

ऊर्जा का स्तर बढ़ सकती हैं जड़ी-बूटियां

रोजमर्रा की आपाधापी और बदलती जीवनशैली के बीच हम कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में अगर हम जड़ी-बूटियों के इस्तेमाल के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाएं तो सेहतमंद जीवन बिता सकते हैं, बता रही हैं वेलनेस विशेषज्ञ डॉ.



शिखा शर्मा प्रकृति से जो अनमोल उपहार हमें मिले हैं, उनमें जड़ी-बूटियां भी शामिल हैं। आयुर्वेद में इन जड़ी-बूटियों का विशेष महत्व बताया गया है। आजकल नेचुरोपैथी यानी प्राकृतिक चिकित्सा के बढ़ते प्रचलन के कारण न सिर्फ जड़ी-बूटियों का व्यापक इस्तेमाल हो रहा है, बल्कि इनके इस्तेमाल को लेकर लोगों की जागरूकता भी बढ़ रही है। ये जड़ी-बूटियां अनेक बीमारियां दूर करने में तो सहायक हैं हीं, मानसिक शांति के लिए भी इनका इस्तेमाल किया जाता है।

फायदेमंद हैं जड़ी-बूटियां

ऐसी बहुत सी जड़ी-बूटियां हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत

फायदेमंद हैं। इनमें से बहुत-सी तो हमारी रसोई में ही मिल जाती हैं।

तुलसी-सर्दी-जुकाम, बुखार, सूखा रोग, निमोनिया, कब्ज, अतिसार जैसी समस्याओं में बहुत उपयोगी औषधि है।

लहसुन: एंटी बैक्टीरियल तत्वों से युक्त है। इसकी एक कली के सेवन से विटामिन ए, बी, सी के साथ आयोडीन, आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पा सकते हैं।

दालचीनी- खान-पान में इस्तेमाल होने पर उसमें उपस्थित वायरस और बैक्टीरिया को नष्ट कर देती है। शोथों में प्रमाणित हुआ है कि जिन खाद्य पदार्थों में दालचीनी का प्रयोग होता है, उनमें 99.9 प्रतिशत तक कीटाणु होने की आशंका खत्म हो जाती है।

लौंग- शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ यह एक अच्छी एंटीऑक्सिडेंट और बैक्टीरिया को खत्म करने वाली है।

अदरक: जी मिचलाने, उल्टी, मोशन सिक्नेस आदि समस्याओं के समाधान में सहायक है। यह पाचन क्रिया में भी सहायक है।

अश्वगंधा: अश्वगंधा का इस्तेमाल त्वचा के साथ-साथ कई तरह की बीमारियों में भी लाभकारी है। आंवला, एलो वेरा और गुडुची- ये शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बनाए रखते हैं।

ग्रीन टी: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। इसमें एंटी ऑक्सिडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं। यह कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रित कर हार्ट अटैक और स्ट्रोक से बचाव करती है।

ब्राह्मी: इससे खून साफ होता है और यादशत बढ़ती है। गठिया में भी इससे आराम मिलता है।

सेवन में सावधानी बरतें

जड़ी-बूटियां तभी अपना असर दिखाएंगी, जब उनमें किसी तरह की मिलावट न हो। आजकल बाजार में नकली जड़ी-बूटियों की भरमार है, इसलिए आपको सतर्क रहने की जरूरत है। हमेशा विश्वसनीय दुकान से ही जड़ी-बूटी खरीदें। जड़ी-बूटियां निश्चित अनुपात में ही ली जानी चाहिए। एलो वेरा जूस एक चम्मच लेना चाहिए, व्हीट ग्रास और आंवला जूस एक-एक चम्मच पानी के साथ लेना चाहिए, उनका लापरवाही से इस्तेमाल न करें।

अर्जुन

पेट की छाल से इन बीमारियों का किया जाता है इलाज

आज हम आपको ऐसे पेट के बारे में बताएंगे जिसकी छाल से बहुत सी बीमारियों का इलाज किया जाता है। इस पेट का नाम अर्जुन वृक्ष है। इसका सेवन करने से कब्ज बढ़ता हुआ कोलेस्ट्रॉल वा हार्ट अटैक तथा मोटापे आदि की बीमारी ठीक हो जाती है। इसी के साथ इसे और भी बहुत सी बीमारियां ठीक की जाती हैं, जैसे कि पेट दर्द, कान का दर्द, मुंह की झाड़ियां आदि। तो आइए जानते हैं कैसे बीमारियों का इलाज किया जाता है इस अर्जुन की छाल से।

- अगर आपके बाल सफेद हैं तो अर्जुन की छाल का चूर्ण बना कर इसमें मेहंदी डाल कर बालों में लगाएं। ऐसी करने से आपके काले और बालों में चमक आ जाएगी।
- अगर आपका कोलेस्ट्रॉल ज्यादा रहता है तो आप अर्जुन की छाल का पावडर लेकर इसमें 2 गिलास पानी डाल कर उबालें। बाद में इसे छानकर ठंडा कर लें। सुबह उठ कर हर रोज इसका एक गिलास पिएं इसे पीने से ब्लाक हुई धमनियां खुल जाती है।
- अगर आपका कब्ज ज्यादा रहता है तो ठीक करने के लिए रोज सुबह चाय बनाते समय अर्जुन की छाल का चूर्ण डाल कर पिएं।
- हृदय की अनियमित धड़कन को ठीक करने के लिए आप अर्जुन की छाल को कपड़े

से छान कर इस पावडर को अपनी जीभ पर रखें।
- सुबह अर्जुनकी छाल का काढ़ा बनाकर पीने से रक्तपित्त दूर हो जाता है।
- अगर आपको पेशाब रुक-रुक कर आता है तो



दिन में एक बार अर्जुनकी छाल का काढ़ा बनाकर जरूर पिएं।

- अगर आपके हाथ पर चाय गिरने से अगर घाव हो जाए तो उस पर तुरंत अर्जुन की छाल के चूर्ण लगाएं।

- ज्यादा लोग मुंह में छाले पड़ने से परेशान हो जाते हैं। ऐसे में आप नारियल के तेल में अर्जुन की छाल का चूर्ण मिला कर मुंह में लगाएं।

- अर्जुन की छाल का चूर्ण बनाकर गुड़ के साथ फंकी लेने से बुखार जल्द ठीक हो जाता है।

- खेलते समय ओर आपके पैर की हड्डी दूध जाए या चोट लग जाए तो आप दूध के साथ अर्जुन की छाल का चूर्ण खाएं या फिर चोट पर लेप लगाएं। ऐसे करने से टूटी हुई हड्डी जल्दी ठीक हो जाती है।

अक्सर हम सभी जब ज्यदबाजी में गरम-गरम चाय या कॉफी पी लेते हैं तो हमारी जीभ जल जाती है। जीभ के जल जाने पर कुछ दिनों को तक हमें किसी भी चीज को खाने से उसका स्वाद नहीं आता। इसलिए हमें कभी भी किसी चीज को गरम-गरम नहीं खाना चाहिए। आज हम आपको जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए कुछ आसान से घरेलू उपाय बताएंगे। तो आइए जानते हैं...

- बेकिंग सोडा

वैसे तो बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर दोनों ही खाने को फुलाने के लिए काम आते हैं। पर अगर आपकी जीभ गरम-गरम चीज पीने या फिर खाने से जल जाए तो तुरंत आराम पाने के लिए बेकिंग सोडा और पानी से कुल्लू कर लें।

- **जीभ जलने पर प्लेन फ्रूट खाएं** अगर आपकी जीभ जल गई है तो मसालेदार खाना न खाएं। ऐसे में आप सलाद और उबला हुआ सादा भोजन ही खाएं।

- आइस क्यूब

जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए आप फ्रिज में रखी हुई ठंडी-ठंडी फर्फ का टुकड़ा लेकर मुंह में रख लें और धीरे-धीरे से चूसते रहें। साथ ही ध्यान में रखे कि क्यूब को मुंह में डालने से पहले गीला जरूर कर लें।

- दही

ठंडा दही लेकर उसका एक चम्मच मुंह में रखने से जली हुई जीभ से तुरंत आराम मिल जाता है। अगर घर में दही नहीं है तो आप एक गिलास ठंडा दूध भी पी सकते हैं।

- नीची

आजकल ज्यादातर महिलाएं अनियमित माहवारी की समस्याओं से बहुत परेशान रहती हैं। वह शर्म या झिझक के कारण यह बात किसी को नहीं बताती और इस समस्या से जुझती रहती हैं। अनियमित माहवारी की समस्या का कारण हार्मोन में परिवर्तन होने से होता है। इसलिए आज हम आपको अनियमित माहवारी



जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपचार



अगर आपकी जीभ जल गई है तो जीभ पर एक चुटकी सफेद चीनी छिड़कें और इसे जीभ पर घुलने दें। ऐसा करने से होने वाली दर्द से तुरंत आराम मिल जाएगा।

- शहद

शहद के अनेक फायदे हैं। जीभ के जलने पर यह एक प्राकृतिक और आराम देने वाला पदार्थ है। इसे जीभ पर लगाने से दर्द कम हो जाता है।

- विटामिन E वैसे तो हमारे शरीर के लिए सभी विटामिन्स का अपना-अपना महत्व है, लेकिन उनमें कुछ की खास भूमिका होती है। ऐसे विटामिन्स में एक प्रमुख है विटामिन ई। जीभ के जलने पर विटामिन ई तेल की कुछ बूंद जीभ पर डालने से जल्द ही आराम मिल जाता है।

- मुंह से सांस लें अगर आपकी जीभ जल गई है तो मुंह से सांस लें। ऐसा करने से ठंडी हवा जीभ पर लगेगी जिसे आप को आराम मिलेगा।

- पुडिंग गम

जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए च्यूइंग गम चबाएं। यह मुंह में थूक बनाने का काम करती है और मुंह को गीला रखती है, जिसे होने वाली जलन से आराम मिलता है।

- एलो वेरा जेल एलोवेरा तोड़कर उसमें से मैल निकाल लें और इसे जली हुई जीभ पर लगाएं और इस आइस क्यूब भी लगाएं। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द ही आराम मिल जाएगा।

इन घरेलू उपचारों को अपनाकर ठीक करें अनियमित माहवारी

ठीक करे कुछ घरेलू उपचारों के बारे में बताएंगे। यह आपके लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। तो आइए जानते हैं...

- तिल

अनियमित माहवारी को ठीक करने के लिए आप हर रोज रात के समय तिल को पानी में भिगों कर रख दें और सुबह इसे छान कर दिन में दो बार पीएं।

- जीरा माहवारी के समय जीरा खाने से दर्द से आराम मिलता है। इसलिए हर रोज 1 चम्मच जीरे के साथ 1 चम्मच शहद का सेवन जरूर करें। - पपीता पपीते को खाने से मासिक धर्म से जुड़ी हर

समस्या से निजात मिल जाता है क्योंकि इसमें पोषण, एंटीऑक्सिडेंट और बीमारी को ठीक करने वाले गुण होते हैं।

- गुड़हल का फूल अनियमित माहवारी को ठीक करने के लिए आप गुड़हल का फूल जरूर लें। - तुलसी अगर आपको अनियमित माहवारी होती है तो इसे रेगुलर करने के लिए 1 चम्मच तुलसी के रस के साथ 1 चम्मच शहद का सेवन करें।

- अंगूर माहवारी को रेगुलर करने के लिए हर रोज अंगूर का जूस जरूर पीएं।

- धनिया या सौंफ धनिया या सौंफ को रात भर पानी में भिगो कर काढ़ बना लें और हर रोज पीएं।





105 कमरों वाला शापित होटल रयुगयोंग

वैसे तो उत्तर कोरिया अपने अजीबोगरीब कानूनों और मिसाइलों के परीक्षण के वजह से पूरी दुनिया में मशहूर है। लेकिन इसके साथ ही यहां ऐसी कई चीजें हैं, जो लोगों को हैरान करती हैं। इन्हीं में से एक है पिरामिड जैसे आकार और नुकीले सिरे वाली एक गगनचुंबी इमारत, जो एक होटल है। इस होटल का आधिकारिक नाम रयुगयोंग है, लेकिन इसे यू-व्यूंग के नाम से भी जाना जाता है।

उत्तर कोरिया की राजधानी प्योंगयोंग में 330 मीटर ऊंचे इस होटल में कुल 105 कमरे हैं। लेकिन आज तक कोई भी व्यक्ति यहां ठहरा नहीं है। बाहर से बेहद ही शानदार, लेकिन वीरान से दिखने वाले इस होटल को 'शापित होटल' या 'भूतहा होटल' के नाम से जाना जाता है। इस होटल को '105 बिल्डिंग' के नाम से भी जाना जाता है। कुछ साल पहले अमेरिकी मेगजोन ईस्क्वाइयर ने इस होटल को 'मानव इतिहास की सबसे खराब इमारत' करार दिया था। इस होटल के निर्माण में बहुत पैसे खर्च हुए हैं। जापानी मीडिया के मुताबिक, उत्तर कोरिया ने इसके निर्माण पर कुल 750 मिलियन डॉलर यानी करीब 55 अरब रुपये खर्च किए थे। यह रकम उस समय उत्तर कोरिया की जीडीपी की दो फीसदी थी। लेकिन फिर भी आज तक यह होटल शुरू नहीं हो पाया। वैसे तो इस होटल को दुनिया के सबसे ऊंचे होटल के रूप में बनाया जा रहा था, लेकिन अब इसकी एक अलग ही पहचान बन गई है। दुनिया इस होटल को अब 'धरती

की सबसे ऊंची वीरान इमारत' के तौर पर जानने लगी है। इस खासियत की वजह से इसका नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में भी दर्ज है। कहते हैं कि अगर यह होटल तय समय पर पूरी तरह से बन गया होता, तो यह दुनिया की सातवीं सबसे ऊंची इमारत और सबसे ऊंचे होटल के तौर पर जाना जाता है। इस इमारत का निर्माण कार्य साल 1987 में शुरू हुआ था। बीबीसी के मुताबिक, तब यह उम्मीद जताई गई थी कि यह होटल दो साल में बनकर तैयार हो जाएगा। लेकिन ऐसा हो नहीं पाया। कभी इसे बनाने के तरीके के साथ दिक्कत हुई, तो कभी निर्माण सामग्री के साथ समस्या आ गई। इसके बाद साल 1992 में आखिरकार इस होटल के निर्माण कार्य को रोकना पड़ा। क्योंकि उस समय उत्तर कोरिया आर्थिक रूप से काफी कमजोर हो गया था।

हालांकि, साल 2008 में इसे बनाने का काम फिर से शुरू हुआ। पहले तो इस विशालकाय होटल को व्यवस्थित करने में ही करीब 11 अरब रुपये खर्च हो गए। इसके बाद फिर निर्माण कार्य शुरू हुआ। पूरी इमारत में शीशे के पैनल लगाए गए और बाकी के छोटे-मोटे काम कराए गए। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, साल 2012 में उत्तर कोरिया के प्रशासन ने ये एलान किया था कि होटल का काम 2012 तक पूरा हो जाएगा, लेकिन यह हो नहीं पाया। इसके बाद भी कई बार उम्मीदें लगाई गईं कि होटल इस साल शुरू होगा, उस साल शुरू होगा, लेकिन हकीकत तो यही है कि आज तक यह होटल खुल नहीं पाया है। कहते हैं कि अभी भी इस होटल का काम आधा-अधूरा ही है।



इस आइलैंड की खास बात यह है कि यहां पाए जाने वाले सांप विष में कहीं नहीं पाए जाते। दुनिया के सबसे जहरीले सांपों का बसेरा भी इसी आइलैंड पर है। ऐसा कहा जाता है कि इस आइलैंड से इंसान का जिंदा लौटकर वापस जाना लगभग नामुमकिन है। बता दें कि आइलैंड पर ब्राजीलियाई नौसेना को जाने की अनुमति दी गई है। दरअसल, सांप की बढ़ती संख्या को देखते हुए यहां लोगों की आवाजाही पर प्रतिबंध है। जानकारों की माने तो स्नेक आइलैंड पर वाइपर, गोल्डन लॉसहेड जैसे खतरनाक प्रजाति वाले सांप भी मिलते हैं। वाइपर सांप उड़ने में सक्षम होते हैं, इसलिए इन्हें खतरनाक माना गया है। कहा जाता है कि इन सांपों का जहर इतना खतरनाक है, जो इंसान का मांस तक गाला सकता है, इस बात से आप यह अनुमान लगा सकते हैं कि यहां मौजूद सांप कितने खतरनाक है। यहां अलग-अलग प्रजाति के 4 लाख से भी ज्यादा सांप रहते हैं। यहां पाए जाने वाले सांप बेहद दुर्लभ हैं। इनकी कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में लाखों रुपए तक है। इस कारण कई तस्कर यहां आकर अवैध रूप से सांपों को पकड़ते हैं और उन्हें अंतरराष्ट्रीय बाजार में बेच देते हैं।

सांपों वाले इस द्वीप का राज

जब समुद्र का जल स्तर भूमि से ढकने लगा था, तब सांप इस द्वीप पर फंस गए थे, यह द्वीप ब्राजील से जुड़ा हुआ था। वहां के मौजूद प्राकृतिक स्थिति में सांप ढल गए और धीरे-धीरे सांपों की संख्या बढ़ती चली



वैसे तो हम सब आइलैंड का नाम सुनते ही सोच लेते हैं कि वहां जाना रोमांच से भरा होगा। विश्व में कई ऐसे आइलैंड भी मौजूद हैं, जहां साल भर लोगों का आना-जाना लगा रहता है, लेकिन दुनिया में एक आइलैंड ऐसा भी है जहां सिर्फ सांपों का बसेरा है, यहां इंसानों का आना-जाना मना है। इस आइलैंड का नाम स्नेक आइलैंड है, जिसे इल्हा दा व्यूइमादा ग्रांडे भी कहा जाता है। वैसे तो ब्राजील का यह आइलैंड बहुत खूबसूरत है, लेकिन यह सिर्फ 43 हेक्टेयर का एक छोटा आकार का द्वीप है। द्वीप में हरीभरी चट्टानें बड़ी तदाद में मौजूद हैं जो इसकी खूबसूरती को और बढ़ाता है। आइए जानें क्या है इस आइलैंड में खास

स्नेक आइलैंड - इल्हा दा व्यूइमादा ग्रांडे

यहां इंसानों का आना-जाना मना है

गई, और फिर लोगों के लिए यहां रह पाना मुश्किल हो गया, तब से ही इसे स्नेक आइलैंड कहा जाने लगा।

कौन सा सांप है IUCN की रेड लिस्ट में शामिल

स्नेक आइलैंड में रहने वाले सांप की एक

प्रजाति जिसमें गोल्डन लॉसहेड कहा जाता है, वह IUCN (प्रकृति और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए अंतरराष्ट्रीय संघ) की रेड लिस्ट में शामिल है। बता दें इस सांप की कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में 18 लाख रुपए तक है।

आइलैंड का महत्व

इस आइलैंड में सांपों के बसे होने के कारण यहां इंसान घुसपैठ नहीं कर सकते, इसलिए यह आइलैंड जनवरों के लिए सुरक्षित है। इसके साथ ही प्रकृति की संरचना के लिए भी यह आइलैंड बहुत महत्वपूर्ण है।

क्या होती है IUCN की रेड लिस्ट

IUCN एक अंतरराष्ट्रीय संगठन है, जो प्रकृति के संरक्षण के लिए काम करती है। IUCN की रेड लिस्ट में जिन जानवरों को रखा गया, उनकी संख्या पूरे दुनिया में बहुत कम है, और अगर इसी तरह से उनकी संख्या कम होती गई, तो एक दिन वो लुप्त हो जाएंगे। जैसे डायनासोर अब पृथ्वी पर नहीं रहे।



इस कुएं को कहा जाता है नरक का द्वार, आज तक कोई नहीं जान पाया इसका रहस्य

हमारी पृथ्वी पर ऐसी तमाम चीजें हैं जिनके रहस्य आज तक कोई नहीं जान पाया। आज हम आपको एक ऐसे ही कुएं के बारे में बताते जा रहे हैं जिसे नरक का द्वार कहा जाता है। दुनियाभर के वैज्ञानिकों के लिए ये कुआं आज भी रहस्य बना हुआ है क्योंकि इसके बारे में किसी को ज्यादा जानकारी नहीं है।



नरक का द्वार कहा जाने वाला ये कुआं यमन के बरहूत में स्थित है। इसे नरक का रास्ता भी कहा जाता है। इस जगह को दुनियाभर में इसी नाम से जाना जाता है तमाम लोगों का कहना है कि इस रहस्यमयी गड्ढे के अंदर पहले शैतानों को कैद किया जाता था, वहीं कुछ लोग ये भी मानते हैं कि इस कुएं के अंदर आज भी भूत रहते हैं। इन सब के बावजूद वैज्ञानिकों की एक टीम ने इसके अंदर प्रवेश किया है। बता दें कि ये स्थान यमन के एक रेगिस्तान के बीच में स्थित है। इस जगह पर एक बहुत बड़ा कुआं है। लंबे समय से ये कुआं रहस्यमयी बना हुआ था। हाल ही में इस कुएं के भीतर ओमान के 8 लोगों की एक टीम ने प्रवेश किया। इसके भीतर प्रवेश करने के बाद उन्होंने ये जानने की कोशिश की कि वास्तविकता में इस कुएं के अंदर क्या है? लंबे समय से यहां के स्थानीय लोग इस बात को कहते आ रहे थे कि इस जगह पर जिन और भूत रहते हैं, गौरतलब बात है कि स्थानीय लोगों के अंदर इस जगह को लेकर इतना डर है कि वो इसके बारे में बात करने से भी डरते हैं। संबंधित कहानियां जब वैज्ञानिकों की टीम ने कुएं के अंदर प्रवेश किया तो उनको किसी भी प्रकार का जिन और भूत उसमें देखने को नहीं मिला। हालांकि कुएं के अंदर सांप और गुफाओं वाले मोती जरूर मिले, बता दें कि ये गड्ढा करीब 30 मीटर चौड़ा है और इसकी गहराई 100-250 मीटर तक है। ओमान के वैक्सप्लोरेशन की टीम ने इसके अंदर प्रवेश करने के बाद उसे अच्छे से एक्सप्लोर किया। ओमान की जर्मन युनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी के प्रोफेसर मोहम्मद अल किदी बताते हैं कि गुफा के भीतर कई सांप थे, पर उन्होंने किसी पर हमला नहीं किया। गुफा की दीवारों पर कई बनावट भी दिखी थीं। वैज्ञानिकों का कहना है कि ये गड्ढा लाखों साल पुराना है। इसमें काफी रिसर्च की जरूरत है, हालांकि गड्ढे के एकदम नीचे रोशनी नहीं पहुंचती है, जिसके चलते वहां गहरा अंधेरा है।

गरमी की छुट्टियां होते ही अंशज अपने ननिहाल बीकानेर आ गया। पिछली बार जब वह आया था, तब छोटा था और इस बार कुछ बड़ा और समझदार हो गया है। छोटा था, तब उसे हर काम कहना पड़ता था। अब कुछ जरूरी काम वह बिना कहे ही करने लगा है। ननिहाल में पहुंचते ही उसने नाना-नानी के पैर छुए। मम्मी हंसकर बोली, अब तुम सचमुच बड़े हो गए हो।

अंशज को भूख लग गई थी। वह सोचने लगा कि उसे क्या कहना चाहिए और किसे कहना चाहिए। बड़े जो होते हैं, वे भूख लगी है ऐसे सीधे-सीधे कभी किसी से कहते नहीं हैं। अंशज ने अपनी मम्मी से पूछा, मम्मी, मैं बड़ा हूँ या छोटा? मम्मी ने कहा, क्यों? ऐसे क्यों पूछ रहा है? अंशज ने अपनी मम्मी के कान में धीरे से बोला, मुझे भूख लगी है और मैं छोटा हूँ। बड़े तो ऐसा बोलते नहीं ना कि भूख लगी है। मम्मी हंसने लगीं और बोलीं, चलो, मैं तुझे खाने को कुछ देती हूँ। अंशज को उसकी मम्मी प्यार से अंशी कहती थीं। नाना और नानी को अंशी की बात जब उसकी

गुलाब जामुन का पेड़

मम्मी ने बताई, तो वे भी हंसने लगे। नानाजी हाथ में मिठाई का डिब्बा लाए और बोले, ले अंशी, तेरे लिए। अंशज ने जैसे ही नानाजी के हाथ में रसगुल्लों का डिब्बा देखा, तो उछल पड़ा। अरे नानाजी, रसगुल्ले! मैं सारे खा जाऊंगा। वैसे तो मुझे गुलाब जामुन बहुत पसंद है। आज रसगुल्ले ही ठीक हैं। अंशज डिब्बा नानाजी के हाथ से लेने लगा, तो मम्मी ने उसे टोका, नहीं अंशी, ऐसे तुम कपड़े गंदे कर

लोगे। मैं तुम्हें खिलाती हूँ। अंशज तो यही चाहता था। उसकी तो नानाजी के घर आते ही मौज लग गई। अंशज ने बड़े-बड़े तीन रसगुल्ले खाए। वह तो चार भी खा सकता था, पर मम्मी ने बीच में ही कह दिया, अभी बस इतने ही, बाकी बाद में। ये कहीं भागे नहीं जा रहे हैं। नानीजी बोलीं, बीकानेर के तो रसगुल्ले और भुजिया नमकीन बहुत प्रसिद्ध हैं। अंशज तुरंत बोला, देखो नानीजी, मैं छोटा हूँ और कह सकता हूँ, रसगुल्ले तो खा लिए, पर भुजिया-नमकीन कहाँ है? नानीजी ने कहा, अरे भुजिया और नमकीन सब मिलेगा। मैं तुम्हारे मामा से कह दूंगी वह तुम्हारे

लिए गुलाब जामुन भी ले आएगा। अब तो खुश हो? अंशज ने भुजिया और नमकीन का भी आनंद लिया। शाम को घर लौटते हुए उसके मामा गुलाब जामुन लाना नहीं भूले। मामाजी से अंशज ने पहला सवाल किया, मामाजी, आप गुलाब जामुन कहाँ से लाए? मामाजी ने मुसकराते हुए कहा, अरे, तुम्हें नहीं पता? मेरे ऑफिस में गुलाब जामुन का पेड़ है। जितने चाहे तोड़कर घर ले आओ। मेरे साहब बहुत अच्छे हैं। उन्होंने तो यहां तक बोला है कि तुम अपने भांजे के लिए गुलाब जामुन के बीज ले जाना और उसके घर लगा देना। सच! पर उन्हें कैसे पता चला कि मुझे गुलाब जामुन पसंद है? जब तुम्हारी नानी मुझे गुलाब जामुन लाने के लिए कह रही थी, तब इतने जोर से बोल रही थी कि मेरे पास बैठे साहब ने भी सुन लिया था। अब बीच में मम्मी बोलीं, अच्छा है ना, वह तुम्हारे लिए गुलाब जामुन के बीज दूंगे, फिर तुम भी गुलाब जामुन का पेड़ लगा लो। हां मम्मी, कितना अच्छा होगा। फिर जब मेरी इच्छा होगी तब फटाक से गुलाब जामुन तोड़ा और मुंह में। कितना मजा

आएगा। मामाजी बोले, वह मजा तो जब आएगा, तब आएगा, अभी तो मजा लो। यह लो खाओ गुलाब जामुन। अगले दिन नानाजी ने अंशज को बताया कि कल सब उसके साथ मजाक कर रहे थे। असल में गुलाब जामुन का कोई पेड़ होता ही नहीं है। गुलाब का पौधा और जामुन का पेड़ जरूर लगाया जाता है। अंशज ने नानाजी से कहा, नानाजी, फिर तो हो गया काम। हम गुलाब का पौधा और जामुन का पेड़ एक साथ लगा देंगे, फिर तो गुलाब जामुन हो जाएंगे ना? नानाजी हंसने लगे और अपनी गरदन हिलाकर कहा, नहीं-नहीं। अंशज बोला, कोई बात नहीं नानाजी! और सुन रही हो नानीजी, मैं जब पूरी तरह बड़ा हो जाऊंगा, तब गुलाब जामुन के पेड़ का आधिकार करूंगा। अंशज की मम्मी बोलीं, हां, यह हुई ना बात। तुम अभी से इसके बारे में सोचने लग जाओ। सोचना यह है कि क्या हो सकता है और क्या नहीं हो सकता है। नानाजी हंसते हुए बोले, दुनिया में ऐसा कुछ भी नहीं है, जो नहीं हो सकता है। सब कुछ हो सकता है। नानीजी कहाँ चुप रहने वाली थीं, वह भी बोलीं, जरूर हो सकता है बेटा, असंभव भी संभव हो सकता है। मेरा अंशज जरूर आसमान से तारे तोड़कर लाएगा। अंशज ने बस इतना कहा, देखना, मैं हर असंभव को संभव करूंगा। मुझे बस पूरा बड़ा होने दो।



20 साल और 10 फिल्में...

नुसरत भरुचा

100 करोड़ छापने वाली वो एक्ट्रेस, जिसे बड़ी पिक्चरों में नहीं मिल रहा काम, छलका दर्द

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा इस वक्त अपनी फिल्म छोरी को लेकर लोगों से वाहवाही बटोर रही हैं. अपनी एक्टिंग के जरिए एक्ट्रेस ने हर बार लोगों का दिल जीता है. हाल ही में एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू के दौरान अपनी अभी तक की फिल्मों जर्नी के बारे में बात की है. नुसरत ने अपने करियर में सही मुकाम हासिल न करने पर बॉलीवुड की खामियों के बारे में बात की है. हालांकि, एक्ट्रेस ने कई सारी कमाल की फिल्मों में काम किया है. प्यार का पंचनामा, सोनू की टीटू की स्वीटी से लेकर और भी कई सारी ऐसी फिल्मों हैं, जिसमें नुसरत ने कमाल की परफॉर्मंस दी है. हालांकि, 20 सालों में भी एक्ट्रेस को वो मुकाम हासिल नहीं हो पाया है, जिसकी वो चाह रखती हैं. एक्ट्रेस ने बताया कि हिट फिल्मों के बाद बड़े बैनर के साथ काम करने के



लिए उन्हें काफी मशकत करना पड़ा है. अपनी बातचीत के दौरान एक्ट्रेस ने इंस्ट्री में सेलेक्टेड टैलेंट को काम देने की तरफ भी इशारा किया है.

20 साल में की 10 फिल्में

हाल ही में नुसरत ने पिंकविला से बातचीत के दौरान कहा कि मैं 20 साल में 10 तस्वीरें ले आई, फिर भी मैं उन्हीं जगहों पर खड़ी हूँ, जहाँ मैं पहले थी. एक्ट्रेस ने फिल्मों मिलने को लेकर श्रद्धा कपूर का उदाहरण लिया और कहा कि मुझे ऐसी बड़ी फिल्में नहीं मिलती. श्रद्धा के पास हमेशा प्रोजेक्ट होते हैं और बड़े प्रोजेक्ट होते हैं. एक्ट्रेस ने डायरेक्टर तो नहीं कहा, लेकिन उन्होंने इस तरफ इशारा किया कि इंस्ट्री में ब्रांडिंग और रिस्ते ज्यादा मायने रखते हैं.

फिल्में मिलना है मुश्किल

नुसरत ने टीवी शो के जरिए इंस्ट्री में कदम रखा था. हालांकि, उन्हें उनकी फिल्म प्यार का पंचनामा में लोगों ने बहुत पसंद किया था. लोग के बीच पसंद बनने के बावजूद उन्हें फिल्मों के लिए मेहनत करनी पड़ी. एक्ट्रेस ने बताया कि किसी भी डायरेक्टर से मिल पाना या उनका नंबर मिलना उन लोगों के लिए काफी मुश्किल का काम है, जो कि इस इंस्ट्री से नहीं हैं. नुसरत ने खुलासा किया कि उन्होंने कबीर खान को काम के लिए मैसेज किया था.



रिपोर्ट करें या ब्लॉक... फर्जी सोशल मीडिया अकाउंट्स को लेकर सोनू निगम ने फैस से की गुजारिश



बॉलीवुड के मशहूर सिंगर सोनू निगम ने एक से एक बेहतरीन गाने गाए हैं. उनकी आवाज का जादू आज भी फीका नहीं पड़ा है. लेकिन इस वक्त सिंगर सोनू अपने गानों की वजह से नहीं बल्कि अपने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए सुर्खियों का हिस्सा बने हुए हैं. सोनू निगम ने सोशल मीडिया पर चल रही धोखेबाजी को लेकर एक पोस्ट करते हुए अपने सभी फैंस से गुजारिश की है कि वो इससे बचे और सावधान रहें. सिंगर के मुताबिक उनके नाम का गलत इस्तेमाल किया जा रहा है. सोनू निगम ने गंभीरता के साथ कहा है कि उनके और उनकी मैनेजमेंट टीम का खुद को सदस्य बताते हुए कुछ लोग धोखाधड़ी कर रहे हैं. सिंगर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट शेयर किया और लिखा, जरूर... मुझे पता चला है कि कोई ऑनलाइन मेरी पहचान का गलत इस्तेमाल कर रहा है. इस बात को नोट कर लें कि मेरी टीम किसी भी कारण के चलते किसी से भी संपर्क नहीं कर रही है. अगर कोई मेरी मैनेजमेंट टीम से होने का दावा करता है और आपसे कॉन्टैक्ट करता है, तो आप उससे सावधान रहें.

सिंगर ने आगे अपने पोस्ट में लिखा कि वो पिछले आठ साल से ट्वीटर या एक्स अकाउंट पर नहीं हैं. कुछ अकाउंट हैं, जिन्हें लोग मेरा समझते हैं वो किसी और के द्वारा चलाए जा रहे हैं और विवादित चीजें मेरे नाम से पोस्ट करते हैं. अगर आपको मेरे नाम से कोई फर्जी अकाउंट या मैसेज दिखे तो रिपोर्ट या उसे ब्लॉक करें. उन लोगों का शुक्रिया जिन्होंने मुझे इस इशू के बारे में बताया. साथ ही सोनू निगम ने अपने सभी फैंस को थैंक्स भी कहा.

सोनू निगम से पहले मशहूर सिंगर श्रेया घोषाल का एक्स अकाउंट भी हैक हो गया था. हालांकि, श्रेया ने प्लेटफॉर्म की मदद से अपने अकाउंट को सिक्वोर कर लिया था. सोनू से पहले कई सितारे इस तरह के पोस्ट शेयर कर चुके हैं. जहां सेलिब्रिटी के नाम का इस्तेमाल करते हुए लोगों से पैसे उगे जाते हैं.

18 साल पहले आई वो फिल्म, जिसमें सलमान और गोविंदा की फीस से परेशान हो गए थे डायरेक्टर



साल 2007 में फिल्म 'पार्टनर' रिलीज हुई थी, जिसमें गोविंदा और सलमान खान लीड रोल में थे. इनकी जोड़ी को खूब पसंद किया गया और बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म सुपरहिट साबित हुई थी. फिल्म के सभी गाने भी हिट थे, लेकिन 'सोनी दे नखरे' में जो वाइब्स लोगों को आई उसने सभी को झुमने पर मजबूर कर दिया था. बताया जाता है कि इस गाने की शूटिंग में डेविड धवन को सबसे ज्यादा परेशानी आई थी. स्क्रीनप्ले राइटर आलोक उपाध्याय, जिन्होंने डेविड धवन के साथ कई फिल्मों की हैं, उन्होंने फिल्म पार्टनर से जुड़ा अपना अनुभव शेयर किया है. इंडियन एक्सप्रेस के मुताबिक, आलोक उपाध्याय ने बताया कि सलमान खान और गोविंदा की ज्यादा फीस से डेविड धवन परेशान से हो गए थे.

'सोनी दे नखरे' की शूटिंग में आई थी मुश्किलें ?

राइटर आलोक उपाध्याय ने बताया कि किस तरह डेविड धवन शूटिंग के दौरान परेशान हो गए थे और फिर उन्होंने बाद में किस बात का ध्यान रखा था. आलोक उपाध्याय ने कहा, कमर्शियल सिनेमा के फिल्ममेकर के तौर पर डेविड धवन सभी की उम्मीदों पर खरे उतरते हैं. शूटिंग के दौरान उनके दिमाग में एडिटिंग और दूसरे पहलू जैसी चीजें भी चलती रहती थीं. वो सिनेमा के बारे में सबकुछ जानते हैं और फिल्म बनाते समय उनका लक्ष्य रहता है कि फिल्म अच्छी कमाई करे और उसे वो उसी तरह से बनाते भी हैं. लीड सितारों से उनका व्यवहार जैसा भी हो लेकिन जब वो कैमरे के सामने होते हैं तो डेविड बहुत ही स्ट्रिक्ट ईसान हैं.

आलोक उपाध्याय ने आगे कहा, आपको फिल्म पार्टनर का एक वाक्या बताता हूँ, जिसमें सलमान खान और गोविंदा लीड एक्टर्स थे. फिल्म के गाने 'सोनी दे नखरे' की शूटिंग हो रही थी, और कोरियोग्राफर ने 2-3 लंबे शांत्स लिए थे. डेविड साहब मेरे पास आए और उन्होंने कहा कि एक एक्टर ने 10 करोड़ चार्ज किए और दूसरे ने 5 करोड़ चार्ज किए हैं. ऐसे में ये 15 करोड़ खड़े हैं और इसलिए उनके सिर्फ पैर दिखाओ या इनका सिर्फ क्लोजअप ही लो.

कोरियोग्राफर से क्या बोले थे डेविड धवन ?

आलोक उपाध्याय ने आगे कहा, डेविड साहब ने कोरियोग्राफर को बुलाया और कहा-आप 50 रुपये के फूल के बर्तन, 10 रुपये की सजावट की शूटिंग कर रहे हैं. मेरी फिल्म इन चीजों से पैसा नहीं कमा पाएगी. जो 15 करोड़ के दो खड़े हैं, उनके क्लोजअप मारो. वे दोनों कैमरे के सामने चेहरा बना सकते हैं और इसी पर पब्लिक ताली-सीटी बजाएगी, जिससे मेरी फिल्म पैसा भी कमाएगी.

श्वेता तिवारी

के BOSS से मिड़ेगी बेटी पलक! मां को जिसने दिया मौका, उसी के लिए बन रही खतरा!

44 साल की श्वेता तिवारी अक्सर सुर्खियों में रहती हैं. यूं तो बहुत कम ही ऐसा होता है, जब बात उनके प्रोजेक्ट्स की हो. क्योंकि लोग उनकी फिटनेस देखकर ज्यादा इम्प्रेस रहते हैं. टीवी की पापुलर एक्ट्रेस लंबे वक्त से किसी शो में नहीं दिखाई हैं. हालांकि, आखिरी बार वो 'सिंघम अगेन' में नजर आई थी. अजय देवगन की टोली में एक पुलिसवाली बनी थीं, जो पूरी टीम के साथ जा जाकर केस सुलझा रही थीं. अब अपनी के खिलाफ एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की बेटी उतर आई हैं. पलक तिवारी की 1 मई को फिल्म आ रही है, जिसमें वो भूतनी तो नहीं बन रही, लेकिन उनका भूतनी वाला रूप दिखा है. श्वेता तिवारी 'सिंघम अगेन' से पहले भी रोहित शेट्टी के साथ काम कर चुकी हैं. वो वेब सीरीज 'इंडियन पुलिस फोर्स' में दिखाई दी थीं. हालांकि, उसमें विवेक ओबेरॉय की पत्नी का किरदार निभाया था. लेकिन अजय देवगन ने तो उन्हें पुलिसवाली बना दिया. अब उनकी बेटी बांस सिंघम से ही भिड़ने का प्लान कर चुकी हैं.

श्वेता तिवारी के बांस से भिड़ेंगी उनकी बेटी

अजय देवगन की फिल्म Raid 2 1 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है. फिल्म का पहला पार्ट सालों पहले आया था, जब अमय पटनायक के रोल में वो छा गए. अब एक नए ऑपरेशन के लिए अजय देवगन तैयार हो गए हैं. फिल्म का

ट्रेलर काफी जबरदस्त है. पहले फिल्म का किसी से क्लैश नहीं हो रहा था. लेकिन अब उनकी संजय दत्त की फिल्म 'भूतनी' से टकरा होने वाली है. दरअसल पहले यह फिल्म 18 अप्रैल को आने वाली थी, लेकिन आखिर में इसकी रिलीज को आगे बढ़ा दिया गया. संजय दत्त की इस फिल्म से पलक तिवारी भी वापसी कर रही हैं.

श्वेता तिवारी को 'सिंघम अगेन' में अजय देवगन ने ही बड़ा मौका दिया था. वो पिक्चर में उनके सीनियर बने थे. बांस की बात को फॉलो करते हुए श्वेता तिवारी फिल्म में विलेस को बूढ़ती हैं. हालांकि, उस फिल्म में स्क्रीन टाइम काफी कम था. वहीं संजय दत्त के साथ पलक हैं. देखना होगा 1 मई वाली बाजी उनकी बेटी जीतती है या फिर अजय देवगन की फिल्म.

पलक तिवारी के प्रोजेक्ट्स

श्वेता तिवारी की बेटी पलक ने सलमान खान की फिल्म से हिंदी डेब्यू किया था. वो 'किसी का भाई किसी की जान' में दिखाई थीं. लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर पिट गई. अब सलमान खान के भाई और दोस्त संजय दत्त की फिल्म में आ रही हैं.

