13 OCT 12 2026.qxd 12-10-2026 21:10 Page 1

नवदुर्गाके नौ स्वरूपों में छिपा जीवन का संदेश

दुर्गा पूजा भारत की उन महान धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं में शामिल है, जिसमें भक्ति, शक्ति, आस्था, कला और सामाजिक एकता का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। शारदीय नवरात्र के अवसर पर देशभर में मां दुर्गा की आराधना की जाती है। नौ दिनों तक मां के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा होती है और दसवें दिन विजयादशमी के साथ बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश दिया जाता है। मां दुर्गा को शक्ति, साहस, करुणा और संरक्षण की देवी माना जाता है। उनके नौ स्वरूपों को नवदुर्गा कहा जाता है, जिनकी पूजा नवरात्र के नौ दिनों में क्रमश : की जाती है। प्रत्येक स्वरूप अपने भीतर एक विशेष आध्यात्मिक संदेश और जीवन को दिशा देने वाली प्रेरणा समेटे हुए है। दुर्गा पूजा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति में शक्ति की उपासना का व्यापक पर्व है। खासतौर पर पश्चिम बंगाल, असम, ओडिशा, झारखंड, बिहार और त्रिपुरा समेत देश के कई हिस्सों में दुर्गा पूजा बड़े उत्साह और भव्यता के साथ मनाई जाती है। शहरों में आकर्षक पंडाल सजाए जाते हैं, मां दुर्गा की प्रतिमाएं स्थापित की जाती हैं और कई दिनों तक पूजा, आरती, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा धार्मिक आयोजन होते हैं। धार्मिक मान्यता के अनुसार मां दुर्गा ने महिषासुर का वध कर देवताओं और समस्त सृष्टि को उसके अत्याचार से मुक्ति दिलाई थी। इसलिए दुर्गा पूजा को अधर्म पर धर्म और असत्य पर सत्य की विजय के प्रतीक के रूप में देखा जाता है। मां दुर्गा की प्रतिमा में उनके हाथों में विभिन्न अस्त्र-शस्त्र दिखाई देते हैं, जो इस बात का प्रतीक हैं कि शक्ति का उद्देश्य केवल विजय प्राप्त करना नहीं, बल्कि अन्याय और अत्याचार का अंत कर धर्म और व्यवस्था की रक्षा करना भी है। नवरात्र के पहले दिन मां शैलपुत्री की पूजा की जाती है। शैलपुत्री का अर्थ पर्वतराज हिमालय की पुत्री है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार मां शैलपुत्री पूर्व जन्म में सती थीं और भगवान शिव की पत्नी थीं। पिता दक्ष के यज्ञ में भगवान शिव का अपमान सहन न कर पाने के कारण सती ने अपने प्राण त्याग दिए थे। इसके बाद उन्होंने हिमालय के घर में पुत्री के रूप में जन्म लिया और शैलपुत्री कहलाईं। मां शैलपुत्री को वृषभ पर सवार दिखाया जाता है। उनके एक हाथ में त्रिशूल और दूसरे हाथ में कमल होता है। नवरात्र की शुरुआत उनके पूजन से होने का आध्यात्मिक अर्थ यह माना जाता है कि साधना की पहली सीढ़ी स्थिरता और आत्मविश्वास है। पर्वत की तरह अडिग रहना और जीवन की कठिन परिस्थितियों में अपने संकल्प से विचलित न होना मां शैलपुत्री के स्वरूप का प्रमुख संदेश है। नवरात्र के दूसरे दिन मां ब्रह्मचारिणी की आराधना की जाती है। यह स्वरूप तप, त्याग, संयम और दृढ़ संकल्प का प्रतीक माना जाता है। धार्मिक कथाओं के अनुसार भगवान शिव को पति के रूप में प्राप्त करने के लिए देवी ने कठोर तपस्या की थी। उनकी इसी तपस्या के कारण उन्हें ब्रह्मचारिणी कहा गया।नवरात्र का दूसरा दिन इसी आंतरिक शक्ति को जागृत करने का अवसर माना जाता है। नवरात्र के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा की जाती है। उनके मस्तक पर अर्धचंद्र सुशोभित होता है, जिसके कारण उन्हें चंद्रघंटा कहा जाता है। उनका स्वरूप अत्यंत तेजस्वी और वीरतापूर्ण माना जाता है। वे सिंह पर सवार रहती हैं और उनके अनेक हाथों में विभिन्न अस्त्र-शस्त्र दिखाई देते हैं।



मां चंद्रघंटा का स्वरूप इस बात का प्रतीक है कि शक्ति केवल शांत और करुणामयी नहीं होती, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर अन्याय के खिलाफ संघर्ष करने का साहस भी देती है। उनकी आराधना से भय दूर होने और आत्मविश्वास बढ़ने की मान्यता है। जीवन में जब चुनौतियां सामने हों और परिस्थितियां कठिन दिखाई दें, तब मां चंद्रघंटा का स्वरूप व्यक्ति को साहस के साथ उनका सामना करने की प्रेरणा देता है। नवरात्र के चौथे दिन मां कूष्मांडा की पूजा की जाती है। धार्मिक मान्यता के अनुसार चारों ओर अंधकार था, तब देवी ने अपनी मंद मुस्कान से ब्रह्मांड की रचना की। इसी कारण उन्हें सृष्टि की आदिशक्ति और ऊर्जा का स्वरूप माना जाता है। कहा जाता है कि मां कूष्मांडा सूर्य के भीतर भी निवास करती हैं और उनमें सूर्य के समान तेज है। नवरात्र के चौथे दिन उनकी पूजा करते हुए श्रद्धालु स्वास्थ्य, समृद्धि और सकारात्मकता की कामना करते हैं। यह स्वरूप हमें जीवन में निराशा के बजाय नई शुरुआत की प्रेरणा देता है। नवरात्र के पांचवें दिन मां स्कंदमाता की पूजा होती है। भगवान कार्तिकेय का एक नाम स्कंद है और उन्हें अपनी गोद में धारण करने के कारण देवी को स्कंदमाता कहा जाता है। उनका स्वरूप मातृत्व, वात्सल्य और करुणा का प्रतीक है। स्कंदमाता कमल के आसन पर विराजमान दिखाई देती हैं और उनकी गोद में भगवान स्कंद होते हैं। उनके स्वरूप में एक ओर मां की ममता दिखाई देती है, तो दूसरी ओर संतान की रक्षा करने वाली शक्ति भी नजर आती है। धार्मिक मान्यता है कि स्कंदमाता की आराधना से भक्तों को सुख, शांति और संतान संबंधी आशीर्वाद प्राप्त होता है। उनका स्वरूप यह संदेश देता है कि मातृत्व केवल भावनात्मक संबंध नहीं, बल्कि त्याग, संरक्षण और जिम्मेदारी का भी नाम है। मां की शक्ति अपने परिवार और समाज को सुरक्षित रखने की क्षमता का प्रतीक है। नवरात्र के छठे दिन मां कात्यायनी की पूजा की जाती है। धार्मिक कथाओं के अनुसार महर्षि कात्यायन की कठोर तपस्या से प्रसन्न होकर देवी ने उनके घर पुत्री के रूप में जन्म लिया और कात्यायनी कहलाईं। उन्होंने महिषासुर जैसे अत्याचारी का अंत करने के लिए युद्ध किया। मां कात्यायनी का स्वरूप साहस, न्याय और निर्णायक शक्ति का प्रतीक है। उनका संदेश स्पष्ट है कि जब अन्याय अपनी सीमा पार कर जाए, तब उसके खिलाफ खड़ा होना आवश्यक है। नारी में सृजन की शक्ति के साथ अन्याय का सामना करने और परिवर्तन लाने की क्षमता भी मौजूद है। नवरात्र के सातवें दिन मां कालरात्रि की आराधना होती है। नवदुर्गा के स्वरूपों में उनका रूप सबसे अधिक उग्र माना जाता है। उनका वर्ण श्याम है, केश खुले हुए हैं और वे गर्दभ पर सवार रहती हैं। उनके हाथों में विभिन्न अस्त्र होते हैं। देखने में उनका स्वरूप भयंकर लगता है, लेकिन भक्तों के लिए वे अत्यंत शुभ मानी जाती हैं। इसी कारण उन्हें शुभंकरी भी कहा जाता है। मां कालरात्रि का स्वरूप बुराई, भय और नकारात्मक शक्तियों के विनाश का प्रतीक है। उनका संदेश यह है कि जीवन के डर से भागने के बजाय उसका सामना करना चाहिए। कालरात्रि की पूजा हमें यह भी सिखाती है कि शक्ति का एक रूप कठोरता भी है। जहां करुणा आवश्यक है, वहां करुणा होनी चाहिए, लेकिन अन्याय और अधर्म के सामने दृढ़ता भी उतनी ही जरूरी है। नवरात्र के आठवें दिन मां महागौरी की पूजा की जाती है। उनके स्वरूप को अत्यंत उज्ज्वल, शांत और सौम्य माना गया है। धार्मिक कथाओं के अनुसार कठोर तपस्या के कारण देवी का शरीर धूल और मिट्टी से ढक गया था। भगवान शिव ने गंगाजल से उन्हें स्नान कराया, जिसके बाद उनका स्वरूप अत्यंत गौर और उज्ज्वल हो गया। इसी कारण उन्हें महागौरी कहा गया। मां महागौरी शांति, पवित्रता, करुणा और आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक हैं। उनके स्वरूप में यह संदेश छिपा है कि कठिन साधना के बाद व्यक्ति के भीतर शुद्धता और आत्मिक प्रकाश का विकास होता है। अष्टमी के दिन कन्या पूजन की परंपरा भी कई क्षेत्रों में विशेष रूप से निभाई जाती है, जिसमें छोटी कन्याओं को देवी का स्वरूप मानकर उनका सम्मान और पूजन किया जाता है। नवरात्र के नौवें और अंतिम दिन मां सिद्धिदात्री की पूजा की जाती है। मां सिद्धिदात्री कमल पर विराजमान रहती हैं और उनके चार हाथों में शंख, चक्र, गदा और कमल सुशोभित होते हैं। नवदुर्गा के अंतिम स्वरूप के रूप में उनकी आराधना साधना की पूर्णता का प्रतीक मानी जाती है। पहले दिन की स्थिरता से लेकर अंतिम दिन की सिद्धि तक नवरात्र की पूरी यात्रा मनुष्य के भीतर आत्मविश्वास, संयम, साहस, ऊर्जा, ममता, न्याय, निर्भयता, शांति और आत्मिक पूर्णता जैसे गुणों के विकास का संदेश देती है।





दुनियाकी अनोखी समुद्रके अंदर बहती नदी

दुनिया में हजारों नदियां हैं, जिनकी अपनी अलग-अलग खासियतें हैं। कोई नदी अपनी लंबाई के लिए मशहूर है, तो कोई अपनी गहराई और तेज बहाव के लिए जानी जाती है। अफ्रीका की नील नदी दुनिया की सबसे लंबी नदियों में गिनी जाती है, जबकि दक्षिण अमेरिका की अमेजन नदी अपने विशाल जलप्रवाह के लिए फेमस है। कुछ नदियां ऊंचे पहाड़ों से निकलती हैं और सैकड़ों किलोमीटर का सफर तय करके समुद्र में मिल जाती हैं। वहीं, कुछ नदियां रेगिस्तान और घने जंगलों से होकर गुजरती हैं लेकिन क्या आपने कभी ऐसी नदी के बारे में सुना है, जो जमीन पर नहीं बल्कि समुद्र के अंदर बहती हो? सुनने में यह बात अजीब लग सकती है, लेकिन



वैज्ञानिकों ने समुद्र की गहराई में ऐसी धाराओं का पता लगाया है, जो बिल्कुल किसी नदी की तरह बहती हैं। ऐसी ही एक अनोखी धारा अटलांटिक महासागर में कांगो नदी के मुहाने के पास मौजूद है। आमतौर पर जब हम किसी नदी की कल्पना करते हैं, तो हमारे दिमाग में पहाड़ों या मैदानों के बीच बहते पानी की तस्वीर आती है. लेकिन समुद्र की गहराई में भी कुछ ऐसी धाराएं बनती हैं, जो समुद्र तल पर मौजूद घाटियों और गहरे रास्तों से होकर आगे बढ़ती हैं. वैज्ञानिक भाषा में इन्हें 'टर्बिडिटी करंट' कहा जाता है। ये सामान्य नदियां नहीं होतीं, बल्कि मिट्टी, रेत और गाद से भरे पानी की घनी धाराएं होती हैं। इनका बहाव कई बार इतना तेज हो सकता है कि ये समुद्र की तलहटी पर मौजूद तलछट को भी अपने साथ बहाकर ले जाती हैं। अफ्रीका की कांगो नदी अटलांटिक महासागर में जाकर मिलती है. यह नदी अपने साथ बड़ी मात्रा में मिट्टी, रेत और गाद लेकर आती है। समुद्र में पहुंचने के बाद यह तलछट कुछ परिस्थितियों में समुद्र की गहराई की ओर बढ़ने लगती है। समुद्र तल पर कांगो कैन्यन नाम की एक विशाल घाटी मौजूद है. इसी घाटी से होकर गाद और पानी की घनी धाराएं समुद्र की गहराई में आगे बढ़ सकती हैं। इनका रास्ता किसी नदी की तरह होता है, इसलिए इन्हें अक्सर समुद्र के अंदर बहने वाली नदियों के रूप में बताया जाता है।

दुनियाके पांच देशोंकी सत्ता उखाड़ चुके हैं जेन जी

फ्रांस में युवा और छात्र उन मुद्दों के खिलाफ विरोध कर रहे हैं जो उनके हिसाब से देश की शिक्षा व्यवस्था को नुकसान पहुंचा रहे हैं और उनके भविष्य के लिए खतरा हैं। उत्तरी पेरिस में छात्रों के आंदोलन के तौर पर शुरू हुई यह मुहिम देश के दूसरे हिस्सों में भी फैल गई। इसी के साथ भारत में भी रोजगार, परीक्षा में गड़बड़ी और जवाबदेही को लेकर युवाओं के नेतृत्व में आंदोलन हुए हैं। साथ ही वर्तमान में मुख्य चुनाव आयुक्त के इस्तीफे को लेकर भी विरोध प्रदर्शन चल रहे हैं. यह घटनाएं जेन ज़ी के बढ़ते राजनीतिक प्रभाव को दिखाती हैं. बांग्लादेश से लेकर श्रीलंका तक युवाओं ने सरकारों को चुनौती देने के लिए विरोध प्रदर्शन और सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया है. आइए जानते हैं उन देशों के बारे में जहां परजेन ज़ीं के नेतृत्व वाले आंदोलन ने कथित तौर पर सरकारों को गिरा दिया। जेन ज़ी का मतलब आमतौर पर 1997 और 2012 के बीच पैदा हुए लोगों से है. यह पीढ़ी राजनीतिक सक्रियता में तेजी से प्रभावशाली हो गई है. वे समर्थन जुटाने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म, वायरल हैशटैग और सड़कों पर प्रदर्शनों का इस्तेमाल करते हैं। भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, आर्थिक तंगी, खराब सार्वजनिक सेवाएं और आजादी पर पाबंदियां दुनिया भर में युवाओं के नेतृत्व वाले विरोध प्रदर्शनों के आम कारण बन चुके हैं। बांग्लादेश ने 2024 में युवाओं के नेतृत्व में एक बड़ा विद्रोह देखा। शुरू में छात्रों ने सरकारी नौकरी में कोटा सिस्टम के खिलाफ विरोध किया और रोजगार में निष्पक्ष अवसरों की मांग की। हालांकि तानाशाही के आरोपी और जनता के बढ़ते गुस्से के बीच यह आंदोलन शेख हसीना की सरकार के खिलाफ एक बड़े विरोध में बदल गया। विरोध



प्रदर्शन तेज हो गए और आखिरकार अगस्त 2024 में हसीना को इस्तीफा देने और देश छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा। इस विद्रोह ने दिखाया कि कैसे छात्रों की मांग एक देशव्यापी राजनीतिक आंदोलन का रूप ले सकती है. नेपाल में 2005 में युवा भ्रष्टाचार, राजनीतिक विशेषाधिकारों और सोशल मीडिया पर पाबंदियों को लेकर सड़कों पर उतरे। इन प्रदर्शन में पारंपरिक राजनीतिक नेतृत्व के प्रति निराशा और काफी ज्यादा पारदर्शिता की मांग दिखाई दी. यह अशांति एक बड़े राजनीतिक संकट में बदल गई. इससे सरकार पर भारी दबाव पड़ा. युवा प्रर्दशनकारियों ने अपनी मांग को व्यवस्थित करने और उन तक पहुंचाने के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल किया। इसके बाद राजनीतिक आंदोलन में डिजिटल सक्रियता की बढ़ती भूमिका सामने आई. श्रीलंका में आर्थिक संकट की वजह से 2022 में बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन हुए। ऐसा इसलिए क्योंकि लोगों को बढ़ती कीमतों, ईंधन की कमी और जरूरी सामान ना मिल पाने जैसी मुश्किलों का सामना करना पड़ा. राजनीतिक जवाबदेही की मांग करने वाले प्रदर्शनों में युवाओं ने बड़ी भूमिका निभाई। प्रदर्शनकारियों ने राष्ट्रपति भवन समेत कई जरूरी सरकारी इमारत पर कब्जा कर लिया. बढ़ते दबाव की वजह से राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे देश छोड़कर भाग गए और इस्तीफा दे दिया। मेडागास्कर में युवा प्रदर्शनकारियों ने बिजली और पानी की लगातार कमी, भ्रष्टाचार और बिगड़ते जीवन स्तर के खिलाफ विरोध किया। जब प्रदर्शनकारियों ने अधिकारियों से कार्रवाई की मांग की तो जनता का गुस्सा और भी ज्यादा बढ़ गया. इस संकट की वजह से आखिरकार सी को दखल देना पड़ा और राजनीतिक नेतृत्व में बदलाव हुआ। पेरू में युवाओं के नेतृत्व वाले विरोध प्रदर्शन भ्रष्टाचार, असुरक्षा और पेंशन सिस्टम से जुड़ी चिंताओं पर केंद्रित थे। प्रदर्शनकारियों ने कैंपेन चलाने और अपना संदेश फैलाने के लिए सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया. जापानी मांगा कॉमिक वन पीस का काल्पनिक किरदार मंकी डी लुफी न्याय और प्रतिरोध का प्रतीक बन गया। युवाओं की सक्रियता ने पूरी सरकार को बदले बिना भी सरकारी फसलों को प्रभावित किया है. केन्या में 2024 के फाइनेंस बिल के खिलाफ देशव्यापी विरोध प्रदर्शनों ने राष्ट्रपति विलियम रुटो को विवादास्पद कानून वापस लेने को मजबूर कर दिया. इंडोनेशिया में 2025 के विरोध प्रदर्शनों ने सांसदों के भत्ते, विशेषाधिकारों और आर्थिक नीतियों पर सवाल उठाए। मोरक्को के जेन ज़ी 212 आंदोलन ने सरकारी खर्च, शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को लेकर चिंता उठाई। इसी के साथ भारत में छात्रों के कैंपेन और डिजिटल विरोध प्रदर्शनों ने परीक्षा के पेपर लीक, भर्ती में देरी और बेरोजगारी जैसे मुद्दों को उजागर किया है।

नवरात्रपर सारा अली खानने बिखेरा स्वैग, रायल अंदाजमें फैंसको दी शुभकामनाएं

बॉलीवुड एक्ट्रेस सारा अली खान ने सोशल मीडिया पर अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें कीं जिनमें वे बेहद खूबसूरत लग रही हैं। उन्होंने इस फोटोशूट के लिए ट्रेडिशनल वियर अपनाया जो फेस्टिव सीजन की वाइब दे रहा है और उन पर काफी खिल रहा है। सारा अली खान ने इस फोटोशूट में मनीष मल्होत्रा का रॉयल ब्लू बांधानी लहंगा चोली कैरी किया है जो नवरात्र की फेस्टिव वाइब दे रहा है। उन्होंने मुंबई में स्वदेश की पहली सालगिरह के जश्न के लिए यह कस्टम रॉयल-ब्लू और गहरे बैंगनी रंग का बांधनी लहंगा-चोली पहना था। सारा अली खान ने इस लुक के साथ फैंस को नवरात्र की शुभकानाएं दीं। उन्होंने इन तस्वीरों के साथ कैप्शन लिखा, हैप्पी नवरात्रि एवरीवन। वहीं फैंस ने भी सारा को नवरात्र की शुभकानाएं दीं। सारा ने अपने ट्रेडिशनल लहंगे में स्लीवलेस हाई हॉल्टर-नेक ब्लाउज पहना और इसके साथ,-लाइन स्कर्ट पहनी। वहीं साथ में नीले और बैंगनी रंग का मैचिंग बंधनी दुपट्टा कैरी किया। उन्होंने अपने लुक को एक स्लीक बन के साथ स्टाइल किया औ मैचिंग ज्वैलरी के साथ लुक को पूरा किया। सारा अली खान पिछली बार पति पत्नी और वो दो में नजर आई थी। जिसमें उनके साथ आयुष्मान खुराना, वामिका गब्बी और रकुल प्रीत सिंह ने काम किया था। यह फिल्म मई 2026 को रिलीज हुई थी। रोमांटिक कॉमेडी को मुदस्सर अजीज ने डायरेक्ट किया। वहीं वे मेट्रो इन दिनो का भी हिस्सा थीं। सारा अली खान की अपकमिंग फिल्मों में उड़ता तीर है जिसमें उनके साथ आयुष्मान खुराना नजर आने वाले हैं। पहले यह फिल्म 9 अक्टूबर को रिलीज होने वाली थी लेकिन अब इसे पोस्टपोन करके 23 अक्टूबर के लिए शेड्यूल किया गया है। स्पाई कॉमेडी को आकाश के कौशिक ने निर्देशित किया है।



स्वादकी होती है एक अलग जुबान

आज भारतीय पर्यटक खाने के मामले में बेहद एक्सपेरिमेंटल हैं। वे जापानी, इटैलियन, मैक्सिकन, मेडिटेरेनियन और मिडिल ईस्टर्न खाना खुशी-खुशी ट्राई कर रहे हैं, लेकिन किसी इंटरनेशनल कुजीन को पसंद करना एक बात है और उसके बिल्कुल आथेंटिक स्वाद को अपनाना दूसरी बात। भारतीयों के लिए स्वादिष्ट भोजन का मतलब है- सूखे मसाले, अदरक-लहसुन, हरी मिर्च युक्त गाढ़ी मसालेदार ग्रेवी। हमारी रसोई में खाना पकाते वक्त परत-दर-परत जायका घोला जाता है। बाकी दुनिया का अंदाज थोड़ा अलग है। इटैलियन भोजन में आलिव आयल, छोटे टमाटर, बेसिल और चीज के असली फ्लेवर को ही स्टार बनाया जाता है। तो वहीं मेडिटेरेनियन और मिडिल ईस्टर्न कुजीन में तिल के पेस्ट (ताहीनी), नींबू, ताजी हर्ब्स, ग्रिल की हुई सब्जियों और मीट का दबदबा होता है। मैक्सिकन कुजीन हमारे लिए थोड़ी जानी-पहचानी लग सकती है, क्योंकि इसमें मिर्च, धनिया, टमाटर, नींबू का इस्तेमाल होता है, हालांकि उनके पकाने का तरीका हमसे अलग है। किसी भी विदेशी आथेंटिक कुजीन को समझाने का एक मौका दें कि वह आपको क्या महसूस कराना चाहती है। इसके लिए जान-पहचान वाले रास्तों से शुरुआत करें। आपको सीधे दाल मखनी से साशिमी पर जाने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। पास्ता, पिज्जा, लहसुन और टमाटर का कांबीनेशन युक्त इटैलियन खाना हम भारतीयों के लिए सबसे आसान और सुरक्षित विकल्प है। इसी तरह मिडिल ईस्टर्न कुजीन में हमस, फलाफेल, ग्रिल्ड सब्जियां और चावल से शुरुआत कर सकते हैं। मैक्सिकन खाना चाहते हैं तो बीन्स, कार्न, टमाटर, मिर्च जैसे स्वाद आपको घर जैसा एहसास देंगे। एक बार जब आप इन जायकों के साथ सहज हो जाएं,



तो धीरे-धीरे हल्के मसालों, कच्चे सलाद या नई टेक्सचर वाली डिशेज ट्राई करें। विदेशी रेस्त्रां के मेन्यू कार्ड भले ही सुनने में बहुत फैंसी लगें, लेकिन प्लेट में क्या आने वाला है, यह कई बार स्पष्ट नहीं होता। इसलिए बेझिझक वेटर से पूछें कि क्या यह डिश स्पाइसी है या माइल्ड? क्या यह कच्ची परोसी जाएगी, ग्रिल की गई है या फ्राइड है? यह गर्म है या ठंडी? एक अच्छा रेस्त्रां हमेशा आपको सही डिश चुनने में मदद करेगा। और हां, अगर आपको खाना थोड़ा और तीखा चाहिए, तो शेफ से थोड़ा तीखा बनाने या साइड-आन में चिली फ्लेक्स, स्पाइसी सास की मांग कर सकते हैं। भारतीय शाकाहारियों के लिए विदेश में खाना थोड़ा पेचीदा हो सकता है। अब शाकाहारी हैं तो सिर्फ इज दिस वेज? पूछना काफी नहीं। क्योंकि विदेश में शाकाहार के नियम अलग होते हैं। कई बार सब्जियों के सूप में चिकन स्टाक हो सकता है। चावल को ब्रोथ में पकाया गया होता है। सब्जियां उसी तेल में तली हो सकती हैं, जिसमें सी-फूड तला गया हो। सास में फिश सास या आयस्टर सास की मिलावट हो सकती है। इसलिए सीधे और स्पष्ट सवाल पूछें- क्या इसमें मांस, मछली या एनिमल स्टाक मिला है? क्या इसे उसी तेल या ग्रिल पर पकाया गया है, जहां मांसाहार बनता है? अगर आप विदेश में हर निवाले की तुलना भारतीय खाने से करेंगे, तो जाहिर है आपको हर डिश में मिर्च-मसाले कम ही लगेंगे। इसकी जगह खुद से पूछिए कि यह डिश मुझे किस स्वाद का एहसास कराना चाहती है? जब आप यह सोचेंगे, तो आपको भुने हुए टमाटर की मिठास, बेसिल लीव्स की भीनी खुशबू, आलिव आयल का फ्रूटी एहसास, नींबू की ताजा खटास और ग्रिल्ड सब्जियों का स्मोकी फ्लेवर समझ आने लगेगा। हर विदेशी डिश में अपने घर का स्वाद मत ढूंढिए। खाने को उस जगह, वहां के लोगों और उनकी संस्कृति की कहानी कहने दीजिए!

शाही महल छोड़ आसमानमें पहुंचीं महारानी

किसी भी देश की रानी की जिंदगी आम लोगों से काफी अलग होती है। शाही परिवार की जिम्मेदारियां निभाना, देश के खास समारोहों में शामिल होना और राजा के साथ आधिकारिक कार्यक्रमों में हिस्सा लेना उनके काम का हिस्सा होता है. लेकिन थाईलैंड की रानी की एक ऐसी खासियत है, जो उन्हें दूसरों से अलग बनाती है। उन्हें विमान उड़ाने का शौक है और वह कई तरह के विमानों में उड़ान भर चुकी हैं. अब उन्होंने पहली बार अकेले ग्रिपेन फाइटर जेट उड़ाकर अपने नाम एक बड़ी उपलब्धि दर्ज कर ली है। उनकी इस उड़ान के दौरान थाईलैंड के राजा भी मौजूद रहे. उड़ान पूरी होने के बाद राजा ने उन्हें फूलों का गुलदस्ता देकर बधाई दी. थाईलैंड की रानी जिनका नाम सुथिदा ने 8 अक्टूबर को दक्षिणी थाईलैंड के सूरत थानी प्रांत स्थित विंग 7 एयरबेस से उड़ान भरी. इस दौरान उन्होंने स्वीडन में बने सिंगल-सीटर JAS 39 C ग्रिपेन फाइटर जेट को अकेले उड़ाया। उड़ान से पहले रानी को फ्लाइट प्लान के बारे में जानकारी दी गई. इसके बाद उन्होंने विमान की जांच की और उड़ान भरी। इस खास मौके पर थाईलैंड के राजा महा वजिरालोंगकोर्न भी वहां मौजूद थे. रानी की यह पहली सोलो उड़ान उनके विमानन करियर की एक बड़ी उपलब्धि मानी जा रही है. रानी सुथिदा की उड़ान पूरी होने के बाद राजा ने उन्हें बधाई दी. उन्होंने रानी को फूलों का गुलदस्ता और 'ग्रिपेन ऑर्डर गोल्डन पैच' भेंट किया। यह खास पहचान चिह्न स्वीडन में बने ग्रिपेन लड़ाकू विमान को उड़ाने से जुड़ा है। रानी की इस उपलब्धि ने उनके विमान उड़ाने के अनुभव को एक बार फिर चर्चा में ला दिया है। लड़ाकू विमान उड़ाने के लिए विमान की तकनीक, उड़ान की योजना और सुरक्षा से जुड़ी बातों की अच्छी जानकारी होना जरूरी है। रानी पहले भी ग्रिपेन विमान उड़ा चुकी हैं, लेकिन इस बार उन्होंने इसे अकेले उड़ाया।

