

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वास्ता**  
लाजवाब  
4 जनवरी 2026

पैन-इंडिया  
सुपरस्टार  
कहलाना बहुत  
प्यारा लगता है :  
रश्मिका मंदाना





एक काला आदमी मरने के बाद स्वर्ग गया

स्वर्ग में उसे परी मिली और बोली- तुम कौन हो?  
काला आदमी परी को

इम्प्रेस करने के लिए बोला-

मैं टाइटेनिक का हीरो हूँ

परी- टाइटेनिक डूबी थी, जली नहीं थी.....

लड़की वाले- बेटा क्या करता है आपका?

लड़के वाले- बहुत मेहनती है हमारा लड़का,  
सुबह सात बजे से रात के एक बजे तक फेसबुक चलाता है.....



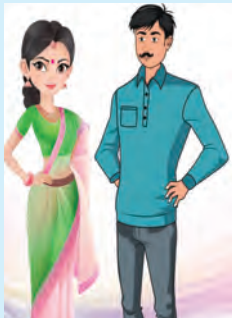
पत्नी- तबीयत खराब सी लग रही है  
पति- ओह नो, मैं सोच रहा था के हम आज डिनर कही बाहर करते  
पत्नी- अरे मैं तो मजाक कर रही थी  
पति- मैं भी मजाक कर रहा था  
शाबाश चल उठ रोटी बना.....

पत्नी के मायके से वापस आते ही दरवाजा खोलते ही हंसने लगा पति

पत्नी- ऐसे क्यों हंस रहे हो?

पति- गुरुजी ने कहा था कि जब भी मुसीबत आए, तो उसका सामना हंसते हुए करना...

महिला- मेरे पति मुझसे प्रेम नहीं करते  
पंडित- जिसे प्रेम करते हो उसे स्वतंत्र छोड़ दो  
महिला- एक बार छोड़ा था, पड़ोसन के घर बैठे मिले.....



65 साल के बुजुर्ग ने अस्पताल में डॉक्टर से कहा- मैं ज्यादा पैसे देने को तैयार हूँ,

पर मेरे इलाज के पूरे समय नर्स जरा सुंदर रखना



डॉक्टर- अंकल इस उम्र में आप ऐसी बात कर रहे हैं बुजुर्ग- मेरे दो बेटे हैं, नर्स सुंदर होगी तो दोनों सुबह-शाम दो बार मेरा हाल पूछने आएंगे....

पिता (बेटे से)- जरा अपने कंप्यूटर का पासवर्ड बताना



बेटा- मैं डाल देता हूँ

पिता- बाप हूँ तेरा, बता

बेटा- मैं डाल देता हूँ न, आप से कुछ गलती हो जाएगी

पिता- मैं अनपढ़ नहीं हूँ, बता जल्दी

बेटा- Papakisetting@flat202

बेटे का जवाब सुनकर पिता की बोलती बंद हो गई...

पप्पू (पिता से)- एक बात बोलू आपसे

पिता- हां बोल

पप्पू- आपको पता है, फेसबुक पर मेरी 15 फेक आईडी है

पिता- तो मुझे क्यों बता रहा है?

पप्पू- आप जिस पूजा शर्मा को 10 दिन से कॉफ़ी डेट के लिए

पूछ रहे हैं न, वो मैं ही हूँ

फिर पप्पू को पड़े दे थप्पड़ दे थप्पड़....

बबलू (अपनी प्रेमिका से)- ऐसा करते हैं, हम दोनों कुछ दिन

साथ रहकर देख लेते हैं, अगर कोई गलती हुई तो अलग हो जाएंगे  
प्रेमिका- और गलती किसके पास रहेगी?





# हर समय माफ़ी माँगना क्यों है गलत और किन बातों पर बिल्कुल न करें “सॉरी”

बार-बार सॉरी कहना आपकी छवि और आत्मविश्वास को कमजोर कर देता है। अपनी राय, खुशियों, सफलता और आत्मसम्मान के लिए कभी माफ़ी न माँगें।

हमारी ज़िंदगी में कई बार ऐसा समय आता है जब गलती होने पर माफ़ी माँगना ही सबसे सही फैसला साबित होता है। लेकिन हर समय “सॉरी” कहना या माफ़ी मांगते रहना आपकी छवि और आत्मसम्मान को कमजोर कर सकता है। आपके बार-बार माफ़ी माँगने से सामने वाले को लगता है कि आप खुद को जरा भी महत्व नहीं देते। खासकर अपनी राय रखने, अपनी खुशी चुनने, अपनी देखभाल करने, सफलता पाने या दूसरों की गलती पर सॉरी कहने की ज़रूरत ही नहीं है। इन बातों पर माफ़ी माँगना आपके आत्मविश्वास को पूरी तरह से कमजोर कर देता है। ज़रूरी है कि आप खुद की कद्र करना सीखें और सिर्फ वहीं माफ़ी माँगें जहाँ सच में आपसे गलती हुई हो।

यही आदत आपको मजबूत और संतुलित व्यक्तित्व बनाने में मदद करती है।

## अपनी राय के लिए माफ़ी माँगना

हर व्यक्ति को अपने विचार रखने और अपनी राय व्यक्त करने का पूरा अधिकार है। अगर आप किसी बातचीत या बहस में अपनी बात रखते हैं और वह बात किसी की सोच से पूरी तरह अलग निकलती है, तो इसके लिए माफ़ी माँगने की ज़रूरत नहीं। हमेशा याद रखें, आपकी राय भी उतनी ही मायने रखती है जितनी किसी और की। बार-बार सॉरी कहने से लोग आपको गंभीरता से लेना बंद कर देते हैं।

## अपनी खुशी को चुनने के लिए

कई बार लोग अपनी पसंद, शौक या करियर को लेकर माफ़ी माँगने लगते हैं क्योंकि वो दूसरों को खुश नहीं कर पाए। लेकिन अपनी खुशी, सपनों और पसंद को चुनने के लिए कभी माफ़ी न माँगें। अगर आप अपनी लाइफ़ अपनी पसंद और अपने तरीके से जीना चाहते हैं तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। हर बार दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरना सिर्फ आपकी ही ज़िम्मेदारी नहीं है।

## खुद की देखभाल करने के लिए

कई लोग अपनी सेहत, मानसिक शांति और आराम



को प्राथमिकता तो देते हैं लेकिन इस बात को लेकर भी वो सामने वाले से माफ़ी मांगते नज़र आते हैं। खुद का ख्याल रखना कोई स्वार्थ नहीं बल्कि ज़रूरत है। इसके लिए माफ़ी माँगना आपकी अहमियत को कम करता है।

## सफल होने के लिए माफ़ी

अगर आप अपने करियर, बिज़नेस या जीवन में लगातार सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ रहे हैं और लोग आपकी इस सफलता से जलन या असहजता महसूस करते हैं, तो इसके लिए आपको नहीं सामने वाले को माफ़ी माँगने की सख्त ज़रूरत है। आपकी मेहनत और लगन से मिली सफलता पर गर्व करना सीखें। अगर आप पूरी ईमानदारी के साथ मेहनत कर रहे हैं तो सफलता पाना भी आपका हक है, इसके लिए शर्मिंदगी नहीं बल्कि अपने ऊपर गर्व महसूस करने की ज़रूरत है।

## किसी और की गलती के लिए माफ़ी

अक्सर लोग रिश्तों को बचाने या माहौल को शांत करने के लिए दूसरों की गलती पर भी सामने से खुद ही “सॉरी” कह देते हैं। लेकिन यह आदत आपके आत्म-सम्मान को धीरे-धीरे कम कर देती है। दूसरों की गलती पर माफ़ी माँगना आपके रिश्तों को स्वस्थ नहीं बल्कि पूरी तरह से कमजोर बना देता है। ये पूरी तरह से गलत है, जिसने गलती की है माफ़ी माँगने की ज़िम्मेदारी भी उसी की होनी चाहिए।

हर छोटी-बड़ी बात पर माफ़ी माँगना आपके व्यक्तित्व को पूरी तरह से कमजोर बनाता है। हाँ, अगर सच में आपसे कोई गलती हुई है तो माफ़ी ज़रूरी है, लेकिन इन 5 बातों के लिए कभी भी “सॉरी” न कहें। अपनी राय, खुशियाँ, सफलता और आत्मसम्मान के लिए हमेशा डट कर खड़े रहें। जब आप खुद की कद्र करना सीख जाते हैं, तभी लोग भी आपको महत्व देना शुरू करते हैं।

# स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा क्यों होनी चाहिए अनिवार्य ?

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की शिक्षा उन्हें अपनी भावनाओं को समझने, तनाव से निपटने और आत्मविश्वास के साथ फैसले लेने में सक्षम बनाती है। मानसिक रूप से मजबूत बच्चे न सिर्फ पढ़ाई में बेहतर करते हैं बल्कि जीवन की चुनौतियों का भी समझदारी से सामना कर पाते हैं।



बच्चे अपने मानसिक स्वास्थ्य को समझ पाएं, अपनी भावनाओं के प्रति अधिक जागरूक हो पाएं इसके लिए जरूरी है बच्चों को स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी दी जाए। बच्चे जब मानसिक रूप से मजबूत होते हैं तब वह अपने जीवन में आने वाली परेशानियों का बेहतर तरीके से समाधान ढूंढ पाते हैं। बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा उनके पढ़ाई के दौरान होने वाले तनाव को कम करने तथा उससे निपटाने में भी मददगार होता है। बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होने से उनका समग्र विकास होता है। आइए कुछ मुख्य बिंदु पर चर्चा करते हैं, बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा क्यों जरूरी है;

## तनाव मुक्त रहने में मददगार

जब बच्चे मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं तो वह ज्यादा तनाव मुक्त रहते हैं। वह अपने पाठ्यक्रम को बोझ समझने की वजह, जरूरी समझते हैं। वह समझते हैं पढ़ाई के महत्व को तथा जीवन में विकास के लिए पढ़ाई की आवश्यकता को। वह सीखने के दौरान आने वाली समस्याओं को बेहतर तरीके से नियंत्रित करने की कला को जानते हैं तथा बेहतर तरीके से किसी भी कार्य को सीख पाते हैं।

## बदलाव को पहचानने में मदद

बच्चे मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के साथ अपने अंदर हो रहे बदलाव को न सिर्फ महसूस कर पाते हैं, बल्कि उसके प्रति जागरूक भी होते हैं। वह अपने बदलते भावनाओं खुशी, डर, भय, गुस्सा, तनाव आदि में फर्क कर पाते हैं और वह इसके कारण को समझने की कोशिश करते हैं तथा

अपने भावनाओं को संतुलित करने की कोशिश करते हैं। बच्चों के अंदर यह सब कर पाना संभव है, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के साथ।

लोग क्या कहेंगे इसका डर नहीं

जब बच्चा मानसिक रूप से स्वस्थ होता है तो वह ज्यादा दृढ़ संकल्प होता है, अपने लक्ष्य के लिए तथा अपने पसंद के कार्य के लिए बच्चा मानसिक मजबूती के साथ यह समझने की क्षमता को विकसित कर लेता है कि जीवन में लोगों का काम कहना है पर उसे लोगे के कहने से कोई फर्क नहीं पड़ता। उसके लिए जरूरी वह स्वयं है, लोग नहीं।

## स्वयं अपने फैसले लेने की कला

मानसिक रूप से मजबूत बच्चा स्वयं अपने फैसले लेने की कला को जानता है। वह समझता है, जीवन में हर समय आपकी मदद के लिए आपके माता-पिता या अध्यापक नहीं होंगे। कुछ अनजान, अचानक आए मुश्किल समय में उन्हें अपने फैसले स्वयं लेने होंगे।

## मदद मांगने में डर कैसा

जब आप बच्चों को मानसिक रूप से मजबूत कर रहे होते हैं, तब आप उन्हें जीवन के अनिश्चिता से सामना करने का सफल मंत्र सीखा रहे होते हैं। आप उन्हें मानसिक रूप से मजबूती प्रदान कर रहे होते हैं। इस दौरान वह सीखते हैं, अगर अपने डर, भय या तनाव से बाहर निकालने के लिए मदद मांगनी पड़े तो मांगो। मदद मांगना शर्म की बात नहीं है, बल्कि मदद मांगना अपने भय, डर और तनाव से उभरने के लिए जरूरी और सामान्य विकल्प है।

## इस तरह लागू करें मानसिक शिक्षा

मानसिक शिक्षा की कहानियों को स्कूल के पाठ्यक्रम में शामिल करें।

स्कूल में मनोवैज्ञानिक या काउंसलर की उपलब्धता जरूरी है, ताकि बच्चे मुश्किल समय में मदद ले पाएं।

किस तरह बच्चे अपने तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं, इसकी तकनीक स्कूल में सिखाई जानी चाहिए।

समय-समय पर शिक्षकों को ट्रेनिंग देना चाहिए, किस तरह वह बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा दे सकते हैं।

# आपके प्यार के बावजूद आपका टीनएजर क्यों महसूस करता है अकेला ?

किशोरावस्था में हर भावना गहरी लगती है। परिवार का साथ भी कई बार दबाव बनता है, इसलिए किशोर दूरी बनाते हैं। उन्हें प्रेम से अधिक भावनात्मक सुरक्षा चाहिए। टीनएज किसी भी बच्चे के लिए शारीरिक और मानसिक बदलावों से भरा होता है। इस उम्र में जो चीज माता-पिता या दूसरों के लिए बहुत छोटी होती है, वही चीज टीनएजर को गहरी भावनात्मक चोट पहुंचा सकते हैं। यहां तक कि उन्हें अकेलेपन के एहसास से भी भर सकते हैं। बहुत से माता-पिता सोचते हैं कि हम अपने बच्चों का इतना ख्याल रखते हैं, प्यार करते हैं, फिर क्यों वह इस तरह हमसे कटा हुआ महसूस करते हैं। आईए जानते हैं इस लेख में, माता-पिता के प्यार के बावजूद टीनएजर क्यों अकेलापन महसूस करते हैं।

## टीनएजर में अकेलेपन का कारण

छोटी बातों को बहुत बड़ा समझना: किशोरावस्था में बच्चे बहुत संवेदनशील हो जाते हैं। इस समय वह बहुत से हार्मोनल और दिमागी विकास से गुजर रहे होते हैं, जिसका असर उनमें शारीरिक और भावनात्मक बदलाव के रूप में देखा जा सकता है। इस स्थिति में अगर उनके शारीरिक परिवर्तन पर कोई टिप्पणी करता है या फिर वह अपने पहले क्रश से ना सुनते हैं या खुद से अपने प्राइवेट पार्ट्स को छूते हैं या खुद को सेल्फ सेटिस्फाई करके उसके बाद उसे गलत काम समझते हैं तो यह सभी बातें उन पर बुरा प्रभाव डालता है। हालांकि यह सभी बातें बहुत छोटी हैं पर सही मार्गदर्शन के अभाव में यह बच्चे के लिए बहुत बड़ी बातें बन जाती हैं। इस समय किशोरी का दिमाग इतना विकसित नहीं होता कि वह तथ्य को समझ सके। वह कैसा महसूस कर रहे हैं इस पर उनका बर्ताव निर्भर करता है।

परिवार का साथ, दबाव लगता है: इस उम्र में बच्चों के अंदर अपनी पहचान और स्वतंत्रता की इच्छा सर उठती है। ऐसे में जब परिवार द्वारा लगातार उन्हें निर्देश दिया जाता है, साथ बैठने खाने या घूमने को कहा जाता है तो बच्चा इसे अपने ऊपर दबाव की तरह देखा है। इसका एक कारण यह भी है कि परिवार के साथ रहने या घूमने पर उन्हें बेकार के जजमेंटल व्यवहार में बांधने की कोशिश करी जाती है जो की टीनएजर को प्यार से ज्यादा बोझ समझ में आता है।

माता-पिता की कोशिश और टीनएजर की उलझन: माता-पिता अपनी तरफ से बच्चों को खुश करने, अकेलापन महसूस न होने देने की बहुत कोशिश करते हैं, परंतु



टीनएजर के लिए यह सब उलझन की तरह हो जाता है। इसका एक कारण उम्र के गैप के कारण समझ में अंतर का होता है।

## टीनएजर में अकेलापन क्यों बढ़ रहा है

वर्तमान समय में टीनएजर के अकेलेपन का कारण केवल पेरेंट्स या उनका प्यार नहीं है। बल्कि यह अकेलापन टेक्नोलॉजी, सामाजिक दबाव, डिजिटल दबाव, अनजाने इनफ्लुएंसर का दबाव ये सभी टीनएजर के दबाव का कारण है। आज हर बच्चे पर हर चीज चाहे वह खेल हो या पढ़ाई उस पर टॉपर बनने का दबाव है बिना यह जाने की वह कितना कर सकता है। आज टीनएजर अपना कंपेयर सिर्फ अपने क्लासमेट से नहीं करते बल्कि उन इनफ्लुएंसर से करते हैं जो उनकी उम्र में करोड़ों के मालिक बन चुके हैं।

टीनएजर सिर्फ पढ़ाई, खेल या अच्छा दिखने का दबाव ही नहीं महसूस कर रहे बल्कि फिल्म, वेब सीरीज में देखे गए इंटीमेसी सीन उनके अंदर के यौन भावना को भी कम उम्र में बढ़ा रहे हैं। जिसे पूरा न कर पाने या उन्हें संभालने का दबाव भी वह महसूस कर रहे हैं।

## पेरेंट्स किस तरह टीनएजर की मदद कर सकते हैं

माता-पिता अपने अनुभवों के बजाय इस उम्र में आने वाले बदलावों को ध्यान में रखकर अपने बच्चों की देखभाल करें। टीनएजर से बातचीत में अपनी अपेक्षाओं से ज्यादा उनकी भावनाओं को समझे। उन्हें सुधारने की बजाय, उन्हें समझने में अपनी रूचि दिखाएं। उनसे बात करते हुए बड़े उपदेश की जगह छोटी बातों को महत्व दें। उनके स्वतंत्रता और निजी समय का सम्मान करें।

माता-पिता समझे आज की दुनिया आपके समय से तेज हो चुकी है। आज बच्चा कम उम्र में ही बहुत कुछ जानता है। यह नहीं कहा जा सकता कि इस अत्यधिक जानने में वह कितना समझाता है। समय से पहले बिना किसी मेहनत और रिसर्च के अत्यधिक जानना आज टीनएजर में थकान का कारण बनता जा रहा है। ऐसी स्थिति में माता-पिता टीनएजर को उपदेश या दबाव से नहीं प्यार से समझा सकते हैं।



## आप सुनते हैं या सिर्फ बोलते हैं? यहीं तय होता है बच्चे का भविष्य

चला जाता है कि उसकी भावनाओं की कोई अहमियत नहीं है। ध्यान से सुनकर और बीच में टोके बिना उसकी बात समझने से बच्चा भावनात्मक रूप से मजबूत बनता है।

### बच्चे की सोच

जब माता-पिता ध्यान से बच्चे की बात सुनते हैं, उनकी आँखों में देखकर बात करते हैं और उसका जवाब सोच-समझकर देते हैं, तो बच्चे को आत्मसम्मान का एहसास होता है। उसे लगता है कि उसकी भावनाएँ और विचार मायने रखते हैं। यही एहसास आगे चलकर उसके आत्मविश्वास की नींव बनता है। ऐसा बच्चा खुलकर अपनी परेशानी साझा करता है और गलत रास्तों पर जाने से भी पहले माता-पिता से मदद मांगता है।

### रिश्तों में भरोसा

सिर्फ आदेश देने से रिश्ता कमजोर होता है, जबकि सुनने से भरोसा मजबूत होता है। जब माता-पिता बच्चे की छोटी-छोटी बातों को भी अहमियत देते हैं, तो बच्चा उनसे दूर नहीं भागता। टीनएज में यह भरोसा और भी जरूरी हो जाता है, जब बच्चे उलझनों से गुजरते हैं और ऐसे में उन्हें यह भरोसा हो कि उनके माता-पिता उन्हें बिना जज किए सुनेंगे, तो बहुत सारी समस्याएँ आसान हो जाती हैं।

### डांट से पहले सुनना

अक्सर माता-पिता गुस्से में बिना पूरी बात सुने ही प्रतिक्रिया दे देते हैं। इससे बात सुलझने की बजाय और बिगड़ जाती है। अगर बच्चे की गलती पर भी पहले उसकी पूरी बात सुनी जाए, तो कई बार असली कारण सामने आ जाता है। इससे सजा देने की बजाय समाधान निकालने का रास्ता मिलता है। बच्चा भी गलती मानने और सुधारने के लिए ज्यादा तैयार होता है।

### बच्चा भी सुनना सीखता है

बच्चे वही सीखते हैं जो वे अपने माता-पिता को करते देखते हैं। अगर आप उसे ध्यान से सुनते हैं, तो वह भी दूसरों की बात ध्यान से सुनना सीखेगा। यह आदत उसे स्कूल, दोस्ती और भविष्य के रिश्तों में बेहद काम आएगी। अच्छी कम्युनिकेशन स्किल्स सिर्फ बोलने से नहीं, बल्कि अच्छे से सुनने से भी बनती हैं, और इसकी शुरुआत घर से होती है।

सुनने की आदत बच्चों को भावनात्मक रूप से सुरक्षित बनाती है और माता-पिता के साथ उनके रिश्तों को मजबूत करती है। ध्यान से सुनना बच्चों के आत्मविश्वास, समझ और बेहतर भविष्य की नींव रखता है।

सुनने की आदत जीवन की सबसे जरूरी आदतों में से एक है, क्योंकि यह हमें न सिर्फ दूसरों से जोड़ती है बल्कि बेहतर इंसान भी बनाती है। जब हम ध्यान से किसी की बात सुनते हैं, तो सामने वाले को सम्मान और समझ का एहसास होता है, जिससे रिश्तों में विश्वास और आत्मीयता बढ़ती है। अच्छी तरह सुनना हमें सही निर्णय लेने में मदद करता है। यह आदत बच्चों के व्यक्तित्व के विकास में भी अहम भूमिका निभाती है, क्योंकि जब उन्हें ठीक तरह से सुना जाता है, तो उनमें आत्मविश्वास और भावनात्मक सुरक्षा बढ़ जाती है। सुनने की आदत गलतफहमियों को कम करती है, परेशानियों को सुलझाने में मदद करती है। आज के तेज और व्यस्त जीवन में, जब हर कोई बोलना चाहता है, ऐसे समय में सुनना एक विशेष गुण बन गया है। ऐसे में बच्चे को बोलने की पूरी आजादी दें ताकि वो पूरी तरह से सुरक्षित महसूस कर सके।

### क्यों है जरूरी

पैरेंटिंग में हम अक्सर बच्चों को सिखाने, समझाने और दिशा देने पर ज्यादा ध्यान देते हैं, लेकिन सुनने की कला को नज़रअंदाज कर देते हैं। जबकि सच यह है कि जब तक हम बच्चों को सही से नहीं सुनते, तब तक उन्हें सही से समझ भी नहीं सकते। बच्चा जब अपनी बात खुलकर रख पाता है, तभी वह भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करता है। उसे यह भरोसा मिलता है कि उसके माता-पिता उसे समझते हैं, सिर्फ आदेश नहीं देते।

### बच्चा क्या कहना चाहता है

हर बच्चा अपनी भावनाएँ शब्दों में सही तरह व्यक्त नहीं कर पाता। कई बार उसके व्यवहार, चुप्पी, गुस्सा या ज़िद के पीछे भी कोई अनकही बात छुपी होती है। अगर माता-पिता सिर्फ डांटने या टोकने में लगे रहें, तो यह संदेश



# बॉलीवुड में इन जोड़ियों का चला जादू

## दमदार केमिस्ट्री पर आया लोगों का दिल

अभिनेता-अभिनेत्री की कई ऐसी जोड़ियां सामने आईं जिन्होंने सिर्फ साथ काम नहीं किया, बल्कि ऐसे पल रचे जिन्हें दर्शकों ने दिल से महसूस किया। 2025 में सिनेमा के साथ-साथ



प्यार दे 2 में अजय देवगन और रकुल प्रीत सिंह की जोड़ी एक बार फिर हल्के-फुल्के अंदाज में नजर आई। फिल्म में प्यार को समझदारी और आज की सोच के साथ

कहानियों का अंदाज भी बदलता रहा, और इसमें ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री ने अहम भूमिका निभाई। इस साल कई ऐसी जोड़ियां सामने आईं जिन्होंने सिर्फ साथ काम नहीं किया, बल्कि ऐसे पल रचे जिन्हें दर्शकों ने दिल से महसूस किया। इन जोड़ियों के सीन लोगों ने पसंद किए, उन्हें याद रखा और थिएटर से बाहर निकलने के बाद भी उनकी चर्चा होती रही। कहीं सच्चा और गहरा प्यार दिखा, तो कहीं हल्की-फुल्की दोस्ती और अपनापन।

इन ऑन-स्क्रीन जोड़ियां ने फिल्मों को भावनाओं से भर दिया और हर जगह बातचीत का हिस्सा बनीं। **फिल्म छावा में विक्की कौशल और रश्मिका मंदाना** की जोड़ी ने दर्शकों का दिल जीत लिया। इस फिल्म में दोनों की केमिस्ट्री गहरी भावनाओं और गंभीरता से भरी हुई नजर आई। विक्की की दमदार मौजूदगी के साथ रश्मिका की मजबूत और असरदार अदाकारी खूब जमी। दोनों का रिश्ता स्क्रीन पर बहुत सच्चा लगा, जैसे ये किरदार सच में उस दुनिया का हिस्सा हों। उनकी जोड़ी ने फिल्म की कहानी को और मजबूत बनाया और यही वजह रही कि साल भर उनकी केमिस्ट्री की खूब चर्चा होती रही।

**फिल्म सैयारा में अहान पांडे और अनीत पट्टा** की जोड़ी ने एक ताज़ा और मासूम प्यार की कहानी पेश की। दोनों का रिश्ता सच्ची भावनाओं, और सपनों से भरा हुआ लगा। उनकी केमिस्ट्री बनावटी नहीं लगी, बल्कि बिल्कुल नैचुरल महसूस हुई, जिससे कहानी और भी भरोसेमंद बन गई। इस फिल्म ने उन्हें एक नई और उभरती हुई ऑन-स्क्रीन जोड़ी के रूप में सामने रखा, जिसे आगे देखना दिलचस्प होगा। फिल्म दे दे

दिखाया गया है। उनकी केमिस्ट्री मजेदार बातचीत, अपनापन और सच्ची भावनाओं के साथ और खूबसूरत लगती है। दोनों का साथ स्क्रीन पर बिल्कुल नैचुरल लगा, जिससे यह फिल्म दर्शकों के दिल से जुड़ गई और प्यार व ज़िंदगी को सादे लेकिन असरदार तरीके से पेश कर पाई।

**फिल्म तेरे इश्क में धनुष और कृति सेनन** की जोड़ी ने गहराई और सादगी का खूबसूरत मेल दिखाया। धनुष का किरदार पूरी तरह से कहानी में डूबा हुआ नजर आया, वहीं कृति ने अपने किरदार की भावनाओं को धीरे-धीरे और बहुत सच्चे तरीके से सामने रखा। दोनों के बीच का प्यार न ज्यादा बनावटी लगा, न ही दिखावटी, बल्कि बिल्कुल दिल से जुड़ा हुआ महसूस हुआ। उनकी ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री ने फिल्म की भावनात्मक कहानी को मजबूत बनाया और दर्शकों के मन में लंबे समय तक असर छोड़ दिया।

फिल्म मेट्रो इन दिनों ने शहरों में बनने-बिगड़ने वाले रिश्तों को संवेदनशील तरीके से दिखाया, जिसमें **आदित्य रॉय कपूर और सारा अली खान** की जोड़ी ने कहानी को मजबूती दी। दोनों की सधी हुई केमिस्ट्री आज के दौर के प्यार को दिखाती है, जहां सपने, डर और भावनाएं एक साथ चलती हैं। उनकी अदाकारी में सादगी थी, जिससे उनकी कहानी आज के दर्शकों को बेहद अपनी-सी लगी। वर्ष 2025 ने एक बार फिर साबित किया कि यादगार सिनेमा की जान अक्सर ऑन-स्क्रीन रिश्तों में होती है। इन जोड़ियों ने न सिर्फ अपनी फिल्मों को मजबूत बनाया, बल्कि ऐसी केमिस्ट्री दिखाई जो सच्ची, दिल से जुड़ी और दर्शकों को छू जाने वाली लगी।



# भारतीयों की फेवरेट इलायची अमेरिका में 9 हजार रुपए किलो?

भारत के कुछ राज्य इलायची के गढ़ हैं। इसमें सबसे ऊपर है केरल। अकेले केरल देश में पैदा होने वाली कुल इलायची का 58 फीसदी हिस्सा उगाता है। दुनिया के कई देश भारतीय इलायची मंगाते हैं, उन देशों में अमेरिका भी शामिल है। जानिए, भारतीयों की फेवरेट इलायची अमेरिका में जाकर कितने की हो जाती है।

भारत में सबसे ज्यादा इलायची की पैदावार केरल में होती है।

केसर की गिनती भले ही दुनिया के सबसे महंगे मसालों में की जाती है लेकिन कई भारतीय मसाले ऐसे भी हैं जो दुनियाभर में इससे भी ज्यादा इस्तेमाल किए जाते हैं। दुनिया के कई देशों में उनकी डिमांड है। चाय से लेकर सब्जी तक अपनी खुशबू से भारतीयों का दिल जीतने वाली इलायची उन्हीं मसालों में से एक है। केरल स्पाइस की रिपोर्ट कहती है, भारत में इलायची की कीमत औसतन 4 हजार रुपए किलो है।

इलायची वो भारतीय मसाला है जो चुनिंदा राज्यों में उगता है। भारत में सबसे ज्यादा इलायची की पैदावार केरल में होती है। साल 2025 का आंकड़ा कहता है, देश में कुल पैदा होने वाली इलायची की 58 फीसदी पैदावार केरल में होती है। पिछले साल यानी 2025 में यहां 15,540 टन इलायची की पैदावार हुई।

दुनिया के कई देश भारत से इलायची खरीदते हैं। अमेरिका ही उन्हीं देशों में शामिल है। आइए इसी बहाने जान लेते हैं कि भारत की इलायची अमेरिका में जाकर कितने की हो जाती है?

## भारत की इलायची अमेरिका में कितने की?

भारत में आमतौर पर इलायची की कीमत 4 से 6 हजार रुपए किलो है। लेकिन अमेरिका में इसकी कीमतें कहीं ज्यादा है। एग्री फूड सेक्टर की जानी मानी कंपनी की रिपोर्ट कहती है, अमेरिका में इलायची की कीमत 101 डॉलर प्रति किलो है। अगर इसे भारतीय करंसी में देखें तो 1 किलो इलायची की कीमत अधिकतम करीब 9 हजार रुपए किलो है।

देश में कुल पैदा होने वाली इलायची की 58 फीसदी पैदावार केरल में होती है।

## भारत इलायची का गढ़

भारत के कुछ चुनिंदा राज्यों में ही इलायची की खेती होती है। इसमें सबसे ऊपर केरल है। इसके बाद सिक्किम, नगालैंड, अरुणाचल प्रदेश और कर्नाटक जैसे राज्य हैं। इसके लिए यहां की जलवायु और दोमट मिट्टी सबसे बड़ा कारण है। जिन राज्यों में सबसे ज्यादा इलायची उगती है वहां की उष्ण और आर्द्र (गर्म-नम) जलवायु और उपजाऊ मिट्टी होती है। इसके लिए 10°C से 35°C आदर्श तापमान है। तापमान 0°C से नीचे जाने पर इसकी फसल खराब हो सकती है। इसकी पैदावार के लिए न तो तेज गर्मी होनी चाहिए और न ही लू चलनी चाहिए।

## इलायची के पौधे

इलायची की पैदावार में बारिश का भी अहम रोल है। इसके लिए पूरे साल 1500-4000 मिमी बारिश अनिवार्य है। विशेषज्ञ कहते हैं, इसके लिए एक तय आंकड़ों के मुताबिक बारिश जरूरी है, लेकिन जलभराव जैसी स्थिति नहीं बननी चाहिए।

इलायची की पैदावार पर सीधी धूप नहीं पड़नी चाहिए, इससे भी फसल पर नकारात्मक असर हो सकता है। इतना ही नहीं, बेहतर पैदावार के लिए हल्की और नम हवा की जरूरत होती है। यही वजह है कि इलायची को किसी भी राज्य में नहीं उगा सकते। ये सारी स्थितियां केरल, कर्नाटक, अरुणाचल प्रदेश, नगालैंड और सिक्किम में मिलती हैं। नतीजा, ये राज्य भारतीय इलायची के गढ़ हैं।

## भारत में कितनी इलायची पैदा होती है?

भारत में हर साल औसतन 8,000 टन इलायची पैदा होती है। ग्वाटेमाला के बाद विश्व का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक भारत है। वैश्विक स्तर पर इलायची का वार्षिक उत्पादन लगभग 35,000 मीट्रिक टन है। भारत इसकी डिमांड को पूरा करने में अहम भूमिका निभा रहा है।



अपनी खुशियों को प्राथमिकता देने से आत्मविश्वास, मानसिक शांति और रिश्तों में संतुलन बना रहता है। एक खुश व्यक्ति ही दूसरों को सच्चे अर्थों में खुश और प्रेरित कर सकता है।

हर व्यक्ति अपने परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों को खुश रखना चाहता है, लेकिन कई बार इसी कोशिश के चलते हम अपनी खुशियों और सपनों को पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर देते हैं। लगातार

दूसरों को महत्व देने से हम अंदर से खालीपन महसूस करने लगते हैं। लेकिन असल खुशी हम तभी हासिल कर सकते हैं जब हम खुद संतुष्ट रहेंगे। जब आप अपनी खुशियों को महत्व देना शुरू कर देंगे तब आप महसूस कर पाएंगे ऐसा करने से आपके अंदर आत्मविश्वास बढ़ने लगा है। अपना मन खुश रहने पर हमें मानसिक शांति मिलती है और रिश्तों में संतुलन भी बना रहता है।

इसलिए जीवन में सबसे पहले खुद की खुशियों को अहमियत देना ज़रूरी है।

### शांत मन

जब हम अपनी पसंद और इच्छाओं को पूरा करते हैं, तो मन में आत्मसंतुष्टि और शांति का अनुभव होता है। यह शांति हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाती है और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की ताकत देती है।

### अपनी खुशी में सबकी खुशी

अगर हम खुद ही अंदर से असंतुष्ट या दुखी रहेंगे, तो हमारे अंदर की नकारात्मकता हमारे रिश्तों पर भी नकारात्मक असर डालेगी। लेकिन अगर हम अपनी खुशी को महत्व देने लगेंगे तो हमारी सकारात्मक ऊर्जा दूसरों को भी खुश और उत्साहित करेगी।

### आत्मविश्वास और आत्मसम्मान

खुद की इच्छाओं और ज़रूरतों को महत्व देने से आत्मविश्वास तेज़ी से बढ़ता है। जब हम अपनी खुशी के लिए फैसले लेते हैं, तो हमारे अंदर खुद को सम्मान देने की भावना आती है, जिससे हमारा आत्मसम्मान भी मजबूत होता है।

### मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य

हमेशा दूसरों को खुश करने की कोशिश में हम तनाव और दबाव में रहने लगते हैं।

## दूसरों से पहले अपनी खुशियों के बारे में सोचना है बहुत जरूरी



इस तरह

का मानसिक तनाव धीरे-धीरे शारीरिक परेशानी का गंभीर कारण बनता है। अगर हम अपनी खुशी को प्राथमिकता देंगे, तो तनाव भी कम होगा और सेहत भी अच्छी रहने लगेगी।

### सही फैसले लेना

खुद को समझना और अपनी खुशी को महत्व देना हमें सकारात्मक और सही फैसले लेने में मदद करता है। जब हम खुद संतुष्ट होते हैं, तो निर्णय भी सही तरीके से ले पाते हैं। जिनसे हमारा आगे आने वाला समय सरल और सफल बनता है।

### रिश्तों का संतुलन

अगर हम हमेशा दूसरों की खुशी के लिए अपनी खुशी को महत्व देना छोड़ देंगे तो हमारे जीवन में एक ऐसा समय आएगा जब हमारे मन में अपने साथ-साथ सबके प्रति ही शिकायतें और कड़वाहट भर जाएगी। लेकिन इसके विपरीत जब हम खुद खुश रहेंगे तो अपने रिश्तों में भी संतुलन और मिठास बनी रहती है।

### जीवन जीने का आनंद

अपना जीवन केवल दूसरों की उम्मीदें पूरी करने तक सीमित ना रखें। हमारी अपनी भी इच्छाएँ और सपने होते हैं। जब हम अपनी खुशी को महत्व देते हैं, तो जीवन जीने का असली आनंद मिलता है और जीवन सकारात्मकता से भर जाता है।

### सकारात्मक ऊर्जा

एक खुश व्यक्ति अपने आस-पास भी सकारात्मक माहौल बनाता है। अगर हम अंदर से संतुष्ट रहेंगे, तो हमारी ऊर्जा परिवार और दोस्तों को भी प्रेरणा देगी। सकारात्मकता से जीवन में खुशियाँ आती हैं और खुशहाल मन अपने आसपास के लोगों को प्रेरित करता है।

# गाजर का हलवा, रेवड़ी, गजक खाने वाले सावधान !

डॉक्टर ने बताया ठंड में यह खाना बन रहा है हार्ट अटैक की वजह

गाजर का हलवा, बटर चिकन, पकौड़े और गजक सर्दियों में स्वाद तो बढ़ाते हैं, लेकिन दिल के लिए खतरा बन सकते हैं। जानिए डॉक्टर की सलाह और बचाव के उपाय।

उत्तर भारत में सर्दियां आते ही एक अलग ही माहौल बन जाता है। ठंडी हवा, रजाई की गर्माहट और खाने की मेज पर गाजर का हलवा, बटर चिकन, गरमा-गरम पकौड़े, रेवड़ी और गजक सब कुछ दिल खुश कर देता है। लेकिन यही सर्दियों का मजा अगर जरा भी ज्यादा हो जाए, तो दिल और नसों के लिए परेशानी बन सकता है। डॉक्टर मनन अग्रवाल, के मुताबिक ठंड में ब्लड प्रेशर अपने आप थोड़ा बढ़ जाता है और खून गाढ़ा हो जाता है, ऐसे में भारी और तले-भुने खाने का असर सीधे दिल पर पड़ता है। तो आइए जानते हैं ठंड में खाई जाने वाली चीजों से क्या-क्या नुकसान होते हैं।

## गाजर का हलवा: नाम हेलदी, काम भारी

अक्सर लोग कहते हैं गाजर ही तो है, क्या नुकसान होगा? लेकिन असली बात ये है कि हलवे में गाजर से ज्यादा घी, खोया, मलाई और चीनी होती है। यही चीज इसे कैलोरी और फैट का बम बना देती है। सर्दियों में वैसे ही चलना-फिरना कम हो जाता है, ऐसे में रोज-रोज हलवा खाने से वजन, शुगर और ट्राइग्लिसराइड्स बढ़ सकते हैं। ठंड में दिल पहले से ज्यादा मेहनत करता है, उस पर रोज स्टील की कटोरी भर हलवा डालना समझदारी नहीं है।

## बटर चिकन और रोगन जोश जुबान को सुकून, पर दिल को परेशानी

ठंडी रात, गरम नान और मलाईदार ग्रेवी सोचते ही मुंह में पानी आ जाता है। लेकिन यही मलाई, बटर और सैचुरेटेड फैट शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं। ठंड



में नसें पहले ही सिकुड़ी रहती हैं, ऊपर से ये फैट उन्हें और जाम कर सकते हैं। मतलब ये नहीं कि सब उबला खाना शुरू कर दें, बस इतना ध्यान रखें कि ऐसी ग्रेवी वाली चीजें रोज की आदत न बनें। थोड़ा कम क्रीम, छोटी मात्रा और साथ में ज्यादा सब्जी और रोटी रखें।

## समोसा, कचौड़ी और पकौड़े कुरकुरा

### स्वाद, छुपा खतरा

सर्दियों में चाय के साथ तली चीजें न हों, ऐसा हो ही नहीं सकता। लेकिन बहुत तेज तेल में तली गई चीजों में खराब फैट और टॉक्सिन्स भर जाते हैं। ये LDL बढ़ाते हैं, सूजन और खून के थक्के बनने का खतरा बढ़ाते हैं। ठंड में खून वैसे ही गाढ़ा होता है, ऐसे में रोज पकौड़े खाना रिस्की हो सकता है। बेहतर है इन्हें वीकेंड तक सीमित रखें और बाकी दिन भुने चने, मक्के का चाट या एयर-फ्राइड स्नैक्स खाएं।

## रेवड़ी और गजक छोटी हैं, नुकसान बड़ा

बस दो-चार ही तो खाई है, ये बात अक्सर रेवड़ी-गजक के साथ सुनने को मिलती है। लेकिन ये छोटी-छोटी चीजें शुगर, गुड़ और फैट से भरी होती हैं। बिना ज्यादा मेहनत किए कैलोरी शरीर में जाती रहती है और वजन, शुगर बढ़ने लगता है। इन्हें पूरी तरह छोड़ने की जरूरत नहीं, बस इन्हें खास मौकों तक रखें और खुले में रखकर खाते न रहें।

# अब अमरूद जल्दी नहीं सड़ेंगे बस अपनाएं ये आसान टिप्स

कुछ आसान टिप्स को अपनाकर आप अमरूद को ज्यादा समय तक ताजा रख सकते हैं और बिना जल्दी खराब हुए उसका स्वाद ले सकते हैं। यहां जानिए ऐसे सिंपल टिप्स।

अमरूद स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है, लेकिन थोड़ी सी लापरवाही में यह जल्दी सड़ने लगता है। सही स्टोरेज और कुछ आसान घरेलू तरीकों को अपनाकर आप अमरूद को ज्यादा समय तक फ्रेश रख सकते हैं। यहां जानिए ऐसे सिंपल टिप्स, जिनकी मदद से अमरूद जल्दी खराब नहीं होंगे और उनका स्वाद भी बना रहेगा।

## अमरूद फाइबर से भरपूर

अमरूद एक ऐसा फल है जो स्वाद और सेहत दोनों का खजाना है। फाइबर, विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर अमरूद को लोग कच्चा, पका, चाट या जूस के रूप में बड़े चाव से खाते हैं। लेकिन परेशानी तब होती है जब दो-तीन दिन में ही अमरूद नरम होकर खराब होने लगता है।

## दूसरे फलों के साथ रखने से बचें

अक्सर लोग सारे फल एक ही टोकरी या फ्रिज के एक ही हिस्से में रख देते हैं। यह आदत अमरूद को जल्दी खराब कर सकती है। दरअसल, केला, सेब और संतरा जैसे फल एथिलीन गैस छोड़ते हैं, जिससे अमरूद जल्दी पक जाता है और सड़ने लगता है। खासतौर पर खट्टे फलों के साथ अमरूद को बिल्कुल न रखें। अगर आप इन्हें अलग-अलग स्टोर करेंगे तो अमरूद ज्यादा दिनों तक सुरक्षित रहेगा।

## क्या फ्रिज में रखना सही है?

बहुत से लोगों के मन में सवाल होता है कि अमरूद को फ्रिज में रखना चाहिए या नहीं। अगर अमरूद पूरी तरह पका हुआ है, तो उसे फ्रिज में रखना ठीक रहता है। लेकिन ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा ठंड में रखने से अमरूद सख्त हो सकता



है और उसका स्वाद भी बदल सकता है। बेहतर है कि अमरूद को फ्रिज के वेजिटेबल बॉक्स में रखें और प्लास्टिक बैग की बजाय पेपर बैग या खुले डिब्बे का इस्तेमाल करें।

## गूदा निकालकर भी कर सकते हैं स्टोर

अगर आपके पास ज्यादा अमरूद हैं और आप उन्हें लंबे समय तक इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो गूदा निकालकर स्टोर करना एक अच्छा विकल्प है। इसके लिए अमरूद का गूदा निकालें, उसमें

थोड़ा सा नींबू का रस और स्वादानुसार चीनी मिलाएं। अब इसे मिक्सर में हल्का ब्लेंड कर लें।

इस मिश्रण को एयरटाइट कंटेनर में भरकर फ्रिज में रखें। इससे अमरूद का स्वाद और ताजगी कई दिनों तक बनी रहती है।

## इन छोटी बातों का भी रखें ध्यान

अमरूद को पेपर में लपेटकर ठंडी और सूखी जगह पर रखें।

बहुत ज्यादा पका हुआ अमरूद खरीदने से बचें, क्योंकि वह जल्दी गल जाता है।

अमरूद को काटकर स्टोर न करें, इससे वह जल्दी खराब होता है।

प्लास्टिक की थैली में बंद करके रखने से नमी बढ़ती है, जो सड़न का कारण बनती है।



# घर की चीजों से होगा बच्चे का ब्रेन डेवलपमेंट

## बच्चों का दिमाग कैसे तेज करें

हम सभी चाहते हैं कि हमारे बच्चे बहुत ज्यादा एक्टिव व स्मार्ट बनें। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि बच्चों के ब्रेन डेवलपमेंट के लिए हर बार महंगे खिलौने, स्पेशल क्लास या फैसी गेम्स में पैसे खर्च किए जाएं। अगर आप चाहें तो घर में रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाली जरूरत की चीजों की मदद से भी बच्चे के ब्रेन को डेवलप कर सकते हैं। जी हां, घर में रखे स्टील के बर्तनों से लेकर दाल-चावल व अखबार जैसी आम सी चीजें बच्चे के ब्रेन डेवलपमेंट में काफी काम आ सकती हैं।

दरअसल, 0-6 साल तक बच्चों का ब्रेन बिजली की स्पीड से ग्रो करता है और इस ग्रोथ को बूस्ट करने के



लिए उन्हें बस रियल-वर्ल्ड एक्सपीरियंस चाहिए। बच्चे टच, साउंड, स्मेल, मूवमेंट, एक्सप्लोरेशन से काफी कुछ सीखते हैं। ऐसे में आप उन्हें आसपास की चीजों से ही ट्रेन करने की कोशिश करें। घर के सिंपल ऑब्जेक्ट्स से की गई एक्टिविटीज बच्चे के ब्रेन को मल्टी-सेंसरी इनपुट देती हैं और इससे उनकी लॉजिकल थिंकिंग, क्रिएटिविटी, इमैजिनेशन, फोकस, लैंग्वेज, इमोशनल इंटीलजेंस आदि सब स्ट्रॉन्ग होता है। साथ ही साथ, इन्हें बच्चे बिल्कुल नेचुरली सीखते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

### स्टील के कटोरे और चम्मच से होगा ब्रेन डेवलपमेंट

एक से छह साल के बच्चे को आवाज, रिदम और पैटर्न सिखाने के लिए स्टील के कटोरे और चम्मच की मदद ली जा सकती है। इसके लिए आप बस 3-4 कटोरे को लाइन में रखो। बच्चे को चम्मच दो और अलग-अलग कटोरे को टैप करने दो। आप चाहें तो पैटर्न बना सकते हो, जैसे “टिंग-टिंग-टोंग”। इसे बच्चा दोहराता है।



इस तरह की एक्टिविटी से बच्चा अलग-अलग आवाजें पहचानना सीखता है। साथ ही साथ, जब आप रिदम दोहराते हो, शॉर्ट-टर्म मेमोरी बेहतर होती है।

### पुराने दुपट्टे से होगा ब्रेन डेवलपमेंट

पुराने दुपट्टे इमेजिनेशन और रोल प्ले बूस्टर साबित हो सकता है। आप अपने 2-10 साल के बच्चे को दुपट्टे



के साथ आजादी से एक्सप्लोर करने दो। वे इसकी मदद से केप, टेंट, पिकनिक मैट या ड्रेस आदि जो चाहें वो बना सकते हैं। इस तरह-तरह खेल-खेल में बच्चे दुपट्टे का अलग-अलग तरह से इस्तेमाल करते हैं और उसके आसपास कहानी बुनते हैं। साथ ही साथ, इससे बच्चे के क्रिएटिव न्यूरोल पाथवे एक्टिवेट होते हैं।

### हल्दी, कॉफी और चुकंदर की लें मदद

अलग-अलग कलर को पहचानने और बच्चे की क्रिएटिविटी को बूस्ट करने के लिए हल्दी, कॉफी और चुकंदर जैसी चीजों की मदद ली जा सकती है। हल्दी में पानी मिक्स करके पीला, कॉफी में पानी मिक्स करके गहरा भूरा और चुकंदर के जूस से गुलाबी रंग बना लें। आप बच्चे को पेंटिंग पैड या अखबार दो, जिस पर वह अपनी क्रिएटिविटी उकेर पाए। इससे ना केवल कलर की पहचान होती है, बल्कि जब वे इसे छूकर व सूंघकर देखते हैं तो सेंसरी प्रोसेसिंग पर भी अच्छा असर पड़ता है।

# भारतीय कितने देशों का खजूर खाते हैं भारत में कहां होती है इसकी खेती?

भारतीयों को खजूर का स्वाद कितना पसंद आ रहा है यह इस बात से समझा जा सकता है कि भारत ने साल 2023 में 49,05,89,000 kg खजूर आयात किया। यहां इसकी मांग इतनी बढ़ी है कि भारत दुनिया में सबसे ज्यादा खजूर आयात करने वाला देश बन गया है। जानिए, भारतीय कितने देशों का खजूर खाते हैं और भारत में कहां-कहां इसकी खेती होती है।

भारत में खजूर अब सिर्फ रमजान तक सीमित नहीं रहा। सर्दियों में इसका बढ़ता इस्तेमाल और खजूर से तैयार होने वाली अलग-अलग डिश का बढ़ता चलन इसकी मांग को बढ़ा रहा है। आंकड़े इसकी पुष्टि करते हैं। एक्सपोर्ट-इम्पोर्ट डाटा की रिपोर्ट कहती है, भारत विदेश से खजूर मंगाने वाला सबसे बड़ा देश बन गया है। साल 2025 में भारत ने 49,05,89,000 kg खजूर आयात किया।

अब सवाल उठता है कि भारत कितने देशों से खजूर मंगाता है, क्या भारत में भी खजूर उगता है, भारत में इसकी कितनी वैरायटी उगाई जा रही हैं?

## भारत कितने देशों से मंगाता है खजूर?

भारत कई देशों से खजूर आयात करता है। इनमें संयुक्त अरब अमीरात, इराक, ईरान, सऊदी अरब और ओमान बड़े निर्यातक देश के तौर पर शामिल हैं, जहां का खजूर भारतीय खाते हैं। भारत में कई वजह से खजूर की मांग बढ़ी है। देश में फिटनेस और डाइट को लेकर लोग अलर्ट हो रहे हैं। अपने खानपान में बदलाव ला रहे हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व, नेचुरल शुगर और एनर्जी का सोर्स होने के कारण खजूर लोगों की डाइट में शामिल किया जा रहा है।

यह फायबर, आयरन और एनर्जी का अच्छा सोर्स माना जाता है। रमजान में खजूर से रोजा खोलने की परंपरा और चीनी का हेल्दी विकल्प होने के कारण भी इसकी मांग बढ़ती है। वर्तमान में ऑनलाइन और सुपर मार्केट में इसकी उपलब्धता ने आयात का आंकड़ा बढ़ा दिया है। इसलिए मांग में इजाफा हो रहा है।

## भारत में कहां उगता है खजूर?

भले ही भारत खजूर का सबसे बड़ा आयातक देश है, लेकिन भारत में इसकी भी खेती होती है। भारत में गुजरात



**खजूर की मांग  
क्यों बढ़ रही?**

का कच्छ और राजस्थान का जैसलमेर व बाडमेर वो जगह हैं जहां पर खजूर की खेती होती है। दोनों राज्यों की तुलना करें तो खजूर की सबसे ज्यादा पैदावार गुजरात में होती है।

कौन-कौन सी किस्में पैदा होती हैं?

गुजरात में खजूर की बरही, खलास और मेडजूल जैसी किस्में पैदा होती हैं। वहीं राजस्थान में जो खजूर पैदा होता है वो आकार में छोटा होता है। दोनों ही राज्यों में इसकी खेती मुख्य रूप से गरम और शुष्क (रेगिस्तानी/अर्ध-रेगिस्तानी) इलाकों में होती है। यह खजूर की खेती के लिए परफेक्ट जलवायु मानी जाती है।

## खजूर की कितनी किस्में?

दुनियाभर में खजूर की करीब 600 किस्में हैं। हालांकि, इन्हें नमी के आधार पर तीन कैटेगरी में बांटा गया है। पहली है, सॉफ्ट इसमें मेडजूल प्रजाति शामिल है। दूसरी है सेमी ड्राय, यह इसमें नमी कम होती है और मेडजूल के मुकाबले थोड़ा हार्ड होता है। जैसे डेगलेट नूर। वहीं, तीसरी कैटेगरी है ड्राय खजूर की। इसमें थूरी खजूर शामिल है।

मेडजूल खास को सबसे लम्बा खजूर कहा जाता है।

खजूर की वैरायटी में मेडजूल खास है। यह आकार में सबसे बड़ा होता है। इसकी लम्बाई 5 से 7 सेमी तक होती है। इसमें गूदा ज्यादा होता है। नरम होने के साथ ज्यादा मीठा होता है। भारत में इसे प्रीमियम और लगजरी खजूर माना जाता है। दावा किया जाता है कि यह मूल रूप मोरक्को का है, लेकिन जॉर्डन, सऊदी अरब, इजराइल में इसकी खेती होती है। वहीं, बरही की गिनती सबसे छोटे खजूर में की जाती है। यह 2 से 3 सेमी लम्बा होता है। यह स्वाद में हल्का मीठा होता है।



## गमले में आसानी से उग जाएगा अदरक थोड़ी धूप, हल्की नमी और सही तरीके से लगाया जाए तो अदरक खूब फलता है।

अदरक न सिर्फ स्वाद और सुगंध बढ़ाता है बल्कि पाचन को बेहतर, सूजन को कम और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में भी मदद करता है।

अगर आप घर की रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसालों के पौधे खुद उगाना चाहते हैं तो अदरक इसके लिए बेहतरीन शुरुआत है। अदरक न सिर्फ स्वाद और सुगंध बढ़ाता है बल्कि पाचन को बेहतर, सूजन को कम और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में भी मदद करता है। अच्छी बात यह है कि इसे मिट्टी, मौसम और देखभाल को लेकर ज्यादा नखरे नहीं होते। थोड़ी धूप, हल्की नमी और सही तरीके से लगाया जाए तो अदरक गमले में भी खूब फलता है। आइए जानें इसे लगाने की आसान विधि और सही देखभाल के तरीके।

### गमला और मिट्टी का सही चुनाव करें

अदरक की जड़ें चौड़ाई में फैलती हैं इसलिए गहरा नहीं बल्कि चौड़ा गमला चुनना बेहतर होता है। प्लास्टिक या मिट्टी के किसी भी गमले में इसे उगाया जा सकता है, बस ड्रेनेज होल होना जरूरी है ताकि पानी जमा न रहे। मिट्टी हल्की और दानेदार होनी चाहिए जिसमें कार्बनिक खाद की मात्रा संतुलित हो। सामान्य रूप से दो भाग गार्डन सॉयल, एक भाग रेत और एक भाग कम्पोस्ट मिलाकर तैयार की गई मिट्टी अदरक के लिए आदर्श मानी जाती है। भारी मिट्टी जड़ों के विकास को रोकती है इसलिए इसे हर हाल में टालें।

### अदरक की गांठ को लगाने से पहले तैयार करें

बाजार से खरीदा हुआ अदरक सीधे गमले में नहीं लगाया जाना चाहिए। सबसे पहले स्वस्थ, मोटी और ताजगी से भरी गांठें चुनें, जिन पर उभरी हुई आंखें दिखाई दें। इन्हें दो-तीन घंटे पानी में भिगोकर रखें ताकि उनमें मौजूद रसायन धुल जाएं और अंकुर निकलने की संभावना बढ़े। यदि गांठ बड़ी हो तो उसे एक-दो इंच के टुकड़ों में काट लें और ध्यान रखें कि प्रत्येक टुकड़े में कम से कम एक आंख जरूर हो। इन्हें एक दिन सुखने

दें ताकि कटे हुए हिस्से पर एक परत बन जाए और सड़न की संभावना न रहे।

### लगाने का सही समय और तरीका अपनाएं

अदरक गर्म और नम जलवायु को पसंद करता है इसलिए इसे फरवरी से जून के बीच लगाना सबसे अच्छा रहता है। गमले में मिट्टी भरने के बाद अदरक के टुकड़ों को आंख ऊपर की ओर रखें और सिर्फ एक इंच मिट्टी से ढक दें। बहुत गहराई में लगाने से पौधा धीमे उगता है या अंकुर नहीं निकलता। पहली सिंचाई हल्की करें और तब तक इंतजार करें जब तक मिट्टी हल्की सूख न जाए। शुरुआती दिनों में पौधे के पास पानी जमा होने से यह आसानी से सड़ जाता है, इसलिए संतुलित नमी बनाए रखें।

### धूप, पानी और खाद का संतुलन कायम रखें

अदरक को तेज धूप की नहीं बल्कि रोजाना 3-4 घंटे हल्की धूप या परोक्ष रोशनी की जरूरत होती है। पानी सप्ताह में 2-3 बार पर्याप्त है लेकिन मौसम के अनुसार इसे कम या ज्यादा किया जा सकता है। ध्यान रखें कि मिट्टी लगातार गीली रहे पर भीगी न हो। महीने में एक बार देसी खाद या वर्मीकम्पोस्ट देना पौधे की बढ़त के लिए अच्छा होता है। रासायनिक खादों से बचें क्योंकि वे मिट्टी की संरचना खराब कर देती हैं।

### कटाई और उपयोग के लिए तैयार पौधा

अदरक धीरे-धीरे बढ़ता है इसलिए धैर्य रखें। लगभग आठ से नौ महीने बाद जब पौधे की पत्तियां पीली होने लगें, तब समझ लें कि कटाई का समय आ गया है। मिट्टी को हल्का सा हटाएं और जड़ों को निकाल लें। आप चाहें तो पूरी जड़ निकाल लें या कुछ हिस्सा छोड़कर बाकी पौधे को बढ़ने दें। ताजा घरेलू अदरक की खुशबू और स्वाद बाजार वाले से कहीं अधिक होते हैं और इसका इस्तेमाल चाय से लेकर सब्जियों तक हर चीज में किया जा सकता है।



# वानापार्थी साड़ी इतनी अलग क्यों होती है?

## अदिति राव हैदरी से है खास कनेक्शन, क्या हैं खासियत

भारतीय संस्कृति में साड़ी की एक अलग ही पहचान है। यहां अलग-अलग डिजाइन, अलग-अलग फैब्रिक और पैटर्न की साड़ियां मिल जाती हैं, जिनकी अपनी अलग पहचान होती है। आज हम आपको एक ऐसी ही साड़ी के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसका खास कनेक्शन एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी से भी है।

### वानापार्थी साड़ी का इतिहास

भारत में साड़ियों का एक अलग ही महत्व है। भारतीय परिधान में साड़ी को सबसे ऊपर रखा जाता है। यहां आपको कई तरह की साड़ियां देखने को मिलती हैं, जो अपनी अलग-अलग पहचान रखती हैं। इसी में से एक है वनापार्थी साड़ी... जो पहली नजर में ही बाकी सभी साड़ियों से अलग महसूस होती है। इसका रंग, बुनावट और डिजाइन में एक शाही ठहराव झलकता है। तेलंगाना के वानापार्थी क्षेत्र से जुड़ी यह साड़ी सिर्फ पहनने का परिधान नहीं, बल्कि इतिहास, कला और संस्कृति की जीवित कहानी है, जो पीढ़ियों से चली आ रही है।

इस साड़ी का इतिहास काफी पुराना है। लेकिन हाल ही के सालों में इसे फिर से पहचान मिली है। चलिए जानते हैं साड़ी का इतिहास क्या है? इसमें क्या अलग और खास है। साथ ही इसका एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी से क्या कनेक्शन है।

बॉलीवुड एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी का वानापार्थी साड़ी से एक खास कनेक्शन है, जिसे उन्होंने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर शेयर भी किया है। एक्ट्रेस ने इस साड़ी से पारिवारिक किस्से को फैस के साथ शेयर किया। साथ ही ये भी बताया कि, इस वानापार्थी साड़ी उनके लिए कितनी स्पेशल है।

अदिति अपनी पोस्ट में लिखती हैं – एक ऐसी साड़ी, जिसकी जड़ें बहुसांस्कृतिक हैं, बिल्कुल मेरी तरह। मेरे दादा राजा जे. रामेश्वर राव ने बहुत कम उम्र में ही वानापार्थी साड़ी को फिर से जीवित करने की दिशा में काम करना शुरू कर दिया था। उन्होंने बुनकरों का हौसला बढ़ाया, अपने परिवार के लिए उन्हीं से साड़ियां बनवाने के ऑर्डर दिए और पुराने डिजाइनों को उन्हें दोबारा सिखाने और फिर से बनाने के लिए भेजा।

वो आगे कहती हैं कि मुझे एक खास साड़ी आज भी याद है, जो मेरी नानी, मेरी मां और उनकी बहनों के पास थी। वो मशहूर राजा रवि वर्मा की पेंटिंग से प्रेरित काली अशर्फी साड़ी थी। आज समझ आता है कि वही साड़ी कहीं न कहीं मेरे मन में गहराई से बस गई थी। ये यादें अवचेतन में बंद थीं और फिर तब सामने आईं, जब सिद्धार्थ और मेरी वानापार्थी मंदिर में हुई शादी के लिए सव्यसाची ने हमारी हाफ साड़ी डिजाइन की। फिलहाल, मैं आप सबके साथ ये प्रदर्शनी साझा कर रही हूँ। इसे आप तक



लाने पर मुझे बेहद गर्व है। मुझे उम्मीद है कि वानापार्थी के बुनकर अपनी इस समृद्ध विरासत को दोबारा हासिल कर पाएंगे।

### वानापार्थी की साड़ी में ऐसा क्या है खास ?

वानापार्थी साड़ी की सबसे खास बात ये है कि, इन्हें पूरी तरह से हथकरघा पर बुना जाता है। इसे बनाने के लिए किसी भी तरह की मशीन का इस्तेमाल नहीं होता है। इसे पूरे धैर्य के साथ बनाया जाता है, जिसमें कारीगरों की मेहनत और कला साफ नजर भी आती है। इसकी पहचान इसके चौड़े बॉर्डर वाला डिजाइन है। वानापार्थी साड़ी में ज्यादातर आपको मंदिर, फूल-पत्तियां और ज्यामितिय डिजाइन देखने को मिलेंगे, जो बहुत बारीक होते हैं और रॉयल लुक देते हैं।

### किस फैब्रिक से बनती है वानापार्थी साड़ी

वानापार्थी साड़ी को बनाने के लिए आमतौर पर कपास और रेशम के अनेखे मेल का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें सूती, सूती-रेशमी का मिश्रण का भी यूज किया जाता है। इससे साड़ी हल्की, आरामदायक और लंबे समय तक टिकाऊ होती है। रंगों की बात करें तो, गहरा लाल, सरसों पीला, हरा, नीला और मैरून जैसे कलर ज्यादा चुने जाते हैं। ये रंग जल्दी फीके नहीं पड़ते और साड़ी को एक क्लासिक पहचान देते हैं।

### राजघरानों से जुड़ा है इतिहास

कहा जाता है कि, पहले यह साड़ियां खास तौर पर राजघराने और प्रतिष्ठित परिवारों में पहनी जाती थीं और खास उनके लिए ही बनाई जाती हैं। साड़ी का इतिहास तेलंगाना के वानापार्थी क्षेत्र की समृद्ध सांस्कृतिक परंपरा से जुड़ा है। माना जाता है कि इस बुनाई कला की शुरुआत कई सदियों पहले हुई, जब स्थानीय बुनकर समुदायों ने शुद्ध सूती धागों से टिकाऊ और आरामदायक वस्त्र बनाना शुरू किया। वानापार्थी के उस समय के जमींदारों और राजपरिवारों ने इस कला को बढ़ावा दिया, जिससे बुनकरों एक अपने डिजाइन और कला दिखाने का मौका मिला। आज वानापार्थी साड़ी न केवल पारंपरिक पहनावे का प्रतीक है, बल्कि पीढ़ियों से चली आ रही बुनकरों की मेहनत, कला और इतिहास को भी अपने भीतर समेटे हुए है।

# परिवार की ज़िम्मेदारियों को संभालने के अलावा खुद का कैरियर बनाना भी ज़रूरी है

आपको यह समझना होगा कि काम बस कमाई का ज़रिया नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, स्वतंत्रता और संपूर्णता का आधार भी है। यह आपको आर्थिक रूप से सक्षम बनाएगा, निर्णय लेने की क्षमता को मज़बूती देगा और मानसिक रूप से सक्रिय और उद्देश्यपूर्ण महसूस कराएगा। दुनिया में क्या चल रहा है, यह बाहर निकलकर ही समझ में आता है और आज के समय में यह बेहद महत्वपूर्ण है, खासतौर पर बच्चों की बेहतर परवरिश के लिए।

## वक्त है एक नई शुरुआत का

कई साल परिवार व बच्चों में व्यस्त रहने पर आप अपनी ज़रूरतें पीछे छोड़ देती हैं। कैरियर की शुरुआत हो या वापसी, खुद को दोबारा संवारना और अपनी पहचान बनाना बहुत ज़रूरी होता है। वॉर्डरोब में थोड़ा बदलाव ताज़गी व आत्मविश्वास देता है। खुद पर ध्यान देना यह याद दिलाता है कि आप भी महत्वपूर्ण हैं, आपका भी एक स्वतंत्र अस्तित्व है। जब आप आईने में खुद को बेहतर रूप में देखती हैं तो मन में नई शुरुआत का उत्साह और मज़बूत होता है। घर से बाहर निकलने के लिए व्यक्तिगत तैयारी, कोई क्रैश कोर्स करें। साक्षात्कार की तैयारी करें। पूछे जाने वाले सवाल बेहद पेचीदा हो सकते हैं, इसलिए वरिष्ठ के साथ बैठकर इसकी तैयारी कर सकती हैं।

## फिर करें कोशिश

आपको अपने पेशे से दूर हुए काफ़ी वक्त हो चुका है। आप जिस पेशे में थीं, इतने सालों में काफ़ी कुछ बदल चुका होगा, दुनिया आगे बढ़ चुकी होगी। इसलिए हो सकता है कि आप नौकरी में आए इस अंतराल को लेकर असुरक्षित महसूस करें या दूसरों को देखकर खुद को कमतर समझें। ऐसा लगे कि इनका मुकाबला आप नहीं कर पाएंगी। इसलिए शुरुआत करने से पहले खुद को तैयार करना होगा।

जो महिलाएं पहले काम कर चुकी हैं, उनके लिए रिटर्नशिप प्रोग्राम बेहतरीन विकल्प है। ये 3-6 महीने के पेड प्रोग्राम्स होते हैं जिनमें प्रशिक्षण, मार्गदर्शक



सहयोग और स्थायी नौकरी का मौका मिलता है।

इसके अलावा कौशल नवीनीकरण प्रशिक्षण और नेटवर्किंग जैसे विकल्प कैरियर को दोबारा गति दे सकते हैं।

पेशेवर सोशल मीडिया पर अपनी प्रोफाइल अपडेट करें, कैरियर के विराम को छिपाने के बजाय ईमानदारी से बताएं कि इस दौरान आपने क्या सीखा।

पुराने सहकर्मियों से फिर जुड़ें, क्योंकि कई बार नौकरी संपर्कों से ही मिलती है।

फ्रीलांसिंग भी अच्छी है। अपनी शुरुआत छोटे प्रोजेक्ट्स से करें। धीरे-धीरे पोर्टफोलियो और आत्मविश्वास दोनों बढ़ेंगे। शुरुआत में पैसों से ज़्यादा महत्वपूर्ण है अनुभव जुटाना। जब आपका काम बोलेगा तो अवसर अपने आप मिलने लगेंगे।

## अगर प्रयास पहली बार है तो...

अगर आपने कभी पेशेवर दुनिया में क़दम नहीं रखा है, तो यह स्वाभाविक है कि आपको आत्मविश्वास की कमी या आधुनिक कौशलों का अभाव महसूस हो। लेकिन आपने इस शुरुआत के बारे में सोचा है, यही विचार आपको आगे बढ़ने का हौसला देगा। बस शुरुआत योजना के साथ करें।

खुद पर ध्यान देने के बाद एक स्पष्ट और व्यावहारिक योजना बनाएं। चाहे ऑनलाइन कोई छोटा कौशल सीखना हो, प्रतिदिन सिर्फ एक घंटा सीखने या अभ्यास के लिए निकालना हो, या घर से किसी छोटे काम की शुरुआत करनी हो, हर छोटा क़दम आपको बड़े लक्ष्य के करीब ले जाएगा।

# विटामिन-ए की कमी से होंगे कई रोग जानिए कारण



विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 5 वर्ष से कम आयु के लगभग 19 करोड़ बच्चे विटामिन-ए की कमी से ग्रसित हैं। इस कमी के कारण संक्रमण बढ़ने से लगभग 15 लाख बच्चों की हर साल मृत्यु हो जाती है। विटामिन-ए की कमी बचपन में होने वाले उस अंधेपन का सबसे प्रमुख कारण है, जिसे उचित देखभाल और सही पोषण से रोका जा सकता है। भारत में 20-60% बच्चे सबक्लिनिकल विटामिन-ए की कमी से पीड़ित हैं, यानी उनमें कमी तो है लेकिन इसके स्पष्ट लक्षण अभी दिखाई नहीं देते।

कमी ऐसे पता चलेगी

**शुरुआती लक्षण-** रतौंधी यानी कम रोशनी में देखने में परेशानी होती है। आंखों में सूखापन महसूस होता है। आंखों के सफेद हिस्से पर झागदार सफेद पैच हो सकता है। त्वचा सूखी व खुरदुरी हो जाती है। यदि किसी तरह का घाव है तो वो देर से भरता है।

**आंखों पर असर-** कंजंकटिवा का अत्यधिक सूखना, कॉर्नियल जेरोसिस, कॉर्निया का नरम पड़ना, जिससे अस्थायी अंधापन हो सकता है। यदि उपचार में देरी हो जाए, तो पूर्ण और स्थायी अंधापन हो सकता है।

**शारीरिक लक्षण-** विटामिन-ए की कमी से संक्रमण का खतरा बढ़ता है, खासकर सांस से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। इसके अलावा, दस्त, खसरा, बच्चों में विकास रुकना और बड़ों में प्रजनन क्षमता पर भी असर पड़ता है।

**शुरुआती लक्षण-** रतौंधी यानी कम रोशनी में देखने में परेशानी होती है। आंखों में सूखापन महसूस होता है। आंखों के सफेद हिस्से पर झागदार सफेद पैच हो सकता है। त्वचा सूखी व खुरदुरी हो जाती है। यदि किसी तरह का घाव है तो वो देर से भरता है।

**आंखों पर असर-** कंजंकटिवा का अत्यधिक सूखना, कॉर्नियल जेरोसिस, कॉर्निया का नरम पड़ना, जिससे अस्थायी अंधापन हो सकता है। यदि उपचार में देरी हो जाए, तो पूर्ण और स्थायी अंधापन हो सकता है।

**शारीरिक लक्षण-** विटामिन-ए की कमी से संक्रमण का खतरा बढ़ता है, खासकर सांस से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। इसके अलावा, दस्त, खसरा, बच्चों में विकास रुकना और बड़ों में प्रजनन क्षमता पर भी असर पड़ता है। ऐसे काम करता है

**विटामिन-ए कई रूपों में मौजूद होता है-** रेटिनॉल, रेटिनल, रेटिनोइक एसिड और बीटा-कैरोटीन (जो पौधों से मिलता है)। शरीर इन सभी रूपों को ज़रूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल करता है।

रेटिनल और ऑप्सिन मिलकर रोडोप्सिन नामक प्रोटीन बनाते हैं। यह प्रोटीन कम रोशनी और रात में देखने के लिए ज़रूरी होता है। इसलिए विटामिन-ए की कमी होने पर रतौंधी की समस्या होती है

**विटामिन-ए शरीर की नम झिल्लियों को स्वस्थ रखता है,** जैसे- आंखों की सतह (कॉर्निया), श्वसन तंत्र (नाक, गला, फेफड़े) और पाचन तंत्र (आंतें)। इसकी कमी होने पर ये झिल्लियां सूखकर कठोर हो जाती हैं। इसका असर आंखों में सूखापन, जलन और दाग पड़ने के रूप में दिखता है। साथ ही संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। यह विटामिन टी-कोशिकाओं (श्वेत रक्त कोशिकाओं का एक प्रकार) के निर्माण में मदद करता है, जो संक्रमण से लड़ती हैं। कमी होने पर बच्चे और बड़े बार-बार बीमार पड़ते हैं।

**विटामिन-ए बच्चों में हड्डियों और ऊतकों के विकास में मदद करता है।** यह कोशिकाओं के सही विभाजन के लिए ज़रूरी है। बच्चों में विकास रुकने का एक कारण इसकी कमी है।

**पुरुषों में विटामिन-ए शुक्राणुओं के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।** वहीं महिलाओं में यह गर्भावस्था में प्लेसेंटा के विकास में मदद करता है। भ्रूण की अंग संरचना बनने के शुरुआती चरण में विटामिन-ए बहुत ज़रूरी होता है।



# भारत की अंतरिक्ष वाली झील ने डुबा दिया मंदिर



महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले में स्थित लोनार झील दुनिया की सबसे रहस्यमयी और वैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण झीलों में गिनी जाती है। यह झील ना सिर्फ भारत बल्कि दुनिया के भू-विज्ञान के लिए भी एक अनूठी प्रयोगशाला है। पांच साल पहले झील के पानी का रंग बदलने की घटना सामने आई थी।

लेकिन अभी जो ताजा घटनाक्रम सामने आया है, उसने वैज्ञानिकों से लेकर पर्यावरण और झील विशेषज्ञों तक को हैरत में डाल दिया है। पिछले 3 महीनों के दौरान यहां का जलस्तर लगातार बढ़ रहा है, जिससे अगल-बगल के कई प्राचीन मंदिर भी पानी में डूबे दिखाई पड़ रहे हैं। खुद स्थानीय लोग भी हैरान हैं क्योंकि उन्होंने अपने जीवनकाल में ऐसा होते पहली बार देखा है। प्रशासन ने आईआईटी बॉम्बे से मदद ली, जहां के विशेषज्ञों ने पानी बढ़ने पर चिंता जाहिर की है।

वैज्ञानिकों के अनुसार मून क्रेटर ऑफ इंडिया कही जाने वाली लोनार झील का निर्माण उल्कापिंड के टकराने की वजह से हुआ था। यहां मौजूद सूक्ष्म जीवों के आधार पर चंद्रमा और मंगल ग्रह पर जीवन की संभावना तलाश की

जा रही है। इस साल अक्टूबर से लेकर दिसंबर महीने तक यहां पानी का स्तर 9 मीटर तक बढ़ चुका है। ठीक बगल में स्थित कमलजादेवी मंदिर में भी 15 फीट से अधिक पानी भर चुका है। यहां आज तक के इतिहास में कभी सीढ़ियों तक पानी नहीं पहुंचा था लेकिन अब गर्भगृह तक पानी पहुंचने वाला है। इसके साथ ही सैकड़ों साल पुराने कई मंदिर भी पानी में डूबे हैं और मंदिरों तक पहुंचने वाले रास्ते भी जलमग्न हैं। यहां गोमुख मंदिर और दैत्यासुदन मंदिर भी प्रसिद्ध हैं।

## आश्चर्य का विषय बना लगातार पानी का बढ़ना

बारिश के अलावा लोनार झील में पानी पहुंचने का अन्य कोई दूसरा सोर्स नहीं है। ऐसे में आम से लेकर खास तक हर कोई अचानक बढ़ते हुए वॉटर लेवल को लेकर हैरान है। लोनार संरक्षण विकास समिति के अनुसार झील के इस प्राकृतिक चमत्कार को देखने के लिए महाराष्ट्र के अलग-अलग क्षेत्रों से लेकर देशी और विदेशी पर्यटक तक पहुंच रहे हैं। स्कूली बच्चों को पिकनिक पर लाया जा रहा है। यहां का पीएच स्तर भी 2022 में 10-11 की तुलना में घटकर अब 8-9 तक रह गया है।

### लाखों साल पहले उल्कापिंड टकराने से निर्माण

बुल्ढाना शहर से करीब 79 किलोमीटर दूर स्थित लोनार झील का निर्माण करीब 5 लाख 70 हजार साल पहले एक विशाल उल्कापिंड के धरती से टकराने के कारण हुआ। उस उल्कापिंड की रफ्तार अनुमानतः 90 हजार किमी प्रति घंटे की रही होगी। टक्कर का प्रभाव इतना जबरदस्त था कि धरती में लगभग 118 किलोमीटर व्यास और 150 मीटर गहराई का गड्ढा बन गया। यही गड्ढा समय के साथ भरकर लोनार झील के रूप में बदल गया।

यह झील इसलिए भी खास है क्योंकि यह बेसाल्ट चट्टानों पर बनी दुनिया की एकमात्र ज्ञात उल्कापिंड से बनी झील मानी जाती है। यही विशेषता इसे चंद्रमा और मंगल ग्रह की सतह पर बने क्रेटर्स से तुलना योग्य बनाती है। 1970 के दशक में वैज्ञानिक मानते थे कि ये झील ज्वालामुखी की वजह से बनी है। लेकिन यह थ्योरी गलत साबित हुई क्योंकि अगर ये झील ज्वालामुखी से बनी होती, तो 150 मीटर गहरी नहीं होती। 2010 से पहले ऐसा माना जाता था कि झील 52 हजार साल पुरानी है, लेकिन शोध के अनुसार ये 5 लाख 70 हजार साल पुरानी है।

### यहां का पानी खारा और क्षारीय क्यों?

लोनार सरोवर का पानी पीने योग्य नहीं है और इसके पीछे कई वैज्ञानिक कारण हैं। इसमें पानी के निकास की कोई प्राकृतिक व्यवस्था नहीं है। झील का पानी बाहर नहीं

बहता और वाष्पीकरण की वजह से अधिक पानी उड़ता है। नमक और खनिज पीछे रह जाते हैं। सोडियम कार्बोनेट और बाइकार्बोनेट की अधिकता की वजह से झील का pH स्तर 10.5 से 12 तक पाया गया है, जो इसे अत्यधिक क्षारीय बनाता है।

### झील का रंग बदलने का क्या है रहस्य?

कभी हरी, कभी गुलाबी और कभी लाल और कभी समुद्री हरा दिखने वाली लोनार झील अक्सर चर्चा में रहती है। हरी रंगत की वजह शैवाल की अधिकता है, जबकि गुलाबी या लाल रंग की वजह जैसे सूक्ष्म जीव हैं। यहां नमक-प्रेमी सूक्ष्मजीव हैं, जो उच्च तापमान और क्षारीय जल में पनपते हैं। 2020 में झील का अचानक गुलाबी हो जाना अंतरराष्ट्रीय सुर्खियों में आया था, जिसे वैज्ञानिकों ने जल तापमान, लवणता और जैविक गतिविधियों में बदलाव से जोड़ा। चंद्रमा और मंगल पर जीवन की झलक!

लोनार लेक में जैव विविधता है। यहां चरम परिस्थितियों में भी जीवन है। इस झील की खासियत इसकी अल्ट्रावायोलेट और मिनेरल-रिच पानी की संरचना है। अत्यधिक क्षारीय होने के बावजूद झील में जीवन मौजूद है। विशेष प्रकार के बैक्टीरिया और माइक्रो-ऑर्गेनिज्म मौजूद हैं, जो बेहद कठोर परिस्थितियों में भी जीवित रह सकते हैं। यही कारण है कि इसे 'एक्सट्रीम एनवायरनमेंट' के रूप में माना जाता है।

## लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स: बहुमत की आवाज न्याय का प्रमाण नहीं होती - फ्रेडरिक शिलर

फ्रेडरिक शिलर जर्मन भाषा के कवि, दार्शनिक इतिहासकार एवं नाटककार थे। उनकी जोहान वुल्फगांग गेटे के साथ मैत्री थी।

1. जो व्यक्ति बहुत अधिक सोचता है, वह बहुत कम कर पाता है।
2. जो लोग सरल कामों को पूर्णता से करने का धैर्य रखते हैं, वही कठिन कामों को सहजता से करने का कौशल प्राप्त करते हैं।
3. निराशाएं आत्मा के लिए वैसी ही हैं, जैसी आकाश के लिए आंधी-तूफान।
4. उदार हृदय वाले बनें। हमारा सच्चा सम्मान दूसरों की



राय में नहीं, हमारे अपने हृदय में बसता है।

5. पिता और पुत्र का संबंध शरीर या रक्त से नहीं, हृदय से बनता है।
6. बहुमत की आवाज न्याय का प्रमाण नहीं होती।
7. यदि अपने कर्म और कला से आप सबको प्रसन्न नहीं कर सकते, तो कुछ को ही प्रसन्न करें; बहुतों को खुश करना अच्छा नहीं होता।
8. ईश्वर साहसी लोगों की सहायता करता है।
9. मानव गरिमा आपके हाथों में है, इसकी रक्षा करें।

# आप जैसे हैं, वैसे ही खुद को स्वीकार करें...

## और किसी भ्रम में जीवन न जाएं



**करण  
जौहर**

फिल्मकार करण जौहर के प्रोडक्शन में बनी 'होमबाउंड' भारत की ओर से ऑस्कर की दौड़ में है। करण के सफर की कुछ प्रेरक बातें...

मैं एक वक्त पर 'पीपल्स पर्सन' हुआ करता था... यानी मुझे लोगों की स्वीकृति चाहिए होती थी, हद से ज्यादा। मुझे लगता था कि अगर लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे, तो मैं अधूरा रह जाऊंगा। लेकिन जब मैं पचास का हुआ, तो मेरे भीतर कुछ बदल गया। मैंने अपनी ही संगत को एंजॉय करना शुरू किया। अपनी चुप्पियों में रहना, उन्हें महसूस करना, उनमें पूरी तरह डूब जाना... यह सब मुझे खुद हैरान करने लगा।

यात्रा करने का मेरा तरीका बदल गया। अब मुझे अकेले सफर करना अच्छा लगता है। किसी दूसरे टाइम जोन में होटल का कमरा, लंबी उड़ानें, वो भी बिना वाई-फाई... मेरे लिए यह जन्नत जैसा है। यह बात शायद अजीब लगे, क्योंकि बाहर से मैं हमेशा बहुत 'आउट-देयर' दिखता हूँ। लेकिन सच यह है कि जो आप देखते हैं, वह केवल एक्टिंग है। ऐसी एक्टिंग जिसे मैंने दशकों में इतना गढ़ लिया है कि कभी-कभी मुझे खुद भी फर्क समझ नहीं आता।

मैं नहीं जानता कि मैं असल में कौन हूँ। कई बार लगता

है कि मैं खामोशी में भी एक्टिंग कर रहा हूँ, तब भी जब कमरे में कोई नहीं होता। हममें से शायद ही कोई खुद के साथ पूरी तरह ईमानदार है। अगर कहीं मैं खुद को सबसे अधिक असली महसूस करता हूँ, तो वो अपने बच्चों के साथ। वही मेरी दुनिया है। शायद इसी वजह से अब मैं प्यार की तलाश में नहीं हूँ, मैं अपने आप में पूरा हूँ।

जब छोटा था, तो अपने आसपास के बच्चों से बहुत अलग था। मैं मोटा था। जब बाकी बच्चे पॉप कल्चर में डूबे हुए थे... मैं मोहम्मद रफी, किशोर कुमार, लता जी और आशा जी सुन रहा था। मुझे न खेलों में दिलचस्पी थी, न ही टिनटिन या सुपरहीरो कॉमिक्स में। मालाबार हिल जैसे इलाके में रहते हुए भी मैं गुरु दत्त और पुराने राज कपूर में खोया रहता था।

मेरे डीएनए में एक स्वाभाविक चमक-दमक है। जब वजन की समस्या थी, तब बहुत कुछ पहनना चाहता था, जो पहन नहीं सकता था। जब पहन पाया, तो मैंने उसे पूरे आत्मविश्वास से अपनाया। अपनी स्किन में कंफर्टेबल होना मुझे बहुत देर से आया, लेकिन जब आया, तो मैंने उसे पूरी तरह स्वीकार किया।

मैं खुद को एक रियलिस्ट मानता हूँ और किसी भ्रम में नहीं जाता। भ्रम ऐसी बीमारी है, जिसकी कोई वैक्सीन नहीं है। मैं अपनी फिल्मों को लेकर जागरूक हूँ। मुझे पता है कौन-सी फिल्म क्यों चली और कौन-सी क्यों नहीं चली।

### आत्म-जागरूकता से जीवन को देखें, हैरान होंगे

हम सब इस ब्रह्मांड में छोटे-छोटे बिंदु हैं। तो फिर हम असल में हैं कौन? हां, हमने लोगों का खूब मनोरंजन किया है, लेकिन क्या हमने कैसर का इलाज खोजा? अगर इस तरह की आत्म-जागरूकता के साथ जीवन देखेंगे, तो हैरानी बनी रहती है। अगर मेरी कहानियों ने किसी को अपनापन दिया है, किसी को रोने की इजाजत दी है, किसी को संवेदनशील बनाया है, तो शायद वही मेरी सबसे बड़ी उपलब्धि है।



# जब गोविंदा ने मां के लिए लिखी थी कविता



मैंने कहा कि बताओ अब क्या करना है। तो उन्होंने कहा, 'मैंने सोचा है कि मम्मी के लिए एक अच्छी सी कविता लिखें और उन्हें भेजें, वह खुश हो जाएंगी।' मैंने कहा, 'ठीक है।' फिर बोले, 'आप लिख दो।' मैंने कहा, 'मैं लिखूंगा तो वह दिल से कम, दिमाग से ज्यादा होगी। आप लिखोगे तो आपके जज्बात मम्मी के लिए ज्यादा होंगे।' तो बोले, 'हम दोनों मिलकर लिखते हैं।' कुछ पंक्तियां उन्होंने बोलीं, कुछ मैंने लिखीं, और मिलकर हमने उन्हें कविता का रूप दिया। एक जज्बाती कविता तैयार हुई।

आज मेरे अजीज दोस्त, मेरी ज्यादातर हिट फिल्मों के हीरो और मेरे फेवरेट एक्टर यानी हीरो नंबर 1 गोविंदा जी की सालगिरह है। तो मैंने सोचा कि गोविंदा, जिन्हें आप सब एक हीरो और स्टार की हैसियत से जानते हैं, उनके बारे में एक ऐसी बात बताऊं, जो बहुत कम लोगों को मालूम है और वह है अपनी मां निर्मला देवी के लिए उनका गहरा प्रेम। वैसे तो हर औलाद अपनी मां से प्रेम करती है, उनकी इज्जत करती है, मगर जो सम्मान और जो विश्वास गोविंदा को अपनी मां पर था, वैसा मैंने अपनी जिंदगी में किसी और के लिए नहीं देखा। वह मां को सिर्फ प्यार ही नहीं करते थे, बल्कि पूजते थे। बात जून 1996 की है। हम फिल्म 'हीरो नंबर 1' की शूटिंग के लिए यूरोप गए थे।

स्विट्जरलैंड में शूटिंग चल रही थी। हम बस से ही ट्रेवल करते थे। 7 जून की बात है। गोविंदा मेरे पास आए और बोले, 'भाई, आज मम्मी का जन्मदिन है और जब से मैं पैदा हुआ हूं, पहली बार ऐसा हुआ है कि उनके जन्मदिन पर उनके साथ नहीं हूं।' मैंने कहा, 'चीची भैया, आप मम्मी से इतना प्रेम करते हैं, उनके जन्मदिन पर कभी उनसे दूर नहीं रहे, तो आपको यह डेट नहीं देनी चाहिए थी। उनके पास पहुंच जाते या जाकर वापस आ जाते।' इस पर उन्होंने कहा, 'रूमी भाई, मम्मी ने ही मुझसे कहा था कि तू जा, इस जन्मदिन पर शूटिंग कर। मम्मी ने कहा, तभी मैंने ये शूटिंग रखी है।'।

फिर उन्होंने कहा, 'किसे सुनाकर रिएक्शन लें?' मैंने कहा, 'कादर भाई से बेहतर कौन हैं।' गोविंदा ने कादर जी को कविता सुनानी शुरू की। सुनाते-सुनाते उनकी आवाज भरने लगी, गला रुंध गया, आंखों में पानी आ गया।

कविता खत्म होते-होते गोविंदा मम्मी को याद करके इतनी जोर जोर से रोने लगे कि हमें बस रुकवानी पड़ी। वहीं पास के एक रेस्टोरेंट में हम उन्हें ले गए, मुंह धुलवाया, कॉफी पिलवाई। उस दौर में मोबाइल नहीं होते थे तो पब्लिक टेलीफोन से उन्होंने मम्मी से बात की, जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं, आशीर्वाद लिया और फिर हम पेरिस पहुंचे। पेरिस में शूटिंग शेड्यूल खत्म हो गया था। तय हुआ कि कुछ दिन वहीं छुट्टी मनाएंगे। पहला दिन था। सब आराम कर रहे थे। मैं दोस्तों के साथ घूमने गया।

जब कमरे में लौटा तो डेविड साहब का फोन आया, 'जल्दी से लॉबी में आओ।' मैं लॉबी पहुंचा। लिफ्ट से निकलते ही देखा कि सोफे पर गोविंदा जी बैठे रो रहे हैं, सुनीता जी उनके साथ बैठी हैं। मुझे कुछ समझ नहीं आया। वहां उनके मैनेजर शशि सिन्हा और वाशु भागनानी जी भी थे। उन्होंने बताया कि मुंबई से फोन आया है, गोविंदा जी की मम्मी की तबीयत बहुत खराब है और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

हम कोशिश कर रहे हैं कि जल्द से जल्द कोई फ्लाइट मिले। मैं गोविंदा जी के पास गया।

बहुत रो रहे थे। मैंने उनका हाथ पकड़ा और कहा, 'चीची भैया, मत रोइए।' वो बोले, 'रूमी भाई, मम्मी नहीं रहीं।' मैंने कहा, 'शुभ-शुभ बोलिए। तबीयत खराब है, इलाज चल रहा है। ऊपरवाले ने चाहा तो जल्दी ही ठीक हो जाएंगी।' उन्होंने कहा, 'नहीं, सब मुझसे झूठ बोल रहे हैं। मम्मी मुझसे कभी झूठ नहीं बोलती थीं। उनकी बात कभी गलत नहीं निकली।' मैंने कहा, 'मैं कुछ समझा नहीं।' तो बोले, 'पिछले साल जून में मम्मी ने कहा था, 'चीची, एक साल और हूँ मैं तेरे साथ।

उसके बाद नहीं हूँ।' और देखो, जून चल रहा है। मम्मी की बात कभी गलत नहीं निकली। मम्मी नहीं रहीं।' इतने में डेविड साहब के असिस्टेंट आए और बोले, 'रिसेप्शन पर आपके लिए मुंबई से फोन है।' मैं रिसेप्शन पर गया। फोन उठाया। उधर से आवाज आई, 'मैं एन आर पच्छीसिया... बबलू भाई।' उन्होंने

कहा, 'गोविंदा आसपास तो नहीं है?' मैंने कहा, 'हैं, लेकिन दूर बैठे हैं।' तो बोले, 'उन्हें अभी बताना नहीं। मम्मी गुजर चुकी हैं।' मैं एकदम शॉकड रह गया, बिल्कुल स्पीचलेस। मैंने मुड़कर गोविंदा को देखा। वो लगातार रो रहे थे। मैं सोचने लगा, यह मां बेटे का कितना अद्भुत रिश्ता है। ऐसा चमत्कारी रिश्ता मैंने कभी नहीं देखा। इसी बात पर मुझे मुनव्वर राना का एक शेर याद आया:

**वह कबूतर क्या उड़ा, छप्पर अकेला हो गया,  
मां की आंखें मूंदते ही, घर अकेला हो गया।**

आज गोविंदा जी को उनकी सालगिरह की बहुत बहुत मुबारकबाद। ईश्वर करें, वह खुश रहें, कामयाब रहें। इन्हीं दुआओं के साथ, उनकी फिल्म 'हीरो नंबर 1' का यह गाना सुनिए, अपना खयाल रखिए और खुश रहिए:

**यूपी वाला ठुमका लगाऊँ,  
कि हीरो जैसे नाच के दिखाऊँ।**

## प्रेरणा केवल काम करने से आती है

**अनुशासन ही सच्ची आजादी  
का रास्ता है**

प्रेरणा इंतजार करने से नहीं आ सकती, वह तो केवल काम करने से ही आती है। आपके भीतर का आलस और डर की आवाज हमेशा आपको रोकने की कोशिश करती रहेगी। लेकिन जिस दिन आप बिना मन बनाए भी अपना काम



बड़ा बनने की अंधी दौड़ ने इस दौर में इंसान को भीतर से बहुत ही छोटा कर दिया है। आज सफलता के मायने ही बदल गए हैं। सच्ची प्रगति वह होती है, जो मनुष्य और प्रकृति दोनों का सम्मान करती है। जब काम, जीवन और यहां तक की आपकी सोच भी

पूरे उत्साह के साथ शुरू कर देते हैं, उसी दिन बदलाव शुरू होता है। काम को शुरू करना सफलता की गारंटी है। अनुशासन ही सच्ची आजादी का रास्ता है। **(डुद वर्क -स्टीवन प्रेसफील्ड)**

**उन्हीं चीजों को महत्व दें जो वास्तव में जरूरी हैं**

हमारे पास एक जीवन जीने के लिए समय बहुत कम होता है, लेकिन फिर भी हम इस तरह जीते हैं, जैसे सब कुछ बाद में कर लेंगे, जैसे हर चीज हमारे नियंत्रण में है। हर काम को करने की कोशिश हमें अधूरा बना देती है। जब हम यह स्वीकार कर लेते हैं कि जीवन सीमित है, तभी हम वास्तव में जरूरी चीजों को महत्व देना सीखते हैं। दरअसल सीमाएं ही जीवन को सही अर्थ देती हैं। **(फोर थाउजेंड वीक्स -ऑलिवर बर्कमैन)**

**सरलता कोई पिछड़ापन नहीं, समझदारी है**

मानवीय होती है, तभी समाज स्वस्थ बन सकता है। सरलता कोई पिछड़ापन नहीं है, यह तो समझदारी का ही दूसरा रूप है। **(स्मॉल इज ब्यूटीफुल -ईएफ शूमाकर)**

**डर हमेशा ही कमजोरी का प्रतीक नहीं होता**

डर हमेशा ही कमजोरी का प्रतीक नहीं होता। कई बार वही हमारी सबसे बड़ी सुरक्षा बन जाता है। जब हम अपने अंतर की आवाज सुनते हैं, तो हम सही समय पर सही निर्णय ले पाते हैं। स्वयं पर भरोसा करना भी एक कला है। डर और चिंता में फर्क है। डर वर्तमान खतरे की प्रतिक्रिया है, जबकि चिंता भविष्य की कल्पना। डर उपयोगी है, क्योंकि वह हमें तुरंत कदम उठाने के लिए प्रेरित करता है। जब हम डर को स्वीकार करते हैं, तो अधिक सजग, सतर्क और आत्मनिर्भर बन जाते हैं।

**(द गिफ्ट ऑफ फियर -गैविन डी बेकर)**

# बंजर दिमाग वाला इंसान काठ के संतरे जैसा!

हमारे ही बीच बहुत से ऐसे लोग होते हैं, जो किसी भिन्न विचार से अहिंसक ढंग से असहमति जताना ही नहीं जानते। रामनारायण पाठक ने कहीं लिखा है कि हम या तो व्यक्ति के अंधपूजक होते हैं या उसके कट्टर धिक्कारक। अपने से अलग सोच रखने वाले को छोटा समझना एक संकीर्ण



मानसिकता का प्रमाण है। ऐसा व्यक्ति कभी किसी बगीचे का माली नहीं बन सकता, लेकिन कब्रिस्तान का रखवाला अवश्य बन सकता है। बंजर दिमाग वाला इंसान लकड़ी के संतरे जैसा होता है, जिससे कभी रस नहीं निकलता।

अपने बांग्लादेश प्रवास के दौरान मैंने देखा कि ढाका में बंगबंधु शेख मुजीबुर्रहमान के निवास स्थित पुस्तकालय में लेनिन की कई पुस्तकें सुरक्षित रखी गई थीं। स्वयं शेख हसीना ने मुझे वे पुस्तकें दिखाई थीं। उन्होंने कहा था कि उनके अब्बाजान, सुभाषचंद्र बोस और महात्मा गांधी के गुणों का एक अनोखा सम्मिश्रण थे। यह भी एक दिलचस्प तथ्य है कि गांधीजी और लेनिन कभी मिले नहीं, हालांकि गांधीजी और मुसोलिनी के बीच लगभग डेढ़ घंटे की चर्चा हुई थी।

राजकोट के गांधीभक्त स्वर्गीय छगनलाल जोशी ने मोरारजी भाई के जीवनदर्शन पर एक पुस्तक लिखी है। उसमें मोरारजी भाई का यह उल्लेख मिलता है कि गांधीजी लेनिन को महर्षि कहा करते थे। जब लेनिन गंभीर रूप से बीमार पड़े तो डॉक्टरों ने उन्हें विदेशों से आने वाली महंगी दवाएं लेने की सलाह दी। इस पर लेनिन ने साफ तौर पर कहा कि जो दवा गरीब मजदूर नहीं खरीद सकता, उससे स्वस्थ होना कामरेड लेनिन को मंजूर नहीं। इसके बावजूद उनकी पत्नी ने उन्हें बताए बिना खाने-पीने की चीजों में दवा मिलाकर उन्हें दी, जिससे वे ठीक हो गए। दो-तीन महीने बाद जब लेनिन को इसका पता चला, तो वे बेहद आहत और क्रोधित हुए। उन्होंने इसे विश्वासघात माना और पत्नी पर राजद्रोह का आरोप तक लगाया।

यह भी जगजाहिर है कि बीमारी के दौरान साथियों ने उन्हें नरम रोटी खाने की सलाह दी थी, लेकिन लेनिन अड़े रहे कि वे वही मोटी रोटी खाएं, जो सामान्य राशन में मिलती है। लेनिन के निधन के बाद स्टालिन के शासनकाल में सब कुछ तहस-नहस हो गया। लाखों लोगों का कत्लेआम हुआ और मरने वालों की संख्या एक करोड़ तक बताई जाती है।

यह तथ्य स्वयं स्टालिन ने अपने अतिथि चर्चिल को बताया था, जिसका उल्लेख मार्टिन गिलबर्ट की पुस्तक 'रोड टु विकटरी' में मिलता है।

**धीरे-धीरे विकसित होती है  
नैतिक चेतना :**

अब एक गद्य-काव्य पर नजर डालिए

और अनुमान लगाइए कि इसे किसने लिखा है। कुछ शताब्दियों पहले हमारे पूर्वज नरभक्षण करते थे और ऐसे कई कर्म करते थे, जिन्हें सुनकर आज हम हतप्रभ हो उठते हैं। उस समय जीवित मनुष्य को खाने से मना करने वाला विचार अजीब लगता होगा। ऐसे लोग हंसी का पात्र बने होंगे और संभव है कि उन्हें फांसी तक दे दी गई हो। ये पंक्तियां गांधीजी ने 'हरिजन बंधु' में 27 सितंबर 1936 को लिखी थीं।

आज इंसानों को मारकर खाने की कल्पना मात्र से हम कांप उठते हैं। यह विकसित होती मानवता का ही परिणाम है। महात्मा गांधी को मानव में गहरी श्रद्धा थी और वे मानते थे कि नैतिक चेतना धीरे-धीरे विकसित होती है। इतिहासकार आनॉल्ड टॉयनबी ने इसी संदर्भ में कहा था कि जब वे इतिहास की ओर देखते हैं तो निराश हो जाते हैं, लेकिन मानव विकास की ओर देखते हैं तो आशावादी बन जाते हैं। साम्यवाद और संगठित धर्म को जोड़ने वाली कड़ी अंधविश्वास है। भारत के कई साम्यवादी विचारों को जड़ता के साथ पकड़कर बैठे हैं। वे कार्ल मार्क्स के प्रति ऐसा भाव रखते हैं, मानो वे किसी ईश्वर के समान हों। इसका परिणाम यह हुआ कि रूस, चीन और पूर्वी यूरोप ने साम्यवाद को त्यागकर पूंजीवाद का रास्ता अपनाया और अंततः क्यूबा ने भी यही किया। इसके विपरीत भारत के साम्यवादी अपनी जड़ता से बाहर नहीं आ सके। उनके साक्षात्कारों के पीछे आज भी स्टालिन की तस्वीर दिखाई देती है और वे एक करोड़ लोगों की हत्या करने वाले को राक्षस कहने को भी तैयार नहीं।

**नई आध्यात्मिकता का विरोध!**

हमारी सदी की महान क्रांतिकारी विचारक आयन रैंड नास्तिक थीं, लेकिन वे जड़ नास्तिक नहीं थीं। उनके विचारों ने नास्तिकता को भी एक नई गरिमा दी। उन्होंने कहा था कि अस्तित्व का अस्तित्व है, यानी वास्तविकता को उसी रूप में स्वीकार करना चाहिए।



# मानसूनी हवाओं की बदौलत दार्शनिक धारणाएं ऐसे पहुंचीं अरब



भारत और अरब के बीच व्यापार का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। लगभग चार हजार वर्ष पहले हड़प्पा सभ्यता और अरब के बीच समुद्री व्यापार होता था। उस समय नाविक पक्षियों की उड़ान के आधार पर समुद्रतट की दिशा और उससे दूरी का अनुमान लगाते थे और जहाजों को तट के पास रखते हुए यात्रा करते थे। इसका प्रमाण हमें हड़प्पा की मुहरों से मिलता है। लगभग दो हजार वर्ष पहले मानसूनी हवाओं की खोज हुई। इन हवाओं की मदद से अरबी व्यापारी गर्मियों में भारत और उससे आगे दक्षिण-पूर्वी एशिया तक जाते थे और सर्दियों में हवा की दिशा बदलने पर अरब लौट आते थे। इस समुद्री मार्ग पर यमन के सोकोत्रा द्वीप के आसपास की यात्रा अत्यंत जोखिमपूर्ण मानी जाती थी। इसी कारण समय के साथ गुजरात के समुद्रतट पर वाहनवती सिकोतर माता की पूजा प्रचलित हुई, जिन्हें जहाजों की रक्षा करने वाली देवी माना गया। लगभग चौदह सौ वर्ष पहले अरब में एक महत्वपूर्ण घटना घटी। मक्का के एक व्यापारी ने घोषणा की कि अल्लाह ने मानवता तक अपना अंतिम संदेश पहुंचाने के लिए उन्हें अंतिम पैगंबर चुना है। वे मुहम्मद

पैगंबर कहलाए। अरब समाज में अनेक महत्वपूर्ण व्यापारी महिलाएं भी होती थीं। मुहम्मद पैगंबर की पहली पत्नी भी एक सफल व्यापारी थीं। अरब से बाहर की यात्राएं मुख्यतः पुरुष करते थे। जो नाविक केरल जाकर वहां की महिलाओं से विवाह करते थे, उन्हें मापलई कहा जाता था। मापलई मलयालम में दामाद के लिए प्रयुक्त शब्द है। संभव है कि इन नाविकों की अरब में भी पत्नियां रही हों, जहां वे सर्दियों के मौसम में लौटते थे।

इन नाविकों के माध्यम से भारत का पहली बार एक ऐसे ईश्वर की अवधारणा से परिचय हुआ, जो निराकार है, जिसकी कोई प्रतिमा नहीं है, जो किसी अन्य देवता की पूजा स्वीकार नहीं करता और जिसका पैगाम केवल अरबी भाषा में प्राप्त होता है। यह धारणा भारतीय धार्मिक सोच से बिल्कुल भिन्न थी, जहां देवत्व अनेक रूपों में प्रकट होता है और मंदिरों में पूजा जाता है।

भारत से केवल सूती वस्त्र ही नहीं, बल्कि गन्ने के रस से बनी चीनी भी अरब देशों को निर्यात की जाती थी। वस्तुओं के साथ-साथ विचारों का भी आदान-प्रदान हुआ।

पंचतंत्र और जातक कथाओं के साथ-साथ शून्य और अनंत जैसी गणितीय और दार्शनिक धारणाएं भी अरब पहुंचीं। दसवीं शताब्दी के बाद शून्य की अवधारणा अरबी व्यापारियों के माध्यम से पहली बार यूरोप तक पहुंची।

अरब के प्रसिद्ध कथासंग्रह 'अरेबियन नाइट्स' में व्यापारियों से जुड़ी अनेक कहानियां मिलती हैं, जिनमें सिंदबाद की कथा प्रमुख है। यह कहानी लोगों को व्यापार के माध्यम से समृद्धि प्राप्त करने की प्रेरणा देती है। इसी संग्रह में अलादीन और उसके जादुई चिराग की कहानी भी है, जिसमें चिराग से निकलने वाला जिन्न उसकी इच्छाएं पूरी कर उसे अमीर बना देता है। ऐसी ही कथाओं में एक जिन्न सुल्तान सुलैमान के लिए विशाल पत्थर के नगरों का निर्माण करता है। सुलैमान अल्लाह के एक पैगंबर माने जाते थे और अपनी बुद्धिमत्ता के लिए प्रसिद्ध थे।

भारत में भी ऐसी ही कथाएं मिलती हैं। सुलैमान की तरह राजा विक्रमादित्य को भी बुद्धिमान, साहसी और उदार शासक माना गया है। उनके पास जादुई सिंहासन था और वेताल नामक रहस्यमय पात्र उन्हें परामर्श देता था। विक्रमादित्य की कथाओं में उनके साहस, उदारता और विवेक का स्पष्ट चित्रण मिलता है। वे जोखिमपूर्ण अभियानों पर जाते थे और संपत्ति अर्जित कर उसे उचित ढंग से लोगों में बांटते थे। यही गुण अरब के सुलतान सुलैमान में भी दिखाई देते हैं।

ये कथाएं मध्य एशिया और पश्चिम एशिया में फैलती गईं। अरबी और फारसी संस्कृतियों के संगम से एक विशाल

व्यापारिक नेटवर्क विकसित हुआ, जिसका केंद्र बगदाद था। यह नेटवर्क रोमन काल और कांस्य युग के व्यापारिक तंत्र जितना ही महत्वपूर्ण था। प्रारंभ में व्यापारी वर्ग ने इस्लाम स्वीकार किया। उनके कारवां अक्सर लुटेरों के हमलों का शिकार होते थे जिससे उन्हें योद्धा की भूमिका भी निभानी पड़ी। समय के साथ उन्होंने स्वयं युद्ध करने के बजाय सैनिकों को किराए पर रखना शुरू किया। यूरेशिया के युवाओं को गुलाम बनाकर मिस्र, लेवांत, मेसोपोटामिया, फारस और मध्य एशिया के व्यापारियों को बेचा जाता था। इन योद्धाओं को भोजन, वस्त्र और आवास दिया जाता था और बदले में वे कारवां और व्यापार मार्गों की रक्षा करते थे। इन्हें मामलुक कहा जाता था। इसी प्रक्रिया से सैनिकों को किराए पर रखने की व्यवस्था विकसित हुई जो आगे चलकर भारत में भी लोकप्रिय हुई, विशेष रूप से चौदहवीं शताब्दी में तैमूर के आक्रमण के बाद।

दो फसलों की कटाई के बीच किसान घर से दूर रहकर भाड़े पर युद्ध में भाग लेते थे। वे जोगी का जीवन अपनाते और पत्नीव्रता का पालन करते थे। इस विरह ने बारहमासा गीतों को जन्म दिया, जिनमें स्त्रियों ने अपने जोगिया पतियों की विरह-व्यथा व्यक्त की। कुछ इसी प्रकार अरब संस्कृति भी अपने विरहपूर्ण गीतों के लिए प्रसिद्ध रही। आगे चलकर इन्हीं भावनाओं ने सूफी संतों की रहस्यमय कविताओं को प्रेरित किया जिनमें उन्होंने अल्लाह से मिलन की तीव्र आकांक्षा व्यक्त की।

## हर बात पर प्रतिक्रिया जरूरी नहीं होती

**विचारों पर नियंत्रण रखना ही स्वतंत्रता है**

हम अक्सर यह मान लेते हैं कि हमारी बेचैनी की वजह लोग या परिस्थितियां हैं। हमें परेशान घटनाएं नहीं करतीं, उन घटनाओं के बारे में हमारी सोच करती है। यदि कोई आपको अपमानित करता है, तो अपमान शब्दों में नहीं, उनको लेकर आपकी स्वीकृति में है। हर बात पर प्रतिक्रिया देना जरूरी नहीं, मानसिक स्वतंत्रता की ओर बढ़ें। (द आर्ट ऑफ लिविंग -शेरॉन लेबेल)

**सच्ची शक्ति स्वयं को संतुलित रखने में है**

दुनिया आपके अनुसार नहीं चलेगी। लोग आपकी निंदा करेंगे, परिस्थितियां विपरीत होंगी, योजनाएं असफल होंगी। जब आप बाहरी हालात पर नियंत्रण नहीं रख सकते, तब अपनी प्रतिक्रिया पर नियंत्रण रखें। जो अपने चरित्र को मजबूत बनाता है, वह हर तूफान में स्थिर रहता है। सच्ची शक्ति स्वयं को संतुलित रखने में है। (द इनर सिटाडेल -पियरे हडोट)

**स्वयं को समझना किसलिए जरूरी है**

हम अक्सर स्वयं से वैसा व्यवहार नहीं करते, जैसा हम अपने प्रिय लोगों से करते हैं। स्वयं के प्रति उदार होना कमजोरी नहीं, भावनात्मक परिपक्वता है। जब आप अपनी कमियों को स्वीकारते हैं, तब उनसे सीख पाते हैं। आत्म-करुणा सिखाती है कि आप अपूर्ण होकर भी मूल्यवान हैं। स्वयं को समझें और स्वीकारें। (सेल्फ कम्पैशन - क्रिस्टिन नेफ)

# नई पीढ़ी को क्यों देखनी चाहिए 'टाइटैनिक'



टाइटैनिक फिल्म देखने के बाद मैं करीब एक घंटे तक निःशब्द था। भीतर से एक ही भाव निकला - आज तो मैंने मानो तीर्थयात्रा कर ली। हॉलीवुड की यह श्रेष्ठतम फिल्म अमेरिका के बड़े परदे पर 28 साल पहले रिलीज हो चुकी है। इसलिए मैं नई पीढ़ी से कहना चाहता हूँ कि उसे यह फिल्म जरूर देखनी चाहिए।

मुझे इस बात से कोई सरोकार नहीं है कि 'टाइटैनिक' को कितने ऑस्कर मिले या इसके निर्माण में कितने मिलियन डॉलर खर्च हुए। ये सारी जानकारीयाँ गौण हैं। इतना तय है कि इस फिल्म ने मेरे भीतर एक दीया जला दिया। उसी दीये की रोशनी में ये चंद शब्द लिख रहा हूँ।

जिसे हम ध्वज या झंडा कहते हैं, उसकी खोज किसने की होगी। आदिमानव अपनी कुटिया छोड़कर जंगल में शिकार के लिए निकलता और बहुत दूर चला जाता। न कोई रास्ता, न कोई निशान, न कोई पता। शिकार मिलने के बाद लौटते समय घर पहचानना कठिन हो जाता होगा। दूर से ही अपनी कुटिया पहचान में आ जाए, इसलिए ध्वज एक निशानी के रूप में काम आता होगा। यानी जिसे हम आज राष्ट्रध्वज कहते हैं, उसकी शुरुआत आदिमानव की कुटिया पर फहराते ध्वज चिह्न से हुई होगी। उस समय विवाह प्रथा अस्तित्व में नहीं आई थी। धनुष बाण लेकर भोजन की तलाश में निकले व्यक्ति के लौटने में देर होती तो उसकी प्रतीक्षा में दो आंखें भी होंगी, जिन्हें उसकी बेसब्री से प्रतीक्षा होती होगी। इससे यह भी सिद्ध होता है कि विवाह प्रथा से

पहले सदियों तक प्रतीक्षा प्रथा का प्रचलन रहा होगा। इस प्रतीक्षा में कई बार दिन और सप्ताह बीत जाते होंगे। कई दिनों की भटकन के बाद लौटे व्यक्ति ने जब किसी अपने को इंतजार में पाया होगा तो उसके हृदय में आनंद का पारावार न रहा होगा। कालांतर में लोगों ने उसी बाढ़ को प्रेम कहा होगा। मानव इतिहास में प्रेम प्रथा अत्यंत प्राचीन है। विवाह प्रथा तो मानो कल की बात है।

हमारे यहां विवाह संस्कार शब्द प्रचलित है। विवाह का संबंध संस्कृति से है, जबकि प्रेम का संबंध प्रकृति से। क्या आपने कभी प्रेम संस्कार शब्द सुना है। विवाह के साथ योजना, प्रयोजन और नियोजन जुड़ जाते हैं,

जबकि प्रेम स्वभावतः निष्प्रयोजन होता है। पेड़ पर खिले फूल को तोड़कर बैठक के फूलदान में सजा दें, तो क्या होता है। प्रेम घटना और विवाह घटना के बीच कुछ ऐसा ही अंतर होता है। फिल्म 'टाइटैनिक' में प्रेम घटना और विवाह घटना आमने सामने आ जाती हैं।

'रोज' जैसी नाजुक लड़की टाइटैनिक जहाज से कूदकर जान देने की तैयारी में होती है। जैक नाम का एक युवा उसे किसी तरह समझा बुझाकर रोक लेता है। 'रोज' की शादी एक अमीर व्यक्ति से तय हो चुकी होती है, जो उसी जहाज में उसके साथ होता है। यह विवाह 'रोज' की सहमति के बिना केवल आर्थिक मजबूरी के कारण तय किया गया होता है। भीतर ही भीतर 'रोज' घुटन महसूस करती है और आत्महत्या के लिए तैयार हो जाती है। बच जाने के बाद वह जैक के प्रेम में डूब जाती है। इधर टाइटैनिक डूबता है, उधर प्रेम तैर जाता है। टाइटैनिक देखने के बाद एक सत्य मन में लगातार गूंजता रहा कि मौत का सामना कर पाने वाली एक ही चीज है, जिसे प्रेम कहा जाता है। माना जाता है कि पृथ्वी पर मानव जीवन का आविर्भाव करीब एक अरब घंटे पहले हुआ था। मनुष्य की सबसे पुरानी आदत सेक्स है और उसकी सबसे प्राचीन लालसा प्रेम। अपनी पुरानी आदतों के कारण ही हम आज जीवित हैं। पुरानी आदत मनुष्य को जीवन का उपहार देती है, जबकि उसकी सबसे प्राचीन लालसा उसे जीवन का मर्म समझाती है। सेक्स जीवनदाता है, प्रेम जीवन शांति। प्रेम नहीं तो शांति नहीं।



# लाल या नारंगी गाजर . कौनसी वाली है सबसे अच्छी?

सर्दियों की शुरुआत होते ही बाजार में लाल और नारंगी गाजरों की बहार आ जाती है। गाजर न केवल खाने में स्वादिष्ट होती है, बल्कि सेहत का खजाना भी है। अक्सर लोग बाजार जाकर इस उलझन में पड़ जाते हैं कि कौन सी गाजर खरीदें और कौन सी गाजर किस काम के लिए सबसे अच्छी है। हाल ही में मयंक पोरवाल ने गाजर खरीदने का सही तरीका और इन दोनों के बीच के अंतर को स्पष्ट किया है। बहुत से लोग नहीं जानते कि जूस के लिए अलग और सलाद के लिए अलग तरह की गाजर का चुनाव करना चाहिए। सही गाजर की पहचान के लिए करने के कुछ टिप्स आपके काम आएंगी।



## पतली गाजर का चुनाव

अक्सर लोग सोचते हैं कि मोटी गाजर में ज्यादा पल्प होगा, लेकिन यह गलत धारणा है। लाल गाजर खरीदते समय हमेशा पतली और लंबी गाजर चुनें। मोटी गाजर के बीच का हिस्सा ज्यादा बड़ा और सख्त होता है, जिसका स्वाद फीका होता है और पचने में भी भारी होती है। पतली गाजर अंदर से पूरी लाल और मीठी होती है।

## जूस, सब्जी और हलवे के लिए सही चुनाव

अगर आप जूस निकाल रहे हैं, हलवा बना रहे हैं या सब्जी के लिए गाजर ढूंढ रहे हैं, तो हमेशा गहरा लाल रंग वाली और पतली गाजर ही लें। इसमें फाइबर कम और रस ज्यादा होता है। पकने में कम समय लेती है और हलवे में प्राकृतिक मिठास लाती है, जिससे चीनी का इस्तेमाल कम करना पड़ता है।

## 'क्रंच टेस्ट' से करें ताजी गाजर की पहचान

गाजर ताजी है या नहीं, इसकी पहचान करने के लिए सबसे अच्छा तरीका उसे तोड़कर देखना है। खरीदते समय गाजर को हल्का सा मोड़कर देखें, अगर वह कड़क आवाज के साथ टूटती है, तो इसका मतलब है कि ताजी और पानी से भरपूर है। अगर गाजर रबड़ की तरह मुड़ रही है, तो पुरानी हो चुकी है और उसके पोषक तत्व खत्म हो चुके हैं।

## लाल गाजर- सेहत का सुपरफूड

लाल गाजर सर्दियों की खास सौगात है। इसमें 'लाइकोपीन' नामक एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है। यह स्वाद में मीठी और रसदार होती है। मयंक पोरवाल के अनुसार, लाल गाजर एक 'सुपरफूड' है जिसे सर्दियों में डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए।

## नारंगी गाजर- सलाद और अचार के लिए बेस्ट

नारंगी गाजर सालभर मिलती है। इसमें पानी की मात्रा कम होती है और यह थोड़ी सख्त होती है। इसमें 'बीटा-कैरोटीन' अधिक होता है, जो आंखों की रोशनी के लिए अच्छा है। इसकी बनावट ऐसी होती है कि सलाद में कुरकुरापन देती है और अचार बनाने पर जल्दी गलती नहीं है।



# द्वारका : भक्ति और समुद्री लहरों का संगम



द्वारका हिंदुओं के प्रमुख धामों में से एक है और चारधाम परंपरा का महत्वपूर्ण हिस्सा है। अन्य तीन धाम बद्रीनाथ, पुरी और रामेश्वरम हैं। आख्यानों के अनुसार भगवान श्रीकृष्ण ने मथुरा से राजधानी स्थानांतरित कर द्वारका को बसाया था। यह नगर भव्य मंदिरों के साथ समुद्र तट और आध्यात्मिक वातावरण के कारण भी विशेष आस्था और आकर्षण का केंद्र है, जहां हर वर्ष हजारों श्रद्धालु दर्शन, स्नान और धार्मिक अनुष्ठानों के लिए आते हैं।

**द्वारकाधीश मंदिर :** द्वारकाधीश मंदिर शहर के मध्य में स्थित है और इसके चारों ओर एक चहल-पहल भरा बाजार है। इस मंदिर की उत्पत्ति अत्यंत प्राचीन मानी जाती है। मान्यता है कि इसका निर्माण भगवान श्रीकृष्ण के प्रपौत्र ने लगभग 2500 वर्ष पूर्व करवाया था। हालांकि समय-समय पर हुए जीर्णोद्धार के कारण वर्तमान संरचना अपेक्षाकृत नई है। यह मंदिर गोमती नदी के तट पर स्थित है। दर्शन के समय मोबाइल फोन, कैमरा या बैग ले जाने की अनुमति नहीं होती। यहां भीड़ रहती है, लेकिन दर्शन की कतारें सुव्यवस्थित ढंग से संचालित की जाती हैं। मंदिर अत्यंत भव्य है और इसमें भगवान श्रीकृष्ण मुख्य आराध्य के रूप में विराजमान हैं। इसकी दीवारों पर सुंदर नक्काशी और पौराणिक कथाओं के दृश्य अंकित हैं।

**सुदामा सेतु :** मंदिर परिसर के भीतर कैमरे की अनुमति नहीं होने के कारण द्वारकाधीश मंदिर के बाहरी सौंदर्य को कैद करने के लिए सुदामा सेतु सबसे उपयुक्त स्थान है। यह

सेतु मंदिर के पास ही स्थित है और यहां से सूर्यास्त का दृश्य भी अत्यंत मनोहारी दिखाई देता है। पुल पर जाने के लिए मामूली शुल्क लिया जाता है। यहां से गोमती नदी का सुंदर दृश्य भी देखने को मिलता है। मंदिर और सुदामा सेतु दोनों के लिए निर्धारित दर्शन समय होता है और दोपहर में कुछ घंटों के लिए ये बंद रहते हैं।

**बेट द्वारका :** बेट द्वारका अरब सागर के तट पर स्थित है और यह द्वारका से लगभग 30 किलोमीटर दूर है। यहां केवल बोट के माध्यम से ही पहुंचा जा सकता है। यहां का मुख्य मंदिर अत्यंत सुंदर है और मान्यता है कि यही वह स्थान है, जहां सुदामा जी ने श्रीकृष्ण को चावल भेंट किए थे। आज भी भक्त यहां चावल चढ़ाते हैं। यह भी कहा जाता है कि यही वह स्थान है, जहां

द्वारका की पौराणिक जलमग्न नगरी स्थित थी। मंदिर परिसर के आसपास एक छोटा बाजार है, जहां नाश्ते और स्मृति चिह्न उपलब्ध रहते हैं। समुद्र तट की शांति, लहरों की ध्वनि और सूर्यास्त का दृश्य यात्रियों को विशेष आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है।

## रुक्मिणी माता मंदिर :

द्वारका के बाहरी क्षेत्र में स्थित रुक्मिणी माता मंदिर भगवान श्रीकृष्ण की पत्नी और महारानी रुक्मिणी को समर्पित है। इसे लगभग 2,500 वर्ष पुराना माना जाता है, हालांकि वर्तमान भवन का समय-समय पर नवीनीकरण हुआ है। यह मंदिर द्वारकाधीश मंदिर की तुलना में साधारण है, पर इसकी वास्तुकला उसी अलंकृत शैली में निर्मित है। मंदिर से जुड़ी लोककथाएं रुक्मिणी के त्याग, भक्ति और श्रीकृष्ण से उनके गहरे आध्यात्मिक संबंध को दर्शाती हैं।

## नागेश्वर ज्योतिर्लिंग:

नागेश्वर ज्योतिर्लिंग द्वारका शहर से लगभग 17 किलोमीटर दूर स्थित है। मोमाई मां का मंदिर नागेश्वर से लगभग 8 किलोमीटर की दूरी पर है और दोनों को एक ही यात्रा में देखा जा सकता है। नागेश्वर ज्योतिर्लिंग भगवान शिव को समर्पित है और यहां श्रद्धालुओं की संख्या अधिक रहती है। मोमाई मां का मंदिर एक छोटा लेकिन क्षेत्रीय महत्व वाला मंदिर है। यह मुरवेल बीच पर स्थित है, जो सुंदर और अपेक्षाकृत कम भीड़ वाला समुद्र तट है। यदि आप नागेश्वर ज्योतिर्लिंग जा रहे हों तो मोमाई मां मंदिर अवश्य जाएं।

### द्वारका पहुंचने के एक नहीं, अनेक साधन

कैसे पहुंचें? अहमदाबाद से द्वारका के लिए ओखा वंदे भारत ट्रेन उपलब्ध है। दिल्ली से द्वारका के बीच सीधी ट्रेनें चलती हैं। गुजरात के प्रमुख शहरों से द्वारका के लिए बस सेवाएं भी उपलब्ध हैं और राज्य की सड़क



व्यवस्था सामान्यतः अच्छी है। विमान यात्रा करने वाले जामनगर और राजकोट से द्वारका पहुंच सकते हैं।

कहां ठहरें? यदि आप द्वारकाधीश मंदिर के पास ठहरना चाहते हैं तो वहां हर बजट के होटल उपलब्ध हैं। गोमती

से मार्च के बीच का होता है, जब मौसम सुहावना रहता है। अप्रैल से जून के बीच गर्मी अधिक होती है और यह ऑफ सीजन माना जाता है। जुलाई से सितंबर तक मानसून रहता है और मौसम की दृष्टि से यह समय गर्मी की तुलना में बेहतर हो सकता है।

घाट क्षेत्र भी नदी के निकट होने के कारण एक अच्छा विकल्प है। इसके अलावा कुछ रिसॉर्ट ऐसे भी हैं, जो इन क्षेत्रों से दूर स्थित हैं और अधिक सुविधाओं के साथ लगजरी अनुभव प्रदान करते हैं। कब जाएं? द्वारका घूमने का सबसे उपयुक्त समय अक्टूबर



## ठीक से पर्वतों को देख लें तो माया मोह, शोक चला जाता है

पहले पर्वतों के भी पंख हुआ करते थे। उनकी उड़ान देखकर हर कहीं उनका टिकना इंद्र को पसंद नहीं आया। इंद्र ने पंख काट दिए और पहाड़ एक जगह स्थिर हो गए। पहाड़ों को अगर ध्यान से सुना जाए तो वो कहते हैं कि हमारी स्थिरता ही हमारी यात्रा है।

मनुष्य के जीवन में पहाड़ बहुत बड़ा संदेश देते हैं। जैसे नदियां भी बहुत कुछ समझाती हैं। योगी लोग एक प्रयोग बताते हैं। सुबह उठने के बाद आंख बंद करके किसी नदी, विशेषकर गंगा का स्मरण करें। और रात को सोने के पहले किसी पहाड़- वो हिमालय भी हो सकता है- उसका स्मरण करें।

शंकर जी के कहने पर पक्षीराज गरुड़ काकभुशुण्डि जी के पास पहुंचे तो वहां उन्हें एक पर्वत दिखा। तुलसी लिखते हैं- देखि सैल प्रसन्न मन भयऊ, माया मोह सोच सब गयऊ। उस पर्वत को देखकर उनका मन प्रसन्न हो गया और सब माया, मोह और सोच जाता रहा। अगर ठीक से पर्वतों को देख लिया जाए तो माया यानी इल्यूनन, मोह यानी फैसिनेशन, सोच (शोक) यानी ग्रीफ चला जाता है। पाषाण में भी प्राण हैं!





Anuradhika Abrol

# मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 4 जनवरी - 10 जनवरी 2026

मूलांक

(1, 10, 19, 28)



संदेश: पुराने अहं को छोड़ें, नया दृष्टिकोण अपनाएं।  
पुष्टि वाक्य: "मैं परिपक्वता से आगे बढ़ता हूँ।"

मूलांक

(6, 15, 24)



संदेश: रिश्तों में क्षमा और समझ आवश्यक होगी।  
पुष्टि वाक्य: "मैं प्रेम से पुराने घाव भरता हूँ।"

मूलांक

(2, 11, 20, 29)



संदेश: भावनात्मक बोझ छोड़ने का समय है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं शांति से भावनाएँ मुक्त करता हूँ।"

मूलांक

(7, 16, 25)



संदेश: आत्मचिंतन से गहरा सत्य सामने आएगा।  
पुष्टि वाक्य: "मैं भीतर की आवाज़ सुनता हूँ।"

मूलांक

(3, 12, 21, 30)



संदेश: रचनात्मक रूप से किसी अधूरे कार्य को पूरा करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं पूर्णता के साथ सृजन करता हूँ।"

मूलांक

(8, 17, 26)



संदेश: किसी पुराने लक्ष्य को सम्मानपूर्वक छोड़ें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं समझदारी से अध्याय बंद करता हूँ।"

मूलांक

(4, 13, 22, 31)



संदेश: जो काम नहीं चल रहा, उसे समाप्त करें।  
पुष्टि वाक्य: "मैं अनावश्यक बोझ छोड़ता हूँ।"

मूलांक

(9, 18, 27)



संदेश: यह आपका कर्मिक क्लोज़र सप्ताह है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं शांति से चक्र पूर्ण करता हूँ।"

मूलांक

(5, 14, 23)



संदेश: बदलाव से पहले भावनात्मक सफ़ाई ज़रूरी है।  
पुष्टि वाक्य: "मैं मुक्त होकर आगे बढ़ता हूँ।"



अनुराधिका अबरोल

एक सर्मापित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फ़ॉलो करें या सत्र बुक करें:

Instagram | Youtube: @anuradhika\_abrol\_numerology  
संपर्क करें: +91 98701 28643

# भारत के प्राचीन इतिहास को नजदीक से देखना है तो भागलपुर घूमें

यूँ तो बिहार पहले अपनी गुंडा-गर्दी, बेधड़क अपहरण और तस्करी के लिए काफी चर्चाओं में रहता था, लेकिन बदलते समय के साथ लोगों का बिहार को देखने के नजरिए में भी काफी बदला आया। इसका मुख्य कारण था पर्यटन। पर्यटन के चलते अब दूसरे देशों से पर्यटक काफी अधिक संख्या में बिहार आने लगे हैं। बिहार में पर्यटन का सबसे बड़ा केंद्र है बोधगया और दूसरा पर्यटन का केंद्र भागलपुर है। भागलपुर बिहार का दूसरा बड़ा शहर है। यह शहर अपने आप में भारत की प्राचीन इतिहास समेटे हुआ है। यहां बौद्ध शिक्षा देने वाली यूनिवर्सिटी से लेकर काफी कुछ मौजूद है।

## भागलपुर में क्या है खास ?

भागलपुर में कई ऐसे स्थान हैं जहां पर्यटक आसानी से भ्रमण कर सकते हैं। यहां के कुछ मुख्य आकर्षणों में से लाजपत नगर, बुद्धनाथ पर शिव मंदिर, चम्पानगर जैन मंदिर, घंटाघर, गुरान बाबा की दरगाह, रविन्द्र नाथ भवन, तग बहादुर गुरुद्वारा, संदिश परिसर, देवी काली और मां दुर्गा का मंदिर, राजमहल जीवाश्म अभयारण्य और संजय उद्यान पार्क स्थित है।

वैसे तो भागलपुर सिल्क का शहर कहा जाता है, लेकिन भागलपुर में प्राचीन भारत से जुड़े कई ऐतिहासिक चीजें मौजूद हैं। जिसमें मंदार पर्वत, जो कि 700 फीट की ऊंचाई पर मौजूद एक छोटा सा पहाड़ है। हिंदू और जैन धर्म के अनुयायीयों के लिए इस पहाड़ पर मंदिर भी बने हुए हैं। इसके अलावा भागलपुर जिले के भरहाट ब्लॉक के मलयपुर गांव में मौजूद मां काली मंदिर आकर्षण का खास केंद्र है। हर साल यहां मां काली का मेला लगाया जाता है।

**विक्रमशिला गंगा डॉल्फिन सेंचुरी :** विक्रमशिला गंगा डॉल्फिन सेंचुरी गंगा की डॉल्फिनों से भरा एक आकर्षण का प्रमुख स्थल है। इस सेंचुरी में मीठे पानी वाले कछुए और 135 अन्य प्रजातियों के जीव रहते हैं। यहां का यात्रा का सही समय अक्टूबर का महीना रहता है।



**कुप्पा घाट :** यह घाट गंगा नदी का एक तट है। पौराणिक मान्यता के अनुसार संत महर्षि ने इस गुफा में कई महीने चटाई पर बिताए थे। कुप्पाघाट में खूबसूरत बगीचे हैं। जिनका रामायण में उल्लेख किया गया है। लोगों का ऐसा भई मानना है कि भगवान बुद्ध का जन्म इसी क्षेत्र में हुआ था।



**विक्रमशीला यूनिवर्सिटी :** विक्रमशीला यूनिवर्सिटी की स्थापना पाल वंश ने की थी। विक्रमशीला यूनिवर्सिटी



भारत की प्राचीन बौद्ध शिक्षा देने वाली दो यूनिवर्सिटीयों में से एक है। यूनिवर्सिटी की स्थापना राजा धर्मपाल ने की थी। यहां खुदाई के दौरान हिंदू और तिब्बती धर्म के मंदिरों का अवशेष मिला था।

**माउंट मंदारा :** माउंट मंदारा एक पहाड़ का नाम है जिसका उल्लेख हिंदू पुराणों में समुद्र मंथन के दौरान मिलता है। इस पहाड़ को भगवान कृष्ण का उनके विध्वंसक अवतार में निवास स्थान भी बताया गया है। इस पहाड़ी की विशेषता है यह है कि पूरी पहाड़ी अलग-अलग चट्टानों से नहीं बनी है बल्कि एक ही पत्थर से निर्मित है।



कब और कैसे आए

भागलपुर में जब भी आपको घूमने आना हो तो आपके लिए सबसे सही मौसम अक्टूबर से मार्च तक का है। इस मौसम में गर्मी कम होती है और घूमने लायक मौसम होता है। भागलपुर किसी भी ट्रांसपोर्ट से जा सकते हैं। हवाई सेवा के लिए भागलपुर से नजदीकी एयरपोर्ट पटना में है जबकि आप ट्रेन से भागलपुर स्टेशन आ सकते हैं।

## सोचा था पढ़ाई के बाद पापा के बिजनेस में मदद करूंगी पर किस्मत ने कहीं और पहुंचा दिया : रश्मिका मंदाना

हाल ही 'थामा' में नजर आई रश्मिका मंदाना पिछले काफी समय से विजय देवराकोंडा संग अपनी सगाई और शादी की खबरों के कारण सुर्खियों में हैं। अपने अब तक के करियर, फैमिली और स्टारडम के बारे में बताईं।

कर्नाटक के छोटे-से कस्बे कोडागु से ताल्लुक रखने वाली रश्मिका मंदाना ने कभी सोचा भी नहीं था कि एक दिन वह ग्लैमर की दुनिया पर राज करेंगी। एक समय था, जब वह लिटरेचर, साइंस और जर्नलिज्म की पढ़ाई में व्यस्त थीं और अपनी ही दुनिया में मस्त। लेकिन किस्मत ने उनका रुख फिल्मों की ओर मोड़ दिया। कन्नड़ और तमिल फिल्मों से अपने करियर की शुरुआत करने वाली रश्मिका जब 'पुष्पा: द राइज' में नजर आईं, तो रातों-रात 'नेशनल क्रश' बन गईं। जल्दी ही पैन इंडिया स्टार के तौर पर पहचानी जाने वाली रश्मिका की 'थामा' ने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा-खासा बिजनेस किया।

इंडस्ट्री का हिस्सा बनना कभी मेरे प्लान का हिस्सा नहीं था। लेकिन पीछे मुड़कर देखती हूं तो लगता है ये सफर कितना खूबसूरत रहा है। मैं उन सभी की आभारी हूं, जिन्होंने इस सफर में मेरा साथ दिया। सबसे पहले मेरा परिवार, जिन्होंने हमेशा मुझे दिल की सुनने, आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों का पीछा करने के लिए प्रेरित किया और हर मोड़ पर मेरा साथ दिया। हर निर्देशक, को-स्टार और टीम से मैंने कुछ न कुछ सीखा है, जिसने मुझे लगातार आगे बढ़ाया। और सबसे ऊपर, मेरे चाहने वाले फैन, उनका प्यार और समर्थन मुझे हर दिन नई चुनौतियां लेने और रोमांचक किरदार निभाने की प्रेरणा देता है। सच में, उनकी ऊर्जा इस पूरे सफर को जादुई बना देती है। पैन-इंडिया सुपरस्टार कहलाना बहुत प्यारा लगता है। सच

कहूं तो अभी भी उस अहसास को पूरी तरह महसूस कर रही हूं। ये सब दर्शकों के अपार प्यार का नतीजा है और इसके लिए मैं दिल से आभारी हूं। मैं बस इतना कहना चाहती हूं कि आप सबका प्यार ही मेरी ताकत है। मैं हर दिन अपना बेस्ट देने की कोशिश करती हूं और आगे जो प्रोजेक्ट्स आ रहे हैं, उन्हें लेकर बेहद उत्साहित हूं।

मैं हमेशा यही कहती हूं कि अगर मैं कर सकती हूं तो कोई भी कर सकता है। जो भी आपका सपना हो, खुद पर विश्वास रखिए और आगे बढ़िए। रास्ता आसान नहीं होगा, लेकिन अगर दिल में ठान लिया तो आधी जीत वहीं से शुरू हो जाती है। हर कलाकार से

कुछ न कुछ सीखने को मिलता है। अल्लू सर हों, रणवीर हों या विक्की, हर किसी का काम करने का तरीका अलग है। मैंने उनसे छोटे-छोटे सबक सीखे हैं जिन्हें मैं हमेशा अपने साथ लेकर चलती हूं। अल्लू अर्जुन सर के साथ हमारी एनर्जी बहुत अच्छी तरह मिलती है, इसलिए हमें काम के दौरान बहुत कंपर्टेबल महसूस होता है। रणवीर की बात करूं, तो हम लोगों को इधर-उधर की बातें पसंद नहीं आतीं, हम लोग अपने रोल्स और काम पर ध्यान देते हैं। एक चीज जो मुझे उनकी बहुत पसंद है, वो यह है कि उनका जो क्राफ्ट है, वो पूरी इंडस्ट्री को दर्शाता है। जबकि विक्की के साथ काम करते हुए सेट पर मैं यही सोचती थी कि ये इंसान तो कमाल का है।

नैचुरल एक्टिंग और सादगी भरे लुक्स को लोग बहुत पसंद करते हैं -यह बहुत प्यारा कॉम्प्लिमेंट है, सच कहूं तो मैं सेट पर पूरी तरह अपने निर्देशक पर भरोसा करती हूं। उनका विजन ही फिल्म की आत्मा होता है।

### आपके सुझावों का स्वागत है

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

