



अनोखी सौगात

नवरात्रि के पावन अवसर पर भोजपुर जिले के एक परिवार में खुशियों ने दस्तक दी है। आरा के महावीर टोला स्थित हेरिटेज हॉस्पिटल में एक महिला ने अपनी पहली डिलीवरी के दौरान एक साथ तीन बच्चों को जन्म दिया है। महिला ने एक बेटी और दो बेटों को जन्म दिया है, एक साथ तीन बच्चों के जन्म से परिवार में खुशी का माहौल है। परिजनों के लिए यह पल बेहद खास है, क्योंकि



पहली बार माता-पिता बनने के साथ ही उन्हें तीन बच्चों का सुख मिला है। मिली जानकारी के अनुसार तीन बच्चों को जन्म देने वाली महिला को पहचान सुभमा देवी के रूप में हुई है। उनके पति का नाम सुनील प्रसाद है। यह परिवार भोजपुर जिले के बाग मंडौवा का रहने वाला है जबकि सुभमा देवी का मायका एकवारी में है। सुभमा देवी की यह पहली डिलीवरी थी। इस दौरान उन्होंने एक बेटी और दो बेटों को जन्म दिया। परिवार के मुताबिक गर्भावस्था के दौरान ही उन्हें पता चल गया था कि सुभमा देवी के गर्भ में तीन बच्चे पल रहे हैं। इसके बाद से ही परिवार के लोग बच्चों के जन्म का इंतजार कर रहे थे। डिलीवरी के बाद एक साथ तीन बच्चों की किलकारी गुंजने से घर में उत्सव जैसा माहौल बन गया है। पहली बार मां बनने का अनुभव किसी भी महिला के जीवन का खास पल होता है। सुभमा देवी के लिए यह खुशी और भी यादगार बन गई, क्योंकि उन्होंने एक साथ तीन बच्चों को जन्म दिया है। परिवार के सदस्य इस पल को लेकर बेहद उत्साहित हैं। परिजनों के बीच बच्चों के जन्म की खबर से खुशी का माहौल है और लोग परिवार को बधाई दे रहे हैं।

तीन मंजिला इमारत जितनी ऊंची, दुनिया की सबसे बड़ी गुलक

बचपन में आपने भी मिट्टी या प्लास्टिक की छोटी-सी गुलक में पैसे जमा किए होंगे। कभी उसमें सिक्के डालकर अपनी बचत बढ़ाने की खुशी अलग ही होती थी। लेकिन जरा सोचिए, अगर आपके सामने ऐसी गुलक आ जाए, जिसके सामने खड़े होकर ईसान भी छोटा नजर आने लगे, तो कैसा लगेगा? कोलंबिया में बनी एक विशालकाय गुलक इन दिनों लोगों का ध्यान खींच रही है। इसका आकार इतना बड़ा है कि इसे देखकर पहली नजर में यकीन करना मुश्किल हो सकता है। इस विशाल गुलक का वीडियो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया है। वीडियो सामने आने के बाद से ही यह अनोखी कला लोगों के बीच चर्चा का विषय बनी हुई है।गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के मुताबिक, दुनिया की सबसे बड़ी गुलक का रिकॉर्ड बनाने वाली इस कलाकृति की ऊंचाई 9 मीटर यानी करीब 29 फीट 6 इंच है, वहीं, इसकी लंबाई 10.36 मीटर यानी लगभग 34 फीट बताई गई है। इसके किलाकार आकर को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि इसे तैयार करना कितना चुनौतीपूर्ण रहा होगा।

विन्ध्य पर्वतकी अंचलमें विद्यमान मां विन्ध्यवासिनी दरबार

धरा पर स्थित सबसे बृहद विन्ध्याचल पर्वत की अंचल में विद्यमान है मां विन्ध्यवासिनी का दरबार। इस दरबार में त्रिगुणात्मिका स्वरूप में पूजन के तीनों विधान सात्विक , राजसिक तथा

तामसिक से मां का पूजन किया जाता है और पूरुषरूप से फलदाईं भी है। ऐसी मान्यता है कि इस बसुंधरा पर मात्र एक यही शक्तिस्थल है जहां पर उक्त तीनों प्रकार के पूजन फलदाईं है। प्रतिदिन मां विन्ध्यवासिनी की चार श्रृंगार /आरती की जाती है पहली आरती अति प्रातः चार बजे होती है जिसमें बाल स्वरूप में मां की छवि होती है जिसे मंगला आरती कहा जाता है। मध्यान्ह में एक बजे मां की राजश्री श्रृंगार/आरती सायं सात बजे संध्या आरती तथा रात्रि साढ़े दस बजे मां की शयन आरती होती है। सामान्य दिवसों में लगभग पंद्रह घंटे दैनिक रूप से मां विन्ध्यवासिनी का गर्भगृह भक्तों के दर्शन पूजन के लिए खुला रहता है। पर दोनों प्रमुख नवरात्रों वासंतिक व शारदीय नवरात्र में ग्यारह दिनों के लिए दर्शन का समय बीस घंटा कर दिया जाता है। आम दिनों में रात्रि में चार घंटा तथा मध्याह्न में वालीस भिनट के लिए मां शयन करती है परन्तु दोनों नवरात्रों के दौरान ग्यारह दिनों तक भक्तों की

त्रिगुणात्मिका स्वरूप में पूजन के तीनों विधान है फलीभूत। मध्य बिन्दू होने के चलते मां एक नाम बिन्दुवासिनी भी है।

दिन रात होने वाली भारी भीड़ के चलते मां को शयन नहीं कराया जाता है। आदि काल से यह स्थान धरती का केंद्र बिंदु/ मध्य माना गया है जिसके चलते मां विन्ध्यवासिनी का सरकारी बिन्दुवासिनी के नाम से भी जाना जाता है। मां विन्ध्यवासिनी के स्नान के पश्चात जिस कुंड में जल गिरता है वहां पर त्रिदेवों ब्रह्मा , विष्णु , महेश का वास है। इस स्थान पर विद्यमान त्रिदेवों का दर्शन वर्ष में एक दिन वैशाख मास कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा के दिन होता है जब चैत्र नवरात्र पूर्णिमा के पश्चात मां विन्ध्यवासिनी सहित पूरे मंदिर परिसर में स्थापित समस्त देवी देवताओं का गंगाजल से घटजलाभिषेक किया जाता है। मंदिर प्रांगण में सूक्ष्म त्रिकोण दर्शन का भी विधान है जहां तीन कोण पर महालक्ष्मी , महाकाली एवं मां सरस्वती का दिव्य दर्शन प्राप्त होता है। इस दरबार में वर्ष भर में श्रद्धालुओं का सरकारी आंकड़ा भी लगभग एक करोड़ से अधिक है। यहां देश ही नहीं विदेशों से भी श्रद्धालुओं का आवागमन वर्ष भर होता रहता है। मान्यता है कि मां विन्ध्यवासिनी के दरबार सच्ची श्रद्धा और पवित्र हृदय जो भी कामनाएं की जाती हैं वो देर सबेर पूर्ण अवश्य होती है । भारत के तमाम बड़े संतों ने मां के दरबार में तपस्या / साधना करके हर प्रकार की सिद्धियां अर्जित की है। वर्तमान काल में भी तमाम साधक गोपनीय ढंग से विन्ध्य क्षेत्र के विभिन्न स्थानों पर मां की साधना में रत रहते है।

रविशंकर शास्त्री

मां विंध्यवासिनी : आदिशक्तिके स्वरूपोंमें से एक

देवी भागवत से जुड़ी कथा में बताया जाता है कि प्रथम पुरुष मनु ने देवी की आराधना के लिए कठोर तप किया था। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर देवी ने उन्हें वरदान दिया और इसके बाद विंध्याचल को अपना निवास बनाया।

मां विंध्यवासिनी को देवी दुर्गा और आदिशक्ति के स्वरूपों में से एक माना जाता है। ‘विंध्यवासिनी’ नाम का अर्थ

करने वाली देवी। महाभारत के विराट पर्व में भी विंध्याचल में देवी के निवास का उल्लेख मिलता है। पद्मपुराण और देवीभागवत से जुड़ी परंपराओं में भी विंध्यवासिनी का वर्णन मिलता है। एक पौराणिक मान्यता के अनुसार, देवी योगमाया का जन्म यशोदा के गर्भ से उसी रात हुआ जब श्रीकृष्ण का जन्म हुआ।

बालिका को मारने का प्रयास किया, वह आठ भुजाओं वाली देवी विंध्यवासिनी के रूप में प्रकट हुई और कंस को चैतावनी देकर विंध्य पर्वतों

को अपना निवास चुना। धार्मिक मान्यताओं में विंध्यवासिनी देवी को सृष्टि के आरंभ से ही पूजित शक्ति माना गया है। देवी भागवत से जुड़ी कथा में बताया जाता है कि प्रथम पुरुष मनु ने देवी की आराधना के लिए कठोर तप किया था। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर देवी ने उन्हें वरदान दिया और इसके बाद विंध्याचल को अपना निवास बनाया। इसी मान्यता के कारण विंध्याचल को केवल एक मंदिर का स्थान नहीं, बल्कि शक्ति की जागृत भूमि माना जाता है।

जलवायु परिवर्तन मानवताके लिए सबसे बड़ा खतरा

जलवायु परिवर्तन, परमाणु युद्ध, एआई से निर्मित जैविक हथियार मानवता के लिए सबसे बड़ा खतरा बन सकता हैं और जिनसे निबटने के लिए वैश्विक सहयोग और तत्काल नीतियों की जरूरत है।

यदि समय रहते ठोस उपाय नहीं किए गए, तो वर्ष 2100 तक इंसानियत के अस्तित्व पर गंभीर संकट छा सकता है. लैंसेट कमीशन ऑन 2100 सेंचुरी ग्लोबल थ्रेट्स दू हेल्थ द्वारा जारी इस अध्ययन में अगले 75 वर्षों के दौरान वैश्विक आबादी को खतरे में डालने वाले 17 प्रमुख कारकों को रेखांकित किया गया है. रिपोर्ट में परमाणु संघर्ष, दू के खतरनाक दुरुपयोग और जैविक हथियारों के फैलाव को इंसानी वजूद के लिए सबसे बड़ा खतरा करार दिया गया है. वैज्ञानिकों का मानना है कि इन विनाशकारी संकटों से रक्षा के लिए दुनिया भर के देशों को अपनी रणनीतियों में तत्काल बदलाव लाना होगा.दुनिया भर के 35 जाने-माने हेल्थ और साइंस विशेषज्ञों की टीम द्वारा तैयार की गई इस व्यापक रिपोर्ट को जर्मनी के बर्लिन शहर में आयोजित होसे वाले वर्ल्ड हेल्थ समिट के दौरान आधिकारिक तौर पर दुनिया के सामने रखा जा रहा है. इस रिपोर्ट का मुख्य उद्देश्य अंतरराष्ट्रीय समुदाय और नीतिकारों को उन चुनौतियों से आगाह करना है, जो आने वाले दशकों में सार्वजनिक स्वास्थ्य और इंसानी जीवन को पूरी तरह तबाह कर सकती हैं. शोधकर्ताओं ने साफ किया है कि ये सभी 17 खतरे अलग-अलग न होकर एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हैं और इनसे बचने के लिए पूरी दुनिया को एक मंच पर आकर रणनीति बनानी होगी. तकनीक के इस दौर में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का अनिवारित और गलत इस्तेमाल

अमीर गांव, जहां के बच्चे भी हैं लखपति

गांवों की संस्कृति-भोजन सबको लुभाता है। अब गांव भी विकास की दौड़ में तेजी से शामिल हो रहे हैं। कई गांवों अपनी सादगी के लिए जाने जाते हैं। कुछ गांव अपनी समृद्धि के लिए मशहूर हैं। ऐसा ही एक गांव एमपी में भी है जहां के बच्चे भी लखपति हैं। यहां के ग्रामीणों ने सीमित संसाधनों से अपनी किस्मत बदल ली है। इस गांव के हर किसान के पास ट्रैक्टर और लज्जरी कार है। यहां का हर किसान संपन्न है। यहां के किसान कई तरह के



है. सबसे अधिक और बेहतरीन खेती काली और जलोढ़ मिट्टी में की जाती है। यह मिट्टी मध्य प्रदेश के सीहोर और विदिशा क्षेत्रों में पाई जाती है। नर्मदा नदी का कछार यहां की भूमि को अधिक उपजाऊ बनाता है। सीहोर जिले में जावर तहसील में सेमरी गांव आता है। यह अमीर गांव में शामिल है। इस गांव के हर किसान के पास ट्रैक्टर और लज्जरी कार हैं। गांव के हर किसान के पास बड़ी जमीन है। सबसे दिलचस्प बात यह है कि इस गांव के 15-16 साल के बच्चे भी रोजगार से जुड़े हैं। कोई दूध डेयरी चलाता है तो कोई किराना दुकान खोले हुए है। किसी के पास सीमेंट सरिया की एजेंसी है। बड़े किसानों के बच्चे बड़े शहर इंदौर-भोपाल में रहते हैं। इस गांव के हर किसान के शहरों में मकान हैं। गांव के ज्यादातर किसानों के मकान पक्के बने हुए हैं।

मानवता के लिए काल बन सकता है. रिपोर्ट में विशेष चिंता जताते हुए कहा गया है कि एआई का प्रयोग बेहद घातक और संक्रमक जैविक हथियार तैयार करने में किया जा सकता है. ऐसे लैब-निर्मित खतरनाक वायरस या बैक्टीरिया यदि बाहर फैलते हैं, तो इनसे कुछ ही समय में करोड़ों लोगों की जान जा सकती है. इस



अध्ययन के सह-अध्यक्ष प्रोफेसर क्रिस्टोफर मरे का कहना है कि आज के वैश्विक नेताओं को भविष्य की पीढ़ियों को सुरक्षित रखने के लिए समय रहते एआई गर्वनेंस पर मजबूत नीतियां और जरूरी फंड का आवंटन करना होगा. अगर दुनिया के ताकतवर देशों के बीच परमाणु युद्ध छिड़ता है, तो इसका असर केवल धमाकों और तात्कालिक तबाही तक सीमित नहीं रहेगा. एटमी विस्फोटों से निकलने वाली विशाल राख, जहरीला घुआं और धूल कण वायुमंडल की ऊपरी परतों में जमा हो जाएंगे. इससे सूर्य की किरणें धरती तक नहीं पहुंच पाएंगी, जिससे वैश्विक तापमान में

भारी गिरावट आएगी. इस स्थिति को वैज्ञानिकों ने परमाणु अकाल का नाम दिया है, जिसके चलते दुनिया भर में खेती पूरी तरह प्य हो जाएगी और भयानक भूकम्परी के कारण अरबों लोगों के अस्तित्व पर संकट मंडवाने लगेगा. पर्यावरण असंतुलन भी मानव आबादी की उम्र और सेहत को सीधे तौर पर प्रभावित कर रहा है. रिपोर्ट में दिए गए वैज्ञानिक आंकड़ों के मुताबिक, यदि दुनिया भर के देश मिलकर ग्लोबल वार्मिंग को 4.4 डिग्री सेल्सियस की जगह 1.8 डिग्री सेल्सियस के स्तर तक सीमित करने में कामयाब हो जाते हैं, तो इससे मानव आबादी के लगभग 1.89 अरब %स्वास्थ्य जीवन-वर्षों की रक्षा की जा सकती है. इसके विपरीत, यदि अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य सलाहता और वित्तीय मदद में मनमानी कटौती जारी रही, तो वर्ष 2100 तक 1.5 अरब स्वस्थ जीवन-वर्षों का नुकसान होगा, जिसका 70 प्रतिशत सबसे बुरा असर सब-सहारा अफ्रीका के गरीब देशों पर देखने को मिलेगा. विश्व स्तर पर आर्थिक असमानता का असर लोगों के स्वास्थ्य और बीमारियों के रूप में स्पष्ट दिखाई देता है. विकसित

और उच्च आय वाले देशों में मोटापा, अस्थव्य जीवनशैली, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप और खराब मानसिक स्वास्थ्य सबसे बड़ी चुनौतियां बनकर उभर रहे हैं. दूसरी तरफ, कम आय वाले और विकाशशील क्षेत्रों में निम्न शिक्षा स्तर, बच्चों में गंभीर कुपोषण, दूषित जल और बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी मुख्य समस्याएं हैं. विशेषज्ञों ने स्पष्ट किया है कि जब तक आयों की खाई और स्वास्थ्य सुविधाओं में अंतर को कम नहीं किया जाएगा, तब तक एक सुरक्षित भविष्य की कल्पना करना असंभव है।

दुनियामें बढ़ रही है नास्तिकोंकी संख्या

सदियों से धर्म ने मानव समाज में संस्कृति, परंपराओं, नैतिक मूल्यों और रोजमर्रा की जिंदगी को आकार देने में बड़ी भूमिका निभाई है, हालांकि बदलता सामाजिक नजरिया दुनिया भर में लोगों के धार्मिक मान्यताओं को देखने के तरीके पर असर डाल रहा है। गैलप इंटरनेशनल और दूसरे

रिसर्च संगठनों के आंकड़ों के मुताबिक कुछ सर्वे में खुद को धार्मिक मानने वाले लोगों की संख्या में काफी कमी आई है, इसी के साथ नास्तिक या फिर बिना किसी धर्म से जुड़े लोगों की संख्या बढ़ी है। आइए जानते हैं कि आखिर लोग संगठित धर्म से दूर क्यों हो रहे हैं।पिछले दो दशकों में कई सर्वे में धार्मिक पहचान और मान्यताओं में बदलाव को बात सामने आई है. मौजूद आंकड़ों से यह पता चलता है कि खुद को धार्मिक मानने वाले लोगों का अनुपात लगभग 77 प्रतिशत से घटकर करीब 55 प्रतिशत हो गया है। कुछ अनुमानों के मुताबिक किसी भी संगठित धर्म से न जुड़ने वाले लोगों की संख्या लगभग 28 प्रतिशत से 30 प्रतिशत है। इन आंकड़ों को सावधानी से समझना चाहिए क्योंकि अलग-अलग सर्वे में अलग-अलग सवाल, सैंपल और परिभाषाओं का इस्तेमाल किया जाता है। नास्तिक होना और धर्म में मानना एक ही बात नहीं है। नास्तिक आमतौर पर ईश्वर में विश्वास नहीं करते जबकि बिना किसी धर्म से जुड़ व्यक्त किसी बड़ी शक्ति

में विश्वास कर सकता है या फिर किसी औपचारिक धर्म का हिस्सा बने बिना आध्यात्मिक तौर तरीके अपना सकता है। इस बदलाव की एक वजह शिक्षा और वैज्ञानिक सोच का बढ़ता प्रभाव है। जानकारी तक पहुंच लोगों को प्राकृतिक घटनाओं, ईसानों की उत्पत्ति और ब्रह्मांड के



वारे में अलग-अलग व्याख्याओं को जानने का मौका देती है. कुछ लोग उन मान्यताओं पर सवाल उठाने लगते हैं जिन्हें उन्होंने पहले पारिवारिक परंपराओं के कारण मान लिया था। विज्ञान लोगों को धर्म छोड़ने के लिए मजबूर नहीं करता और कई वैज्ञानिक धार्मिक भी होते हैं, हालांकि सबूत व आधारित तर्क वितर्क से लोगों को धार्मिक दावों की खतरं रूप से जांच करने और अपने फैसले निकालने के लिए बढ़ावा मिल सकता है.धर्म से दूर होने की चर्चा में

अक्सर युवा पीढ़ी केंद्र में होती है. कई समाजों में पिछली पीढ़ियों की तुलना में युवाओं की इंटरनेट, अंतर्राष्ट्रीय संस्कृति और अलग-अलग विचारों तक पहुंच ज्यादा है। कुछ लोग अपनी आस्था को बनाए रखना चुनते हैं और कुछ लोग दूसरे संगठित धर्म को नकार देते हैं या फिर खुद को धार्मिक के बजाय आध्यात्मिक बताते हैं. काफी लोगों के लिए धार्मिक पहचान अब परिवार से मिलने वाली विरासत के बजाय एक निजी पसंद है. निजी अनुभव भी धार्मिक मान्यताओं पर असर डाल सकते हैं। भेदभाव, सामाजिक दबाव या फिर धार्मिक संस्थाओं से असहमति का अनुभव करने के बाद कुछ लोग धर्म से दूर हो जाते हैं। वहीं कुछ लोग तब परंपराओं पर सवाल उठाते हैं जब उन्हें धार्मिक नेताओं द्वारा बताए गए मूल्य और उन संस्थाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले

लोगों के व्यवहार के बीच अंतर दिखता है। इन अनुभवों का असर हर किसी पर एक जैसा नहीं होता। काफी लोग धार्मिक गतिविधि में शामिल होकर सुकून, समुदाय, नैतिक मार्गदर्शन और जीवन का अर्थ पाते रहते हैं. निजी अनुभव और आस्था के बीच का रिश्ता जटिल होता है और हर व्यक्ति के मामले में अलग-अलग हो सकता है। नास्तिकता के बढ़ने का मतलब यह नहीं है कि दुनिया भर में धर्म खत्म हो रहा है।

खूनी व बादी बवासीर में बेहद असरकारक

ARSHVEDA Capsule
AN AYURVEDIC MEDICINE FOR PILES
Power of 9 Herbs

अश्विेदा
कऱुषुह

सुविचार

आज आप जितनी मेहनत करेंगे, कल वही परिणाम मिलेगा।

• 100% आयुर्वेदिक • सुरक्षित • असरदार

Customer Care : 9628078000
www.rphealthgroup.com

Also available at
TATA **lms** **amazon** **Flipkart**

अपनी जिंदगी

कष्टदायक स्मृतिया

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

मानव जीवन क्षणभंगुर है, फिर भी हम प्रायः अतीत के दुःखों और स्मृतियों के बोझ तले दबे रहते हैं। बाल्यावस्था की निर्मल हंसी, नेत्रों की वह स्वाभाविक चमक और सहज प्रसन्नता समय के साथ कहीं विलुप्त-सी हो जाती है। उसके स्थान पर क्रोध, संताप और कुंठ का आवरण छा जाता है। जब जीवन इतना संक्षिप्त है, तो हम इसे विषाद में क्यों व्यतीत करें? कष्टदायक स्मृतियों से उबरने का प्रथम उपाय है-अतीत को स्वप्नवत् देखना। जो बीत चुका है, वह पुनः लौटकर नहीं आता। यदि हम अपने अतीत को एक चलचित्र की भाँति देखें, तो उससे उत्पन्न पीड़ा का प्रभाव कम होने लगता है। केवल एक क्षण के लिए अतीत को विस्मृत कर वर्तमान में स्थित हो जाना ही जीवन को पुनः प्रस्फुटित कर देता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियाँ आती-जाती रहती हैं; यह परिवर्तन ही जीवन का स्वभाव है। अतः यह स्मरण रखना कि हम पूर्व में भी कठिनाइयों से उबरे हैं, हमें वर्तमान संकटों से पार पाने का आत्मविश्वास प्रदान करता है। द्वितीय उपाय है - आत्मबल और शौर्य का जागरण। मनुष्य के भीतर अपार ऊर्जा और सामर्थ्य निहित है, किंतु वह प्रायः स्वयं उस पर विश्वास नहीं करता। जब व्यक्ति यह संकल्प करता है कि मैं प्रत्येक परिस्थिति का सामना कर सकता हूँ, तभी उसके भीतर सुप्त शक्ति जागृत होती है। यह आंतरिक विश्वास ही उसे परिस्थितियों का प्रबंधन करने में समर्थ बनाता है। तृतीय उपाय है-जीवन की अनित्यता का बोध। चाहे व्यक्ति सफलता के शिखर पर हो अथवा असफलता के गर्त में, अंततः प्रत्येक को मृत्यु का वरण करना है। यह बोध जीवन के प्रति एक नवीन दृष्टिकोण प्रदान करता है। जब हम अपने जीवन और घटनाओं के साक्षी बन जाते हैं, तब राग-द्वेष का प्रभाव क्षीण हो जाता है और एक सहज शांति का अनुभव होता है। जीवन एक नाटक की भाँति है, जिसका पटाक्षेप निश्चित है; अतः उसमें अत्यधिक आसक्ति अनावश्यक है। चतुर्थ और अंतिम उपाय है - एक उच्चतर शक्ति पर विश्वास। मनुष्य कभी भी पूर्णतः एकाकी नहीं होता। एक करुणामयी, दयालु सत्ता संदेव उसके साथ होती है, उसका मार्गदर्शन करती है। चाहे उसे ईश्वर कहा जाए, चेतना या उच्चतर आत्मा उसका अस्तित्व निर्विवाद है। इस विश्वास से मन को आश्रय और स्थिरता प्राप्त होती है। अंततः, जीवन का सार बौद्धिक समझ में नहीं, अपितु अनुभव में निहित है। प्रेम, आनंद और शांति को शब्दों में नहीं बाँधा जा सकता; उन्हें केवल जिया जा सकता है।

मैं स्वास्थ्यको प्राथमिकता दे रही हूं-राधिका मदान

बॉलीवुड अभिनेत्री राधिका मदान ने महिलाओं के लुक को लेकर दबाव झेलने पर बात की। इसके साथ ही एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर सेलेब्स के लुक को ट्रोल् करने पर भी काफी कुछ कहा। राधिका मदान ने बाँड़ी शेमिंग को लेकर अपना निजी संघर्ष भी साझा किया। उन्होंने बातचीत में कहा, ‘मैंने फिल्म पटाखा के लिए 15 किलो वजन बढ़ाया था और शिहत व अंग्रेजी मीडियम के लिए मैं वह वजन घटा रही थी। इस दौरान मुझे कहा गया कि मैं बहुत मोटी हो गई हूं और हीरोइन कैसे बन सकती हूँ? इसके बाद लगातार शूटिंग करते हुए मेरा वजन घटता रहा और मैं बिल्कुल हड्डियों का ढांचा बन गई!’आगे राधिका ने कहा, ‘मैंने खुद से पूछा कि मैं लोगों को खुश करने की कोशिश क्यों कर रही हूँ, जबकि वे कभी खुश नहीं होंगे? इसलिए, मैंने एक खास शारीरिक बनावट पाने की चाहत के बजाय स्वास्थ्य रहने पर ध्यान देना शुरू किया। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो दूसरों की राय आपको प्रभावित नहीं करती, क्योंकि आप समझदार हो जाते हैं। आपको नहीं पता कि उनकी आलोचना किस असुरक्षा से उपजी है। लेकिन मुझे इस बात का सुकून है कि अब मैं स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे रही हूँ।’अपनी बातचीत में राधिका

मदान ने कहा, ‘मुझे खुद से प्यार करने का विचार थोड़ा घिसा-पिटा लगता है, लेकिन आपको खुद को स्वीकार करना होगा। अपनी खूबियों के बारे में सोचना होगा। स्कूल के दिनों में मेरी भीहें जुड़ी हुई थीं और बहुत ज्यादा बाल थे। चूँकि मेरे माता-पिता का व्यवहार बहुत पोजिटिव था, इसलिए मुझे इतना बढ़ावा दिया गया कि मुझे लगा कि लोगों को यह नहीं पता कि मैं कितनी सुंदर हूँ। मेरे दोस्त थे, लेकिन मुझे कभी भी उनकी राय की जरूरत महसूस नहीं हुई। इसलिए, जब मेरी जुड़ी हुई भीहें हट गईं और लोग मुझे नोटिस करने लगे, तब भी मैंने उनमें बदलाव देखे। एक्ट्रेस राधिका मदान ने फिल्म ‘पटाखा’ से अपना बॉलीवुड डेब्यू किया था। उनके कडियर को पहचान इरफान खान के साथ उनकी फिल्म ‘अंग्रेजी मीडियम’ ने दिलाई। इसके बाद उन्होंने वह ‘शिहत’, ‘जिगरा’ में भी नजर आई। हाल ही में वह ‘लस्ट स्टोरी 3’ में नजर आईं।

