







# सम्पादकीय.....

## कला-शिल्प का विराट उत्सव भी शारदीय नवरात्रि

शारदीय नवरात्रि भारत में नौ दिनों तक मनाया जाने वाला महत्वपूर्ण त्योहार है। यह केवल देवी पूजा का पर्व नहीं, बल्कि सांस्कृतिक उत्सव, लोकनृत्य, संगीत, कला और सामाजिक मेलजोल का भी उत्सव है। देश के विभिन्न हिस्सों में इसे अलग-अलग रूपों में भव्यता से मनाया जाता है। भारत विभिन्न तात्त्वों का देश है। यहां पर हर पर्व केवल पूजा-पाठ तक सीमित नहीं रहता बल्कि वह समाज की सांस्कृतिक धड़कन बनकर हमारे लोकजीवन को गतिमान बनाये रखता है। शारदीय नवरात्रि इसका सर्वशेष उदाहरण है। नौ दिनों का यह पर्व देश के अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग रूपों और परंपराओं के साथ मनाया जाता है। हालांकि, धार्मिक आस्था सभी परंपराओं के केंद्र में होती है। मगर इसकी छाया में कहीं लोकनृत्य, कहीं संगीत, कहीं खननपान और कहीं कला का ऐसा सामूहिक उत्सव उमड़ता है कि शारदीय नवरात्रि विशिष्ट सांस्कृतिक मंच बन जाते हैं। ग्रामीण भारत में नवरात्रि का समय खेतों और घरों में नये उमीदों का मौसम लाता है। मानसून की फसलें पकने लगती हैं और किसान नये कामों की योजनाएं बनाने लगते हैं। यही कारण है कि नवरात्रि के अवसर पर गांवों में मेलों, रामलीलाओं और भजन मंडलियों का विशेष धमाल देखने को मिलता है। नवरात्रि के वेल धार्मिक अनुष्ठान नहीं हैं बल्कि सामाजिक मेलजोल और सांस्कृतिक उत्सव भी हैं। इन नवरात्रिका सबसे भव्य रूप बंगल में देखने को मिलता है, जहां इसे दुर्गा पूजा कहा जाता है। इस अवसर पर कोलकाता और बंगल के दूसरे शहरों, कस्बों और गांव-गांव में देवी मां के पंडाल सजते हैं, जहां मां की भव्य प्रतिमाएं स्थापित होती हैं। कलाकार महीनों पहले इन प्रतिमाओं की तैयारी करते हैं। पंडालों की थीम कभी सामाजिक संदेश होती है, तो कभी किसी ऐतिहासिक स्थल की झलक पेश करती है। पूरे पांच दिन तक पूजा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, नृत्य संगीत और भोज उत्सव का आयोजन चलता है। अंत में मां दुर्गा की प्रतिमा की विसर्जन यात्रा निकलती है, जिसमें ढाक की धुन, ढोल, नगाड़े और नृत्य के साथ देवी मां को विदा किया जाता है। इसी समय गुजरात में गरबा और डांडिया की धूम रहती है। यहां रात-रातभर नृयोत्सव चलता है। गुजरात में विशेषकर नृत्य, देवी मां की उपासना का जरिया होता है। गरबा की गोल-गोल धूमती तालियां, रंग-बिरंगे परिधान, दीयों की मनमोहक लौंग और शक्ति की भक्ति में दूधे भक्त, उत्सव के आनंदातिरेक में होते हैं। वास्तव में गुजरात में भक्ति और शक्ति के मिलन का उत्सव मनाया जाता है। उत्तर भारत में रामलीलाएं शारदीय नवरात्रि का सबसे बड़ा सांस्कृतिक आकर्षण हैं। नौ दिनों तक यहां गांव-गांव में, शहर-शहर में रामलीलाओं का मंचन होता है, जहां साधारण ग्रामीण जनों से लेकर मशहूर और व्यावसायिक कलाकार तक इसमें हिस्सेदारी करते हैं। मंच पर राम, लक्ष्मण, सीता और हनुमान के रूप धरे कलाकार जब झूबकर अभिनय करते हैं, तो दर्शक भक्ति रस में झूल जाते हैं। दरसरी के दिन यहां रावण दहन के साथ शारदीय नवरात्रि का उत्सव चरम पर पहुंच जाता है। यह परंपरा न केवल समाज को एक सूत्र में परितो है बल्कि नई पीढ़ी की नैतिक और धार्मिक शिक्षा भी देती है। शारदीय नवरात्रि के समय भारत के अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग अल्पाहार या उपवास व्यंजनों की भरमार रहती है। शारदीय नवरात्रि के उपवास स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। इस समय पूरे भारत में अनगिनत किस्म के व्यंजनों की भरमार रहती है, जिससे यह पर्व खननपान की विविधता और संस्कृति का महापर्व भी बन जाता है। शारदीय नवरात्रि के समय कला और शिल्प का प्रभाव भी हर तरफ देखने को मिलता है। यह पर्व कलाकारों और शिल्पकारों के लिए बेहद प्रेरक होता है। दुर्गा प्रतिमाएं, पंडाल की सजावट, रंग-बिरंगे परिधान, आभूषण और लोकनृत्य की वेशभूषा, इस सबसे एक विशेष रचनात्मकता देखने को मिलती है। इसलिए यहां शारदीय नवरात्रि के वेल धार्मिक पर्व न होकर कला और शिल्प का विशिष्ट उत्सव बन जाती है।

### मोहम्मद रिफाकत

निर्विवाद रूप से पर्यावरण प्रदूषण देश के सामने एक बड़ा संकट है। लाखों लोगों के जीवन पर इससे संकट के बादल ने राज्य से पर्यावरण की सुरक्षा के बारे में कड़ा संदेश देने के दस्तक के साथ राष्ट्रीय राज्य गानी में प्रदूषण की काली छाया

भोजन प्राप्त कर रहे हैं। साथ ही अपनी खाद्य शूखला को मजबूत कर रहे हैं। लेकिन वहीं दूसरी ओर शीर्ष अदालत ने राज्य से पर्यावरण की सुरक्षा के बारे में कड़ा बाट की भी अनदेखी नहीं है। हमें इस बात की चाहिए कि पिछले कुछ वर्षों में हुई गिरफतारियों और भारी जुर्माने ने इस क्षेत्र के क्र

लेकिन एक हकीकत यह भी है कि यह कठोर कदम व्यावहारिक धरातल में एक प्रभावी निवारक स्थिति नहीं हो सकता है। हमें इस बात की चाहिए कि पिछले कुछ वर्षों में किसान अब एक करनी चाहिए कि पिछले कुछ वर्षों में हुई गिरफतारियों और भारी जुर्माने ने इस क्षेत्र के क्र

लिये किसानों पर आपराधिक मुकदम चलाना राजनीतिक दृष्टि से एक जोखिम भरा कदम माना जाता है। निस्संदेह, इन उचित भी नहीं हो कहा जा सकता है। इसलिए अधिकारी किसी संभावित आक्रोश से बचने के लिये दंडात्मक कार्रवाई से बचने की जागरूकता सत्ताधीशों पर

किसानों के खिलाफ कोई स्थित कदम उठाना संवेदनशीलता की दृष्टि से उचित भी नहीं हो कहा जा सकता है। इसलिए अधिकारी किसी संभावित आक्रोश से बचने के लिये दंडात्मक कार्रवाई से बचने की जागरूकता है। सर्वियों में बीषण ठंडे से बचने के लिये पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ किसानों की भलाई सुनिश्चित करने वाले पर्यावरण अनुकूल कदम उठाना भी जरूरी है। साथ ही पराली का निस्तारण करने वाली मशीनों की खरीद है। ऐसे हालात में किसानों से टकराव की बजाय सहयोग को प्राथमिकता बनाना ताकिक कहा जा सकता है। मशीनों की खरीद में सभियों तथा ग्राम पंचायत स्तर पर सहकारिता के अधार पर इनके उपयोग से भी सार्वजनिक परिणाम मिल सकते हैं। इसलिए किसानों को पराली के प्रबंधन के लिए प्रोत्साहित करने की जरूरत है। हम उहनें सशक्त बनाकर इस संकट का ताकिक समाधान निकाल सकते हैं। बताया जाने चाहिए कि खेत में पराली जलाने से जहां खेतों की उर्वरता पर प्रतिकूल असर पड़ता है, वहीं इससे उठने वाला धूआं उनके व परिवार के लिये अभियान चलाए जाने जरूरी हैं। उहनें बताया जाना चाहिए कि खेत में पराली जलाने से जहां खेतों की उर्वरता पर उर्वरता की वर्तमान लिया जाए। आर्थिक विकल्प, दंड से बेहतर काम करेगा। दूसरी ओर किसानों को पराली के प्रबंधन के लिए प्रोत्साहित करने की जरूरत है। ऐसे हालात में किसानों को पराली के टकराव की बजाय सहयोग को प्राथमिकता बनाना ताकिक कहा जा सकता है। जारी खरीद में सभियों तथा ग्राम पंचायत के साथ-साथ किसानों को प्रोत्साहित करने की जरूरत है। एसे में

निर्विवाद रूप से देश में पंजाब

पर समुदाय के गुस्से को दबाव बनाने में कामयाब हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। वैसे एक हकीकत

दबाव बनाने में भागीदार हो जाती है। जिसने केंद्र और राज्य सरकारों के खिलाफ आवाज उठाने में कोई कसर नही



# वाणी कपूर

**मेरा फिल्मी कपूर परिवार से कोई लेना—देना नहीं, मैं दिल्ली से हिचकिचाते हुए अकेली मुंबई आई थी**

वाणी कपूर ने चंडीगढ़ के आशिकी में ट्रांसवुमन का किरदार हो या 'शुद्ध देसी रोमांस' की आजाद लड़की जैसे की अलग किरदार निभा चुकी हैं। इस बार उन्होंने ओटीटी डेब्यू में एक यंग लेकिन मजबूत इमोशनल ग्राउंड वाली पुलिस अफसर रिया थॉमस का रोल किया है। नवभारत टाइम्स से बातचीत में उन्होंने फिल्मी करियर को लेकर खूब सारी बातें कीं। वाणी कपूर ने करियर की शुरुआत से अब तक हमेशा अपने किरदारों में विविध ता और चुनौती को प्राथमिकता दी है। 'चंडीगढ़ के आशिकी में ट्रांसवुमन का किरदार हो या 'शुद्ध देसी रोमांस' की आजाद लड़की, वाणी ने

कभी आसान राह नहीं चुनी। इस बार उन्होंने ओटीटी डेब्यू में एक यंग लेकिन मजबूत इमोशनल ग्राउंड वाली पुलिस अफसर रिया थॉमस का रोल किया है। नवभारत टाइम्स से बातचीत में उन्होंने फिल्मी करियर को लेकर खूब सारी बातें कीं। वाणी कपूर ने करियर की शुरुआत से अब तक हमेशा अपने किरदारों में विविध ता और चुनौती को प्राथमिकता दी है। 'चंडीगढ़ के आशिकी में ट्रांसवुमन का किरदार हो या 'शुद्ध देसी रोमांस' की आजाद लड़की, वाणी ने

कभी आसान राह नहीं चुनी। इस बार उन्होंने ओटीटी डेब्यू में एक यंग लेकिन मजबूत इमोशनल ग्राउंड वाली पुलिस अफसर रिया थॉमस का किरदार निभाया। इस बातचीत में वाणी बताती है कि यह एक फिक्शनल वर्ल्ड है लेकिन इसके किरदार और उनके इमोशंस बेहद रियल लगेंगे तो मैं काफी एक्सिटेड हो गई। ये एक पैंचीदा कहानी है, जिसमें मर्डर होते हैं और हर मर्डर के बाद एक खास निशान छोड़ा जाता है। रिया थॉमस का किरदार मुझे खास इसलिए भी लगा क्योंकि हमने अब तक जितनी महिला पुलिस अफसरों को देखा है, उससे यह काफी अलग है। यह एक यंग ऑफिसर है, ब्राइट है, शार्प है लेकिन अपनी निजी जिंदगी की उलझनों से भी जूझ रही है। अपने काम और खुद के बीच संतुलन बनाना इसके लिए आसान नहीं है। सीरीज में कुछ ऐसे सीन थे, जहां इमोशनल इनसिक्योरिटी का भाव उभरता है। मैं जब वो सीन कर रही थी तो महसूस हुआ कि वो सारी भावनाएं मेरे अंदर सचमुच जिंदा हो उठी हैं। मुझे यह खूबसूरत इसलिए लगा क्योंकि वो सीन सिर्फ टेक्निकली नहीं बल्कि इमोशनली भी संतुलित थे। ऐसा लगा कि मैं एकिंठन नहीं कर रही बल्कि सचमुच हमसूस कर रही हूं। मैं अपनी अच्छाई खोना नहीं चाहती जानती हूं किंतु मैं असल जिंदगी में कभी कॉपी नहीं बन सकती। मैं बहुत ही सॉफ्ट नेचर की हूं। अगर कोई केस आए तो मैं सबको इनोरेंट सावित कर दूँगी कि ये भी सही, वो भी सही। और यही मासूमियत कई बार मुझे नुकसान भी पहुंचा चुकी है। किसी की जब सोच मुझसे मेल नहीं खाती तो मैं समझ जाती हूं लेकिन फिर भी बुरा लगता है कि उसने ऐसा क्यों किया। हां, ये जरूर है कि इन अनुभवों की वजह से मैं अपनी अच्छाई खोना नहीं चाहती। मैं जैसी हूं वेस ही खुद को बहुत पसंद करती हूं। मैं अगर खुद को बदल दूँगी तो फिर कहां रहूँगी? हम सबकी पूरी जिंदगी इसी सवाल का जवाब ढूँढ़ते हुए निकल जाते हैं कि मैं कौन हूं। कपूर हूं लेकिन नेपो प्रोडक्ट नहीं नेपो एंड ऑडिशन दिया और आसानी से फिल्म मिल गई। ऊपर से मेरा ससरेम इक्सप्रेस है तो लोग सोचते हैं मैं नेपोटिज्म प्रोडक्ट हूं। मेरा फिल्मी कपूर परिवार से कोई लेना—देना नहीं। मैं दिल्ली से बहुत सकूचा—सकूचा के अकेले मुंबई आई थी। किसी ने गारंटी दी नहीं थी कि मुझे काम मिलेगा। मेरे साथ मेरी एक दोस्त आई थी क्योंकि मैं शहर में अकेले रहने से डरती थी। फैमिली बहुत ऑपरप्रोटेक्टर थी। उस वक्त तो दिल्ली लड़कियों के लिए बहुत अनसेफ लगती थी। मेरी दिल्ली में ही अकेले रहने की हिम्मत नहीं थी। खैर, जब मुंबई आई तो थोड़ा आसान लगा। मुंबई में जब कार्टिंग डायरेक्टर शानू शर्मा ने कहा था, 'दिन हो या रात, कभी कोई दिक्कत आ जाए तो बैंडिंग फोन कर लेना', ये सुनकर मुझे और मेरी फैमिली दोनों को बड़ी राहत मिली। हमें हमेशा डराया जाता है कि इंडस्ट्री में सब बुरे लोग होते हैं लेकिन ऐसा नहीं है। अच्छी फिल्में, अच्छे बैनर और अच्छे लोग भी होते हैं। थक्कर दो—तीन दिन बस सोती ही शुरुआत में मैं बहुत ऑडिशन दिए। कइयों बार जवाब भी नहीं मिलता था कि सिलेक्ट हुई हूं या नहीं। एक—दो बार ऐसा लगा कि यहां क्या कर रही हूं। एक वक्त तो मैं अपनी टाइम लिमिट बांध ली थी कि अगर इन महीनों में कुछ समझ में नहीं आया तो मैं वापस जाकर कुछ और करूँगी।



**लाल किले पर होने वाली रामलीला में मंदोदरी बनेंगी पूनम पाठे, राज बब्बर का बेटा बना रावण**

दिल्ली के लाल किला ग्राउंड में होने वाली लव कुश रामलीला की तैयारी जोर-शोर से चल रही है। यह शुरू 22 सितंबर को होगी, जो 3 अक्टूबर 2025 तक चलेगी। इस रामलीला में 45 के करीब एकतर्स हिस्सा लेने वाले हैं। कहा जा रहा है कि मनोज रावण का भवान राशुराम का किरदार निभाएंगे। वहीं एकट्रेस पूनम पाठे बाबर निभाएंगे। जबकि रावण का किरदार आर्य बब्बर निभाएंगे। रामलीला के लिए पूनम पाठे का नाम सामने आया तो वो चर्च में आ गई है। ऐसे में एकट्रेस ने इसे लेकर चुप्पी तोड़ी। उन्होंने कहा—इस ऐतिहासिक और भव्य उत्सव का हिस्सा बनाने का मौका मिला है। जो उनके लिए बहुत खुशी और गर्व की बात है। रामलीला सिर्फ एक धार्मिक आयोजन नहीं है, बल्कि हमारी संस्कृति और परंपराओं का भी उत्सव है। इससे जुड़कर खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हैं। रामलीला में हिस्सा लेने का बेसब्री से इंतजार कर रही हैं। गौरतलब है कि पूनम पाठे की निजी जिंदगी सुर्खियों में रही है एकट्रेस के करियर की शुरुआत बताएँगे। गैरलेडरेस मैनहैट और मेगा मॉडल कॉन्टेस्ट 2010 के बाद वो सबकी नजरों में आई थी। टॉप 9 कंटेस्टेंट में रही थीं। फिर 29 कैलेंडर्स के लिए फोटोशूट किया। वह फिल्मों का हिस्सा भी रहीं जिसमें नशा, लव इंजेंजन, मालिनी एंड कंपनी, द वीकेंड समेत कई नाम शामिल हैं। हालांकि, अपनी मौत की झूठी खबर फैलाने के बाद वो जमकर ट्रोल हुईं।



**शर्मिला टैगोर ने शादी से पहले बदला था धर्म**



एकट्रेस सोहा अली खान ने हाल ही में अपनी मां और एकट्रेस शर्मिला टैगोर के बारे में बताया कि उनकी मां ने हमेशा अपनी शर्तों पर जिंदगी जी रही है। सोहा ने यह भी बताया कि शर्मिला टैगोर ने मंसूर अली खान पटोदी से शादी करने से पहले इस्लाम धर्म स्वीकार किया था। हॉटरफलाई के साथ बातचीत में सोहा ने बताया कि उनके माता—पिता, शर्मिला और टाइगर पटोदी की शादी में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप्यूटिंग हो सकता है क्योंकि कभी वह आयशा साइन करती थी, कभी इस्लामी। ये सब अलग—अलग पहचानें हैं, लेकिन क्योंकि अपनी परोपकारी उन्होंने किया। शर्मिला टैगोर ने कहा कि उन्होंने किसी नियम का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी माता—पिता ने अपनी शादी के बारे में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप्यूटिंग हो सकता है क्योंकि कभी वह आयशा साइन करती थी, कभी इस्लामी। ये सब अलग—अलग पहचानें हैं, लेकिन क्योंकि अपनी परोपकारी उन्होंने किया। शर्मिला टैगोर ने कहा कि उन्होंने किसी नियम का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी माता—पिता ने अपनी शादी के बारे में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप्यूटिंग हो सकता है क्योंकि कभी वह आयशा साइन करती थी, कभी इस्लामी। ये सब अलग—अलग पहचानें हैं, लेकिन क्योंकि अपनी परोपकारी उन्होंने किया। शर्मिला टैगोर ने कहा कि उन्होंने किसी नियम का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी माता—पिता ने अपनी शादी के बारे में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप्यूटिंग हो सकता है क्योंकि कभी वह आयशा साइन करती थी, कभी इस्लामी। ये सब अलग—अलग पहचानें हैं, लेकिन क्योंकि अपनी परोपकारी उन्होंने किया। शर्मिला टैगोर ने कहा कि उन्होंने किसी नियम का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी माता—पिता ने अपनी शादी के बारे में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप्यूटिंग हो सकता है क्योंकि कभी वह आयशा साइन करती थी, कभी इस्लामी। ये सब अलग—अलग पहचानें हैं, लेकिन क्योंकि अपनी परोपकारी उन्होंने किया। शर्मिला टैगोर ने कहा कि उन्होंने किसी नियम का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी माता—पिता ने अपनी शादी के बारे में कोई बड़ी मुश्किल नहीं आई थी। सोहा ने कहा, प्यार उन्होंने (शर्मिला टैगोर) मेरे पिता से शादी की थी, तब उन्होंने अपना धर्म बदला था। उनका नाम आयशा है। यह थोड़ा कंप



## इस वजह से बच्चों को होती है पेशाब आने में दिक्कत, पैरेन्ट्स अजमाएं ये नुस्खा

बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए उन्हें खास देखभाल की जरूरत होती है क्योंकि उन्हें कुछ न कुछ समस्याएं होने लगती है। कभी बच्चों को ज्यादा पेशाब आने लगता है तो कभी उन्हें पेशाब आने में दिक्कत होती है। छोटे होने के कारण बच्चे परेशानी बता भी नहीं पाते लेकिन उनके शरीर में ऐसे कई संकेत दिखते हैं जिससे आप परेशानी को समझ सकते हैं। जैसे बच्चे ज्यादा पेशाब आने के कारण परेशान होते हैं वैसे ही वह कम पेशाब आने के कारण भी परेशान हो सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि बच्चों को पेशाब न आने के कारण क्या है और आप उनकी यह समस्या कैसे दूर कर सकते हैं.....

**क्यों नहीं आता बच्चों को पेशाब?**

पानी की कमी के कारण

बच्चे के शरीर में पानी की कमी के कारण भी उन्हें पेशाब आने में परेशानी हो सकती है। बच्चों को उल्टी, दस्त या किसी अन्य रोग में पानी की कमी होने पर भी यह समस्या उन्हें हो सकती है।

**यूरिनेरी ट्रैक्ट में परेशानी होने के कारण**  
बच्चे के मूत्र मार्ग में रुकावट तब होती है जब उसकी किडनी से पेशाब बाहर नहीं आता। यह समस्या बच्चे की एक या फिर दोनों किडनियों को प्रभावित कर सकती है। इस समस्या में बच्चे को पेशाब न आने या फिर पेशाब बाहर आने में भी समस्या हो सकती है।

**दवाई लेने के कारण**

कई मालमों में यदि बच्चे पहले से ही दवाई ले रहे हो तो उसके प्रभावों के कारण भी बच्चों को पेशाब आने में परेशानी हो सकती है। हाई ब्लड प्रेशर की दवाई, ड्यूरेटिक्स और एंटीइंफ्लेमेट्री दवाई के कारण उन्हें यह परेशानी हो सकती है।

**हींग करें इस्तेमाल**

बच्चों को पेशाब न आने पर आप कुछ घरेलू नुस्खे भी अपना सकते हैं। बच्चा दो साल से ज्यादा है और उसको ये परेशानी हो रही है तो इस स्थिति में आप उसकी नाभी पर भिंगी हुई हींग को रुई की मदद के कुछ देर के लिए रख दें। ध्यान दें कि हींग का ज्यादा इस्तेमाल न करें क्योंकि इससे भी कई तरह के नुकसान होते हैं थोड़ी सी हींग को रुई में लगाएं। इस उपाय को करने से उन्हें यदि आराम मिलेगा। यदि फिर भी बच्चे की समस्या दूर न हो तो एक बार डॉक्टर को जरूर दिखाएं।



रिश्ता टूटने का दौर बुरा होता है। इस दौरान उदास, दुखी और खुद को खोया हुआ महसूस करना स्वाभाविक है। रिश्ता चाहे अच्छे मोड पर खत्म हुआ हो या फिर बुरे पर पल भर में इससे उबरना मुश्किल होता है। रिश्ते में रहने के दौरान आपका पार्टनर आपके डेली रुटीन का हिस्सा बन जाता है। ब्रेकअप के बाद इस रुटीन को बदलने में समय लगता है। इस दौरान आप पार्टनर की कमी महसूस करते हैं और ये खालीपन आपको उदास कर देता है। रिश्ते के टूट जाने को स्वीकार करना जरूरी है तभी आप आगे बढ़ सकते हैं। थेरेपिस्ट जॉर्डन ग्रीन कहते हैं कि ब्रेकअप सिर्फ एक अंत नहीं है, वे एक नई शुरुआत हैं। वे आपको उस सारे प्यार और ऊर्जा को पुनर्निर्देशित करने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं जो आप दूसरे व्यक्ति में डाल रहे थे, सभी के सबसे महत्वपूर्ण रिश्ते में वापस, वह रिश्ता जो आपके साथ है। अगर आपके लिए भी ब्रेकअप से उबरना मुश्किल हो रहा है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम कुछ ऐसी टिप्प लेकर आए हैं, जो इस बुरे दौर में खुद को सहारा देने के आपके काम आएगी।

दुख को बाहर निकलने दें— ब्रेकअप के बाद खुद को संभालना मुश्किल होता है। इस दौरान एक साथ कई तरह

## ब्रेकअप के बाद जिंदगी में छा गई है उदासी ? बुरे दौर में खुद को ऐसे दें सहारा

की भावनाएं आप पर हावी हो जाती हैं। इन भावनाओं को बाहर निकलने दें। रोने का मन कर रहा है तो खुद को रोकने की कोशिश न करें। खुद को हर तरह के दुख और दर्द को महसूस करने दें ताकि बाद में ये आपको कमज़ोर न कर सकें।

परिवार / दोस्तों की मदद लें— ब्रेकअप के बाद खुद को अकेले नहीं संभाल पा रहे हैं तो अपने कीरी लोगों की मदद लेने से पीछे न हटें। परिवार या दोस्त जिससे भी बात कर के आपके दिल को शांति मिलती है, उन सभी से बात करें। दोस्तों और परिवार वालों से बात करना आपके लिए एक धेरेपी की तरह काम करेगा और आपको ब्रेकअप के बुरे दौर से निकलने में आसानी होगी।

खुद पर ध्यान दें— ब्रेकअप के बाद आपका सारा समय आपका है। इसलिए इस समय को सिर्फ और सिर्फ खुद पर खर्च करें। आपको जो चीजें पसंद हैं वे करने पर ध्यान दें। बाहर जाएं, मूवी देखें, पार्क में घूमें, जो आपके दिल को खुशी दे वाएं काम करें। ये सब चीजें ब्रेकअप के दुख को कम करेंगी और आपको आगे बढ़ने का हौसला देंगी।

## बार-बार खट्टी डकार आने के कारण हो गए हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

बढ़ता तनाव और खराब लाइफस्टाइल कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन रहा है। ऑवरइंटिंग, ज्यादा मसालेदार खाना खाने, समय पर न खाने और ज्यादा टेंशन लेने से भी अक्सर लोगों को बदहजमी की शिकायत होने लगती है। इसके अलावा भोजन भी अच्छी तरह से पचन पाने के कारण भी लोगों को बदहजमी की शिकायत रहती है और खट्टी डकार आने लगते हैं जिसके कारण पूरा दिन खराब हो जाता है। ऐसे में आप कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर बदहजमी की समस्या से राहत पा सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में.....

मेथी

यदि आपको खट्टी डकार की समस्या रहती है तो आप मेथी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए मेथी को रात भर पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट इसका पानी पीएं। इससे खट्टी डकार की समस्या से राहत मिलेगी। रोजाना इस नुस्खे का इस्तेमाल करने से आपको फर्क न जर आने लगेगा।



लौंग

इसका सेवन करने से भी पाचन तंत्र एकदम स्वस्थ रहता है। यदि आपको खट्टी डकार की समस्या रहती है तो आप लौंग का पानी या फिर लौंग का सेवन करें। इससे आपको फायदा मिलेगा।

इलायची

खट्टी डकार की समस्या में इलायची का सेवन भी आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसका सेवन करने से गैस और खट्टी डकार की समस्या से राहत मिलेगी। रोजाना इस नुस्खे का इस्तेमाल करने से आपको फर्क न जर आने लगेगा।

हींग

बदहजमी से राहत पाने के लिए हींग भी बेहद फायदेमंद मानी जाती है। गैस या फिर खट्टी डकार की सेवन करने से आपको फायदा होगा। हींग को पानी में घोटकर पीएं। इससे पेट का भारीपन और खट्टी डकार की समस्या दूर होगी।

जीरा

जीरा भी पेट की समस्याओं के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। खट्टी डकार, गैस या बदहजमी होने पर जीरे को भूनकर इसका सेवन करें। भूनकर इसके बाद इसे पीसकर पानी में डालकर पीने से भी बदहजमी की समस्या में राहत मिलेगी।



दिमाग को शांत रखने के लिए घूमने से अच्छा और कोई ऑप्शन नहीं हो सकता है। क्योंकि ट्रेवलिंग सिर्फ 2 मिनट की हो, या फिर 2 घंटे की दूरी का। लेकिन यह अक्सर हमारे मन को खुशी देने का काम करती है। ऐसे में अगर आप भी बोरियत को खत्म करने के लिए कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं तो यह अटिंकल आपके लिए है। आज इस आटिंकल के जरिए हम आपको दिल्ली से घूमने वाली जगहों को देखना चाहते हैं।

आपको बता दें कि दिल्ली से आगरा ट्रिप के लिए आपके पास 5 हजार रुपए खर्च होंगे। दिल्ली से आगरा की दूरी 233 किमी है। दिल्ली से जिम कॉर्बेट

भारत के प्रसिद्ध राष्ट्रीय उद्यानों में शामिल जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क वीकेंड गेटवे में से एक है। यहां पर आपको करीब 5 हजार से अधिक पक्षियों की प्रजातियां और स्तनधारियों की 50 प्रजातियों को देखने का मौका मिलेगा। इसके साथ ही अगर यहां पर खाने, रहने, ट्रांसपोर्ट, एंट्री चार्जेस आदि की बात करें, तो आपको दो दिन के लिए प्रति व्यक्ति पर 4000 रुपए खर्च करने पड़ेंगे। दिल्ली से जिम कॉर्बेट की दूरी 246 किमी है।

दिल्ली से उदयपुर

उदयपुर अपनी खूबसूरत झीलों, नजारों और आर्कषक संरचनाओं के लिए फेमस है। यहां पर आप जमकर खरीददारी भी कर सकते हैं। उदयपुर में सूर्यास्त का नजारा देखने लायक होता है। दिल्ली से उदयपुर की दूरी 633 किमी है। यहां पर आपको दो दिन के लिए प्रति व्यक्ति 5 हजार रुपए बेस्ट है। दिल्ली से उदयपुर का मार्ग की दूरी 242 किमी है।

## दिल्ली के आसपास मौजूद ये जगहें हैं बेहद खूबसूरत, इस वीकेंड जरूर बनाएं घूमने का प्लान

“

आज हम आपको दिल्ली से घूमी जाने वाली कुछ ऐसी जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं। जिन्हें आप कम बजट में एक्सप्लोर कर सकते है



