ये महिला, आज हैं करोड़ों की मालकिन

कहते हैं जिंदगी में कामयाब होने के लिए सही फैसले लेने की भी जरूरत होती है। आपका एक सही फैसला आपका जिंदगी बदल सकता है। आज हम ऐसी ही एक महिला की बात करने वाले हैं, जिसने अपना खुद का बिजनेस खोलने के लिए अमेरिका में लाखों जॉब को लात मार दी। उन्होंने बस सही समय पर सही फैसला लिया और आज करोड़ों की मालकिन हैं। हम बात कर रहे हैं अहाना गौतम की।

अहाना देश की टॉप इंजीनियरिंग कॉलेज आईआईटी बॉम्बे से केमिकल इंजीनियरिंग की डिग्री हासिल की थी और अमेरिका में लाखों के पैकेज पर जॉब कर रही थी। लेकिन किस्मत तो कुछ और ही मंजूर था। अमेरिका में रहने के दौरान अहाना तो महसूस हुआ कि जिंदगी के लिए हेल्दी खाना कितना जरूरी है। बस, यहां पर उन्होंने तय कर लिया कि जीवन में कुछ ऐसा करना है जिससे सब को हेल्दी खाने का मौका मिले। धीरे- धीरे अहाना ने अपनी सोच पर काम



करना शुरू किया और बस इसी ने उनकी जिंदगी बदल दी। सपने को पूरा करने के लिए जॉब छोड़ लौट आई भारत

अहाना ने खुद के सपने को पूरा करने के लिए अमेरिका में अपनी लाखों की जॉब छोड़ दी। भारत लौटकर उन्होंने ओपन सीक्रेट नाम का स्टार्टअप शुरू किया। साल 2019 में इस स्टार्टअप की नींव रखी और सिर्फ 5 साल के अंदर ही इस कंपनी को 100 करोड़ के रेवेन्यू तक पहुंचा गया। उनकी

ये सफलता कई युवाओं को मेहनत करने के लिए प्रेरित करता है।

### मां ने भी दिया बिजनेस में साथ

अहाना के इस बिजनेस में उनकी मां ने भी उनका साथ दिया। मां ने उन्हें हेल्दी स्नैक्स बनाने के टिप्प सिद्धि। आज उनकी कंपनी देशभर में हेल्दी स्नैक्स बेचने के लिए जानी जाती है, जिसमें भुजिया, चॉकलेट और बिस्कुट आदि शामिल है। इस कंपनी के प्रोडक्ट को अमेजन और बिल्किट से भी खरीदा जा सकता है। अहाना के स्नैक्स में न तो कोई तो आर्टिफिशियल कलर है, न फ्लेवर और न ही रिफाइंड या शुगर का इस्तेमाल किया जाता है।

### आसान नहीं था सफलता का सफर

ऐसा नहीं है कि पहली बार किसी ने हेल्दी फूड प्रोडक्ट लाने की कोशिश की थी। इससे पहले भी कई लोग इस और काम कर चुके हैं। लेकिन अहाना को इस मार्केट में जगह बनाने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ी। वहां नौकरी के दौरान प्रॉक्टर एंड गेम्बल व जनरल मिल्स के साथ किए गए काम ने भी उनके बिजनेस को सफलता दिलाने में मदद की।



# बदबूदार सांसों से छुटकारा दिलाएंगे ये 7 घरेलू नुस्खे! तीसरा तरीका सबसे आसान

भले ही आप महंगे से महंगे कपड़े पहनकर और खूब सारा गेकआप भी कर ले, लेकिन अगर आपके मुंह से बहुत बुरी स्मेल आ रही है तो चार लोगों में आपकी अच्छी-खासी इमेज खराब हो जाती है।

सांसों की बदबू एक ऐसी प्रॉब्लम है जिसकी वजह से शर्मिंदा भी होना पड़ता है। दरअसल, ये समस्या डाइट और अनहेल्ती लाइफस्टाइल के कारण भी सकता है। वैसे तो कई प्रोडक्ट्स ऐसे हैं, जो दुर्गंध को दूर करने में मदद करते हैं, लेकिन कभी-कभी ये चीजें भी काम नहीं आ पाती हैं।

ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खे हैं, जो इस समस्या में राहत दे सकते हैं। क्योंकि ये नुस्खे आपको अपने ही घर में बड़ी आसानी से मिल जाएंगे। तो चलिए सांसों की खराब स्मेल को कम करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं..

## मुंह में बदबू आने के कारण

सल्फर युक्त डाइट का ज्यादा सेवन करना, धूम्रपान और शराब, मसूदे की बीमारी, ओरल इंफेक्शन, दांत की सड़न

ये हैं कुछ घरेलू नुस्खे

## अदरक और शहद

अदरक और शहद का मिश्रण बनाकर इसे रोजाना सेवन करने से सांसों की दुर्गंध कम हो सकती है। अदरक के एंटीबैक्टीरियल गुण और शहद की खुशबू दुर्गंध को दूर करती है।

## तुलसी के पत्ते

तुलसी की पत्तियों को चबाने से भी सांसों की दुर्गंध में राहत मिल सकती है। इसके एंटीबैक्टीरियल गुण दुर्गंध को कम करने में हेल्प करते हैं।

## नीम की दातून

नीम की दातून का यूज करने से भी सांसों की बदबू कम हो सकती है। नीम के एंटीबैक्टीरियल गुण सांसों की बदबू को दूर कर सकते हैं।

## मुलेठी

सुबह और शाम मुलेठी को डेली चबाने से स्मेल को दूर कर सकते हैं। इसको लगातार यूज करने से इस समस्या को बार-बार होने से रोका जा सकता है।

## लौंग

लौंग को मसाले में इस्तेमाल करने से भी सांसों की बदबू को कम किया जा सकता है या खाना खाने के बाद एक लौंग को मुंह में रखकर उसका रस लेते रहने से भी बदबू से छुटकारा मिल सकता है।

## पुदीना की पत्तियां

पुदीना की पत्तियों को चबाने से भी सांसों की दुर्गंध में कम हो सकती है। आप चाहे तो कुछ पत्ते चबा सकते हैं या पानी में डालकर सेवन कर सकते हैं।

## अनार की छाल

अनार के छिलकों को पानी में अच्छे से उबालें। फिर डेली कुल्ला करें। ऐसे लगातार करने से मुंह की बदबू को दूर किया जा सकता है।

ये थे कुछ नार्मल और असरदार घरेलू उपाय सांसों की दुर्गंध को कम करने के लिए, लेकिन अगर बदबू काफी गंभीर है, तो डॉक्टर से कंसल्ट करें।

# इस उम्र के बाद बच्चे को साथ में न सुलाएं पैरेंट्स, हो सकते हैं ये नुकसान

शिशुओं और छोटे बच्चों को पैरेंट्स हमेशा अपने साथ ही सुलाते हैं। वहीं, कुछ बच्चे 8-10 साल की उम्र तक भी अपने मां-बाप के साथ ही सोते हैं। लेकिन एक समय के बाद बच्चों को सोने के लिए अलग रूम दे देना चाहिए। वरना ये नुकसानदायक हो सकता है। दरअसल, एक्सपर्ट्स का कहना है कि इससे बच्चे की मानिसक ग्रोथ पर असर पड़ता है। आइए जानते हैं किस उम्र तक बच्चे को मां-बाप के साथ सोना चाहिए।

**बच्चे को साथ सुलाने के फायदे और नुकसान**  
 छोटे बच्चों का अपने मां-बाप के साथ उनकी सुरक्षा और मेंटल हेल्थ के लिहाज से अच्छा होता है, क्योंकि छोटे बच्चे रात में कई बार जागते हैं। ऐसे में उनके मन से डर निकालने के लिए उन्हें साथ सुलाना जरूरी है। वहीं, शिशुओं को मां-बाप के साथ सुलाना उनकी ग्रोथ के लिए जरूरी है। लेकिन कुछ समय बाद बच्चे को अलग बिस्तर पर सुलाने की आदत डाल देनी चाहिए। एक स्टडी की मानें तो सिर्फ 3-4 साल की उम्र तक ही बच्चों को मां-बाप के साथ सोना चाहिए। ऐसे उनकी मेंटल हेल्थ अच्छी रहती है और confidence बढ़ता है। इससे बच्चे के मन से डर भी कम होता है और उनकी मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याएं खत्म होती हैं।

इस उम्र से बच्चों को सुलाएं अलग बिस्तर में एक्सपर्ट्स की मानें तो 4-5 साल की उम्र के बाद पैरेंट्स



को बच्चों को अलग जगह सुलाना शुरू कर देना चाहिए। इसी तरह टीनेज के आसपास जब बच्चा प्यूबर्टी की ओर बढ़ता है तब उन्हें अलग सुलाना उसके लिए ठीक होता है। इससे बच्चे को स्पेस मिलती है और इससे उसे अपने शरीर में हो रहे बदलाव को समझने में भी आसानी होती है।

**बच्चों को अलग न सुलाने से हो सकते हैं ये समस्याएं**

- बच्चे की ग्रोथ होती है धीमी
- बच्चे की मेमरी होती है कमज़ोर
- प्रिशन के बढ़ सकते हैं संभावना
- मोटापा, थकान और सुस्ती जैसी समस्याएं हैं बढ़ती



# वनमानुष के चेहरे पर लगी चोट

## फिर उसने जो किया देख वैज्ञानिक भी सोच में पड़ गए



इंडोनेशिया के एक नेशनल पार्क में 35 साल के राकुस नाम के एक ओरैंगुटान के चेहरे पर चोट लग गई थी। इसके बाद वनमानुष ने जो कुछ भी किया, उसे देखकर शोधकर्ता भी दंग रह गए। सोशल मीडिया पर इसका वीडियो भी वायरल हुआ है।



दुनिया में बहुत से जंगली जानवर हैं, जो चोट लगने या बीमार पड़ने पर इंसानों की तरह अपना इलाज करते हैं। लेकिन घावों को ठीक करने के लिए वे पौधों का दवा के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं, इसके बारे में कोई पुरुषा जानकारी

नहीं थी। लेकिन इंडोनेशिया के एक नेशनल पार्क में ओरैंगुटान यानि वनमानुष ने जो कुछ भी किया, उसने वैज्ञानिकों को हैरान कर दिया है।

इंडोनेशिया के सुमात्रा में शोधकर्ता उस वक्त दंग रह गए, जब उन्होंने गुनुंग लेउसर नेशनल पार्क में एक 35 वर्षीय नर ओरैंगुटान को जड़ी-बूटियों से घाव का इलाज करते हुए पाया। घटना जून, 2022 की है। लेकिन वैज्ञानिकों ने अब जाकर यह चौकाने वाली जानकारी साझा की है। शोधकर्ताओं के अनुसार, यह किसी जंगली जानवर द्वारा घाव का इलाज करने के लिए पौधे का उपयोग करने का पहला ज्ञात मामला है।

शोधकर्ताओं ने वनमानुष के चेहरे पर पहली बार 25 जून को जख्म देखा था। उसने लगातार आठ दिन औषधीय पौधे की चार्बाई हुई पत्तियों को घाव पर लगाया, और फिर देखते ही देखते जख्म पूरी तरह से भर गया। इससे एक बात साबित हो चुकी है कि वनमानुष पौधों के औषधीय गुण से अच्छे से वाकिफ हैं।

यह रिसर्च साइट संरक्षित वर्षावन है, जो लुप्त होने की कगार पर पहुंच चुके लगभग 150 वनमानुषों का घर है। इनमें से राकुस नाम के एक ओरैंगुटान की दाँई आँख के नीचे चोट लग गई थी। शोधकर्ताओं ने अपनी निगरानी में पाया कि वनमानुष Fibraurea Tinctoria पौधे की पत्तियों को चबाकर उसके रस को अपने घाव पर रगड़ रहा था। यह पौधा अपने औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है, जिसका लोग दर्द और जलन दूर करने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

यह पौधा एंटी ऑक्सिडेंट होने के साथ ही जख्म भरने में भी मदद करता है। इसके अलावा सूजन-रोधी गुण होने के साथ ही फंगल और जीवाणु से भी लड़ने में मदद करता है। वहीं, मलेरिया जैसी बीमारी को ठीक करने में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

# नाक से अलगोजा बजाने वाले राजस्थान के इस कलाकार ने बनाया रिकॉर्ड बिल विलंटन से लेकर कई दिग्गज इनके दीवाने

राजस्थान के अंतरराष्ट्रीय अलगोजा वादक रामनाथ चौधरी का इंडिया बुक ऑफ रिकार्ड में नाम दर्ज हुआ है। रामनाथ चौधरी ने नाक से 5 मिनट 5 सैकण्ड अलगोजा बजाने का रिकार्ड अपने नाम किया है। चौधरी नाक से अलगोजा बजाने वाले दुनिया के एकमात्र कलाकार है और 12 फीट लम्बी मूँछे रखने का भी रिकॉर्ड है। रामनाथ चौधरी राजस्थानी कला एवं संस्कृति का देश-विदेशों में प्रचार-प्रसार कर चुके हैं।



बता दें कि राजस्थान के 74 साल के रामनाथ चौधरी नाक से अलगोजा बजाने और अपनी मूँछों के लिए जाने जाते हैं। वे रोजाना दो घंटे तक रियाज़ करते हैं। अद्भुत कला के धनी रामनाथ चौधरी अलगोजा से अलग-अलग धुन निकालते हैं। वो अपनी सुरीली धुन गाकर तेजाजी महाराज, भैरुजी, माताजी और डिग्गी कल्याण की कहानियां भी गाकर सुनाते हैं। इनकी इस अनूठी कला को देखकर हर कोई मंत्रमुग्ध हो जाता है।

## जानिए कैसे बजाने लगे नाक से अलगोजा

रामनाथ चौधरी का कहना है कि आठ की उम्र में जब वो पहली बार अलगोजा बजा रहे थे। तब अलगोजा मुँह की जगह नाक के पास चला गया। नाक से सांस खींचते ही अलगोजा बज गया। इसके बाद नाक से अलगोजा बजाना शुरू कर दिया। हालांकि, ये सब आसान नहीं था। रोज रियाज के कारण धीरे-धीरे अलगोजा बजाने में पारंगत हासिल कर



ली। मूँछों के बारे में रामनाथ चौधरी ने बताया कि जब मैं 11 साल का था, तब एक दिन मेरे दादा ने कहा बेटा इन मूँछों को कभी मत काटना, ये मूँछें तुझे देश-विदेश में विशेष स्थान दिलाएंगी। बस तब से ही मूँछों को बढ़ाना शुरू कर दिया।

## बिल विलंटन इन्हें अपने साथ ले गए थे अमेरिका

साल 2000 में अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति बिल विलंटन भी रामनाथ चौधरी की मूँछे व नाक से अलगोजा बजाने की कला से प्रसन्न होकर अपने साथ अमेरिका ले गए थे। इसके बाद चौधरी कई देशों की यात्रा कर राजस्थान की कला व संस्कृति का प्रचार-प्रसार कर चुके हैं। चौधरी अब तक अमेरिका, जर्मनी, दुबई, ऑस्ट्रेलिया, जापान सहित एक दर्जन से अधिक देशों में अलगोजा के सुर के साथ-साथ अपनी मूँछों का प्रदर्शन कर चुके हैं।

## देश में भी कई दिग्गज नेता इनके मुरीद

रामनाथ को मुंह और नाक से अलगोजा बजाने में महारात हासिल है। साथ ही रामनाथ अपनी लंबी मूँछों के कारण भी काफी फेमस है। यहीं वजह है कि अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बिल विलंटन के अलावा देश में कई दिग्गज नेता इनके दिवाने हैं। उप राष्ट्रपति जगदीप धनखड़, पूर्व सीएम अशोक गहलोत, पूर्व डिप्टी सीएम सचिन पायलट सहित कई राजनैतिक दलों के नेता इनकी तारीफ कर चुके हैं।

## कौन है रामनाथ चौधरी?

रामनाथ चौधरी का जन्म राजधानी जयपुर के बाड़ा पदमपुरा गांव में साल 1950 में जाट परिवार में हुआ। रामनाथ चौधरी ने आठ साल की उम्र में गांव में ही अलगोजा बजाना सीखा। वे करीब 66 साल से अलगोजा बजा रहे हैं और नाक से अलगोजा बजाने वाले दुनिया के एकमात्र कलाकार हैं।

## सफलता स्टोरी

# कौन है अनन्या बिरला जिन्होंने बिजनेस के लिए छोड़ा संगीत

लड़कियां आज किसी से कम नहीं हैं। हर क्षेत्र में वह अपनी कामयाबी का परचम लहराती हुई नजर आ रही हैं। देश के लिए मैडल लाने से लेकर मैदान में झँडे गाढ़ने तक हर कई अपना हुनर दिखा रही है। कुछ लड़कियां ऐसी होती हैं जिनके पिता भी करोड़ों की मालकिन होते हैं लेकिन फिर भी अपने दम पर यह एक अलग ही मुकाम हासिल करती हैं, उन्हीं लड़कियों में से एक है अनन्या बिरला। अनन्या बिरला आदित्य बिरला ग्रुप के चेयरमैन कुमार मंगलम बिरला की बेटी है। वह एक अच्छी सिंगर है लेकिन अब उन्होंने बिजनेस संभालने के लिए संगीत से दूरी बना ली है। अनन्या ने अपने करियर की शुरुआत कैसे की आज आपको उनकी सफलता की कहानी बताते हैं। आइए जानते हैं।

### बचपन से ही था म्यूजिक का शौक

अनन्या को बचपन ही म्यूजिक का शौक था। उन्होंने 11 साल की उम्र में संतूर बजाना सिख लिया। ऑक्सफर्ड यूनिवर्सिटी से उन्होंने इक्नामिक्स और मैनेजमेंट में बैचुलर डिग्री हासिल की है। हालांकि उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी नहीं की और बीच में ही छोड़ दी थी। यूनिवर्सिटी में पढ़ाई के दौरान अनन्या पब्स और क्लब में गिटार भी बजाती थी। इसके अलावा उन्होंने अपने लिए म्यूजिक तैयार करना शुरू कर दिया। इसके बाद साल 2020 में

वह अमेरिकन म्यूजिक मैनेजमेंट ग्रुप मारेंरिक के साथ साइन करने वाली पहली भारतीय बनी। इसके बाद उनका गाना प्यार होने दो और एकरबड़ीज लॉस्ट रिलीज हुआ। इसी के साथ अनन्या पहली ऐसी ईंडियन आर्टिस्ट बन गई जिनका नाम अमेरिक नेशनल टॉप 40 पॉप रेडियो शो सीरियस एक्सएम हिट्स में शामिल हो गया।

### ग्रामीण महिलाओं के लिए शुरू की कंपनी

अनन्या ने अपना एक अलग बिजनेस भी शुरू किया। इस बिजनेस में उन्होंने ग्रामीण महिलाओं के लिए स्वतंत्र माइक्रोफाइनेंस कंपनी की शुरुआत की। अनन्या इकाई असाई की फाउंडर हैं और एम पावर की को फाउंडर हैं। अनन्या को



अपने काम के चलते कई अवॉर्ड्स भी मिल चुके हैं। वह साल 2018 के जीक्युस की मोस्ट इंफ्लुएंशल ईंडियन्स की लिस्ट में भी शामिल हुई थी।

### अब कर्री बिजनेस पर फोकस



इतनी अच्छी गायिका होने के बाद अनन्या ने अब एक नया फैसला लिया है। उन्होंने हाल ही में सोशल मीडिया पर म्यूजिक छोड़ने की घोषणा कर दी है। इसकी जानकारी अपने सोशल मीडिया के जरिए दी है। अनन्या ने कहा कि - 'दोस्तों यह मुश्किल फैसला रहा है मैं एक ऐसे मोड़ पर पहुंच गई हूं जहां मेरे खुद के बिजनेस और संगीत दोनों को संभालना लगभग असंभव होता जा रहा है। दोनों काम साथ में मैनेज करने का मुद्दा पर बुरा असर हो रहा है। पिछले सालों में मैंने जो संगीत किया है उसके लिए आप सभी के प्यार का शुक्रिया उम्मीद है कि एक दिन हम अपने देश के लोगों को द्वारा बनाए गए अंग्रेजी संगीत की सराहना कर पाएंगे। हमारे देश में बहुत ही टैलेंट है। एक बार फिर धन्यवाद अब समय है कि मैं अपनी सारी एनर्जी बिजनेस की दुनिया में लगाऊं।'

### इन कंपनियों की मालकिन है अनन्या

अनन्या बिरला स्वतंत्र माइक्रोफाइनेंस कंपनी की सीईओ हैं। यह कंपनी गांव के क्षेत्र की महिला आंप्रेन्योर को फाइनेंशियल सर्विस देती हैं। इसके अलावा वह क्यूरोकार्टेनाम की कंपनी भी चलाती है। यह लगजरी ई कॉमर्स प्लेटफॉर्म है जो कि दुनियाभर में हैंडमेड प्रोडक्ट्स बेचता है।

# कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का कारण बन सकता है नेल पेंट

लड़कियां अकसर अपनी नाखूनों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए कलरफुर रंगों से उन्हें रंगती हैं। कभी आउटफिट से मैच करते हुए तो कभी ट्रेडिंग नेल कलर या नेल आर्ट के हिसाब से। इससे नाखून सुंदर दिखते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि आपकी नेल पेंट आपकी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही है। जी हां, नेल पेंट के बार- बार इस्तेमाल करने से नाखून कमजोर हो जाते हैं और पीले भी पड़ जाते हैं। नेल पॉलिश में फॉर्मेलिड्हाइड, डिव्यूटिल फथलेट और टाल्यूर्ड जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो प्रजनन समस्याओं और कैंसर जैसी गंभीर बीमारी भी हो सकती है।

## टाल्यूर्डन

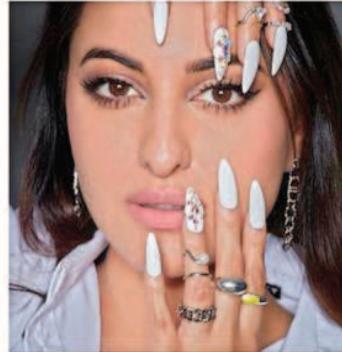
टाल्यूर्डन नेल पॉलिश में मौजूद एक केमिकल है, जो आपके नाखूनों को चिकनापन देता है। इसकी गंध पेंट और थिनर जैसी होती है। ये आपके नर्वस सिस्टम और दिमाग पर



असर डालता है। इसके कारण सिरदर्द, कमजोरी, सुस्ती, चक्कर आना और मतली आदि जैसी बीमारियां हो सकती हैं। इसके अलावा इससे टाल्यूर्डन किडनी, लिवर और प्रजनन विकार को प्रभावित कर सकता है।

## फॉर्मेलिड्हाइड

ये एक रंगहीन गैस होती है जो नेल पॉलिश को लंबे समय तक टिकाए रखने में मदद करता है। अगर आपको किसी भी तरह की एलर्जी है तो नेल पॉलिश से बचने की कोशिश करें। इसमें मौजूद फॉर्मेलिड्हाइड से जलन पैदा हो जाती है। ये दिल संबंधी समस्याओं, कैंसर और अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।



## डिव्यूटिल फथलेट

ये केमिकल भी नेल पेंट में मौजूद रहता है जिससे नेल पेंट चमकदार बनता है। आपके नेल पॉलिश में इस केमिकल की उपस्थिति से श्वसन, यकृत, गुर्दे और स्त्री रोग जैसे बांझपन का खतरा रहता है।

## नेल पॉलिश के दुष्प्रभाव से कैसे बचें

- ☞ नेल पॉलिश लगाने के बीच समय लें यानि जल्दी- जल्दी नेल पॉलिश बदलने से बचें और कोशिश करें कि किसी पार्टी या खास मौके पर ही नेल पॉलिश लगाएं।
- ☞ नाखूनों के गंदे पीले होने पर उनकी सफाई करें न कि नेल पॉलिश लगाएं। कोशिश करें कि जितना ज्यादा नाखूनों को बिना नेल पॉलिश के रखें।
- ☞ बाजार में कई नेल पॉलिश उपलब्ध हैं, उनमें से कुछ विशेष पैकेजिंग और अच्छे ब्रैडं के नेल पॉलिश चुनें। जैसे 5 - फ्री या 3 - फ्री नेल पॉलिश। 5 - फ्री नेल पॉलिश का मतलब है कि इसमें फॉर्मेलिड्हाइड, टाल्यूर्डन, डिव्यूटिल फथलेट, फॉर्मलाडिहाइड रेजिन और कपूर नहीं है। जबकि, 3 - फ्री नेल पॉलिश का मतलब है कि इसमें जहरीली तत्व नहीं हैं।



# ईर्ष्या करने वाले लोगों में दिखाई देते हैं ये संकेत

## इस तरह बिना बोले रहें सतर्क

दिनभर घर से लेकर ऑफिस तक कई लोगों से आप मिलते-जुलते हैं, मगर उनमें से कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनका ध्यान आपकी खूबियों पर कम और कमियों पर ज्यादा बना रहता है। वास्तव में आपके साथ दिनभर रहने वाला कौन सा व्यक्ति आपके प्रति सच्ची निष्ठा रखता है और कौन आपसे जलन करता है ये जान पाना बहुत मुश्किल काम है। मगर कुछ ऐसे संकेत हैं जिनकी मदद से आप जान सकते हैं की जेलस करने वाले लोगों की पहचान किस तरह आप कर सकते हैं। हम आपको आज उन्हीं संकेतों के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे आपको सावधान रहने में मदद मिलेगी।



को फॉलो करते हैं, ताकि वे भी उन जैसे बन सकें। मगर मन ही मन उनके लिए जलन का भाव बना रहता है।

### अपनी तुलना दूसरों से करना

वे लोग जिनका व्यवहार ईर्ष्यालु होता है। वे हर पल दूसरों से अपनी तुलना करते हैं। मगर आपका कोई दोस्त हर काम में खुद को आपसे रिपेयर करता है, तो उससे सतर्क रहने की आवश्यकता है। ऐसे व्यक्ति खुद को दूसरों से बेहतर बनाने का प्रयास करने लगते हैं।

### कमियों को ढूँढ़ना

ऐसे लोग हर पल दूसरों में कमियों को तलाशने का प्रयास करते हैं। वे खुद को बेहतर और दूसरे व्यक्ति को गलत साबित करना चाहते हैं। वे अन्य लोगों की खूबियों में भी उनकी कमियों को गिनावाने का काम करते हैं और कभी-कभी वे ऐसा करने में सफल भी हो जाते हैं।

### तारीफ करने से कतराना

जब हर व्यक्ति आपकी तारीफ करता है और आपके कार्यों की सराहना करता है, तो उस समय ऐसे लोग बेहद मायूस हो जाते हैं। वे न केवल आपके लिए गलत प्रचार करते हैं बल्कि किसी भी प्रकार की सराहना करने से हिचकते हैं।



### दूसरों के सामने नीचा दिखाना

कुछ लोग जब किसी व्यक्ति की तरह बनना चाहते हैं, तो खुद को उससे सर्वश्रेष्ठ साबित करने के लिए कुछ भी करने लगते हैं। वे व्यक्ति जो किसी दूसरे से ईर्ष्या करता है, उसका मकसद हर पल उसे नीचा दिखाना और खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करना होता है। ईर्ष्यालु व्यक्ति की नज़र हर पल उस इंसान की गतिविधियों पर टिकी रहती है, जिसमें वो कमियों की तलाश करता रहता है।

### हर पल नकल करना

कुछ लोग जब किसी व्यक्ति की तरह बनना चाहते हैं, तो खुद को उससे आगे रखने के लिए, उसकी नकल करने लगते हैं। उसके उठने बैठने के तरीके से लेकर खान पान और पहनावे



# कुश्ती के लिए छोड़ी पढ़ाई

## अब मिक्सड मार्शल आर्ट में देश का नाम रोशन कर रही ऋतु फोगाट

'दंगल' फिल्म तो सब ने देख ही रखी है, तभी से सब को फोगाट सिस्टर्स के बारे में पता है। गीता और बबीता फोगाट के बारे में तो सब जानते हैं, लेकिन क्या आपको महावीर फोगाट की तीसरी बेटी ऋतु फोगाट के बारे में पता है? जी हाँ, ऋतु भी अपनी बड़ी बहनों की तरह रेसिलिंग और अब मिक्सड मार्शल आर्ट में देश का नाम रोशन कर रही हैं। आज उनके बर्थडे के मौके पर चलिए आपको बताते हैं कैसे तय किया उन्होंने सफलता का सफर...

ऋतु ने अपनी बहनों से प्रेरणा लेकर ट्रेनिंग की शुरुआत मात्र 8 साल की उम्र में ही कर दी थी। उन्होंने अपने पिता और बहनों की तरह कुश्ती में शुरुआत की थी। साल 2017 तक उन्होंने कुश्ती में लाजवाब प्रदर्शन देते हुए देश- विदेश में पहलवानों को चारों खाने चित कर दिया। पर वो यहीं नहीं रुकने वाली थीं, साल 2019 में उनका मन मिक्सड मार्शल आर्ट्स पर आ गया और इससे उनके विदेशों में भी चर्चे होने लगे।

### जीत चुकी हैं कॉमनवेल्थ गेम्स में गोल्ड

फोगाट ने सिंगापुर में 2016 राष्ट्रमंडल कुश्ती चैंपियनशिप में गोल्ड जीता और इससे पहले वह कुश्ती में 3 भारतीय राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीत चुकी थीं। इसके बाद, उन्होंने पोलैंड में प्रतिष्ठित विश्व अंडर- 23 कुश्ती चैंपियनशिप में रजत पदक जीता है। ये पदक अपने नाम करने वाली पहली महिला भारतीय पहलवान बनीं। इसके



बाद लोगों को उम्मीद थी कि वो टोक्यो 2020 ओलंपिक खेलों में भारत का मेडल दिलवाएंगी, पर उन्होंने अपना ध्यान मिक्सड मार्शल आर्ट में लगा दिया।

**बनी एमएमए के फाइनल में पहुंचने वाली पहली महिला**

साल 2019 में मिक्सड मार्शल आर्ट्स में अपना बेहतरीन प्रदर्शन दिखने के लिए बन चैंपियनशिप में अपना डेब्यू किया। इस प्रतियोगिता में वो फाइनल तक पहुंची। एमएमए के फाइनल में पहुंचने वाली ऋतु पहली भारतीय महिला पहलवान है। मिक्सड मार्शल आर्ट्स में उनका अब तक सफर शानदार रहा है। उन्होंने अपने प्रदर्शन से

साबित किया है कि कुश्ती छोड़कर मिक्सड आर्ट्स में जाने का उनका फैसला सही था। ऋतु का सपना मिक्सड मार्शल आर्ट्स से देश को नई पहचान दिलवाने का है।



# घर और काम को इस तरह करें मैनेज हर मुश्किलें हो जाएंगी आसान



गृहिणियां परिवार के सदस्यों से हमेशा एक ही वाक्य सुनती हैं कि घर में दिनभर करती क्या हो? चूंकि घर संभालने और व्यवस्थित रखने की जिम्मेदारी महिलाओं पर ही होती है, इसलिए इन परिस्थितियों का सामना प्रायः हर महिला करती है। गृहिणियों से यह उम्मीद इसलिए भी बढ़ जाती है क्योंकि वे पूरा दिन घर में ही बिताती हैं। अपनी जिम्मेदारियों को सही तरह से निभाने के लिए यदि महिलाएं घरेलू काम की भी एक योजना बनाकर चलें तो उनकी मुश्किलें एकदम आसान हो जाएंगी।

## बनिए समय की पाबंद

किसी भी कार्य के लिए समय की पाबंदी बहुत जरूरी है। आप घर में हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि काम दिनभर फैला रहे। हर काम का वक्त निश्चित करें और उसके अनुसार ही चलें।

## तय कीजिए प्राथमिकता

यह बहुत साधारण सी बात है लेकिन व्यवहार में इसे बहुत कम लोग उतार पाते हैं। यदि सुबह किसी को जल्दी जाना हो तो सफाई के पहले नाश्ता तैयार कर लें। आपको कपड़े भी धोने हैं और बाहर भी जाना है तो सभी कपड़े धोने की बजाय उस दिन सिर्फ जरूरी कपड़े ही धो लें।

## बनाइए रूपरेखा

दिमाग में एक खाका बना होने से काम आसान हो जाता है। पूरे दिन का कार्यक्रम सुबह ही तय कर लें। जैसे शाम को शॉपिंग पर जाएंगी, दोपहर में बच्चों को होमवर्क कराना है या किसी सहेली के यहां जाएंगी।



## तैयारी पहले करें

यदि बच्चे छोटे हैं, तब तुरंत काम करना कठिन होता है। बच्चों की ड्रैस, बैग आदि रात को ही तैयार कर दें। यदि सुबह कोई विशेष नाश्ता या सब्जी बना रही हैं तो उसकी आवश्यक



तैयारी भी रात को ही कर लें।

## तुरंत खत्म करें काम

‘फुर्सत’ शब्द किसी काम को टालने का ही दूसरा नाम है। जब आप किसी काम को करने की इच्छुक नहीं होती, तभी आप कहती हैं कि यह काम फुर्सत में करूंगी जबकि हकीकित यह है कि वह फुर्सत कभी आती ही नहीं। अतः हाथ के काम तुरंत करने पर कम वक्त लेते हैं। जैसे जूटी प्लेटें, डाइनिंग टेबल और किचन स्टैंड साफ करना।

## एक समय, दो काम

दो कामों को साथ में करने की कोशिश करें। एक बार यदि आपको इसकी आदत हो गई तो वक्त की कमी कभी महसूस ही नहीं होगी। एक साथ दो काम करने का मतलब है कि जब तक सफाई करें, सब्जी को पकने के लिए रख दें।

## सीखें सहायता लेना

‘एक से भले दो’ कहावत तो आपने सुनी ही होगी। यदि आप अकेले काम करने के बजाय परिवार के सदस्यों की सहायता लेंगी तो आपका काम जल्दी और आसानी से होगा। यदि आप सोचती हैं कि पति और बच्चों से काम में मदद न लेकर आप उन पर अतिरिक्त प्रेम दिखा रही हैं तो यह धारणा बदल डालिए। बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार जिम्मेदारी सौंपें। कुछ दिन बाद काम बदल दीजिए ताकि वे बोर न हों।

# तो इस वजह से एक-दूसरे को वरमाला पहनाते हैं दूल्हा-दुल्हन, जानिए धार्मिक मान्यता

शादी को जिंदगी का महत्वपूर्ण पड़ाव माना जाता है। सनातन धर्म में 16 संस्कार बताए गए हैं जिनमें से एक संस्कार विवाह भी है। शादी के दौरान लड़का-लड़की के साथ-साथ दो परिवार



## वरमाला पहनाने की ये हैं याद

के लोग भी एक साथ रिश्ते में जुड़ जाते हैं। शादी में कई तरह की रसमें भी होती हैं जिनमें से एक रस्म है वरमाला की। सात फेरे लेने से पहले दूल्हा-दुल्हन एक-दूसरे को वरमाला पहनाते हैं। इस रस्म को बहुत अच्छे तरीके से पूरा करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि शादी के दौरान दूल्हा-दुल्हन एक-दूसरे को वरमाला क्यों पहनाते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि इसके पीछे का धार्मिक महत्व।

### धार्मिक महत्व

पौराणिक कथा में शादी के दौरान दूल्हा और दुल्हन को जयमाला पहनाने से वर्णन देखने को मिलता है। मान्यताओं के अनुसार, धन की देवी मां लक्ष्मी ने जगत

के पालनहार भगवान विष्णु को वरमाला पहनाकर पति के तौर पर स्वीकार किया था। इसलिए शादी के दौरान दूल्हा-दुल्हन एक-दूसरे को वरमाला पहनाते हैं। भगवान श्रीराम और माता-सीता, देवों के देव महादेव और मां पार्वती ने भी वरमाला डालकर ही विवाह किया था। वरमाला की रस्म के बाद दूल्हा और दुल्हन सात फेरे लेकर सात जन्मों के साथ में बंध जाते हैं।

### वरमाला का अर्थ

शादी में दूल्हा-दुल्हन के द्वारा एक-दूसरे को वरमाला पहनाने का यही अर्थ होता है कि दोनों एक-दूसरे को जीवन में सदैव पति-पत्नी के तौर पर स्वीकार करना चाहते हैं। वरमाला पहनने के दौरान दूल्हा-दुल्हन के परिवार के सदस्य, रिश्तेदार एक-दूसरे को बधाई भी देते हैं।

### अलग-अलग तरह की होती है वरमाला

वरमाला अलग-अलग तरह की होती है। कुछ वरमाला फूलों से बनी होती है। वहीं उत्तर भारत में लाल और सफेद गुलाबों की वरमाला देखने को मिलती है। दक्षिण भारत में इसे बनाने के लिए गेंदे या फिर नारंगी रंग के फूलों का इस्तेमाल किया जाता है।



# इन लक्षणों से जानें आपका पार्टनर के साथ है भावनात्मक संबंध

भावनात्मक संबंध वो चाही है, जो रिश्तों के दरवाजे खोलती है। किसी भी स्वस्थ रिश्ते की नींव ही भावनात्मक संबंध होता है। भले ही हमारे पास बहुत कुछ हो, यदि भावनात्मक संबंध न हो तो यह रिश्ते में बैरियर का काम करता है। इसलिए जरूर है कि किसी भी रिश्ते में भावनात्मक लगाव जरूर हो। और बात जब पति और पत्नी के बीच भावनात्मक संबंध की आती है, तो इसका पता चलना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन नीचे बताए गए 10 लक्षणों से पता चल सकता है कि आपका आपके पार्टनर के साथ इमोशनल कनेक्शन है या नहीं है।

## क्या है भावनात्मक संबंध

हर व्यक्ति अलग-अलग तरीके से भावनात्मक संबंध के बारे में बताता और समझता है। भावनात्मक संबंध में अमूमन निम्न बातें होनी चाहिए –

शारीरिक आकर्षण से अलग एक रिश्ता

अन्य व्यक्ति के साथ गहरा रिश्ता जोड़ने की क्षमता  
अपने इमोशनल पक्ष को शेयर करते हुए सामने वाले  
के साथ सुरक्षित महसूस करना

दूसरे व्यक्ति के साथ खुद को भरपूर मानना

क्यों जरूरी है रिश्ते में भावनात्मक संबंध

जो जोड़े एक दूसरे के साथ इमोशनल कनेक्शन महसूस करते हैं, वे अपने साथ को लेकर ज्यादा आत्मविश्वासी होते हैं। ये जोड़े एक दूसरे के प्रति अधिक पारदर्शी रहते हैं और सुरक्षित भी महसूस करते हैं। ये असल में एक दूसरे की इज्जत करते हैं और इनके दूर जाने की आशंका कम से कम रहती है। ये एक दूसरे के प्रति संवेदनशील रहते हुए अपनी चाहतों और गलतियों को भी जानते हैं।



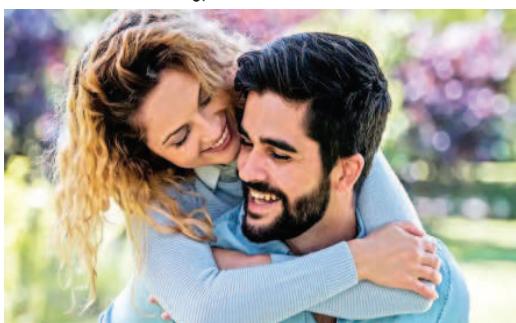
10 लक्षण जिनसे पता चल सकता है आपका अपने पार्टनर के साथ है भावनात्मक संबंध

इमोशनल रिश्ता हो तो शारीरिक तौर पर भले ही कितनी दूरी हो, यह रिश्ता लंबे समय तक अपनी गति से चलता रहता है। आइए नजर डालते हैं उन प्राथमिक संकेतों पर, जिससे दो लोगों के बीच इमोशनल कनेक्शन का पता चल सकता है।

## 1. एक दूसरे की केयर करना

जब आप अपने पार्टनर का बेस्ट चाहते हैं, तो यही सबसे पहला लक्षण है कि आप उनके साथ इमोशनली कनेक्टेड हैं। कहने का मतलब है जब उनकी खवाहिश पूरी होती है, तो आपको बहुत खुशी मिलती है।

## 2. एक दूसरे का सपोर्ट करना



एक मजबूत इमोशनल कनेक्शन बनाने में एक दूसरे के लिए सपोर्ट अहम भूमिका निभाता है। एक दूसरे की जरूरतों पर निर्भर होना, भले ही यह सपोर्ट शारीरिक हो, मानसिक हो या भावनात्मक।

## 3. ईमानदारी भरी गहरी बातचीत

अलग-अलग राय रखने के बावजूद यदि आप दोनों रिश्ते और आम बातों को लेकर खुली बहस करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप दोनों का इमोशनल कनेक्शन मजबूत है।

#### 4. समय-समय पर रिश्ते का पुनर्मूल्यांकन

एक रिश्ते में यदि दो लोग इमोशनली कनेक्टेड होते हैं, तो वे अक्सर अपने रिश्ते का मूल्यांकन करते रहते हैं और ध्यान देते हैं कि कहां सुधार की जरूरत है। अपने मन की बात निःसंकोच होकर करते हैं।

#### 5. एक दूसरे की सुनते हैं

ये दो लोग एक दूसरे की सुनते हैं। यहां सुनने का मतलब सिर्फ अच्छी बातें या खुशी वाली बातें सुनने से नहीं है, बल्कि यहां सुनने का मतलब अपनी चिंता और परेशानी शेयर करना भी है। बिना यह सोचे हुए कि सामने वाला क्या बोलेगा, या आलोचना करेगा या निगेटिव सोचेगा। वहीं दूसरा ईमानदारी से सामने वाले की बात सुनेगा और पूरा ध्यान देगा। पूरी बात सुनने के बाद ही अपनी राय देगा। सामने वाले की बात सुनते हुए मुँह से कुछ नहीं बोलते हुए सिर हिलाता रहता है और आँखों से संपर्क बनाए रखता है।

#### 6. एक दूसरे के बारे में सब कुछ जानना



जो लोग एक दूसरे से इमोशनली अटैच्ड होते हैं, वे अपने पार्टनर की यूनिक आदतों को बेहतर से जानते हैं और इम्पर्फेक्शन को एकसेप्ट भी करते हैं। इस तरह के पार्टनर एक दूसरे की चिंता, ड्राइविंग फोर्स, लक्ष्यों और कमज़ोरी को बेहतर जानते हैं।

#### 7. एक दूसरे की हँबी में हिस्सा लेना

पार्टनर के बीच मजबूत इमोशनल कनेक्शन हो, तो दोनों एक दूसरे की आगे बढ़ने में मदद करते हैं। अपने शेड्यूल में बदलाव लाकर दूसरे की रुचि और हँबी के लिए समय निकालते हैं ताकि इसी बहाने एक दूसरे के साथ समय बिताने का मौका मिल जाए।

#### 8. डीटेल पर देते हैं ध्यान

आपके इमोशनल सम्बन्ध का इससे भी पता चलता है कि आपके रिलेशनशिप में छोटी-छोटी खुशियों को शेयर करने के लिए भी जगह है। आप इस बात को

अच्छे से समझते और मानते हैं कि खुशियां छोटी छोटी चीजों और बातों से ही मिलती हैं। इसमें साथ भोजन करना, एक दूसरे की लाइफ की छोटी छोटी जरूरतों को पूरा करना, मुश्किल समय पर एक दूसरे का ध्यान देना और डेट नाइट की प्लानिंग करना शामिल है। यदि आप दोनों एक दूसरे की जिंदगी में रुचि लेते हैं, तो यह एक सकारात्मक कदम है।

#### 9. आप दोनों का ध्यान एक दूसरे को फिक्स करने पर नहीं रहता

जो जोड़े इमोशनल तौर पर मैच्योर रहते हैं, उन्हें एक दूसरे को फिक्स करने की जरूरत नहीं पड़ती। यहां फिक्स करने का मतलब समस्या को सुलझाने के लिए एक दूसरे से मुँह फुलाने और बात को बढ़ाने है। सामने वाले को सुरक्षित स्पेस देना ताकि वह अपनी बात खुलकर कह सके और उनकी परेशानियों को सिर्फ सुनना ही काफी है। इस समय सामने वाले को बिल्कुल भी जज नहीं करना भी शामिल है।

#### 10. आप दोनों एक दूसरे के प्रति

##### सहानुभूति रखते हैं

भले ही आप दोनों एक दूसरे के बिलकुल विपरीत हों, लेकिन एक दूसरे की बातों और पक्ष को समझना भावनात्मक संबंध ही तो है। एक दूसरे का असल में ख्याल रखना इमोशनली कनेक्टेड लोगों की निशानी है। सबसे जरूरी बात यदि आप दोनों अपने रिश्ते को मेटेन करने के लिए महनत कर रहे हैं, तो यही मजबूत इमोशनल कनेक्शन की निशानी है।



पाइनेप्पल यानि के अनानास एक ऐसा फल है जो कि कच्चा होने पर मीठा होता है और जब पक जाता है तो ये खट्टा हो जाता है। शायद ये भी एक वजह है की अनानास को काफी पसंद किया जाता है। ये खाने में जीतन स्वादिष्ट होता है उससे कहीं ज्यादा ये हमारी सेहत के लिए भी लाभदायक होता है। इसमें बहुत से पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जैसे की एंटी-ऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम, फाइबर विटामिन सी, विटामिन बी6, विटामिन के, विटामिन बी1 (थायमिन), कॉर्पर, फोलेट, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीज अदि। ऐसे में अगर आप इसका रोजाना सेवन करते हैं तो ये आपके लिए चमत्कारी सांवित हो सकता है। पाइनेप्पल के सेवन से कई तरह की सेहत से जुड़ी बड़ी से बड़ी या छोटी से छोटी परेशनियों से निजात पाया जा सकता है। इसी कड़ी में चालिए विस्तार से जानते हैं इस फल से होने वाले फायदों के बारे में...

### मजबूत पाचन तंत्र

रोजाना अगर आप सुबह सुबह ब्रेकफास्ट में अनानास यानि पाइनेप्पल का जूस पीते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र काफी मजबूत होता है। यह आपका खाना पचाने में काफी ज्यादा मदद करता है। जिन लोगों को खाना पचाने में परेशनियों का सामना करना पड़ता है वो कई तरह की दवाइयां और घरेलु नुस्खे भी इस्तेमाल करते हैं। पाइनेप्पल का सेवन करने से सिर्फ पाचन ही नहीं बल्कि इसके साथ ही गैस, एसिडिटी, अपच और आपको कब्ज जैसी बीमारियों को दूर रखता है। साथ ही अनानास का जूस पीने से आपको भूख भी ज्यादा लगती है।

### स्किन प्रॉब्लम्स से छुटकारा

पाइनेप्पल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। पाइनेप्पल में विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और बीटा-कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्किन के लिए फायदेमंद हैं। पाइनेप्पल का जूस पीने से कील, मुँहासे और एंटी एंजिंग की परेशानी दूर हो जाती है। पाइनेप्पल में मौजूद गुण स्किन को ग्लोइंग और मुलायम बनाते हैं। पाइनेप्पल का जूस पीने से स्किन टैनिंग की परेशानी भी दूर हो सकती है।

### कोलेस्ट्रॉल लेवल को करे कम

हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से आर्टरीज में फैट जमा होने लगता है, जो हार्ट अटैक, स्ट्रोक, डायबिटीज और हाई ब्लड

## सेहत से लेकर सौंदर्य तक के लिए फायदेमंद है ये फल रोजाना करें इसका सेवन



प्रेशर का कारण बन सकता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सिद्धस फ्रूट्स मदद कर सकते हैं, जिसमें अनानास एक बेहतर ऑप्शन को सकता है। अनानास में विटामिन सी और ए अधिक मात्रा में होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। ये फल विटामिन, फाइबर और प्रोटीन तत्वों से भरपूर होता है, जिसके सेवन से ब्लड में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है।

### हड्डियों के लिए फायदेमंद

अनानास का जूस पीना हड्डियों के लिए फायदेमंद माना जाता है। हड्डियों की मजबूती के लिए अनानास का सेवन कर सकते हैं, क्योंकि इसमें मिनरल्स और विटामिन के गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।

### इम्यूनिटी बढ़ाए

पाइनेप्पल सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से शरीर को दूर रखता है।

इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करता है। पाइनेप्पल का जूस पीने से ऐसी बीमारियों का खतरा दूर हो जाता है।

### वजन कम करे

पाइनेप्पल का जूस पीकर वजन कम किया जा सकता है। पाइनेप्पल के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं जो वजन को कम करने में मदद करते हैं। ये जूस नाश्ते में शामिल कर वजन कम कर सकते हैं।

### ब्लड क्लॉट बनने से रोके

हाई ब्लड प्रेशर के कारण शरीर में ब्लड सर्कुलेशन काफी कम हो जाता है, जिस वजह से ब्लड में क्लॉट बनने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। अनानास एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इनफ्लेमेटरी तत्वों से भरपूर होता है, जो ब्लड में क्लॉट बनने से रोकता है।

### फाइबर से भरपूर

मुख्य रूप से, पाइनेप्पल फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर आपकी बड़ी के लिए एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व होता है जो हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है। इसके अलावा, पाइनेप्पल में विटामिन सी, विटामिन ए, पोटैशियम, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसलिए, पाइनेप्पल खाने से हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

# शादी से पहले पार्टनर से पहले पूछे ये सवाल, रिश्ते में नहीं आएगी दरार

शादी हर किसी की जिंदगी का अल्प फैसला होती हैं. ऐसे में हमें अपना पार्टनर चुनते समय पहले ही उनसे ये बातें विलयर कर लेनी चाहिए, ताकि आगे चलकर किसी बात पर लड़ाई झगड़े से बचा जा सके.

शादी को जन्मों-जन्मों का रिश्ता माना जाता है. लाइफ पार्टनर जिंदगी के हर पड़ाव पर हमारा साथ देता है. इसलिए शादी का फैसला अहम हो जाता है और अगर जल्दबाजी में गलत पार्टनर आप चुन लेते हैं तो इससे आपको लाइफ में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है. वहीं कई बार कुछ ऐसी बातें और आदतें होती हैं जिनकी वजह से रिश्तों में दरार आने लगती है. इसलिए जरूर है कि अपना लाइफ पार्टनर चुनें से पहले आप उनसे बात करें और कुछ बातों पहले की वलीयर कर लें. इससे शादी के बाद आगे चलकर आपको परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा.

## पसंद और नापसंद

आपको अपने साथी की पसंद नापसंद के बारे में जानना और उन्हें अपने बारे में बताना जरूरी है. जैसे कि अगर किसी लड़की को सिगरेट पीने वाला पार्टनर नहीं चाहिए, तो वो इसके बारे में अपने पहले ही लड़के से पूछ सकती है. साथ ही उनकी हाँबी और किस तरह का पार्टनर सामने वाला चाहता है और आप अपने पार्टनर में किसी तरह के गुण चाहती हैं. इसके बारे में आप पहले से चर्चा कर सकते हैं. इससे आपको एक दूसरे के बारे में काफी हद तक जानकारी होगी.

## करियर प्लान

करियर आपकी लाइफ में बहुत जरूरी होता है. इससे आपका भविष्य सीधा प्रभावित होता है. ऐसे में आप शादी



से पहले एक दूसरे के करियर प्लान से बारे में बात कर सकते हैं. दोनों एक दूसरे से करियर से जुड़ी बातें शेयर कर सकते हैं. इससे सामने वाला आपके जोब रोल को समझ पाएंगा.

## फैमिली प्लानिंग

कई पार्टनर को जल्दी बच्चे चाहिए होते हैं, तो वहीं कई अपनी मैरिज लाइफ के पहले कुछ साल एंजॉय करना पसंद करते हैं. इस बारे में अपने पार्टनर से बात करें और उनके विचार जानने का प्रयास करें. क्योंकि इसकी वजह से बाद में आपके बीच लड़ाई झगड़े हो इससे अच्छा है पहले इसके बारे में जान लें और उसका दोनों एक राय कर फैसला लें.

## आर्थिक स्थिति

आज के बदलते समय में पार्टनर की पसंद नापसंद के साथ ही एक दूसरे की आर्थिक स्थिति के बारे में जानना बहुत जरूरी हो जाता है. आप चाहें तो शादी का खर्च भी एक साथ बांट सकते हैं. इससे एक दूसरे के ऊपर ज्यादा दबाव नहीं पड़ेगा. साथ ही आप आगे चलकर सैविंग और पैसों के खर्च को लेकर भी बातचीत कर सकते हैं.

# नारीत्व और मातृत्व से क्यों जोड़ा गया चंद्र का नाता?



आइए देखते हैं कि कैसे विश्वभर में चंद्र मातृत्व और अन्य विश्वासों से जुड़े हैं। यूनानी आख्यान शास्त्र में सूर्य को अपोलो नामक गॉड और चंद्र को आर्टेमिस नामक गॉडेस माना जाता है। दोनों भाई-बहन हैं। एज़रेटक सभ्यता यूनानी सभ्यता के पतन के लगभग हजार वर्ष बाद उससे हजारों मील दूर अटलांटिक महासागर के पार दक्षिण अमेरिका में पनपी। उसमें भी कुछ ऐसी ही मान्यता थी - सूर्य 'हुइज़लोपोचली' नामक गॉड और चंद्र 'कोयोलशाओक्वी' नामक गॉडेस हैं और दोनों भाई-बहन हैं। पूर्व-इस्लामिक अरब में भी चंद्र को गॉडेस माना जाता था। चीन में सूर्य को यांग और चंद्र को यिन माना जाता है। चंद्र को नारीत्व के साथ जोड़ना तर्कसंगत लगता है। प्राचीन काल के लोगों के ध्यान में आया था कि दो पूर्णिमाओं के बीच की अवधि और स्त्री के मासिक धर्मों के बीच की अवधि लगभग एक थी। फलस्वरूप, स्त्री और चंद्र को एक सतत प्रक्रिया का हिस्सा मानकर चंद्र को गॉडेस कहा गया। अर्धचंद्र को कुंवारी, पूर्णचंद्र को कुल-माता और अमावस्या के चंद्र को बूढ़िया माना गया। योग में रोमीय साम्राज्य ने ईसाई धर्म अपनाया। इस साम्राज्य के पतन के पश्चात ईसा सूर्य के साथ जोड़े जाने लगे और संडे ईसा का दिन माना जाने लगा। दूसरी ओर जादू-टोना करने वाले लोग चंद्र को बहुत महत्व देते थे। इसलिए उन्हें शैतान उपासक मानकर उनकी निंदा की गई। विश्वभर की संस्कृतियों की ज्योतिष में चंद्र को हमेशा भावनाओं, अचेत आदतों, लयों, स्मृतियों और भावों जैसी स्त्रेण चीज़ों के साथ जोड़ा गया है। उसे माता और मातृ वृत्ति के साथ भी जोड़ा गया है। चंद्र की बढ़त और उसके क्षय के जैसे हम भी अच्छी और बुरी मनोदशाओं के बीच झूलते हैं। कुछ लोगों की मनोदशा इतनी जल्दी बदलती है कि उन्हें लुनैटिक अर्थात् 'पागल' कहते हैं। लुनैटिक, लुना (luna)

शब्द से उत्पन्न हुआ है। लैटिन भाषा में लुना चंद्र के लिए शब्द है। भारत में चंद्र की पहले से ही देवी नहीं, बल्कि एक आकर्षक और प्रेममय देवता माना गया है। वे हमेशा नक्षत्रों के साथ मस्ती-मजाक करते रहते थे। उन्हें सोमदेव भी कहा जाता है, क्योंकि उनकी बढ़त और उनके क्षय से धरती के तरल पदार्थों में भी उतार-चढ़ाव होता है। समुद्र की लहरों का निर्मण इसका सबसे दृश्य प्रभाव है। संभवतः सोमदेव का अधिक सूक्ष्म प्रभाव पौधों के रस पर होता है। इसलिए वे वनस्पति के स्वामी हैं। सोमरस से मनोदशा में बृद्धि होती है, इसलिए वैदिक काल में सोम नामक जड़ी-बूटी सबसे मूल्यवान थी। चंद्रदेव मृग समान चंचल हैं। इसलिए कला में उन्हें हमेशा हाथ में सोम की जड़ी-बूटी पकड़े हुए और मृग पर बैठे हुए दिखाता जाता है। नेपाली कला में वे हंसों द्वारा खिंचे गए रथ पर सवार होते हैं। वैदिक काल में आकाश को 28 भागों में विभाजित किया जाता था। 27 भागों में नक्षत्र नामक देवियां निवास करती थीं। वे दक्ष प्रजापति की पुत्रियां थीं और सबका विवाह चंद्रदेव से करवाया गया था। लेकिन चंद्रदेव को केवल रोहिणी नामक नक्षत्र के साथ समय बिताना पसंद था। इसलिए रोहिणी की बहनों ने उसे लेकर अपने पिता से शिकायत की। इससे क्रोधित होकर दक्ष ने चंद्र को शाप दिया कि उन्हें क्षय-रोग होगा। भयभीत होकर चंद्र ने शिव से प्रार्थना की। तब शिव ने चंद्र को अपनी ललाट पर रखा। चंद्र तुरंत फिर से बढ़ने लगे और तब से शिव को 'सोम-शेखर' नाम से जाना जाने लगा, क्योंकि उन्होंने अर्धचंद्र को अपनी ललाट पर रखकर उन्हें बचाया था। फिर दक्ष ने व्यवस्था दी कि चंद्र को प्रत्येक पल्नी के साथ एक दिन बिताना होगा। इसलिए रोहिणी की दिशा में जाते समय चंद्र प्रतिदिन बढ़ने लगे और उनसे दूर जाते समय उनका प्रतिदिन क्षय होने लगा। अमावस्या के दिन जब चंद्र अदृश्य होते थे, तब वे किसी भी पल्नी के साथ नहीं होते थे। सभी बहनों ने फिर से शिकायत की कि उनके पिता अपने सबसे आकर्षक रूप में केवल अपनी प्रिय पल्नी रोहिणी के साथ रहते हैं। इसलिए दक्ष ने घोषणा की कि आकाश हिलता रहेगा। इसलिए अब पूर्णिमा के दिन चंद्र अलग-अलग नक्षत्रों के साथ होते हैं, न कि केवल रोहिणी के साथ।

# टिप्प्स: अपने अगले प्रेजेंटेशन को शानदार बनाने के लिए ये उपाय करें

वो क्या है जो सर्वश्रेष्ठ प्रेजेंटर्स को अलग खड़ा कर देता है? इसके लिए बहद जरूरी है आप एक प्रेजेंटेशन और कहानी के बीच के फर्क को समझें। अगली बार जब आप प्रेजेंटेशन देने जाएं तो कहानी की तरह प्रेजेंटेशन दें। कहानी सुनाने की ये पांच खास तकनीकें या कला आपको अपने प्रेजेंटेशन में बिल्कुल अलग खड़ा होने में मदद देंगी।

1) कहानी की तरह अपनी बात सुनाएं कहानी क्या होती है। कहानी बहुत सारे वाक्यों से बनी हुई एक लड़ी होती है जिसे शब्दों और चित्रों की मदद से पिरोया जाता है। इसमें एक थीम होती है, ध्यान आकर्षित करने वाले बहुत सारे पल होते हैं। कहानी में हीरो और विलेन भी होते हैं और कहानी का एक सुखद अंत भी होता है।

2) बात कहने के लिए तस्वीरों का सहारा लें

शोध बताते हैं कि अगर आप अपने प्रेजेंटेशन में केवल कोरी जानकारी देते हैं, तो आपके श्रोता उस जानकारी का सिर्फ दस प्रतिशत हिस्सा ही याद रख पाते हैं। लेकिन अगर आप तस्वीरों और चित्रों के साथ जानकारी देते हैं, तो



उन्हें आपकी लगभग 65 प्रतिशत तक सभी बातें याद रहती हैं।

3) अपने डेटा को मानवीय रूप देना जरूरी

किसी भी डेटा का तब तक कोई अर्थ नहीं निकलता है जब तक कि उसे कोई प्रासंगिक रूप नहीं दिया जाता है। उसके बाद ही लोग आपके डेटा को बेहतर समझ सकते हैं। बहुत जरूरी है आप अपने डेटा को यादगार बनाएं। स्टैटिस्टिक्स को समझाने के लिए कुछ मानवीय चेहरे शामिल करें।

4) अपने श्रोता को चौकाने की कोशिश करें

मनुष्य किसी भी नई चीज, नई बातें, नए मोड़, अनपेक्षित इवेंट्स की तरफ

बहुत तेजी से आकर्षित होता है। किसी भी बंधन या रूटीन को तोड़ने के लिए हमारा दिमाग हमेशा तैयार रहता है और खुशी महसूस करता है। दरअसल हमारा दिमाग मैनोटेनी के टूटने पर बेहद प्रसन्न होता है।

5) तेज आवाज में अपनी रिहर्सल शुरू करें

बोलने की प्रैक्टिस करें। कब, कहां, कैसे और कितना रुकना है, तय करें। अपने भाषण की स्पीड चेक करें। अगर आपको पता है कि शुप के सामने खड़े होकर भाषण देना है तो खड़े होकर रिहर्सल करें। जूम कॉल अटेंड करना है तो हर स्लाइड ऐसे दिखाएं कि आप सौ प्रतिशत सही बोल रहे हैं।

## अपने पक्ष से कहीं बेहतर है दूसरे के पक्ष में खड़े होना

- प्रेरणा के मिलने का इंतजार नहीं किया जाता, उसकी तलाश में भटकना होता है।
- मैं यह सोचकर नहीं जीता कि दुनिया मेरे बारे में क्या सोचती है, मैं यह सोचकर जीता हूं कि मैं अपने बारे में क्या सोचता हूं।
- ताकतवर का काम है न्याय करना और कमज़ोर की रक्षा करना।
- शुरुआत का केवल एक ही तरीका है और वह है शुरू कर देना। कड़ी मेहनत और ढेर सारे धैर्य के साथ शुरू करना, हर निराशा के लिए तैयार रहना।
- इच्छा वह दर्द है जिसमें अधिकार के बाद ही राहत मिलती है।
- अपने पक्ष में खड़े होने से कहीं बेहतर है दूसरे के पक्ष में खड़े होना।
- मनुष्य का असल काम जीना है, जीवित रहना नहीं।
- सीमित बुद्धि वाले लोग केवल दूसरों की सीमाएं ही पहचान पाते हैं।
- भूखे को भोजन देना परोपकार नहीं, बल्कि ये है कि जब आप खुद भूखे हों तब दूसरों को भोजन दें।
- अक्लमंद लोग कूर होते हैं, लेकिन मूर्ख लोग विकराल रूप से कूर होते हैं।

# काम को टालना, सफलता से दूरी बनाने जैसा है

सफलता के लिए आपको आज कर्म में जुटना होगा हम सब जानते हैं कि बिना मेहनत किए हम सफल नहीं हो सकते। परंतु इसके बावजूद हम मेहनत से जी चुराते हैं। काम को टालते हैं। मूड न होने का बहाना बनाते हैं। समय या संसाधन की कमी का तर्क देते हैं। काम से जी चुराने का मूलभूत कारण यह है कि हम स्वभाव से आलसी होते हैं। यदि आप वाकई सफल होना चाहते हैं तो आज से ही कर्म में जुट जाएं और तब तक जुटे रहें जब तक कि आप सफल न हो जाएं।

अपनी आर्थिक स्थिति को इस तरह बेहतर बनाएं आर्थिक लक्ष्य बनाएं। यही आर्थिक लक्ष्य आपको निरंतर प्रेरित करेंगे कि आप बाहरी बल यानी अनुशासन का प्रयोग करके अपनी अवस्था बदल लें। आपकी आर्थिक स्थिति चाहे जैसी हो, अनुशासन का प्रयोग करके उसे हमेशा बेहतर कर सकते हैं। अनुशासन ही लक्ष्य और सफलता के बीच का पुल है। अपनी आर्थिक स्थिति को बेहतर बनाने का काम आपको करना है। अनुशासन में रहने और मेहनत करने की जिम्मेदारी आपकी है।

## निराशावादी सोच को बदलना जरूरी है

यह संभव नहीं है, यह नहीं हो सकता। ये वाक्य निराशावादी सोच के परिणाम हैं। ऐसे लोगों को हर चीज में नकारात्मकता दिखाई देती है। वे हमेशा काम करने न करने की दुविधा में रहते हैं। उनमें आत्मबल, आत्मविश्वास एवं उचित निर्णायक क्षमता का अभाव होता है। ऐसे लोगों को अपने सोचने के ढंग को बदलने से की आवश्यकता है। सफलता के लिए कदम बढ़ाने से



पहले अपनी सोच में बदलाव लाएं।

स्वयं को व्यवस्थित कर आप खुशी महसूस करेंगे स्वयं को थोड़ा व्यवस्थित कर, यदि आप आज का काम आज ही पूरा कर लें तो आप हल्का, प्रफुल्लित महसूस करेंगे। आपका व्यवहार आत्मविश्वास से परिपूर्ण, मित्रों एवं रिश्तेदारों के साथ मधुर एवं आत्मीयतापूर्ण हो जाएगा। आपका स्वयं की योग्यता और क्षमता पर विश्वास बढ़ेगा। आपका सोचने का ढंग उद्देश्यपूर्ण एवं सकारात्मक हो जाएगा। आप अपने आप को सफलता के बहुत करीब महसूस करेंगे।

## परमात्मा की ओर मुड़ जाएं तो मन में भक्ति पैदा होगी

अमराई में श्रीराम अपने भाइयों के साथ, हनुमान जी की उपस्थिति में बैठे हुए थे। उसी समय सनकादि ऋषि आए। जिस तरह से राम जी ने सनकादि ऋषियों का स्वागत किया और उन ऋषियों ने श्रीराम के दर्शन किए।

इस पर तुलसी ने लिखा, 'मुनि रघुपति छवि अतुल विलोकी। भए मग्न मन सके न रोकी'। 'मुनि राम की अतुलनीय छवि देखकर उसी में मग्न हो गए। वे मन को रोक न सके'। जब भगवान की मूर्ति-चित्र के दर्शन करें तो अपने मन को पूरी

तरह उसकी ओर मोड़ दें।

हम सामान्य मनुष्यों के लिए मन को नियंत्रित करना कठिन काम है। मन का मूल स्वभाव बहना है। आप थोड़ी-सी बुद्धिमानी और अनुशासन से उसकी गति मोड़ें। वो संसार की ओर जाएंगा, आसक्ति पैदा करेंगा। यही मन परमात्मा की ओर मुड़ जाए, उसकी छवि में डूब जाए, तो भक्ति पैदा करेंगा।

आजकल जब हम दर्शन करने के लिए मंदिर जाते हैं, तो धक्का-मुक्की, भीड़, असहज वातावरण

स्वाभाविक है। सबको दर्शन आसानी से नहीं मिलते हैं। लेकिन आप उद्देश्य रखिए कि जब प्रतिमा के सामने हों, विग्रह को देखें तो पूरी तरह डूब जाएं।

मूर्ति को ऐसे देखें जैसे सनकादि ऋषि श्रीराम को देख रहे थे। जैसे अमीरी और गरीबी स्थान बदलते रहते हैं, ऐसे ही मंदिरों में, दर्शन में, व्यवस्थाएं और सुविधाएं भी बदलती रहती हैं। जब सुविधा मिल जाए, तो भी आनंद। और ना मिले, तो भी विग्रह देखकर आनंद मनाइए।

# यदि सुनना सीख जाएं तो रिश्तों को बचा सकते हैं और नए रिश्ते बना सकते हैं



अक्सर जब आपसी कलह को लेकर विवाहित जोड़े मेरे पास मनोवैज्ञानिक परामर्श के लिए आते हैं तो मैं उन्हें 'सुनने की कला' सिखाती हूं। हाँ, सुनना एक कला है, केवल क्रिया नहीं। चाहे वह सुनना स्वयं के लिए हो या किसी से वार्तालाप का हिस्सा। 'सुनने की कला' हमें ना केवल अपने रिश्तों को मधुर बनाने और गलतफहमियों से बचने के लिए सीखनी चाहिए, अपितु मनोवैज्ञानिक शोध तो यहां तक कह रहे हैं कि श्रवण की क्रिया अपने आप में एक 'ध्यान' करने की प्रक्रिया भी है। दूँख की बात यह है कि आज के परिवेश में हमारे भीतर और बाहर इतना शोर है कि हमारी सुनने की क्षमता तेज़ी से कम हुई है। सोशल मीडिया के इस दौर में हर तरफ 'कहने' वालों का बोलबाला है। सब अपनी-अपनी बात कहने के लिए उत्सुक हैं, आग्रह कर रहे हैं कि दूसरे उनकी बात सुनें। पर सुनने वाला कहां है? कहां खो गया इस भीड़ में? सुनने वाले की हर किसी को तलाश है : एक बच्चे को सुनने वाले माता-पिता की, प्रेमी को सुनने वाली प्रेमिका की, पत्नी को सुनने वाले पति की- पर ये सभी गुम हैं। सुनने की इच्छा और कला दोनों विलुप्त हो गई हैं।

## सुनना जब ध्यान बन जाता है

माइंडफुल लिसनिंग अभ्यास से आती है। हमारे भीतर हर वक्त विचारों और भावनाओं का शोर है जिसकी वजह से हम अपने बाहरी वातावरण से अनभिज्ञ रहने लगे हैं। प्रकृति से सम्पर्क स्थापित करने के लिए कुछ देर अपनी आंखें बंद कीजिए, विचारों को आने और जानें दीजिए और अपना ध्यान अपनी सांस की ओर ले आइए। प्राणदायिनी, जीवनदायिनी, स्वरबद्ध सांस के साथ बने रहिए। ऐसा करते हुए धीरे से अपना ध्यान अपने कानों की ओर ले जाइए। अपने आसपास की ध्वनियों को कोमलता से अपने कानों में पड़ने दीजिए। बस, एक प्रेक्षक की तरह। उनका मूल्यांकन करने से बचिए। ये आवाज करक्ष है, यह अच्छी है, यह मुझे सुहा रही है, यह

अच्छी नहीं है, इतनी ज्ञोर से हाँून क्यों बजाते हैं... इस तरह के विचार उत्पन्न हों तो उन्हें आने और जाने दीजिए। केवल और केवल उस पल में होने वाली ध्वनि को पहचानिए और सहेजिए। यह प्रक्रिया आप दिन या रात में किसी भी वक्त कर सकते हैं।

जरा सोचिए, कितने दिन हुए हमें चिड़िया की चहचहाहट, कबूतर की गुटूर्गूं कोयल की कुहू-कुहू सुने? बारिश का पानी छत पर गिरे, झरने में बहे या नदी में, क्या हमारा मन अब उसकी कलकल से मोहित हो पा रहा है? प्रेमी का मन मोहती पायल की झँकार, शिशु की किलकारी और नन्हे-मुन्ने का झुनझुना, सब कहां गए? प्रकृति का संगीत अविरल अपनी मधुर गति से चल रहा है। ज़रूरत है तो हमें उनके प्रति खुद को जाग्रत करने की। यकीन मानिए, कुछ देर ही सही, अगर आप रोज, नियम से गौर से सुनने का अभ्यास करेंगे तो आपको ध्यान, योग, साधना से होने वाले लाभ इस क्रिया से मिलने लगेंगे।

## सही सुनना यानी सम्मान देना

इसी तरह सक्रिय होकर किसी की बात सुनने की कला भी छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर सीखी जा सकती है। जब हम किसी से संवाद करें तो इन बातों का ध्यान रखें:-

- अपना मोबाइल फोन अलग रख दें। फोन हाथ में है तब भी बीच-बीच में नोटिफिकेशन चेक करने से बचें। जब आप मोबाइल को हटाकर बात करते हैं तो आप सामने वाले को यह संदेश दे रहे होते हैं कि आप उसकी बात पूरे मन से सुनने और समझने के लिए तत्पर हैं। वह आपके लिए महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से सामने वाला आपके साथ सुरक्षित महसूस करेगा और अपनी बात विस्तार से आपको बता पाएगा।

- संवाद में अपना चेहरा सामने वाले की तरफ रखिए, थोड़ा-सा आगे की ओर झुकिए, आंखें मिलाकर बात करने की कोशिश कीजिए, बात सुनते हुए अपनी गर्दन हिलाकर या हुकारा भरकर उसे एहसास दिलाइए कि आप उसके साथ बने हुए हैं और ध्यान से सब बात सुन रहे हैं।

- बीच में टोकक या रोककर अपनी बात कहने की जल्दबाजी ना करें। उसकी बात पूरी होने दें। थोड़ा धैर्य रखें।

- बात सुनते हुए, 'अब आगे मुझे क्या कहना है', 'इसके बाद मुझे कहां जाना है', 'इनकी बात से मैं सहमत नहीं हूं', इस तरह के विचार सुनने में बाधा डालते हैं। उस वक्त आप सहमत ना भी हों तो भी अपना ध्यान कहने वाले और उसकी बात पर बनाए रखें।

- कुछ संशय हो तो अगले की बात को संक्षेप में दोहराकर पूछिए, 'क्या मैंने सही समझा?'

- बात से सम्बंधित प्रश्न करिए जिससे उसे पता चले कि आप और भी जानने के लिए उत्सुक हैं।

सक्रियता से सुनने की कला विकसित कर आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में, हर रिश्ते में अधिक से अधिक सुख महसूस करेंगे। सुखमय श्रवण, मधुर रिश्तों की डोर है।

# अद्भुत गुफाएं देखने जा सकते हैं चेरापूंजी



चेरापूंजी कुछ साल पहले तक भारत का सर्वाधिक बारिश वाला स्थान हुआ करता था। भले ही अब इसका यह खिताब चला गया हो, लेकिन इसके बावजूद यहां इतनी बारिश होती है कि यह पर्यटन के लिए एक शानदार स्थल बन जाता है। यहां बारिश की शुरुआत अमूमन अप्रैल से हो जाती है और अगले 6 महीनों तक जमकर बारिश होती है। चेरापूंजी धूमने का असली आनंद मानसून में ही है, जहां जाना अपने आप में शानदार अनुभव होता है। लेकिन जरूरी नहीं है कि आप मानसून आने का ही इंतजार करें। आप मानसून से ठीक पहले यानी जून में भी यहां जाने की योजना बना सकते हैं। जून माह में भी आपको मौसम इतना सुहावना मिलेगा कि आप उत्तर के मैदानों की गर्मी को भूल जाएंगे।

## गुफाओं का नेटवर्क...

चूंकि चेरापूंजी में बारिश अच्छी होती है, ऐसे में यहां झरने देखने लायक होते हैं। लेकिन इसके अलावा चेरापूंजी में कई प्रसिद्ध गुफाएं भी हैं। दरअसल, यहां गुफाओं का मायाजाल बिछा हुआ है। इनमें सबसे मशहूर गुफा है मॉसमाई केव। यह चेरापूंजी से केवल 4 किमी की दूरी पर है। लाइमस्टोन की यह गुफा काफी बड़ी है और इसमें पैदल चलने के लिए

अच्छा रास्ता बना हुआ है। इसके अलावा अंदर ताजी हवा की सप्लाई और रोशनी की भी पर्याप्त व्यवस्था है। इसका 150 मीटर तक का हिस्सा अद्भुत है, जिसमें प्रकृति द्वारा निर्मित लाइमस्टोन की अलग-अलग आकृतियां देखी जा सकती हैं। कई आकृतियां तो हैरान कर देती हैं। इसी तरह चेरापूंजी से 5 किलोमीटर उत्तर में स्थित आरवाह गुफाएं तो अपने आप में अजूबा है। इसके अंदर कई जगहों पर रास्ते अत्यधिक संकरे हैं और कई जगहों पर ये इतनी बड़ी हैं कि कई सौ लोग एकत्र हो सकते हैं। इसी तरह क्रेम मवालूह गुफा भी है, जो करीब 4,000 फीट की ऊँचाई पर स्थित है।

## गार्डन ऑफ केव

यह स्थान चेरापूंजी से 15 किमी दूर है। यह वास्तव में गुफाओं का बगीचा है। यहां की गुफाएं उतनी बड़ी तो नहीं हैं, लेकिन एक ही स्थान पर अलग-अलग तरह की गुफाओं को देखने के लिए गार्डन ऑफ केव अवश्य जाना चाहिए। माना जाता है कि औपनिवेशिक काल में खासी जनजाति के लोग ब्रिटिश सेना से बचने के लिए यहां छिपा करते थे। घने जंगलों से घिरी होने के कारण अंग्रेज सेना यहां तक नहीं पहुंच पाती थी।

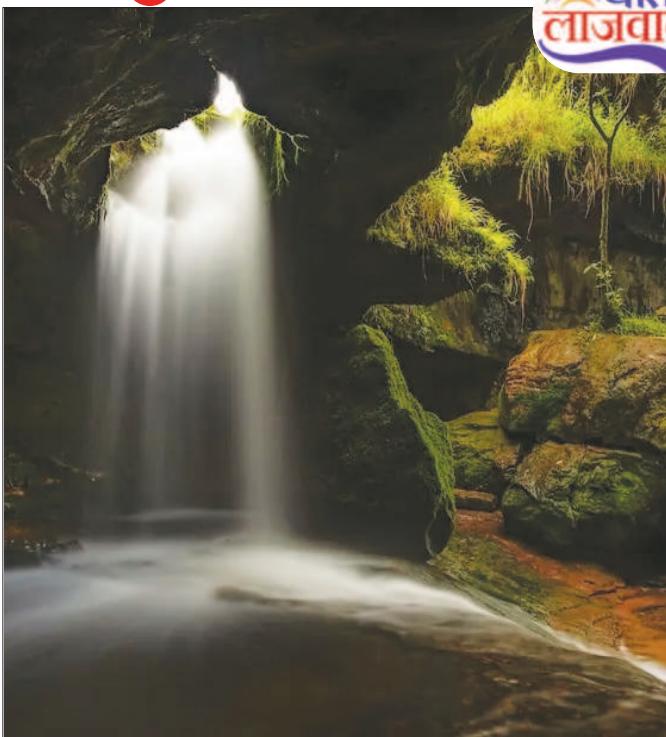
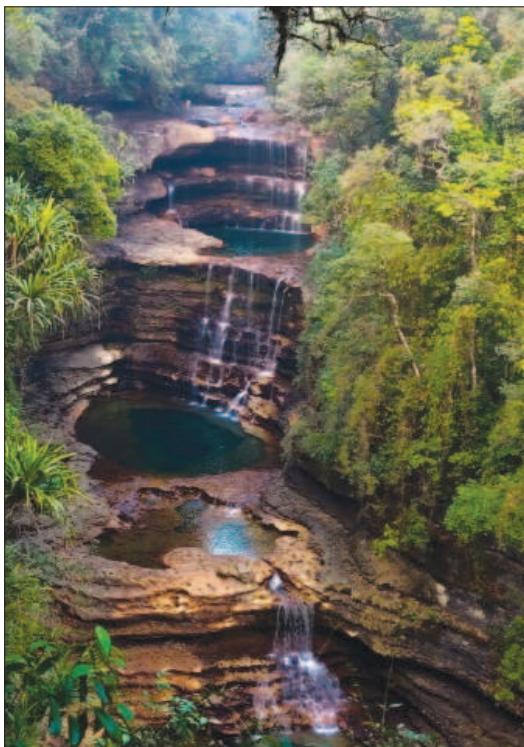
### झरनों की भरमार

चेरापूंजी में झरने, खासकर मानसून के मौसम में, खूब मिलते हैं। चेरापूंजी से 7 किमी की दूरी पर यहां का सबसे प्रसिद्ध झरना नोहकालिकाई वॉटरफॉल है। इस झरने की ऊंचाई 1,100 फीट है और इसकी गिनती भारत के सबसे ऊंचे झरनों में होती है। मानसून में आपको यहां बादलों के अलग-अलग प्रारूप भी देखने को मिल सकते हैं। कभी बादल ऊपर होते हैं तो कभी बादल नीचे होते हैं। कभी ऐसा लगेगा जैसे वॉटरफॉल सीधे बादलों से गिर रहा है, तो कभी ऐसा लगेगा जैसे बादलों के अंदर गिर रहा हो। यहां आए बिना चेरापूंजी की यात्रा अधूरी है। इसी तरह सेवन सिस्टर्स वॉटरफॉल है, जो झरनों का एक समूह है। इनकी दूरी चेरापूंजी से केवल 3 किमी है। इनकी ऊंचाई भी 1,000 फीट से अधिक है। इतनी ऊंचाई से जब इतने सारे झरने अपने पूरे बेग से गिरते हैं तो यह नजारा अविस्मरणीय बन जाता है। झरनों की अलग-अलग आवाजें आपको सम्मोहित कर देती हैं।

### कैसे जाएं?

चेरापूंजी जाने के लिए आपको सबसे पहले गुवाहाटी पहुंचना होगा। गुवाहाटी सड़क, रेल और वायुमार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। यहां से चेरापूंजी की दूरी 150 किमी है और रास्ता शिलैंगा से होते हुए जाता है। गुवाहाटी से चेरापूंजी जाने के लिए पब्लिक ट्रांसपार्ट की उत्तरी अच्छी व्यवस्था नहीं है, लेकिन आपको टैक्सी आसानी से मिल जाएगी।

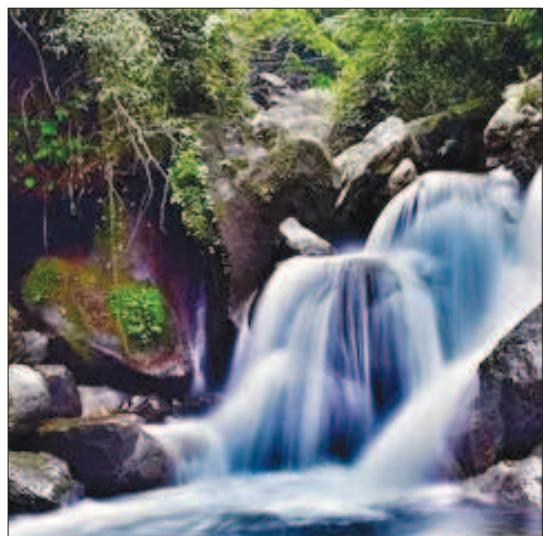
### कहां ठहरें?



चेरापूंजी में ठहरने के लिए हर बजट के होटल उपलब्ध हैं। मैन बाजार में सस्ते लॉज भी मिल जाएंगे। अच्छे होमस्टेड भी आसानी से मिल जाते हैं। इनकी बुकिंग आप ऑनलाइन भी कर सकते हैं।

### कब जाएं?

मेघालय धूमने का असली आनंद मानसून या जन में प्री-मानसून के दौरान है। वैसे तो यहां अप्रैल से ही थोड़ी-थोड़ी करके बारिश शुरू हो जाती है। मानसून में यहां कई दिनों तक लगातार बारिश हो सकती है, लेकिन जनजीवन कभी भी अस्त-व्यस्त नहीं होता। यदि आप मानसून में नहीं जाना चाहते हैं तो सर्दियों में भी प्लान बना सकते हैं। सर्दियों में यहां का मौसम अच्छा रहता है और बारिश न के बराबर होती है।



# तकनीक के सदुपयोग से जुड़ा एहसास है परिवार

तकनीक को जहां परिवारों में दूरी बढ़ाने के लिए दोषी बताया जाता है वहां इस बात से भी इनकार नहीं किया जा सकता कि यही वर्तमान पारिवारिक व्यवस्था में, एकल परिवारों को संयुक्तन के सूत्र में पिरो रही है। मान लीजिए, संयुक्त परिवार से बन दो एकल परिवारों के बच्चे हैं जो कभी एक-दूजे से नहीं मिले, बड़ों की बातों से उन्होंने जाना भर है, जैसे- फलां-फलां ताऊजी का बेटा वहां रहता है, ये कर रहा है।

अगले ही दिन इस परिवार का बेटा अपने उस भाई को नाम और छुट-पुट जानकारी के आधार पर किसी सोशल मीडिया एप पर खोज लेता है। दोनों भाई एक-दूजे से बतियाकर खुश हैं। इसी बहाने घर के बड़े भी अप्रत्यक्ष रूप से एक-दूसरे के करीब आ रहे हैं क्योंकि बच्चों की चर्चाओं की धूरी रह-रहकर अपने परिवारों के इर्द-गिर्द घूमती है। तकनीक का ऐसा सदुपयोग वरदान से कम नहीं है।

## तकनीक के आभासी घर

विज्ञान भविष्य में वास करता है। यह भविष्य के पूर्वकथन के रूप में कार्य करता है। यही वजह है कि कई सारे एप इन दिनों वर्चुअल होम की अवधारणा पर काम कर रहे हैं। कोरोनाकाल के दौरान जब लोगों का एक-दूजे से मिलना दूर हो गया था, तब इन आभासी घरों के सहारे दूर-दराज के भाई-बहन और मित्र हर समय साथ रहे। अपना छोटी-छोटी गतिविधियों को साझा किया। आभासी घर को अपनी मर्जी मुताबिक संवारा। अपना-अपना कोना चुना। जब कोई एप की सहायता से उस घर में आया तो अन्य सदस्यों के पास भी घंटी बजी। तकनीक ने सब के भीतर के अकेलेपन को छाना और इन घरों में खुलकर सभी ने अपने भावों को बांटा।

## दूर होकर भी साथ मनोरंजन

एक समय था जब परिवार की महिलाएं बच्चों को साथ लेकर टोली बनाकर फिल्म देखने जाती थीं। उन लोगों, और समय के साथ यह संस्कृति चली गई। आज टोली बनाकर जाना तो दूर की बात है, एकल परिवार के तीन या चार सदस्य ही साथ फिल्म देख लें, तो एक सुंदर दिन के रूप में स्मृतिपतल पर अंकित हो जाता है। हालांकि तकनीक ने यहां भी समाधान खोज लिया है। एक गैजेट और एप के माध्यम से कई लोग अलग-अलग स्थानों पर होते हुए भी एक ही फिल्म एक साथ, तय समय पर देख सकते हैं। इसी बीच एप में मौजूद रूम जिसमें वे फिल्म देख रहे हैं, वहां बतिया भी सकते हैं।

## भाव और सुविधा का सामंजस्य

पुराने समय की बात करें तो विवाहित बुआ अक्सर घर से दूर ही रहती थीं। नानी का घर कई बार दूसरे शहर, गांव में होता था। इन लोगों के पास जाने का मौका गर्मी की छुट्टियों व तीज-त्योहारों पर ही मिलता था। दूरियां अब और बढ़ गईं



हैं, लेकिन यह रिश्तों की दूरी नहीं है। यह तो रास्तों की दूरी है। तकनीक की सहायता से ही बुआ प्रिय भांजे के जन्मदिन से पहले ही ऑनलाइन शॉपिंग करके भेंट पहुंचा देती है। जब मामाजी के लड़के को पता चलता है कि बुआ की बेटी को आज ऑफिस में देरी हो गई है, तो वह एप की सहायता से अपनी लाइली बहन के लिए खाना ऑर्डर कर देता है और उसकी मनपसंद रसमलाई ऑर्डर करना नहीं भूलता है क्योंकि उसे आज भी याद है बचपन में परिवार के एक वैवाहिक समारोह में उसी बहन ने आठ रसमलाई खाई थीं और कपड़े पूरे चाशनी में कर लिए थे। उसके बाद दोनों को खूब डांट पड़ी थी।

बहन रसमलाई देखकर दिनभर की सारी थकान भूल जाती है। दोनों बचपन में खो जाते हैं, उसके बाद तकनीक के माध्यम से ही घंटों गप्पे चलती हैं। दोनों एक-दूजे के परिवार की खैर-खबर भी लेते हैं और परिवार के अन्य भाई-बहनों के बारे में हंसी-ठट्ठा भी करते हैं।

## क्षण-प्रतिक्षण की खबर

मुमु की मौसी कनाडा में होकर भी मुमु के पास है। नौकरी और जिम्मेदारियों के चलते मौसी मुमु का जन्म होते ही उसके पास तो नहीं आ पाई लेकिन बीड़ियों कॉल के माध्यम से उसकी सारी अठखेलियों को खूब निहारा। दूर शहरों में विवाह हो जाने के बाद पहले जहां लड़कियां महीनों पीहर की दहलीज पर कदम नहीं रख पाती थीं, माता-पिता की चिंता में ससुराल में झूटी मुस्कान का चोला पहनकर रहती थीं, वहीं आज वे जब चाहे तब सोशल मीडिया एप्स की सहायता से उनके हाल-चाल लेती हैं।

फोन में कुछ ऐसे एप्स भी इंस्टॉल कर लिए गए हैं जो समय-समय पर माता-पिता को याद दिलाते हैं कि किस समय कौन-सी दवा लेनी है और दूर बैठे बच्चे उनकी सेहत का इन्हीं तकनीकों की सहायता से ख्याल रख पा रहे हैं। डिजिटाइजेशन के युग में एक 'टैप' और चंद सेकंड में आर्थिक संकट के दौरान परिजन एक-दूसरे का सम्बल बन जाते हैं।

# शेर और तीन बैल



एक घने जंगल में तीन बैल मिल-जुलकर रहा करते थे। तीनों बैलों में अच्छी दोस्ती थी। वो तीनों सारे काम एक साथ मिलकर करते थे। जंगल में घास चरने के लिए भी वो एक साथ ही जाया करते थे। उसी जंगल में एक खूंखार शेर भी रहता था और इस शेर की कई दिनों से इन तीनों बैल पर नज़र थी। वह इन तीनों को मारकर खा जाना चाहता था, लेकिन वो ये भी जानता था कि जब तक इनकी दोस्ती है और ये तीनों एकजुट हैं तब तक वो अपने मनसूबों में कामयाब नहीं हो सकता, क्योंकि उसने कई बार बैलों पर आक्रमण भी किया, लेकिन बैलों की आपसी मित्रता के कारण वो कभी सफल नहीं हो पाया। जब शेर उन पर हमला करता था, तो तीनों बैल शेर को घेरकर अपने नुकीले सींगों से अपनी रक्षा करते थे।

वो तीनों बैल काफी हट्टे-कट्टे भी थे और ऐसे में तीनों बैल साथ मिलकर कई बार शेर को भगा चुके थे, लेकिन शेर अपने अपमान का बदला लेने को व्याकुल था और वो किसी भी तरह उन तीनों को खाना चाहता था।

शेर ने एक तरकीब निकाली और एक दिन इन तीनों को अलग करने के लिए एक चाल चली। शेर ने बैलों को अलग करने के लिए जंगल में एक अफवाह फैला दी कि इन तीनों बैलों में से एक बैल अपने साथियों को धोखा दे रहा है। उन बैलों तक

जब ये अफवाह पहुंची तो उनके बीच इस बात को लेकर शक पैदा हों गया और वो सोचने लगे कि आखिर वो कौन है, जो हमें धोखा दे रहा है? बस फिर क्या था, दोस्ती में दरार आनी शुरू हो गई और एक दिन इसी बात को लेकर तीनों बैलों में झगड़ा हो गया। शेर अपनी चाल में कामयाब हो चुका था। उनकी दोस्ती टूट चुकी थी और अब तीनों बैल अलग-अलग रहने लगे थे। वो अलग-अलग ही जंगल में चरने जाने लगे थे।

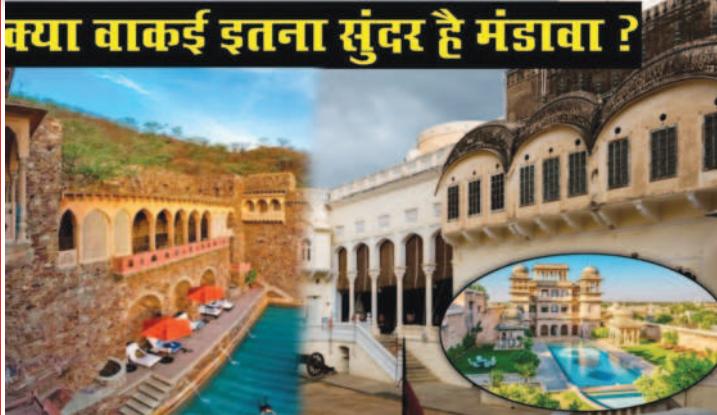
शेर को तो इसी मौके का इंतजार था। शेर ने उन तीनों बैलों में से एक पर हमला बोल दिया। वो बैल अकेला था इसलिए शेर का मुकाबला नहीं कर पाया और शेर उसे मारकर खा गया। कुछ दिनों के बाद शेर ने दूसरे बैल पर भी हमला कर दिया और उसे मारकर खा गया और ऐसा ही उसने तीसरे बैल के साथ भी किया। शेर ने तीनों बैलों की दोस्ती तोड़कर उन्हें अपना शिकार बना लिया था और वो अपनी चाल में कामयाब हो गया था।

**सीख :** कभी भी दूसरों की बातों में नहीं आना चाहिए और किसी भी बात पर आंख मूँदकर भरोसा करने से पहले उस बात की जांच-परख कर लेनी चाहिए। साथ ही इस बात में भी सच्चाई है कि एकता में बड़ी ताकत होती है। हमें हमेशा आपस में मिलकर रहना चाहिए, अपनों पर शक करने से पहले उसके परिणाम सोच लेने चाहिए।

# शेखावाटी की शान मंडावा

शानदार हवेलियां, जानदार पेटिंग बाजरे की दोटी और स्वादिष्ट सॉन्गटी का साग

## क्या वाकई इतना सुंदर है मंडावा ?



रजवाड़ों के ठाट देखने हों तो जोधपुर, जयपुर और उदयपुर जाते हैं, अगर राजस्थान के कलाप्रेमी सेठों से परिचित होना है आपको मंडावा जाना पड़ेगा । यहां की हवेलियां मध्यकालीन भारत की तस्वीर प्रस्तुत करती हैं ।

मंडावा राजस्थान के 'शेखावटी' अंचल का कस्बा है समूचे भारत में शेखावटी ऐसा एकमात्र ऐसा क्षेत्र था, जिस पर अंग्रेज कभी पूरी तरह शासन नहीं कर सके ।

मंडावा अपनी भित्ति चित्रकारी यानि 'फ्रेस्को पेटिंग' के लिए मशहूर है । फ्रेस्को पेटिंग्स करीब 200 साल पुरानी है, लेकिन इनकी चमक आज भी नई जैसी है । इन पेटिंग्स को बनाने में शुद्ध प्राकृतिक रंग प्रयुक्त होते थे । इन पेटिंग्स को ही नहीं, बल्कि रंगों को तैयार करने में भी चित्रकार जी-जान लगा दिया करते थे ।

एक बार किसी सेठ ने अपनी हवेली को रंगने का ठेका यहां के चित्रकार को दिया । सेठ कोलकाता में व्यापार करते थे । जब वह 4 महीने बाद लौटे तो देखा कि हवेली जस की तस है और चित्रकार वहां बैठकर रंग बना रहा है । सेठ जी ने नाराजगी दिखाते हुए उससे कहा कि इतना समय बीत गया और तुमने एक पथर तक नहीं रंगा । चित्रकार को भी गुस्सा आया और उसने रंग में घुला ब्रश दीवार पर फेंक दिया । आज भी पथर की दीवार पर उस रंग के निशान हैं । ये रंग बेहद पक्के होने के कारण सालों साल टिके रहते थे ।

### वें फिल्म और ये हवेलियां :

यहां 100 से ज्यादा हवेलियां बॉलीवुड की पहली पसंद बनी हुई हैं । फिल्म 'बंटवारा', 'गुलामी' से लेकर 'जब वी मेट', 'पहेली', 'लव-आजकल', 'बजरंगी भाईजान', 'पीके', 'जेड प्लस', 'मिर्जिया', 'हॉफ गलफ्रेंड' आदि की शूटिंग यहां हुई है । कहा जाता है कि मंडावा के लगभग हर निवासी ने किसी न किसी फिल्म में कोई न कोई काम किया है ।

मंडावा में हर गली में एक हवेली है और हर हवेली एक 'ओपन आर्ट गैलरी' की तरह है । भारत की तरकी में विशेष योगदान देने वाले मारवाड़ी व्यापारी घराने, जैसे-बिडला, मित्तल, बजाज, गोयनका, झुनझुनवाला, डालमिया, पोद्दार,

### डॉ घनश्याम बादल

चोखानी आदि के दादा-परदादाओं ने इस नगर को बसाया था और इन्हीं सेठों ने यहां एक से बढ़कर एक खूबसूरत हवेलियां भी बनवाई थीं ।

सौ-डेढ़ सौ साल पुरानी इन हवेलियों की दीवारों, मेहराबों, खंभों पर बने भित्तिचित्रों की खूबसूरती हर किसी का मन मोह लेती है । इन चित्रों में रामायण, महाभारत और कृष्ण-लीला के प्रसंग बहुत बारीकी से चित्रित किए गए हैं । कुछ हवेलियों में राजस्थानी लोक कथाओं, पशु-पक्षियों, मिथकों, धार्मिक रीतिरिवाजों, आधुनिक रेल, जहाज, मोटर, इसा मसीह आदि का चित्रण रंगों के माध्यम से किया गया है ।

ये हवेलियां जिस दौर में तैयार हुईं, उस दौरान यहां आपस में प्रतिस्पर्धा थी कि किसकी हवेली कितनी शानदार होगी ।

कलाप्रेमी सेठों के पास पैसे की कोई कमी नहीं थी । अतः अपनी हवेलियों के सौंदर्यकरण में वे कोई कसर नहीं रखना चाहते थे । ऐसा माना जाता है कि मंडावा पुराने सिल्क रूट पर पड़ने वाला मुख्य व्यापारिक केंद्र था, इसलिए यहां के व्यापारी खूब फलफूले । बाद में वे मुंबई, दिल्ली, सूरत, कोलकाता आदि बड़े नगरों में चले गए । अब इन हवेलियों के मालिक किसी मांगलिक अवसर पर ही अपने कुलदेवता की पूजा-अर्चना करने हवेलियों में लौटते हैं ।

जैसा कि पहले ही कहा जा चुका है कि मंडावा हवेलियों का कस्बा है यहां एक नहीं सैकड़ों हवेलियां हैं । कुछ प्रमुख हवेलियां हैं - इस हवेली का संबंध प्रसिद्ध कारोबारी गैंगनका घराने से है । इसमें भगवान विष्णु का मंदिर भी है । हवेली की चित्रकारी और नक्काशी का काम देखने लायक है । बाहर से देखकर आप इसकी गहराई की थाह नहीं लगा सकते । जब आप हवेली में प्रवेश करते हैं तो यह आपके सामने किसी अनूठी किताब की तरह एक-एक करके खुलती चली जाती है । इसकी संरचना इतनी विशाल है कि इसकी छत से पूरा मंडावा नजर आता है । पर टहलते हुए नाचते मोरों को निहारना आंखों को बड़ा सुकून देता है । लक्ष्मी नारायण लाडियाहवेली यहां की सबसे सुंदर हवेली है । इसकी दीवारों पर कृष्णलीला, रामायण और महाभारत के प्रसंग बहुत खूबसूरती से उकरे गए हैं । इसे देखने के लिए थोड़ा समय निकाल कर जाएं, क्योंकि यहां की खूबसूरत चित्रकारी को देखकर आप इसमें खो जाएंगे ।

यह हवेली स्थानीय चोखानी भाइयों ने अपने रहने के लिए 19वीं शताब्दी में बड़े दिल से बनवाई थी । यह हवेली बहुत से आधुनिक रंग समेटे हुए है । यह मंडावा के वार्ड नंबर 5 में पड़ती है ।



## हनुमान प्रसाद गोयनका हवेली

1920 में बनकर तैयार हुई यह हवेली उस समय की एक आधुनिक हवेली थी। इसे बनवाने वाले यूरोपीय वास्तुकला के कितने बड़े प्रेमी थे, इस बात का अंदाजा इस हवेली की वास्तुकला में प्रयोग में लाए गए विदेशी पैटर्न और नमूनों को देखकर लगता है। यहां इन बेल-बूटों के बीच कार चलाती हुई महिला और हवाई जहाज उड़ाते राइट ब्रदर्स की तस्वीरों को देखने लोग दूर-दूर से आते हैं।

यह हवेली वर्ष 1930 के आसपास बनी थी। इस हवेली की दीवारों पर बनी फ्रेस्को आर्ट उस समय को दर्शाती है, जब भारत में रेलगाड़ी आई थी। इस हवेली में घोड़े पर तिरंगा लिए पंडित नेहरू की ख्वाबसूत पैटिंग भी बनी हुई है।

मंडावा कैसल का निर्माण सन 1755 में शेखावटी राजघराने के ठाकुर नवल सिंह ने करवाया था। आज यह एक लग्जरी होटल में तब्दील हो चुका है, जिसमें 70 रॉयल सूट्स हैं। इस होटल के एक हिस्से में आज भी राजपरिवार के बंशज निवास करते हैं। 1920 में बनकर तैयार हुई यह हवेली उस समय की एक आधुनिक हवेली थी। इसे बनवाने वाले यूरोपीय वास्तुकला के कितने बड़े प्रेमी थे, इस बात का अंदाजा इस हवेली की वास्तुकला में प्रयोग में लाए गए विदेशी पैटर्न और नमूनों को देखकर लगता है। यहां इन हवेली की वास्तुकला में प्रयोग में लाए गए विदेशी पैटर्न और नमूनों को देखकर लगता है। यहां इन हवेली की वास्तुकला में प्रयोग में लाए गए विदेशी पैटर्न और नमूनों को देखकर लगता है।

हवाई जहाज उड़ाते राइट ब्रदर्स की तस्वीरों को देखने लोग दूर-दूर से आते हैं। यह हवेली वर्ष 1930 के आसपास बनी थी। इस हवेली की दीवारों पर बनी फ्रेस्को आर्ट उस समय को दर्शाती है, जब भारत में रेलगाड़ी आई थी। इस हवेली में घोड़े पर तिरंगा लिए पंडित नेहरू की ख्वाबसूत पैटिंग भी बनी हुई है। मंडावा कैसल का निर्माण सन 1755 में शेखावटी राजघराने के ठाकुर नवल सिंह ने करवाया था। आज यह एक लग्जरी होटल में तब्दील हो चुका है, जिसमें 70 रॉयल सूट्स हैं। इस होटल के एक हिस्से में आज भी राजपरिवार के बंशज निवास करते हैं। मुरम्मिया हवेली से थोड़ी ही दूर स्थित है बड़े-से चबूतरे पर बनी मीनारें और गुंबद इस

संरचना को आकर्षक बनाते हैं। इस बावड़ी का निर्माण सेठ हरलालकर ने 19वीं शताब्दी में यहां के लोगों की पानी की आपूर्ति के लिए करवाया था।

लुप्त होती म्हरुल कला और फ्रेस्को पैटिंग सिखाने के उद्देश्य से मंडावा में 'जीतास आर्ट विलेज' की स्थापना की गई है। 'मंडावा का गुजरा वैभव तो वापस लाना मुश्किल है, लेकिन यहां की रैनक और कला को फिर से जगाना ही इसका उद्देश्य है। यह मंडावा से मात्र 4 किलोमीटर है। दावा किया जाता है कि यह आर्ट विलेज विश्व के गिने-चुने आर्ट विलेज (जैसे-मिस्र में नील नदी के किनारे बसा आर्ट विलेज, ट्यूनीशिया और ताइवान के आर्ट विलेज) जैसा अनोखा है। ढोले और झूप्पे एक तरफ जहां मंडावा में सेठ आलीशान हवेलियां बनवाते थे, वहां यहां के ग्रामीण राजस्थान की भीषण गर्मी से बचने के लिए देसी नुस्खे अपनाकर अपने घर बनवाते थे। यहां हर परिवार में चुने की चक्की हुआ करती थी। इंटों की चुनाई में सीमेंट की जगह चूने को रात भर भिगोकर रखा जाता था, फिर उसमें इंट और उड्ड की दाल मिलाई जाती थी। इसके बाद दो दिन तक चूने को बैलों से खाँची जाने वाली चक्की में पोसा जाता था। चूने के मसाले से बनी दीवारें पत्थर की तरह मजबूत हो जाती थीं। चूने से बने होने कारण घर अंदर से ठंडे रहते थे। बाहर-भीतर के तापमान में 10 से 15 डिग्री का फर्क होता था। इनकी वास्तुकला का अध्ययन करने देश-विदेश से छात्र आते हैं। स्थानीय भाषा में इन मकानों को 'ढाले' और 'झूप्पे' कहते हैं। यहां के स्थानीय स्वाद में कैर और सांगरी की सब्जी मशहूर है, जिसे बाजरे की रोटी से खाया जाता है। कैर और सांगरी जगली वनस्पतियां हैं। कहते हैं कि अगर किसी के घर में कैर का पेड़ है तो वह अकाल में भी जी सकता है। क्योंकि कैर की जड़ें बहुत गहरे जाकर अपने लायक पानी जुटा लेती हैं।

### कब और कैसे आएं :

यदि आपको यात्राओं का शौक है तो मानसून के दिनों में मंडावा जाना बेहतर रहेगा। अक्टूबर से मार्च माह भी सही है। मंडावा दिल्ली से 225 और जयपुर से 180 किलोमीटर की दूरी पर है। मंडावा का नजदीकी बड़ा रेलवे स्टेशन डुंडलोड मुकुंदगढ़ यहां से 17 किमी। दूर है और नजदीकी हवाई अड्डा गुलाबी नगरी जयपुर है।



# यदि मेंटक न बचे तो हम भी न बचेंगे

कुदरत अगर गधे को सींग और मेंटक को मीठी जबान बखूश देती तो जमानेभर की तोहमते किस पर लादी जाती! गोया कि मीठी जबान तो कौए को भी नसीब नहीं हुई लेकिन नंद के लाला कन्हैया के हाथ से माखन और रोटी की छोना-झपटी में कौआ नसीबदार हो गया और उसकी मनहूस जबान की बेगुनाही रसखान ने लिख दी- ‘काग के भाग बड़े सजनी, हरि हाथ सों लै गयो माखन रोटी’

...लेकिन मेंटक? जैसे रसखान ने कौए को काले धेरे से बाहर किया आग चाहते तो तुलसीदास वही सलूक मेंटक के साथ कर सकते थे मगर खता न जाने क्या हुई कि गोस्वामी जी मेंटक के मसले में लिखते गए कि- ‘जो नहीं करही राम गुन गाना, जीह सो दादुर जीह समाना...’ यानी कि जो जीभ राम का गुणगान नहीं करती वह जीभ मेंटक की जीभ के समान है।

बहरहाल, पद्मश्री प्राप्त रत्नलाल जोशी कितना सटीक कहकर गए हैं कि मुंशी प्रेमचंद के पात्रों में जो मुकाम होरी का है, जीविजगत में वही स्थान मेंटक का है- शोषण तंत्र की सबसे अंतिम और निचली कड़ी, निराह, प्रतिशोध और प्रतिरोध में असमर्थ, जिस तरह ज़मींदार, पटवारी, पतरौल, पुरोहित, सभी हर क्षण होरी को लूटने के लिए सन्दूँद रहते हैं, उसी प्रकार बगुला, चील, कौआ, सांप आदि प्राणी हर समय मेंटक को निगलने के लिए मुँह खोले खड़े रहते हैं। जैसे-तैसे बरसात के बहाने मेंटक ने कोयल और पपीहा के साथ मीठी जबान वालों की फ़ेहरिस्त में दस्तक दी और कुम्भनदास ने लिखा कि- ‘आये माई वरषा के अगवानी। दादुर मार पपीहा बोले कुंजन बग पांत उड़ानी।’ लेकिन यहां भी बदकिस्मती ने मेंटक का साथ नहीं छोड़ा और बारिश में उसका अधिक टर्ट-टर्ट करना रहीम को इतना खल गया कि उन्होंने यह लिखते हुए मेंटक की जबान को लानतें भेजने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी- ‘पावस देख रहीम मन, कोईल साधे मौन अब दादुर बक्ता भए, हमको पूछत कौन।’

अपने दुर्भाग्य को ढोता फिरता मेंटक आखिर कुएं में ही जा गिरा मगर वहां भी तोहमते उसके साथ गईं। ‘कूप मंडूक’ जैसे तज़ेकलाम गढ़े गए और मेंटक पर तोहमतों का सिलसिला बदस्तूर रहा। दुनिया को टर्ट-टर्ट की आवाज में करकश स्वर सुनाई देता है, लेकिन असल में तो मेंटकों का भादो में इस तरह टर्णा सदियों के शोषण के खिलाफ़ एक करुण रुदन है जिसे शोषण करने वाला समाज ‘बरसानी मेंटक’ और ‘भादो का मेंटक’ कहकर नकारता जाता है।

बहरहाल, 20 मार्च को गुजरे विश्व मेंटक दिवस के मौके पर जान लीजिए कि खुदग़ज़ी के ज़माने में भी मेंटक कभी खुदग़ज़ी ना हो पाया और हज़ारों लानतें अपने आंचल में समेटकर हर हाल में इंसान के काम ही आया। हिंदुस्तान में तो जब तक मेंटक और मेंटकी की शादी की रसमें पूरी नहीं होती। भारत के अनेक हिस्सों में ऐसी परम्परा है कि मेंटक-मेंटकी की शादी बारिश का सटीक टोटका है। जिसकी टर्ट-टर्ट देवताओं को प्रसन्न करती है, वही

मेंटकों की 170 से अधिक प्रजातियां पृथक्की से हो चुकी हैं विलुप्त



टर्ट-टर्ट मनुष्यों को इतनी नागवार गुजरती है कि अब तो मनुष्य मेंटकों को धरती से मिटा देने पर उतारू है। एक राजनीतिज्ञ ने अपने एक लेख में लिखा कि- ‘आज हमारे आसपास बीमारी का सबसे बड़ा कारण इतने ज़्यादा मच्छर हैं तो उसकी सबसे बड़ी बजह यह है कि हमने मच्छरों के सबसे बड़े शिकारी मेंटकों को जीने नहीं दिया है।’

केरल की सरकार ने लाख के चक्कर में एक बार अमेरिका को बड़े स्तर पर मेंटकों का निर्यात कर दिया। उसका नुकसान यह हुआ कि अगले साल ही केरल के फ़सल उत्पादन में बड़ी गिरावट दर्ज कर ली गई। जब कारण ढूँढे तो पता चला कि ज़मीन की उर्वरता के सबसे बड़े मित्र मेंटकों की टर्ट-टर्ट अब केरल में कम हो गई है। दरअसल, मेंटकों की खुराक वे कीड़े-मकोड़े जो फ़सल को नुकसान पहुँचाते हैं। जब केरल में मेंटक घट गए तो इन कीड़ों और मच्छरों की संख्या इतनी ज़्यादा बढ़ गई कि फ़सल को बचाना मुश्किल हो गया। कीटनाशकों का ख़बूब प्रयोग किया गया जिससे कि फ़सल की गुणवत्ता बुरी तरह प्रभावित हो गई। जब तक मेंटकों के निर्यात पर रोक लगी तब तक पानी ज़्यादा बह चुका था और उत्पादन बढ़ाने के लिए बड़े स्तर पर कीटनाशकों का प्रयोग किया गया। लेकिन फ़सल नहीं सुधर सकी। यही हश्श प्रांस का हुआ जब मेंटक खाने के शौकीन क्रांसीसी अपने देश के मेंटकों के हत्यारे हो गए। आखिरकार सरकार को ही रोक लगानी पड़ी।

दुनियाभर में मेंटकों की पांच हज़ार से ज़्यादा प्रजातियां पाई जाती हैं, जिनमें कुछ पर लुप्त होने का खतरा लगातार मंडरा रहा है। बीते दशकों में भारत सहित दुनिया के दूसरे देशों में भी मेंटक की नई प्रजातियां खोजी गई हैं। बीते साल ही पनामा के जंगलों में मेंटक की एक नई प्रजाति खोजी गई और उसका नाम स्वीडिश पर्यावरण कार्यकर्ता ग्रेटा थुनबर्ग के नाम पर रखा गया। लेकिन नई खोजों में मशालूल मनुष्य ने मेंटक की 170 से अधिक प्रजातियों को धरती से विदा कर दिया है। एक भारतीय परम्परा की मानें तो मेंटक का घर में आगमन जितना शुभ माना जाता है, उसका जाना उतना ही अशुभ। लगातार विलुप्त होती मेंटक की प्रजातियां मानव जाति को क्या संकेत दे रही हैं, इसे समझने की ज़रूरत है। इसलिए अब ज़रूरी है कि हम विलुप्त होते मेंटकों को बचा लें, वरना एक दिन हम भी कूप मंडूक बनकर जाएंगे।

# ગુજરાત કે ઇન જગહોં કી ખૂબસૂરતી કર લેગી આકર્ષિત

ભારત કા ગુજરાત એક એસી જગહ હૈ જિસે લોગ ખૂબ પસંદ કરતે હુંદે હોયાં। જહાં પર જાને કે લિએ લોગ સબસે પહલે એક્સાઇટેડ રહતે હુંદે હોયાં। ખાસતૌર પર જો લોગ પ્રકૃતિ સે પ્ર્યાર કરતે હુંદે હોયાં તો યહાં જાના બહુત અચ્છા લગતા હૈ। ગુજરાત મેં કર્દી એસી ખૂબસૂરત સાઇટ્સ હુંદે હોયાં જહાં કા આર્ટ, વાઇલ્ડ લાઇફ કાફી પસંદ કિયા જાતા હૈ। યહાં કા કલ્ચર ભી કાફી અલગ હોતા હૈ। ખૂબસૂરતી કે કારણ યહાં લાખોં લોગ ઘૂમને કે લિએ આતે હુંદે હોયાં। દેશ કે કર્દી દિગ્મજ ચેહરે જૈસે વલ્લભ ભાઈ પટેલ ઔર મહાત્મા ગાંધી કા ઘર ભી ગુજરાત મેં હી હુંદે હોયાં। આજ ગુજરાત ફાઉંડેશન ડે મનનાયા જા રહા હૈ એસે મેં આજ આપકો ગુજરાત કી કુછ એસે જગહોં કે બારે મેં બતાતે હુંદે હોયાં આપ ઘૂમ સકતે હુંદે હોયાં।

## સોમનાથ મંદિર



સોમનાથ શબ્દ કા અર્થ હૈ હોતા હૈ ચંદ્રમા કે સ્વામી। યહ એક એસા તીર્થ સ્થળ હૈ ઔર 12 જ્યોતિલિંગ મેં સે એક હુંદે હોયાં। યહ એક એસા શહેર હૈ જો અપની પૌરાણિક કથાઓં સે ધીરા હુંદે હોયાં। મંદિર કે અલાવા યહાં સમુદ્ર તટ, સંગ્રહાલય ઔર કર્દી સારે આકર્ષણ કેંદ્ર હુંદે હોયાં જહાં આપ જા સકતે હુંદે હોયાં। વહીં સોમનાથ મંદિર ઔર સોમનાથ સમુદ્ર યહાં ઘૂમને કે લિએ સબસે અચ્છા સ્થાન માના જાતા હૈ। એસે મેં યદિ આપ ગુજરાત જા રહે હુંદે હોયાં તો સોમનાથ જા સકતે હુંદે હોયાં।

## સ્ટેચ્યૂ ઓફ યૂનિટી

ભારતીય સેનાનિયો મેં સે એક સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ કી મૂર્તિ ભી ગુજરાત મેં બની હૈ જિસે સ્ટેચ્યૂ ઓફ યૂનિટી કે નામ સે જાના જાતા હૈ। દેશભક્તિ ઔર સ્વતંત્રતા સંગ્રામ કે જરિએ સે ભારત કે નાગરિકોં કો પ્રેરિત કરને કે લિએ બનાઈ ગઈ હૈ। ઇસ મૂર્તિ કી ઊંચાઈ કરીબન 790 ફીટ હૈ જિસકી ઊંચાઈ કો અંતરિક્ષ સે ભી દેખી જા સકતી હૈ।

## રન આંફ કચ્છ



યદિ આપ ગુજરાત મેં કુછ અચ્છી જગહ કી તલાશ મેં હુંદે હોયાં તો કચ્છ કો એક્સપલોર કર સકતે હુંદે હોયાં। યહાં કી ખૂબસૂરતી, સાંસ્કૃતિક ઔર સ્વાદિષ્ટ વ્યંજન આપકા દિલ જીત લેંગે। યહ ભારત-પાકિસ્તાન કી સીમા પર સ્થિત હૈ ઔર આપ યહાં સે પાકિસ્તાન કે કર્દી હિસ્સોં કો દેખ સકતે હુંદે હોયાં। યહાં કા રણ મહોત્સવ ભી દેખને લાયક હૈ। કચ્છ કે રણ કી યાત્રા કે લિએ આપ ભુજ સે શુરુઆત કર સકતે હુંદે હોયાં।

## ભુજ

ગુજરાત મેં ઘૂમને કે લિએ ભુજ શહેર ભી બહુત અચ્છા હૈ। યહાં કી સાંસ્કૃતિક સમૃદ્ધ વિરાસત મેં સે એક માની જાતી હૈ। યહ શહેર રાજ્ય કે કંચ્છ ક્ષેત્ર મેં સ્થિત હૈ। ઇસે એક રેગિસ્ટાની શહેર કે તૌર પર જાના જાતા હૈ। ભુજ કા ઇતિહાસ રાજ્યોં ઔર સામ્રાજ્યોં, નાગ પ્રમુખોં, જાડેજા રાજપૂતોં, ગુજરાત સુલ્તાનોં ઔર બ્રિટિશ રાજ્યોં કે શાસન ઔર મહલોં સે જુડા હુંદે હોયાં। કર્દી મંદિરોં ઔર પારંપરિક હસ્તશિલ્પ કે સાથ ભુજ ભારત કે અદ્વિતીય ઐતિહાસિક સ્થાનોં મેં સે જાતા હૈ। ભુજ મેં આપ ભુજિયા કિલા, હમીરસર ઝીલ, પ્રાગ મહલ, આઇના મહલ ઔર શરદબાદ પૈલેસ જૈસી જગહોં કી સૈર કર સકતે હુંદે હોયાં।

## પોરબંદર



ઇસ જગહ કો મહાત્મા ગાંધી કે જન્મસ્થાન કે તૌર પર જાના જાતા હૈ। કુછ મંદિરોં ઔર બાંધોં સે બના સમુદ્ર તટ પર સ્થિત યહ શહેર એક મશહૂર વ્યાપારિક કેંદ્ર કે તૌર પર ભી જાના જાતા હૈ। પોરબંદર મેં ખૂબસૂરત મંદિર, બાંધ, જલાશય, શાંત સમુદ્ર તટ ઔર બન્ધુર્જીવ સ્થળ ભી મૌજૂદ હુંદે હોયાં। પોરબંદર સુદામા મંદિર, ભરત મંદિર, રામ ધૂન મંદિર, હનુમાન મંદિર ઔર અન્ય તીર્થ મંદિર યાત્રિયોં કો આકર્ષિત કરતે હુંદે હોયાં।

# शाहिद कपूर और मीरा राजपूत से सीखें “मैं” नहीं बल्कि “हम” पर जोर देना

शाहिद कपूर और मीरा राजपूत, ये दोनों ऐसे कपल हैं, जो उम्र में अंतर होने के बावजूद एक- दूसरे को कंपलीमेंट करते हैं। जब 2015 में इनकी शादी हुई थी, तो इनके बीच के उम्र के अंतर को लेकर काफी बहस हुई थी। साथ ही यह बात भी उठने लगी थी कि करीना के साथ दिल टूटने के बाद शाहिद ने चुपचाप अरेंज मैरेज कर ली। लेकिन अब लगभग 6 साल के इन दोनों के साथ ने हर तरह की बहस को दरकिनार कर दिया है। कई बॉलीवुड सेलिब्रिटीज विश्वास करने लगे हैं कि अरेंज मैरिज के जरिए भी आपको लविंग पार्टनर मिल सकता है, और इसके पीछे वे शाहिद कपूर और मीरा राजपूत के रिश्ते को आधार बताते हैं। आज इस लेख के द्वारा हम आपको ये बताना चाहते हैं कि शाहिद कपूर और मीरा राजपूत के रिश्ते से आप अपनी शादी में किस तरह से नयापन और भरोसा ला सकते हैं।

## काम को काम ही समझना

मीरा शादी से पहले जानती थी कि उनकी शादी एक एक्टर से हो रही है, बावजूद इसके उन्होंने शाहिद के काम को काम ही समझा। उन्होंने एक इंटरव्यू में कहा था कि किसी भी अन्य परिवार की तरह हमारा परिवार भी एक नॉर्मल परिवार है। बस अंतर यह है कि मेरे पति फिल्मों में काम करते हैं। यह उनका प्रोफेशन है, वह अपने काम को घर पर लेकर नहीं आते हैं।

## एक- दूसरे का सम्मान करना

यह एक ऐसा जोड़ा है, जो हमेशा एक- दूसरे को सम्मान देता है। इसका हमें उनकी सोशल मीडिया और उनके इंटरव्यू से पता चलता है। यह सच है कि इन दोनों के व्यवहार में अंतर है और चीजों को देखने का नजरिया भी अलग है, बावजूद इसके ये दोनों एक- दूसरे के व्यक्तित्व को सम्मान देते हैं।

## अपने पार्टनर को प्राथमिकता देना

शाहिद कपूर ने एक बार इंटरव्यू में कहा था कि हमारे रिश्ते में सबसे खास बात यह है कि हम दोनों एक- दूसरे को प्राथमिकता देते हैं। और इस बात को हम दोनों जानते और



महसूस करते हैं। अपनी जिंदगी में अपने पार्टनर को प्राथमिकता देना सम्मान देने का ही एक पहलू है। यह किसी भी रिश्ते की गरिमा को बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है। शाहिद और मीरा दोनों एक दूसरे की जिंदगी में अपने- अपने महत्व को पहचानते हैं।

## एक- दूसरे को समय देना

अपना काम, अपना करियर और अपनी चीजें करना तो जरूरी है लेकिन यह भी जरूरी है कि कपल एक- दूसरे के साथ समय बिताए। डेट पर जाना, साथ में छुट्टियां बिताना और विभिन्न कपल एक्टिविटीज करना किसी भी शादी को लाइवली और मसालेदार बनाए रखने के लिए जरूरी है। शाहिद और मीरा अक्सर एक-दूसरे के साथ की तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट करते रहते हैं, जो कि एक खुशनुमा शादी का अहम पहलू है।

## “मैं” नहीं “हम”

इस शादी में हम और हमारा, ये दोनों शब्द बहुत मायने रखते हैं। अगर आप शाहिद और मीरा के इंटरव्यू को देखेंगे तो आप पाएंगे कि उनका दबाव कभी भी “मैं” पर नहीं बल्कि “हम” और “हमारे” पर रहता है। किसी भी शादी में दोनों लोगों को यह समझना और जानना जरूरी है कि शादी का मतलब दो लोगों का एक साथ जुड़ना और एक यूनिट की तरह काम करना होता है। शाहिद और मीरा इन चीजों को बेहतर तरीके से समझते हैं और उसी अनुसार एक यूनिट में रहकर काम करते हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गवाहीय ‘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 टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512