

नारियल तेल में मिलाकर लगाएं ये 5 नेचुरल चीजें, शीशे की तरह चमकेगा चेहरा



नारियल तेल में कुछ खास चीजों मिलाकर लगाने से रातभर में ही त्वचा हल्दी, ग्लोइंग, चमकदार और कोमल बन सकती है। स्किन को शीशे की तरह चमकाना चाहती है तो कोकोनट ऑयल में कुछ नेचुरल चीजों को मिलाकर लगा सकती हैं।

त्वचा की देखभाल के लिए बाजार में कई महंगे प्रोडक्ट्स मौजूद हैं, लेकिन नेचुरल चीजों का कोई मुकाबला नहीं है. खासकर जब बात नारियल तेल की हो, तो सदियों से हमारे में घरों में इसका इस्तेमाल किया जा रहा है. नारियल तेल में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं जो त्वचा को पोषण देने के साथ-साथ उसे चमकदार भी बनाते हैं. अगर आप नारियल तेल में कुछ घरेलू और असरदार चीजें मिलाकर इस्तेमाल करें, तो इसका प्रभाव और भी शानदार हो जाता है. आइए जानते हैं ऐसी 5 चीजों के बारे में, जिन्हें नारियल तेल में मिलाकर लगाने से त्वचा में जबरदस्त चमक आ सकती है.

हल्दी और नारियल तेल

हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं. जब इसे नारियल तेल में मिलाकर चेहरे पर लगाया जाता है, तो यह त्वचा को गहराई से सफाई करता है और दाग-धब्बों को कम करता है. इसके लिए एक चुटकी हल्दी को एक चम्मच नारियल तेल में मिलाएं और 10-15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं. बाद में गुनगुने पानी से धो लें.

शहद और नारियल तेल

शहद एक नेचुरल मॉइस्चराइजर है. यह त्वचा को नमी प्रदान करता है और उसे मुलायम बनाता है. नारियल तेल और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाने से डेड स्किन हटती है. इसे 15 मिनट तक लगाकर रखने के बाद हल्के गुनगुने पानी से धो लें.

नींबू का रस और नारियल तेल

नींबू में विटामिन B और ब्लीचिंग गुण होते हैं, जो त्वचा की रंगत निखारते हैं. अगर आसकी त्वचा ऑयली है और उस पर टैनिंग या पिग्मेंटेशन है, तो नारियल तेल में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाकर लगाना फायदेमंद हो सकता है. ध्यान रखें कि नींबू का रस एसिडिक होता है, इसलिए इसे हफ्ते में 1-2 बार ही लगाएं और लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें.

चंदन पाउडर और नारियल तेल

चंदन पाउडर त्वचा को ठंडक पहुंचाने और दाग-धब्बे हटाने के लिए जाना जाता है. नारियल तेल में एक चम्मच चंदन पाउडर मिलाकर चेहरे पर पेस्ट की तरह लगाएं. इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें और सूखने के बाद धो लें. इसका नियमित इस्तेमाल से त्वचा में निखार आता है.

एलोवेरा जेल और नारियल तेल

नारियल तेल में बराबर मात्रा में एलोवेरा जेल मिलाकर लगाने से त्वचा को गहराई से नमी मिलती है, जिससे चेहरा ग्लोइंग और फेश दिखता है. यह ड्राई और सेंसेटिव स्किन के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है.

आम जन यमुना की पीड़ा व उसके दम तोड़ने को उसमें बहते कूड़े-कचरे, उठते झागों में ही नहीं देख सकता, बल्कि यमुनोत्री में धवलता, शुभ्रता की शुरुआत लिये यमुना को सहरनपुर जिले से इलाहाबाद तक की 1370 किमी की दूरी में पीली, काली, भूरी होते भी देख सकता है।

आम जन यमुना की पीड़ा व उसके दम तोड़ने को उसमें बहते कूड़े-कचरे, उठते झागों में ही नहीं देख सकता, बल्कि यमुनोत्री में धवलता, शुभ्रता की शुरुआत लिये यमुना को सहरनपुर जिले से इलाहाबाद तक की 1370 किमी की दूरी में पीली, काली, भूरी होते भी देख सकता है। प्रयागराज प्रवेश के पहले भी यमुना प्रदूषण-जनित धूसरित कालिमा लिये होती है।प्रयागराज का महाकुंभ हमें मौका दे रहा था कि पवित्र, पूज्य यमुना नदी को शुद्धजल से पोषित नदी बनाने पर वाक्युद्ध समाप्त कर कर्मयुद्ध का प्रारंभ होता। दिल्ली विधानसभा चुनाव के दौरान यमुना प्रदूषण पर राजनीतिक बयानबाजियों की शुरुआत हुई थी। दिल्ली हाईकोर्ट द्वारा छठ पूजा पर रोक के आदेश और फिर यमुना को हरियाणा से जहरीली बनाकर भेजा जा रहा है - जैसे आरोपों का द्रढ़ चुनाव आयोग व न्यायालयों तक भी पहुंच गया था। चुनौतियां दिल्ली में यमुना जल पीकर दिखाने तक पर आ गई थी।

अंततः चुनाव प्रचार के अंतिम चरण में दिल्ली पहुंचे उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रयागराज महाकुंभ का प्रसंग छेड़ दिया था। चुनौती भरे लहजे में उनका कहना था कि जैसे महाकुंभ में उन्होंने अपने मंत्रीमण्डलीय सहयोगियों के साथ संगम में डुबकी लगाई थी, क्या वैसे अरविंद केजरीवाल और दिल्ली राज्य की आप कैबिनेट कर सकती है?

महाकुंभ तो समाप्त हो गया, लेकिन उत्तरप्रदेश सरकार भविष्य के लिये इस लक्ष्य को अपनी चुनौती बना सकती है कि यमुना को प्रयागराज पहुंचने के पहले पूरी तरह से प्रदूषण-मुक्त कर, उसमें यमुनोत्री से चले मूल जल की मात्रा बढ़कर, श्रद्धालुओं की डुबकी के लिये इंतजाम कर दिखायेंगे। जिस दिल्ली में यमुना के प्रदूषण पर मुख्यमंत्री योगी दिल्ली के चुनावी दंगल में चुनौती दे रहे थे, उस दिल्ली में यमुनोत्री से चला दस प्रतिशत भी जल उसमें नहीं रहता। नब्बे प्रतिशत से ज्यादा जल राह में निकाल लिया जाता है। इसलिये समझ लें कि यमुना, जो दिल्ली के आगे

लगभग डेढ़ दशक के प्रयासों के बाद, देश को दहला देने वाले मुंबई आतंकी हमले के सूत्रधार रहे पाकिस्तानी मूल के तहखूर राणा का भारत प्रत्यर्पण हमारी बड़ी कानूनी व कूटनीतिक जीत है। यह सफलता तब ही पूर्ण मानी जाएगी जब इस साजिश में बड़ी भूमिका निभाने वाले डेविड कोलमैन हेडली का भारत प्रत्यर्पण हो सकेगा। जिसने मुंबई हमले से पूर्व आतंकियों द्वारा निशाने पर लिए गए जगहों की कई बार रेकी करके आतंकी सरगनाओं की मदद की थी। निश्चय की तहखूर राणा का भारत लाया जाना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि जांच के बाद मुंबई आतंकी हमले में पाकिस्तान सरकार तथा आईएसआई की भूमिका व पाक स्थित आतंकी संगठनों के खतरनाक मंसूबों का खुलासा हो सकेगा। सही मायनों में यह हमारी खुफिया एजेंसियों की भी कठिन परीक्षा होगी कि इस साजिश की तह तक कैसे पहुंचा जाए। भारतीय खुफिया एजेंसियां से यदि इस बड़ी साजिश की कड़ियां सही तरह से जोड़ पायीं तो आतंकवाद की उर्वरा भूमि बने पाकिस्तान को दुनिया के

बदहाल हैं, यम की बहन यमुना



आगरा, मथुरा और संगम तक भरी-पूरी दिख रही है, उसका बहुत बड़ा अंश अनुपचारित-उपचारित सीवर जल का ही होगा।आम जन यमुना की पीड़ा व उसके दम तोड़ने को उसमें बहते कूड़े-कचरे, उठते झागों में ही नहीं देख सकता, बल्कि यमुनोत्री में धवलता, शुभ्रता की शुरुआत लिये यमुना को सहरनपुर जिले से इलाहाबाद तक की 1370 किमी की दूरी में पीली, काली, भूरी होते भी देख सकता है। प्रयागराज प्रवेश के पहले भी यमुना प्रदूषण-जनित धूसरित कालिमा लिये होती है। वर्तमान में तो यमुना देश की सर्वाधिक प्रदूषित नदियों में से एक है। संवेदित जन, संवेदित संत, संवेदित राजनेता, संगम में डुबकी लगाने वाले करोड़ों आम लोग प्रदूषण-मुक्त या न्यूनतम प्रदूषण होती यमुना को संगम में पहुंचाने के लिये संकलित हो जाते तो दिल्ली में भी यमुना की दशा सुधरने में मदद मिल जाती।राष्ट्रीय हरित अधिकरण के महाकुंभ में निर्देश के पीछे उसके तत्कालीन अध्यक्ष जस्टिस एके गोयल की यह तीखी टिप्पणी भी है कि जो अनजान, भोले श्रद्धालु बहुत आदर भाव से गंगाजल में नहते हैं व उसे पीते हैं, व इससे होने वाले स्वास्थ्य के खतरों से अनभिज्ञ होते हैं। अब आवश्यकता है कि धूम्रपान के खतरों से बचाने के लिए सिगरेट के पैकेटों पर छपी चेतावनियों की ही तरह गंगाजल के उपयोग के खतरों की चेतावनियां देकर आमजन के जीवन के अधिकार को सुरक्षित किया जाये। तब गंगा सफाई के राष्ट्रीय मिशन और केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड% को भी दो सप्ताहों के भीतर अपनी-अपनी वेबसाइटों पर प्रमुखता से यह दिखाने के लिए कहा गया था कि किन-किन स्थानों पर गंगाजल नहाने व पीने के लिए ठीक है,

संपादकीय

बड़ी कूटनीतिक जीत

लगभग डेढ़ दशक के प्रयासों के बाद, देश को दहला देने वाले मुंबई आतंकी हमले के सूत्रधार रहे पाकिस्तानी मूल के तहखूर राणा का भारत प्रत्यर्पण हमारी बड़ी कानूनी व कूटनीतिक जीत है। यह सफलता तब ही पूर्ण मानी जाएगी जब इस साजिश में बड़ी भूमिका निभाने वाले डेविड कोलमैन हेडली का भारत प्रत्यर्पण हो सकेगा। जिसने मुंबई हमले से पूर्व आतंकियों द्वारा निशाने पर लिए गए जगहों की कई बार रेकी करके आतंकी सरगनाओं की मदद की थी। निश्चय की तहखूर राणा का भारत लाया जाना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि जांच के बाद मुंबई आतंकी हमले में पाकिस्तान सरकार तथा आईएसआई की भूमिका व पाक स्थित आतंकी संगठनों के खतरनाक मंसूबों का खुलासा हो सकेगा। सही मायनों में यह हमारी खुफिया एजेंसियों की भी कठिन परीक्षा होगी कि इस साजिश की तह तक कैसे पहुंचा जाए। भारतीय खुफिया एजेंसियां से यदि इस बड़ी साजिश की कड़ियां सही तरह से जोड़ पायीं तो आतंकवाद की उर्वरा भूमि बने पाकिस्तान को दुनिया के

हालांकि, अब तक पाकिस्तान मुंबई आतंकी हमले में अपना हाथ होने से लगातार इनकार करता रहा है, लेकिन सभी प्राथमिक सुचनाएं और ठोस सबूत पाक की तरफ इशारा करते रहे हैं। वहीं दूसरी ओर वह अपनी धरती पर कुख्यात आतंकी संगठन लश्कर-ए-तैयबा के बड़े गुणों को संरक्षण देकर उनका बचाव करता रहा है। ऐसे में हमारी जांच एजेंसियों के अधिकारी तहखूर राणा से सख्त पूछताछ से सच्चाई सामने लाने में सक्षम हो सकते हैं। साथ ही ठोस निष्कर्षों के आधार पर पाकिस्तान पर दबाव बना सकता है कि वह अपनी जमीन आतंकवादियों को पालने-पोसने में इस्तेमाल न होने दे। इसके अलावा आतंकी संगठनों पर पर्याप्त दबाव बनाए, ताकि फिर मानवता के खिलाफ मुंबई हमले जैसे घटनाक्रम न दोहराए जा सकें। बहरहाल, तहखूर राणा का भारत प्रत्यर्पण पाकिस्तान तथा दूसरे देशों में भारत विरोधी गतिविधियां चला रहे लोगों व संगठनों के लिये साफ संदेश गया है कि इंशानियत के दुश्मन दुनिया के किसी भी कोने में कानून की ओट में बच नहीं सकते।

साथ ही पाकिस्तान को आईना दिखा दिया गया है ज तहखूर राणा को कनाडा का नागरिक बताकर अपन जिम्मेदारी से पछा झाड़ने की कोशिश कर रहा था निश्चित रूप से इस सफलता में भारत के राजनीतिक ा कूटनीतिक प्रयासों की भी बड़ी भूमिका रही है। भारती अधिकारियों ने इस दिन के लिये कड़ी मेहनत की हालांकि, अभी इस रहस्य से पर्दा उठना बाकी है कि अमेरिका ने क्यों अपने नागरिक डेविड कोलमैन हेडल को भारत को सौंपने से परहेज किया। जबकि उसने इ बड़े अपराध में बड़ी भूमिका निभाई थी। हेडली व राण आतंकी हमले को अंजाम देने वाले आतंकी संगठनों ः पाक खुफिया एजेंसियों के संपर्क में लगातार बने रहे थे बहरहाल, उम्मीद की जानी चाहिए की तहखूर राणा ः कड़ी पूछताछ के बाद भारतीय एजेंसियां मुंबई हमले ः इस्लामाबाद की भूमिका, पाक सत्ता प्रतिष्ठानों व करतूतों,आईएसआई के नेटवर्क व आतंकी संगठनों व दी जाने वाली आर्थिक मदद की हकीकत देश-दुनिया ः सामने ला सकेंगी।

अच्छी सेहत के लिए पौष्टिक अनाज जरूरी



संतुलित व पर्याप्त भोजन देने में सक्षम थी।

जन स्वास्थ्य सहयोग के डॉक्टरों का मानना है कि बीमारी का संबंध कुपोषण से है। खाने की कमी से है। एक व्यक्ति के स्वास्थ्य और विकास के लिए संतुलित भोजन बहुत जरूरी है। पोषण का संबंध खेती से है। इसलिए स्वास्थ्य की स्थिति सुधारने के लिए कृषि कार्यक्रम चला रहे हैं। इस साल 2014-15 से चल रहा है। यही तथ्य है, जिसमें वे कई तरह के अनाज एक साथ होते थे। इसमें अनाज के साथ दालें भी होती थीं। यह खेती

425, गेहूं 16, मड़िया (रागी) की 6 और सेमी की 9 किस्में हैं। इसके अलावा, बैंगन, भिंडी, दलहन, तिलहन, अलसी, लिली, सेमी की देसी किस्में हैं। विविध धान किस्मों में महीन, सुगंधित, भूरी, हरी, काली और लाल चावल शामिल हैं। इनमें जल्दी पकने वाली और देर से पकने वाली किस्में शामिल हैं।होमप्रकाश साहू कहते हैं इस साल खेत में प्रयोग किया और श्री पद्धति से बुआई की गई। इसमें बीज की मात्रा कम लगती है और खेत में पानी भरकर भी नहीं रखा जाता, जिससे पौधे को अच्छी हवा, प्रकाश और भरपूर ऊर्जा मिलती है और पैदावार अच्छी होती है। इस पद्धति को मेडगास्कर पद्धति के नाम से भी जाना जाता है। यह प्रयोग गमी में इसलिए किया गया क्योंकि बारिश में ज्यादा पानी में ये फसलें सड़ जाती हैं, इन्हें कम पानी की जरूरत है।विशेषकर, यह पौष्टिक फसलें इसलिए भी उपयोगी है, क्योंकि छत्तीसगढ़ में अब गमी में धान की फसल लेने का प्रचलन शुरू हुआ है,जो ज्यादा पानी मांगती है। भूजल का अत्यधिक दोहन होता है। पानी की बर्बादी होती है। इससे भूजल लगातार नीचे जा रहा है। यह फसलें कम पानी वाली हैं और गमी के धान का

बेहतर विकल्प हैं।

होमप्रकाश साहू आगे कहते हैं कि हमारे ये पौष्टिक अनाज लोगों को पोषणयुक्त भोजन देंगे, जो गमी में कम पानी में पक जाते हैं। इनमें सब्जी की तरह ही पानी चाहिए। धान की तरह खेतों में पानी भरकर रखने की जरूरत नहीं हैं। जंगल और ग्रामीण इलाकों में पोषण की बहुत कमी है। यह बहुत ही पौष्टिक फसलें हैं, इनमें लौह तत्व, कैल्शियम,रेशे सभी पोषक तत्व होते हैं। कई बीमारियों से बचाव करते हैं। अब तो डॉक्टर भी पौष्टिक अनाजों को खाने की सिफारिश करते हैं, खान-पान में विविधता सेहत के लिए अच्छी मानी जाती है।कोटा विकासखंड के सरईपाली गांव के धामसिंह मरावी ने मड़िया की खेती की है। यहां मुझे संस्था के पशु स्वास्थ्य कार्यक्रम के महेश शर्मा लेकर गए थे। धामसिंह ने खेती के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि हालांकि मड़िया रोपाई में थोड़ी देर हुई, पर फसल अच्छी है। अगले वर्ष इसका ख्याल रखा जाएगा। धामसिंह के खेत को मैंने भी देखा, इसकी रखवाली के लिए मचान बनाया गया है। मचान से पूरा खेत दिखता है, घर के बुजुर्ग खेतों की रखवाली करते हैं। इसी प्रकार, झींगटपुर के गिरधारीलाल पोरते ने भी मड़िया की खेती की है।धामसिंह मरावी, संस्था के पशु स्वास्थ्य कार्यक्रमकर्ता हैं, जो आसपास के गांवों के पशुओं का इलाज करते हैं। उन्होंने बताया कि पशुओं में कमी आ रही है, लेकिन संस्था के प्रयासों से पशुओं का इलाज किया जाता है। यह स्थायी आजीविका का अच्छा स्रोत है, और खेतों में गोबर की जैविक खाद से उर्वरता भी बढ़ती है। यह पारंपरिक खेती का जाना माना तरीका है।छत्तीसगढ़ को धान का कोटारा कहा जाता है। धान ही यहां की प्रमुख फसल है, जो बारिश की फसल है। लेकिन कम पानी में विविध पौष्टिक अनाज भी हो सकते हैं, यह जन स्वास्थ्य सहयोग के प्रयोग ने दिखाया है। जन स्वास्थ्य सहयोग की जैविक खेती का प्रयोग किसानों में आकर्षण का केन्द्र है। यहां किसान, सामाजिक कार्यकर्ता और ग्रामीण खेतों की फसलें देखने, देसी बीज लेने और कृषि विधियों की जानकारी लेने के लिए आते रहते हैं। कृषि प्रदर्शनी, अस्पताल के मुख्य द्वार पर प्रायः लगी रहती है, जहां बीज और उनकी जानकारी उपलब्ध होती है।

कुल मिलाकर, यह कहा जा सकता है कि ऐसे ही प्रयोगों से मिट्टी पानी के संरक्षण वाली देसी खेती बचेगी, लुप्त हो रहे देसी बीज बचेंगे, छत्तीसगढ़ की कृषि संस्कृति बचेगी, खाद्य सुरक्षा होगी, जैव विविधता भी बचेगी और लोगों की भी पोषणयुक्त भोजन मिलेगा। लेकिन क्या हम इस दिशा में आगे बढ़ेंगे?



सलवार

का इंडो-वेस्टर्न टच



आप इंडो-वेस्टर्न टच कैरी करना चाहती है तो सलवार के साथ पा सकती है स्टाइलिश लुक। कुछ खास डिजाइंस पर कानपुर के एक्सपर्ट्स की नजर..

सलवार ट्रेडिशनल आउटफिट होने के साथ ही अब और भी स्टाइलिश और ट्रेडी हो गई है। गर्ल्स के पास सलवार के एक या दो नहीं, कई डिजाइंस कैरी करने के ऑप्शंस हैं। इन्हें आप इंडियन के साथ इंडो-वेस्टर्न स्टाइल में भी कैरी कर सकती हैं।

पटियाला का टशन

फैसकांस फैशन डिजाइनिंग इंस्टीट्यूट की निदेशक रंजना पांडेय बताती हैं, पटियाला सलवार कंपलीट पंजाबी कुड़ी का लुक देता है। यह काफी घेर वाली लेयर्ड होती है और हर तरह की फैब्रिक के लिए सूटबल भी। इसके साथ नीलैथ कुर्ती बहुत फबती है। इसके साथ दुपट्टा कैरी कर सकती हैं लेकिन कैजुअल लुक चाहती है तो दुपट्टा अर्वाइड करना ठीक रहेगा।

जोधपुरी का जलवा

फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल बताती हैं, इसकी मोहरी ज्यादा चौड़ी नहीं होती और यह काफी घेरदार होती है। इसके प्लेन और प्रिंटेड दोनों ही डिजाइंस स्टाइलिश दिखते हैं। सलवार अगर प्लेन कैरी करें तो कुर्ती प्रिंटेड पहनें। यह कंपलीट ट्रेडिशनल लुक देती है इसलिए इसके साथ मैचिंग की चूड़ियां जरूर पहनें।

हेरम के रंग

जेडी फैशन डिजाइनिंग इंस्टीट्यूट की निदेशक डॉ. आशा सिंह बताती हैं, हेरम सलवार ऊपर से काफी लुज और नीचे से नैरो होता है। इसे टॉप के साथ कैरी कर स्टाइलिश लुक पा सकती हैं। अगर भीड़ से जुदा दिखना चाहती है तो इसे शॉर्ट कुर्ती के साथ कैरी करें। हेरम एंकरल पर खुली होती है इसलिए एंकरलेट पहनकर मैचिंग जमा सकती हैं।

काउल की टॉप मैचिंग!

यूआईडी की फैशन डिजाइनर रुचि रोहतगी बताती हैं, काउल सलवार के साथ टॉप या फिर किसी तरह की कुर्ती को मैच कराकर पहन सकती हैं। यह पटियाला की तरह ही लेयर्ड होती है और एंकरल पर थोड़ी खुली हुई। जब इसे टॉप के साथ पहनें तो वेस्ट पर लटकन वाली बेल्ट आजमाएं। इससे डिफरेंट लुक मिलेगा।

ऐसे दिखें फ्रेश



दिनभर तरोताजा रहने के लिए पिपरमेंट बाथ ऑयल या लेमन बाथ ऑयल की दो-तीन बूंदें टब में डालें फिर स्नान करें। आप चाहें तो स्नान करने के कुछ समय पहले बाल्टी या टब में गुलाब की पत्तियां भी डाल सकती हैं। इसकी भीनी-भीनी खुशबू आपको दिनभर तरोताजा रखेगी।

डीप क्लोजिंग ट्रीटमेंट के लिए मिक्स करें समान मात्रा में मिल्क पाउडर, लेमन जूस व शहद। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर पानी में अंगुलियों को भिगोकर धीरे-धीरे गोल-गोल [क्लॉक वाइज] छुड़ाना शुरू करें। बाद में ताजे पानी से चेहरा धोकर थोड़ा सा गुलाबजल लगा लें।

सूर्य की नुकसानदेह अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा की सुरक्षा के लिए किसी अच्छी कंपनी का सनस्क्रीन लोशन या क्रीम लगाएं। विशेषज्ञों का कहना है कि

एक बात याद रखें कि सनस्क्रीन लोशन या क्रीम का प्रयोग हर तीन-चार घंटे के अंतराल पर अवश्य करती रहें। तभी इसका सही फायदा मिल सकता है।

त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए किसी अच्छी कंपनी का एंटी टैन मॉइश्चराइजिंग लोशन लगाएं। इसके अलावा खीरे का ठंडा रस या ठंडे खीरे को काटकर चेहरे पर कुछ देर मालें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने त्वचा तरोताजा नजर आएगी।

बेजान और रूखी हो गई त्वचा में नई जान डालने के लिए आप सारा का थ्री इन वन फेसवाश इस्तेमाल करें। यह स्क्रब, पैक और फेसवाश तीनों का काम एक साथ करेगा अर्थात आपको तीनों का लाभ देगा।

मृत त्वचा को हटाने के लिए ताजा पपीता और ठंडे दही को मिक्स करके रोजाना चेहरा साफ करें। त्वचा में जान आएगी।

झटपट फेस लिफ्ट करने के लिए चावल को भिगोकर इसका पेस्ट बनाएं। फिर इसे शहद में मिक्स करके चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में साफ पानी से चेहरा धो लें। आप एकदम से फेश लिफ्टिंग महसूस करेंगी।

कुछ ही सेकंड में चेहरे पर ताजगी लाने के लिए गुलाब जल स्प्रे का इस्तेमाल करें। गुणों से भरपूर यह स्प्रे आपको ताजगी का एहसास तो देगा ही। साथ ही चेहरे को नमी भी प्रदान करेगा।

रूखे हाथों को कोमल और सुंदर बनाने के लिए चीनी और शहद को मिक्स करके हाथों की स्क्रबिंग करें। बाद में साफ पानी से हाथों को साफ करें।

पसंद आ रहे हैं स्टाइलिश पेंडेंट

मार्केट टॉप

स्टाइलिश लुक के लिए हमेशा ही कुछ नए की तलाश में रहने वाली गर्ल्स के बीच पेंडेंट्स का चलन बढ़ रहा है। गर्ल्स की इसी चाहत के चलते शहर की जूड़ियां व गिफ्ट शॉप्स में पेंडेंट्स की कई नई वैरायटियां उपलब्ध हैं।

जंक पेंडेंट

इस समय जंक पेंडेंट अपने डल और सोबर कलर से गर्ल्स को खूब आकर्षित कर रहे हैं। कॉपर के ब्राउन, ब्लैक और यलो जैसे डल शेड्स के पेंडेंट अट्रैक्टिव लुक देते हैं। इन पेंडेंट को डिफरेंट लुक देने के लिए कॉपर चेन या पर्ल सेट का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

मेटल पेंडेंट

फैशन डिजाइनर तरु सेठ कहती हैं, व्हाइट मेटल पेंडेंट आपको हर डिजाइन व शेप में मार्केट में मिल जाएंगे, किस तरह का पेंडेंट आप पर जंचेगा यह तो आपकी ड्रेस पर ही डिपेंड करेगा। यह पेंडेंट आप थ्रेड चेन में पहन सकती हैं। सफेद चमकदार होने के कारण यह हर तरह से आपको सोबर लुक देगा।

ब्लैक मेटल पेंडेंट

काकादेव स्थित गिफ्ट शॉपों के संचालक आशीष सिंह बताते हैं, इन पेंडेंट की खासियत होती है कि यह हर तरह की चेन पर फिट हो जाते हैं। इन्हें अधिक स्टाइलिश लुक देने के लिए इनमें कई चेन डाल कर भी पहना जा सकता है। यह डिफरेंट शेप में और हर साइज में अच्छा लगता है।

बीड एंड पर्ल पेंडेंट

लार्ज सिंगल बीड और क्रिस्टल बॉल वाले पेंडेंट भी यूनिक स्टाइल में उपलब्ध हैं। फैशन डिजाइनर रुचि रोहतगी बताती हैं, यह जींस टॉप और सलवार सूट दोनों पर परफेक्ट लगता है। इन पेंडेंट को डिफरेंट लुक देती हैं इनके साथ अटैच मोती व क्रिस्टल की माला। अगर आप भारी-भरकम जूड़ियां को किनारे कर कुछ सिंपल और गार्जियस लुक चाहती हैं तो हार्ट शेप स्वरोस्की पेंडेंट्स बेहतर विकल्प साबित हो सकते हैं। बस इसके लिए जरूरत है मार्केट में उपलब्ध रेंज में अपने लिए उचित पेंडेंट्स का चयन।



हॉट है पोलका डॉट

बॉटल ग्रीन, यलो, नेवी ब्लू, चॉकलेट ब्राउन, ब्लैक जैसे कलर्स आप ट्राय कर सकती हैं।

साड़ी में अट्रैक्शन

पोलका डॉट की बयार ड्रेस से लेकर साड़ी तक में देखी जा सकती है। साड़ियों के पल्ले व किनारियों में आप इन प्रिंट्स को कई तरह के डिजाइंस में देख सकती हैं। फैशन डिजाइनर रुचि रोहतगी कहती हैं, पोलका डॉट से साड़ी भी मॉडर्न ड्रेस में शुमार हो जाती है। इसे आप हर तरह की पार्टी में कैरी कर सकती हैं।

कुर्तियां हुई स्टाइलिश

फैशन एक्सपर्ट कविता जोतवानी कहती हैं, इन दिनों कॉटन की कुर्तियों में पोलका डॉट्स प्रिंट खास बने हुए हैं। खास ओकेजन के लिए इनमें हैवी वर्क, एम्ब्रॉयडरी, सितारे, गोटा और पैच वर्क किया गया है। पोलका डॉट्स कुर्तियों में गर्ल्स घेरदार, अनारकली, एलाइन व स्ट्रेट को अधिक पसंद कर रही हैं। ऑफिस गोइंग गर्ल्स में भी इन दिनों इस लुक को एडॉप्ट करने में खासा इंट्रेस्ट दिख रहा है। एक निजी कंपनी में कार्यरत नीतू त्रिवेदी कहती हैं, कॉलेज जाना हो या ऑफिस, गर्ल्स के बीच जींस सदाबहार रहती है। जींस के साथ अगर पोलका डॉट टॉप पहनी जाए तो ड्रेस का डिफरेंट लुक आता है। कुछ चेंज चाहिए तो प्रयोग भी करने होंगे।

फैशन में पोलका डॉट हिट है। इन्हे कैरी कर पा सकती हैं वेस्टर्न व एथनिक लुक, बता रही हैं कानपुर की कुछ फैशन एक्सपर्ट..

स्ट्रो फैशन से पोलका डॉट की फिर वापसी हुई है। डिजाइनर कलेक्शंस से लेकर कूल कैजुअल्स तक में पोलका के ढेरों अंदाज देखने को मिल रहे हैं। ड्रेसिंग के अलावा इन दिनों बैग्स, शूज, बेल्ट, स्कार्फ और सॉक्स तक में पोलका डॉट्स छाए हुए हैं।

ओकेजन के हिसाब से चयन

फैसकांस फैशन डिजाइनिंग इंस्टीट्यूट की निदेशक रंजना पांडेय कहती हैं, हर बॉडी टाइप को सूट करने वाले इस ट्रेंड को कैरी करने के लिए आपको थोड़ा केयरफुल रहने की भी जरूरत है। पोलका डॉट्स ट्रेंड में हैं लेकिन स्टाइलिश दिखने के लिए ड्रेस के कट्स पर ध्यान देना भी जरूरी है। इसकी हर ड्रेस अलग लुक देती है इसलिए अकेजन के मुताबिक ही इसे कैरी करें।

कलर्स का रखें ध्यान

फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल कहती हैं, ब्लैक और वाइट पोलका हमेशा ट्रेंड में रहता है। दिन में ब्राइट व पेस्टल कलर के पोलका और रात को डीप कलर वाले पोलका अच्छे लगते हैं। डीप कलर में इन दिनों

भारत रत्न बाबासाहेब

भीमराव रामजी आंबेडकर (14 अप्रैल, 1891 – 6 दिसंबर, 1956)बाबा साहेब के नाम से लोकप्रिय, भारतीय विधिवेत्ता ,अर्थशास्त्री ,राजनीतिज्ञ और समाजसुधारक थे। उन्होंने दलित बौद्ध आंदोलन का प्रसार किया और दलितों के खिलाफ सामाजिक भेद भाव के विरुद्ध अभियान चलाया। श्रमिकों और महिलाओं के अधिकारों का समर्थन किया।

वे स्वतंत्र भारत के प्रथम कानून मंत्री एवं भारतीय संविधान के प्रमुख वास्तुकार थे।

आंबेडकर विपुल प्रतिभा का छात्र थे। उन्होंने कोलंबिया विश्वविद्यालय और लन्दन स्कूल ऑफ़ इकोनॉमिक्स दोनों ही विश्वविद्यालयों से अर्थशास्त्र में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने विधि, अर्थशास्त्र और राजनीति विज्ञान के शोध कार्य में ख्याति प्राप्त की। जीवन के प्रारम्भिक करियर में वह अर्थशास्त्र के प्रोफ़ेसर रहे एम. व. कलत की। बाद का जीवन राजनीतिक गतिविधियों में बीता। 1956 में उन्होंने बौद्ध धर्म अपना लिया। 1990 में, भारत रत्न, भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान मरणोपरांत अम्बेडकर पर सम्मानित किया गया था।

प्रारंभिक जीवन

आंबेडकर का जन्म ब्रिटिश भारत के मध्य भारत प्रांत (अब मध्य प्रदेश में) में स्थित नगर सेना छावनी महु में हुआ था। वे रामजी मालोजी सक्पाल और भीमाबाई की 4 वी व अंतिम संतान थे। उनका परिवार मराठी था और वो आंबडवे गांव जो आधुनिक महाराष्ट्र के रांगरिगी जिले में है, से संबंधित था। वे हिंदू महार जाति से संबंध रखते थे, जो अछूत कहे जाते थे और उनके साथ सामाजिक और आर्थिक रूप से गहरा भेदभाव किया जाता था। डॉ. भीमराव आंबेडकर के पूर्वज लंबे समय तक ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी की सेना में कार्यरत थे और उनके पिता, भारतीय सेना की मऊ छावनी में सेवा में थे और यहाँ काम करते हुये वो सुबेदार के पद तक पहुँचे थे। उन्होंने मराठी और अंग्रेजी में औपचारिक शिक्षा की डिग्री भी थी।

आंबेडकर को गौतम बुद्ध की शिक्षाओं ने प्रभावित किया था। अपनी जाति के कारण उन्हें इसके लिये सामाजिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ रहा था। स्कूली पढ़ाई में सक्षम होने के बावजूद छत्र भीमराव को असुविधता के कारण अनेक प्रकाश की कठनाइयों का सामना करना पड़ रहा था। रामजी सकपाल ने स्कूल में अपने बेटे भीमराव का उपनाम 'सकपाल' की बजाय 'आंबडेवेकर' लिखवाया, क्योंकि कोकण प्रांत में लोग अपना उपनाम गांव के नाम से लगा देते थे, इसलिए भीमराव का मूल अंबाडेवे गांव से अंबावेडकर उपनाम स्कूल में दर्ज किया। बाद में एक देशस्त ब्राह्मण शिक्षक कृष्ण महादेव आंबेडकर जो उनसे विषय स्नेह रखते थे, ने उनके नाम से 'अंबाडेवेकर' हटाकर अपना सरल 'आंबेडकर' उपनाम जोड़ दिया। आज आंबेडकर नाम से जाने जाते हैं।

आंबेडकर ने सन 1898 में पुनर्विवाह कर लिया और परिवार के साथ मुंबई (तब बंबई) चले आये। यहाँ अम्बेडकर एल्फिंस्टोन रोड पर स्थित गवर्नमेंट हाई स्कूल के पहले अछूत छात्र बने।

उच्च शिक्षा

गायकवाड़ शासक ने सन 1913 में संयुक्त राज्य अमेरिका के कोलंबिया विश्वविद्यालय में जाकर अध्ययन के लिये भीमराव आंबेडकर का चयन किया गया साथ ही इसके लिये एक 11.5 डॉलर प्रति मास की छात्रवृत्ति भी प्रदान की। न्यूयॉर्क शहर में आने के बाद, डॉ. भीमराव आंबेडकर को राजनीति विज्ञान विभाग के स्नातक अध्ययन कार्यक्रम में प्रवेश दे दिया गया। शयनशाला में

कुछ दिन रहने के बाद, वे भारतीय छात्रों द्वारा चलाये जा रहे एक आवास क्लब में रहने चले गए और उन्होंने अपने एक पारसी मित्र नवल भातेना के साथ एक कमरा ले लिया। 1916 में, उन्हें उनके एक शोध के लिए पीएच.डी. से सम्मानित किया गया। इस शोध को अंततः उन्होंने पुस्तक इवोल्यूशन ऑफ प्रोविन्शियल फिनायंस इन ब्रिटिश इंडिया के रूप में प्रकाशित किया। हालाँकि भारत की अपनी पहला प्रकाशित काम, एक लेख जिसका शीर्षक, भारत में जाति: उनकी प्रणाली, उत्पत्ति और विकास है, अपनी डाक्टरेट की डिग्री लेकर सन 1916 में डॉ॰ आंबेडकर लंदन चले गये जहाँ उन्होंने ग्रेजु इन और लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स में कानून का अध्ययन और अर्थशास्त्र में डाक्टरेट शोध की तैयारी की लिये अपना नाम लिखा था। अगले वर्ष छात्रवृत्ति की समाप्ति के चलते मजबूरन उन्हें अपना अध्ययन अस्थायी तौर बीच में ही छोड़ कर भारत वापस लौटना पड़ा ये प्रथम विश्व युद्ध का काल था। बड़ौदा राज्य के सेना सचिव के रूप में काम करते हुये अपने जीवन में अचानक फिर से आये देवभाव से डॉ॰ भीमराव आंबेडकर निराश हो गये और अपनी नौकरी छोड़ एक निजी ट्यूटर और लेखाकार के रूप में काम करने लगे। यहाँ तक की अपनी परामर्श व्यवसाय भी आरंभ किया जो उनकी सामाजिक स्थिति के कारण फिफल रहा। अपने एक अग्रेज जानकार मुंबई के पूर्व राज्यपाल लॉर्ड सिडनेम, के कारण उन्हें मुंबई के सिडनेम कॉलेज ऑफ कॉमर्स एंड इकोनॉमिक्स में राजनीतिक अर्थव्यवस्था के प्रोफेसर के रूप में नौकरी मिल गयी। 1920 में कोल्हापुर के महाराजा, अपने पारसी मित्र के सहयोग और अपनी वक्त के कारण वो एक बार फिर से इंग्लैंड वापस जाने में सक्षम हो गये। 1923 में उन्होंने अपना शोध प्रोब्लेम्स ऑफ द रुपी (रुपये की समस्याये) पूरा कर लिया। उन्हें लंदन विश्वविद्यालय द्वारा 'डॉक्टर ऑफ साइंस' की उपाधि प्रदान की गयी। और उनकी कानून का अध्ययन पूरा होने के, साथ ही साथ उन्हें ब्रिटिश राज्य में बेरिस्टर के रूप में प्रवेश मिल गया। भारत वापस लौटते हुये डॉ॰ भीमराव आंबेडकर तीन महीने जर्मनी में रुके, जहाँ उन्होंने अपना अर्थशास्त्र का अध्ययन, बॉन विश्वविद्यालय में जारी रखा। उन्हें औपचारिक रूप से 8 जून 1927 को कोलंबिया विश्वविद्यालय द्वारा पीएच.डी. प्रदान की गयी।

छुआछूत के विरुद्ध संघर्ष

भारत सरकार अधिनियम 1919, तैयार कर रही साउथबोरोह समिति के समक्ष, भारत के एक प्रमुख विद्वान के तौर पर अम्बेडकर को गवाही देने के लिये आमन्त्रित किया गया। इस सुनवाई के दौरान, अम्बेडकर ने दलितों और अन्य धार्मिक समुदायों के लिये पृथक् निर्वाचिका और आरक्षण देने की वकालत की। 1920 में, बंबई से, उन्होंने सामाहिक मूकनायक के प्रकाशन की शुरुआत की। यह प्रकाशन जल्द ही पाठकों में लोकप्रिय हो गया, तब अम्बेडकर ने इसका इस्तेमाल रूढ़िवादी हिंदू राजनेताओं व जातीय भेदभाव से लड़ने के प्रति भारतीय राजनैतिक समुदाय की अनिच्छा की आलोचना करने के लिये किया। उनके दलित वर्ग के एक सम्मेलन के दौरान दिये गये भाषण ने कोल्हापुर राज्य के स्थानीय शासक शाहू चतुर्थ को बहुत प्रभावित किया, जिनका अम्बेडकर के साथ भोजन करना रूढ़िवादी समाज में हलचल मचा गया। अम्बेडकर ने अपनी वकालत अच्छी तरह जमा ली और बहिष्कृत हितकारिणी सभा की स्थापना भी की जिसका उद्देश्य दलित वर्गों में शिक्षा का प्रसार और उनके सामाजिक आर्थिक उत्थान के लिये काम करना था। सन् 1926 में, वो बंबई विधान परिषद के एक मनोनीत सदस्य बन गये। सन् 1927 में डॉ. अम्बेडकर ने छुआस्पर्श के खिलाफ एक व्यापक

आंदोलन शुरू करने का फैसला किया। उन्होंने सार्वजनिक आंदोलनों और जुलूसों के द्वारा, पेयजल के सार्वजनिक संसाधन समाज के सभी लोगों के लिये खुलवाने के साथ ही उन्होंने अफ़्तों को भी हिंदू मंदिरों में प्रवेश करने का अधिकार दिलाने के लिये भी संघर्ष किया। उन्होंने महइ में अस्पृश्य समुदाय को भी शहर की पानी की मुख्य टंकी से पानी लेने का अधिकार दिलाने के लिये सत्याग्रह चलाया।

1 जनवरी 1927 को अम्बेडकर ने द्वितीय आंग्ल - मराठा युद्ध की कोरेगांव की लड़ाई के दौरान मारे गये भारतीय सैनिकों के सम्मान में कोरेगांव विजय स्मारक में एक समारोह आयोजित किया। यहाँ महाराष्ट्रवादी से संबंधित सैनिकों के नाम संगमरमर के एक शिखरों पर खुदाये। 1927 में, उन्होंने अपना दूसरी पत्रिका बहिष्कृत भारत शुरू की और उसके बाद रिक्रिस्टेन्ड जनता की। उन्हें बौद्ध प्रेसिडेंसी समिति में सभी यूरोपीय सदस्यों वाले साइमन कमीशन 1928 में काम करी के लिए नियुक्त किया गया। इस आयोग के विरोध में भारत भर में विरोध प्रदर्शन हुये और जबकि इसकी रिपोर्ट को ज्यादातर भारतीयों द्वारा नजरअंदाज कर दिया गया, डॉ. अम्बेडकर ने अलग से भविष्य के संवैधानिक सुधारों के लिए सिफारिशों लिखीं।

धर्म परिवर्तन (बौद्ध धर्म में)

सन् 1950 के दशक में भीमराव अम्बेडकर बौद्ध धर्म के प्रति आकर्षित हुए और बौद्ध भिक्षुओं व विद्वानों के एक सम्मेलन में भाग लेने के लिए श्रीलंका (तब सीलोन) गये। पुणे के पास एक नया बौद्ध विहार को समर्पित करते हुए, डॉ. अम्बेडकर ने घोषणा की कि वे बौद्ध धर्म पर एक पुस्तक लिख रहे हैं और जैसे ही यह समाप्त होगी वो औपचारिक रूप से बौद्ध धर्म अपना लेंगे। 1951 में अम्बेडकर ने म्यान्मार का दो बार दौरा किया; दूसरी बार वो रंगून में तीसरे विश्व बौद्ध फेलोशिप के सम्मेलन में भाग लेने के लिए गये। 1955 में उन्होंने 'भारतीय बौद्ध महासभा' या 'बुद्धिस्ट सोसाइटी ऑफ इंडिया' की स्थापना की। उन्होंने अपने अंतिम महान ग्रंथ, 'द बुद्ध एंड हिज़ धम्म' को 1956 में पूरा किया। यह उनकी मृत्यु के पश्चात सन 1957 में प्रकाशित हुआ। 14 अक्टूबर 1956 को नागपुर में डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने खुद और उनके समर्थकों के लिए एक औपचारिक सार्वजनिक समारोह का आयोजन किया। डॉ. अम्बेडकर ने श्रीलंका के एक महान बौद्ध भिक्षु महत्थवीर चंद्रमणी से पारंपरिक तरीके से त्रिरत्न ग्रहण और पंचशील को अपनाने हुये बौद्ध धर्म ग्रहण किया। इसके बाद उन्होंने एक अनुयायी के अनुसार पहले दिन लगभग 5,00,000 समर्थकों को बौद्ध धर्म में परिवर्तित किया। नवयान लेकर अम्बेडकर और उनके समर्थकों ने विषमतावादी हिन्दू धर्म और हिन्दू दर्शन की स्पष्ट निंदा की और उसे त्याग दिया। भीमराव ने दूसरे दिन 15 अक्टूबर को नागपुर में अपने 2,00,000 अनुयायीओं को बौद्ध धम्म की दीक्षा दी, फिर तिसरे दिन 16 अक्टूबर को भीमराव चंदपुर गये और वहां भी उन्होंने 3,00,000 समर्थकों को बौद्ध धम्म की दीक्षा दी। इस तरह केवल तीन में भीमराव ने 10 लाख से अधिक लोगों को बौद्ध धर्म में परिवर्तित किया। अम्बेडकर का बौद्ध धर्म परिवर्तन किया। इस घटना से बौद्ध देशों में से अभिन्नदत्त प्राप्त हुए। में इसके बाद वे नेपाल में चौथे विश्व बौद्ध सम्मेलन में भाग लेने के लिए काठमांडू गये। उन्होंने अपनी अंतिम पांडुलिपि बुद्ध या कार्ल मार्क्स को 2 दिसंबर 1956 को पूरा किया। अम्बेडकर ने दीक्षाभूमि, नागपुर, भारत में ऐतिहासिक बौद्ध धर्म में परिवर्तन के अवसर पर, 14 अक्टूबर 1956 को अपने अनुयायियों के लिए 22 प्रतिज्ञाएँ निर्धारित की जो बौद्ध धर्म का एक सार या दर्शन है

भारत के संविधान निर्माता...

दलितों व
पिछड़े के
मसीह...

समाज सुधार के प्रेरक...

भारतीय राजनीति व समाज के ऐतिहासिक परिदृश्य में, डॉ. भीमराव अंबेडकर का उदय एक ऐसे जननेता के रूप में हुआ जिसने व्यक्तिगत संघर्ष की बुनियाद पर अपना सारा जीवन समाज की मुख्यधारा से विमुख, जीवन-यापन कर रहे, वंचितों, शोषितों, पीड़ितों व दलितों के हक की लड़ाई में समर्पित कर दिया। सामग्र विकास की उनकी यह विचारधारा (दृष्टिकोण) संविधान निर्माण के दौरान भी परिलक्षित हुई; जो समानता व सर्वकल्याण की वैचारिकी पर केन्द्रित है। तत्कालीन परिस्थिति में संविधान का निर्माण निश्चय ही एक दुरूह कार्य था। ऐसे मौखिक वक्त में बाबा साहेब ने बड़े ही धीरज के साथ प्रारूप समिति के अध्यक्ष के रूप में अपनी बेहतरीन प्रबंधन क्षमता से भावी संविधान का मसौदा तैयार कर विश्व के अनेक संविधान के निर्माण की ओर हमारा मार्ग प्रशस्त किया। बाबा साहेब अपने आप में एक संस्था हैं। उनका व्यक्तित्व व कृतित्व आज भी देशवासियों को आगे बढ़ते रहने की प्रेरणा देता है। वे एक विद्वान, विधिवेत्ता और अनेक विधाओं के ज्ञाता थे। ऐसी शक्तिशाल्य के बारे में संपूर्णतः जानना और समझना भी अपने आप में एक चुनौती है।

बाबा साहेब के अतिथीय विधान बनने से पहले का उनका एक 'दर्दनाक' इतिहास रहा है। उनका जन्म, एक बहुत ही साधारण से परिवार में मध्य प्रदेश के महुँ में भीमावाड़ी साकपाल और रामजी की 14वीं संतान के रूप में 14 अप्रैल 1891 को हुआ था। अंबेडकर का संपूर्ण जीवन प्रेरणाओं से भरा हुआ है। उनका जीवन-संघर्ष देशवासियों को आगे बढ़ने में एक उदाहरण के काम करता है। दरअसल, तब ऐसी परिस्थितियाँ थीं, जब समाज का एक वर्ग दोगुन दर्जे के व्यवहार के योग्य समझा जाता था। स्वराष्ट्र, शिक्षा, भोजन, पेयजल जैसी तमाम बुनियादी सुविधाएँ इन सबके पहलु से दूर थीं। यह सब प्राचीन समय से ही भारतीय समाज में विद्यमान वर्ण व्यवस्था के असमान वर्गीकरण के कारण रही है। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य व शुद्र के अलावे भी समाज में कई जातियाँ रहती थीं, जिसे वर्ण व्यवस्था में स्थान तक नहीं दिया गया था। ऐसी जातियों के लोगों को समाज में 'अछूत' समझा जाता था। ऐसे समूहों का सामाजिक-आर्थिक रूप से शोषण

बाबा साहेब के विचार सदियों तक लोगों को ऊर्जावान बनाए रखेंगे

किया जाता था। अंबेडकर को भी इन कुरीतियों से दो-चार होना पड़ा। हिन्दूओं में प्रचलित वर्ण तथा जाति व्यवस्था में व्याप्त कुरीतियों ने दृढ़ इच्छाशक्ति से संकल्पित भीमराव को संघर्ष के लिए प्रेरित किया। वे स्वयं महार नामक अज्ञात जाति से संबंध रखते थे। इस कारण, उन्हें उच्च वर्ग के भेदभाव और अन्याय का सामना करना पड़ा। स्वयं, उनके गांव में उनके समुदाय के लोगों को हेय दृष्टि से देखा जाता था। अंबेडकर को विद्यालय में भी सामाजिक भेदभाव और असमानता का सामना करना पड़ा। कक्षा में उसे अन्य बच्चों से अलग बैठाया जाता था। अन्य बच्चे उनसे बात तक नहीं करते थे। यहां तक कि उन पर शिक्षक ध्यान भी नहीं देते थे। बाबा साहेब का प्रारंभिक जीवन अत्यंत कठोर रहा है। सकारात्मक बात यह थी कि वे इन विपरीत परिस्थितियों के समक्ष कभी झुके नहीं। बाबा साहेब ने उच्च वर्ग की हर चुनौती को स्वीकार किया। वे यह भलीभांति जानते थे कि देश के विकास और कुरीतियों से मुक्ति का एकमात्र रास्ता शिक्षा प्राप्त करना ही है। कई कठिनाइयों के बावजूद अंबेडकर ने अपनी पढ़ाई जारी रखी। अपनी काबिलियत के बल पर उन्होंने ना सिर्फ देश के उच्च शिक्षण संस्थानों से शिक्षा ग्रहण की, बल्कि विदेशी विद्यालयों से भी एक शिक्षार्थी के रूप में जुड़े। देश-विदेश के प्रमुख कलेजों से शिक्षा प्राप्त करने के उपरांत उसने भारतीय समाज-संस्कृति की कुरीतियों के खिलाफ लंबी लड़ाई लड़ी। वे दलित वर्गों में शिक्षा का प्रसार और उनके सामाजिक-आर्थिक उत्थान के लिये काम करना चाहते थे। उन 1926 में, वे बंबई विधान परिषद के एक मनोनीत सदस्य बन गये। सन 1927 में डॉ. अम्बेडकर ने छुआछूत के खिलाफ एक व्यापक आंदोलन शुरू करने का फैसला किया। उन्होंने सार्वजनिक आंदोलनों और जुलूसों के द्वारा, पेयजल के सार्वजनिक संसाधन समाज के सभी लोगों के लिये खुलवाने के साथ ही अछूतों को भी हिंदू मंदिरों में प्रवेश करने का अधिकार

दिनाने के लिये भी संघर्ष किया। आजादी की प्राप्ति तथा संविधान निर्माण के बाद देश में दलितों तथा अछूत माने जाने वाले समुदाय की स्थिति बहुत हद तक सुधरी है। संविधान में 'अछूत' माने जाने वाली जातियों को परिभाषित कर उन्हें एक विशेष वर्ग— 'अनुसूचित जाति' के रूप में मान्यता प्रदान की गयी है। संविधान की नजर में सभी नागरिक समान हैं। संविधान के अनुच्छेद 15 में धर्म, जाति, लिंग, जन्मस्थान के आधार पर भेदभाव को अपराध घोषित किया गया है। हिंदू समाज में कलंक के रूप में व्याप्त अस्पृश्यता को अनुच्छेद 17 अंत करता है और सभी रूपों में अस्पृश्यता के व्यवहार को निषिद्ध करता है। वहीं, अनुच्छेद 26 में उपलब्ध अवसरों की समानता की बात कही गयी है। इसी तरह, अनुच्छेद 29 और 30 अल्पसंख्यकों के संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकारों की रक्षा को बचत करता है। विशेष बात यह है कि आज सभी देशवासियों को धार्मिक स्वतंत्रता तथा शोषण के विरुद्ध संरक्षण का अधिकार प्राप्त है। इसके अलावा भी, संविधान में अनेक अनुच्छेद व अधिनियमों का प्रावधान कर समाज में उनके अधिकारों की रक्षा हेतु प्रयास किए गये हैं। इसका सुफल यह है कि आज हर क्षेत्र में कमजोर तबकें की हिस्सेदारी बढ़ रही है। मंदिर, तालाब तथा अन्य सार्वजनिक स्थानों पर अब उन्हें जाने की खुली छूट है। बाबा साहेब, एक ऐसे विप्लव-रहित समाज की स्थापना का स्वप्न देखते थे; जहां समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास की राह पट्टी पर अग्रसर मान में उनकी सहभागिता स्थापित की जाए। वैश्वी-शिक्षा के हिमायती थे। उनका कहना था कि एक समुदाय की प्रगति का माप महिलाओं द्वारा हासिल प्रगति की डिग्री से होता है। शिक्षा के प्रति उनका दृष्टिकोण व्यापक था। उनका विचार था कि 'शिक्षा शेनरी के समान है। इसका दूध पीकर हर बच्चा दहाड़ने लगता है। अबेडोरन ने अपने चिंतन में किसानों की वित्ता की है। बीते वर्ष, इसी तिथि को प्रधानमंत्री ने ई-मंडी की शुरुआत

की थी। उद्देश्य यह था कि किसानों को एक वृहत बाजार ऑनलाइन उपलब्ध कराया जाए, ताकि पैदावार को बाजार तक ले जाने में किसानों की किसी भी तरह की असुविधा ना हो। दुखद यह है कि एक तरफ, देशभर में चंपारण सत्याग्रह के शताब्दी वर्ष के मौके पर अनेक आयोजन किये जा रहे हैं, तो दूसरी तरफ जंतर-मंतर पर अपनी बुनियादी मांगों के साथ कुछ किसान पिछले एक माह से प्रदर्शन कर रहे हैं। किसान केवल 'वोट बैंक' नहीं हैं और ना ही उनके नाम पर कल्याणकारी योजनाओं के वादे, चुनावी घोषणापत्रों की शोभा बढ़ाने के लिए बने हैं, यह बात सियासतदानों को समझनी होगी अबंडेकर जयंती को, सभी राजनीतिक पार्टियाँ अपने-अपने तरीके से मनाकर, खुद को दलितों का उद्धारक साबित करने के प्रयत्न प्रयास वर्षों से करती आयी हैं। दुर्भाग्य यह है कि छोटी-बड़ी क्षैत्रिय पार्टियों से लेकर राष्ट्रीय पार्टियाँ; सभी वोट बैंक की राजनीति के तहत, एक बड़े वर्ग को लुभाने के लिए उनके नाम का गलत इस्तेमाल कर रही हैं। भारतीय राजनीति की यह बड़ी विड्वंन है कि यहां जाति व संप्रदाय आधारित राजनीति होती है। किसी भी मुद्दे अथवा विवाद के सामाधान पर सामूहिक विचार-विमर्श के स्थान पर, उसे राजनीतिक रंग देकर जाति व धर्म के परंपरागत बंधनों में बांधने की कोशिश हमारे तमाम सियासतदान करते रहे हैं। बाबा साहेब का विचार था 'हम सबसे पहले और अंत में भारतीय हैं।' दुर्भाग्य यह है कि आज लोग 'भारत माता की जय' अथवा 'वंदे मातरम्' बोलने और ना बोलने को लेकर परेशान हैं। बाबा साहेब आज जीवित होते, तो वे निराश जरूर होते। जिस, भारत को संवारने के लिए असंख्य क्रांतिकारियों ने अपने प्राणों की आहुति दे दी थी, वहां लोग देश की एकता और अखंडता को तोड़ने पर आमदा नजर आते हैं आज बाबा साहेब हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनके विचार व दर्शन सदियों तक लोगों को ऊर्जावान बनाए रखेंगे। जरूरी यह है कि अबंडेकर के विचार व दर्शन से युवा पीढ़ी को परिचित कराया जाए। अबंडेकर भारत रत्न हैं। वे देश के नेता हैं। उन्हें बाटा न जाये और न ही किसी सीमा में बांधा जाए। वे कल भी प्रासंगिक थे, आज भी हैं और सदैव रहेंगे।

ऋतिक रोशन के अपोजिट होंगी

प्रियंका चोपड़ा

1000 करोड़ी फिल्म से पहले होगा असली धमाका!

ऋतिक रोशन के नाम इस वक्त दो बड़ी फिल्मों हैं। पहली 'वॉर 2', जो इसी साल रिलीज की जाएगी, फिलहाल थोड़ा शूट बाकी है, वहीं एक है- KRRISH 4. फिल्म का डायरेक्शन खुद ऋतिक रोशन ही संभाल रहे हैं। ऐसा कहा जा रहा है कि वो फिल्म में कई किरदार निभाने वाले हैं, वहीं प्रीति जिंटा भी पिक्चर में दिखाई देंगी, इस सुपरहीरो फिल्म को राकेश रोशन आदित्य चोपड़ा के साथ मिलकर प्रोड्यूस कर रहे हैं। इंडियन सिनेमा के रूट्स को पकड़े हुए ग्लोबल लेवल पर धमाका करने की प्लानिंग की जा रही है, इसी बीच खबर आई कि फिल्म में प्रियंका चोपड़ा भी दिखने वाली हैं।

हाल ही में पिकविला पर एक रिपोर्ट छपी, इसके मुताबिक, प्रियंका चोपड़ा 'कृष 4' में वापसी कर रही हैं, वहीं वो प्रिया का रोल करती ही नजर आएंगी, कहा जा रहा है कि ऋतिक रोशन और आदित्य चोपड़ा ने प्रियंका चोपड़ा को बतौर फोमेल लीड लॉक कर लिया है, दरअसल इस वक्त ऋतिक अमेरिका में हैं, ऐसा पता लगा कि उनकी निक और प्रियंका से मुलाकात भी हुई है।

ऋतिक रोशन के अपोजिट होंगी प्रियंका ?

नई रिपोर्ट के मुताबिक, ऋतिक रोशन की krrish 4 के लिए प्रियंका चोपड़ा को कंफर्म कर लिया गया है, वो बतौर लीड पिक्चर में काम करती दिखेंगी, दरअसल दोनों की जोड़ी हिट रही है और काफी पसंद भी की गई है, साल 2006 में कृष आई थी, जिसके बाद से ही प्रियंका चोपड़ा इस फ्रेंचाइज के साथ जुड़ी हुई है, अब क्योंकि कहानी आगे बढ़ेगी, तो प्रियंका की जरूरत भी होगी, ऐसे में उन्होंने हामी भर दी है, वो ऋतिक रोशन की फ्रेंचाइज को आगे ले जाने की प्लानिंग सुन काफी खुश हैं।

फिल्म का काम कहां तक पहुंचा ?

KRRISH 4 का प्री-प्रोडक्शन वर्क जारी है, इस वक्त VFX टीम सुपरहीरो एपिक के प्री-विज पर काम कर रही है, वहीं ऋतिक रोशन का भी पूरा फोकस फिल्म की तरफ है, वो राइटर्स के साथ मिलकर काम कर रहे हैं, इसके साथ ही आदित्य चोपड़ा भी स्क्रिप्ट को बेहतर बनाने पर काम कर रहे हैं, दरअसल 'कृष 4' एक ऐसी फिल्म है, जिसमें झूझझुंझ की शुरुआत ही कहानी के साथ होती है, कहा जा रहा है कि फिल्म का शूट साल 2026 के पहले कार्टर से शुरू होगा, साथ ही साथ कास्टिंग भी चल रही है।

1000 करोड़ी फिल्म में प्रियंका

इस वक्त प्रियंका चोपड़ा \$5MB29 पर काम कर रही हैं, वो एस.एस राजामौली और महेश बाबू की फिल्म के लिए 30 करोड़ फीस ले रही है, फिल्म का शूट चालू हो चुका है, ऐसी खबर है कि वो पिक्चर में नेगेटिव रोल करती दिखेंगी, इस फिल्म का बजट 1000 करोड़ से ज्यादा बताया जा रहा है।

कौन हैं 'स्त्री' का सबसे पसंदीदा पुरुष ? इस शख्स पर जान छिड़कती हैं

श्रद्धा कपूर

बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर ने साल 2024 में आई अपनी फिल्म 'स्त्री 2' से टिकट खिड़की पर एक दो नहीं बल्कि ढेरों रिकॉर्ड ध्वस्त कर दिए थे, इस फिल्म की आधी में बड़े-बड़े दिग्गजों के रिकॉर्ड धरे के धरे रह गए थे, श्रद्धा ने 'स्त्री' की तरह 'स्त्री 2' में भी अपनी बेहतरीन अदाकारी से फैस का दिल जीत लिया था, 'स्त्री 2' की अपार सफलता के बाद से ही श्रद्धा कपूर के सितारे बुलंदियों पर हैं, खैर एक्ट्रेस फिलहाल तो अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं, लंबे समय से उनका नाम राहुल मोदी के साथ जुड़ रहा है, हाल ही में उन्हें राहुल के ऑफिस जाते हुए देखा गया, इससे पहले भी एक्ट्रेस का नाम कई लोगों के साथ जुड़ चुका है, लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि एक्ट्रेस की लाइफ का सबसे पसंदीदा शख्स कौन है ? एक बार खुद बॉलीवुड की 'स्त्री' ने सोशल मीडिया पर अपने पसंदीदा पुरुष का खुलासा किया था।

कौन हैं 'स्त्री' का सबसे पसंदीदा पुरुष ?

श्रद्धा कपूर दिग्गज एक्टर शक्ति कपूर की बेटी हैं, श्रद्धा अपने पिता को अपनी लाइफ का सबसे पसंदीदा पुरुष मानती हैं, 2024 में शक्ति कपूर के बर्थडे पर श्रद्धा ने एक पोस्ट शेयर करते हुए उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दी थी और उन्हें 'बापू' कहते हुए पसंदीदा पुरुष कहा था, एक्ट्रेस ने पिता के साथ अपनी एक तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर करते हुए लिखा था, आज मेरे पसंदीदा पुरुष का जन्मदिन है, जन्मदिन की शुभकामनाएं बापू, वो स्त्री हैं, वो कुछ भी कर सकती हैं, क्योंकि उसके पापा का हाथ हर दम उसके सिर पर है, इस फिल्म के दौरान हुई थी राहुल-श्रद्धा की मुलाकात

जब घर आए शाहरुख के बालों में हेमा मालिनी ने खुद की कंधी, फिर एक्टर ने लिया लाइफ बदलने वाला फैसला



बॉलीवुड एक्टर शाहरुख खान के इंडस्ट्री में कई बड़े दिग्गज कलाकारों के साथ अच्छे रिश्ते हैं, अमिताभ बच्चन जैसे दिग्गज एक्टर के शाहरुख खान पैर छूते हैं और उनका काफी सम्मान करते हैं, वहीं हेमा मालिनी जैसी मशहूर और सीनियर एक्ट्रेस को भी शाहरुख काफी मानते हैं, शाहरुख खान के दिल में बॉलीवुड की 'ड्रीम गर्ल' हेमा मालिनी के लिए बेहद प्यार और सम्मान है, दोनों के बीच कई मौकों पर खास बॉन्डिंग देखने को मिली है, इसका इससे बढ़िया उदाहरण क्या हो सकता है कि सालों पहले जब शाहरुख, हेमा मालिनी के घर पहुंचे थे तो हेमा ने खुद अपने हाथों से शाहरुख के बालों में कंधी की थी, इसके बाद एक्टर ने तुरंत ही अपनी लाइफ बदलने वाला बड़ा फैसला ले लिया था।

घर आए शाहरुख के बालों में हेमा ने की थी कंधी

जो किस्सा हम आपको सुना रहे हैं उसका खुलासा खुद शाहरुख खान ने इंडिया टीवी को दिए इंटरव्यू में किया था, शाहरुख ने बताया था एक बार उनका हेमा मालिनी के घर पर जाना हुआ था, तब हेमा को उनका हेयर स्टाइल पसंद नहीं आया था, हेमा ने शाहरुख से कहा था कि तुम्हें मेकअप करना होगा, लेकिन शाहरुख ने कहा कि मैं दिल्ली का लड़का हूँ, मेकअप वगैरह के बारे में नहीं जानता, इसके बाद हेमा ने अपने हाथों से शाहरुख के बालों में कंधी की थी।

शाहरुख ने तुरंत लिया बड़ा फैसला

शाहरुख खान के लिए वो पल बेहद खास था, ये उन दिनों की बात है जब एक्टर इंडस्ट्री में बिल्कुल नए थे, हेमा की तरफ से वो ऐसा व्यवहार देखकर हैरान रह गए थे, शाहरुख ने आगे कहा था, जब हेमा जी ने खुद मेरे बाल बनाए मैंने तभी फैसला कर लिया था कि अब मुंबई नहीं छोड़ना, अब नहीं जाऊंगा यहां से, इसके बाद एक्टर ने बॉलीवुड में टिके रहकर हिंदी सिनेमा में एक खास मुकाम हासिल किया।

शाहरुख की डायरेक्टर रह चुकी हैं हेमा

शाहरुख ने हिंदी सिनेमा में अपने कदम साल 1992 में आई फिल्म 'दीवाना' से रखे थे, इसके बाद इसी साल उनकी फिल्म 'दिल आशाना है' भी रिलीज हुई थी, इसका डायरेक्शन हेमा मालिनी ने किया था, करियर की शुरुआत में ही शाहरुख को हेमा के साथ काम करने का मौका मिल गया था।

12 घंटे में दुनिया पलट गई, . . 3 साल के बेटे के साथ हुआ कुछ ऐसा, इमरान हाशमी की लाइफ में 5 साल तक छा गया था अंधेरा



बॉलीवुड के जाने-माने एक्टर इमरान हाशमी अपनी अपकमिंग फिल्म 'ग्राउंड जीरो' को लेकर सुर्खियों में हैं, इस फिल्म की चर्चा के बीच अब एक्टर ने अपने जीवन के सबसे बुरे दौर का खुलासा किया है, एक्टर ने बताया कि जब उनके बेटे अयान को तीन साल की उम्र में कैंसर जैसी गंभीर बीमारी हो गई थी तो उनकी लाइफ में अचानक से सब कुछ बदल गया था, एक्टर ने हाल ही में एक इंटरव्यू में बेटे के कैंसर के बारे में खुलकर बात की, उन्होंने कहा कि उनकी लाइफ में पांच साल तक अंधेरा छा गया था, रणवीर इलहाबादिया के पॉडकास्ट में जब इमरान हाशमी से जिंदगी के सबसे बुरे दौर को लेकर सवाल हुआ तब इमरान ने कहा, मुझे लगता है कि जब मेरा बेटा 2014 में बीमार हो गया था तो वो मेरी लाइफ का सबसे बुरा दौर था, इसे मैं शब्दों में भी बर्ण नहीं कर सकता कि वो फेज क्या था, सिर्फ उस वक्त नहीं, ये सब



कुछ पांच साल तक चलता रहा, मैंने उस बुरे समय से बहुत कुछ सीखा और मुश्किल समय में भी उम्मीद बनाए रखी।

12 घंटे में दुनिया पलट गई

इमरान ने बताया कि, जब मेरा बेटा साल 2014 में बीमार हुआ था तो बहुत बड़ा धक्का लगा था, हम कभी इस चीज के लिए तैयार नहीं थे, इसके बाद उनसे सवाल किया गया कि उन्हें बेटे के कैंसर के बारे में पता कैसे चला था ? तो एक्टर ने कहा, 12 घंटे में मेरी दुनिया पलट गई, 13 जनवरी को हम ताज लैंड्स होटल में फिज्जा खा रहे थे तब ही बेटे को कैंसर का पहला लक्षण खाने की टेबल पर दिखाई दिया, इसके बाद बेटे को यूरिन में ब्लड आने लगा, जो हमारा एक खुशी भरा ब्रंच था वो गम में बदल गया, अगले तीन घंटे के अंदर हम एक डॉक्टर के क्लिनिक में थे, डॉक्टर ने बताया आपके बेटे को कैंसर हुआ है, अगले दिन इसका ऑपरेशन करना पड़ेगा, फिर कोमोथेरेपी होगी।

5 साल बाद ठीक हुआ था बेटे का कैंसर

साल 2006 में इमरान ने परवीन शहानी से शादी की थी, 2010 में दोनों ने बेटे अयान का वेलकम किया, अयान जब तीन साल 10 महीने के थे तब उन्हें कैंसर हुआ हुआ था, इमरान ने बताया कि साल 2019 में अयान बीमारी से पूरी तरह ठीक हो गए।