29 -10 - 26 VNS PG-12 BACK PAGE.qxd 28-10-2026 21:01 Page 1

अनोखी मिठाई, नाम सुनकर मारने दौड़ते हैं लोग



भारत में कोस-कोस में बोली बदल जाती है। खान-पान बदल जाता है। हर शहर का खान-पान अलग होता है। साउथ इंडिया में तो बिल्कुल अलग ही तरह की डिश बनती हैं। इसी तरह यूपी-बिहार और राजस्थान में अलग-अलग तरह के व्यंजन बनते हैं। मिठाइयां बनती हैं। थाली में मिठाई भारतीय संस्कृति का हिस्सा है। कई शहरों की पहचान मिठाई से है। इसी तरह राजस्थान के जोधपुर शहर में ऐसी ही एक मिठाई बिकती है। पिछले 86 साल से एक ही दुकान में यह मिठाई बिक रही है। इसका नाम सुनते ही लोग शरमा जाते हैं। यह मिठाई जोधपुर के मंडोर में स्वदेशी स्वीट होम में मिलती है। राजस्थान का जोधपुर शहर तीखी-टेस्टी कचौड़ी के लिए फेमस है। मिर्च बड़ा भी बहुत फेमस है। इसी शहर की एक मिठाई बहुत पॉप्युलर है। इस मिठाई के 5-5 नाम हैं। दुकान बैंक की तरह खुलती है। 10 बजे दुकान खुलती है और शाम 5 बजे बंद हो जाती है। इस मिठाई का नाम है चुंटिया चक्की। इसे स्वदेशी चूरमा चक्की, बेसन री चक्की, चुंटिया री चक्की, बेसन मावा री चक्की, बेसन की बर्फी, बेसन की चक्की के नाम से भी जाना जाता है। ठेठ मारवाड़ी में इसे चिंगटी चक्की कहते हैं। इसका बिगड़ा हुआ नाम 'चुंटिया चक्की' है। इस मिठाई के दीवाने इसे 'दिल खुशाल चक्की' भी कहते हैं।

किस्मत हो तो ऐसी

कहते हैं कि किस्मत कब और कहां पलट जाए, इसका अंदाजा लगाना मुश्किल है। ऑस्ट्रेलिया में सोने की तलाश कर रहे एक शख्स के साथ कुछ ऐसा ही हुआ। कई दिनों तक जमीन खोदने के बावजूद जब उसके हाथ कुछ खास नहीं लगा, तो वह निराश होने लगा था, लेकिन एक दिन



उसकी किस्मत ने ऐसी करवट ली कि वह खुद भी हैरान रह गया. उसे जमीन के नीचे सोने का एक बड़ा टुकड़ा मिला, जिसका वजन 1.2 किलोग्राम से ज्यादा बताया जा रहा है. इस खोज की अनुमानित कीमत करीब 1.5 करोड़ रुपये है, जबकि किसी कलेक्टर को बेचने पर इसकी कीमत लगभग 2 करोड़ रुपये तक पहुंचने की संभावना जताई जा रही है।

यह अनोखी घटना ऑस्ट्रेलिया के न्यू साउथ वेल्स के सुदूर उत्तर-पश्चिमी इलाके में टिबूबुरा के पास स्थित माउंट स्टुअर्ट स्टेशन की है। यहां एक शख्स काफी समय से मेटल डिटेक्टर की मदद से जमीन में सोना तलाश रहा था। कई दिनों की मेहनत के बाद भी उसे कोई बड़ी सफलता नहीं मिली थी. इसी महीने एक दिन वह लगातार खुदाई करने से थक चुका था और काम बंद करने के बारे में सोच रहा था। तभी उसके मेटल डिटेक्टर 'गोल्ड मॉन्स्टर 2000' ने जमीन के नीचे किसी धातु की मौजूदगी का संकेत दिया. दिलचस्प बात यह थी कि इतना बड़ा सोने का टुकड़ा मिलने के बावजूद मशीन का शुरुआती सिग्नल बहुत तेज नहीं था। इसके बावजूद उसने तलाश जारी रखने का फैसला किया, जो उसके लिए जिंदगी की सबसे यादगार खोज साबित हुआ. खुदाई के दौरान करीब 100 मीटर आगे बढ़ने पर मशीन से तेज आवाज आने लगी. शख्स ने जब आसपास की मिट्टी हटाई, तो उसे जमीन के भीतर एक चमकदार चीज दिखाई दी. ध्यान से देखने पर पता चला कि वह कोई साधारण धातु नहीं, बल्कि सोने का बड़ा टुकड़ा था. उसे अपनी आंखों पर यकीन करना मुश्किल हो रहा था।

१,५०७ मीटर लंबा रेलवे प्लेटफार्म

भारत में रेलवे का जाल इतना बड़ा है कि यहां हर दिन लाखों लोग ट्रेन से सफर करते हैं। कहीं रेलवे स्टेशन अपनी खूबसूरती के लिए मशहूर हैं, तो कहीं ट्रेनों की रफ्तार और अनोखे रिकॉर्ड लोगों का ध्यान खींचते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दुनिया का सबसे लंबा रेलवे प्लेटफॉर्म भी भारत में ही है? इसकी लंबाई इतनी ज्यादा है कि इसे देखकर आप भी हैरान रह जाएंगे। खास बात यह है कि इस उपलब्धि को गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में भी जगह मिली है। दुनिया का सबसे लंबा रेलवे प्लेटफॉर्म भारत के कर्नाटक राज्य के हुबली शहर में स्थित श्री सिद्धारूढ़ स्वामीजी हुबली रेलवे स्टेशन पर है। इस प्लेटफॉर्म की लंबाई 1,507 मीटर है। यानी यह 1.5 किलोमीटर से भी ज्यादा लंबा है। गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स की आधिकारिक वेबसाइट और प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्यूरो की जानकारी के मुताबिक, इस प्लेटफॉर्म ने अपनी लंबाई के दम पर दुनिया भर में पहचान बनाई है। भारतीय रेलवे के लिए यह एक खास उपलब्धि है, क्योंकि इसने देश को रेलवे से जुड़े एक अंतरराष्ट्रीय रिकॉर्ड में शीर्ष स्थान दिलाया।

दुनिया के पहले अखबार छपने की कहानी

सुबह की चाय के साथ देश-विदेश का हाल जानने के लिए लोग सुबह के समय अखबार पढ़ते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं सबसे पहली बार अखबार कहां और कब छपा था? अखबार का इतिहास जितना पुराना है, उतना ही दिलचस्प भी है। अखबार छपने की शुरुआत साल 1605 में यूरोप के स्ट्रासबर्ग शहर में हुई थी। योहान कैरोलुस नाम के एक व्यक्ति ने दुनिया का सबसे पहला प्रिंटेड अखबार प्रकाशित किया था, जिसने पत्रकारिता के इतिहास को बदल दिया। इस अखबार का नाम रिलेशन आलर फ्यूरमेन उंड गेडेंकवुर्डिगेन हिस्टोरियन रखा गया था। अखबार की प्रिंटिंग शुरू होने से पहले कैलोलुस खुद अपने हाथों से अखबार लिखा करते थे। इस अखबार में अलग-अलग देशों से जुड़ी जरूर घटनाओं की जानकारी शामिल होती थी। हालांकि, हाथ से लिखने के कारण खबरें बहुत सीमित लोगों तक ही पहुंच पाती थीं। हाथ से लिखने में समय लगता था और मेहनत भी बहुत ज्यादा होती थी, इसलिए अखबार सीमित मात्रा में ही तैयार हो पाते थे। जब उन्हें प्रिंटिंग प्रेस मिली, तो उन्होंने खबरों को एक जैसी कॉपी में छापना शुरू कर दिया। इससे एक ही खबर को एक साथ कई लोगों तक पहुंचाना आसान हो गया। यही से हर हफ्ते अखबार छापने और बांटने की व्यवस्था शुरू हुई। शुरुआत में यह अखबार साप्ताहिक आधार पर ही छपा करता था, रोज नहीं। आज के अखबार आपने देखे हैं, बड़े-बड़े पन्ने, जिनमें हर पन्ने पर अलग-अलग विषयों की खबरें छपी होती हैं। नेशनल, स्टेट, स्पोर्ट्स, संपादकीय आदि, लेकिन सबसे पहला अखबार रिलेशन ऐसा नहीं था। वह असल में एक किताब के आकार की समाचार-पुस्तिका हुआ करती थी। भले ही इसका स्वरूप अलग था, लेकिन इसमें छपने वाला कंटेंट बेहद खास होता था। इसमें अलग-अलग जगहों से इकट्ठा हुई खबरें, जैसे- राजनीतिक घटनाएं, युद्ध, राजघरानों की गतिविधियां और दूसरी जरूरी खबरें शामिल होती थीं। अलग-अलग जगहों से नियमित रूप से खबरें जुटाना और फिर उन्हें छापकर लोगों तक पहुंचाना, उस दौर में एक बिल्कुल नई और अनोखी व्यवस्था थी। कैरोलुस की इस पहल ने सूचना और समाचार के क्षेत्र में क्रांति ला दी। इसके बाद यूरोप के कई दूसरे शहरों में भी नियमित रूप से समाचारों का प्रकाशन तेजी से शुरू होने लगा, जिसने आधुनिक प्रिंट का रास्ता साफ किया।



अखबार छपने की शुरुआत साल १६०५ में यूरोप के स्ट्रासबर्ग शहर में हुई थी। योहान कैरोलुस नाम के एक व्यक्ति ने दुनिया का सबसे पहला प्रिंटेड अखबार प्रकाशित किया था, जिसने पत्रकारिता के इतिहास को बदल दिया।

आज के अखबार आपने देखे हैं, बड़े-बड़े पन्ने, जिनमें हर पन्ने पर अलग-अलग विषयों की खबरें छपी होती हैं। नेशनल, स्टेट, स्पोर्ट्स, संपादकीय आदि, लेकिन सबसे पहला अखबार रिलेशन ऐसा नहीं था। वह असल में एक किताब के आकार की समाचार-पुस्तिका हुआ करती थी। भले ही इसका स्वरूप अलग था, लेकिन इसमें छपने वाला कंटेंट बेहद खास होता था।

दुनियामें कुछ ऐसे देश जहांके बच्चे हैं ज्यादा शैतान

क्लास में अनुशासन, शोर और छात्रों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता सीखने के माहौल को तय कर सकती है। प्रोग्राम फॉर इंटरनेशनल स्टूडेंट असेसमेंट की हालिया रिपोर्ट से यह पता चलता है कि अलग-अलग देशों में कक्षा के व्यवहार में काफी ज्यादा अंतर है.इसमें बताया गया है कि एशिया के कुछ हिस्सों में कक्षाएं काफी शांत रहती हैं जबकि कई पश्चिमी देशों में अनुशासन बनाए रखने को लेकर ज्यादा चुनौतियां हैं. यह तुलना सिर्फ सबसे शरारती बच्चों की पहचान करने के बजाय, कक्षा में होने वाले शोर, छात्रों के ध्यान और वहां के माहौल पर केंद्रित है.जापान, दक्षिण कोरिया और सिंगापुर उन देशों में शामिल हैं जहां कक्षाएं सबसे ज्यादा अनुशासित होती हैं. इन देशों में 85 प्रतिशत से ज्यादा छात्रों का कहना है कि पढ़ाई के दौरान कभी शोर नहीं होता. क्लास में शांत होने से शिक्षकों को अनुशासन बनाए रखने में वक्त बर्बाद करने के बजाय, पढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने का मौका मिलता है। चीन में भी क्लास काफी अनुशासित मानी जाती है। यहां छात्र



कक्षा के नियमों का सख्ती से पालन करते हैं और पढ़ाई के दौरान अपना पूरा ध्यान अपनी पढ़ाई पर ही लगाते हैं. इन उदाहरणों से पता चलता है कि कई एशियाई देशों की शिक्षा प्रणालियों काफी अनुशासित हैं.ऑस्ट्रेलिया उन देशों में शामिल है जहां पर छात्रों का कहना है कि क्लास में पढ़ाई के दौरान काफी व्यवधान होता है. आंकड़ों के मुताबिक ऑस्ट्रेलिया के 41 प्रतिशत छात्रों का कहना है कि उनकी क्लास में लगातार शोर होता रहता है। यह आंकड़ा 31 प्रतिशत के वैश्विक औसत से ज्यादा है जो बताता है कि ऑस्ट्रेलिया में छात्रों के बीच क्लास का शोर एक आम समस्या है। न्यूजीलैंड और यूनाइटेड किंगडम में भी क्लास मैनेजमेंट को लेकर काफी चुनौती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक ऑस्ट्रेलिया की तरह ही इन देशों के स्कूलों में भी अनुशासन का स्तर लगातार गिर रहा है. भारत ने प्रोग्राम फॉर इंटरनेशनल स्टूडेंट एसेसमेंट की इस नई रिपोर्ट में हिस्सा नहीं लिया है. यही वजह है कि इस नई रिपोर्ट में कक्षा के अनुशासन या फिर छात्रों के व्यवहार के मामले में भारत की वर्तमान स्थिति का पता नहीं चलता है. इन नतीजों के आधार पर दूसरे देशों के साथ भारत की रैंकिंग नहीं की जा सकती। इस रैंकिंग में भारत ने आखिरी बार 2009 में हिस्सा लिया था।

आजादीकी लड़ाईसे जुड़ी मिठाई

तिरंगी बर्फी काशी में शुरू हुई थी। यह मिठाई 1942 के भारत छोड़ो आंदोलन से जुड़ी हुई है। इसकी तीन रंगीन परतें राष्ट्रीय ध्वज को दर्शाती थीं। उस समय ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन में शहर में तिरंगा फहराना और देशभक्तिपूर्ण मार्च निकालना प्रतिबंध था. झंडे के रंगों को एक जानी पहचानी मिठाई में बदलकर इसे बनाने वालों ने पाबंदियों के बावजूद भी देशभक्ति की भावना को व्यक्त करने के लिए एक रचनात्मक तरीका खोजा.इस बर्फी की शुरुआत काशी या वाराणसी के ठठेरी बाजार इलाके की एक पुरानी मिठाई की दुकान राम भंडार ने की दी। इस दुकान की स्थापना 1850 के आसपास से श्री रघुनाथ दास गुप्ता ने की थी। गुप्ता परिवार ने आंदोलन के दौरान इस मिठाई को तैयार किया. 1942 में महात्मा गांधी के भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन ने काशी में तिरंगा फहराने और मार्च निकालने पर सख्त पाबंदी लगा दी थी. इसके जवाब में गुप्ता परिवार ने केसरिया, सफेद और हरे रंग की बर्फी बनाई. ये तीनों रंग हमारे राष्ट्रीय ध्वज से जुड़े हैं, क्योंकि ये रंग किसी असली झंडे पर नहीं बल्कि एक मिठाई में थे इस वजह से लोगों को अपनी राष्ट्रीय पहचान का प्रतीक साथ रखने का एक नया जरिया मिल गया. यह विरोध का एक ऐसा तरीका बन गया जिसे असली तिरंगा साथ रखे बिना भी सबके सामने दिखाया जा सकता था. ऐसा कहा जाता है कि स्वतंत्रता सेनानी इस मिठाई को हाथों में लेकर सड़कों पर उतरते थे. इस तरह वे औपनिवेशिक पाबंदियों का विरोध भी करते थे और झंडा रखने या दिखाने पर लगी रोक से भी बच जाते थे।



खानेकी बर्बादीमें चीन सबसे आगे, भारत भी पीछे नहीं

खाने की बर्बादी अब सिर्फ घर की रसोई या शादी-पार्टियों में बची प्लेटों का मामला नहीं रह गई है। यह वैश्विक खाद्य सुरक्षा, अर्थव्यवस्था और पर्यावरण से जुड़ी बड़ी चुनौती बन चुकी है. दुनिया में एक तरफ करोड़ों लोगों को पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाता. वहीं दूसरी तरफ हर दिन भारी मात्रा में खाना बिना खाए कूड़े में पहुंच जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं कि किस देश में सबसे ज्यादा खाना बर्बाद किया जाता है। अक्टूबर 2026 तक उपलब्ध अंतरराष्ट्रीय आंकड़ों और हालिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, चीन, भारत और अमेरिका कुल खाद्य बर्बादी के मामले में दुनिया के सबसे बड़े देशों में शामिल हैं। जानें इस लिस्ट में और कौन-कौन से देश शामिल है और किस देश में सबसे कम खाना बर्बाद होता है.रिपोर्स के मुताबिक चीन में सालाना 108 मिलियन टन से ज्यादा फूड वेस्ट होने का अनुमान है. इसके बाद भारत करीब 78 मिलियन टन और अमेरिका करीब 24 मिलियन टन के साथ बड़े फूड वेस्ट जनरेटर्स में आते हैं. चीन और भारत के आंकड़ों का एक बड़ा कारण उनकी विशाल आबादी भी है. भारत में सालाना खाद्य बर्बादी का अनुमान 78 मिलियन टन से अधिक है, लेकिन प्रति व्यक्ति आंकड़ा करीब 54 किलो सालाना बैठता है. यानी कुल मात्रा बहुत बड़ी होने के बावजूद प्रति व्यक्ति भारत कुछ दूसरे देशों के मुकाबले कम फूड वेस्ट करता है।



जब इंसानी नसोंमें बहा भेड़ का खून

आज के दौर में अस्पतालों में किसी मरीज को खून चढ़ाना एक बेहद सामान्य और सुरक्षित चिकित्सा प्रक्रिया मानी जाती है, लेकिन इसका इतिहास हैरान कर देने वाला है क्या आप जानते हैं कि मानव इतिहास में पहली बार जब किसी व्यक्ति को खून चढ़ाया गया था, तो वह किसी इंसान का नहीं बल्कि एक बेजुबान जानवर का था? सत्रहवीं शताब्दी में किया गया यह अनूठा प्रयोग आधुनिक मेडिकल साइंस के लिए एक मील का पत्थर साबित हुआ। आइए जानते हैं उस ऐतिहासिक प्रयोग की पूरी कहानी, जिसने रक्तदान यानी ब्लड ट्रांसफ्यूजन की दुनिया की बुनियाद रखी। दुनिया के सबसे पहले दर्ज किए गए रक्तदान का श्रेय फ्रांस के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. जीन-बैप्टिस्ट डेनिस को जाता है. घटना 15 जून 1667 की है, जब एक 15 वर्षीय लड़का कई दिनों से बेहद तेज बुखार से तड़प रहा था और उसकी हालत लगातार बिगड़ती जा रही थी। तत्कालीन समय में दवाइयों और इलाज के विकल्प बेहद सीमित थे। ऐसे में लड़के को मौत के मुंह से निकालने के लिए डॉक्टर डेनिस ने एक बेहद अनूठा और जानलेवा जोखिम उठाने का फैसला किया। उन्होंने एक भेड़ के शरीर से खून निकालकर सीधे उस लड़के की नसों में ट्रांसफर कर दिया। उस दौर में डॉक्टरों और वैज्ञानिकों को इंसानी रक्त की संरचना, घटकों या ब्लड ग्रुप के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। इसके बावजूद यह जोखिम भरा कदम चमत्कारिक रूप से सफल रहा. भेड़ का खून चढ़ने के कुछ ही समय बाद लड़के के बुखार का असर कम होने लगा और उसकी शारीरिक स्थिति में अप्रत्याशित सुधार देखा गया. यह प्रयोग सफल रहा और वह किशोर पूरी तरह ठीक होकर जीवित बच गया। इस घटना ने पूरी दुनिया के चिकित्सा जगत को हैरान कर दिया और इसे विज्ञान का एक बड़ा चमत्कार माना गया।



वजन बढ़ा तो ट्रोल, वजन घटा तो भी सवाल

फिल्मी सितारों की जिंदगी में कैमरा और सोशल मीडिया हमेशा उनके साथ रहता है. लेकिन कई बार किसी फिल्म, काम या उपलब्धि से ज्यादा चर्चा उनके चेहरे, कपड़ों और बॉडी को लेकर होने लगती है। खासकर अभिनेत्रियों के वजन में थोड़ा बदलाव आते ही सोशल मीडिया पर कमेंट्स की बाढ़ आ जाती है. प्रेग्नेंसी के बाद शरीर में आए बदलाव भी इससे अछूते नहीं हैं। हाल के कुछ मामले बताते हैं कि मां बनने के बाद सामान्य शारीरिक बदलाव भी किस तरह सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग का कारण बन जाते हैं.हाल ही में मां बनीं कैटरीना कैफ भी इसका सामना कर चुकी हैं. सितंबर 2026 में अंबानी परिवार के गणेश चतुर्थी समारोह में विक्की कौशल के साथ उनकी तस्वीरें और वीडियो सामने आए. इसके बाद सोशल मीडिया के एक हिस्से ने उनके पोस्ट-प्रेग्नेंसी लुक और वजन को लेकर कमेंट किए. कुछ यूजर्स ने उनके पुराने लुक से तुलना की और उम्र को लेकर भी टिप्पणियां कीं। एक पोस्ट में उनके लुक को लेकर यह सवाल भी उठाया गया कि क्या वह प्रेग्नेंसी के बाद अपनी देखभाल नहीं कर रही हैं। इसके बाद कई



लोगों ने कैटरीना का बचाव किया और कहा कि प्रेग्नेंसी के बाद शरीर में बदलाव होना सामान्य है। करीना कपूर का नाम भी उन अभिनेत्रियों में शामिल है, जिन्हें सालों से उनके शरीर और उम्र को लेकर सोशल मीडिया पर कमेंट्स का सामना करना पड़ा है। करीना दो बच्चों की मां हैं. 2025 में उन्होंने बताया था कि अपने दूसरे बच्चे जेह के जन्म के बाद उनका वजन करीब 25 किलो बढ़ गया था। उन्होंने यह भी बताया कि कुछ समय के लिए उन्हें प्रेग्नेंसी से पहले वाले शरीर में वापस आने का दबाव महसूस हुआ था, हालांकि करीना के मामले में ट्रोलिंग सिर्फ वजन बढ़ने तक सीमित नहीं रही. 2019 में उनकी एक तस्वीर पर सोशल मीडिया यूजर्स ने उन्हें 'आंटी' और 'ओल्ड' कहकर ट्रोल किया था. इससे पहले उन्हें बहुत ज्यादा दुबला दिखने पर भी 'स्केलेटन' और खाना खाने की सलाह जैसे कमेंट झेलने पड़े थे। यानी वजन कम हो या ज्यादा, सोशल मीडिया पर उनके शरीर को लेकर टिप्पणियां होती रही हैं। 2022 में करीना और उनकी दोस्त अमृता अरोड़ा को एक तस्वीर पर उम्र और वजन को लेकर ट्रोल किया गया। एक कमेंट में उन्हें 'बुड्ढी' कहा गया, जिस पर करीना ने सवाल किया कि क्या यह शब्द किसी का अपमान करने के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए. वहीं अमृता ने अपने वजन बढ़ने पर आए कमेंट्स का जवाब देते हुए कहा था कि उनका वजन उनकी समस्या है और इसे हर किसी का मुद्दा बनाने की जरूरत नहीं. इन मामलों में एक बात बार-बार सामने आती है कि महिलाओं की बॉडी को लेकर समाज की उम्मीदें कितनी बदलती रहती हैं। वजन बढ़े तो सवाल, वजन कम हो तो सवाल और उम्र बढ़े तो भी कमेंट्स. खासकर मां बनने के बाद शरीर को तुरंत पहले जैसा दिखने की उम्मीद महिलाओं पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है।

खूनी व बादी बवासीर में बेहद असरकारक

अर्शवेदा कंपाउंड



सुविचार

हार तब नहीं होती जब आप गिरते हैं, हार तब होती है जब आप उठने से इंकार कर देते हैं।

• 100% आयुर्वेदिक • सुरक्षित • असरदार

Customer Care : 9628078000

www.rphealthgroup.com

Also available at TATA 1mg amazon Flipkart



माया

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

माया माया तीन प्रकार की होती है। पहली है-मोह माया। बच्चों, धन-संपत्ति या किसी व्यक्ति के प्रति इतना अधिक मोह हो जाना कि मनुष्य अंधा-सा हो जाए, उसे मोह माया कहते हैं। जब व्यक्ति धन-संपत्ति के मोह से ग्रस्त हो जाता है, तो माता-पिता, मित्र और रिश्तेदार, सब कुछ अर्थहीन लगने लगता है। धन-संपत्ति की प्राप्ति के लिए अपने प्रियजनों पर मुकदमे तक कर दिए जाते हैं। यह मोह माया के दुष्परिणाम हैं। जिसके होने से सुख न मिले, लेकिन जिसके न होने से दुःख होने लगे, उसे मोह माया कहते हैं। दूसरी है - महा माया। महा माया का अर्थ है - प्रकृति का ऐसा आवरण, जिसके कारण हमें कुछ स्पष्ट दिखाई नहीं देता। हम एक प्रकार की जड़ता में बँध जाते हैं। कोई भाव नहीं रहता; मनुष्य मानो पत्थर के समान हो जाता है। इसे महा माया कहते हैं। तीसरी है - योग माया। यह एक अत्यंत सूक्ष्म और अद्भुत अवस्था है। निरंतर योग-साधना के फलस्वरूप साधक के भीतर कुछ शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। कई बार साधक को भविष्य में होने वाली घटनाओं की झलक मिलने लगती है। किन्तु यदि साधक भीतर से शुद्ध नहीं है और उसके भीतर अभी भी राग-द्वेष की भावना है, तो यह झलक पूर्णतः सत्य नहीं होती। अतः साधक को नकारात्मक भावनाओं से बचना चाहिए। ऐसा कई लोगों के साथ होता है - थोड़ा-बहुत प्राण और कुंडलिनी शक्ति जागृत हो जाए, फिर वे सबको आशीर्वाद देने लगते हैं। कुछ लोगों को उससे लाभ भी होने लगता है। योग मार्ग पर चलने वाले अनेक साधकों के साथ यह घटित होता है। किन्तु इसके साथ व्यक्ति की अपनी वासनाएँ और इच्छाएँ भी जुड़ जाती हैं। भीतर जो संस्कार और आकर्षण छिपे होते हैं, वे भी उसमें मिल जाते हैं। कुछ समय तक यह चलता है, परंतु बाद में कठिनाइयाँ उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसे लोग योग माया में उलझ जाते हैं, क्योंकि उन्हें सही मार्गदर्शन देने वाला कोई नहीं होता। जब यह समझ आ जाती है, तब व्यक्ति सिद्धियों में नहीं फँसता। वह अपने भीतर स्थिर रहता है, ज्ञान में स्थित रहता है। तब स्वाभाविक रूप से उसके आशीर्वाद से लोगों का कल्याण होने लगता है।

भीतर जो संस्कार और आकर्षण छिपे होते हैं, वे भी उसमें मिल जाते हैं। कुछ समय तक यह चलता है, परंतु बाद में कठिनाइयाँ उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसे लोग योग माया में उलझ जाते हैं, क्योंकि उन्हें सही मार्गदर्शन देने वाला कोई नहीं होता। जब यह समझ आ जाती है, तब व्यक्ति सिद्धियों में नहीं फँसता। वह अपने भीतर स्थिर रहता है, ज्ञान में स्थित रहता है। तब स्वाभाविक रूप से उसके आशीर्वाद से लोगों का कल्याण होने लगता है।

५४ की हुईं रवीना टंडन–पहली ही फिल्म से जीत लिया था

जब भी 90 के दशक की चर्चित हीरोइनों का नाम लिया जाता है, तो रवीना टंडन के बिना चर्चा अधूरी होती है। साल 1991 में सिनेमा की दुनिया में इन्होंने कदम रखे। पहली ही फिल्म इंडस्ट्री के दबंग सलमान खान के साथ हुई। इस नई अभिनेत्री के पास पिता से मिली कुछ सीख थीं और अदाकारी की प्रतिभा थी। पिता से मिले सबक और उसूल हमेशा साथ रखे। अभिनय समय के साथ निखरता गया। रवीना टंडन का जन्म मुंबई में हुआ। रवीना को फिल्मों और सिनेमा का लगाव अपने पिता से मिला। वे दिवंगत निर्देशक रवि टंडन की बेटी हैं। रवीना के पिता का नाम रवि टंडन और मां का नाम वीना है। दोनों के नाम को मिलाकर उनका नाम रवीना रखा गया। उनके घर का नाम मुनमुन है। अभिनेत्री ने अपनी शुरुआती शिक्षा जमुनाबाई पब्लिक स्कूल से ली। इसके बाद उन्होंने स्नातक करने के लिए मीठीबाई कॉलेज में दाखिला ले लिया। उन्होंने कॉलेज के दिनों से मॉडलिंग शुरू कर दी थी। उनकी सुंदरता की वजह से उन्हें पढ़ाई के दौरान ही बहुत से ऑफर मिलने लगे थे, जिसके बाद उन्होंने ग्रेजुएशन के दूसरे साल में ही पढ़ाई छोड़ दी थी। रवीना टंडन ने साल 1991 में फिल्मों में कदम रखा। उनकी पहली फिल्म सलमान खान के साथ थी। इस फिल्म का नाम पत्थर के फूल था। फिल्म में रवीना की एक्टिंग और उनकी खूबसूरती की खूब तारीफ हुई। उन्हें न्यू फेस ऑफ द ईयर का फिल्मफेयर अवॉर्ड भी मिला। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। रवीना टंडन ने 90 के दशक में अंदाज अपना अपना से लेकर मोहरा, दुल्हे राजा और शूल जैसी फिल्मों में काम किया। फिल्म मोहरा का आइकॉनिक गाना टिप टिप बरसा पानी तो आज भी लोग यूट्यूब पर देखना पसंद करते हैं। रवीना टंडन के पिता रवि टंडन हिंदी सिनेमा के जाने माने निर्माता-निर्देशक रहे, लेकिन रवीना टंडन ने यह कभी नहीं सोचा कि उनके पिता उन्हें फिल्मों में लॉन्च करेंगे। रवीना टंडन कहती हैं, पापा ने हमेशा मुझे आत्मनिर्भर रहना सिखाया। वह आगरा से बिना कुछ लिए आए और अपने दम पर मुंबई सब कुछ बनाया। मैंने भी सोचा कि अपने दम पर फिल्में हासिल करना है। पापा से हमेशा अपने पैरों पर खुद खड़े होने की प्रेरणा मिली। एक इंटरव्यू में रवीना ने बताया, चाहे मेरी निजी जिंदगी में या करियर का सबसे बुरा दौर चल रहा हो। मैंने पापा से सीखा है कि ईमानदारी, विनम्रता, धैर्य और आत्मबल से बड़ी से बड़ी परेशानी का मुकाबला किया जा सकता है। मुझे याद है एक बार पापा मेरी फिल्म के सेट पर आए और एक बात कही। उन्होंने कहा कि एक बच्चा जब चलना सीखता है तो बहुत बार गिरता है, लेकिन वह पसर कर बैठ नगीं जाता बल्कि वह उठता है, अपने आप को समेटता है और छोटे-छोटे कदम तब तक लेता है जब वह ठीक से चलना नहीं सीख लेता। जिंदगी में वैसे ही हमें अपने आप को समेट कर चलना सीखना होगा।

