

कोल्ड स्पॉन्जिंग की प्रक्रिया

तेज बुखार हो तो डॉक्टर कहते हैं कि मरीज की कोल्ड स्पॉन्जिंग कीजिए। कहते हैं पर बताते नहीं कि कैसे कीजिए? प्रायः वे नर्स को कह देते हैं और नर्स आपसे कह देती है कि ठंडे पानी की पट्टियाँ रखिए। बस कहाँ रखिए, कैसे रखिए यह बताने का समय किसी के भी पास नहीं। आप दिन भर लगे रहते हैं और बुखार नहीं उतरता। कारण यह कि कोल्ड स्पॉन्जिंग के कुछ सामान्य सिद्धांत हैं। एक तो यह कि इसे बर्फ के पानी से न करें। बर्फीला ठंडा पानी चमड़ी की खून की नलियों को उल्टा सिकोइड ही देता है जिससे शरीर और ठंडे कपड़े के बीच तापमान का आदान-प्रदान नहीं हो पाता और बुखार उतनी तेजी से नहीं उतर पाता।

पट्टी रखने की प्रक्रिया



नल में आ रहे सामान्य ताप वाले पानी या घड़े में भरे पानी को लें, दूसरी बड़ी बात यह करें कि गीले कपड़े को बंदिया निचोड़कर और गले पर, कांधों में, पेट पर तथा जांघ के संधि स्थल (हिप ज्वायंट के पास) रखते जाएं और हर वीस-पच्चीस सेकंड में बदलकर नया गीला कपड़ा लगाएं। गर्दन, कांध, जंघा तथा पेट से खून की बहुत बड़ी नलियाँ एकदम चमड़ी के पास से गुजर रही होती हैं। इनमें बुखार से तपता हुआ गर्म खून बह रहा है जिसे ठंडक मिलेगी तो बुखार फटाफट कम होगा।

मामूली बुखार, हड्डी तोड़ बुखार, ऐसा तेज बुखार कि जैसा कभी हमें जिंदगी में हुआ ही नहीं, हल्का बुखार, मियादी बुखार आदि कई तरह से आप इसे अपने चिकित्स से बताते हैं। बुखार को लेकर इतनी तरह की गलतफहमियाँ हैं और चिकित्सा विज्ञान की सीमाएं हैं कि इस मामूली-सी प्रतीत होती बीमारी के इन पक्षों को जानना जरूरी हो जाता है।



अन्य बीमारियों का भी लक्षण हल्का बुखार गटिया से लेकर साइकोलॉजिक फीवर तक कुछ भी हो सकता है। हो सकता है कि आप किसी पक्ष को जांच न कराएँ और दो माह बाद पता चले कि हड्डी में टीबी थी या आंतों में कैंसर था, जो आपने तब सोचा या देखा ही नहीं। कहना यह है कि हल्के बुखार को कभी भी हल्के में न लें। हमेशा किसी अच्छे डॉक्टर से इसकी सलाह लें क्योंकि मामूली बुखारों की डायग्नोसिस के लिए गैरमामूली डॉक्टर ही चाहिए जो इस जटिल चीज को समझता हो।

पहली बात तो यह कि कोई भी, कितना भी कम बुखार हो वह कभी भी मामूली नहीं होता। हर बुखार इस बात की घोषणा है कि शरीर में कुछ ऐसा गलत हो रहा है जिससे लड़ने के लिए शरीर के अपने हथियारों को चलाना शुरू कर देता है जिसका कारण यह गर्मी पैदा हो रही होती है। बल्कि हल्के बुखार कई मायनों में ज्यादा खतरनाक होते हैं।



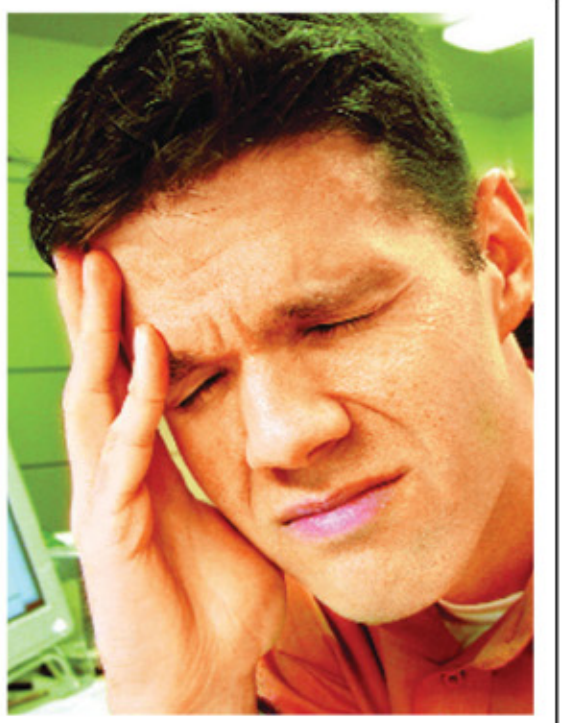
नजरंदाज न करें हल्का बुखार

विशेषज्ञ की सलाह ही सही

थोड़ा-थोड़ा बुखार हो रहा हो तो कई बार आदमी लंबे समय तक इसकी परवाह ही नहीं करता और बाद में बीमारी बढ़कर डॉक्टर के पास पहुंचता है। दूसरा यह कि वे हल्के-हल्के-निन्यानवे-सी वाले, कभी-कभी आने वाले बुखारों की जड़ में बेहद खतरनाक, जानलेवा होने की हद तक खतरनाक कारण भी हो सकते हैं। टीबी, एड्स, कई तरह के कैंसर, आंतों की बीमारियाँ, यहाँ-वहाँ पनपती पस (मवाद) आदि किसी के कारण भी ऐसा हो सकता है। प्रायः यह हल्का बुखार विभिन्न तरह की जाँचों में आपके खास पैसे लगवा सकता है। हो सकता है कि तब भी डॉक्टर किसी ठीक नतीजे पर न पहुँच पाएँ और आप डॉक्टरों की जमात को ही बेकार कहते फिरें कि यहाँ-वहाँ से कट लेने के लिए ऐसा करते रहते हैं।

तापमान का बनाएं चार्ट

होने वाले बुखार को गंभीरता से लें क्योंकि बुखार यदि गंभीर हो गया तो लेने के देने पड़ सकते हैं। इससे भी पूर्व बेहतर सलाह होगी कि बुखार लगे तो थर्मामीटर से नापकर कागज पर रिकार्ड बनाते रहें। डॉक्टर को इससे बड़ी मदद मिलेगी। अलग-अलग समय पर तापमान अंकित करें। बहुत से मरीज कहते हैं कि हमारा हड्डी का बुखार है, या अंदरूनी बुखार है जो रहता तो है पर किसी भी थर्मामीटर में नहीं आ पाता। ऐसा कोई बुखार नहीं होता जो थर्मामीटर के चारों को नहीं चढ़ता। शाम को बढ़ सकता है शरीर का तापमान



सिरदर्द को न करें नजरंदाज

संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया में सभी लोगों को सिर-दर्द की परेशानी होती है, मगर ज्यादातर लोग इस पर ध्यान ही नहीं देते हैं या फिर इसका उचित इलाज नहीं करवाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक रिपोर्ट के मुताबिक, सिर-दर्द की परेशानी सभी को होती है, यह बहुत आम है और इसका उचित इलाज भी है। रिपोर्ट के अनुसार, इसके बावजूद पूरी दुनिया में इसकी कम पहचान हो पाती है और इसका इलाज भी बहुत कम होता है। इसके अनुसार, अपने तरह के इस पहले अंतरराष्ट्रीय सर्वे में यह बात सामने आई है कि लोग इस बड़ी परेशानी को नजरअंदाज कर देते हैं। रिपोर्ट का कहना है कि दुनिया में आधे से ज्यादा वयस्कों ने हाल ही में एक या ज्यादा बार सिरदर्द की परेशानी महसूस की होगी।



कई अन्य कारण बुखार जैसा लगने के पचासों और भी कारण हो सकते हैं। उनका इलाज भी कुछ अलग ही होगा। आप बुखार कहते हो और लापरवाह चिकित्सक बुखार की कोई दवाई आपको दे देता है। तो पहले यह तय कर लें कि बुखार है भी या नहीं? नापें जब लगे तब नापें आपको यह सलाह नहीं दी जा रही कि जब में थर्मामीटर लेकर घुमें और जब-तब मुँह में रखते फिरें, पर रिकॉर्ड जरूर करें। बुखार रिकॉर्ड न हो तो डॉक्टर को यही कहें कि मुझे बुखार सा लगता है पर होता नहीं इस तरह की स्थिति फर्मागिया, थकान, तनाव से लेकर अन्य बहुत सी गंभीर बीमारियों में भी हो सकती है। और नापने में भी याद रखें कि आदमी के नॉर्मल टेम्परेचर में भी बहुत-से नॉर्मल उतार-चढ़ाव हो सकते हैं।

काम होते हैं प्रभावित

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि सिरदर्द के कारण उद्यम प्रभावित होने से होने वाला वित्तीय नुकसान बहुत बड़ा है। किशोरों से लेकर 50 साल की उम्र तक के लोगों में सिरदर्द एक आम समस्या है। इससे काम के घंटे प्रभावित होते हैं और उद्यम प्रभावित होता है। अकेले ब्रिटेन में रोज 2.5 करोड़ लोग हर साल सिरदर्द (माइग्रेन) के कारण स्कूल या दफ्तर नहीं जा पाते हैं।

अकेलेपन से दिल के रोग का खतरा

अध्ययन से पता चला कि जिन पुरुषों के दोस्त नहीं होते और परिवार से करीबी संबंध नहीं होते, उनके खून में एक विशेष अणु की मात्रा ज्यादा होती है। ब्रिटेन में दिल के रोग के विशेषज्ञों का कहना है कि जो रोग सामाजिक तौर पर कटे हुए होते हैं, उनकी खेल-कूद में दिलचस्पी कम और सिगरेट पीने की संभावना ज्यादा होती है। विशेषज्ञों का मानना है कि ये दोनों ही कारण दिल के रोग के खतरे को बढ़ाते हैं। यह शोध पूरे अमेरिका में 1998 से 2001 के बीच 62 वर्ष की औसत उम्र के 3267 पुरुषों और महिलाओं पर किया गया। जिसमें इनकी शादी, रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ-साथ धार्मिक बैठकों इत्यादि में भाग लेने की जानकारी भी ली गई। शोध में महिलाओं के दिल पर इस तरह का असर नहीं दिखा।

क्या है अस्थि संक्रमण?

ऑस्टियोमाइलाइटिस हड्डी या अस्थि मज्जा का एक संक्रमण है, जो आमतौर पर पायोजेनिक बैक्टीरिया या माइकोबैक्टीरियम के कारण होता है। यह कारणात्मक जीव, इसके मार्ग, अवधि और संक्रमण के शारीरिक स्थान के आधार पर उपवर्गीकृत किया जा सकता है।



लक्षण
अस्थि दर्द
अस्थि सूजन
बुखार
मांसपेशियों में ऐंठन
स्थानीय लालिमा
स्थानीय गर्मी
दर्द बढ़कर पास के जोड़ तक फैल जाता है।

कारण
बच्चों में यह जीवाणु नाक या आंत के माध्यम से रक्त में प्रवेश करता है और हड्डी के भागों में बस जाता है, जो पहले से टूटी होती है या हड्डी के कुछ क्षतिग्रस्त हिस्सों में, जहाँ अच्छी रक्त की आपूर्ति हो। यह जीवाणु संवर्धन करता है और शरीर की प्रतिरक्षा के कारण मवाद बनाता है। यह हड्डी को निगल लेता है, विद्रधि का रूप ले लेता है और जो हड्डी के माध्यम से फैलता है और अंततः सतह तक आ जाता है। एक फ्रैक्चर के बाद, जीवाणु सीधे घाव में प्रवेश करते हैं और नंगे सिंरों पर बस जाते हैं। वे फिर द्विगुणित होकर और मवाद बनाता है और घाव के माध्यम से जो अंततः साव बन कर निकलता है। कुछ लोगों में यह संक्रमण दूसरे अंग में शुरू हो सकता है, जैसे फेफड़े। यहाँ से यह रोगाणु रक्त के माध्यम से हड्डी में फैल सकता है। मधुमेह के रोगी को विशेष रूप से संक्रमण होने का खतरा रहता है। यदि एक अल्सर पैर की अंगुली या पैर पर विकसित होता है, यह कीटाणु का जल्दी ही अंतर्निहित हड्डी के माध्यम से घुसना असामान्य नहीं है। इस मामले में यह लक्षण बहुत साधारण सा हो सकता है, केवल कुछ सूजन देखी जा सकती है। कुछ बच्चों में विशेष रूप से नवजात में रक्त परीक्षण या एक अंतः शिरा ड्रिप फीड के बाद बैक्टीरिया खून में प्रवेश कर सकते हैं। अन्य बच्चों में जो रक्त के सिकल सेल जैसे रोग से ग्रसित होते हैं, इस बीमारी के परिणामस्वरूप हड्डी की क्षति होने से और अधिक संक्रमण हो जाता है। मधुमेह के साथ वयस्कों में संक्रमण का प्रतिरोध कमी, अल्प रक्त परिसंचरण और दर्द के अहसास की कमी अक्सर चिरकालीन घातक रोग विशेष रूप ऑस्टियोमाइलाइटिस का कारक होती है।

प्रभावित हड्डी के आधार पर विशिष्ट लक्षण निर्भर करते हैं
शाखा की हड्डी में दर्द
टांग की हड्डी में दर्द
श्रोण की हड्डी में दर्द
स्पाइनल ऑस्टियोमाइलाइटिस के लक्षण
हल्का बुखार
रीढ़ की हड्डी में दर्द
पीठ के दर्द का बिगड़ना
पीठ के में दर्द आराम से राहत न होना
सामान्य दर्द द्वारा पीठ दर्द में राहत न होना।
पीठ का दर्द संचालन से बदतर होना

निदान
रोगी का इतिहास, शारीरिक परीक्षा और रक्त परीक्षण ऑस्टियोमाइलाइटिस की पुष्टि करने के लिए मदद मिलती है। श्वेत रक्त कोशिकाओं की गिनती ल्यूकोसाइटोसिस दर्शाती है। एरिथ्रोसाइट सेडिमेंटेशन दर या सी-प्रतिक्रियाशील प्रोटीन आमतौर पर बढ़ा होता है, लेकिन अवशिष्ट गंभीर मामलों में भी बढ़ा हो सकता है। घाव के कल्चर से जीवाणु के स्रोत का संकेत मिलता है। रक्त कल्चर से कारणात्मक जीवाणु को पहचानने में मदद हो सकती है। मेगनेटिक अनुनाद इमेजिंग रीढ़ के संक्रमण का पता लगाने के लिए सबसे अच्छा उपाय है।



चिरकालीन माइलाइटिस के लक्षण
आवर्तक माइलाइटिस
हड्डी का आवर्तक दर्द
त्वचा से पूर्व का साव
विद्रधि की पुनरावृत्ति
रक्त के थक्के
अस्थि ऊतक का परिगलन
प्रभावित क्षेत्र में मवाद
अस्थि सूजन

उपचार
ऑस्टियोमाइलाइटिस में अक्सर लंबे समय तक, एक सप्ताह या महीने एंटीबायोटिक चिकित्सा की आवश्यकता है। एक पीआईसीसीसी लाइन या सेटल अन्तः शिरा कैथेटर अक्सर इस प्रयोजन के लिए लगाया जाता है। ऑस्टियोमाइलाइटिस में सर्जिकल ड्रेनैजमेंट (क्षतिग्रस्त मृत या संक्रमित ऊतक के हटाने) की भी जरूरत हो सकती है, ताकि शेष स्वस्थ ऊतक की चिकित्सा की क्षमता में सुधार हो सके। गंभीर मामलों में एक अंग के हानि का कारण बन सकता है। प्रारंभिक पहली पंक्ति एंटीबायोटिक पसंद रोगी के इतिहास और क्षेत्रीय अंतर से सामान्य संक्रमण जीवाणु के आधार पर निर्धारित होता है। रिफ्रेक्टरी ऑस्टियोमाइलाइटिस के उपचार के लिए हॉपरवैरिक ऑक्सिजन थैरेपी उपयोगी सहायक होती है।



पूरी दुनिया में मशहूर हैं

दुनिया बेहद खूबसूरत है। अगर प्राकृतिक ने हमारी गोद में सुंदरता की बरमार सौगत में दी है तो लोगों ने भी इस दुनिया को सजाने में अपनी मेहनत के रंग धरे हैं। आज हम आपको दिखाते हैं दुनिया के सबसे रंगीन शहर जो अपनी खूबसूरती के लिए जाने जाते हैं।

Nyhavn, Copenhagen

डेनमार्क में बसे इस शहर में 17 और 18वीं शताब्दी की इमारतें, चार, कैफे, रेस्टोरेंट्स आदि हैं जो लकड़ी, ईट और प्लास्टर से बने हैं। नहर के पास बने इस शहर की खूबसूरती किसी का भी मन मोह ले।

Buenos Aires, Argentina
अर्जेंटीना के ब्यूनस आयर्स में ला बोका (La Boca) नाम की जगह है जो अपने खुले म्यूजियम के लिए मशहूर है। यहां के लोगों ने अपने आस-पड़ोस की दीवारों पर कबाड़ के सामान और बचे हुए रंगों से बहुत ही सुन्दर म्यूरेल्स और ग्राफ़िटी बनाई हैं।

St. John's, Newfoundland and Labrador, Canada

सेंट जॉन न्यूफाउंडलैंड, लैब्राडोर की राजधानी है। यह कनाडा के सबसे पुराने शहर है, जिसका इतिहास 1400 साल पुराना है।



दस शहर

समुद्र पर घर को आसानी से पहचाना जा सके। यही वजह है कि ये शहर इतना रंगीन है।

Valparaiso, Chile

समुद्र पर बसा वल्परईसो शहर, चिली का ऐतिहासिक और सांस्कृतिक गढ़ है। यहां लोगों ने अपनी क्लिफटॉपिटी दिखाकर घरों को रंग-बिरंगे रंगों से सजाया है।

Izamal, Mexico

इस शहर को रमैजिकल सिटी नाम दिया गया है क्योंकि यहां की इमारतों से सूर्य जैसा पीला रंग छलकता है। पत्थर से बनी सड़कें और लाइमस्टोन के चर्च और सरकारी इमारतें इस शहर की सुंदरता को और बढ़ाती हैं।

Wroclaw, Poland

पोलैंड के इस शहर में पर्यटकों के देखने लायक बहुत सारी चीजें हैं जैसे रेस्टोरेंट, कैफे आदि लेकिन इस शहर का सबसे सुन्दर भाग है, यहां के रंग-बिरंगे घर जो पूरे वातावरण को सजीव बनाता है।

Rio de Janeiro, Brazil

2010 में ब्राजील की सरकार ने रियो की बस्तियों को सजाने का काम शुरू किया था। आज यहां की बस्तियां एक बड़ा सा रंग-बिरंगा कैनवास बन गई हैं। इस इलाके में अब टूरिस्ट्स का तांता लगा रहता है।

Jodhpur, India

भारत के राजस्थान में बसा जोधपुर शहर जो ब्लू सिटी के नाम से मशहूर है। यहां के घरों और इमारतों को राँवल ब्लू रंग में रंगा गया है। ये प्रचलन जोधपुर के राज परिवार ने शुरू किया था। नीले रंग में रंगा गया ये शहर, शान्ति और शीतलता का एहसास देता है।

Pattaya, Thailand

पट्टया में सुन्दर बीच तो है ही लेकिन यहां की इमारतों के रंग हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यहां के घर और होटलों को कई रंगों में रंगा गया है जो इस शहर को दुनिया का सबसे रंगीन शहर बनाता है।

Burano Island, Italy

चार आइलैंड के द्वीप समूह में स्थित इस शहर में मोहक सड़कें और नहरें हैं लेकिन उससे भी खूबसूरत यहां की इमारतें हैं जो खूबसूरत रंगों से चमकती हैं। यहां खास बात यह है कि यहां सरकार निर्धारित करती है कि आप अपने घर को किस रंग से रंगा सकते हैं।

जमीन के ऊपर नहीं

अंदर हैं 10 शानदार झीलें



झीलों की खूबसूरती हमेशा से ही लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती रही है। इनकी सुंदरता का जिक्र कई गीतों, शायरों की शायरी और बहुत सारी प्रेम-कहानियों में भी हुआ है। आपने भी वैसे तो बहुत सारी झीलें देखी होंगी लेकिन जिन झीलों के बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं, वह रोमांच से भरी पढ़ी हैं क्योंकि ये झीलें जमीन पर नहीं बल्कि अंदर ग्राउंड हैं। यह झीलें पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हैं।

रीड फ्लूट लेक

चीन के तांग वंश के समय में गुइलिन में स्थित रीड फ्लूट लेक लगभग 1300 साल पुरानी है।

वूकेई होल

ब्रिटेन के सामर सेट में स्थित ये गुफा दुनिया के सबसे बड़ी गुफाओं में से एक है।

चेडर नदी घाटी

ब्रिटेन की 9000 साल पुरानी इस घाटी में 1903 में पूर्ण नर कंकाल मिला था। लाइम स्टोन की बनी हुई ये घाटी एक अंदर ग्राउंड नदी का परिणाम है।

मेल्लिअसनी लेक

कैलीफोर्निया में स्थित इस झील को खोज 1943 में आए एक भूकंप की वजह से हुई थी।

लेचुगुइल्ला लेक

मेक्सिको के काल्सैबैड सवेन्स नैशनल पार्क यहां की सबसे बड़ी गुफा में शामिल है, जहां ये झील अपनी छटा बिखेरती है।

सेर्वन लेक

चीना पत्थर से बनी मेक्सिको की गुफाओं में स्थित इस झील में दीवारें एक बाँट फाल की तरह दिखता है।

बंपफ लेक

कनाडा के बंपफ नैशनल पार्क में स्थित ये झील अपनी खूबसूरती के लिए दुनियाभर में जानी जाती है।

युकाटन लेक

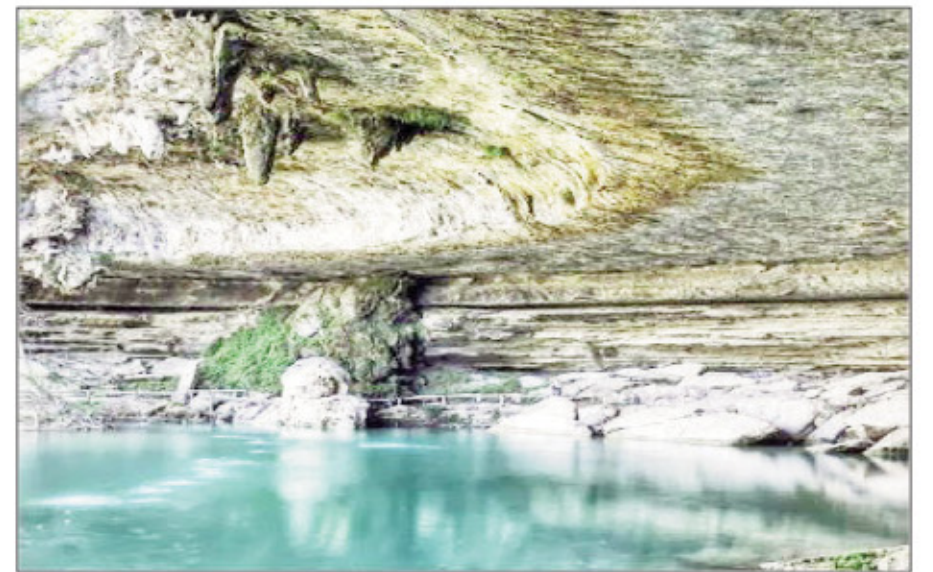
दुनिया के सबसे खूबसूरत झीलों में से एक युकाटन लेक मेक्सिको के मेकन चे में स्थित है।

लुरेई सर्वेर्स

अमरीका के वर्जीनिया में स्थित इस झील को देखने दुनिया भर से पर्यटक यहां आते हैं।

हेमिल्टन पुल

टेक्सस में स्थित हेमिल्टन पुल का निर्माण एक गुफा की छत रहने से हुआ था।



नाव और कुत्तों की सवारी के लिए मशहूर हैं आठ देश

हजारों सालों से पेरू और बोलीविया के टोटोकाका झील के किनारों पर एक खास तरह की टोटोका बोटा मिलती हैं जिसे रीड बोट्स भी कहा जाता है। जो दुनिया की सबसे पुरानी बोट्स में शामिल हैं। अलग-अलग साइज में मिलने वाली इन नावों को यहां के करोड़ जनजाति के लोग अपने हाथों से तैयार करते हैं। ड्रेगन की शोप वाले इस नाव को पुराने जमाने में बुरी आत्माओं को भगाने के लिए इस्तेमाल किया जाता था, ऐसा लोग मानते हैं। हल्की होने के कारण पानी में ये बहुत ही तेज रफ्तार से चलती हैं। जिससे सफर आसानी से कट जाता है और मॉजल तक समय से पहुंच जाते हैं।

नावों के शांत वातावरण का एक्सपीरिंस कुछ अनोखे तरीके से करना हो तो डॉग स्लीपिंग बेहतरीन ऑप्शन है। यहां के सालफेले-स्वार्टिसेन और जॉटुनहाइम नेशनल पार्क अपनी निचुरल ब्यूटी के लिए जाने जाते हैं जहां तक पहुंचाने में बिनापहिरे वाली गाड़ी, जिसे साइबेरियन डॉग खींचते हैं की मदद ली जा सकती है। इस स्लीपिंग का मजा लेने के लिए ऑस्ट्रेलियो से 3 घंटे तक का सफर तय करना पड़ता है। टुकटुक, रिक्शो जैसा दिखने वाला वाहन जिसमें आगे साइकिल नहीं बाइक होती है और टुकटुक चलाने वाला बकायदा हेलमेट पहने नजर आएगा। तीन पहिए वाली ये गाड़ी मोटर की मदद से चलती है और इसका भी बहुतायत तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। सबसे पहले टुकटुक थाईलैंड में चलाई गई थी उसके बाद ये लाओस, कंबोडिया, पाकिस्तान से होते हुए इंडिया में आई। धूल और प्रदूषण से परे इसकी सवारी वाकई मजेदार होने के साथ ही अन्य वाहनों के मुकाबले सस्ती भी होती है। ट्रेन, बस, अलग-

अलग सुविधाओं वाली कार के होते हुए भी थाईलैंड में लोग हाथी की सवारी करना ज्यादा पसंद करते हैं। शाही सवारी का अनुभव कराने के साथ ही थाईलैंड के जंगलों को घूमने का मजा इसी से आता है। यहां एक छोटा सा हाथियों का गांव भी है जहां जाकर हाथियों को खिला सकते हैं, बैबी फुलफेक्ट के साथ मस्ती कर सकते हैं और उनके साथ फोटो भी खिंचवा सकते हैं। थाईलैंड साल भर टूरिस्टों से भरा रहता है। तो बीच पर घूमने के अलावा जंगलों की सैर हाथी पर करना भी एक अच्छा ऑप्शन है। कंबोडिया की राजधानी नामपेह के बत्तमबैंग शहर में लोहे की नहीं बल्कि बांस की ट्रेन देखने को मिलती है। बांस की लकड़ियों से बने खिंचे के ऊपर छोटे इलेक्ट्रॉनिक इंजन और नीचे पटरी पर आराम से दौड़ने वाले पहिए, वाकई आवाजाही के लिए गजब का इन्वेन्शन है। बड़ी-बड़ी ट्रेनों और बसों को पीछे छोड़ कंबोडिया में लोग एक शहर से दूसरे शहर जाने के लिए ज्यादातर इसका ही इस्तेमाल करते हैं। इसे वहां की सरकार ने भी मान्यता दे रखी है। कंबोडिया के खमेर इलाके में इसे "नौरी"

कहते हैं। लेकिन इसकी सबसे

अजीबोगरीब चीज है कि लोहे की ट्रेन सामने आने पर इस पर से कूदना पड़ता है।

कई तरह की लज्जरी सुविधाओं से लैस ट्रेन, बसों, हवाई जहाज से बहुत सारे सफर किए होंगे, लेकिन कभी बांस की ट्रेन, हाथियों और ऊंट की पीठ पर सवारी की है? शायद नहीं। दुनिया भर में ऐसी कई सारी जगहें हैं जहां टूरिस्टों को बिल्कुल अनोखे अंदाज में शहर घूमने का मौका मिलता है जो वाकई एक अलग ही एक्सपीरिंस होता है। तो ऐसे ही अलग राइड्स का मजा कहां और किससे मिलता है, इसे जानेंगे और जब भी जाने का मौका मिले तो एक बार इनपर सवारी करना तो बनता है।



न्यूजीलैंड शहर को एक्सप्लोर करने की सोच रहे हैं तो इन ट्रांसपैरेट गेंदों (जोर्ब) की मदद ले सकते हैं। घाटियों और पहाड़ों से लुब्कई जाने वाली इस गेंद में बहुत स्पेस होता है जिसमें एक या दो नहीं बल्कि कई सारे लोग एक साथ बैठ सकते हैं। जोर्ब की सबसे मजेदार बात होती है कि ये पहाड़ों, सड़कों के अलावा पानी में भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं। वहां के लोग इसे क्विबो कहते हैं जो बंबो जॉइमिंग, व्हाइट वाटर राफ्टिंग और स्काईडाइविंग जैसे खेलों जितना ही मजेदार खेल है। रंग-बिरंगी, न्यान्य लाइट्स और वूड पोस्ट्स से सजी हुई बसें ग्वाटेमाला में पब्लिक ट्रांसपोर्ट के लिए इस्तेमाल की जाती हैं जिसे "चिकन बस" के नाम से पुकारा जाता है। पुरानी बसों को बिल्कुल अलग तरह से तैयार कर इसे स्कूल बस के तौर पर भी इस्तेमाल करते हैं। बड़े-बड़े पहाड़ों पर इससे सफर करना आसान होता है। पहले बसों में बकरियों और मुर्गियों की भी सवारी होती है इसलिए इस चिकन बस कहा जाने लगा। लेकिन ग्वाटेमाला में सबसे ज्यादा लूट-पाट भी इन्हीं बसों में होती है।



'रॉकस्टार' एक्ट्रेस

नरगिस फाखरी

ने गुपचुप रचाई शादी, तीन साल से टोनी बेग को कर रही थी डेट

बॉलीवुड एक्ट्रेस नरगिस फाखरी अपनी पर्सनल लाइफ की वजह से अचानक सुर्खियों में आ गई हैं. कहा जा रहा है कि उन्होंने गुपचुप शादी रचा ली है. उन्होंने अपने लॉन्ग टाइम बॉयफ्रेंड टोनी बेग से शादी की है. इस खबर के सामने आने के बाद फैंस नरगिस फाखरी को मुबारकबाद रहे हैं. ईटाइम्स की एक खबर में बताया गया कि दोनों ने लॉस एंजेलिस शादी की है. एक प्राइवेट फंक्शन रखा गया था, जिसमें सिर्फ घरवाले और करीबी दोस्त शामिल हुए. उन सबकी मौजूदगी में नरगिस और टोनी ने शादी की. हालांकि, अभी तक दोनों की तरफ से इसको लेकर कोई भी ऑफिशियल बयान सामने नहीं आया है.

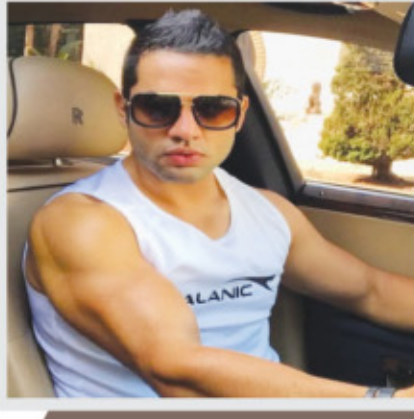
तीन सालों तक किया डेट

ये भी बताया गया कि नरगिस और टोनी इन दिनों हनीमून के लिए स्विट्जरलैंड गए हुए हैं. दोनों साल 2022 से एक दूसरे को डेट कर रहे थे. लगभग तीन सालों तक डेट करने के बाद दोनों ने एक दूसरे से शादी करने का फैसला लिया. अब दोनों हमेशा-हमेशा के लिए एक दूजे के हो चुके हैं. नरगिस बॉलीवुड की दुनिया का पॉपुलर चेहरा हैं. उन्होंने साल 2011 में डायरेक्टर इमियाज अली की फिल्म 'रॉकस्टार' से अपने बॉलीवुड सफर का आगाज किया था. इस फिल्म में वो रणवीर कपूर के अपोजिट थीं. इस फिल्म में दोनों की जोड़ी काफी पसंद की गई थी. सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें भी वायरल हो रही हैं, जो वेडिंग वेन्यू को मालूम हो रही हैं. एक तस्वीर में केक के ऊपर नरगिस और टोनी का नाम भी लिखा हुआ है.

कौन हैं टोनी बेग ?

अगर टोनी बेग की बात करें तो उनका जन्म कश्मीर में हुआ था और अब वो लॉस एंजेलिस में रहते हैं. पेशे से वो एक बिजनेसमैन हैं. वो क्लोथिंग मर्चेन्डाइज कंपनी 'द डिजिटल ग्रुप' के फाउंडर हैं. उन्होंने साल 2006 में इस कंपनी की शुरुआत की थी.

रॉकस्टार समेत और भी कई बॉलीवुड फिल्मों में काम कर चुकी नरगिस फाखरी को लेकर खबर है कि उन्होंने शादी कर ली है. नरगिस ने अपने लॉन्ग टाइम बॉयफ्रेंड टोनी बेग से शादी की है. लंबे समय से दोनों एक दूसरे को डेट कर रहे थे.

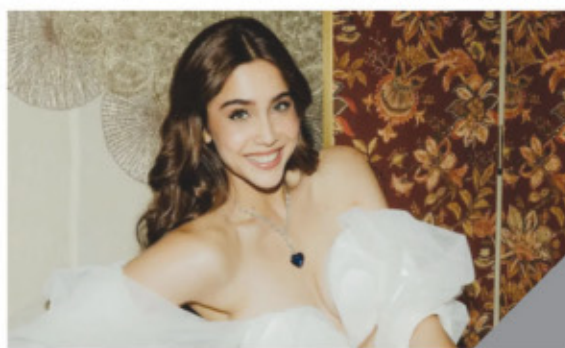


YRF स्पाई यूनिवर्स के बाद

शरवरी वाघ

के हाथ लगा एक और बड़ा प्रोजेक्ट, 250 करोड़ी एक्टर के साथ करेंगी रोमांस

सूरज बड़जात्या को फैमली ड्रामा फिल्मों के लिए जाना जाता है. इस वक डायरेक्टर अपने नए प्रोजेक्ट को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं. कुछ दिन पहले सूरज बड़जात्या अपनी नई फिल्म के लिए एक नई हीरोइन की तलाश कर रहे थे. अब लगता है कि उनकी तलाश पूरी हो गई है. रिपोर्ट्स की मानें तो उन्होंने शरवरी वाघ को इस फिल्म के लिए साइन कर लिया है. फिल्म में आयुष्मान खुराना उनके अपोजिट नजर आने वाले हैं. हालांकि अभी तक फिल्म का टाइटल तय नहीं किया गया है. पिंकविला की रिपोर्ट की मानें तो निर्देशक एक ऐसी एक्ट्रेस की तलाश में थे, जो अपने किरदार में मासूमियत और इमोशन दोनों ला सकें. ऐसे में उन्होंने कई ऑडिशन लिए और शरवरी वाघ को इस किरदार के लिए बिल्कुल फिट माना गया. सूरज बड़जात्या ने बॉलीवुड की कई मशहूर अभिनेत्रियों के साथ काम किया है, जिनमें माधुरी दीक्षित, करीना कपूर और भाग्यश्री शामिल हैं. अब, शरवरी को भी इस लिस्ट में शामिल होने की उम्मीद है.



सूरज बड़जात्या ने बहुत सावधानी से किया शरवरी का चुनाव

अगर ये रिपोर्ट्स सच हैं और ऐसा होता है तो आयुष्मान और शरवरी को पहली बार स्क्रीन पर एक साथ देखना बहुत रोमांचक साबित होने वाला है. दोनों स्टार पहली बार दिग्गज फिल्ममेकर के साथ काम करने वाले हैं. उम्मीद की जा रही है कि उनकी जोड़ी को खूब पसंद किया जाएगा. रिपोर्ट में ये भी बताया गया है कि इस रोल के लिए कई एक्ट्रेस पर विचार किया गया था, लेकिन सूरज बड़जात्या ने अपने सेलेक्शन में बहुत सावधानी बरती.

आयुष्मान और शरवरी का वर्कफ्रंट

आयुष्मान खुराना के वर्कफ्रंट की बात की जाए तो उनका शेड्यूल काफी बिजी होने वाला है. वो बहुत जल्द सारा अली खान के साथ करण जोहर और आकाश कौशिक

की एक्शन कॉमेडी फिल्म में नजर आने वाले हैं. इस फिल्म के इस साल के लास्ट में रिलीज होने की संभावना है. वो मैडॉक फिल्मस की हॉरर कॉमेडी 'धामा' के लिए भी तैयारी करते नजर आने वाले हैं. इस फिल्म में उनके साथ रश्मिका मंदाना, परेश रावल और नवाजुद्दीन सिद्दीकी नजर आएंगे. 'धामा' इसी साल दिवाली के मौके पर रिलीज की जाएगी.

'मेरे हसबैंड की बीवी' से पहले आई वो 5 फिल्मों, जिसमें दिखी 'प्यार की तिकड़ी', गोविंदा-सलमान खान भी मचा चुके हैं धमाल



अर्जुन कपूर, रकुल प्रीत सिंह और भूमि पेडनेकर स्टारर फिल्म 'मेरे हसबैंड की बीवी' सिनेमाघरों में दस्तक दे चुकी है. फिल्म में शादी के बाद के अफेयर को दिखाया गया है, ये कहानी एक्स वाइफ, उसके हसबैंड और हसबैंड की गर्लफ्रेंड की कहानी दिखाई गई है. हालांकि, इस फिल्म का कॉन्सेप्ट कोई नया नहीं है, पति पत्नी के बीच किसी तीसरे का इन्वॉल्व होना पहली की फिल्मों में भी कई बार दिखाया जा चुका है. इन फिल्मों में सलमान खान से लेकर गोविंदा तक के सुपरस्टार नजर आ चुके हैं, जिन्हें लोगों ने भी खूब पसंद किया है. हालांकि, पिछले सालों में भी इस तरह की फिल्में बनी हैं. हालांकि, ये सारी कॉमेडी ड्रामा फिल्में रही हैं और अर्जुन कपूर की भी फिल्म इसी जॉनर की है. आइए बॉलीवुड की उन फिल्मों के बारे में जाने, जिसमें 'प्यार की तिकड़ी' देखने को मिली है. हालांकि, जहां फिल्म में ये सिचुएशन तब आती है, जब भूमि की याददाश्त चली जाती है.

साजन चले ससुराल

इस लिस्ट में पहली फिल्म है गोविंदा की 'साजन चले ससुराल', जो कि साल 1996 में रिलीज हुई थी. इस फिल्म में करिश्मा कपूर और तबू लीड एक्ट्रेस के तौर पर रही हैं. रिलीज होने के बाद लोगों ने इस फिल्म को काफी पसंद किया है.

घर वाली बाहर वाली

अनिल कपूर की फिल्म 'घर वाली बाहर वाली' साल 1998 में रिलीज हुई थी. ये कॉमेडी ड्रामा फिल्म है, जिसे डेविड धवन ने डायरेक्ट किया था. फिल्म की लीड एक्ट्रेस की बात करें, तो इसमें रवीना टंडन और रंभा का नाम शामिल है. इस फिल्म में अनिल कपूर दो शादी करता है और दोहरी जिंदगी जीता है.

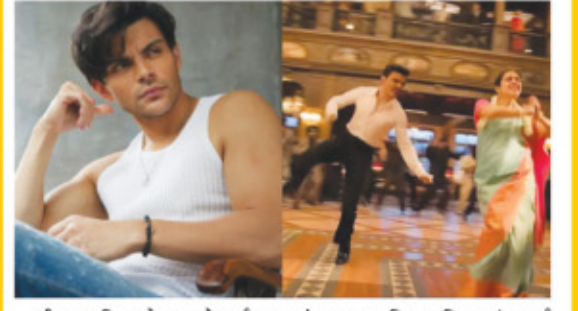
पति पत्नी और वो

'पति पत्नी और वो' साल 2019 में रिलीज हुई थी. इस फिल्म में अनन्या पांडे भूमि पेडनेकर और कार्तिक आर्यन लीड रोल में हैं. फिल्म की कहानी एक्टर के अपनी पत्नी को धोखा देने पर होती है. हालांकि, बाद में जब ये बात खुलती है तो फिल्म किस तरह से मोड़ लेता है ये देखना काफी मजेदार है.

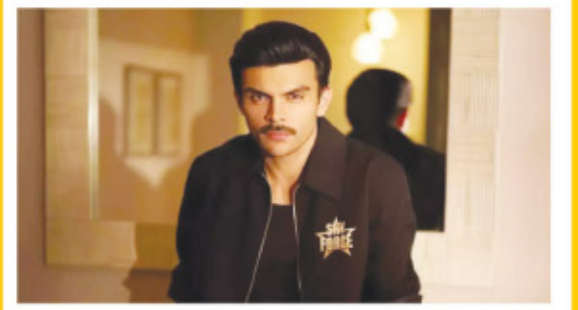
गोविंदा नाम मेरा

विकी कौशल, कियारा आडवाणी और भूमि पेडनेकर स्टारर फिल्म 'गोविंदा नाम मेरा' साल 2022 में रिलीज हुई थी. इस फिल्म को शशांक खेतान ने डायरेक्ट किया है. ये फिल्म भी एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर पर बेस्ड कॉमेडी फिल्म है.

मैं एक मीम बन चुका हूं... 'स्काई फोर्स' में लंगड़ी डांस को लेकर ट्रोले होने पर वीर पहाड़िया ने तोड़ी चुप्पी



वीर पहाड़िया ने जब से हाई-फ्लाइंग एक्शन थ्रिलर फिल्म 'स्काई फोर्स' से बॉलीवुड में कदम रखा है, तब से वो सुर्खियों में आ गए हैं. लोगों ने उनकी एक्टिंग की तारीफ की है, लेकिन एक और अजीब चीज पर भी लोगों का ध्यान गया है. दरअसल फिल्म के एक गाने में अभिनेता का एक डांस स्टेप बड़ा पॉपुलर रहा, लेकिन इसकी वजह से एक्टर को ट्रोले भी होना पड़ा है. लंगड़ी स्टेप के लिए एक्टर का मजाक बना और इस पर मीम्स भी बने, लेकिन वीर पर इसका गलत असर नहीं पड़ा है. अब हाल ही में बातचीत के दौरान वीर पहाड़िया ने पहली बार इस ट्रोलींग को लेकर चुप्पी तोड़ी है. वीर पहाड़िया ने हाल ही में Hauterfly के साथ बातचीत में खुलासा किया है कि सोशल मीडिया पर हुई ट्रोलींग का उनको बहुत फायदा मिला है. एक्टर का कहना है कि उन्होंने इसे एंजॉय किया है और इससे उनकी एंजॉयमेंट बढ़ गई है. वीर ने अपने ऊपर बने मीम्स पर भी खुलासा किया है और कहा है कि वो इसके मजे ले रहे हैं और उनको ये पसंद आया.



ट्रोलींग पर क्या बोले वीर पहाड़िया

वीर ने बातचीत में उल्लाहित होकर कहा, मैं एक मीम बन चुका हूं, आप सोच सकते हैं. मैं इस डांस से बहुत मशहूर हो चुका हूं. एक्टर का कहना है कि लंगड़ी डांस से लोग उनको पहचानने लगे हैं. वीर ने आगे कहा, मेरी इंजॉयमेंट इतनी बढ़ गई है कि उसके बाद से मेरे इतने एवेंयू खुल गए हैं. मैं दो शादियाँ में परफॉर्म करके आ चुका हूं. मैंने तो दुल्हन के साथ वो लंगड़ी वाला स्टेप भी कर लिया है. वीर ने तो दुल्ह से मजाक में कह दिया था, ये मेरा पांचवां राउंड है. अगर मैंने दो और कर लिए तो दुल्हन मेरी होगी. एक्टर का कहना है कि वो चाहते हैं कि लोग उनको और ट्रोले करें. वीर ने लोगों से कहा, जो होता है वो अच्छे के लिए होता है, जो ट्रोले करने वाले हैं, मैं उनको कहीं फ्रीज और ट्रोले करूँ.

कैसी थी 'स्काई फोर्स'

अक्षय कुमार और वीर पहाड़िया की फिल्म 'स्काई फोर्स' ने बॉक्स ऑफिस पर ठीक-ठाक परफॉर्म किया था. साल 2025 में 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार करने वाली ये पहली फिल्म बन गई थी. इस फिल्म में वीर ने एक इंडियन एयरफोर्स ऑफिसर का किरदार निभाया था, जो कि दुश्मन के इलाके में फंस जाता है. इस फिल्म में अक्षय कुमार, निमरत कौर, सारा अली खान भी अहम भूमिका में नजर आए थे. फिल्म को लोगों से खूब तारीफ मिली थी.