WEEKEND GUIDE

दैनिक जागरण Lake सिटी Sunday

d
www.jagranmp.com/epaper
22 नवम्बर, 2020

## सतधारा ईको जंगल कैंप

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

विंटर में यदि आप घर से बाहर जाने का प्लान कर रहे हैं तो भोपाल से 144 किलोमीटर पिपरिया की दूरी पर स्थित सतधारा जंगल कैंप मप्र का ईको टूरिज्म स्पॉट बेस्ट ऑप्शन है। ईको जंगल कैंप परिसर में बच्चों से लेकर आम आदमी की सभी गतिविधियों को विकसित किया गया है। ईको जंगल कैंप्प के माध्यम से पर्यटक प्रकृति से जुड़ सकेंगे। वहीं नेचर के साथ बर्ड वॉचिंग व ट्रेकिंग कर सकते हैं।

### एक्टिविटी

- बर्ड वॉचिंग
- ट्रेकिंग
- कैंपिंग
- कल्चर परफॉर्मेंस

### एट्रेक्शन

- देनवा रिवर
- रैपिड
- ड्राइव फॉरेस्ट
- वाइल्ड लाइफ साइटिंग
- लोकल फूड

### फैसिलिटीज

- कैंपिंग
- पब्लिक अमेनिटीज

### कैसे पहुंचा जाए

भोपाल से आप निजी वाहन द्वारा पिपरिया पहुंचे। इसके बाद पिपरिया से 30 किलोमीटर की दूरी पर सतधारा इको जंगल कैंप है।

# कला परंपरा को आगे बढ़ा रहीं पारिवारिक जोड़ियां

## शहर के कलाकार अपने बेटे-बेटियों के साथ दे रहे हैं संगीतमय प्रस्तुतियां

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

**वक्त बदला, समाज बदला और बदल गए पैरेंट्स और बच्चे के संबंध। आज के दौर में पैरेंट्स और बच्चों के बीच प्यार और दोस्ताना देखा जा रहा है। कुछ ऐसा ही देखा जा रहा है संगीत के क्षेत्र में, जहां संगीत और कला के क्षेत्र में चर्चित चेहरों ने अपने इस कला को विस्तार देते हुए बेटे-बेटियों को भविष्य के लिए तैयार किया है। अब बच्चे भी अपने पैरेंट्स के साथ ही मंच साझा कर रहे हैं और विरासत को आगे बढ़ा रहे हैं।**

### पिता के साथ करते हैं जुगलबंदी

वायलिन वादक महेश मलिक के बेटे अमित और ऋषभ पिता की संगीत विरासत को आगे बढ़ा रहे हैं। अमित कहते हैं कि इस विरासत को सहेजकर वायलिन की विधा को आगे बढ़ा रहे हैं। हम दोनों भाई 5 साल की उम्र से वायलिन बजा रहे हैं। पिता से ही राग यमन सीखा। अभी पिताजी राग भोपाली और राग भैरवी सीखाने वाले हैं। अमित कहते है कि पिता के साथ प्रदेश के कई मंच पर प्रस्तुति दी है। प्रस्तुति के दौरान शुरू में थोड़ा नर्वस हुआ, लेकिन प्रस्तुति शुरू होने के बाद पिता के साथ वायलिन की जुगलबंदी हुई।

### मां के साथ देश के प्रतिष्ठित मंच पर दी प्रस्तुति

संतूर वादक श्रुति अधिकारी के बेटे निनाद अधिकारी कहते हैं कि मुझे संगीत के संस्कार मां से ही मिले हैं। मुझे हमेशा से ही इंस्ट्रूमेंटल प्ले करने का मौका मिला। इसलिए मैंने गिटार, माउथऑर्गन, हारमोनियम, बजाना सीखा। जब मैं छठवीं में पहुंचा तो मां ने मुझे संतूर के सा रे गा मा पा से लेकर संतूर की बारीकियों से परिचित कराया। उसके बाद मैंने पं. शिवकुमार शर्मा से संतूर की बारीकियां सीखी। अब परिवार से मिली इस संगीत विरासत को आगे ले जाने का प्रयास कर रहा हूं। मैं मां के साथ देश के कई प्रतिष्ठित मंच पर प्रस्तुति दे चुका हूं। मां के साथ पहली प्रस्तुति 2013 में रवींद्र भवन में दी थी। इसके बाद प्राचीन कला केंद्र, मातृशक्ति, भोपाल के विभिन्न मंच पर मां के साथ संतूर प्रस्तुति दी हैं।

### मां के साथ मंच पर होना किसी कक्षा में होने जैसा

युवा भरतनाट्यम नृत्यांगना आरोही मुंशी ने बताया कि मुझे पारिवारिक संस्कारों में ही नृत्य मिला। नृत्य के बीच ही मैं पल्लवित और पोषित हुई। मेरी मां वरिष्ठ भरतनाट्यम नृत्यांगना डॉ. लता सिंह मुंशी कला के लिए बेहद संजीदा और सक्रिय हैं। नृत्य के प्रति उनकी लगन और कर्मठता देख ही मुझमें नृत्य के प्रति वे भाव उत्पन्न हुए जिसने मुझे नृत्यांगना बनाया। अपनी मां के साथ कई बार मंच साझा किया है। मंच पर उनके साथ होना एक कक्षा में होने जैसा अनुभव होता है, जहां एक ओर मैं उनके कदम से कदम मिलाती हूं तो वहीं दूसरी ओर उनसे सीखती भी हूं।

### तानसेन समारोह में पिता के साथ की संगत

तबला वादक सलीम अल्लाहवाले के बेटे समी अल्लाहवाले और सौलत अल्लाहवाले कहते हैं कि बचपन से ही घर में संगीत का माहौल रहा। संगीतमय माहौल के कारण मेरी भी रूचि इसमें बढ़ी। मैं चार साल की उम्र से ही रियाज कर रहा हूं। इस दौरान कई प्रस्तुति भी दी है। उन्होंने बताया कि पिता के साथ तानसेन समारोह में प्रस्तुति देने का मौका मिला। मैं इस दौरान काफी उत्साहित था। घर पर पिता के साथ रोजना रियाज करते थे, इस कारण मंच पर ज्यादा नर्वस नहीं था। वहीं घर के सात लोग एक साथ तबले की प्रस्तुति देते हैं।

## FITNESS FUNDA TIPS

प्रियंका चोपड़ा, एक्ट्रेस

### वेट ट्रेनिंग, मिक्स कार्डियो और योगा है फिटनेस का राज

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

प्रियंका चोपड़ा को हम सब देसी गर्ल के नाम से भी जानते हैं। आज के समय में प्रियंका सिर्फ भारतीय अभिनेत्री नहीं हैं। वो विश्वभर में अपनी पहचान बना चुकी हैं। बेहतर अभिनय और फिटनेस के कारण प्रियंका चोपड़ा एक से बढ़कर एक चुनौतीपूर्ण अभिनय कर चुकी हैं। प्रियंका चोपड़ा का डाइट प्लान हर कोई जानना चाहता है। आइए जानते है कि प्रियंका चोपड़ा के फिटनेस का राज ...

- *प्रियंका दिन की शुरुआत एग व्हाइट, ओटमील और स्किम्ड मिल्क से करती हैं। लंच में चपाती, राइस, सलाद और बहुत सारा फूट्स शामिल होता है। कभी-कभी चिकन और फिश भी उनकी डाइट में शामिल होता है।*
- *डिनर लाइट रखती हैं। ग्रिल्ड चिकन, फिश और हरी सब्जियां इसमें शामिल होती हैं। 8 से 10 गिलास पानी दिनभर में पीती हैं। एनर्जी बनाए रखने के लिए नारियल पानी पीती हैं। हरी सब्जियां और फ्रेश फ्रूट्स उनकी डाइट में शामिल होते हैं।*
- *प्रियंका खुद को फिट रखने के लिए जिम में वेट ट्रेनिंग, मिक्स कार्डियो और योगा करती हैं। जिम में ट्रेडमिल पर 15 मिनट रनिंग करती हैं। इसके अलावा पुशअप्स और रिवर्स लंजेस लेती हैं। 20 से 25 बार बेंच जम्प और रिवर्स क्रंचेस लेती हैं।*
- *20 से 25 बाइसेप एक्सरसाइज करती हैं। जिम नहीं जाती हैं तो रनिंग और स्पिनिंग करना पसंद करती हैं। स्ट्रेस से दूर रहने और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगा करना पसंद करती हैं। वे प्राणायाम और मेडिटेशन रेग्युलर करती हैं।*

## बुक कॉर्नर

### कविता व कल्पनाओं से जुड़ी किताबों में रमे युवा

**नॉन फिक्शन में 'लुकिंग ग्लास सेल्फ' और फिक्शन में 'द लायर्स वीव' टॉप पोजीशन में**

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

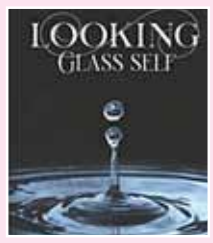
इन दिनों बुक लवर्स सिवरंजनी वी. की किताब 'लुकिंग ग्लास सेल्फ' को पढ़ रहे हैं। इस किताब में 40 कविताएं हैं, जिसमें रूपक वृत्ति की कई घटनाओं को दिखाया गया है। वहीं टशन मेहता की बुक 'द लायर्स वीव' मनोरंजन से भरपूर है, जिसमें एक लड़का अपनी कल्पनाओं की दुनिया में खोया रहता है। उसके बाद जादुई शक्ति है जो कि अपने झूठ को वास्तविकता में बदल सकता है।

**टॉप-5 फिक्शन**

- द लायर्स वीव : टशन मेहता
- जनरेशन 14 : प्रिया सरुकाई चबरिया
- ट्रैव्लर एंड अदर स्टोरीज : सत्यजीत राय
- रेवलूशन 2020 : चेतन भगत
- मलमल कच्चे रंगों की : अंजुम रहबर

**बुक कॉर्नर**

**टॉप-5 नॉन फिक्शन**




- लुकिंग ग्लास सेल्फ : शिवरंजनी वी
- वी आर द चैंपियंस : रश्मि बंसल और देवेंद्र
- वेबिंग द वेबसीरीज वेब : अनुज टीक्कू
- टिफिन मेमोरीज एंड रेसिपीज ऑफ इंडियन : संकल्पिता
- इन सर्विस ऑफ द रिपब्लिक : विजय केलकर और अजय शाह

## टैरो कार्ड कुछ ऐसा बता सकते हैं जिसे आप कभी जानना नहीं चाहते थे

● जागरण सिटी रिपोर्टर ●

टैरो रीडिंग भाग्य जानने के सबसे पुराने तरीकों में से एक है, जो कि दुनिया भर में प्रचलित है। टैरो कार्ड रीडिंग, आपके भविष्य और आपके गहरे छिपे रहस्यों को उजागर करता है। टैरो मूल रूप से ताश के पत्तों का एक डेक है जिसके प्रत्येक कार्ड में एक प्रतीकात्मक और गहरा अर्थ होता है। यह आपके चेतन (जागृति) और अचेतन का प्रतीकात्मक मानचित्र है। यह हमें जीवन की आध्यात्मिक, भौतिक और व्यावहारिक यात्रा के बारे में बताता है और यह कार्ड के प्रसार से किया जाता है। मूल रूप से एक टैरो कार्ड पढ़ने के लिए आपको अपने टैरो कार्ड (अधिकतम 3) चुनने होते हैं, मगर एक कार्ड से भी टैरो रीडिंग की जा सकती है। जहां एक टैरो कार्ड चुनकर भविष्य की भविष्यवाणी की जाती है, टैरो रीडिंग के लिए आपको उन सवालों के बारे में बहुत स्पष्ट होना चाहिए, जिनके आपको उत्तर चाहिए। ये रीडिंग किसी तरह की ऊर्जा पर आधारित है। कभी-कभी ये शक्तियां कुछ ऐसा बता सकती हैं जिसे आप कभी जानना नहीं चाहते थे, लेकिन यह आपके जीवन का आंतरिक रहस्य हो सकता है जिससे आप अनजान थे।

कहकशा सक्सेना

### द चेरिएट ...

टैरो कार्ड में जब किसी व्यक्ति के समक्ष यह कार्ड आता है तब इसका अर्थ है कि किसी बात का नियंत्रण अभी कठिन है, जिसकी गवाही यह कार्ड दे रहा है। यह कठिन नियंत्रण क्रूरतापूर्ण नहीं है, लेकिन दृढ़ और प्रत्यक्ष रुप में है। यह कार्ड मजबूत इच्छाशक्ति और अत्यधिक आत्मविश्वास का समर्थन करता है। कार्ड का अर्थ है - व्यक्ति का स्वयं पर नियंत्रण अथवा व्यक्ति का वातावरण पर नियंत्रण। यह कार्ड व्यक्ति की विजय का भी प्रतिनिधित्व करता है। वैसे तो जीत कई प्रकार की हो सकती है, यहां इस कार्ड की हार-जीत दोनों ही प्रकार की है। यहां पर इसका अर्थ है कि व्यक्ति किसी प्रतियोगिता में भाग लेकर पहला स्थान पाता है। ऐसी स्थिति में पाई गई जीत को बहुत ही शानदार माना जाता है।

### द स्ट्रेन्थ

'द स्ट्रेंथ' टैरो कार्ड साहस, शक्ति, धैर्य और बल से संबंधित है। यह कार्ड जीवन, प्रेम का इजहार और खेलकूद जैसे सभी विषयों में जुनून को दर्शाता है। हमारे पास अतिरिक्त शक्ति है जो कि सामान्य जीवन जीने के लिए ही नही अपितु अतिरिक्त कार्य जैसे- धन अर्जित करना, खान-पान और आश्रय आदि है। प्रकृति उपयोगी है, लेकिन हम अभी भी स्वयं का परीक्षण करना चाहते हैं या अपनी प्रतिभा का परीक्षण करते हैं जो कि दूसरों के विरुद्ध है। जिसके पास यह ऊर्जा नहीं, उसका जीवन संतुलित नही होता है, वह साधारण जीवन निर्वाह करता है इसके परे कुछ नही।

### द हरमिट

'द हर्मिट' (संन्यासी या यति) का कार्ड यह दर्शाता है कि हम जब आगे बढ़ रहे होते हैं तब थोड़ा धीरे कदम से आगे बढ़ने की आवश्यकता है, ताकि हम रूक कर यह निश्चित कर सकें कि हमें किधर जाना है। इस दौर में हमें दिल की बात भी सुननी आवश्यक है, क्योंकि वह अर्द्धजागृत मस्तिष्क के विचारों को दर्शाता है और हमें स्थिरता के साथ-साथ सोचने का भी समय देता है। यह कार्ड हमें अति व्यस्त कार्यसूची में से थोड़ा समय दूर रहने का संकेत देता है जिससे हम दिशाहीन बन कर भटकने के बदल में धीरजपूर्वक सोच कर भविष्य की राह सोच सकते हैं। किसी भी परिस्थिति के बारे में प्रतिक्रिया देने के पहले उसका पूरा अवलोकन कर लेना आवश्यक है।

## नेता, अभिनेता से लेकर महापुरूषों के डाक टिकटों का संग्रह

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

**सिटी टैलेंट**
**अरुण सक्सेना**

लोक शिक्षण संचालनालय में कार्यरत अरुण कुमार सक्सेना का शौक कुछ अलग हटकर है। उन्होंने डाक टिकट को संग्रहित करके रखा है। वह यह संग्रह 10 वर्षों से कर रहे हैं। उनके संग्रह में नारी सशक्तिकरण पर जारी किया टिकट, राष्ट्रीय पुलिस स्मारक पर जारी टिकट, महापुरूषों, खिलाड़ियों, भारत के प्रधान डाक घर, अभिनेता, गायक, निर्माता, पक्षियों, फूलों आदि के डाक टिकटों को विशाल संग्रह है।

अरुण बताते हैं कि किसी को सिक्कों का शौक है संग्रह करने का, तो किसी को नोट का। इसी को ध्यान में रखते हुए लिफाफे पर अलग-अलग तरह के टिकटों को लगा देखा तो टिकटों का संग्रह करना शुरु कर दिया। अभी तक हजारों टिकटों का कलेक्शन कर चुका हूं।

**फिल्मी कलाकार व महापुरूषों के टिकट :** अरुण कहते हैं कि उनके कलेक्शन में बलराज साहनी, राजेंद्र कुमार, पृथ्वी राज कपूर, शम्मी कपूर, राजेश खन्ना, बीआर चोपड़ा, शंकर जय किशन के अलावा महापुरूषों में स्वामी विवेकानंद, डॉ. बीआर अम्बेडकर, महाराणा प्रताप, छत्रपति शिवाजी महाराज, सुभाष चंद्र बोस और जय प्रकाश नारायण आदि के टिकटों का कलेक्शन मौजूद है।

**भारत के प्रधान डाक घर के टिकट भी शामिल :** अरुण बताते हैं कि भारत के प्रधान डाक घर के जारी टिकट भी इस संग्रह में शामिल हैं, जिसमें कूच विहार प्रधान डाक घर नागपुर, भारत स्लोवोनिया संयुक्त डाक टिकट एवं स्टेशन पर जारी टिकट भी शामिल हैं।

**25 पैसे से लेकर पचास रुपए तक का टिकट:** अरुण ने अपने कलेक्शन में 25 पैसे, 50 पैसे, एक रुपए से लेकर 50 रुपए तक के जारी डाक टिकट को एकत्रित करके रखा है।

## न्यू प्रोडेक्ट

### स्मार्ट तकिया हुआ लॉन्च, सिर रखते ही घर के वाई-फाई राउटर को कर देगा बंद

**व्यापार प्रतिनिधि, भोपाल।** यदि आपको भी सोशल मीडिया, गैजेट और इंटरनेट की लत हो गई और लाख कोशिशों के बावजूद आप इनसे छुटकारा नहीं पा रहे हैं तो यह खबर आपके लिए है। अब एक ऐसा स्मार्ट तकिया लॉन्च हुआ है जो आपकी इंटरनेट की लत को छुड़ाने में मदद करेगा। दक्षिण कोरिया के कुछ छात्रों ने एक ऐसा स्मार्ट तकिया तैयार किया है जिस पर सिर रखते ही वह घर के वाई-फाई राउटर को बंद कर देगा, हालांकि मोबाइल नेटवर्क पर इस तकिया का जादू नहीं चलने वाला है। इस तकिये को पाज पिलो2 नाम दिया गया है। यह स्मार्ट तकिया सिर रखते ही वाई-फाई राउटर को एक सिग्नल भेजता है जिसके बाद आपको मोबाइल तक राउटर से पहुंचने वाला इंटरनेट सिग्नल ब्लॉक हो जाता है। इंटरनेट कनेक्शन ना मिलने पर आपको मजबूरी में सोना पड़ता है। इस डिवाइस दुबई में हाल ही में हुए छठे ग्लोबल ग्रैड शो में पेश किया गया है। इस स्मार्ट तकिया के लिए छात्रों को 20 करोड़ का फंड दिया जाएगा, ताकि इस तकिया को बड़े पैमाने पर तैयार किया जाए। बता दें कि इससे पहले साल 2017 में भी एक स्मार्ट तकिया पेश हुआ था जो कि लोगों को रात में गहरी नींद लेने और समय पर जगाने वाला था। इस तकिया की खासियत यह थी कि गहरी नींद में होने पर भी यह आपको जगाकर ही दम लेगा। इस तकिया में प्रकृति की मधुर आवाज और आर्टिफिशियल सूर्य की किरणों दी गई थीं। इस तकिया का नाम सनराइज स्मार्ट पिलो था। तकिये के दोनों सिरों पर एलईडी लाइट्स दी गई थीं जो सुबह में यूजर की आंखों पर सूर्य की रौशनी की तरह फैल जाती थीं। खास बात यह थी कि किसी भी करवट में सोने पर भी यह लाइट काम करती थी।