


JEWELLERS
Since 1979

S P Kulthia™
JEWELLERS PVT LTD

City Centre 1, Salt Lake
First Floor, Block C-108
+91 98309 10079

Exclusive: Gold | Antique | Jadai | Diamond | Customised Jewellery

विपक्षी सांसद चुनाव आयोग तक
 मार्च करी, जबकि अक्टूबर के दूसरे
 सप्ताह में राष्ट्रपति से मुलाकात के
 लिए समय मांगा जाएगा।

बैठक में कांग्रेस, समाजवादी
 पार्टी, तृणमूल कांग्रेस, राजद, वाम
 दल, झामुमो, शिवसेना (यूबीटी),
 राकांपा (शरदचंद्र पवार) सहित
 कई विपक्षी दलों के नेता और
 प्रतिनिधि शामिल हुए। भाजपा ने
 विपक्ष के आरोपों को खारिज करते
 हुए प्रस्तावित मार्च को लेकर
 पलटवार किया।



KONTAKT

Express Services

Domestic & International Courier & Cargo Service

Our Services

- ☒ **Air Service**
- ☒ **Cargo Service**
- ☒ **Train Cargo**
- ☒ **Surface Cargo**



ALL OVER INDIA
DELIVERY
ALL OVER INDIA

Associated Partner



MARK
EXPRESS PVT. LTD.
COURIER AND CARGO

track your shipment on - www.markexpressindia.in



THE PROFESSIONAL
COURIERS



Trackon
SWIFT SAFE SURE

Office : 6/1, Burtolla Street, 1st Floor (Above Ganesh Store) Kol-7

Phone: 033 46000895/ 033 2268 9808/ 98747 74086/ 98365 22021

E-mail: kontaktexpress@gmail.com, Web: www.kontaktservices.in


9830081432 (Whatsup only)

THE PERFECT ADDRESS FOR YOUR **EXPANDING BUSINESS**

45-Acre Industrial Township at Khatrika

GANESH COMPLEX

Near Sohna-Ballabhgarh Road

STRATEGICALLY CONNECTED TO :

Delhi-Mumbai
Expressway

KMP
Expressway

AVAILABLE PLOT SIZES

600 - 2,400 SQ. YARDS

* Image for Representation Only

PROJECT HIGHLIGHTS

 18-24 Metre Wide Internal Roads	 24x7 Water & Power Supply	 24x7 Security & Surveillance	 Excellent Appreciation Potential
--	--	---	---

IDEAL FOR

 Manufacturing Facilities	 Warehousing & Distribution	 Logistics & Supply Chain
-------------------------------------	---	---

RERA Reg. No.: RC/REP/HARERA/GGM/1067/799/2026/39

1800 833 3207

www.ganeshcomplex.in

SCAN FOR DETAILS

SCAN FOR CONTACTS

सम्पादकीय



दिसंबर 2012 के निर्भया कांड ने पूरे देश को झकझोर दिया था। दिल्ली से लेकर छोटे शहरों तक लोग सड़कों पर उतरे थे। मांग एक ही थी- बेटियों को सुरक्षा मिले, कानून सख्त हो। इसके बाद न्यायमूर्ति जे.एस. वर्मा समिति बनी और यौन अपराधों से जुड़े कानूनों में बड़े बदलाव किए गए। सजा

निर्भया कांड के बाद यौन अपराधों पर कानून तो सख्त हुए, लेकिन हाल की घटनाएं सवाल उठा रही हैं कि क्या अपराधियों के मन में कानून का वास्तविक डर पैदा हुआ है? असली चुनौती कानून बनाने से ज्यादा उसके प्रभावी और समयबद्ध अमल की है।

कानून सख्त, लेकिन अपराधियों में डर नहीं

कड़ी की गई, नए प्रावधान जोड़े गए। लगा कि अब अपराधियों के मन में कानून का डर बैठेगा। लेकिन करीब 14 साल बाद फिर वही सवाल खड़ा है- क्या सच में डर पैदा हुआ?हाल की घटनाएं इस सवाल को और गहरा करती हैं। दिल्ली के कालकाजी स्थित आस्था कुंज पार्क में 17 वर्षीय किशोरी के साथ कथित सामूहिक दुष्कर्म का मामला सामने आया। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने खुद को पुलिसकर्मी बताकर किशोरी और उसके दोस्त को धमकाया। तीनों आरोपी गिरफ्तार हो गए, पर सवाल है कि राजधानी के एक पार्क में ऐसी हिम्मत कैसे हुई? बिहार के जमुई में 19 सितंबर को कोचिंग से लौट रहे छात्र और छात्रा को रोककर मारपीट और छेड़खानी की गई। समस्तीपुर और मुजफ्फरपुर से भी ऐसी घटनाएं सामने आईं। ये मामले बताते हैं कि बेटियों के लिए बाहर निकलना आज भी कितना असुरक्षित है। आखिर सार्वजनिक स्थानों पर बेटियों की सुरक्षा कब सुनिश्चित होगी?

सवाल यह नहीं कि कानून कम सख्त है। असली सवाल है- क्या कानून का डर अपराधियों में है? जांच में देरी, चार्जशीट में देरी, गवाहों

का पलट जाना और मुकदमों का सालों तक चलना, ये सब कानून के डर को कमजोर करते हैं। जब अपराधी को लगता है कि फैसला आने में लंबा समय लगेगा, तो कड़े कानून का डर कम हो जाता है। यहां राजनीतिक प्रभाव, भ्रष्टाचार और अपराध के गठजोड़ का सवाल भी उठता है। हर अपराध के पीछे राजनीतिक संरक्षण होता है, ऐसा कहना गलत होगा। लेकिन जब किसी प्रभावशाली व्यक्ति पर कार्रवाई में ढिलाई की खबर आती है, तो आम आदमी के मन में सवाल उठना स्वाभाविक है। कानून की नजर में गरीब-अमीर, आम-खास सब बराबर होने चाहिए। पैसा या पहुंच किसी आरोपी के लिए ढाल नहीं बननी चाहिए। निर्भया कांड के बाद हमने कानून तो बदल दिया, अब कानून को जमीन पर उतारने की परीक्षा है। पुलिस की जवाबदेही तय हो, जांच तय समय में पूरी हो, गवाहों को सुरक्षा मिले और फास्ट ट्रैक कोर्ट सच में फास्ट काम करें। बेटियों को सुरक्षित करने का मतलब उन्हें घर में बंद करना नहीं है। जरूरत ऐसी व्यवस्था की है जहां अपराध करने से पहले अपराधी सौ बार सोचे, क्योंकि उसे पता हो कि वह बच नहीं पाएगा। - **आरती तिवारी**

टूटती मर्यादाओं व नैतिक पराभव से सिसकती इंसानियत

सुरेश सेट

मान्यता रही है कि अगर मानवीय मूल्यों को शिरोधार्य किया जाए, तो यह जिंदगी स्वर्ग ही बन जाए। विडंबना है कि आज अंध भौतिकवाद के चलते सुख-सुविधाएं जुटाने की अंधी दौड़ में मानवता का पराभव, आदर्शों का पतन और हर गैर-कानूनी काम को कानूनी बना देने की होड़ शुरू हो गई है। आर्थिक संपन्नता के लिए हमने मर्यादा, नैतिकता और सच्चरित्रता को बिसार दिया है। क्षणिक सुख के लिए हम वह सब कर गुजरने को तैयार हो जाते हैं, जिसकी कल्पना हमारे पूर्वजों ने भी नहीं की होगी। आज के दौर में सांस्कृतिक मूल्यों का संरक्षण और साहित्य व ललित कलाओं से जीवन में नवस्फुरण पैदा कर देना बीते युग की बात हो गई है। आज जो अमर्यादित है, वही इस युग की पहचान बनता जा रहा है। जब लोगों के सामने यह सच्चाई खुलकर आती है, तो मानवता शर्मसार होती नजर आती है।

इन दिनों पंजाब और देश के अन्य हिस्सों में कुछ ऐसी अमानवीय घटनाएं घटी हैं, जिन्होंने इंसानियत को शर्मसार कर दिया है। हाल ही में पंजाब के बठिंडा जिले के गांव भाई बख्तौर में एक हृदयविदारक घटना सामने आई। यहां फसल खराब होने से परेशान होकर किसान सौदागर सिंह ने नवस्फुरण पैदा कर देना बीते युग की बात हो गई है। आज जो अमर्यादित है, वही इस युग की पहचान बनता जा रहा है। जब लोगों के सामने यह सच्चाई खुलकर आती है, तो मानवता शर्मसार होती नजर आती है।

इन दिनों पंजाब और देश के अन्य हिस्सों में कुछ ऐसी अमानवीय घटनाएं घटी हैं, जिन्होंने इंसानियत को शर्मसार कर दिया है। हाल ही में पंजाब के बठिंडा जिले के गांव भाई बख्तौर में एक हृदयविदारक घटना सामने आई। यहां फसल खराब होने से परेशान होकर किसान सौदागर सिंह ने नवस्फुरण पैदा कर देना बीते युग की बात हो गई है। आज जो अमर्यादित है, वही इस युग की पहचान बनता जा रहा है। जब लोगों के सामने यह सच्चाई खुलकर आती है, तो मानवता शर्मसार होती नजर आती है।

इन दिनों पंजाब और देश के अन्य हिस्सों में कुछ ऐसी अमानवीय घटनाएं घटी हैं, जिन्होंने इंसानियत को शर्मसार कर दिया है। हाल ही में पंजाब के बठिंडा जिले के गांव भाई बख्तौर में एक हृदयविदारक घटना सामने आई। यहां फसल खराब होने से परेशान होकर किसान सौदागर सिंह ने नवस्फुरण पैदा कर देना बीते युग की बात हो गई है। आज जो अमर्यादित है, वही इस युग की पहचान बनता जा रहा है। जब लोगों के सामने यह सच्चाई खुलकर आती है, तो मानवता शर्मसार होती नजर आती है।

नदी के प्राकृतिक प्रवाह के साथ सामंजस्य बनाएं

पंकज चतुर्वेदी

सहरसा जिले के सिरवार सहित भागलपुर, सुपौल, मधेपुरा और कटिहार के कई गांव हर वर्ष कोसी की बाढ़ और कटाव से प्रभावित होते हैं। दर्जनों घर नदी में समा जाते हैं और बड़ी मात्रा में भूमि बह जाती है। हिमालय की ऊंची पर्वत-शृंखलाओं से निकलने वाली तीन धाराओं- सुन कोसी, अरुण कोसी और तमूर कोसी- के मिलन से बनी कोसी जब उत्तर बिहार के मैदानी इलाकों में प्रवेश करती है, तो ‘ बिहार का शोक ’ बन जाती है। पिछले लगभग ढाई सौ वर्षों में इस नदी ने अपना मार्ग करीब 120 किलोमीटर तक बदल लिया है। इसकी वार्षिक बाढ़ लगभग 21 हजार वर्ग किलोमीटर क्षेत्र को प्रभावित करती है, जिससे लाखों परिवारों की खेती-बाड़ी, घर और आजीविका तबाह हो जाती है। अकेले बिहार में ही देश के कुल बाढ़- प्रभावित क्षेत्र का लगभग 16.5 प्रतिशत और बाढ़ से प्रभावित आबादी का पिछले 22 प्रतिशत हिस्सा है।

यहां केवल आर्थिक क्षति की बात नहीं है। हर बाढ़ के साथ हजारों परिवार बेघर होते हैं। खेतों में जमा गाद कई बार लंबे समय तक खेती को प्रभावित करती है, बीमारियां फैलती हैं और बच्चों की पढ़ाई तथा स्वास्थ्य पर भी दीर्घकालिक असर पड़ता है। बाढ़ की समस्या को बढ़ाने वाले कारणों में हिमालयी पर्वत-शृंखला में तेजी से हो रहे पर्यावरणीय बदलाव भी शामिल हैं। वैश्विक तापमान में लगातार वृद्धि के कारण ऊंचाई वाले क्षेत्रों में स्थित हिमनद यानी ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं। इस प्रक्रिया से पहाड़ों में नई झीलें बन रही हैं और पुरानी झीलों का आकार भी असामान्य रूप से बढ़ रहा है। ग्लेशियरों के पिघलने से जहां गर्मियों में अचानक जलस्तर बढ़ सकता है, वहीं मानसून के दौरान असामान्य और केंद्रित वर्षा भी नदी के जलस्तर में तेज उतार-चढ़ाव का कारण बनती है। पहले जो वर्षा कई दिनों में फैलकर होती थी, अब कई बार वही पानी कुछ ही घंटों में बरस जाता है। इससे नदी को अतिरिक्त जल को संभालने का पर्याप्त समय नहीं मिल पाता।

हिमालय से बहकर आने वाली भारी मात्रा में गाद नदी की तली में लगातार



भौतिकवाद की अंधी होड़ और घटती संवेदनाओं ने समाज को गहरे संकट में डाल दिया है। मर्यादाओं की सीमा रेखा लांघने और नैतिक पतन के कारण आज मानवीय रिश्ते और इंसानियत दम तोड़ रही है।

जिसके बारे में कोई सामान्य इंसान सोच भी नहीं सकता। यहां एक युवक ने अपनी 25 वर्षीय पत्नी रिया तालुकदार की बेरहमी से हत्या कर दी। उसने क्रूरता की सारी हदें पार करते हुए पत्नी का सिर धड़ से अलग कर दिया और दोनों हाथों की उंगलियां काटकर फ्रिज में छिपा दीं। मृतका का बिना सिर का शव फ्लैट में ही पड़ा रहा। जब उस बंद फ्लैट से असहनीय बदबू आने लगी, तो पड़ोसियों की शिकायत पर पुलिस ने दरवाजा तोड़ा। पुलिस ने मौके से शव बरामद कर आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया।

ये ऐसी घटनाएं हैं, जिनके बारे में सोचकर ही मन सिहर उठता है और अंमर्यात्मा बेचैन होकर रह जाती है। आखिर हम किस समाज की रचना कर रहे हैं? यह केवल संवेदनहीनता की बात नहीं, बल्कि पारिवारिक रिश्तों के पूरी तरह बिखर जाने की दास्तान है। उदाहरण के लिए, एक



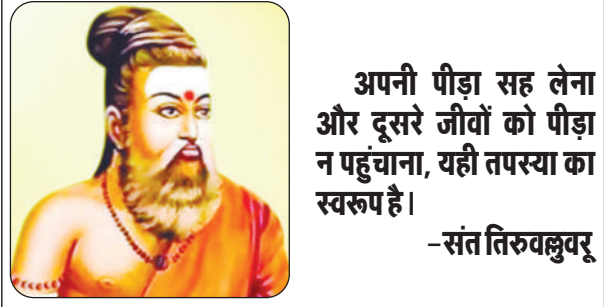
वैज्ञानिक अनुसंधान, आधुनिक तकनीक, भारत-नेपाल सहयोग और स्थानीय जनभागीदारी को मजबूत करके ही बिहार में कोसी की बाढ़ से होने वाली तबाही को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

जमा होती जा रही है। इससे नदी का तल धीरे-धीरे ऊंचा उठ रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, गाद लाना और अपना मार्ग बदलना कोसी नदी की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। उत्तर बिहार का बड़ा भू-भाग भी इसी गाद के जमाव से निर्मित हुआ है। सत्तर के दशक तक किसान इस गाद के लाभ को समझते थे, क्योंकि इससे खेतों की उर्वरता बढ़ती थी। लेकिन बाद नियंत्रण के लिए बनाए गए तटबंधों ने नदी को एक संकरे दायरे में सीमित कर दिया। परिणामस्वरूप गाद प्राकृतिक रूप से फैलने के बजाय नदी की तलहटी में ही जमा होती चली गई। इसका परिणाम यह हुआ कि कई स्थानों पर नदी का तल आसपास की जमीन से भी ऊंचा हो गया है। ऐसे में जब तटबंध कमजोर पड़ते हैं या टूट जाते हैं, तो पानी तेजी से आसपास की बस्तियों में प्रवेश कर जाता है और बड़े पैमाने पर तबाही मचाता है।

इस संकट से निपटने के लिए दीर्घकालिक और बहुआयामी रणनीति अपनाने की आवश्यकता है। हिमालयी क्षेत्र की जोखिम वाली झीलों की

निरंतर वैज्ञानिक निगरानी की जानी चाहिए। उपग्रह-आधारित तकनीक और स्वचालित सेंसर्स की मदद से इन झीलों के जलस्तर पर नजर रखी जा सकती है। खतरा बढ़ने पर नीचे बसे गांवों को समय रहते चेतावनी दी जा सकती है। नेपाल और भारत के बीच नदी के जलस्तर तथा मौसम संबंधी वास्तविक समय की जानकारी साझा करने की व्यवस्था को भी मजबूत करना जरूरी है। दूसरा महत्वपूर्ण पहलू तटबंधों के रखरखाव और उनके डिजाइन में सुधार से जुड़ा है। पुराने और कमजोर तटबंधों की नियमित मरम्मत के साथ उन्हें आधुनिक इंजीनियरिंग मानकों के अनुरूप मजबूत किया जाना चाहिए। इसके अलावा, कुछ स्थानों पर तटबंधों के बीच की दूरी बढ़ाकर नदी को अधिक प्राकृतिक क्षेत्र उपलब्ध कराने पर भी विचार किया जा सकता है, ताकि गाद को स्वाभाविक रूप से फैलने की जगह मिले और नदी का तल लगातार ऊंचा न उठे। नदी की तलहटी से गाद निकालने और उसके उपयोगबद्ध उपयोग की व्यवस्था भी विकसित की जा सकती है। इसका उपयोग खेती तथा निर्माण कार्यों में किया जा सकता है।

स्थानीय स्तर पर बाढ़-रोधी या बाढ़ के अनुकूल फसलों और कृषि-पद्धतियों को अपनाना तथा नावों और अन्य आपातकालीन संसाधनों की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है। समुदाय-आधारित आपदा प्रबंधन समितियों को प्रशिक्षित कर स्थानीय लोगों को आपदा के समय तत्काल प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाया जा सकता है। जलवायु परिवर्तन के दीर्घकालिक प्रभावों से निपटने के लिए कार्बन उत्सर्जन कम करने के वैश्विक प्रयासों में भारत जैसे देशों की सक्रिय भागीदारी भी आवश्यक है। इसके साथ ही नीति-निर्माताओं को नदी को पूरी तरह नियंत्रित करने के बजाय उसके प्राकृतिक स्वभाव के साथ सामंजस्य स्थापित करने की दिशा में विचार करना होगा। वैज्ञानिक अनुसंधान, आधुनिक तकनीक, भारत-नेपाल सहयोग और स्थानीय समुदायों की सक्रिय भागीदारी को एक साथ जोड़कर ही बिहार में कोसी की बाढ़ से होने वाली तबाही को काफी हद तक कम किया जा सकता है।



अपनी पीड़ा सह लेना और दूसरे जीवों को पीड़ा न पहुंचाना, यही तपस्या का स्वरूप है।

–संत तिरुवल्लुवरू

पितृपक्ष पूर्वजों के स्मरण और कृतज्ञता का अवसर है। बदलते समय में इसकी सार्थकता तभी है, जब तर्पण के साथ उनके संस्कारों और मूल्यों को भी अगली पीढ़ी तक पहुंचाया जाए।

तर्पण से आगे, संस्कारों तक



मनीष तिवारी

भारतीय संस्कृति में पितृपक्ष का विशेष महत्व है। यह वह अवसर है, जब लोग अपने दिवंगत पूर्वजों को श्रद्धापूर्वक याद करते हैं और उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। हिंदू मान्यता में पितृपक्ष के दौरान श्राद्ध, तर्पण और पिंडदान का विशेष महत्व माना गया है। अलग-अलग क्षेत्रों में इसकी विधियां भले अलग हों, लेकिन भावना एक ही है-जिन पूर्वजों ने परिवार को जीवन, संस्कार और पहचान दी, उनका सम्मान करना।

पीढ़ियों को जोड़ती परंपरा

आज परिवारों का स्वरूप तेजी से बदल रहा है। संयुक्त परिवारों की जगह छोटे परिवार ले रहे हैं। नई पीढ़ी का दादा-दादी और नाना-नानी के जीवन अनुभवों से संपर्क भी पहले की तुलना में कम हो रहा है। ऐसे समय में पितृपक्ष की परंपरा पीढ़ियों को जोड़ने का माध्यम बन सकती है।

किसी परिवार की पहचान केवल उसके वर्तमान से नहीं बनती। उसके पीछे कई पीढ़ियों का संघर्ष, त्याग और अनुभव होता है। पूर्वजों ने विपरीत परिस्थितियों में परिवार को संभाला, संसाधन जुटाए और आने वाली पीढ़ियों के लिए रास्ता बनाया। उनका स्मरण हमें अपनी जड़ों और जिम्मेदारियों का एहसास कराता है।

कर्मकांड से आगे बढ़ने की जरूरत

पितृपक्ष को केवल कर्मकांड तक सीमित कर देना इसकी मूल भावना को छोटा कर देगा। पूर्वजों के प्रति सच्ची श्रद्धा केवल एक दिन तर्पण करने में नहीं, बल्कि उनके अच्छे संस्कारों को अपने जीवन में उतारने में भी है। माता-पिता और बुजुर्गों का सम्मान, परिवार में प्रेम बनाए रखना और जरूरत के समय एक-दूसरे के साथ खड़ा होना भी उसी परंपरा का हिस्सा है।

यह विचार भी महत्वपूर्ण है कि जो माता-पिता हमारे जीवन में मौजूद हैं, उनकी सेवा और सम्मान सबसे बड़ा दायित्व है। उनके जीवित रहते उनकी उपेक्षा और बाद में बड़े धार्मिक आयोजन हमारी जिम्मेदारी का विकल्प नहीं हो सकते।

श्रद्धा से सेवा तक

पितृपक्ष को सेवा से जोड़ने की परंपरा भी समाज के लिए उपयोगी है। जरूरतमंदों को भोजन कराना, गरीबों की सहायता करना, गौसेवा करना, पक्षियों के लिए दाना-पानी रखना या किसी असहाय व्यक्ति की मदद करना श्रद्धा को मानवीय संवेदना से जोड़ता है।

ऐसे कार्यों से नई पीढ़ी को यह समझाने में भी मदद मिलती है कि भारतीय परंपराओं का उद्देश्य केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि समाज में करुणा, सहयोग और जिम्मेदारी की भावना पैदा करना भी है।

अपनी विरासत को सहजें

आज जरूरत इस बात की भी है कि परिवार अपने पूर्वजों की स्मृतियों को सुरक्षित रखें। पुरानी तस्वीरें, उनके जीवन के महत्वपूर्ण प्रसंग, संघर्षों की कहानियां और परिवार की परंपराएं अगली पीढ़ी तक पहुंचाई जानी चाहिए। इससे बच्चों को अपने परिवार के इतिहास और अपनी पहचान को समझने का अवसर मिलेगा। आज की पीढ़ी तकनीक से जुड़ी है, लेकिन अपनी जड़ों से उसका जुड़ाव भी उतना ही जरूरी है। परिवार के बुजुर्ग यदि अपने पूर्वजों की कहानियां बच्चों को सुनाएं तो यह मौखिक परंपरा भी एक महत्वपूर्ण विरासत बन सकती है।

संस्कारों की धारा बनी रहे

पितृपक्ष हमें जीवन की नश्वरता और अच्छे कर्मों की स्थायी महत्ता का एहसास कराता है। व्यक्ति चला जाता है, लेकिन उसके विचार, संस्कार और कर्म अगली पीढ़ियों में जीवित रह सकते हैं। इसलिए पितरों को सच्ची श्रद्धाजलि केवल तर्पण के जल में नहीं, बल्कि उन मूल्यों को आगे बढ़ाने में है, जिनके सहारे परिवार और समाज खड़े होते हैं।

पितृपक्ष अतीत को याद करने का अवसर जरूर है, लेकिन इसका संदेश भविष्य के लिए है- अपनी जड़ों को जानें, बुजुर्गों का सम्मान करें और आने वाली पीढ़ी को संस्कारों से जोड़ें।

प्रकृति जंगल का अनोखा पहरेदार



भारतीय पेंगोलिन ऐसा जीव है, जिसे देखकर पहली नजर में किसी छोटे डायनासोर का आभास होता है। इसके शरीर पर कठोर शल्कों की परत होती है। खतरा महसूस होने पर यह अपने शरीर को गेंद की तरह गोल कर लेता है। यही इसकी सबसे बड़ी प्राकृतिक सुरक्षा है। पेंगोलिन मुख्य रूप से चींटियों और दीमकों को खाता है। इस तरह वह जंगल और खेतों में इनकी संख्या को नियंत्रित रखने में मदद करता है। [मिट्टी खोदते

समय वह जमीन को भी उलट-पुलट करता है, जिससे मिट्टी में हवा और पानी के पहुंचने की प्रक्रिया बेहतर होती है।

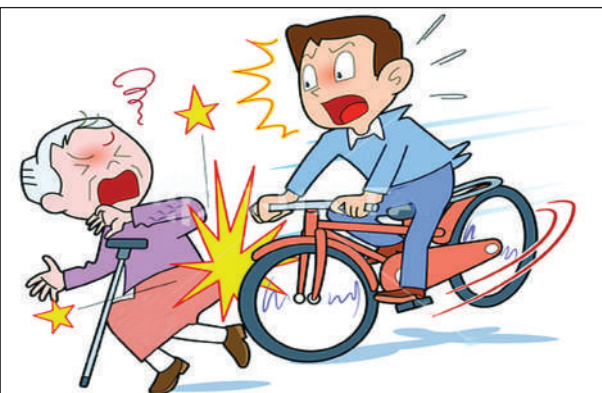
लेकिन आज यह अनोखा जीव कई खतरों से घिरा है। इसके शल्क और मांस के लिए अवैध शिकार तथा तस्करी इसकी संख्या घटने के प्रमुख कारणों में हैं। जंगलों का कम होना और प्राकृतिक आवास में बदलाव भी इसके अस्तित्व के लिए चुनौती हैं। पेंगोलिन हमारे आसपास दिखाई न देने वाला जीव जरूर है, लेकिन प्रकृति के संतुलन में इसकी भूमिका महत्वपूर्ण है। इसे बचाने के लिए जंगलों का संरक्षण, अवैध शिकार पर रोक और लोगों में जागरूकता जरूरी है। किसी जीव को बचाना केवल उसकी रक्षा करना नहीं, बल्कि उस प्राकृतिक व्यवस्था को बचाना है, जिसका हिस्सा हम भी हैं। - **श्रेयांश तिवारी**

तिरछी नज़र

शमीम शर्मा

कहावत तो यही है कि जब लगने लगता है कि जिंदगी में सब कुछ सही चल रहा है, तभी अचानक एक साइड का इयर फोन चलना बंद हो जाता है। पता नहीं कब और कहाँ रुकावट आ जाये। कई बार किस्मत हमें ऐसे मुकाम पर ले जाती है जहाँ न कोई दवा काम आती है और न ही दुआ। किस्मत के धनी बंजर जमीन पर भी कमल खिला लेते हैं और किस्मत में न हो तो खड़ी फसल को टिड्डीदल चट कर जाता है। तभी तो कहा जाता है कि किस्मत साथ दे और इगदे बुलन्द हैं तो पत्थर से भी पानी निकाला जा सकता है। किस्मत कुछ तो होती ही होगी तभी तो बीरबल बेहद अक्लमंद होने के बावजूद भी बादशाह नहीं बन पाया। तकदीर की मारी एक महिला का उलाहना है कि कुम्भकर्ण के बाद

फकीर बनाने वाली किस्मत की लकीर



कई बार किस्मत हमें ऐसे मुकाम पर ले जाती है जहां न कोई दवा काम आती है और न ही दुआ। किस्मत के धनी बंजर जमीन पर भी कमल खिला लेते हैं और किस्मत में न हो तो खड़ी फसल को टिड्डीदल चट कर जाता है।

अगर कोई ढंग से सोया है तो वह है उसकी किस्मत। किस्मत होने न होने के भी सबके अलग-अलग पैरामीटर्स हैं। जवानी में भाग्यशाली होने का इकलौता आधार यह है कि कोई लड़की आपसे

इतना अकाल है कि कभी कस्टर केयर पर बात करें तो भी उसका फोन कोई लड़का ही उठाता है। बुढ़ापे में किस्मत का धनी वह है जो किसी कमरे में जाकर यह न कहे कि अरे मैं यहां क्या लेने आया था। एक विद्यार्थी अपने पिता को तब किस्मत वाला मानता है जब वह फेल हो जाये क्योंकि फिर उसके पापा को नई किताबें नहीं खरीदनी पड़ती।

एक साइकिल चलाते आदमी ने एक बूढ़े को टक्कर मार दी तो बूढ़ा तत्काल गिर पड़ा। उसे उठाते हुए साइकिल चालक बोला, एक बात माननी पड़ेगी कि आपकी किस्मत बहुत बढ़िया है। बूढ़ा अचरज में बोला, अरे भाई! मेरा गोड्डा ठुक गया और आप कह रहे हो किस्मत अच्छी है। इस पर साइकिल चालक ने समझाते हुए कहा, मैं तो टूट चालक हूं, शुरु करो कि आज साइकिल चला रहा हूं।

एकदा

गांव का महाजन अति कृपण था। एक दिन एक पहुंचे हुए संत ने उसके द्वार पर पहुंचकर भिक्षा के लिए आवाज लगाई।

कंजूस महाजन ने घर के बाहर की घास ही उखाड़ कर संत के सम्मुख फेंक दी। संत ने उसे ही भिक्षा समझ कर उठाया और अपनी कुटिया के एक ओर छोड़ दिया। एक दिन महाजन वहां से गुजरा तो घास का ऊंचा ढेर द्वार पर देखकर संत से पूछा, ‘यह ढेर कैसा है।’ संत ने कहा, ‘यह तुम्हारा ही दान फल-फूल रहा है और अगले कई जन्मों में यह तुम्हीं को खाकर समाप्त करना होगा।’

महाजन बहुत घबराया और संत से इसके निवारण का उपाय पूछा। संत ने बताया, ‘तुम कुछ ऐसे कर्म करो कि लोग तुम्हारी निंदा करें।



जितनी निंदा होगी, यह ढेर उतना ही घटेगा।’ महाजन ऐसे ही करने लगा, मगर थोड़ी घास फिर भी रह गई तो संत ने कहा, ‘नगर में एक सत्यवादी है। वह तुम्हारे बारे में कुछ नहीं बोलता है।’ महाजन ने उस सत्यवादी से पूछा, ‘तुम मेरी निंदा क्यों नहीं करते?’ वह बोला, ‘दूसरे की निंदा करने से उसका पाप भी बांटना पड़ता है और तुम्हारे हिस्से की घास में नहीं खाना चाहता।’ तब संत ने महाजन को कहा, ‘यह थोड़ी घास तो किसी भी जन्म में अवश्य ही खानी पड़ेगी क्योंकि कर्मों को भोगे बिना गति नहीं है। -**प्रस्तुति: मुकेश कुमार जैन**



पकौड़े खाना आखिर किसको अच्छा नहीं लगता। अक्सर लोग मेहमानों के आने पर या फिर शाम की चाय के साथ गरमा-गरम पकौड़े खाना काफी पसंद करते हैं। पकौड़े खाने में तो बेहद ही टेस्टी लगते हैं, लेकिन इनके साथ एक समस्या यह होती है कि वे बहुत अधिक ऑयली बन जाते हैं।

अमूमन यह माना जाता है कि तेल पर्याप्त गर्म ना होने या फिर बहुत ज्यादा तेल कड़ाही में होने की वजह से

ऐसा हुआ। लेकिन हर बार ऐसा ही हो, यह जरूरी नहीं है। आपको शायद जानकर हैरानी हो, लेकिन पकौड़े कितना तेल सोखेंगे, इसमें बैटर का टेक्सचर और उसमें की गई छोटी-सी गलती भी बड़ी भूमिका निभाती है। जो चलिए जानते हैं ऐसी कौन-सी बैटर गलतियां हैं, जिनकी वजह से पकौड़े कुरकुरे होने के बजाय हैवी और ऑयली हो जाते हैं-

बहुत पतला बैटर होना: पकौड़े के बैटर को लेकर की जाने वाली यह

सबसे आम गलती है। जब बेसन में जरूरत से ज्यादा पानी डाल दिया जाता है, तो बैटर सब्जी की सतह पर एक मजबूत परत बनाने के बजाय पतली कोटिंग करता है। ऐसे में तलते समय यह कोटिंग जल्दी सिकुड़ सकती है और

बैटर की ये गलतियां हो सकती हैं जिम्मेदार

उसकी संरचना में छोटे-छोटे खाली स्थान बन सकते हैं। यही जगह बाद में तेल को पकड़ने लगती है। बैटर हमेशा इतना गाढ़ा हो कि सब्जी को डुबोने पर उसके चारों तरफ एक समान परत चढ़े, लेकिन इतना भी गाढ़ा न हो कि बेसन की मोटी, आटे जैसी परत बन जाए।

बैटर को बहुत ज्यादा गाढ़ा कर देना: कुछ लोग पतले बैटर से परेशान होकर उसमें बार-बार बेसन डालते जाते हैं और यह गलती भी तेल सोखती जाती है। दरअसल, ऐसा करने से बैटर इतना भारी हो जाता है कि पकौड़े की बाहरी परत मोटी बनने लगती है। मोटी परत के अंदर मौजूद नमी को बाहर निकलने में ज्यादा समय लगता है। अगर पकौड़ा सही तरीके से नहीं पकता, तो बाहर से तैयार दिखने के बावजूद अंदर नमी रह सकती है।

बैटर में नमक बहुत पहले डाल देना: यह एक छोटी-सी गलती नजर आती है, लेकिन सब्जी वाले पकौड़ों में इससे बड़ा फर्क पड़ सकता है। दरअसल, नमक सब्जियों से पानी बाहर खींचता है। अगर प्याज या दूसरी नमीयुक्त सब्जियों को नमक डालकर काफी देर तक छोड़ दिया जाए, तो वे अतिरिक्त पानी छोड़ सकती हैं और आपका बैटर धीरे-धीरे पतला हो सकता है। इसलिए, आप यह तरीका आजमाएं। बेसन की मात्रा शुरूआत में जरूरत से बहुत ज्यादा न रखें, बल्कि प्याज के नमी छोड़ने के बाद बैटर की वास्तविक कंसिस्टेंसी देखकर जरूरत के अनुसार बेसन एडजस्ट करें।

फैटी लिवर रिवर्स करने के लिए अपनाएं ये नुस्खे



आधुनिक जीवनशैली और असंतुलित खान-पान के कारण फैटी लिवर की समस्या तेजी से बढ़ रही है जिसका समाधान रसोई में मौजूद प्राकृतिक सामग्रियों के जरिए संभव है। नींबू, आंवला, हल्दी और हर्बल चाय न केवल लिवर को डिटॉक्स करते हैं बल्कि फैट बर्न करने और पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह विशेषण फैटी लिवर के लक्षणों को प्राकृतिक रूप से नियंत्रित करने के प्रभावी तरीकों पर प्रकाश डालता है। हमारे शरीर में मौजूद हर एक अंग बिना रुके और बिना थके लगातार काम करते रहते हैं। इन्हीं में से एक लिवर है, जो कि शरीर के मुख्य अंगों में से एक है। लिवर का कार्य खाना पचाने में मदद करना, टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालना, खाने को एनर्जी में बदलना और इम्यून सिस्टम को मजबूत करना सहित कई काम लिवर करता है।

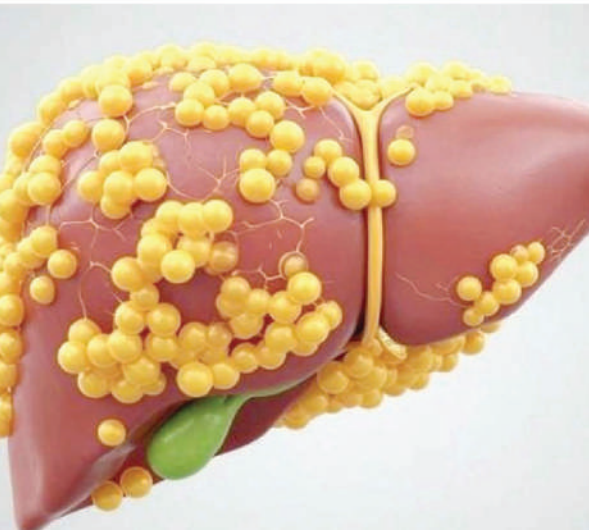
इसलिए हेल्टी रहने के लिए इसका सही तरह से काम करना काफी जरूरी है। आजकल डाइट, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और स्ट्रेस सहित कई कारणों के चलते फैटी लिवर की दिक्कत काफी देखने को मिलती है। ऐसे में नानी मां की रसोई में उपलब्ध खाने-पीने की कुछ चीजें लिवर को हेल्टी रखने और फैटी लिवर के लक्षणों को रिवर्स करने में मदद करता है। आइए आपको बताते हैं फैटी लिवर के लिए 4 देसी उपाय, जिनका इस्तेमाल करना बेहद ही फायदेमंद है।

नींबू पानी का सेवन करें
गौरतलब है कि नींबू फैटी लिवर में काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके अलावा, संतरे, मौसंबी और अन्य सिट्रस फ्रूट्स को भी लिवर के लिए हेल्टी माना जाता है। इसलिए खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू का रस डालकर जरूर पिएं। वहीं आप सलाद और सब्जियों में भी नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और फैट तेजी से बर्न करता है।

जीरा, धनिया, सौंफ और अदरक की चाय पिएं
इसके अलावा, आप जीरा, धनिया, सौंफ और अदरक की चाय भी लिवर हेल्थ को सुधार सकती है। इन सभी चीजों को पानी में डलकर उबाल लें और फिर इसे छान लें। इसे खाने के करीब एक घंटे बाद पीना फायदेमंद माना जाता है। यह ब्लोटिंग को दूर करने में मदद करता है। साथ ही पाचन को दुरुस्त करता है और शरीर को डिटॉक्स करती है। इससे शरीर में जमा चर्बी भी कम हो जाती है और फैटी लिवर के लक्षण रिवर्स हो जाते हैं।

आंवले को डाइट का हिस्सा बनाएं
लिवर के लिए आंवला किसी वरदान से कम नहीं है। यह पित्त को बैलेंस करता है और लिवर को सही तरह से फंक्शन करने में मदद करता है। इससे पाचन भी दुरुस्त होता है। खाली पेट आंवला का जूस पीना काफी फायदेमंद होता है। आप कच्चे आंवले के टुकड़ों को भी खा सकते हैं।

कच्ची हल्दी है फायदेमंद
फैटी लिवर के लक्षणों को कम करने में मददगार है हल्दी। इसमें कर्क्यूमिन होता है। साथ ही एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होती है। यह लिवर सेल्स हेल्टी रखता है। आप कच्ची हल्दी और चुटकी भर काली मिर्च को पानी में उबालकर पिएं। इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना श्रेष्ठ है। वरना यह लिवर को नुकसान भी पहुंचा सकता है।



पकौड़े ज्यादा तेल क्यों सोखते हैं?

पकौड़े खाना आखिर किसको अच्छा नहीं लगता। अक्सर लोग मेहमानों के आने पर या फिर शाम की चाय के साथ गरमा-गरम पकौड़े खाना काफी पसंद करते हैं। पकौड़े खाने में तो बेहद ही टेस्टी लगते हैं, लेकिन इनके साथ एक समस्या यह होती है कि वे बहुत अधिक ऑयली बन जाते हैं।

अमूमन यह माना जाता है कि तेल पर्याप्त गर्म ना होने या फिर बहुत ज्यादा तेल कड़ाही में होने की वजह से

बैटर की ये गलतियां हो सकती हैं जिम्मेदार

उसकी संरचना में छोटे-छोटे खाली स्थान बन सकते हैं। यही जगह बाद में तेल को पकड़ने लगती है। बैटर हमेशा इतना गाढ़ा हो कि सब्जी को डुबोने पर उसके चारों तरफ एक समान परत चढ़े, लेकिन इतना भी गाढ़ा न हो कि बेसन की मोटी, आटे जैसी परत बन जाए।

बैटर को बहुत ज्यादा गाढ़ा कर देना: कुछ लोग पतले बैटर से परेशान होकर उसमें बार-बार बेसन डालते जाते हैं और यह गलती भी तेल सोखती जाती है। दरअसल, ऐसा करने से बैटर इतना भारी हो जाता है कि पकौड़े की बाहरी परत मोटी बनने लगती है। मोटी परत के अंदर मौजूद नमी को बाहर निकलने में ज्यादा समय लगता है। अगर पकौड़ा सही तरीके से नहीं पकता, तो बाहर से तैयार दिखने के बावजूद अंदर नमी रह सकती है।

बैटर में नमक बहुत पहले डाल देना: यह एक छोटी-सी गलती नजर आती है, लेकिन सब्जी वाले पकौड़ों में इससे बड़ा फर्क पड़ सकता है। दरअसल, नमक सब्जियों से पानी बाहर खींचता है। अगर प्याज या दूसरी नमीयुक्त सब्जियों को नमक डालकर काफी देर तक छोड़ दिया जाए, तो वे अतिरिक्त पानी छोड़ सकती हैं और आपका बैटर धीरे-धीरे पतला हो सकता है। इसलिए, आप यह तरीका आजमाएं। बेसन की मात्रा शुरूआत में जरूरत से बहुत ज्यादा न रखें, बल्कि प्याज के नमी छोड़ने के बाद बैटर की वास्तविक कंसिस्टेंसी देखकर जरूरत के अनुसार बेसन एडजस्ट करें।

विवेकानंद शिला स्मारक के शिल्पी- एकनाथ रानाड़े

भारत के दक्षिणी छोर पर तीनों सागरों के संगमस्थल कन्याकुमारी में स्थित श्रीपाद शिला केवल एक शिला नहीं है। वह स्वामी विवेकानंद के जीवन की उस निर्णायक साधना की साक्षी है, जब परिव्राजक के रूप में संपूर्ण भारत का भ्रमण करने के बाद वे तीन दिन और तीन रात उस शिला पर ध्यानस्थ रहे। मानो भारतमाता के चरणों में बैठकर उन्हें अपने आगामी जीवन की दिशा और कार्ययोजना का साक्षात्कार हुआ।

स्वामी विवेकानंद की जन्मशताब्दी के अवसर पर इसी पावन शिला पर उनका स्मारक बनाने का विचार सामने आया। विचार सरल था, किंतु उसकी राह अत्यंत कठिन। स्थानीय स्तर पर विरोध आरंभ हुआ। कुछ लोगों ने शिला को सेंट थॉमस से जोड़ते हुए वहां क्रॉस स्थापित करने का प्रयास किया। राजनीतिक और सामाजिक परिस्थितियां भी अनुकूल नहीं थीं। ऐसे समय इस कार्य का दायित्व जिस व्यक्ति के कंधों पर आया, वह थे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के तत्कालीन सरकारवाह एकनाथ रानाड़े।

एकनाथ जी केवल स्मारक के निर्माता नहीं थे; वे मूलतः समन्वय के साधक थे। उनका व्यक्तित्व ऐसा था जिसमें वैचारिक दृढ़ता और व्यवहार की सहजता अद्भुत रूप से साथ-साथ चलती थी। मध्य भारत में प्रचारक के रूप में कार्य करते हुए उनका संपर्क समाज के विविध वर्गों से रहा। कलकत्ता में रामकृष्ण मिशन के संन्यासियों से उनकी आत्मीयता थी तो ज्योति बसु जैसे वामपंथी नेताओं से भी उनके सहज संबंध थे। असम में भी उन्होंने विभिन्न विचारधाराओं और सामाजिक समूहों के बीच संवाद और सहयोग का अनुभव प्राप्त किया था।

संघ पर लगे प्रथम प्रतिबंध के समय संविधान निर्माण और सरकार से संवाद की कठिन प्रक्रिया में भी एकनाथ जी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सरदार पटेल जैसे व्यक्तित्व से उनके संवाद में भी यही विशेषता दिखाई देती थी- विचारों में दृढ़ता, लेकिन व्यवहार में आत्मीयता। सबसे पहले केंद्रीय संस्कृति मंत्री हुमायूं



एक प्रसंग में सरदार पटेल ने उनके विषय में कहा था कि लोग उन्हें लौह पुरुष कहते हैं, किंतु एकनाथ तो साक्षात् फौलाद हैं। यह फौलाद उनकी कठोरता में नहीं, बल्कि अपने ध्येय के प्रति अडिग रहते हुए असहमति रखने वाले व्यक्ति को भी साथ लेने की क्षमता में था। विवेकानंद शिला स्मारक के निर्माण की पूरी कहानी इसी समन्वय-कौशल की कहानी है।

कबीर की आपत्ति सामने आई। एकनाथ जी ने विरोध का प्रत्यक्ष उत्तर देने के बजाय एक ऐसी रणनीति अपनाई जिसमें जिम्मेदारी का बोध जगाया गया। उन्होंने कोलकाता में प्रेस के माध्यम से यह वातावरण बनाया कि बंगाल के महान सपूत स्वामी विवेकानंद का स्मारक तमिलनाडु के कन्याकुमारी में बन रहा है और उसकी अनुमति की निर्णायक थी। असम में भी उन्होंने विभिन्न विचारधाराओं और सामाजिक समूहों के बीच संवाद और सहयोग का अनुभव प्राप्त किया था।

संघ पर लगे प्रथम प्रतिबंध के समय संविधान निर्माण और सरकार से संवाद की कठिन प्रक्रिया में भी एकनाथ जी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सरदार पटेल जैसे व्यक्तित्व से उनके संवाद में भी यही विशेषता दिखाई देती थी- विचारों में दृढ़ता, लेकिन व्यवहार में आत्मीयता। सबसे पहले केंद्रीय संस्कृति मंत्री हुमायूं

कि 10-20 सांसदों के हस्ताक्षर पर्याप्त होंगे, लेकिन एकनाथ जी ने संसद के गलियारों में संवाद का ऐसा अभियान चलाया कि विभिन्न राजनीतिक विचारधाराओं के 323 सांसदों ने कन्याकुमारी में स्वामी विवेकानंद के स्मारक के समर्थन में ज्ञापन पर हस्ताक्षर कर दिए। यह संख्या उस समय के राजनीतिक परिदृश्य को देखते हुए और भी महत्वपूर्ण थी। जनसंघ के केवल चार सांसद थे, किंतु कांग्रेस, स्वतंत्र दल, समाजवादी और साम्यवादी दलों के सांसद भी इस अभियान में साथ आए। इतने व्यापक राजनीतिक मतैक्य का निर्माण किसी एक व्यक्ति के लिए असंभव-सा लगता है, किंतु एकनाथ जी ने इसे संभव कर दिखाया। उन्होंने किसी से अपनी विचारधारा स्वीकार करने को नहीं कहा; उन्होंने केवल एक ऐसे राष्ट्रीय विषय पर सहमति खोजी, जो सभी को जोड़ सकता

था। जब लाल बहादुर शास्त्री ने सांसदों के हस्ताक्षरों को देखा और उनकी सत्यता की पुष्टि की, तो उन्होंने कहा कि अब नेहरू जी को मनाना उनका काम है। अंततः प्रधानमंत्री ने लोकसभा में कन्याकुमारी की विवेकानंद शिला पर भव्य स्मारक बनाए जाने की घोषणा कर दी, लेकिन संघर्ष अभी समाप्त नहीं हुआ था।

तमिलनाडु के मुख्यमंत्री भक्तवत्सलम पहले शिला पर किसी भी प्रकार के निर्माण के प्रबल विरोधी रह चुके थे। एकनाथ जी ने उनसे बार-बार मिलकर संवाद का मार्ग खुला रखा। धीरे-धीरे विरोध की तीव्रता कम हुई और स्मारक के पक्ष में सहमति बनने लगी। प्रारंभिक अनुमति एक छोटे से मंदिर और छोटी मूर्ति के लिए तैयार हुई। एकनाथ जी ने तत्काल कोई टकराव खड़ा नहीं किया। उन्होंने कहा कि स्थापत्य और आकार विशेषज्ञों का विषय है और कुछ डिजाइन तैयार कराकर वे पुनः मुख्यमंत्री के

सामने रखेंगे। यहीं एकनाथ जी की रणनीतिक सूझबूझ और संवाद की गहराई दिखाई देती है।

शिलास्मारक के निर्माण में एक और अद्भुत अध्याय राष्ट्रव्यापी निधि-संग्रह का है। एक रुपये के कूपन के माध्यम से 35 लाख परिवारों से 84 लाख रुपये का संग्रह हुआ। यह केवल धन-संग्रह नहीं था; यह देश के सामान्य नागरिक को स्मारक के निर्माण से जोड़ने का अभियान था। विभिन्न राज्य सरकारों ने योगदान दिया। बंगाल में ज्योति बसु की पत्नी कमला बसु निधि-संग्रह समिति की संरक्षक बनीं। केरल में प्रखर साम्यवादी और संघ-विरोधी ईएमएस नंबूदरीपाद मुख्यमंत्री थे। स्वामी विवेकानंद के 'दरिद्र देवो भव' के संदेश को उनके सामने रखा गया और उन्हें भी इस राष्ट्रीय कार्य से जोड़ने का प्रयास किया गया।

नगालैंड से लेकर जम्मू-कश्मीर तक, देश के अलग-अलग हिस्सों से आए योगदान ने इस स्मारक को वास्तव में राष्ट्रीय स्वरूप प्रदान किया। शिला पर खड़ा हुआ स्मारक केवल पत्थर, स्थापत्य और मूर्ति का परिणाम नहीं था; उसके भीतर करोड़ों भारतीयों की भावनाओं, सहभागिता और विश्वास की ऊर्जा समाहित थी।

आज कन्याकुमारी में समुद्र के बीच स्थित विवेकानंद शिलास्मारक को देखते हुए उसके भव्य स्थापत्य से सहज ही प्रभावित हुआ जा सकता है। किंतु उसके पीछे छिपी सबसे बड़ी रचना शायद पत्थर की नहीं, सहमति की थी। राजनीतिक विरोध के बीच राजनीतिक सहमति, वैचारिक मतभेदों के बीच सामाजिक सहयोग और स्थानीय आपत्तियों के बीच राष्ट्रीय समर्थन जुटाना किसी साधारण संगठनात्मक क्षमता का परिणाम नहीं था।

एकनाथ रानाड़े ने स्मारक के लिए केवल धन नहीं जुटाया, उन्होंने विश्वास जुटाया। उन्होंने केवल अनुमति नहीं प्राप्त की, उन्होंने सहमति निर्मित की। उन्होंने विरोधियों को हराने के बजाय उन्हें साथ खड़ा किया।

●मुकुल कानिटकर

काराकुम रेगिस्तान को नरक का दरवाजा भी कहा जाता है। क्योंकि यहां पर कोई पैर नहीं रख सकता है। काराकुम रेगिस्तान में डेवरेज गांव के पास में यह रेगिस्तान में है। जिसको 'शाइनिंग काराकुम' के नाम से भी जाना जाता है।

मध्य एशियाई के देश तुर्कमेनिस्तान में रेगिस्तान का एक हिस्सा हमेशा आग की तरह चमकता रहता है। इस जगह को नरक का दरवाजा कहा जाता है। वहीं इसको 'शाइनिंग काराकुम' के नाम से भी जाना जाता है। दुनिया में आपको कई ऐसी अनेखी जगहें मिलेंगी, जिनके बारे में जानकर हर कोई हैरान रह जाएगा। ऐसी ही एक जगह मध्य एशियाई के देश तुर्कमेनिस्तान में है। यहां पर काराकुम रेगिस्तान को नरक का दरवाजा भी कहा जाता है। क्योंकि यहां पर कोई पैर नहीं रख सकता है। काराकुम रेगिस्तान में डेवरेज गांव के पास में यह रेगिस्तान में है। जिसको 'शाइनिंग काराकुम' के नाम से भी जाना जाता है।

ऐसा इसलिए भी क्योंकि रेगिस्तान का एक हिस्सा हमेशा आग की तरह चमकता रहता है। ऐसे में अगर आप भी यह सोच रहे हैं कि इसको नरक का दरवाजा क्यों कहा जाता है, तो आज इस आर्टिकल में हम आपको इस जगह के बारे में बताते जा रहे हैं।

क्यों कहते हैं नरक का दरवाजा

साल 1971 में मध्य एशिया के काराकुम रेगिस्तान में एक ऐसी घटना हुई। जिस कारण रेगिस्तान में आग लगाना पड़ा। साल 1971 में तेल भंडार की खोज में सोवियत संघ के भूवैज्ञानिक का एक ग्रुप काराकुम रेगिस्तान आया था। यहां पर उनको एक ऐसी जगह मिल भी गई। जहां पर वैज्ञानिकों को लगा कि तेल भंडार होगा। उन्होंने प्राकृतिक गैस के एक बड़े भंडार के ऊपर खुदाई करना शुरू किया। लेकिन उनको इसके नतीजे के बारे में नहीं पता था। जब खुदाई के लिए उन्होंने उस हिस्से पर भारी मशीनें लगाईं। तो जमीन मशीनों का जोर न सह पाए और जमीन अंदर की ओर धंसने लगी। जिस कारण कई जगहों पर गड्ढा बनता चला गया।

तुर्कमेनिस्तान का नरक द्वार

जहाँ 1971 से आज तक नहीं बुझी आग

एक गड्ढे से निकलने लगी गैस

बता दें कि रेगिस्तान में जगह-जगह गड्ढे बन रहे थे। लेकिन एक गड्ढा सबसे बड़ा था। यह गड्ढा करीब 230 फीट चौड़ा और 65 फीट गहरा था। जिसके बाद वैज्ञानिकों को चिंता सताने लगी। क्योंकि इस गड्ढे से

लगातार प्राकृतिक गैस बाहर निकल रही थी। हालांकि यह गैस जहरीली नहीं थी, लेकिन फिर भी यह ऑक्सीजन को बदल देती थी। जिस कारण सांस ले पाना मुश्किल हो जाता है। इससे सबसे ज्यादा परेशानी रेगिस्तान में रहने वाले जानवरों को होती थी। क्योंकि गड्ढे में गिरने से जानवर की फौरन मौत हो जाती।

ऐसे में वैज्ञानिकों ने सोचा कि अगर यहां ब्लास्ट करना हो तो सिर्फ 5% मीथेन की मात्रा काफी होगी। इसलिए उन्होंने सोचा कि इसमें आग लगा दी जाए।

जानिए 'शाइनिंग काराकुम' का सच



क्षत्रिय ग्लोबल बिजनेस फोरम ने उत्साह और भव्यता के साथ मनाई पहली वर्षगांठ

बिजनेस नेटवर्किंग, आपसी सहयोग और सामुदायिक विकास को बढ़ावा देने का लिया संकल्प



कोलकाता (राष्ट्र्रंग संवाददाता)। क्षत्रिय ग्लोबल बिजनेस फोरम (केजीबीएफ), कोलकाता ने हिंदुस्तान क्लब में अपनी पहली वर्षगांठ उत्साह और भव्यता के साथ मनाई। समारोह में संगठन की एक वर्ष की व्यावसायिक यात्रा, उपलब्धियों और विभिन्न गतिविधियों पर प्रकाश डाला गया।

वक्ताओं ने कहा कि केजीबीएफ का उद्देश्य व्यवसाय से जुड़े लोगों को एक मंच पर लाकर आपसी संपर्क, बिजनेस नेटवर्किंग और सहयोग को मजबूत करना है। उन्होंने सदस्यों की सक्रिय भागीदारी की सराहना करते हुए कहा कि आपसी

सहयोग के माध्यम से नए व्यावसायिक अवसरों के साथ समाज और समुदाय के लिए भी सार्थक कार्य किए जा सकते हैं।

समारोह में केजीबीएफ चेयरमैन जे. पी. सिंह, उपाध्यक्ष एडवोकेट अशोक सिंह, सचिव शिवाविद आलोक सिंह, अरविंद सिंह (हावड़ा) सारनाथ सिंह, विजय सिंह, राज कुमार नरुका, निधि राजपूत, अरविंद सिंह, समाजसेवी संतोष कुमार, आदित्य सिंह सहित बड़ी संख्या में सदस्य

एवं अतिथि उपस्थित रहे।

केजीबीएफ के अध्यक्ष एवं संस्थापक सदस्य एस. एस. राजपूत ने वर्षगांठ समारोह को सफल बनाने के लिए सभी सदस्यों, अतिथियों और समर्थकों के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने संगठन की अब तक की यात्रा में मिले सहयोग के लिए सभी का धन्यवाद करते हुए आने वाले वर्षों में केजीबीएफ की निरंतर प्रगति और सफलता की कामना की। पराधिकारियों ने भी समारोह में शामिल सभी आगंतुकों का आभार जताया और संगठन की गतिविधियों को आगे बढ़ाने में निरंतर सहयोग की अपेक्षा व्यक्त की।

ऊंचे स्वर में पढ़ने से बढ़ती है याददाश्त

अगर आपका बच्चा कोई पाठ याद नहीं कर पा रहा है तो उसे ऊंचे स्वर में पढ़ने की आदत डालने को कहिए। एक अध्ययन में पता चला है कि जोर से पढ़ने से लंबी अवधि की याददश्त बढ़ती है।

अध्ययन के नतीजों में सामने आया है कि बोलने और सुनने की दोहरी कार्यविधि ‘ उत्पादन प्रभाव’ का याददाश्त पर लाभकारी असर होता है। बोलने और सुनने से शब्द जाना-पहचाना बन जाता है और इस

प्रकार उसके मस्तिष्क में प्रतिधारण यानी स्मृति में बने रहने की संभावना बढ़ जाती है।

कनाडा के वाटरलू विश्व-विद्यालय के प्रोफेसर कोलिन एम. मैकलियोड ने कहा अध्ययन में सक्रिय सहभागिता से सीखने और स्मृति के फायदे की पुष्टि होती है। उन्होंने आगे बताया जब हम सक्रिय उपाय या उत्पादन तत्व किसी शब्द के साथ जोड़ते हैं, तो वह शब्द ज्यादा विशिष्ट बनकर हमारी लंबी अवधि



की स्मृति में रहता और वह स्मरणीय बन जाता है।

मेमोरी नामक पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन में शामिल दल ने लिखित सूचनाओं को सीखने की चार विधियों का परीक्षण किया, जिनमें शांत होकर पढ़ना, किसी को पढ़कर सुनाना, अपने पढ़े हुए को रिकॉर्ड करके सुनना और जोर से पढ़ना शामिल था।

अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि

जोर से पढ़ने का जो उत्पादन प्रभाव है, वह याददाश्त के लिए सबसे अच्छा है। मैकलियोड ने बताया अध्ययन बताता है कि कार्य करने के विचार या क्रियाशीलता भी स्मरण शक्ति बढ़ती है। यह अनुसंधान पूर्व के अध्ययनों पर आधारित है, जिसमें यह बताया गया है कि गतिविधियों का उत्पादन प्रभाव जैसे- शब्द लिखना और टाइप करना, से आखिरकार स्मृति बढ़ती है।

ऐसा शहर मन मोह लेती हैं जिनकी हसीन गलियां

एक शहर तभी खूबसूरत दिख सकता है जब उसकी छोटी-छोटी गलियां सुंदर हों। ऐसे ही कुछ शहर हैं जिनकी गलियों को वहां रहने वाले लोगों ने कुछ इस तरह सजाया है कि उनकी साज-सजावट को देख कर देखने वाली की आंखें बस खुली की खुली रह जाती हैं। आज हम बात करेंगे कुछ ऐसी ही हसीन गलियों के बारे में जिनके बारे में जानने के बाद आप एक बार जरूर वहां जाना भी चाहेंगे।

अम्ब्रिया, इटली : इटली के अम्ब्रिया शहर में लोगों ने अपने घरों की खिड़कियां, बालकनी, बिल्डिंग और गलियां को रंग-बिरंगे फूलों से सजाया हुआ है। फूलों से आती महक शहर के वातावरण को शुद्ध बनाए रखती हैं। अब तो शहर के ये हसीन



नजारे यहां की पहचान बन चुके हैं।
सैन फ्रांसिस्को, अमेरिका : सैन फ्रांसिसको की ज्यादातर गलियां विक्टोरियन स्टाइल में बनी हुई हैं। यहां की घुमावदार सड़कें और उन पर की गई सजावट सभी को सैनफ्रांसिसको का फैन बना देती है। सीजन चेंज होती ही इन गलियों की

वास्तु विद्या से दें करियर को बेहतर दिशा

आधुनिक भाषा में वास्तुशास्त्र को दिशाओं का विज्ञान कहा जाता है। जो लोग वास्तु में यकीन करते हैं उन्हें परामर्श देकर ठीक-ठाक करिअर बनाया जा सकता है। वास्तु विद्या का जानकार खुद की डिजाइन कंपनी खोल सकता है। बिल्डिंग निर्माण से संबंधित कसल्टेंसी या फर्म स्थापित कर सकता है। अगर एक वास्तु शास्त्री वैज्ञानिक नजरिया डेवेलप करता है तो उसकी मांग बढ़ जाती है। जैसे-जैसे समय बीतेगा, विश्वसनीयता बढ़ती जाएगी। इसमें कभी कोई रिटायर नहीं होता है।

नेवर ऑफ वर्क- वास्तुशास्त्री का कार्य परामर्श का कार्य है। भवन निर्माण करने के इच्छुक लोग यह जानना चाहते हैं कि उनके नक्शे में ड्राइंगरूम कहां हो, किचन कहां हो, बाथरूम कहां हो, ताकि उन पर या उनके परिवार पर किसी प्रकार का नकारात्मक असर न हो और उनकी सुख-समृद्धि बढ़ती रहे।

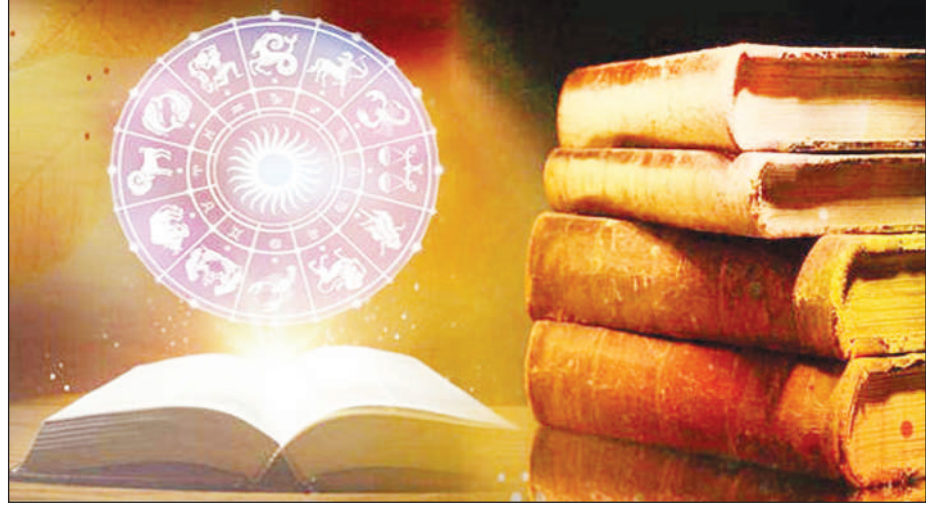
वास्तु शास्त्री को यह बताकर भी कि जमीन की लंबाई-चौड़ाई और कौन-सी दिशा किधर है, समझा जा सकता है कि नक्शा कैसा बने, वहीं

दूसरी तरफ वास्तुशास्त्री को उस जमीन तक लाकर भी उसे दिखाया जा सकता है और चिन्हित किया जा सकता है कि मकान में कहां क्या हो। इसमें काम के घंटों का कोई नियत समय नहीं है, किसी काम को आप एक घंटे में भी कर सकते हैं और पूरा दिन भी लग सकता है।

अनुप्रयोग, पंचभूत और उनका मनुष्य से संबंध, दिशाएं, वास्तुपुरुष, वास्तुमंडल, महामंत्र इत्यादि के बारे में जानकारी दी जाती है जिनके आधार पर वास्तविक भू-खंड में स्थान निर्धारण वगैरह किया जाता है।

योग्यता- पहले वास्तु विद्या के लिए किसी औपचारिक शिक्षा की

परंपराओं को समझने वाला नजरिया हो। वास्तुशास्त्र के मूलभूत सिद्धांतों, वास्तु पुरुष मंडल क्या होता है, कौन-सी दिशा या कौन-सा कोण किस-किस स्वाभित्व में होता है और उसकी क्या विशेषताएं होती हैं। यह भी बताया जाता है कि कि यदि वास्तु के मुताबिक भवन निर्माण में कोई



कोर्स- जहां तक वास्तुशास्त्र की पढ़ाई का सवाल है तो एक तरफ स्वाध्याय है तो दूसरी तरफ गुणीजनों से सीखा भी जा सकता है। सीखने-सिखाने का सिलसिला परंपरागत परिधियों से बाहर निकलकर आधुनिक कक्षाओं तक जा पहुंचा है। वास्तु के लिए जरूरी नहीं है कि आप डिग्री-डिप्लोमा करें, इसके लिए बस 15 दिन या फिर एक महीने का कोर्स भी काफी होता है। इसके तहत वास्तुशास्त्र का इतिहास, उनका

आवश्यकता या अनिवार्यता नहीं थी लेकिन अब कुछ कालेज व इंस्टीच्यूट में बाकायदा इसकी पढ़ाई होने लगी है इसलिए इसके लिए योग्यता भी तय कर दी गई। वास्तुशास्त्र में करिअर बनाने के लिए अभ्यर्थी कम से कम 12वीं पास जरूर हों। अगर विज्ञान संकाय से पढ़ाई की है तो इसमें करिअर बनाना बेहतर रहेगा। सामान्य ज्ञान, भौगोलिक प्रक्रियाओं की समझ हो, शास्त्रों का थोड़ा-बहुत ज्ञान हो,

कठिनाई आ रही है तो उसका हल क्या है।

संस्थान: -इंडियन कार्डसिल ऑफ एस्ट्रालॉजिकल साइंस, जयपुर, राजस्थान, -इंस्टीट्यूट ऑफ वेदिक वास्तु विज्ञान, नई दिल्ली - स्कूल ऑफ प्लानिंग एंड आर्किटेक्चर, नई दिल्ली - महा वास्तु, नोएडा, उत्तर प्रदेश - श्रीसाई एस्ट्रो वास्तु रिसर्च इंस्टीट्यूट, रामनगर, उत्तराखंड - वास्तु वर्ल्ड, पुणे, महाराष्ट्र

बच्चों को समझाएं संयुक्त परिवार का महत्व

परिवार समाज की वह संरचना है, जहां स्नेह, अपनापन, लगाव, सहयोग, संगठन और सुख-दुख की साझेदारी, को एक साथ मिलकर निभाया जाता है। संयुक्त परिवार में बचपन अकेलेपन में नहीं गुजरता, युवाओं को बेहतर मार्गदर्शन और एक उम्दा जीवनशैली मिलती है। वहीं संयुक्त परिवार में घर का सबसे बुजुर्ग सदस्य अपने जीवन के अनुभवों को बांटते हुए घर-परिवार के सदस्यों के मतभेदों को अपने तजुबे और समझ से सुलझा देता है। लेकिन बदलते समय के साथ परिवार के मायने बदलते जा रहे हैं। संयुक्त परिवार मूल रूप से एकल परिवार में तब्दील होकर छोटे होते जा रहे हैं। लिहाजा आने वाले समय मे परिस्थितियां और खराब ना हों इसलिए जरूरी है कि अपने बच्चों को कुछ फैमिली वैल्यूज सिखाएं।

बड़ों का आदर करना- परिवार में एकजुटता की सबसे पहली सीढ़ी है कि हम अपने बच्चों को बड़ों की इज्जत करना सिखाएं। ये बात केवल बच्चों पर ही लागू नहीं होती, खुद भी इस बात पर अमल करना चाहिए। अपने बच्चों को घर मे आए किसी रिश्तेदार को प्रणाम करना या शिष्टाचार से नमस्ते करना जरूर सिखाना चाहिए। यदि आप अपने माता-पिता से दूर रहते हैं, तो बच्चों को अपने फैमिली फोटो एलबम के द्वारा घर के अन्य सभी सदस्यों से रूबरू कराना चाहिए।

प्यार से बात करना- जितना हो सके अपने बच्चों को प्यार से बातें करना सिखाएं। बच्चे वैसा व्यवहार ही करते हैं, जैसा उनके घर का माहौल होता है। इसलिए बच्चों के सामने कभी भी किसी से भी बदतमीजी या चिल्लाकर बात ना करें। अपने बच्चों को अपने से बड़े या छोटें से विनम्रता पूर्वक बात करने की सीख दें।

बुजुर्गों का सम्मान- बुजुर्गों और बच्चों का सम्मान करना हमारे अच्छे शिष्टाचार को दिखाता है। इसलिए अपने बच्चों को सदैव बुजुर्गों के प्रति

इज्जत करना सिखाएं। ये बात केवल बच्चों पर ही लागू नहीं होती, खुद भी इस बात पर अमल करना चाहिए। अपने बच्चों को घर मे आए किसी रिश्तेदार को प्रणाम करना या शिष्टाचार से नमस्ते करना जरूर सिखाना चाहिए। यदि आप अपने माता-पिता से दूर रहते हैं, तो बच्चों को अपने फैमिली फोटो एलबम के द्वारा घर के अन्य सभी सदस्यों से रूबरू कराना चाहिए।

प्यार से बात करना- जितना हो सके अपने बच्चों को प्यार से बातें करना सिखाएं। बच्चे वैसा व्यवहार ही करते हैं, जैसा उनके घर का माहौल होता है। इसलिए बच्चों के सामने कभी भी किसी से भी बदतमीजी या चिल्लाकर बात ना करें। अपने बच्चों को अपने से बड़े या छोटें से विनम्रता पूर्वक बात करने की सीख दें।

बुजुर्गों का सम्मान- बुजुर्गों और बच्चों का सम्मान करना हमारे अच्छे शिष्टाचार को दिखाता है। इसलिए अपने बच्चों को सदैव बुजुर्गों के प्रति



विनम्र और छोटे बच्चों के प्रति संवेदनशील होना सिखाएं। उन्हें ये भी बताएं कि जीवन में कभी भी किसी भी बुजुर्ग की मदद के लिए हमेशा आगे आए।

मनमानी आदतों पर लगाएं लगाम- एकल परिवार में बच्चों को बेहद लाड़-प्यार से पाला जाता है, जिससे वे कई बार जिद्दी हो जाते हैं। ऐसे में उन्हें उन बच्चों की जरूरतों और मूलभूत आवश्यकताओं के बारे में बताएं जो उन चीजों से वंचित रह जाते हैं। जितना हो सके अपने बच्चों

को जमीन से जुड़े रहना सिखाएं।

संयुक्त परिवार का महत्व समझाएं- बच्चों को संयुक्त परिवार के बारे में बताएं। उन्हें अपने बचपन के किस्से सुनाएं, उन्हें बताएं कि घर-परिवार में कैसे खाने से लेकर कपड़ों तक को साझा किया जाता था। इन बातों को इतने मजेदार तरीकों से बताएं कि बच्चे को संयुक्त परिवार की बातें बेकार ना लगे, बल्कि जब कभी वो आपके साथ आपके परिवार के बीच जाएं, तो उसे वह परिवार भी अपना ही लगे।

काम की 8 टिप्स

मोबाइल पर कम खर्च होगा डेटा

पिछले कुछ सालों में मोबाइल पर डेटा की खपत तेजी से बढ़ी है। हम कुछ ऐसे तरीके बता रहें जिनसे मोबाइल में इंटरनेट का इस्तेमाल करने के साथ डेटा की बचत कर सकते हैं।
अपनी डेटा लिमिट सेट करें- ऐंड्रॉयड फोन में डेटा लिमिट सेट करके आप डेटा यूज ट्रैक कर सकते हैं। डेटा लिमिट सेट करने के लिए अपने ऐंड्रॉयड फोन की सेटिंग में जाएं।सेटिंग्स में डेटा यूजेज ऑप्शन पर टैप करें, फिर बिलिंग साइकल में जाएं इसके बाद डेटा लिमिट और बिलिंग साइकल पर टैप करके आप डेटा लिमिट सेट कर सकते हैं।

बैकग्राउंड डेटा रिस्ट्रिक्ट करें- कई ऐप्स फोन के बैकग्राउंड में डेटा कंज्यूम करते रहते हैं। ऐसे में जिन ऐप्स को बैकग्राउंड में रन करने की जरूरत नहीं है, उन्हें आप सेटिंग्स में जाकर डेटा यूजेज में ‘रिस्ट्रिक्ट ऐप बैकग्राउंड डेटा’ पर टैप करके बैकग्राउंड में डेटा खर्च होने से बचा सकते हैं।

डेटा कंफ्रेशन का यूज करें- गूगल क्रोम सबसे पॉपुलर ऐप्स में से एक है। इस ऐप में डेटा कंफ्रेशन का ऑप्शन इंबिल्ट होता है। इसके लिए आपको दायीं तरफ कॉर्नर में तीन डॉट नजर आएंगे उन पर टैप करके सेटिंग्स में जाकर डेटा सेवर ऑप्शन पर टैप करके उसे ऑन करें।

अपडेट के लिए वाई-फाई का करें इस्तेमाल- अपने स्मार्टफोन में ऐप्स को अपडेट करने के लिए वाई फाई

का इस्तेमाल करने से आप डेटा की बचत कर सकते हैं। इसके लिए आप फोन के मेन्यू में जाकर सेटिंग्स में जाएं और ‘ऑटो अपडेट ऐप्स ओवर वाई-फाई ओनली’ ऑप्शन पर टैप करें।
स्ट्रीमिंग सर्विस का यूज कम करें- स्मार्टफोन पर म्यूजिक और विडियो स्ट्रीमिंग करने में सबसे ज्यादा डेटा खर्च होता है। ऐसे में आप विडियो और म्यूजिक अपार फोन में लोकली स्टोर करते हैं तो आप डेटा की बचत कर सकते हैं।

ऑफलाइन मैप का इस्तेमाल करें- गूगल मैप्स एक पॉप्युलर सर्विस है।



इसके इस्तेमाल में यूजर का काफी डेटा खर्च होता है। ऐसे में डेटा बचाने के लिए आप मैप्स को सेव कर सकते हैं। मैप डाउनलोड होने के बाद आप तब्लू की मदद से इसका इस्तेमाल ऑफलाइन कर सकते हैं।
मैलवेयर को रखें दूर- ऐंड्रॉयड फोन में मैलवेयर (वायरस) के चलते भी ज्यादा डेटा खर्च हो सकता है। इसके लिए फोन को स्कैन करते रहना चाहिए। इसके लिए किसी अच्छे एंटीवायरस ऐप का इस्तेमाल किया जा सकता है। जरूरत न होने पर डेटा ऑफ कर दें।

20 साल और अनगिनत विवादों के बाद अलविदा कह रहा 'काँफ़ी विद करण'



बॉलीवुड अपडेट



'बिग बॉस 20' से बेघर होने के बाद ईशा का पहला रिएक्शन

मशहूर रैंपर बादशाह की पूर्व पत्नी और पंजाबी एक्ट्रेस ईशा रिखी का रियलिटी टीवी शो 'बिग बॉस 20' (Bigg Boss 20) का सफर खत्म हो गया है। शो से बेघर होने के बाद ईशा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर अपनी पहली पोस्ट शेयर की है। इस भावुक पोस्ट के जरिए उन्होंने अपने प्रशंसकों के प्यार और सपोर्ट के लिए उनका धन्यवाद किया, साथ ही बिग बॉस के घर के अंदर तीन हफ्तों तक झेली गई भावनात्मक चुनौतियों और उतार-चढ़ाव पर भी खुलकर बात की।

बिग बॉस 20 से बाहर होने के बाद ईशा रिखी ने शेयर की पहली पोस्ट: बुधवार को अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर ईशा ने एक लंबा नोट लिखा, जिसमें उन्होंने अपनी BB 20 की यात्रा को रूभावनाओं, चुनौतियों, हंसी, आंसुओं और यादों का मिश्रण बताया। घर लौटने के बाद, उन्हें एहसास हुआ कि उनके फैस ने उन्हें कितना प्यार और सपोर्ट दिया है और उन्होंने उन सभी का शुक्रिया अदा किया जो उनके साथ खड़े रहे। उन्होंने लिखा, बिग बॉस हाउस के अंदर तीन हफ़्ते - तीन हफ़्ते जिनमें बहुत सारी भावनाएँ, अनुभव, चुनौतियाँ, हंसी, आंसू और यादें थीं जिन्हें मैं हमेशा अपने साथ रखूंगी।

उन्होंने आगे कहा, वापस आने पर मुझे एहसास हुआ कि आपका प्यार और सपोर्ट मेरे लिए कितना मायने रखता है। हर उस व्यक्ति का शुक्रिया जिसने मेरा साथ दिया, मुझ पर भरोसा किया, मेरा हौसला बढ़ाया, और यहां तक कि उनका भी जिन्होंने मेरा सपोर्ट नहीं किया। मैं हर राय, हर मैसेज और हर उस व्यक्ति की आभारी हूँ जो किसी न किसी तरह इस यात्रा का हिस्सा था।

अंकित से शादी, नमिक से हुकअप

प्रियंका चाहर चौधरी और अंकित गुप्ता कभी टीवी की सबसे पसंदीदा जोड़ियों में शामिल थे। दोनों जब बिग बॉस में साथ नज़र आए तो फैस ने उनकी बॉन्डिंग को खूब पसंद किया। हालांकि, पिछले साल दोनों के ब्रेकअप की खबर सामने आने के बाद उनके चाहने वाले निराश हो गए थे। अब ब्रेकअप के बाद प्रियंका चाहर चौधरी ने पहली बार अंकित गुप्ता को लेकर ऐसा बयान दिया है, जिसने एक बार फिर दोनों के फैस का ध्यान खींच लिया है। हालांकि, प्रियंका ने भविष्य में दोनों के साथ आने को लेकर भी अपनी बात साफ कर दी।

शादी के लिए अंकित गुप्ता को चुना: प्रियंका चाहर चौधरी इन दिनों 'राइज एंड फॉल' सीजन 2 में नजर आ रही हैं। वह पहले हफ़्ते में 4 लाख रुपये की राशि पाकर रूलर बनीं हैं। इसी बीच बालाजी टेलीफिल्म्स के पॉडकास्ट 'अनिस्टली वाय नॉट' में उनका एक बयान चर्चा में आ गया है। पॉडकास्ट में प्रियंका के साथ 'किल, मैरी और हुकअप' का रैपिड फ़ायर खेला गया। इसमें उन्हें अभिषेक मल्हान, नमिक पॉल और अंकित गुप्ता में से चुनाव करना था। प्रियंका ने अभिषेक मल्हान को 'किल', नमिक पॉल के साथ 'हुकअप' और अंकित गुप्ता से शादी करने का विकल्प चुना। प्रियंका ने अपने चुनाव की वजह भी बताई। उन्होंने कहा, “मैं अभिषेक को किल करना चाहूंगी, क्योंकि उससे मेरा थोड़ा झगड़ा चल रहा है।

कुछ सफ़र प्लान किए जाते हैं, जबकि कुछ सफ़र आपको जिंदगी का ऐसा हिस्सा बन जाते हैं कि आपको पता भी नहीं चलता कि वे कितने लंबे समय से आपके साथ हैं। बॉलीवुड के दिग्गज फ़िल्ममेकर और होस्ट करण जौहर के लिए 'काँफ़ी विद करण' ऐसा ही एक यादगार सफर रहा है। दो दशक से भी ज़्यादा समय तक पॉप-कल्चर और बी-टाउन में गपशप का सबसे बड़ा ठिकाना रहने के बाद, करण जौहर ने अब इस प्रतिष्ठित सेलिब्रिटी चैट शो को हमेशा के लिए अलविदा कहने का ऐलान कर दिया है। 'काँफ़ी विद करण' अपने 9वें और 'अंतिम सीज़न' के साथ वापसी कर रहा है,

जिसका प्रीमियर 14 अक्टूबर 2026 को स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म JioHotstar पर होगा। इस बार सच में सिर्फ काँफ़ी का एक आखिरी कप ही बचा है। अनाउंसमेंट प्रोमो में, जौहर 'काँफ़ी विद करण' के अब तक के सफ़र को याद करते हैं: यह शो कभी अनप्रेडिक्टेबल रहा, कभी बेबाक, कभी-कभी उथल-पुथल भरा और लगभग हमेशा लोगों से बातें करवाने वाला। एक जगह, वह शो में खुद के या किसी गेस्ट के कहे शब्दों की वजह से हुए विवादों को भी मानते हैं। वह कहते हैं, मैंने लगभग नेशनल आइकॉन का करियर खत्म ही कर दिया था। मैं आज भी 'नेपोटिज़्म' शब्द के साथ जी रहा हूँ। 'अटकलें' एक तरह का नेशनल शब्द बन गया था। बहुत कुछ हुआ। यह वह शो था जहाँ सेलिब्रिटीज़ गपशप करने आते थे,

कभी-कभी कुछ ज़्यादा ही बोल जाते थे, और कभी-कभी दर्शकों को यह सोचने पर मजबूर कर देते थे कि क्या रैपिड-फ़ायर राउंड के एक जवाब ने किसी के करियर के लिए मुश्किल खड़ी कर दी है।

दो दशक से ज़्यादा समय से, 'काँफ़ी विद करण' ने सेलिब्रिटीज़ की हल्की-फुल्की बातचीत और ऐसी बातचीत जिसके गंभीर नतीजे हो सकते हैं, के बीच की बारीक रेखा पर काम किया है। कुछ जवाब हेडलाइन बने, कुछ खुलासों ने हफ़्तों तक गपशप को हवा दी, दोस्ती और दुश्मनी चर्चा का विषय बनीं, और कुछ पल ऐसे थे जिन पर एपिसोड खत्म होने के बाद भी लंबे समय तक चर्चा होती रही।

कभी-कभी, यह शो इस बात पर भी चर्चा का हिस्सा बन जाता था कि क्या एक लापरवाह जवाब किसी सेलिब्रिटी की

गोविंदा के पीछे पड़े ‘प्राइवेट जासूसों’ पर कुब्रा सैत का तंज

बोली-बस फैन बनकर रहिए



कहा कि वह गोविंदा को निजी तौर पर नहीं जानतीं, लेकिन उनकी पत्नी सुनीता आहूजा से मिल चुकी हैं। उन्होंने सुनीता को मजाकिया, बेबाक, अलग अंदाज वाली

17 साल बाद फिर साथ आए विद्या बालन और आर बाल्की

'पा' के बाद नई तमिल फिल्म की शूटिंग शुरू, सेट से पहली फोटो वायरल

एक्ट्रेस विद्या बालन फिल्ममेकर आर बाल्की के साथ एक नई तमिल फिल्म के लिए फिर से काम कर रही हैं। इससे पहले उन्होंने 'पा' फिल्म में साथ काम किया था, जो लगभग 17 साल पहले आई थी। 'राजा शिवाजी' की एक्ट्रेस ने मंगलवार को सोशल मीडिया पर सेट की एक झलक शेयर करके अपने फैस को यह खबर दी। बता दें कि बिना नाम वाली इस फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है। हालांकि, मेकर्स ने कहानी या विद्या के किरदार के बारे में कोई और जानकारी नहीं दी है। विद्या बालन नई तमिल फिल्म के लिए आर बाल्की के साथ फिर से काम कर रही हैं। विद्या ने अपने इंस्टाग्राम पर सेट से एक तस्वीर पोस्ट की, जिसमें वह हाथ में स्क्रीप्ट लिए, चश्मा पहने और लंबी चोटी बनाए हुए दिख रही थीं। कैप्शन में उन्होंने लिखा, नई शुरुआत #NewTamilFilm #RBalki के साथ।

जानकारी के लिए बता दें कि नेशनल अवॉर्ड जीतने वाली एक्ट्रेस विद्या बालन और आर बाल्की ने पहले 2009 में आई फिल्म 'पा' में साथ काम किया था, जिसमें अमिताभ बच्चन मुख्य भूमिका में थे। उनका आने वाला तमिल प्रोजेक्ट लगभग 17 साल बाद उनका रीयूनियन है और उस फिल्म के बाद यह उनका पहला साथ काम है।

इसमें अभिषेक बच्चन और परेश रावल भी अहम भूमिकाओं में हैं। आर बाल्की एक जाने-माने फिल्ममेकर और राइटर हैं, जो 'धूमर', 'पैडमैन', 'चुप', 'की एंड का' और 'मिशन मंगल' जैसे प्रोजेक्ट्स के लिए जाने जाते हैं। उनकी 2009 की फिल्म 'पा' ने हिंदी में बेस्ट फीचर फिल्म का नेशनल फिल्म अवॉर्ड भी जीता था।

विद्या बालन का वर्क फ्रंट: काम की बात करें तो, विद्या बालन आखिरी बार रितेश देशमुख की ऐतिहासिक पीरियड ड्रामा 'राजा शिवाजी' में दिखाई थीं, जिसमें उन्होंने बड़ी बेगम का किरदार निभाया था। वह अगली बार रजनीकांत के बहुप्रतीक्षित प्रोजेक्ट 'जेलर 2' में नजर आएंगी। यह फिल्म 15 अक्टूबर, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म के प्रोडक्शन बैनर सन पिक्चर्स ने रविवार को विद्या बालन के किरदार 'कांता' का पहला लुक जारी किया। इस घोषणा के साथ ही, उन्होंने इस किरदार को धैर्य और दृढ़ता की मिसाल बताया और उसका नाम भी बताया।

'जेलर 2' को नेल्सन दिलीपकुमार ने लिखा और डायरेक्ट किया है। इसमें शिवा राजकुमार, विजय सेतुपति, मिथुन चक्रवर्ती, एसजे सूर्या, राम्या कृष्णन और योगी बाबू भी अहम भूमिकाओं में हैं।

और शानदार बताया।

हालांकि, कुब्रा ने कहा कि उन्हें सबसे ज़्यादा इस बात से परेशानी है कि सुनीता और ऐसी अफवाहों से जुड़ी हर महिला से बार-बार उन बातों पर सफाई देने की उम्मीद की जाती है, जिन्हें उन्होंने खुद शुरू ही नहीं किया।

गपशप कब फैसला सुनाने में बदल गई: कुब्रा ने आगे कहा, “गॉसिप कब गॉसिप रहना बंद हो गई और फैसला सुनाना कब शुरू हो गया?” उन्होंने कहा कि वह खुद एक सार्वजनिक हस्ती हैं और उन्हें पता है कि सार्वजनिक जीवन में निजी जिंदगी पर चर्चा होती है, लेकिन किसी की निजी जिंदगी को इस तरह सार्वजनिक चर्चा का विषय बना देना ठीक नहीं है।

उन्होंने कहा कि लोगों को खुद से यह सवाल पूछना चाहिए कि उन्हें किसी की निजी जिंदगी पर टिप्पणी करने या उसके बारे में वीडियो बनाने की जरूरत क्यों महसूस होती है।

बेबी गर्ल ऑन द वे



अहान पांडे की बहन अलाना पांडे और उनके पति आइवर मैकके दूसरी बार माता-पिता बनने वाले हैं। उनके घर जल्द ही बेटी का जन्म होगा। दोनों पहले से एक बेटे रिवर के माता-पिता हैं। हाल ही में कपल ने परिवार के साथ एक खास तरीके से अपने होने वाले बच्चे के जेंडर सामने आने का जश्न मनाया। इस खास पल का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें देखा जा सकता है कि बेटी के बारे में पता चलने पर परिवार की प्रतिक्रिया कैसी थी।

केक काटकर किया बेटी का खुलासा अलाना और आइवर ने बच्चे के जेंडर का खुलासा करने के लिए एक साधारण केक काटने की रस्म रखी। लंबा और गोल केक क्रीम की परत और अलग तरह की सजावट से ढका हुआ था। जैसे ही दोनों ने केक काटा और उसके अंदर गुलाबी रंग दिखाई दिया, साफ हो गया कि उनके घर बेटी आने वाली है। यह खबर सुनकर अलाना भावुक हो गई और उनकी आंखों से आंसू निकल आए। इस खास पारिवारिक पल में उनका बेटा रिवर भी मौजूद था।

गुलाबी-नीले रंग की जगह रखा सादा अंदाज इस जश्न के लिए कपल ने आमतौर पर ऐसे मौकों पर दिखने वाले गुलाबी और नीले रंग की सजावट से अलग सादा अंदाज चुना। पूरे आयोजन में हल्के आइवरी, क्रीम, बेज और मखन जैसे पीले रंगों का इस्तेमाल किया गया। पीछे की तरफ हल्के स्फेद रंग के प्लेटेड पर्दे लगाए गए थे, जबकि सजावट में केक को सबसे ज़्यादा ध्यान दिया गया। केक पर मोती जैसे और हल्के पीले रंग के डिजाइन थे। उसके बीच में मौजूद गुलाबी रंग ने बेटी के आने का राज खोल दिया।

लंदन के अस्पताल में भर्ती हुए बॉलीवुड के दिग्गज प्रोड्यूसर वाशु भगनानी

बॉलीवुड के दिग्गज फिल्म निर्माता और पूजा एंटरटेनमेंट के संस्थापक वाशु भगनानी को लेकर एक बड़ी खबर सामने आ रही है। फिल्म फंड में कथित वित्तीय अनियमितताओं और इनकम टैक्स विभाग की बड़ी जांच के बीच उन्हें लंदन के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। हालांकि, उनके अस्पताल में भर्ती होने के सटीक कारणों का अभी तक खुलासा नहीं हो सका है। जब समाचार एजेंसी ने उनकी सेहत और स्थिति को लेकर उनसे संपर्क करने की कोशिश की, तो भगनानी ने बेहद संक्षिप्त और भावुक प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि उन्हें फिलहाल अकेला छोड़ दिया जाए। उनकी स्वास्थ्य स्थिति को लेकर बॉलीवुड गलियारों में चिंता बनी हुई है और आगे की जानकारी का इंतजार किया जा रहा है। फिल्म फंड में कथित गड़बड़ी की इनकम टैक्स जांच के बीच प्रोड्यूसर वाशु भगनानी को लंदन में अस्पताल में भर्ती कराया गया है।



‘एहसास’ का ‘तेरा नखरा है झकास’ जल्द होगा रिलीज़

आने वाली फिल्म 'एहसास' अब अपने म्यूज़िकल अंदाज से दर्शकों का मूड बनाने के लिए तैयार है। फिल्म का बहुप्रतीक्षित ऑफिशियल गाना 'तेरा नखरा है झकास' जल्द ही रिलीज़ होने वाला है और इसके टाइटल से ही अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि मामला थोड़ा रोमांटिक, थोड़ा शरारती और पूरा मसालेदार होने वाला है। साई अनिरुद्ध एंटरटेनमेंट द्वारा प्रोड्यूस और प्रस्तुत यह गाना कैची बीट्स, देसी रंग, रोमांस और भरपूर एंटीट्यूड का ऐसा कॉम्बिनेशन लेकर आ रहा है, जो म्यूज़िक लवर्स को झुमने पर मजबूर कर सकता है।

गाने का एक बड़ा आकर्षण है राकेश कुमार और माही वाघ की फ्रेश जोड़ी। दोनों की ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री को लेकर उत्सुकता बनी हुई है और 'तेरा नखरा है झकास' में उनका अंदाज़ इसे और बढ़ाने वाला है। गाने में प्यार के साथ नोकझोंक, फ्लर्टिंग और जमकर डांस का तड़का देखने को मिलेगा। यानी यहां इश्क भी होगा और नखरे भी—और दोनों में कौन बाजी

मारता है, यह देखना दिलचस्प होगा। राकेश और माही की जोड़ी गाने को एक चुलबुली और एनर्जेटिक फील देती नजर आएगी।

'तेरा नखरा है झकास' को खास तौर पर ऐसा ट्रैक बनाया गया है, जो एक मूड सेट करेगा। गाने के बोल गणराज साल्वे ने लिखे हैं, जबकि इसकी सिनेमैटोग्राफी मिलिंडा ने संभाली है। वहीं कोरियोग्राफी की कमान सुनील वाघमारे यानी 'एस मास्टरजी' के हाथों में है। ऐसे में डांस फ्लोर पर एनर्जी की कमी तो बिल्कुल नहीं होने वाली। रंगीन विजुअल्स, जोशीले डांस स्टेप्स और चटपटे बोलों का मेल इस गाने को पार्टी, रील्स और मस्ती भरे पलों के लिए एकदम फिट बना सकता है।

यह गाना सिर्फ एक अलग म्यूज़िकल ट्रैक नहीं, बल्कि 'एहसास' की दुनिया की झलक भी पेश करेगा। राकेश कुमार और माही वाघ की जोड़ी के जरिए फिल्म के रोमांटिक और युवा अंदाज़ को सामने लाने की कोशिश की गई है। गाने के पीछे की टीम में नितिन सताकंर भी शामिल हैं, जिन्होंने प्रोडक्शन और कास्टिंग की जिम्मेदारी संभाली है। कुल मिलाकर मेकर्स ने गाने में ऐसी फील डालने की कोशिश की है, जहां रोमांस के साथ मस्ती भी हो और देसी

राकेश कुमार और माही वाघ की जोड़ी लगाएंगी रोमांस में देसी तड़का!



डॉ. बी.एन. राय
बी.एच.एम.एस. (कोलकाता)
मेडिकल ऑफिसर (एस.एच.)
गवर्मेन्ट ऑफ वेस्ट बंगाल
मो.: 9830120167
E-mail: drbjendranrai3@gmail.com

ब्रायोनी), काली बायन्ट्रोमिकम (बायन्ट्रोमेट ऑपोटाश), नक्स वोमिका (पोइन नट) जैसी दवाईयां बेहद असरकारक होती हैं।

सावधानी : अस्थमा एक गम्भीर बीमारी है, जिसे एक प्रशिक्षित होमियोपैथिक चिकित्सक की देखरेख में ही ठीक किया जा सकता है। (अतः खुद से होमियोपैथी उपचार न करें, किसी होमियोपैथिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

होम्योपैथी से अस्थमा का इलाज

अस्थमा पूरे विश्व भर में एक सामान्य बीमारी है, जो कि जानलेवा भी हो सकती है। ऐसे में होमियोपैथी उपचार लाभकारी होता है। यह अस्थमा के उपचार के लिए उपयोगी सिद्ध हुआ है, जो कि शरीर की प्राकृतिक तौर पर अपने आप ठीक होने की प्रवृत्ति को बढ़ाता है।

अस्थमा के उपचार के लिए होमियोपैथिक औषधियां : होमियोपैथी उपचार लेने से भविष्य में होनेवाले अस्थमा की बारंबारता और तीव्रता घट जाती है। अस्थमा के उपचार के लिए उपयोग में आनेवाली औषधियों में से अर्सेनिकम अलबम (अर्सेनिकम), हाऊस डस्ट माईट स्पोर्जिआ (रोस्टेड स्पंज), लोबेलिया (भारतीय तंबाकू), सेमबकस नाइग्रा (एल्डर), इपेकक्युआन्हा (इपेकाक रूट), एंटीमोनियम टेर्टारिकम (टार्टर एमेटिक), चामोमिल्ला (चामोमिल्ले), ब्रायोनिआ (व्हाईट ब्रायोनी), काली बायन्ट्रोमिकम (बायन्ट्रोमेट ऑपोटाश), नक्स वोमिका (पोइन नट) जैसी दवाईयां बेहद असरकारक होती हैं।

चॉकलेट खाएं भी लगाएं भी



चॉकलेट का नाम सुनते ही मुंह में पानी आने लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चॉकलेट सुंदरता भी बढ़ाती है। आजकल चॉकलेट फेस पैक बेहद लोकप्रिय हो रहे हैं। ज्यादा चॉकलेट खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा नहीं होता है, लेकिन थोड़ी मात्रा में चॉकलेट खाने पर यह दवा की तरह काम करती है। जी हां, चॉकलेट में भी कुछ ऐसी खूबियां होती हैं, जिनके बारे में जानकर आप हैरान रह जाएंगे।

चॉकलेट में एंटीऑक्सीडेंट की खूब मात्रा होती है, जिससे आप त्वचा पर बढ़ती उम्र का असर कम कर सकते हैं। यह त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। चॉकलेट खाने से त्वचा में कसाव आने लगता है।

चॉकलेट में एंटीइंफ्लेमेटरी तत्व पाए जाते हैं, जो संवेदनशील और शुष्क त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद है। डार्क चॉकलेट में फ्लैवोनॉइड्स पाए जाते हैं जो फी-रेडिकल्स से लड़कर आपकी त्वचा को यूवी किरणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। साथ ही ये त्वचा को बेरंग होने से रोकती है। झुर्रियों से बचाव

भी चॉकलेट से संभव है। इसके अलावा चॉकलेट त्वचा में निखार के साथ-साथ उसे जवान भी बनाती है। दाग-धब्बों से बचाकर रखती है एवं स्ट्रेच मार्क्स दूर करती है।

चॉकलेट खाने से शरीर में एंडोफिजिन नाम का हार्मोन बनता है। इसीलिए चॉकलेट खाने से दर्द कम होता है। यह एक नेचुरल पेनकिलर की तरह काम करती है।

चॉकलेट फेशियल : चॉकलेट फेशियल के प्रयोग से आपकी त्वचा की चमक कई गुना बढ़ जाती है। यह आपके चेहरे को दाग-धब्बों से दूर रखती है। चॉकलेट फेशियल तैयार करने के लिए एक छोटा पात्र लें और इसमें 2 चम्मच चॉकलेट पाउडर डालें। अब इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं और इसके बाद 4 चम्मच दूध भी डालें। इन सबको अच्छे से मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें और इसे रख दें। अब अपने चेहरे को स्टीम कर लें। अब इस मास्क को अपने चेहरे और गले पर अच्छी तरह लगाएं। 15-20 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। यह बेजान और रूखी त्वचा के लिए बेहतरीन उपचार साबित होता है।

खिली-निखरी आप

सुबह-शाम की हल्की-हल्की ठंडक से सर्दियों की आहट मिल रही है। इस मौसम में फटी एडियां, फटे होंठ और रूखी त्वचा जैसी परेशानियां सबसे पहले आती हैं। यदि हम शुरूआत से ही अपनी त्वचा की देखभाल और अपने खान-पान का ध्यान रखना शुरू कर दें तो सर्दियों में भी त्वचा अपनी आभा नहीं खोएगी और नर्म-मुलायम बनी रहेगी।

दिन भर की धूल, प्रदूषण और ठंडी हवाएं त्वचा को बेजान और रूखा बना देती हैं, इसलिए इसकी पूरे तरह से साफ-सफाई रखना बेहद जरूरी है। क्लीनिंग, स्क्रीबिंग और मॉयस्चराइजिंग के जरिए आप ये काम कर सकती हैं। दिन में दो बार किसी अच्छे ग्लिसरीन युक्त फेसवॉश से मुंह धोकर कोई बडिया मॉयस्चर-राइजर लगायें, ताकि त्वचा को जरूरी पोषण मिल सके।

स्क्रब त्वचा पर से मृत कोशिकाएं हटाने का काम करता है, इसलिए इसे सप्ताह में तीन से ज्यादा बार इस्तेमाल ना करें। नहाने के लिए तेज गर्म पानी की बजाय गुनगुने पानी

का इस्तेमाल करें, क्योंकि तेज गर्म पानी त्वचा की नमी खत्म कर देता है। आप चाहें तो नहाने के पानी में कुछ बूंद नारियल या सरसों का तेल भी मिला सकती हैं, जो एक सुरक्षात्मक परत का काम करता है।

अपनी त्वचा के अनुसार फेशियल करा के भी मौसम की मार से बचा जा सकता है। रात को सोने से पहले ग्लिसरीन में गुलाब जल मिला कर लगाने से चेहरे की चमक बरकरार रहती है। साथ ही होंठों पर दूध की मलाई लगाने से वह नर्म, मुलायम बने रहते हैं।



अंगूर खाने से होते हैं कई फायदे

आमतौर पर दो तरह के अंगूर भारत में मिलते हैं, काले और हरे अंगूर। अंगूर भले ही किसी भी रंग का खाएं, ये आपकी सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचाते हैं। अंगूर प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, सोडियम, फाइबर, विटामिन ए, सी, ई व के, कैल्शियम, कॉपर, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक और आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। अंगूर खाने से पेट की बीमारियों में राहत मिलती है।

अंगूर खाने से कब्ज को दूर किया जा सकता है। वहीं उल्टी आने पर अंगूर पर नमक, काली मिर्च लगाकर खाने से उल्टी आना बंद हो जाती है। अगर आपको माइग्रेन की समस्या है तो आपको अंगूर खाने चाहिए। इससे सिरदर्द से राहत पाई जा सकती है। हो सके तो दर्द होने पर अंगूर का रस पियें, जल्दी फायदा होगा। अंगूर में काफी मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो शरीर में खून की कमी को पूरा करता है।



अंगूर खाने से कब्ज को दूर किया जा सकता है। वहीं उल्टी आने पर अंगूर पर नमक, काली मिर्च लगाकर खाने से उल्टी आना बंद हो जाती है। अगर आपको माइग्रेन की समस्या है तो आपको अंगूर खाने चाहिए। इससे सिरदर्द से राहत पाई जा सकती है। हो सके तो दर्द होने पर अंगूर का रस पियें, जल्दी फायदा होगा। अंगूर में काफी मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो शरीर में खून की कमी को पूरा करता है।

अगर आपको खून की कमी या एनीमिया है तो आपको नियमित रूप से अंगूर खाना चाहिए या अंगूर का रस पीना चाहिए। खून की कमी को दूर करने के लिए एक गिलास अंगूर के जूस में 2 चम्मच शहद मिलकर पीने से खून की कमी दूर हो जाती है। अंगूर खाने से स्किन पर नैचुरल ग्लो आता है। इससे चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों, झुर्रियों से छुटकारा पाया जा सकता है। सुबह-शाम अंगूर खाइए अर्थांराइटिस या जोड़ू के दर्द में आराम मिलेगा क्योंकि अंगूर शरीर को जोड़ू के दर्द में आराम मिलेगा क्योंकि अंगूर शरीर को उम्र लवणों को निकाल देता है, जिनके कारण अर्थांराइटिस शरीर में बनी रहती है। यदि आप भूख न लगने की समस्या से परेशान हैं और इस वजह से ही आपका वजन भी नहीं बढ़ रहा तो आप ज्यादा से ज्यादा अंगूर खाएं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या तो दूर होती ही है, साथ ही भूख भी लगने लग जाती है। अंगूर का रस निकालकर उस रस से गरारे करने से मुंह में होने वाले छालों से राहत पाई जा सकती है।

अच्छी सेहत के लिए रोजाना लें हर्बल बाथ

अच्छी सेहत के लिए रोजाना नहाना बहुत जरूरी होता है। नहाने से न सिर्फ शरीर की सफाई होती है, बल्कि दिमाग भी तरोताजा होता है। अगर नहाने के पानी में कुछ चीजों को मिला लिया जाए, तो सेहत संबंधी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

सेंधा नमक : अगर एक बाल्टी पानी में एक चम्मच फिटकरी और सेंधा नमक मिलाकर नहाया जाए, तो इससे ब्लड सर्कुलेशन सही होता है। इससे शरीर की थकान और तनाव दूर होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है।

नीम के पत्ते : एक गिलास पानी में नीम की 8-10 पत्तियां उबाल लें। ठंडा होने पर इसे छानकर पानी की बाल्टी में मिलाकर नहा लें। इससे हर तरह के स्किन इन्फेक्शन से राहत मिलेगी और शरीर में सूजन भी कम होगी।

चंदन : अगर आप त्वचा से संबंधित समस्याओं से परेशान हैं, तो रात को सोने से पहले एक कटोरी पानी में थोड़ा-सा चंदन पाउडर मिलाकर पानी की बाल्टी में मिलाकर नहा लें। इससे हर तरह के स्किन इन्फेक्शन से राहत मिलेगी और शरीर में सूजन भी कम होगी।

तुलसी : तुलसी के पत्ते पानी में मिलाकर



नहाने से फायदा होता है। तुलसी जीवाणु-रोधी होती है, जिससे एक्जिमा जैसी बीमारी नहीं होती।

कपूर : कपूर का इस्तेमाल सिर्फ पूजा के लिए ही नहीं, बल्कि नहाने के पानी में भी किया जा सकता है। पानी में कपूर की 2 टिकिया मिलाकर नहाने से शरीर को आराम मिलता है और साथ ही सिरदर्द की परेशानी दूर होती है।

दूध : पानी में दूध मिलाकर नहाने से त्वचा

चमकदार और स्वस्थ हो जाती है। दूध में पाया जाने वाला लैक्टिक एसिड और अल्फा ड्राइडोक्सी एसिड त्वचा को डेडस्किन हटाता है। साथ ही धूप से टैन हुई त्वचा को ठीक करके खूबसूरत बनाता है।

गुलाब जल : पसीने की दुर्गंध दूर करने के लिए पानी में गुलाब जल मिलाकर नहाएं। पानी में 3-4 चम्मच गुलाब जल मिलाकर नहाने से मांसपेशियां भी रिलैक्स होती हैं।

पिम्पल को दूर करने के लिए सिम्पल नुस्खे

धूल-मिट्टी के कारण चेहरे पर पिम्पल हो जाते हैं और डार्क सर्कल के साथ चेहरा रूखा-रूखा हो जाता है। इन पिम्पल से उपाय से करें चेहरे की परेशानी को दूर-

बर्फ थैरेपी : बर्फ असल में पिम्पल की लालिमा को कम करता है। जिससे सूजन कम होती है और जलन में भी कमी आती है। वास्तव में बर्फ लगाने से रक्तसंचार में वृद्धि होती है और रोमछिद्रों को भी प्रभावित करती है। बर्फ के जरिये पिम्पल के इर्द-गिर्द मौजूद गंदगी और तेल पूरी तरह निकल जाता है।

लहसुन का चमत्कार : लहसुन एंटीवायरल, एंटीफंगल, एंटीसेप्टिक और एंटीऑक्सीडेंट है जो तेजी से घाव आदि को भरता है।

यही नहीं पिम्पल को भी आसानी से ठीक कर देता है। इसमें सल्फर भी पाया जाता है। यह भी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

आप लहसुन छीलकर उसे अपने पिम्पल पर लगाएं। 15 से 7 मिनट तक लहसुन लगाने के बाद चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धो दें। इससे आपके पिम्पल खत्म हो सकते हैं।

संतरे के छिलके : सबसे पहले अपने चेहरे को गर्म पानी से धोएं ताकि चेहरे के छिद्र खुल सकें। इसके बाद संतरे के छिलके को पिम्पल पर लगाएं। ऐसा एक घंटे तक करते रहें। संतरे के छिलके में मौजूद विटामिन सी आपके पिम्पल को समाप्त करने में मदद करता है।

इलायची के फायदे अनेक



इलायची का सेवन अक्सर हम चाय या फिर किसी मिठाई में स्वाद बढ़ाने के लिए करते हैं। इलायची हमारे मुंह की दुर्गन्ध को भी दूर करने में सहायता करता है। इलायची दो प्रकार की होती हैं छोटी और बड़ी। यह दोनों स्वाद बढ़ाने में काम आती हैं। लेकिन यह स्वाद बढ़ाने के साथ साथ कई स्वास्थ्य लाभ भी देती हैं। आइये जानते हैं कैसे- जुकाम होने पर इलायची चबाने के बाद हल्का गर्म पानी पीने से जुकाम और गले में खराश की परेशानी से आराम मिलता है। एसिडिटी की समस्या में एक इलायची को लेकर अपने मुंह में रख लें। इससे मुंह में लार बनने की प्रक्रिया अधिक होती है, जिससे एसिडिटी की समस्या नहीं रहती।

कभी कभी लगातार हिचकी आने लगती है। कितने भी उपाय कर लो पर वो रुकने का नाम ही नहीं लेती। ऐसे में इलायची को कुछ देर मुंह में दबाकर रखने से हिचकी बंद हो जाती है। पेट के लिए भी इलायची का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। रोज 1 इलायची रोज खाने से शरीर के विषैले तत्व आसानी से बाहर निकल जाते हैं और पेट साफ रहता है। पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होने के कारण इलायची ब्लड-प्रेसर को कण्ट्रोल में रखने का काम करती है।

एक नए शोध में दावा किया गया है कि सिलोकाइबिन मशरूम यानी जादुई मशरूम बेहद प्रभावी ढंग से अवसाद का इलाज कर सकती है। यह जादुई मशरूम इस बीमारी से परेशान मरीजों के मस्तिष्क के प्रमुख तंत्र की गतिविधि को फिर से शुरू कर सकने में सक्षम है। ब्रिटेन के इंपीरियल कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं ने अवसाद से पीड़ित कुछ मरीजों के

तेजी से फैट लॉस में मदद कर सकती हैं ये देसी ड्रिंक

बढ़ा हुआ वजन कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं की वजह बन सकता है, इसलिए एक हेल्दी वजन बनाए रखना बेहद जरूरी होता है। अमूमन यह देखने में आता है कि वजन कम करने के लिए लोग घंटों जिम में पसीना बहाते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें कुछ खास फायदा नहीं होता है। आज हम ऐसी कुछ देसी ड्रिंक के बारे में बता रहे हैं, जो फैट लॉस में मदद कर सकती हैं-

हल्दी दूध

फैट लॉस के लिए आप हल्दी दूध का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप लो-फैट दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी और एक चुटकी काली मिर्च मिलाएं। सोने से पहले गुनगुना दूध पिएं। यह एक ऐसी ड्रिंक है, जो नौद के दौरान मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है। साथ ही साथ, इससे पेट की चर्बी भी कम होती है। यह एक्सराइज के

हल्दी दूध

फैट लॉस के लिए आप हल्दी दूध का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप लो-फैट दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी और एक चुटकी काली मिर्च मिलाएं। सोने से पहले गुनगुना दूध पिएं। यह एक ऐसी ड्रिंक है, जो नौद के दौरान मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है। साथ ही साथ, इससे पेट की चर्बी भी कम होती है। यह एक्सराइज के

बाद मसल रिकवरी में मददगार है। अच्छी नौद और रिकवरी भी वजन घटाने में बहुत जरूरी होते हैं।

तुलसी वाली ग्रीन टी

फैट लॉस के लिए आप ग्रीन टी बनाते वक उसमें कुछ तुलसी की पत्तियां डालें। यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है और फैट बर्निंग में मदद करती है। साथ ही साथ, तुलसी तनाव कम करती है और इससे भी पेट की चर्बी कम होती है। अगर आप इस टी के साथ-साथ एक्सराइज को अपने रूटीन का हिस्सा बनाते हैं तो इससे जिद्दी चर्बी को घटाने में मदद मिल सकती है।

सौंफ का पानी

सौंफ का पानी पीने में भी टेस्टी होता है और वजन कम करने में मददगार साबित होता है। इसके लिए आप एक छोटा चम्मच सौंफ को गुनगुने पानी में 30 मिनट या रात भर भिगोएं और खाने के बाद पिएं। यह पाचन सुधारता है और एसिडिटी कम करता है। साथ ही साथ, भूख को कंट्रोल करता है।

योग से पाएं सेहत भरी सुंदरता

योग हमारी सेहत ही नहीं, सुंदरता भी निखारता है। बात चाहे त्वचा की हो, या बालों की। योग किसी 'ब्यूटी ट्रीटमेंट' से कम नहीं है। खास बात यह कि यह बाहर से नहीं, अंदर से सुंदरता बढ़ाता है। रोज महज आधा घंटा सुबह-शाम सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, उतानपाद आसन, कपालभाती, धनुरासन और सांख्यी की क्रिया के माध्यम से

बालों की सेहत सुधरती है। बालों के सफेद होने व झड़ने जैसी समस्या को रोकने में भी मदद मिलती है।

योग से आत्मिक तौर पर शांति महसूस होती है। इससे बाहरी सौंदर्य में भी निखार आता है। आमतौर पर अनिद्रा, तनाव आदि में पैदा होने वाले कील, मुंहासे, काले धब्बों आदि की समस्याओं के स्थाई उपचार में

आप अपने यौवन, सौंदर्य और प्राकृतिक आकर्षण को जीवनभर बनाए रख सकते हैं। बालों और त्वचा के सौंदर्य को बनाए रखने में प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। प्राणायाम से जहां तनाव कम होता है, वहीं शरीर में प्राण वायु का प्रभावी संचार होता है और रक्त का प्रवाह बढ़ता है। प्रतिदिन 10 मिनट तक प्राणायाम से हमारे शरीर की प्राकृतिक क्लींजिंग हो जाती है। हमारे सिर व दिमाग में व्यापक ऑक्सीजन व रक्त संचार होता है। इससे प्राकृतिक रूप से

योग महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। नियमित रूप से उतानपाद आसन करने से आप कील, मुंहासों, धब्बों आदि की समस्याओं का स्थाई उपचार पा सकते हैं।

कपालभाती शरीर में कार्बन डाईऑक्साइड को हटाकर खून साफ करने में मदद करती है। इससे शरीर में हल्कापन महसूस होता है। धनुरासन से शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। इससे त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है। सूर्यनमस्कार से पूरे शरीर में नययौवन का संचार होता है। यह शरीर पर बढ़ती आयु के प्रभाव को रोकने में मददगार साबित होता है। चेहरे की झुर्रियों से मुक्ति पाने के लिए सूर्य नमस्कार और प्राणायाम दोनों प्रभावी हैं।

चूने से लगाएं रोगों को चूना

सुनने में भले ही थोड़ा अजीब लगे, लेकिन यह सच है कि चूने के ढेरों औषधीय गुण हैं। छोटे से मिट्टी के बर्तन में एक टुकड़ा चूना डालकर पानी से भर दें। चूना गलकर नीचे और पानी ऊपर होगा।



वही एक चम्मच पानी किसी भी खाने की वस्तु के साथ लेना है। चूना पीलिया की सबसे अच्छी दवा है। गेहूं के दाने के बराबर चूना गन्ने के रस में मिलाकर पिलाने से बहुत जल्दी पीलिया ठीक कर देता है। नपुंसकता दूर करने में भी चूना बेहद ही कारगर दवा है। अगर किसी महिला या पुरुष को शुक्राणु नही बनता तो उसको गन्ने के रस के साथ चूना पिलाया जाये तो साल-डेढ़ साल में भरपूर शुक्राणु बनने लगेंगे। विद्यार्थियों के लिए चूना बहुत अच्छा है, जो लम्बाई एवं स्मरण शक्ति भी बढ़ाता है। गेहूं के दाने के बराबर चूना रोज दही, दाल अथवा पानी में मिला के पिएं। इससे लम्बाई बढ़ने के साथ स्मरण शक्ति भी बहुत अच्छा होता है।

कई बिमारियों का रामबाण इलाज है काजू



काजू में मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, पोटेशियम, जिंक आदि पाया जाता है। यह सब हमारे शरीर को स्वस्थ बनाने में काम आता है।

काजू में आयरन की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में खून की कमी को पूरा करता है। काजू में फॉस्फोरस की मात्रा भी पर्याप्त होती है, जो दांतों के मजबूत रखता है। इसलिए रोजाना काजू का सेवन करना चाहिए।

काजू में कॉलेस्ट्रॉल नहीं होता है इसलिए ये हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। रोजाना काजू खाने से हार्ट प्रॉब्लम की आशंका कम होती है। काजू में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है जो मसल्स को मजबूत बनाने में मददगार होता है। काजू में

फाइबर होता है, इन्हें रोजाना खाने से डाइजेशन प्रॉब्लम ठीक रहती है और वजन कम होता है।

प्रतिक्रिया एवं सुझाव

इस पृष्ठ के सम्बन्ध में आप अपनी प्रतिक्रिया एवं सुझाव नीचे दिए पत्र पर प्रेषित कर सकते हैं। इससे सम्बन्धित अपलोड सादर आमंत्रित है।

- हमारा पता है-

राष्ट्ररंग, 6, डॉ. अमनी दत्ता रोड, सलकिया, हावड़ा-6

E-mail: rashtrarang@gmail.com

अवसाद के इलाज में कारगर है जादुई मशरूम

एक नए शोध में दावा किया गया है कि सिलोकाइबिन मशरूम यानी जादुई मशरूम बेहद प्रभावी ढंग से अवसाद का इलाज कर सकती है।

यह जादुई मशरूम इस बीमारी से परेशान मरीजों के मस्तिष्क के प्रमुख तंत्र की गतिविधि को फिर से शुरू कर सकने में सक्षम है। ब्रिटेन के इंपीरियल कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं ने अवसाद से पीड़ित कुछ मरीजों के



इलाज के लिए सिलोकाइबिन (मशरूम में पाया जाने वाला मनसक्रिय पदार्थ) का प्रयोग किया।

ये वैसे मरीज थे जिनका इलाज पारंपरिक उपचार के जरिए सफल नहीं हो पाया था। उन्होंने पाया कि इलाज के कई हफ्तों बाद, सिलोकाइबिन लेने वाले मरीजों में बीमारी के लक्षण कम होने लगे। यह शोध साइंटिफिक रिपोर्ट्स पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

बंगाल में बनेगा जेम एंड ज्वैलरी पार्क : वित्त मंत्री

ट्रेनिंग सेंटर के साथ उद्योग को मिलेगा बढ़ावा, निवेश के लिए कारोबारियों को आमंत्रण

कोलकाता (राष्ट्ररंग संवाददाता)। इंडियन चैंबर ऑफ कॉमर्स (आईसीसी) की ओर से 29 सितम्बर को आयोजित तीसरे डायमंड कॉन्क्लेव में देश-विदेश के ज्वेलरी एवं डायमंड उद्योग से जुड़े विशेषज्ञों, कारोबारियों और जेमोलॉजी संस्थानों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम में पश्चिम बंगाल के वित्त मंत्री डॉ. स्वपन दासगुप्ता ने कहा कि राज्य सरकार ज्वेलरी सेक्टर के लिए जेम एंड ज्वेलरी पार्क विकसित करने की योजना



बना रही है। प्रस्तावित पार्क में विशेष रूप से डिजाइन किया गया ट्रेनिंग सेंटर भी होगा।

उन्होंने कहा कि इससे ज्वेलरी क्षेत्र में कौशल विकास को बढ़ावा मिलेगा और उद्योग के विकास में मदद मिलेगी। वित्त मंत्री ने देशभर के स्थापित ज्वेलरी कारोबारियों और कंपनियों को पश्चिम बंगाल में निवेश करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार निवेशकों को जरूरी सुविधाएं और सुरक्षा उपलब्ध कराने का प्रयास करेगी। उन्होंने बताया कि पश्चिम बंगाल सरकार दुर्गापूजा से पहले अपनी निवेश नीति सामने

लाएगी। उन्होंने ज्वेलरी और डायमंड सेक्टर से जुड़े कारोबारियों से राज्य में उपलब्ध संभावनाओं और सुविधाओं का लाभ उठाने का भी आह्वान किया।

आईसीसी की नेशनल एक्सपर्ट कमेटी ऑन ज्वेलरी एंड लाइफस्टाइल के चेयरमैन तथा नेमीचंद बामलवा एंड संस के निदेशक विनोद बामलवा ने कहा कि भारत की डायमंड इंडस्ट्री की पहचान अब केवल मैन्युफैक्चरिंग तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। उन्होंने तकनीक, इनोवेशन, डिजाइन, पारदर्शिता और उपभोक्ताओं के भरोसे के जरिए लगातार वैल्यू क्रिएशन पर जोर दिया।

आईसीसी की नेशनल एक्सपर्ट कमेटी ऑन ज्वेलरी एंड लाइफस्टाइल के को-चेयरमैन तथा सेंको गोल्ड एंड डायमंड के मैनेजिंग डायरेक्टर एवं सीईओ सुवर्कर सेन ने भी उद्योग से जुड़े विषयों पर अपने विचार रखे।

इस अवसर पर एचपीजे ज्वेलर्स के हसमुख पारख को पश्चिम बंगाल के वित्त मंत्री डॉ. स्वपन दासगुप्ता ने सम्मानित किया। कार्यक्रम में इंडियन जेम्स एंड ज्वेलरी क्रिएशंस के प्रमोद दुग्गड़ तथा महाबीर दानवर ज्वेलर्स के विजय सोनी को गरिमामयी उपस्थिति रही।

कन्या समाज की रत्न हैं, संस्कारों से बनता है समाज का भविष्य : मुनि जिनेश कुमार

तेरापंथ कन्या मंडल उत्तर हावड़ा के शिविर में आत्मचिंतन, जागरूकता और सशक्त बनने का संदेश

कोलकाता (राष्ट्ररंग संवाददाता)। युगप्रधान आचार्य श्री महाश्रमण जी के सुशिष्य मुनि श्री जिनेश कुमार जी ठाणा-3 के सान्निध्य में तेरापंथ कन्या मंडल उत्तर हावड़ा की ओर से योगक्षेम विहार के योगक्षेम सभागार में कन्या प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इसमें उत्तर हावड़ा, साउथ हावड़ा, साउथ कलकता, पूर्वांचल, साल्टलेक, मध्य कोलकाता और लिलुआ की तेरापंथ कन्या मंडलों की कन्याओं ने भाग लिया।

उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए मुनि श्री जिनेश कुमार जी ने कहा कि भारतीय समाज में कन्या पवित्रता का प्रतीक और समाज के भविष्य का आधार है। कन्या समाज



की तस्वीर और तकदीर है। वह शक्ति, संस्कृति और त्याग की प्रतिमूर्ति है। कन्याओं को संस्कारी बनाने का अर्थ घर, परिवार और समाज को संस्कारी बनाना है। उन्होंने कहा कि बदलते परिवेश में कन्याओं को सुसंस्कारी बनाना आवश्यक है। शिक्षा के साथ उन्हें माता-पिता का सम्मान बनाए रखना चाहिए, नशे और गलत संगति से बचना चाहिए तथा जैनत्व के संस्कारों को पुष्ट रखते हुए देव, गुरु और धर्म के प्रति आस्थाशील रहना चाहिए।

उन्होंने 'रिफ्लेक्ट, इंस्पायर, स्ट्रॉंग, इवॉल्व' चार शब्दों के माध्यम से आत्मचिंतन, जागरूकता, प्रेरणा, सशक्तीकरण और विकास का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि जीवन छोटी सी प्रेरणा भी जीवन की दिशा और दशा बदल सकती है। त्याग का दीप जलता रहे और सदाचार का विकास होता रहे।

मुनि परमानंद ने कहा कि जीवन में सफलता के लिए जिज्ञासा, लगन, सकारात्मक एवं यथार्थ सोच, सही पुरुषार्थ और कौशल विकास महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा कि जीवन की गति सुधारने से पहले मति सुधारना जरूरी है।

कार्यक्रम का शुभारंभ उत्तर हावड़ा तेरापंथ कन्या मंडल के संगान से हुआ। मुनि कुणाल कुमार जी ने सुमधुर गीत का संगान किया। शिविर में विभिन्न सत्रों के माध्यम से अनेक कार्यक्रम आयोजित किए गए।



पं. विजयधर शास्त्री 'ज्योतिषाचार्य'

(सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी)

'ज्योतिष मध्य' (संस्कृत कॉलेज, कोलकाता)

एम.ए. (संस्कृत) (एच.पी. यूनिवर्सिटी, शिमला)

मो.: 9830162173, 9123055746

॥ गावो विश्वस्य मातरः॥

राजस्थान गौ कल्याण द्वारा संचालित

कोलकाता की आधुनिक सुरभि सदन गौशाला के निर्माण, विकास एवं संचालन हेतु

श्रीमद् भागवत कथामृत

2 अक्टूबर, 2026 शुक्रवार से 8 अक्टूबर, 2026 गुरुवार
दोपहर 2:00 बजे से 6:00 बजे तक

आमंत्रित अतिथिगण

परमपूज्य श्री श्रीकान्तजी शर्मा "बालव्यास" के श्रीमुख से

पूरे समाज को गौ माता के पालन हेतु आगे आना चाहिये
हमारी नव योजना प्रति गौ माता (15,000/- वार्षिक खर्च) को गोद लेकर गोमाता का भरण-पोषण करें।

1. गोदान	-31,000/-
2. एक गाड़ी हरा चारा	-21,000/-
3. एक गाय के पालन का वार्षिक खर्च	-15,000/-
4. गौ सवावणी	-2,500/-

BANK DETAILS:
A/c. Name: RAJASTHAN GOKALYAN
CURRENT A/c. No.: 65021803591
IFSC Code: SBIN0050271
State Bank of India, Camac Street Branch, Kolkata
नोट-कृपया सहयोग राशि देने के पश्चात् आप 9830301721, 9331932964 व Whatsapp कर सकते हैं।

अत्याधुनिक गोबर गैस प्लांट

संस्थापक ट्रस्टी एवं प्रेरणा स्रोत
स्व. श्री पुष्कर लाल केडिया
स्व. श्री विजय दीवान
स्व. श्री चम्पालाल सरावगी

ट्रस्टी
पं श्रीकान्तजी शर्मा "बालव्यास"
श्री बालकिसन बालासरिया
श्री बालकिसन नेवटिया
श्री मुरारीलाल दीवान
श्री प्रेमचन्द ढांडनिया
श्री राजेन्द्र प्रसाद बुबना
श्री राजेश मिश्र (ग्रीन प्लाई)
श्री कृष्ण कुमार छापड़िया
श्री बनवारी लाल सोती
श्री बृजमोहन गाड़ोदिया
श्री सत्यनारायण देवरालिया
श्री विश्वनाथ सेकसरिया
श्री अरुण केडिया

हमारे संरक्षक

प. गोपालजी शास्त्री श्री अशोक तोदी (लक्स) श्री प्रदीप तोदी (लक्स) श्री जे.पी. चौधरी (Titagarh) श्री विनोद गुप्ता (डॉलर) श्री अरविंद गुप्ता (चेन्नई) श्री ललित बेरीवाल (Shyam Steel) श्री रवि मोदी (मान्यवर) श्री श्याम सुन्दर धानुका श्री हर्ष कानोडिया (Cheviot) श्री उमाशंकर भरतिया श्री श्याम डगगा श्री मनमोहन केडिया	श्री शिव प्रकाश मितल (Green Lam) श्री अनुराग चौधरी (Himadri) श्री संजय कानोडिया (वाराणसी) श्री वरुण मोदी (मुम्बई) श्री विवेक रूईया (स्वास्तिक) श्री महावीर अग्रवाल (Bhusan) श्री संजय झुनझुनवाला (मणि) श्री श्याम सुन्दर लोहिया श्री पवन माधोगडिया (अम्बिका) श्री आलोक बिरला श्री गोपीकिशन केडिया श्री अनिल केडिया (Excel) श्री प्रदीप संघई	श्री प्रहलादजी अग्रवाल (रूपा) श्री सज्जन बंसल (स्कीपर) श्री सज्जन भजनका (सेन्चुरी) श्री राधेश्याम अग्रवाल (ईमामी) श्री राधेश्याम गोयनका (ईमामी) श्री नरेश अग्रवाल (पुरुलिया) श्री शिव लाल जी गोयल (बडोदरा) श्री नरेश गनेरीवाल श्री पवन गोयनका श्री ओम जालान (बंगाल एनर्जी) श्री गोपीकिशन केडिया श्री तपन अग्रवाल (हेमराज) श्री प्रदीप सरावगी (सालासर)	श्री निर्मल सराफ (पनघट) श्री संजय थर्ड श्री बिमल अरुण दीवान श्री सुशील गोयनका (ईमामी) श्री सुरेश झुनझुनवाला (जे. जी. केमिकल) श्री महावीर जयभगवान सांवरीया श्री विजय अग्रवाल (सत्वा) श्री भरत सोन्यलिया (हैदराबाद) श्री पुरषोत्तम दास गोयल (लूमिनी) श्री मनोहर दीवान श्री दिनेश अडुकिया श्री अमित केडिया श्री संजीव प्रहलादका	श्री देवेन्द्र झुनझुनवाला श्री संजय सराफ (एम.बाजार) श्री राजकुमार अग्रवाल (टाटा) श्री गोविन्द राम गोयनका श्री जीवन अग्रवाल श्री विरम प्रकाश सुलतानिया (ए फर्स्ट) श्री उमेश टिवड़ेवाल (हैदराबाद) श्री मानकचन्द बालासरिया श्री रामानन्द अग्रवाल (एडवोकेट) श्री आलोक गाड़ोदिया (Jupiter) श्री रामस्वरूप अग्रवाल श्री रामस्वरूप परमानंदका श्री विरम परसरामका
--	---	---	--	--

स्वागत समिति
श्री सुशील ओझा
श्री रमेश अग्रवाल (Premier)
श्री राहुल दीवान
श्री राजेश अग्रवाल (Ganpati)
श्री रामस्वरूप गोयनका
श्री संजय मस्करा
श्री रजनीकान्त बालासरिया
श्री अशोक सरावगी (Savera)
श्री विनोद केडिया (Mala Sarees)
श्री विनय मस्करा
श्री अजय पोद्दार (सोन्)
श्री रमाकान्त बेरीवाल
श्री मोहन केडिया
श्री रौनक केडिया
श्री राजेश अग्रवाल (हरियाणा जाग्रती)
श्री विवेक नेवटिया
श्री राजीव छापड़िया
श्री प्रकाश केडिया
श्री मनमोहन बागड़ी

पूरुाहुति
शुक्रवार 9 अक्टूबर
प्रातः 11:30 बजे से

सुरभि सदन गौशाला, बारासात में दुर्गा पूजा के उपलक्ष में ग्रामवासियों को नवीन वस्त्रों का वितरण, नर-नारायण भोजन एवं गौ पूजनादि, हवन एवं प्रसाद

ROAD MAP OF GAUSHALA
Kolkata VIP Road - Airport Right Turn
Madhyamgram Barasat on Krishnanagar Road Nh34 Santoshpur More Right Turn
Gaushala M: 8777057806, 9836726664

मुख्य यजमान: सीमा - अखिलेश अग्रवाल

सहयोगी संस्थाएँ - कोलकाता

श्री राम सेवा समिति	पितृ छाया चैरिटेबल ट्रस्ट
श्री श्याम मित्र मण्डल	श्री राणीसतीजी प्रचार समिति
श्री केडिया सभा	लॉयन्स क्लब ऑफ कलकता ब्रवर्न रोड
जीव रक्षा कोलकाता	श्री श्याम मंडल नुनन बाजार
महाराजा अग्रसेन धाम	श्री काशी विश्वनाथ सेवा समिति
हरियाणा जागृति संघ	मनीषिका