



जागरण

जून 2024 • 40

# सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

कश्मीर  
की सैर

कवर स्टोरी

बड़ा करने की

जिद

मिलिए कुछ ऐसे युवाओं से जिन्होंने उद्यमिता  
के अपने सपने को पूरा करने के लिए नौकरी  
छोड़ने का फैसला लिया

रस-भरे आम की

फिरनी

मेट गाला 2024

प्रिंसेस लुक

मेरी ताकत, मेरी पहचान हैं

मेरे पापा...

फैशन में है

ग्राफ़िक़ टीशर्ट

समर ब्यूटी केयर

एआइ संग रहें

करियर में आगे



# सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

10

## विशेष रचनाएं

- 10 रिक्कन + हेयर केयर : धूप में निकलने को हैं तैयार हम...
- 20 मिसाल/विश्व पर्यावरण दिवस पर विशेष : देश हमें देता है सबकुछ हम भी कुछ देना सीखें
- 22 फादर्स डे/अनुभव : मेरी ताकत, मेरी हिम्मत, मेरी पहचान हैं मेरे पापा...
- 26 इंस्टाग्राम/बीच लुक : हसीन हैं समंदर का हर किनारा...



## 16 कवर स्टोरी

### बड़ा करने की ज़िद

मिलिए कुछ ऐसे साहसी उद्यमियों से जिन्होंने अपने सपनों को पूरा करने के लिए नौकरी की सुरक्षित जिंदगी से बाहर आने का निर्णय लिया



08

## फैशन

- 08 सेलेब स्टाइल/मेट गाला 2024 : प्रिंसेस लुक
- 09 कलर ऑफ द मंथ : ऑरेंज शेड्स
- 12 मेल एक्सेसरीज : वॉच
- 30 फैशन अपडेट्स : ग्राफिक-प्रिंट को करें वॉर्डरोब में ऐड
- 32 फैशन ट्रेंड : आपके लिए भी है फैशन
- 66 सेलेब मेल लुक : जब पहनें फूलों वाली शर्ट
- 85 बी टाउन : कान्स 2024
- 88 हेयरस्टाइलिंग : ...तो ऐसे मिलेगी पिकचर परफेक्ट

06

## मुलाकात

- 06 14 सवाल/आकांक्षा रंजन कपूर : मेरे लिए कंफर्ट ही स्टाइल है...



56

## खानपान

- 52 रेसिपीज : स्वाद लाजवाब
- 56 फूड एंड न्यूट्रिशन : वायरल डिश बड़ा पाव
- 58 हेल्दी ईटिंग/मिलेट : रस भरे आम की फिरनी
- 59 विचक रेसिपीज : स्वाद का नया अंदाज़
- 60 नया दिवस्ट : एप्रिकॉट सालसा
- 61 दादी-नानी के नुस्खे : खस्ता पूड़ियां बनाने के लिए क्या करें?
- 62 पावर फूड : 30 ग्राम बीज खाएं रोज़ाना...
- 82 सखी आपकी रसोई से

58







90

## लाइफस्टाइल

- 13 कुछ स्पेशल : तोहफ़ा खूबसूरत  
25 क्रिएटिव आइडियाज : दिल कहेगा वाह!  
29 क्राफ्ट क्लास : आओ बनाएं कुछ अलग  
35 किचन सीक्रेट : घमौरियां हो जाएंगी छूमंतर  
40 मनी मैनेजमेंट : बच्चों की विदेश में पढ़ाई, ऐसे करें प्लैनिंग  
51 होम हैक्स : फर्नीचर दिखेगा एकदम नया  
55 एटिकेट्स : ...ताकि याद करें मेजबान  
63 गिफ्ट आइडियाज : उपहार शानदार  
71 छोटी-छोटी बातें : ऐसे बढ़ाएं स्मार्टफ़ोन की लाइफ  
73 काम की बातें : बिना कीबोर्ड करें आसानी से टाइपिंग  
90 यात्रा डायरी/कश्मीर : खूबसूरती बेमिसाल  
96 होम डेकोर : सुकून देता है नीला रंग

## साहित्य

- 48 कहानी/पुष्पा भाटिया : फाल्गुनी धूप

## सौंदर्य

- 07 नेचर केयर : खिल उठेगी त्वचा  
14 हेयर केयर : ये रेशमी जुल्फें  
70 ब्यूटी हैक्स : रूटीन में शामिल करें ये अच्छी आदतें  
98 सुपरफूड/सुपरब्यूटी : एवॉकाडो, स्वाद भी सेहत भी

## वेलनेस

- 77 लाइफ स्किल : अच्छी सोच, खुशहाल जीवन  
102 आत्मबोध : श्रेष्ठ संकल्प शक्ति की पूंजी



86

## रिश्ते-नाते

- 64 परवरिश/पेरेंटिंग मिस्टेक्स : डिअर मॉम्स, जिएं गिल्ट-फ्री लाइफ  
76 जिंदगी की सीख : संतोष है सुख का खजाना  
86 पेट्स पेरेंटिंग/पशु-पक्षी : जिक्र इनका भी...  
94 रंग-अंतरंग : पार्टनर का अफेयर या है शक की दीवार



14

## हेल्थ-फिटनेस

36

- 36 स्वास्थ्य/फेटी लिवर डिजीज : लंच बॉक्स में रखें सेहतभरी चीजें  
38 सेहत/प्री-मच्योर प्यूबर्टी : ये सब मेरे साथ ही क्यों हो रहा है?  
54 हेल्थ टिप्स : मूड रहेगा दुरुस्त  
81 सेहत : गर्मी से कैसे करें बचाव

## साथ में

- 04 सखी झरोखा + इनबॉक्स  
67 स्वस्थ जीवन  
75 हेल्थ वॉच  
79 प्रोफेशनल वर्ल्ड  
80 सॉल्यूशंस  
92 बागवानी  
100 कानून  
101 क्लिक-क्लिक कैपचर्ड  
103 कुछ कहते हैं सितारे  
104 फलसफ़ा जिंदगी का

92



42

## करियर

- 42 ऑफिस एटिकेट्स : क्षमा करें, मैं कम जानकार हूं  
44 हॉट करियर : फार्मा इंडस्ट्री लुभा रहे हैं अवसर  
46 करियर : एआई संग रहें करियर में आगे  
68 प्रोफेशनल सलाह : खुद में बदलाव से बनेगी बात  
69 टेक हेल्प : ऑडियो-वीडियो टेक्स्ट बदलें टेक्स्ट में  
72 गिग जॉब्स : घर बैठें अच्छी कमाई  
74 इंटरनेट मीडिया : सोच-समझकर करें पोस्ट  
78 कुछ जरूरी बातें/इंटरनेट शिप : खोले करियर के द्वार



## इस अंक में खास

जून 2024

### जिंदगी की सीख

जिंदगी में कई बार ऐसे अनुभव होते हैं, जो बेशक्रीमती सीख दे जाते हैं। एक गुरु की तरह ये अनुभव चुनौतियों का सामना करना तो सिखाते ही हैं, दुनिया को देखने का नया दृष्टिकोण भी देते हैं। अनुभवों की इसी पाठशाला पर केंद्रित है, **सखी** का नया अंक। इसमें आप पढ़ेंगे अलग-अलग क्षेत्र के लोगों ने जीवन से क्या सीखा और कैसे अपने जीवन को नयी दिशा दी। साथ में हैं रिश्ते-नातों, हेल्थ-फिटनेस, फूड, करियर, फैशन, इंटीरियर पर एक से बढ़कर एक लेख, हमेशा की तरह।

### अगले अंक का आकर्षण

जुलाई 2024

### स्वदेशी का सम्मान

इन दिनों बड़ी संख्या में लोग स्वदेशी चीजों को अपने हन-सहन का हिस्सा बना रहे हैं। चाहे किचन में परंपरागत वीजों का इस्तेमाल हो या आंचलिक हस्तकलाओं से घर सजाने की बात, देश की मिट्टी से जुड़ी चीजें हर कहीं अपनी झलक दिखा रही हैं। स्वदेशी के प्रति बढ़ते इसी नगाव पर केंद्रित होगा **सखी** का अगला अंक। इसमें आप पढ़ेंगे परंपरागत खानपान, स्वदेशी इंटीरियर-फैशन और भारतीय जीवन-दर्शन पर खूब सारी सामग्री। साथ में होंगे हेल्थ, ब्यूटी, फैशन, फिटनेस, करियर, रिलेशनशिप पर ढेरों लेख हमेशा की तरह।

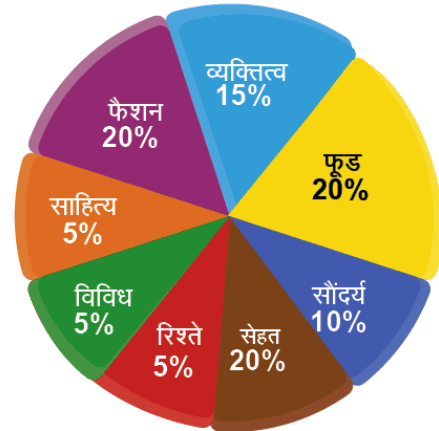
## विचार आमंत्रित

### रिश्तों की अहमियत

जिंदगी को खुशनुमा बनाने में रिश्ते-नातों की भूमिका को जानते-समझते हुए भी कई बार हम उन्हें पर्याप्त मान-सम्मान और समय नहीं दे पाते। इससे अपनों के साथ दूरियां बढ़ने लगती हैं और धीरे-धीरे रिश्तों की डोर टूट जाती है। रिश्तों की डोर को तोड़ना जितना सरल है, उसे थामे रहना उतना ही कठिन। जिंदगी में खुशनुमा एहसास भरने वाले रिश्तों को निभाने के लिए आप किस तरह के प्रयास करती हैं। इस बारे में अपने अनुभव यहां दिए गए ईमेल पते [sakhi@jagran.com](mailto:sakhi@jagran.com) पर हमें 500 शब्दों में लिख भेजिए। पसंद आने पर उन्हें **सखी** में स्थान दिया जाएगा।



## सखी में इस बार...



## सखी इनबॉक्स

सही मायने में **सखी** संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका है और इसमें हर आयु वर्ग के पाठकों की रुचि और जरूरतों के अनुकूल रचनाएं मौजूद होती हैं। इसका मई अंक भी पठनीय बन पड़ा था। खासकर लेख 'जरूरी है अपनी क्षमता पहचानना' अच्छा लगा। सच में, जीवन में तरक्की हासिल करने के लिए खुद पर भरोसा करना और अपनी क्षमताओं को पहचानना बेहद जरूरी है। 'रियल स्टेट या म्यूचुअल फंड कहां निवेश है सही?' लेख हाल ही में नौकरी में आए मेरे बेटे को बहुत पसंद आया। इसे पढ़कर उसे कई उपयोगी टिप्स मिले। कुकिंग मेरी हॉबी है। 'सुपरफूड' में दी गई रेसिपीज़ को मैंने भी अपनी किचन में आजमाया और घर में सबकी प्रशंसा की हकदार बनी। इतना उपयोगी और जानकारीयों से भरा अंक प्रकाशित करने के लिए **सखी** टीम का दिल से आभार।

नेहा प्रकाश, पटना (बिहार)



Like us : @JagranSakhi

ईमेल : [sakhi@jagran.com](mailto:sakhi@jagran.com)



आकर्षक कवर से सुसज्जित **सखी** का मई अंक देखकर दिल खुश हो गया। कवर स्टोरी 'हम हैं भारत की डिजिटल एंबेस्डर' घर में सबको पसंद आई। लेख 'सुंदर-सजीला घर' पढ़कर मुझे अपने घर की साज-सज्जा में मदद मिली। 'त्वचा दमकेगी जैसे सोना' लेख से मुझे स्किन केयर से जुड़े महत्वपूर्ण टिप्स मिले। 'सुपरफूड' में दी गई मखाने की रेसिपीज़ को घर पर बनाया और उसका स्वाद मेरे पति-बच्चों को खूब पसंद आया। कहानी 'मोह जाल' दिल को छू गई। 'यात्रा डायरी' भी जानकारीयों से भरी थी।

एक के बाद शानदार अंक प्रकाशित करने के लिए प्रिय पत्रिका **सखी** का शुक्रिया।

अनुपमा गर्ग, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)



मॉडल  
आकांक्षा रंजन  
कपूर



फोटो  
विवेक देसाई

वर्ष-24, अंक 4, जून 2024

मुख्य उप संपादक  
मुख्य उप संपादक

गीतांजलि  
वंदना अग्रवाल

संपादकीय कार्यालय

डी-210, सेक्टर-63, नोएडा, गौतम बुद्ध  
नगर-201301, फोन - 0120-4615800

इंटरनेट

<http://www.jagran.com/sakhi-hindi.html>  
[www.jagranpost.com/sakhi](http://www.jagranpost.com/sakhi)

प्रकाशक एवं मुद्रक नीतेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा स्वामी  
जागरण प्रकाशन लि. के लिए 501, आई.एन.एस.  
बिल्डिंग, रफी मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित ।



# संपादकीय



**प्रगति गुप्ता**  
संपादक

ये सच है कि किसी जगह की यात्रा हो या मौसम, उसके रंग उजले हों या धूसर, सुकून के साथ हमारी यादों में ठहर से जाते हैं। वे यादें गुदगुदाती हैं, पुरानी एलबम की तसवीरें देख मुस्कुराती भी हैं, लुभाने के साथ रिझाती हैं ये यादें, जो भी हैं पल-पल याद दिलाती हैं यादें...।

**वो सुकून भरे यादगार लम्हें...**

जून का पूरा महीना छुट्टियों और यात्राओं में बीतता है। सच में छुट्टियां कब बीत जाती हैं... पता ही नहीं चलता, ...लौटने का मन ही नहीं करता। उन दिनों जैसे हर पल हंसकर कटते हैं और बीत जाने पर मुस्कुराहट गायब कर जाती हैं छुट्टियां, लौट कर सबको घर लातीं, हर उन पलों की याद करतीं, लौटकर न जब-तक फिर से आतीं...तब तक सबको याद दिलातीं। सचमुच ऐसी होती हैं छुट्टियां, इस दौरान यात्राएं मन और शरीर को ऊर्जा देने के अलावा दुनिया को देखने का नया नज़रिया प्रदान करती हैं। ज़ाहिर है पूरे परिवार समेत आपने खूब मौजमस्ती की होगी और सुकून भरे यादगार पलों को कैमरे में कैद भी किया होगा। जागरण **सखी** का यह अंक है समर केयर पर विशेष। गर्मियों में आम की बात न हो, ऐसा कैसे चलेगा भला! हेल्दी ईटिंग कॉलम के अंतर्गत 'रस भरे आम की फिरनी' को तैयार किया गया है एकदम नए ट्रिस्ट के साथ, इसे अपने घर में बनाना न भूलें। वहीं मौसम के अनुकूल मेकअप के बारे में जानकारी दी गई है, तो त्वचा-बाल संबंधी समस्याओं के निदान भी हैं। खानपान और पोषक तत्वों के बारे में उपयोगी सुझाव भी हैं। वहीं कवर स्टोरी 'बड़ा करने की जिद' में इस बार मिलेंगे साहसी उद्यमियों से। विश्व पर्यावरण दिवस पर **सखी** की विशेष प्रस्तुति, 'देश हमें देता है सबकुछ, हम भी तो कुछ देना सीखें' ज़रूर पढ़ें और इससे प्रेरणा हासिल करें। मां के योगदान को कभी नकारा नहीं जा सकता लेकिन पिता की भूमिका को भी नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। फादर्स डे के अवसर पर आप पढ़ें 'मेरी ताकत, मेरी हिम्मत, मेरी पहचान है मेरे पापा...', जिसमें पिता से जुड़े अपने अनुभव को बांट रही हैं कुछ हस्तियां। क्या आप बच्चे को डांटकर खुद ही परेशान हो जाती हैं या फिर बच्चे को मारकर या डांटने के बाद आपका बैड बिहेवियर आपको सोने नहीं देता, अगर ऐसा कुछ हो रहा है, तो पढ़िए परवरिश कॉलम के अंतर्गत लेख 'डिअर मॉम्स, जिएं गिल्ट-फ्री लाइफ'। आप उनमें से तो नहीं कि ऑफिस के हर काम को करने की हामी भरकर सारी रात काम करते हैं, ऐसा करने से मेंटल हेल्थ पर काफी बुरा असर पड़ सकता है। इसमें सुधार के लिए पढ़िए ऑफिस एटिकेट्स पर दिया लेख 'क्षमा करें, मैं कम जानकार हूँ...'। रंग-अंतरंग पेज के अंतर्गत आप पढ़ेंगे कि कैसे शक की दीवार दांपत्य रिश्ते को तार-तार कर सकती है, इस लेख में जानेंगे एक्सपर्ट की राय। पत्रिका के बारे में आपकी राय और आपके बहुमूल्य सुझावों का हमेशा स्वागत है, हमें मेल के जरिये बताएं कि आप **सखी** में क्या ख़ास पढ़ना चाहते हैं।

प्रगति गुप्ता



# मेरे लिए कंफर्ट ही स्टाइल है

## 1. आपकी आने वाली फिल्में कौन-सी हैं?

इस समय मैं 'माया वन' के लिए शूटिंग कर रही हूँ, जो एक थ्रिलर फिल्म है। वहीं एक प्यारी-सी लव स्टोरी पर भी काम चल रहा है, जो इस वर्ष के अंत तक पूरी होगी। जल्द ही आप सभी को मेरी ओर से गुड न्यूज मिलेगी।

## 2. आपकी लाइफ के मूमेंट्स के बारे में बताएं?

कॉलेज के दौरान मेरा एक्सीडेंट हुआ था, जिसने मेरी जिंदगी बदल दी। वह एक्सीडेंट मेरे लिए एक डीप लर्निंग साबित हुआ। उस समय मैं ऐसी सिचुएशन में फंसी थी, जब मुझे पर्सनैलिटी डेवलपमेंट की क्लास लेने की सबसे ज्यादा जरूरत महसूस हुई। फिल्म 'गिल्टी' रिलीज होने के बाद मैं चीजों को डील करना सीख चुकी थी, उससे मुझे काफ़ी सीखने का मौका मिला।

## 3. आपकी शुरुआत फिल्म 'गिल्टी' से हुई, जिसमें आपने एक बलात्कार पीड़िता की भूमिका निभाई। आपके अनुसार, सामाजिक मुद्दों पर ध्यान आकर्षित करने में सिनेमा की क्या भूमिका होती है?

मैं इस तथ्य से बहुत परिचित हूँ कि सिनेमा दिमाग और राय को आकार देने में एक बड़ी भूमिका निभाता है। हम जो उपभोग करते हैं वह हमारे सोचने के तरीके और हमारे काम करने के तरीके को प्रभावित करता है। 'गिल्टी' में मेरी भूमिका के बाद, मुझे स्ट्रियों से बहुत सारे संदेश मिले, जिनमें बताया गया कि कैसे फिल्म और मेरे चरित्र ने उन्हें अपनी परिस्थितियों का सामना करने में मदद मिली और कुछ मामलों में तो उन्हें

बोलने की हिम्मत भी दी। हमारे देश में, जहां सिनेमा को देखा जाता है, इस माध्यम में विभिन्न मुद्दों को सतह पर लाने की क्षमता और शक्ति है, जिन्हें बेकार में कार्पेट के नीचे दबा दिया जाता है।

## 4. ट्रोलर्स को कैसे चुप कराती हैं?

ट्रोल होने पर बुरा तो लगता है, पर इसे नजरअंदाज करना चाहिए क्योंकि ये सब ट्रोलिंग एक चुटकी नमक जितना है, इसे जितना जल्दी हो डिस्कार्ड कर दें क्योंकि इसकी जरूरत नहीं।

## 5. स्टाइल आपके लिए क्या मायने रखता है?

मेरे लिए कंफर्ट ही स्टाइल है। अगर आप किसी कपड़े को पहनकर खींचते रहेंगे, तो इसका मतलब उस ड्रेसिंग में आप आरामदायक महसूस नहीं कर रही हैं और आपका सारा ध्यान कपड़े खींचने पर ही अटका रहेगा। ऐसा कर लुक वियर्ड लगेगा, इसलिए जो भी पहनें उसमें सहज महसूस करें।

## 6. आपका चीट मील क्या है?

बिग, फैट प्लेन चीज पिज़्ज़ा ही मेरा चीट मील है।

## 7. किस चीज के बग़ैर घर से नहीं निकलतीं?

फ़ोन और लिप बाम के बिना घर से नहीं निकलती।

## 9. आप अपनी किस हैबिट को बदलना चाहेंगी?

मैं ओवरथिंकिंग बहुत करती हूँ, इस आदत को पूरी तरह से बदलना चाहती हूँ।

## 11. आपके लिए सबसे बुरी सिचुएशन क्या थी?

मैं क्लब में जा रही थी, तब मैं अंडर एज थी। मुझे वहां से बाहर निकाल दिया गया था।

## 13. आपके शरीर से आपका क्या संबंध है?

जी, मैं अपने बॉडी पर वर्षों से काम कर रही हूँ, ताकि वह हर मायने में फिट एंड हेल्दी रहे साथ ही अब मैं अपने शरीर से पूरी तरह खुश हूँ। मैं अपने बॉडी से बेहद प्यार करती हूँ, जिसके लिए मैं नियमित वर्कआउट भी करती हूँ।

## 8. एनजीओ 'बेटी' के बारे में कुछ बताएं।

जी हाँ, मैं 'बेटी' एनजीओ से जुड़ी हूँ। यह मेरी माँ का एनजीओ है, जहां पर मैं और मेरी बहन भी काम करते हैं। इस एनजीओ में एसिड अटैक और रेप सर्वाइवर्स की मदद की जाती है। हम उनको शिक्षित करते हैं, उनकी पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखते हैं और कुल मिलाकर उनकी हर तरह से देखभाल करते हैं।

## 10. ऐक्टर नहीं होतीं, तो क्या होतीं?

मैं एक पीअर एजेंट होती, वह काम मुझे बेहद पसंद है।

## 12. किसकी जासूसी करना चाहेंगी?

आई थिंक, आजकल सभी इंस्टाग्राम पर हैं। ऐसे में जासूसी करने की जरूरत ही नहीं पड़ती।

## 14. किस चीज से डरती हैं?

मुझे फेलियर से बहुत डर लगता है। पता नहीं क्यों, पर लगता है।

इंटरव्यू : गीतांजलि



रसोई का साथी आलू त्वचा का आकर्षण बढ़ाने के लिए भी उपयोग में लाया जा सकता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे के दाग-धब्बे दूर होते हैं, झुर्रियों से छुटकारा मिलता है और त्वचा का आकर्षण बढ़ता है। स्वस्थ-सुंदर त्वचा के लिए इसे किस तरह इस्तेमाल करें, जानिए:

# खिल उठेगी



## त्वचा

### मिलेगा बेदाग निखार

आपको चाहिए : आधे आलू का रस, दो

चुटकी हल्दी

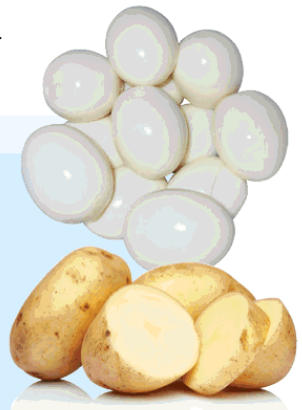
विधि : बोल में दोनों चीजें अच्छी तरह मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें। हफ्ते में एक बार यह पैक लगाएं, कुछ ही दिनों में फर्क नजर आने लगेगा।



### स्किन करेगी ग्लो

आपको चाहिए : आधे आलू का रस, एक अंडे का सफेद हिस्सा

विधि : किसी बोल में अंडे को अच्छी तरह फेंटें। इसमें आलू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। 8-10 दिन में एक बार इसे लगाएं, त्वचा खिल उठेगी।



### दमकेगी त्वचा

आपको चाहिए : आधा आलू का रस, 2

टीस्पून कच्चा दूध

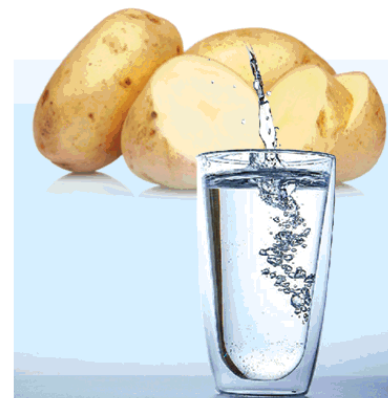
विधि : बोल में दोनों चीजें मिलाकर कॉटन बॉल से चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। अच्छे नतीजे के लिए पंद्रह दिन में एक बार इसे लगाएं।



### निखरेगी रंगत

आपको चाहिए : 2 टीस्पून आलू का रस, 2 टीस्पून ठंडा पानी

विधि : बोल में दोनों चीजें अच्छी तरह मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। चेहरे की झुर्रियां कम होंगी।



### प्रस्तुति : वंदना

इनपुट्स : डॉ. अस्मिता अरोड़ा, सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी, सूरी हॉस्पिटल, कानपुर और अर्पिता शर्मा पारे, ब्यूटी कंसल्टेंट, मुंबई

डिस्क्लेमर : पैच टेस्ट के बाद ही फेस पैक ट्राई करें। किसी भी तरह की चोट, एलर्जी, त्वचा संबंधी समस्या से परेशान हैं, तो यह पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह जरूर लें।



# प्रिंसेस लुक

आकर्षक  
एमरल्ड और व्हाइट  
स्टोन लेयर्ड मांगटीका में  
आलिया की मेसी हेयर स्टाइलिंग  
कमाल की लग रही थी। वहीं फ्रंट  
की ओर से बालों के निकले  
फ्रिजेस उन पर खूब जंच  
रहे थे।

बॉलीवुड ऐक्ट्रेस आलिया  
भट्ट अपनी फैशन चॉइस को  
लेकर हमेशा सुर्खियों में रहती हैं।  
मेट गाला 2024 में उन्होंने अपने  
देसी लुक से तहलका मचा दिया  
और पूरी लाइमलाइट लूट ली। जब  
उन्होंने साड़ी पहनकर रेड कार्पेट  
पर धमाकेदार एंट्री मारी, तो सबकी  
निगाहें उन पर ही थम-सी गईं।

## 163 कारीगरों ने तैयार की साड़ी

इस खास साड़ी को 163 कारीगरों ने 1965 घंटों में तैयार किया, जिस पर खूबसूरत  
फ्लोरल एंब्रॉयडरी की गई। फ्लोरल मोटिफ का वर्क साड़ी को और भी ज्यादा सुंदर  
दिखा रहा था। साड़ी में लॉन्ग ट्रेल अटैच्ड है, जो उनके लुक पर चार-चांद लगा रही है।  
उनके लुक की तस्वीरें और वीडियोज़ इंटरनेट पर आते ही तहलका मचा दिया था।

प्रस्तुति : गीतांजलि  
फोटो सौजन्य : मिड डे

## मिंट ग्रीन कलर

आलिया ने मिंट ग्रीन कलर  
की साड़ी पहनकर रैंप वॉक  
किया, जिसे सब्ससाची ने  
डिजाइन किया है। उन्होंने  
अपने देसी लुक ने सबका  
ध्यान अपनी ओर खींच  
लिया। उन्होंने स्टेटमेंट  
ज्यूलरी और क्लासिक हेयर  
स्टाइल से अपने लुक को  
कंप्लीट किया। ऐक्ट्रेस के  
ट्रडिशनल लुक की दुनिया  
भर में चर्चा हो रही है।



इस महीने का कलर है नारंगी। इस कूल इफेक्ट के लिए क्यों न इंटीरियर, खानपान और आउटफिट्स में ऑरेंज शेड्स को शामिल किया जाए। इससे आपका मूड अच्छा रहेगा।

# ऑरेंज शेड्स



कैजुअल लुक के लिए नारंगी रंग के इन इयररिंग्स को कान में पहनें और आकर्षक दिखें।



इंटीरियर में एक कोना ऑरेंज शेड्स के शो पीस, चेयर या सोफा सेट में लगाएं। इससे घर का माहौल ऊर्जा से भरपूर रहता है।



ऑरेंज के इस पेंडेंट को लॉन्ग चेन में डालकर पहनिए। इसे पहनकर आप ग्लैमरस नजर आएंगी।

ऑरेंज कलर की आउटफिट पहन रही हैं तो उस पर यूनीकॉर्न शेड की एक्सेसरीज पहनना न भूलें।



बालों में हेयर स्टाइलिंग भले ही साधारण हों, पर इस तरह की स्कंची पहनकर आपका लुक ही बदल जाएगा।



मीरा कपूर ने अपनी ड्रेस से मैचिंग गोल्ड स्टड को कानों में पहना है। आप भी ऑरेंज के साथ गोल्ड ट्राई कर सकती हैं।



मिनी टोट ऑरेंज कलर के इस बैग को हाथ में लेकर घूमेंगी तो आप आकर्षण का केंद्र नजर आएंगी।



इस मौसम में ऑरेंज शेड्स की कोई न कोई ड्रेस जरूर पहनें, यह बहुत आकर्षक लगती है।

ऑरेंज टैंगीरिन में सोडा वॉटर के साथ इसे मिक्स करें और ऊपर से बर्फ के टुकड़े और पुदीना डालकर स्टर कर पी जाएं।



ऑरेंज स्टोन के साथ डायमंड का यह कॉम्बो रिंग में बहुत आकर्षक दिख रहा है।

प्रस्तुति : गीतांजलि  
मॉडल : मीरा कपूर  
फोटो : संजीव कुमार



# धूप में निकलने को हैं तैयार हम



बाहरी मौजमस्ती, समुद्र तट की यात्राओं और सूरज का आनंद लेने का समय है, लेकिन यह मौसम आपकी त्वचा और बालों के लिए चुनौतियां भी लेकर आता है। चिलचिलाती धूप और उसकी अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा में टैनिंग और बालों का झड़ना आदि कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इस मौसम अपनी त्वचा-बालों को स्वस्थ व चमकदार बनाए रखने के लिए ब्लॉसम कोचर ग्रुप ऑफ कंपनीज की चेयरपर्सन डॉ. ब्लॉसम कोचर द्वारा बताए गए सुझावों का पालन जरूर करें ताकि आप धूप को भी मात दे सकें।



इस सीजन वॉटर इनटेक ज्यादा रखें।  
एंटीऑक्सीडेंट युक्त और लिक्विड डाइट का सेवन करें। मॉर्निंग-नाइट केयर रूटीन को अपनाएं। त्वचा व बालों के लिए होममेड फेस या हेयर मास्क का प्रयोग करें। इसके अलावा एक्सफोलिएटिंग फेसवॉश का प्रयोग करें।





## स्किन केयर

### 1. हाइड्रेट, हाइड्रेट, हाइड्रेट

गर्मी अत्यधिक पसीना और निर्जलीकरण का कारण बन सकती है। आपकी त्वचा को अंदर से बाहर तक हाइड्रेटेड रखने के लिए भरपूर पानी पीना जरूरी है। दिन में कम से कम 8-10 ग्लास पानी पीने का लक्ष्य रखें। इसके अतिरिक्त अपने आहार में तरबूज, ककड़ी और संतरे जैसे हाइड्रेटिंग खाद्य पदार्थ शामिल करें।

### 2. ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन का उपयोग करें

इस मौसम त्वचा की देखभाल में सबसे महत्वपूर्ण कदम, कम से कम एसपीएफ 30 के साथ ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाना है। इसे अपने शरीर के सभी खुली त्वचा पर अच्छी तरह लगाएं और हर दो घंटे में या तैराकी से पहले और तुरंत बाद इसे लगाएं। पसीना आ रहा हो तो भी पोंछकर इसे लगाएं। कान, गर्दन के पीछे और पैरों के ऊपर के हिस्सों में लगाना न भूलें।

### 3. हलके मॉयस्चराइजर का विकल्प चुनें

हलकी, एंटी-कॉम्पोजेनिक मॉयस्चराइजर लगाएं, जो आपके रोमछिद्रों को बंद नहीं करेगी। जेल बेस्ड या वॉटर बेस्ड मॉयस्चराइजर इस सीजन के लिए एकदम उपयुक्त हैं, क्योंकि वह आपकी त्वचा पर भारीपन महसूस किए बिना जरूरी नमी प्रदान करते हैं।

### 4. नियमित रूप से एक्सफोलिएट करें

एक्सफोलिएट करने से मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और बंद रोमछिद्रों को रोकने में मदद मिलती है। अपनी त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाए रखने के लिए सप्ताह में 2-3 बार सौम्य एक्सफोलिएटर का प्रयोग करें। हालांकि, बहुत अधिक एक्सफोलिएट करने से बचें क्योंकि इससे जलन और सेसिटिविटी हो सकती है।

### 5. भारी मेकअप से बचें

हेवी मेकअप इस मौसम में आपको असहज महसूस करा सकता है और आपके रोमछिद्रों को बंद कर सकता है। मिनिमल मेकअप चुनें। नैचुरल लुक के लिए टिंटेड मॉयस्चराइजर, बीबी क्रीम और मिनरल पाउडर बेहतरीन विकल्प हैं।

### 6. अपने होंठों को सुरक्षित रखें

होंठ आसानी से धूप से झुलस सकते हैं। इसलिए उन्हें नमीयुक्त रखने और सूरज की हानिकारक किरणों से बचाने के लिए एसपीएफ 15 या इससे अधिक वाले लिप बाम का उपयोग करें।

### 7. रहें ठंडा-ठंडा, कूल-कूल

घमौरियों और जलन से बचने के लिए अपनी त्वचा को ठंडा रखें। पूरे दिन त्वचा को तरोताजा रखने के लिए फेशियल मिस्ट या ठंडे पानी के छींटे मारें। ढीले व ब्रीदेबल फैब्रिक पहनें। आपकी त्वचा को ठंडा रहने और पसीना कम करने में मदद मिल सकती है।



## हेयर केयर

### 1. यूवी किरणों से बचाएं

आपकी त्वचा की तरह, आपके बाल भी यूवी क्षति से पीड़ित हो सकते हैं। अपने बालों को धूप से बचाने के लिए चौड़े ब्रिम वाली हैट पहनें या यूवी-प्रोटेक्टेंट स्प्रे का उपयोग करें। इससे बालों का रंग फीका पड़ने, ड्राइनेस और बालों को झड़ने से रोकने में मदद मिलेगी।

### 2. अपने बालों को हाइड्रेट करें

गर्मियों की गर्मी आपके बालों को और रूखा बना सकती है, जिससे बाल उलझने और टूटने लगते हैं। हाइड्रेटिंग शैंपू और कंडिशनर का उपयोग करें और नमी व चमक बहाल करने के लिए साप्ताहिक डीप-कंडिशनिंग उपचार जोड़ने पर विचार करें। ऐसे उत्पादों की तलाश करें जिनमें एलोवेरा, नारियल तेल और शिया बटर जैसे तत्व हों।

### 3. हीट स्टाइलिंग कम करें

ब्लो ड्रायर, फ्लैट आयरन और कलिंग आयरन जैसे हीट स्टाइलिंग टूल के उपयोग को सीमित करने का प्रयास करें। अपने बालों की प्राकृतिक बनावट को अपनाएं और जब भी संभव हो हवा में सुखाने का विकल्प चुनें। यदि आपको गर्मी का उपयोग करना ही है, तो क्षति को कम करने के लिए पहले ही हीट प्रोटेक्टेंट स्प्रे लगा लें।

### 4. जब लौटें पूल से...

पूल से क्लोरीन और समुद्र से नमक आपके बालों पर कठोर हो सकते हैं। इन हानिकारक तत्वों को

हटाने के लिए तैराकी के तुरंत बाद अपने बालों को हमेशा ताजे पानी से धोएं। वीक में एक बार क्लारिफाइंग शैंपू का उपयोग जरूर करें।

### 5. नियमित रूप से ट्रिम करें

नियमित ट्रिम दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने में मदद करता है और आपके बालों को स्वस्थ रखता है। अपने बालों का आकार बनाए रखने और क्षति को फैलने से रोकने के लिए इस मौसम हर 6-8 सप्ताह में अपने बालों को ट्रिम करने का लक्ष्य रखें।

### 6. लीव-इन कंडिशनर का उपयोग करें

लीव-इन कंडिशनर आपके बालों को अतिरिक्त हाइड्रेशन और सुरक्षा प्रदान कर सकता है। हलके फॉर्म्यूलों की तलाश करें, जो आपके बालों का वजन कम नहीं करेंगे बल्कि उन्हें पोषण और फ्रिज-फ्री रखेंगे।

### 7. हाइड्रेटेड रहें

स्वस्थ बालों के लिए हाइड्रेशन महत्वपूर्ण है। अपने बालों को मजबूत और चमकदार बनाए रखने के लिए खूब पानी पिएं और विटमिन और मिनरल्स से भरपूर बैलेंसड डाइट लें।

प्रस्तुति : गीतांजलि





# वाँच

स्मार्ट वाँच के साथ एनालॉग और डिजिटल वाँच काफ़ी चलन में हैं। इनकी किस तरह की रेंज मार्केट में आई है, जानिए यहां।

इस तरह की ब्लू डायल वाली वाँच को पहनें और अपनी ड्रेस से मैच करना न भूलें।



येलो डायल और सिल्वर चेन वाली इस वाँच को किसी ऐसे दिन पहनें, जब आपने येलो रंग की शर्ट पहनी हो। उस समय यह वाँच बहुत जंचेगी।



फुल ब्लैक एंड गोल्ड रंग की इस तरह की वाँच को किसी डिजाइनर आउटफिट या ख़ास मीटिंग पर पहनें।



इस तरह की क्लासी ब्राउन स्ट्रैप और व्हाइट डायल वाली वाँच को आम दिनों में पहना जा सकता है।



इस तरह की क्लासी वाँच को किसी ख़ास ओकेशन पर ट्राई करना न भूलें।



इस तरह की वाँच को आप कभी भी किसी भी तरह के आउटफिट पर पहन सकते हैं। इस तरह की वाँच हर युवा के बजट में शामिल हो सकती हैं।

प्रस्तुति : गीतांजलि  
फ़ोटो : संजीव कुमार



फॉर्मल और कैजुअल लुक दोनों पर इस तरह की चेन वाँच फबती है।

सिंपल सी दिखने वाली इस तरह की वाँच को कैजुअल लुक के लिए ट्राई करें।



रॉयल ब्लू कलर की वाँच को ब्लू कुर्ते-पजामे जैसे पारंपरिक आउटफिट पर पहनें।

इस वाँच को फॉर्मल मीटिंग्स के दौरान पहना जा सकता है। इसे पहनकर आप स्मार्ट दिखेंगे।





# तोहफा खूबसूरत

थोड़ा-सा अलग सोचकर  
कैसे छोटी-छोटी चीजों से  
आकर्षक गिफ्ट रैपिंग की  
जा सकती है, जानिए।



## दिल कहेगा वाह!

**सामग्री :** गिफ्ट पेपर, पेंसिल, ब्लैक एकेलिक कलर

**विधि :** घर में रिबन या थ्रेड न होने पर भी आप आसानी से गिफ्ट को आकर्षक अंदाज दे सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले गिफ्ट पर पैकिंग पेपर रैप करें। फिर उस पर पेंसिल से फूल ड्राँ करके एकेलिक कलर कर दें। आप चाहें तो एकेलिक कलर की जगह मार्कर भी इस्तेमाल कर सकती हैं।



## बोल उठेगा तोहफा

**आपको चाहिए :** गिफ्ट बॉक्स, अलग-अलग रंगों के टेप

**विधि :** गिफ्ट को बॉक्स के अंदर रखें और उस पर मनचाहे अंदाज में वाशी टेप लगा दें। छोटे से तोहफे को मिनटों में अलग अंदाज मिलेगा।



## मोहक अंदाज

**आपको चाहिए :**

ब्राउन क्राफ्ट पेपर, प्रिंटेड गिफ्ट पेपर, जूट थ्रेड, फेविकोल, कैंची



**विधि :** गिफ्ट से बड़े आकार का ब्राउन पेपर काटें और उसे सफाई से गिफ्ट पर रैप कर दें। फिर प्रिंटेड पेपर की लगभग ढाई इंच लंबी पट्टी काटें और उसे गिफ्ट के बीचोंबीच पेस्ट करें। इसके ऊपर जरा-जरा-सी दूरी पर जूट थ्रेड लपेटें और उसके दोनों सिरे जोड़कर गिफ्ट के बीचों चित्रानुसार नॉट बांध दें। आखिर में गिफ्ट टैग लगाकर सुंदर-सा कोटेशन लिखें।

## सादगी भी, सुंदरता भी

**आपको चाहिए :** ब्राउन क्राफ्ट पेपर, अलग-अलग साइज की कप केक लाइनिंग, थ्रेड, फेविकोल, कैंची

**विधि :** गिफ्ट पर सफाई से ब्राउन पेपर रैप करें और चित्रानुसार थ्रेड बांध दें। इसके बाद कप केक लाइनिंग को फोल्ड करें और उन्हें थ्रेड पर बीचोंबीच पेस्ट कर दें। बर्थडे में देने के लिए आकर्षक गिफ्ट तैयार है। ●

प्रस्तुति : वंदना  
इनपुट्स: इंटीरियर डिज़ाइनर  
वीनू कपूर



तेज पत्ता बालों के लिए बेहद फायदेमंद है। इसके इस्तेमाल से बाल लंबे-घने-मजबूत बनते और उनके आकर्षण में वृद्धि होती है। सुंदर-मजबूत बालों के लिए इसे किस तरह इस्तेमाल करें, जानिए यहां:

## ये रेशमी जुल्फें...

### कोकोनट मिलक-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : आधा टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, एक कप कोकोनट मिलक



विधि : बोल में दोनों चीजें मिलाकर बालों में लगाएं और 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। बाल मजबूत होंगे।

### तेज पत्ता-हिबिकस पाउडर हेयर मास्क

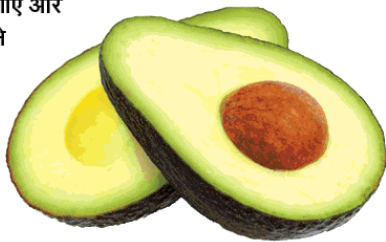
आपको चाहिए : आधा टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, एक टेबलस्पून हिबिकस पाउडर, थोड़ा-सा गुलाबजल, कुछ बूंदें रोजमेरी एसेंशियल ऑयल



विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर बालों में लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। अच्छे नतीजे के लिए पंद्रह दिन में एक बार इसे लगाएं।

### एवॉकाडो-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : एक टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, आधा एवॉकाडो  
विधि : एवॉकाडो को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें तेज पत्ता पाउडर मिलाकर बालों में लगाएं और 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। दो हफ्ते में एक बार इसे लगाएं कुछ ही दिनों में फर्क नज़र आने लगेगा।



### शहद-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : एक टीस्पून शहद, एक टेबलस्पून फ्रेश एप्पल घ्यूरी, आधा टीस्पून तेज पत्ता पाउडर

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर बालों में लगाएं और 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। 10 दिन में एक बार इसे लगाने से बाल लंबे-घने-मजबूत होंगे।





## केला-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : एक केला मैश किया हुआ, एक टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, थोड़ा-सा गुलाबजल

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे बालों में लगाएं और 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। अच्छे नतीजे के लिए महीने में दो बार इसे लगाएं।



## तेज पत्ता-गुलाब जल हेयर मास्क

सामग्री : पांच-सात तेज पत्ते, एक मग पानी, कुछ बूंदें गुलाबजल

विधि : पानी में तेज पत्ते उबालें और 20 मिनट के बाद पानी छानकर अलग कर लें। ठंडा होने पर इसमें गुलाब जल मिलाएं और शैंपू करने के बाद इससे बाल और स्कैल्प धोएं। बालों की चमक बढ़ेगी।



## एलोवेरा-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : एक टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, एक टेबलस्पून कोकोनट ऑयल, एक टेबलस्पून एलोवेरा जैल

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर बालों और स्कैल्प पर लगाएं और 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। महीने में दो बार इसे लगाएं, जल्द ही फर्क नज़र आने लगेगा।



## मेथी-तेज पत्ता हेयर मास्क

आपको चाहिए : दो टीस्पून मेथी पाउडर, दो टेबलस्पून एलोवेरा जैल, एक टीस्पून तेज पत्ता पाउडर

विधि : बोल में सभी चीजें अच्छी तरह मिलाकर बालों में लगाएं और 10-15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। तीन हफ्ते में एक बार इसे लगाएं, बाल लंबे-घने-चमकदार होंगे।



## तेज पत्ता-एग हेयर मास्क

आपको चाहिए : एक टीस्पून तेज पत्ता पाउडर, एक टेबलस्पून रोज पाउडर, एक अंडा

विधि : बोल में अंडे का पल्प निकालें और उसमें रोज पाउडर व तेज पत्ता पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे बालों और स्कैल्प पर लगाएं और 5-7 मिनट बाद धो लें। महीने में एक बार इसे लगाएं।



डिस्क्लेमर : यहां दिए हेयर पैक ट्राई करने से पहले एक बार पैच टेस्ट जरूर करें।

प्रस्तुति : वंदना  
इनपुट्स : डॉ. अस्मिता अरोड़ा, सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी,  
सूरी हॉस्पिटल, कानपुर और अर्पिता शर्मा पारे, ब्यूटी कंसल्टेंट, मुंबई





# बड़ा करने की जिद

जिंदगी में कुछ बड़ा करने का इरादा बार-बार झकझोरे, तो दिल की जरूर सुननी चाहिए। नौकरियां, निन्यानवे का फेर होती हैं। हर दिन लगता है, जिस दिन ये निन्यानवे सौ हो जाएंगे, उस दिन नौकरी छोड़ देंगे। लेकिन यह तो मरीचिका है। इसलिए अपने सपनों को पूरा करने के लिए पूरे दिल से मेहनत करनी होती है। नौकरी की सुरक्षित जिंदगी से बाहर आए ऐसे अनेक युवा हैं, जिन्होंने अपने सपनों के लिए बाधा बन रही सुरक्षा को पार किया और अपनी मेहनत से सफलता की नई ऊंचाइयों को छुआ। **वंदना अग्रवाल** मिला रही हैं, कुछ ऐसे ही साहसी उद्यमियों से, जो जीवन में कुछ बड़ा करना चाहते थे और उन्होंने ऐसा करके भी दिखा दिया।



# हाइटेक माटसाब

अनुज जिंदल, सीईओ एंड डायरेक्टर, अनुज जिंदल डॉट इन

**सा**ल 2011 में ग्रेजुएशन करने तक मेरे दिमाग में एंटरप्रेन्योरशिप का कोई आइडिया नहीं था। मेरे बड़े भाई प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे थे, लिहाज़ा मैं भी उनके साथ यूपीएससी परीक्षा की तैयारी में जुट गया। कुछ ही समय की तैयारी के बाद मैंने फाइनल एग्जाम तक का सफर तय किया, लेकिन इंटरव्यू क्लियर नहीं कर पाया। इसके बाद मैंने बैंकिंग सेवाओं की तैयारी शुरू कर दी। साथ ही दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से एम.कॉम में दाखिला ले लिया। कड़ी मेहनत के बाद 2014 में एसबीआई में मेरा सिलेक्शन हो गया। पहली पोस्टिंग महाराष्ट्र के ठाणे में बतौर प्रोबेशनरी ऑफिसर मिली। नौकरी अच्छी थी, लेकिन मेरा मन कुछ और करने का था। मैं दिल्ली लौट कर पढ़ाई पूरी करने के बाद कुछ बढ़ा करना चाहता था। सपनों की उड़ान में बड़ी दिक्कत नौकरी की ही होती है, क्योंकि अच्छी-खासी सरकारी नौकरी छोड़ना आसान नहीं होता। कुछ दिन इसी उहापोह में गुजरे। आखिर मैंने मन की सुनी, फैसला लिया और नौकरी छोड़ एम.कॉम पूरा करने के लिए दिल्ली आ गया। एम.कॉम की पढ़ाई के दौरान लगा कि मैं अच्छा टीचर हो सकता हूँ। तब लगा कि इसी क्षेत्र में कुछ कर सकता हूँ। मेरे साथ एम.कॉम करने वाले ज्यादातर दोस्त यूपीएससी की तैयारी भी कर रहे थे। अक्सर मेरे पास गाइडेंस के लिए कुछ लोग आते थे। क्लास खत्म होने के बाद मैं उन्हें शौकिया

बैंक पीओ की नौकरी छोड़कर दिल्ली के अनुज जिंदल ने शुरू की ऑनलाइन टीचिंग। ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म अनुज जिंदल डॉट इन के माध्यम से युवाओं को करा रहे प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी

पढ़ाया करता था। साथ पढ़ने वालों को पढ़ाने से आत्मविश्वास बढ़ा और मुझे प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं को पढ़ाने का आइडिया आया। घर में बात की, तो पापा ने आइडिया में एक और इजाफा किया और ऑनलाइन क्लास की सलाह दी। उनका मुश्विरा मुझे जम गया और एम.कॉम की परीक्षाएं खत्म होते ही ऑनलाइन टीचिंग शुरू की। 2016 में फेसबुक और यूट्यूब के माध्यम से छात्रों को पढ़ाना शुरू किया। धीरे-धीरे-धीरे पहचान बनी और छात्रों का भरोसा बढ़ने लगा। शुरू में सारी क्लास खुद लेता था। फिर अपने साथ दो-तीन लोग जोड़े। इन दिनों दिल्ली के शक्ति नगर स्थित हमारे ऑफिस में 40 लोगों की टीम काम कर रही है, जो आरबीआई, सेबी और नाबार्ड की परीक्षाओं की तैयारी कराने में सिद्धहस्त है। हमारा पढ़ाने का तरीका थोड़ा अलग है। हर एग्जाम के लिए हमारी टीम कंटेंट तैयार करती है। इसे हम बहुत रोचक तरीके से बनाते हैं, ताकि छात्रों को पढ़ने

## सक्सेस मंत्रा

- प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आय का एक हिस्सा पर्सनल डेवलपमेंट पर ज़रूर खर्च करना चाहिए। इससे व्यक्तित्व में निखार आने के साथ आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।
- हर काम बेहतर और रचनात्मक तरीके से करें। इससे प्रशंसा मिलती और सोच सकारात्मक होती है।

में यह उबाऊ न लगे। इससे छात्रों का मन पढ़ाई में रमता है और नतीजे अच्छे आते हैं। बहुत लोग इस क्षेत्र की चुनौतियां जानना चाहते हैं। मेरा तो यही मानना है कि काम में मन लगता हो, तो कोई चुनौती बड़ी नहीं होती। हाँ, इतना ज़रूर है कि पल-पल बदलती तकनीक की दुनिया के साथ तालमेल बैठाना पड़ता है। जैसे, कुछ समय पहले तक लंबे वीडियो का ट्रेंड था यानी क्लास लंबी चलती थी। अब यह समय घट कर 30 मिनट का हो गया है। इसी अविध में हमें अपनी बात छात्रों को समझानी होती है। अच्छी बात यह है कि इस चुनौती से पार पाने में हम कामयाब हुए हैं।



# हथकरघे से निकली राह

आस्था ऋतु गर्ग, डायरेक्टर, पदमाशली, जगाधरी, हरियाणा

**छोटी** उम्र से ही हैंड वूवन साड़ी के प्रति मम्मी के लगाव को करीब से देखा था। पापा के साथ जब भी हम कहीं घूमने जाते थे, तब मम्मी वहां से स्थानीय बुनकरों द्वारा बनाई एक न एक साड़ी जरूर खरीदती थीं। पारिवारिक समारोह हो या दोस्तों की पार्टी, कोई बर्थ-डे हो या त्योहार मम्मी की साड़ियां अलग ही रंग जमाती थीं। जब बड़ी हुई, तो घर-कॉलेज के कई फंक्शंस में मम्मी की साड़ियां पहनकर मैंने भी खूब तारीफ बटोरी। तब कभी नहीं सोचा था कि एक दिन टेक्सटाइल बिजनेस में आऊंगी, क्योंकि हमारी फैमिली में नयी जेनरेशन हमेशा से पुश्तैनी ज्वेलरी बिजनेस को ही संभालती आ रही है। हालांकि परिवार की ओर से बिजनेस जॉइन करने का मुझ पर कोई दबाव नहीं था। इसलिए मैंने जॉब करने के बारे में सोचा। ग्रेजुएशन के बाद मैंने एमबीए में एडमिशन लिया और पढ़ाई पूरी होते ही दिल्ली में कॉफी डे में एरिया सेल्स मैनेजर पद पर काम शुरू किया। शुरू-शुरू में तो अच्छा लगा, लेकिन फिर 9 से 8 की जॉब से मेरा मन उकताने लगा। मुझे लगने लगा कि जितना समय और श्रम मैं यहां दे रही हूँ, उतने में अपना ऐसा कोई ऐसा काम कर सकती हूँ, जिससे मेरी पहचान बने। मन की बात घर पर बताई और सबने हौसला बढ़ाया, तो मैंने नौकरी छोड़ दी। पर सबसे बड़ा सवाल तो यही था कि कौन-सा काम शुरू किया जाए। तभी मुझे मम्मी की एक साड़ी का खयाल आया, जिस पर पौराणिक कथा वाली डिजाइन बनी हुई थी। उस साड़ी को मैं एक बार कॉलेज फंक्शन में भी पहन चुकी थी। उस खूबसूरत साड़ी ने मिनट भर में मेरी उलझन दूर कर दी और मैंने हैंड वूवन टेक्सटाइल कारोबार में उतरने का मन बना लिया। अब सबसे पहले हमें कंपनी का नाम सोचना था। फिर शुरू में कितने वीवर हों, जो हमारे साथ काम करेंगे, तैयार माल किस तरह लोगों तक पहुंचे जैसे सवाल पर मंथन चल ही रहा था कि मेरी शादी तय हो गई। कुछ दिन यह सब स्थगित रहा, लेकिन अच्छी बात यह रही कि सुसराल में मन मुताबिक काम करने की न सिर्फ छूट मिली, बल्कि प्लाईवुड निर्माण के कारोबार से जुड़े मेरे पति

कॉफी डे की नौकरी को छोड़ आस्था ने शुरू किया हैंड वूवन टेक्सटाइल का कारोबार। यूनीक कलर्स और एक्सक्लूसिव डिजाइन की वजह से कंपनी को कम समय में मिली बड़ी पहचान।

ने मुझे पूरे सहयोग का आश्वासन दिया। जल्द ही मैंने 'पदमाशली' नाम से कंपनी लॉन्च की और सेल्स मैनेजर से एक बिजनेस वूमन की भूमिका में आ गई। अब सबसे पहले मैंने अपने यहां तैयार होने वाले फैब्रिक के कलर-पैटर्न पर काम किया। फिर फैशन डिजाइनर्स की टीम के साथ मोटिव डिजाइन किए। सबसे आखिर में देश के अलग-अलग राज्यों के बुनकरों से बात कर कपड़ा तैयार कराना शुरू किया। शुरू में हमने सिर्फ बनारस, चंदेरी, कांचीपुरम के बुनकरों से कपड़ा तैयार कराया। धीरे-धीरे अन्य राज्यों के बुनकर हमारे साथ जुड़े। फिलहाल हम 11 जगहों पर अपने लिए फैब्रिक तैयार करते हैं और इन्हें जगाधरी और मेरठ स्थित अपने रिटेल आउटलेट से सेल करते हैं। इसके



## सक्सेस मंत्र

- ◉ कामयाबी तुरंत नहीं मिलती, इसलिए अपने काम को समय दें।
- ◉ आगे बढ़ने के लिए अपने साथ विश्वसनीय और कुशल लोगों की टीम बनाकर चलें।
- ◉ सफलता के लिए त्वरित निर्णय लेना और गलतियों से सीखना बेहद जरूरी है।

अलावा देश के विभिन्न शहरों में सेल के जरिये भी हम अपने प्रोडक्ट लोगों तक पहुंचाते हैं। हमारे यहां तैयार फैब्रिक अपने यूनीक कलर्स और एक्सक्लूसिव डिजाइन के लिए जाने जाते हैं। जल्द ही हम देहरादून और चंडीगढ़ में अपने रिटेल स्टोर खोलने जा रहे हैं।





# मेहनत ने बनाई बात

विष्णु गौड़, हेड शेफ, देसी तड़का, ग्रेटर नोएडा वेस्ट

**ब**चपन से ही जब भी समय मिलता था, तब मैं किचन में मां का हाथ बंटाता था। कभी सब्जी काट देता, कभी मसाला पीस दिया करता था। उनकी मदद करते-करते मुझे कुकिंग में मजा आने लगा। इसलिए बारहवीं पास करने के बाद जब करियर चुनने की बारी आयी, तो मुझे ज्यादा सोच-विचार नहीं करना पड़ा। होटल मैनेजमेंट की पढ़ाई के लिए मैंने एनसीएचएमसीटी का फॉर्म भरा और कुछ ही दिनों बाद आईएचएम जोधपुर में मेरा एडमिशन हो गया। वहां तीन साल पढ़ाई के बाद ट्रायडेंट, जयपुर (ओबर्ग्रेण्ड ग्रुप का एक बिजनेस ब्रैंड) में मुझे जॉब मिल गई। वहां मैंने करीब साढ़े तीन साल काम किया और फिर ट्रांसफर लेकर दिल्ली के सिविल लाइंस इलाके में ओबर्ग्रेण्ड ग्रुप के होटल द मेडिस में आ गया। काम करते हुए एक दिन ऐसे ही विचार आया कि क्यों न जॉब छोड़कर अपना रेस्तरां खोला जाए। लेकिन अच्छी-खासी जॉब छोड़ने पर थोड़ा डर भी लगता था। पापा-मम्मी से बात की, तो उन्होंने हर संभव मदद का आश्वासन दिया। इससे हौसला बढ़ा। ऑफिस से तीन महीने की छुट्टी लेकर जगह देखनी शुरू की। उसी दौरान गाजियाबाद के क्रॉसिंग रिपब्लिक में रहने वाली मेरी एक बुआ ने ग्रेटर नोएडा में काम शुरू करने का सुझाव दिया। वहां दिल्ली के मुकाबले जगह सस्ती थी और काम चलने की संभावना ज्यादा दिख रही थी। उनकी बात मान कर साल 2016 में हमने ग्रेटर नोएडा वेस्ट में 300 स्क्वेयर फीट की एक शॉप किराए पर ली और 'देसी तड़का' टेक अवे वेजेटेरियन रेस्तरां शुरू किया। कुछ दिनों में आसपास रहने वाले बैचलर्स के बीच हमारा खाना लोकप्रिय हो गया। कई बार मांग इतनी बढ़ी कि वेटिंग बोर्ड लगाना पड़ा। काम रफ्तार पकड़ने लगा, तो हमने पास में बड़ी जगह ले ली। यहां 30-35 लोगों के बैठने की व्यवस्था की। फूड लवर्स को हमारा नया ठिकाना भी खूब पसंद आया और खूब भीड़ उमड़ने लगी। साल भर बाद

फाइव स्टार होटल की लखटकिया नौकरी छोड़कर विष्णु ने उठाया खुद का रेस्तरां खोलने का जोखिम। आठ साल की छोटी-सी अवधि में उनके रेस्तरां देसी तड़का को मिली अच्छी पहचान।

हमने एक मॉल की तीसरी मंजिल पर लगभग 100 लोगों की कपैसिटी वाला रेस्तरां खोला। यहां भी लोगों ने हमें हाथोंहाथ लिया। इसे चलते हुए बहुत समय नहीं हुआ था कि कोविड आ गया। लंबे समय तक काम बंद रहा। अच्छी बात यह रही कि उस कठिन दौर में भी हमारे ग्राहकों का विश्वास हम पर बना रहा। उनके अनुरोध पर हम घर से खाना तैयार कर उन तक पहुंचाते रहे। महामारी का दौर गुजरा, तो एक बार फिर से बर्थ डे, किटी पार्टी के लिए क्लाइंट आने लगे। अभी हाल ही में हमने पास ही के एक मॉल में 250 लोगों की व्यवस्था वाला रेस्तरां खोला है। फिलहाल इस इलाके में हमारे दो

## सक्सेस मंत्र

- ⦿ बिजनेस शुरू करने से पहले कुछ समय जॉब जरूर करना चाहिए। इससे काम के प्रति समझ विकसित होती है।
- ⦿ आगे बढ़कर नये कामों की जिम्मेदारी लें और असफल होने का डर मन से निकाल दें। डर नये कार्यों में हाथ डालने से रोकता है।

रेस्तरां चल रहे हैं और दोनों ही खाने-पीने के शौकीनों के पसंदीदा हैं। हमारी योजना अगला रेस्तरां राजनगर एक्सटेंशन में खोलने की है।







इस साल 5 जून को मनाए जाने वाले विश्व पर्यावरण दिवस की मुख्य थीम है, 'प्लेनेट वर्सेज प्लास्टिक'। इस थीम का उद्देश्य सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग को समाप्त करना और उसके ऑप्शंस की तलाश पर जोर देना है। आम लोगों को प्रकृति के साथ जोड़ने के इस सार्थक प्रयास में अगर हम सब अपना थोड़ा भी योगदान दें, तो इस धरती को सबसे खूबसूरत जगह में तब्दील किया जा सकता है। यहां सिविल इंजीनियर और पर्यावरण प्रेमी प्रथमेश मिश्रा की दिलचस्प कहानी आपको अपने इर्द-गिर्द पेड़ लगाने पर मजबूर कर उठेगी।

## देश हमें देता है सबकुछ, हम भी तो कुछ देना सीखें

**भ**ला आज कौन ऐसा होगा, जिसे हमारे पर्यावरण की चिंता ना हो। पर जब पर्यावरण के लिए कुछ करने की बात आती है तो हमें लगता है कि मैं तो कर ही क्या सकता हूँ? या मेरे अकेले के करने से क्या फ़र्क पड़ जाएगा? इस बार विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर हम जानेंगे कि कैसे बहुत ही आसान व छोटे-छोटे तरीकों से पर्यावरण संरक्षण किया जा सकता है, साथ ही मुलाकात करेंगे एक ऐसे व्यक्तित्व से जो स्वयं सिविल इंजीनियर होते हुए भी रहते हैं मिट्टी के मकान में। उनके मिट्टी के मकान की देखें यह तस्वीर...



ट्री इंसपेक्टर प्रथमेश मिश्रा, पेड़ों को कटने से बचाकर खुश होते हुए...





## कोचकी और किंत्सुगी

इस बार विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर हम पर्यावरण संरक्षण का प्रयास करेंगे 'कोचकी' और 'किंत्सुगी' के माध्यम से। जब कभी हम किसी यात्रा पर जाते हैं तो हम अपनी यात्रा की याद या निशानी के तौर पर कुछ सजावटी सामान घर ले आते हैं। समय के साथ ये सजावटी सामान अपनी चमक खोते जाते हैं और धूल वगैरह के कारण गंदे होते हुए एक कूड़े का रूप ले लेते हैं। यही सामान कोचकी कहलाते हैं। कोचकी शब्द स्लाविक मूल के यिदिश लोगों ने दिया है, जबकि किंत्सुगी एक जापानी शब्द है। यदि कोई उपयोगी सामान टूट जाए, तो उसे मरम्मत कर पुनः उपयोग लायक बना देना। पर किंत्सुगी में मरम्मत इस तरीके से की जाती है कि सामान पहले से भी कहीं अधिक सुंदर और आकर्षक बन जाता है। उदाहरण के तौर पर यदि कोई चीनी का कप टूट जाए, तो उसे स्वर्ण रंग की गोद से जोड़कर उपयोगी बना देना। देखा जाए तो कोचकी और किंत्सुगी पर्यावरण संरक्षण पर बल देते हैं 'आर, आर, आर' के माध्यम से। जिसका मतलब है रिड्यूस, रियूज और रीसाइकल' यानी यह एक बहुत ही कारगर तरीका है अपना कार्बन फुटप्रिंट कम करने का, जब कार्बन फुटप्रिंट कम करने की बात आती है, तो मुझे याद आते हैं प्रथमेश मिश्रा जी, जो पेशे से हैं तो सिविल इंजीनियर पर अपना कार्बन फुटप्रिंट कम करने के लिए अपना स्वयं का मकान ही मिट्टी से बना लिया। छड़ व सरियों की जगह बांस, सीमेंट की जगह मिट्टी और पेंट-वॉनिश की जगह गोबर के उपयोग से



वातानुकूलित व मजबूत एक मंज़िला घर।

### ...तो ऐसे बनाया नेचर क्लब

प्रथमेश मिश्रा का जन्म मध्य प्रदेश के मंडला जिले में नर्मदा नदी के तट पर जंगलों के बीच बसे एक गांव में हुआ। प्रकृति से प्रेम होना स्वाभाविक था, जब शिक्षा और रोज़गार के लिए बिलासपुर छत्तीसगढ़ आए तो भी जंगलों से प्रेम बना रहा। प्रकृति से लोगों को जोड़ना ज़रूरी था, अतः उन्होंने नेचर क्लब नामक संस्था का गठन किया। इसके अंतर्गत लोगों को जंगलों के प्रति और भी अधिक संवेदनशील बनाते हुए जंगलों का क्षरण रोकने पर बल दिया गया। इसके बाद अभियान शुरू हुआ विकास के नाम पर पेड़ों की कटाई रोकने का। उदाहरण के तौर पर बिलासपुर कोटा मार्ग (दूरी 30 किलोमीटर) का चौड़ीकरण होना था, जिसके तहत 1500 पेड़ कटने थे। प्रथमेश मिश्रा इस रोड को बनाने वाली कंपनी के इंजीनियरों से मिले, उन्हें समझाया कि पेड़ काटे बिना भी सड़क चौड़ी हो

सकती है। इनकी मेहनत का ही परिणाम यह रहा कि इस रोड के लगभग 1200 पेड़ कटने से बच गए। वर्तमान में प्रथमेश व उनकी संस्था छत्तीसगढ़ में प्रस्तावित हसदेव जंगलों की कटाई के खिलाफ आंदोलनरत हैं। इनके इस आंदोलन में प्रख्यात पर्यावरण कार्यकर्ता ग्रेटा थनबर्ग भी शामिल हो चुकी हैं।

### इंजीनियर से ट्री इंस्पेक्टर तक

आज आलम यह है कि बिलासपुर नगर के अंदर यदि कोई पेड़ कट रहा हो, तो लोग सबसे पहले प्रथमेश मिश्रा को फ़ोन करते हैं। बिलासपुर में उन्हें 'ट्री इंस्पेक्टर' के नाम से जाना जाता है। अगर आप भी पर्यावरण के लिए कुछ करना चाहते हैं, तो ज़रूरी नहीं कि ट्री इंस्पेक्टर बन जाएं या मिट्टी का घर बना लें, बल्कि बहुत छोटे-छोटे तरीकों से ही पर्यावरण की रक्षा कर सकते हैं। ज़्यादा कुछ नहीं, तो कोचकी से बचें और किंत्सुगी अपनाएं।

**बातचीत : वैभव पाण्डेय**



### बैन होना चाहिए

प्लास्टिक का कचरा न सिर्फ़ हमारे आसपास गंदगी फैलाता है, बल्कि यह धरती को गर्म करने वाली गंभीर समस्या, जलवायु परिवर्तन को भी और ख़राब बना रहा है। गर्मी बढ़ने से प्लास्टिक जल्दी टूटता है और यह टूटकर छोटे-छोटे टुकड़ों में बंट जाता है, जिन्हें माइक्रोप्लास्टिक कहते हैं। ये माइक्रोप्लास्टिक हमारे समंदरों को प्रदूषित कर रहे हैं, जीवों को नुकसान पहुंचा रहे हैं और खाने में भी मिल रहे हैं।



### नो मोर प्लास्टिक...

गर्मी की वजह से अकसर खाना और ज़रूरी सामान ख़राब हो जाते हैं। ऐसे में डिब्बाबंद चीज़ों का इस्तेमाल बढ़ जाता है, जिनमें ज़्यादातर प्लास्टिक की पैकिंग होती है। बस इतना ही नहीं, प्लास्टिक बनाना पर्यावरण के लिए बिल्कुल सेफ़ नहीं है। लेकिन प्लास्टिक से बने डिस्पोजेबल आइटम्स का इस्तेमाल धड़ल्ले से हो रहा है। ऑनलाइन फूड ऑर्डर में भी प्लास्टिक कंटेनर्स का इस्तेमाल किया जा रहा है। आपको पहले अपने घर पर प्लास्टिक को ख़त्म करना होगा।



### कार्बन का बड़ा भंडार

जैसे गाड़ियों से धुआं निकलता है वैसे ही प्लास्टिक बनाने से हवा प्रदूषित होती है। 2015 में ही प्लास्टिक बनाने से 1.96 अरब टन कार्बन डाइऑक्साइड हवा में मिली। यह बड़ी मात्रा है और विज्ञानियों का अंदाज़ा है कि वर्ष 2050 तक प्लास्टिक बनाने से होने वाले प्रदूषण का हिस्सा 13 प्रतिशत तक पहुंच सकता है।



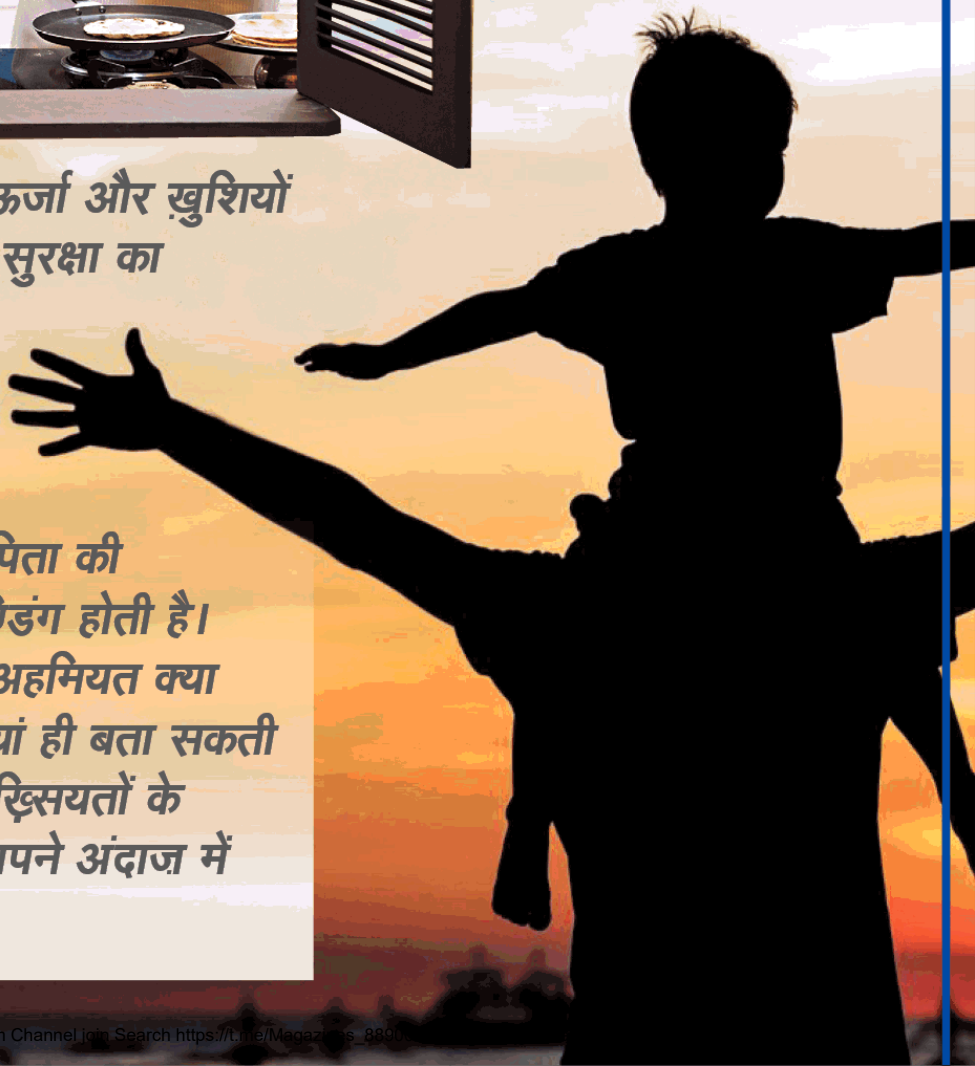
मेरी ताक़त, मेरी हिम्मत, मेरी पहचान हैं

# मेरे पापा...



“ जब एक पिता किसी बच्चे की मदद के लिए झुकता है, तो कोई भी व्यक्ति उससे अधिक लंबा नहीं होता  
- अब्राहम लिंकन

‘पिता’ शब्द सुनते ही मन में ऊर्जा और खुशियों की तरंगें दौड़ने लगती हैं, एक सुरक्षा का आभास होता है क्योंकि परिवार की रीढ़ पिता ही होते हैं। बेशक एक पिता, मां की तरह उन सारे कामों को नहीं कर सकता, फिर भी पिता की अपने बच्चों से एक खास बॉण्डिंग होती है। बेटियों के लिए एक पिता की अहमियत क्या होती है, ये बातें तो सिर्फ बेटियां ही बता सकती हैं। यहां पेश हैं कुछ महिला शख्सियतों के अनुभव, जो अपने पापा को अपने अंदाज़ में फादर्स डे विश कर रही हैं।





## माफ़ी कोई भी मांग सकता है...

नेहा जोशी, ऐक्टर, एण्टीटीवी के 'अटल' धारावाहिक में किरदार कृष्णा देवी वाजपेयी

**पि** ताजी मेरी इंस्पिरेशन हैं। वे 50 वर्ष से थिएटर कर रहे हैं और उन्होंने मराठी फिल्मों में भी काम किया है। वैसे वह स्टेट बैंक ऑफ इंडिया में जॉब करते थे और थिएटर भी। सबसे पहले उनकी एक्साइज़ इंस्पेक्टर की नौकरी लगी थी, पर उन्होंने इसे इसलिए छोड़ दिया क्योंकि उन्हें थिएटर करना था। बाद में उन्होंने बैंक जॉब की, ताकि वे महाराष्ट्र में रहकर अपने सपने को जी सकें। इस डेडिकेशन और कला के प्रति प्रेम को मैंने अपने पिताजी से ही सीखा। वे दिन भर बैंक में जॉब करते और रात में नाटकों की रीहर्सल करते। बीच में जब फ्री होते तो घर की ज़िम्मेदारियां संभालते और मुझसे व मेरे भाई से ढेरों बातें करते। शुरू से ही मेरे पिताजी का हम दोनों से एक दोस्त की तरह बर्ताव रहा है। उन्होंने हमें अपने बर्ताव से बहुत कुछ सिखाया कि एक अच्छे इंसान के साथ-साथ आपको एक प्रोफेशनल किस तरह बनना है। मुझे लगता है कला के प्रति प्रेम व समर्पण मैंने अपने पिता से ही पाया है। बड़े भी 'सॉरी' शब्द बोल सकते हैं, यह बात मैंने अपने पापा से ही सीखी। मैंने पुणे 'ललित कला केंद्र' से ड्रामा में ग्रेजुएशन किया है, जब वहां एडमिशन लेने की बात चल रही थी, तब मेरे पिताजी वहां जाने के लिए मना कर

74 वर्ष के होकर भी काम को उसी ऊर्जा के साथ करते हैं, जिस तरह से वे 30 की उम्र में किया करते थे...

रहे थे। उनका कहना था कि बारहवीं तक की पढ़ाई नेहा ने हमारे साथ रहकर पूरी की है। यहां हम उसे गाने का रियाज़ करना, कथक की प्रैक्टिस करना, अलग-अलग तरह की किताबें पढ़ने को कहते रहते हैं, जब यह हमारी आंखों के सामने आलस दिखाती है, तो फिर पुणे जाकर अकेले सब कैसे मैनेज कर पाएंगी? वहां तो हम भी नहीं होंगे, इसके साथ। उनका कहना जायज़ था, पर फिर मां-भाई के कहने पर मुझे भेज दिया गया। अपने ग्रेजुएशन के थर्ड इयर में मैंने स्टेज पर परफॉर्म किया। नाटक ख़त्म होने के बाद बाबा यानी मेरे पिताजी बैकस्टेज मुझसे मिलने आए और उन्होंने मुझे गले लगाया। उसके बाद उन्होंने मुझसे माफ़ी मांगी और कहा तीन वर्ष पहले मैंने कहा था कि

**वह बुद्धिमान पिता हैं, जो अपने बच्चे को जानते हैं**  
- विलियम शेक्सपियर



तुम नहीं रह पाओगी, पर आज तुमने कर

दिखाया। मुझे गर्व है तुम पर। उनका सॉरी कुबूल करना कि उनसे गलती हुई थी, मुझे लगता है कि उनकी यह बहुत बड़ी बात है। मैं थिसिस में यही लिख रही हूँ कि आप भले ही कितने ही बड़े इंसान क्यों न हों? पर सही-गलत की पहचान होना ज़रूरी है। अगर बड़े गलत हैं, तो बच्चे के सामने माफ़ी मांगने में शर्म नहीं करनी चाहिए, क्योंकि झुकने से किसी का क्रद छोटा नहीं हो

## मेरी दुनिया हैं मेरे पापा...

चारुल मलिक, टीवी ऐक्टर, 'भाबीजी घर पर हैं' धारावाहिक में किरदार रुसा

**मे**रा सपना एंकर बनने का था, जिसके लिए मुझसे ज़्यादा पापा ने मेहनत की है। मुझे एक शहर से दूसरे शहर ले जाना हो या मेरी हर बात को सपोर्ट करना हो। एक बार की बात है जब मैं 15 वर्ष की थी उस दौरान पहली बार ऑल इंडिया रेडियो में गई थी। मैं काफ़ी नर्वस थी, तब पापा कहते थे कि बेटा, तुम कर सकती हो! उसके बाद मैंने नेशनल चैनल के लिए अप्लाई किया, तब पापा मेरा इंटरव्यू दिलवाने दिल्ली तक आए। उस दिन दिल्ली में तेज़ बारिश हो रही थी और सभी जगह कीचड़ थी। उस दिन साक्षात्कार के लिए मच्योर दिखना था तो मैंने साड़ी और हील्स पहने थे। मैं बहुत डरी हुई थी अब कैसे क्या होगा? बारिश रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी। उस समय पापा ने मुझे हिम्मत दिलाई कि कुछ भी नामुमकिन नहीं है, तुम कर सकती हो। मैं इस दिन को इसलिए भी नहीं भूलती, क्योंकि यह मेरे करियर का पहला ऑडिशन था और बारिश से मैं डर गई थी। पापा चंडीगढ़ से मुझे

**मेरी तारीफ़ अपने दोस्तों से सुन बहुत खुश हो जाते हैं पापा...**

लेकर खुद ड्राइव करके दिल्ली तक आए थे। ऐसी कोई चीज़ नहीं जब पापा मेरे फ़ैसले में मेरे साथ खड़े न हुए हों। मेरी मां को गुज़रे 8 वर्ष हो चुके हैं, लेकिन पापा ने उनकी कमी को कमी नहीं रहने दिया। मैं और मेरे भाई को हमेशा सपोर्ट और मोटिवेट किया। वे ज़्यादा नहीं बोलते, इमोशनल भी हैं। इस फादर्स डे मैं पापा से कहूंगी कि पापा आई लव यू! आप दुनिया के बेस्ट पापा हो, हमेशा हेल्दी रहिए। मेरे पापा एडवोकेट हैं, बार रूम में बैठकर (कोर्टरूम) जब सभी के बच्चों की चर्चा होती है, तो उनके दोस्त मुझे स्क्रीन पर देखकर मेरी तारीफ़ करते हैं, वह पल पापा के लिए खुशियों भरा होता है। पापा फ़ोन पर बताते हैं कि अपनी बेटी की तारीफ़ सुन मेरा गर्व से सीना चौड़ा हो जाता है। मेरी बाक़ी लोग भी तारीफ़ करते हैं, पर जो तारीफ़ मेरे पापा से मुझे सुनने को मिलती है, वह मेरे लिए बेशक़ीमती है। उनकी आवाज़ में मैं एक ऐसी ऊर्जा और खुशी का अनुभव कर पाती हूँ, जिसके आगे दुनिया की सभी चीज़ें फ़ीकी हैं।

**एक लड़की का पिता उसके जीवन का पहला व्यक्ति होता है और शायद सबसे ज़्यादा प्रभावशाली भी**  
- डेविड जेरमियाह



## पापा की वजह से ही दिशा मिली...

उलका गुप्ता, टीवी ऐक्टर, जी टीवी, 'मैं हूँ साथ तेरे' धारावाहिक

**मु**झे ऐक्ट्रेस बनना था और पापा ने मेरा सपोर्ट किया, क्योंकि वे खुद भी ऐक्टर हैं। मुझे लगता है मेरे पापा दुनिया के सबसे कूल इंसान में से एक हैं। उन्होंने हमें कभी किसी तरह का कोई प्रेशर नहीं दिया। यहां तक कि पढ़ाई से ज्यादा हमेशा एक्स्ट्रा करिकुलर ऐक्टिविटीज़ में पार्टिसिपेट करने को कहा। उन्होंने ही मुझे बताया कि मैं ऑडिशन दूँ और ऐक्टिंग करूँ। आज जो मैं इस इंडस्ट्री के प्रोफेशनलिज़्म के बारे में जानती हूँ, वे अपने डैड की वजह से ही जानती हूँ। उनसे ही मुझे जीवन की दिशा मिली। इससे जुड़ी एक याद मैं आपको बताती हूँ, जब धारावाहिक 'झांसी की रानी' के लिए कई लोगों ने ऑडिशन दिए, तब मैं उसमें शॉर्टलिस्ट तो ज़रूर हुई थी, पर मुझे फ्रीडबैक मिला कि मैं और बेहतर कर सकती थी। वो मोनोलॉग और इमोशनल हो सकता था। फिर मैंने दोबारा उस मोनोलॉग को करने का फ़ैसला लिया, उस समय मेरे लिए काफ़ी पैनिफ़ सिचुएशन थी। मेरे डैड मेरे साथ थे, वहीं मेरे ऐक्टिंग गुरु हैं, तो पापा ने मुझे संभाला और पुश किया। वे हर जगह मुझे करेक्ट कर रहे थे। वे काम को लेकर पैशेनेट

पापा ने ऐक्टिंग की कई बारीकियाँ सिखायीं। मेरे प्रोफेशन को उनकी वजह से ही दिशा मिली।

रहते हैं इसलिए वे बार-बार मेरी ऐक्टिंग में सुधार करवा रहे थे। मुझे रोना तक आ गया कि मुझसे नहीं हो पाएगा पापा, लेकिन उनकी वजह से वह प्रोजेक्ट मुझे मिल पाया क्योंकि करेक्शन करने की वजह से ही मेरे मोनोलॉग में वह इमोशंस आ पाए, जो मेकर्स को चाहिए थे। वहीं मेकर्स को मेरा सीन इतना अच्छा लगा कि मुझे उस धारावाहिक के लिए कास्ट कर लिया। इस दिन मेरे करियर को एक नई दिशा मिली, जो पापा की वजह से संभव हो पाई। इस फादर्स डे मैं यही कहना चाहूंगी कि मैं खुद जब अपनी लाइफ जी रही

“**एक पिता की मुसकान बच्चे के पूरे दिन को रोशन करने के लिए जानी जाती है**  
- सुसान गेल

हूँ जहां हर छोटी-सी छोटी चीज़ का खयाल रखना पड़ता है, वह सब पापा की वजह से संभव हो पाया। उन्होंने हमारे लिए खुद के करियर को सैक्रिफाइस किया और हमें फन-एडवेंचर्स लाइफ दी। मैं अपने पापा को हमेशा अपनी वजह से प्राउड फील करवाना चाहती हूँ।



## आज जो भी हूँ पिता की वजह से हूँ...

सीरत कपूर, टीवी ऐक्टर, जी टीवी 'रब से है दुआ' धारावाहिक

**मे**रा जो भी जीवन यहां है या करियर संवारा है वह सबकुछ पिता की ही देन है। मेरे पापा ने अपने सपने को जीने के लिए 40 वर्ष की उम्र में उस जॉब से क्विट किया, जिसमें वे हायर पोस्ट पर थे। उन्होंने डिसाइड किया कि वह ऐक्टर बनेंगे। उस समय हम मुंबई आ गए और फिर यहां आकर सेट हुए। उस समय पापा को देखकर मेरे और भाई के अंदर एक उम्मीद जगी कि हम भी अपने सपने को पंख दे सकते हैं। कला के प्रति जो उनका प्यार, जज़्बा और जुनून है, वह सब पापा को देखकर ही मुझे मिला है। चाहे पढ़ाई हो, थिएटर करना हो या फिर कहीं ऑडिशन देना सबमें पापा की बताई सीख ही काम आती है। काम लेने और देने के बीच सब मैनेज करना भी हमने पापा से ही सीखा है। आज हम जो भी कर रहे हैं या जो कर पा रहे हैं, वे सब उनकी बदौलत है। अगर हम आगे अपनी लाइफ में जो भी कुछ

हर परिस्थिति से पापा ने डटकर सामना करना सिखाया है...

कर पाते हैं अपनी-अपनी ज़िंदगी में तो सब पापा को ही डेडिकेटेड रहेगा। मैं शुरुआत से ही अपने पेरेंट के बहुत क्लोज़ रही हूँ। मेरी शुरु से ही एक आदत रही है कि बचपन में भी स्कूल से आकर मैं अपने पेरेंट को सब बताती और उनसे हर चीज़ डिस्कस करती। ऐसे में मेरे मम्मी-पापा को पता रहता था कि मेरे साथ क्या हुआ या मेरे दोस्तों के साथ क्या हुआ आदि? वे मुझसे जुड़ी सारी चीज़ें जानते थे। उन्होंने मुझे हर क्रदम इतना मोटिवेट किया है कि लाइफ में किसी भी चीज़ को करने से मैं कभी नहीं डरती। वे हमेशा कहते हैं कि हारने का डर जीवन में कभी मत रखना, क्योंकि फ़ैसला चाहे हार का हो या जीत का, इससे फ़र्क नहीं पड़ता। परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, हम तुम्हारे साथ खड़े रहेंगे इसलिए इस फादर्स डे मैं अपने पापा से यही कहूंगी, थैंक यू पापा फॉर एव्रीथिंग, आप हमारे साथ हैं।

“**एक बच्चे के जीवन में पिता की शक्ति बेजोड़ होती है**  
- जस्टिन रिफ्लेक्स





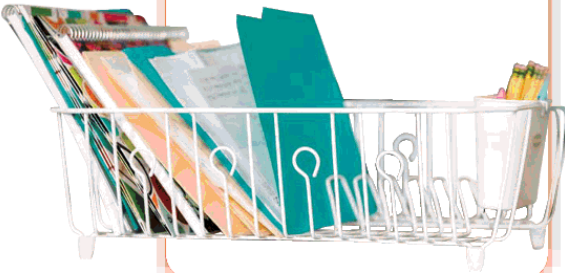
# दिल कहेगा वाह!

थोड़ी-सी मेहनत  
और रचनात्मक  
सोच से कैसे पुरानी  
चीजों को नया  
अंदाज दे सकती हैं,  
जानिए यहां:

## आकर्षक बुक होल्डर

आपको चाहिए : यूटैसिल बास्केट, व्हाइट पेंट, ब्रश

ऐसे तैयार करें : बास्केट पर व्हाइट या मनपसंद रंग का पेंट करें। सूखने पर इसे लॉबी या स्टडी में किसी कोने में रखें और इसमें अपनी किताबें और रोजमर्रा काम आने वाली फाइलें अरेंज करें। थोड़ी-सी मेहनत से पुरानी बास्केट आकर्षक बुक शेल्फ का रूप ले लेगी।



## कोजी कुशन

आपको चाहिए: शर्ट, सुई-धागा, कैंची  
विधि : शर्ट की बांहें व कॉलर उधेड़ कर अलग करें और बाकी हिस्से को उलट कर उस पर कुशन के आकार से आधा इंच की दूरी पर पेंसिल से चारों ओर निशान लगाएं। इन निशानों पर मशीन से सिलाई करके शर्ट सीधी कर लें। अब बटन खोलकर कवर के अंदर कुशन रखें और सोफे पर लगा दें।

## उपयोगी टॉवल रैक

आपको चाहिए : वाइन रैक, मनपसंद रंग का पेंट, ब्रश, टॉवल

ऐसे तैयार करें : इस्तेमाल से बाहर हो चुकी वाइन रैक में फिर से उपयोगिता के रंग भरना चाहती हैं, तो उसे टॉवल रैक के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए रैक को मनपसंद रंग से पेंट करें और परिवार के सभी सदस्यों के टॉवल रोल करके उसमें लगाते चले।



## आकर्षक मल्टीपर्पज शेल्फ

आपको चाहिए : सीढ़ी, कलरफुल प्लांटर, किताबें, डेकोर एक्सेसरीज  
ऐसे तैयार करें : घर के किसी कोने में बेकार पड़ी सीढ़ी को मल्टी पर्पज शेल्फ के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए सीढ़ी को घर के किसी कोने में रखें और उस पर मनपसंद अंदाज में किताबें, प्लांट और सजावट की अन्य चीजें सजा दें।



प्रस्तुति : वंदना

इनपुट्स: इंटीरियर डिज़ाइनर वी.के.जोशी



# हसीन है समंदर का हर किनारा...

स्टाइल और फैशन के मामले में तो  
टीवी-बॉलीवुड अभिनेत्रियों का  
जवाब ही नहीं है।

## आलिया भट्ट

बोहेमियन बीच लुक में आलिया का यह लुक भले ही पुराने वेकेशन का हो, पर इसकी ताजगी आज भी बनी हुई है। नैचरल मेकअप और मिनिमल ज्यूेलरी में उनका यह लुक काफ़ी ग्लैमरस दिख रहा है। साथ ही उन्होंने सनग्लास और स्मार्टवॉच एक्सेसरीज पहनी है। आलिया का कॉस्ट्यूम और नेल पेंट उनको ज्यादा बोल्ड एंड ब्यूटीफुल दिखा रहा।

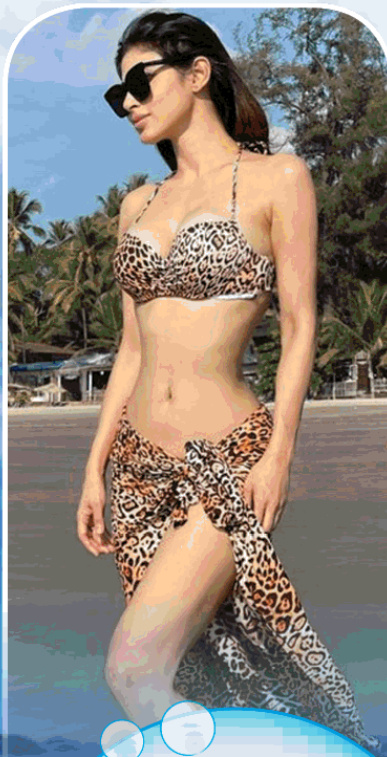
टेलीविजन से लेकर  
बी-टाउन में एक से  
बढ़कर एक खूबसूरत  
एक्ट्रेस हैं, जो अपने  
स्टाइल स्टेटमेंट के  
ज़रिये खूब लाइमलाइट  
में रहती हैं। मेकअप से  
लेकर आउटफिट तक, लोग भी  
उन्हें हर तरह से फॉलो करने की  
कोशिश करते हैं। यहां सखी आपको  
सेलेब्स के बीच लुक्स को दिखाने  
की कोशिश कर रही है।





## अनन्या पांडे

हमेशा क्यूट और स्टनिंग दिखने वाली अनन्या का येलो मिनी ड्रेस में लुक काफी आकर्षक लग रहा है। अपनी खूबसूरती में चार-चांद लगाने के लिए उन्होंने पीले रंग का फूल अपने बालों में लगा लिया है। नो मेकअप और नो एक्सेसरीज लुक में वह स्टाइलिश पोज देती नजर आ रही हैं।



## मौनी रॉय

हॉल्टर नेक प्लंजिंग बिकनी में मौनी बहुत बोल्ड लुक में नजर आ रही हैं। गोवा के बीच पर जग एनिमल प्रिंट वाली बिकनी में मौनी उतरीं तो सबकी निगाहें थम गईं। वहीं उन्होंने मैचिंग बॉटम को इस तरह नॉट लगाया कि वह काफी ग्लैमरस दिखा रहा था। ब्लैक टिंटेड सनग्लास और न्यूड लिप्स को कैरी किया।



## दिशा पाटनी

ब्लू कलर की ब्रालेट और फ्लोरल सैरॉन्ग सेट में दिशा काफी हॉट लग रही हैं। उन्होंने नो मेकअप लुक अपनाया है और सिर्फ हाथ में एक स्ट्रिंग ब्रेसलेट पहना है जो बीच लुक के लिए परफेक्ट है। बालों को खुला छोड़ा है और तेज धूप में उन्होंने हैट भी लगाया था। मालदीव के बीच पर वह स्पोर्ट की गईं।



## अनुष्का शर्मा

बीच लुक में अनुष्का काफी एलीगेंट नजर आईं। उन्होंने चौड़े ब्रिम वाली हैट पहनी और धूप से बचने के लिए ब्लैक सनग्लास भी लगाया। उन्होंने कॉटन की स्ट्रेपी नेवी ब्लू कलर की ड्रेस पहनी थीं। हाथों में एनेलॉग चेन वॉच और ब्रेसलेट दोनों को ही पहना। उनके लुक को कॉपी करने के लिए इस लुक से प्रेरणा ली जा सकती है।



## आमना शरीफ

टीवी फेम ऐक्ट्रेस आमना शरीफ झूले पर ब्लू मोनोकिनी में दिखीं। साथ ही उन्होंने फ्लोरल शॉर्ट्स भी पहना, जो उनके लुक में चार-चांद लगा रहा है। धूप की किरणों से बचने के लिए उन्होंने सनग्लास लगाए और हूप्स इयररिंग्स पहनें। आमना का यह लुक उनके इस्टा पर अपलोड होते ही वायरल हो गया।





### सारा अली

ऑरेंज बिकनी टू पीस सेट में सारा अली बेहद हॉट लग रही हैं। उन्होंने अपने इस लुक को एन्हांस करने के लिए व्हाइट कलर का क्रोशिया किया श्रग पहना हुआ है, जो उनको ग्लैमरस दिखा रहा है। वहीं उन्होंने ट्राइबल ज्यूलरी कैरी की है, जो शानदार लग रही है। आप बीच लुक के लिए उनसे प्रेरणा लें।



### शौफाली शाह

ऑरेंज शेड्स को शौफाली ने अपनी ड्रेस के साथ ही बालेट में भी पेयर किया है। साथ उन्होंने अपने सनकिस्ड मूमेंट के लिए आंखों पर काला चश्मा भी लगाया है। हाथ में ब्रेसलेट उनके लुक को पूरा कर रहा है। अगर आप उनसे प्रेरणा लेना चाहें तो खुद का लुक रीक्रिएट कर सकती हैं।



### मलाइका अरोड़ा

टू पीस मल्टीकलर्ड बिकनी सेट को पहने मलाइका काफ़ी हॉट अंदाज में पोज देती हुई नज़र आईं। वहीं उन्होंने मालदीव में पूल में उतरने के लिए बॉडी पर सनस्क्रीन लगाया तो वहीं हाई बन बनाकर खुद को तैयार किया।



### जाह्नवी कपूर

ब्लू कलर की मोनीकिनी में जाह्नवी का लुक काफ़ी खूबसूरत लग रहा था। उन्होंने अपने लुक को एन्हांस करने के लिए हूप्स इयररिंग्स पहने और नैचरल मेकअप किया। बालों को खोलकर वह सीधा पोज देने को उतारु दिखीं।



### पूजा हेगड़े

इस मौसम में अनुकूल दिखने के लिए पूजा हेगड़े ने कॉ-ऑर्ड्स सेट को पहना। एक खूबसूरत हैट और लॉन्ग डेंगलर्स से अपने लुक को पूरा किया। पूजा ने मिनिमल मेकअप किया और होंठों को आकर्षक दिखाने के लिए उन्होंने चॉकलेट लिप कलर अप्लाई किया। हाथों में उन्होंने कुछ अंगूठियां

प्रस्तुति : गीतांजलि  
इंस्टाग्राम से सेलेब्स के बीच लुक की न्यूज़  
के अनुसार



## खूबसूरत फूल

### आपको चाहिए :

पेपर कप, कलरफुल स्ट्रॉ, अलग-अलग रंगों के मार्कर, ग्रीन क्राफ्ट पेपर, कैंची, ग्लू

### ऐसे तैयार करें :

सबसे पहले कैंची से कप को तली तक काट लें। इसी तरह आधा-आधा इंच की दूरी पर पूरे कप को काटें और प्रत्येक टुकड़े को चित्र के अनुसार तली की तरफ मोड़ दें। सारे टुकड़े मुड़ जाने पर उन्हें हाथ से प्रेस करें, ताकि वह फूल की पंखुड़ियों की तरह दिखें। अब लाल रंग के मार्कर से एक-एक पंखुड़ी को कलर करें और आखिर में बीच के हिस्से में येलो मार्कर से पीला रंग भर दें। अब ब्लैक मार्कर से पीले रंग पर छोटे-छोटे डॉट लगाएं और ग्रीन क्राफ्ट पेपर पर पेंसिल से पत्तियां ड्रा करें। पत्तियों को कैंची से काट कर अलग करें और स्ट्रॉ के बीच में इन्हें पेस्ट कर ऊपर की ओर फूल चिपका दें।



## आओ बनाएं कुछ अलग

गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को नयी-नयी चीजें तैयार करना सिखाना चाहती हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज ट्राई करें।



### आकर्षक विलेज हट

#### आपको चाहिए :

पेपर कप, क्राफ्ट पेपर, अलग-अलग रंगों के मार्कर या स्केच पेन, कैंची, ट्रांसपेरेंट टेप

#### ऐसे तैयार करें :

कप को उलटा करके उस पर ब्लैक मार्कर से बीच में दरवाजा ड्रा करें। दरवाजे के दोनों ओर खिड़कियों के डिजाइन बनाएं और उनमें कोई भी मनपसंद रंग भर दें। दरवाजे पर भी सफाई से रंग भरें और उसके दोनों तरफ मार्कर से आकर्षक कलरफुल फूल-पत्तियां बनाएं। अब क्राफ्ट पेपर से चार इंच लंबा व चौड़ा एक गोल टुकड़ा काटें और उसे मोड़कर चार हिस्सों में बांट लें। एक हिस्से पर कैंची से कट का निशान लगाएं और चित्रानुसार दोनों सिरे जोड़कर कैप बना लें। तैयार कैप को कप पर पेस्ट करें। आकर्षक विलेज हट तैयार है। ●

प्रस्तुति : वन्या

इनपुट्स : इंदिरियर डिजाइनर: वीनू कपूर





# ग्राफिक-प्रिंट को करें वॉर्डरोब में ऐड

चिलचिलाती धूप में कंफर्टेबल फैशन ही सहज और आरामदायक रहता है। ऐसे में जब बात कंफर्ट की हो तो टीशर्ट या ओवरसाइज्ड शर्ट ही याद आती हैं। इस मौसम ग्राफिक, प्रिंटेड और स्लोगन लिखी टीशर्ट हो या शर्ट, कमाल की दिखती हैं। साथ ही इन्हें किस तरह की एक्सेसरीज और किस बॉटम के साथ पेयर करें, जानेंगे एक्सपर्ट से...

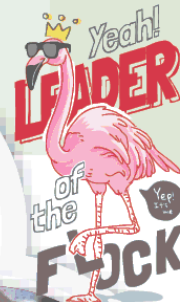


## डेनिम शॉर्ट्स है बेस्ट

यह टीशर्ट डेनिम शॉर्ट्स के साथ काफ़ी स्टाइलिश नज़र आती है। लुक को कंप्लीट करने के लिए प्रिंटेड डिजाइन की स्लिप-ऑन को पहन सकती हैं। यह लुक आप बीच पर जाने के लिए स्टाइल कर सकती हैं।







## यूनीक स्टाइलिंग की है बात

स्टाइलिश दिखना किसे पसंद नहीं, बल्कि इसके लिए तो हम सभी लगातार अपनी वॉर्डरॉब में तरह-तरह की चीजों को कस्टमाइज करना भी बहुत पसंद करते हैं। कई बार यूनीक दिखने के चक्कर में ग्राफिक डिजाइन टीशर्ट को स्टाइल करते समय काफ़ी कंप्यूजन में रहते हैं और जल्दबाजी में स्टाइलिंग पर ख़ास ध्यान भी नहीं देते। यहां जानें कुछ ऐसी कूल स्टाइलिंग टिप्स, जिसे फॉलो कर आपका लुक दिखेगा अप-टू-डेट और आप बेहद आसानी से ग्राफिक डिजाइन टीशर्ट को स्टाइल कर पाएंगे :

1. बॉयज इसे लूज पैट्स या धोती-पैट के साथ पहनें। फुटवेयर में ब्रैंडेड शूज या स्नीकर्स को ही तवज्जो दें।
2. एयरपोर्ट लुक के लिए ग्राफिक और स्लोगन लिखी टीशर्ट का ख़ूब फ्लॉन्ट किया जाता है। इसके साथ हैट पहनना न भूलें।
3. आजकल फ्रंट और बैकसाइड दोनों ही जगह ग्राफिक किए जा रहे हैं।

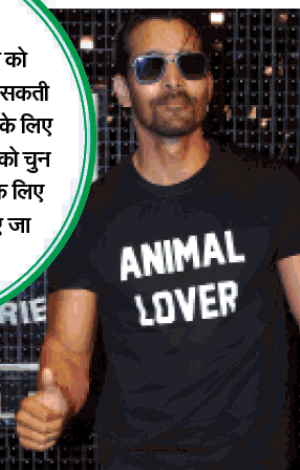


## टीशर्ट ड्रेस

इस डिजाइन की टीशर्ट ड्रेस भी चलन में है। अपने इस लुक को आकर्षक बनाने के लिए स्नीकर्स शूज को स्टाइल किया जा सकता है, साथ ही हूप इयररिंग्स और चोकर को एक्सेसरीज की तरह कैरी कर सकती हैं।

## पहनें स्कर्ट के साथ...

इस तरह के प्रिंट वाली टीशर्ट को शॉर्ट स्कर्ट के साथ स्टाइल कर सकती हैं। ऐसे लुक के साथ आप बालों के लिए हाई मेसी पोनीटेल हेयर स्टाइल को चुन सकती हैं। लुक को पूरा करने के लिए व्हाइट शूज या म्यूस ट्राई किए जा सकते हैं।



## डेनिम जैकेट का हो साथ

डेनिम का चलन एवरग्रीन है और इसे काफ़ी पसंद भी किया जाता है। बता दें कि इस तरह का लुक देखने में कूल नजर आता है। साथ ही ऐसे लुक के लिए आप डेनिम जैकेट के साथ डेनिम जींस स्टाइल कर सकते हैं।

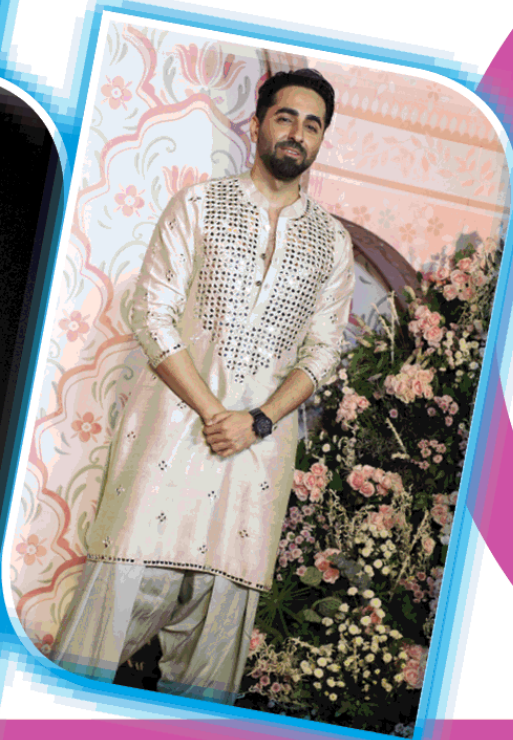


प्रस्तुति : गीतांजलि  
फैशन डिजाइनर अमिता गुप्ता  
से बातचीत पर आधारित



# आपके लिए भी है फैशन

आम धारणा है कि  
फैशन पुरुषों के लिए  
नहीं होता। लेकिन  
अब बाजार बदल गया  
है, पुरुष भी फैशनेबल  
दिख सकते हैं।  
स्मार्ट-स्टाइलिश  
दिखना हर पुरुष का  
अधिकार है और उन्हें  
भी पता होना चाहिए  
कि बाजार में उनके  
लिए क्या है।



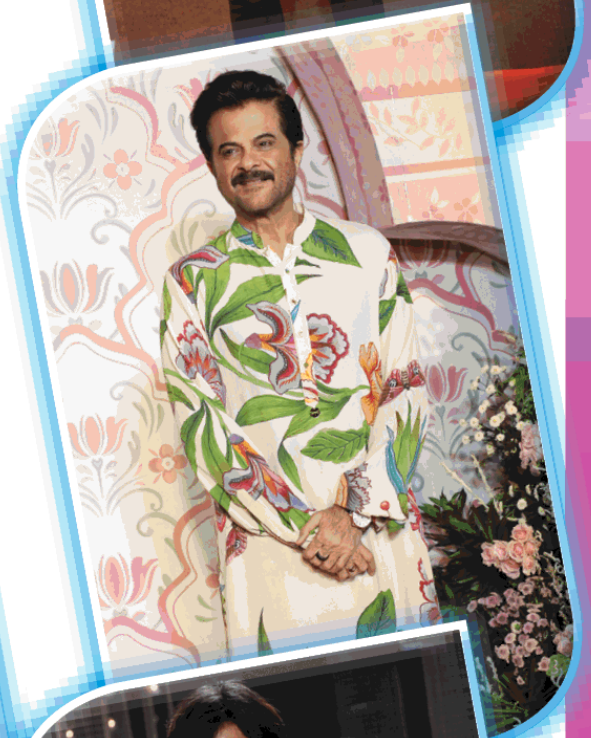


**अ**ब पुरुषों के लिए भी रंग, कट, स्टाइल पर खूब काम होने लगा है। महिलाओं के लिए फैशन की लंबी सूची है, तो आपके लिए भी कुछ कम नहीं है। गुलाबी रंग स्त्रियों की अलमारी से निकल कर लंबे समय से पुरुषों की वॉर्डरोब तक पहुंच गया है। अब सिर्फ लेडीज़ सेक्शन ही रंग-बिरंगे नहीं

होते, पुरुषों के सेक्शन में भी इंद्रधनुष खिलता है। ब्लैक, व्हाइट, ब्लू से निकल कर मेल फैशन ने लंबी यात्रा तय की है। सिर्फ शादी-ब्याह ही नहीं, दफ्तर और पिकनिक में भी फैशन के रंग दिखाई देने लगे हैं।

### यानी अब नो मोर नीरस

जिंदगी में सबसे जरूरी जगह, तो ऑफिस है। क्योंकि यही ऐसी जगह है, जहां हफ्ते के पांच-छह दिन आपको जाना होता है। तो सबसे पहले इसी की बात करते हैं। दफ्तर में ट्राउजर और शर्ट। रंगों में ब्लू और ब्लैक। अगर आपको भी यही लगता है, तो आप गलत हैं। कभी यह न सोचें कि यह कपड़े कैसे लगेंगे। रंग के लिए भी अब खूब चॉइस है। चाइनीज कॉलर शर्ट फॉर्मल और इनफॉर्मल दोनों अकेजन पर अच्छी लगती है। इस तरह की शर्ट में व्हाइट, स्टील ग्रे, ऑलिव ग्रीन, लाइट येलो, पीच रंग खूब अच्छे लगते हैं। इन्हें किसी भी डार्क कलर के ट्राउजर के साथ कैरी किया जा सकता है। फॉन या ऑफ व्हाइट ट्राउजर पर इंडिगो, पिंक, बरगेंडी शर्ट खूब सूट करती हैं। इंडिगो और बरगेंडी हर ओकेजन पर खिलते हैं। अपनी पसंद का कोई भी रंग चुनिए और ऑफिस को अपने रंग से रंग दीजिए।







ब पुरुषों के लिए भी रंग, कट, स्टाइल पर खूब काम होने लगा है। महिलाओं के लिए फैशन की लंबी सूची है, तो आपके लिए भी कुछ कम नहीं है। गुलाबी रंग स्त्रियों की अलमारी से निकल कर लंबे समय से पुरुषों की वॉर्डरोब तक पहुंच गया है। अब सिर्फ लेडीज़ सेक्शन ही रंग-बिरंगे नहीं होते, पुरुषों के सेक्शन में भी इंद्रधनुष खिलता है। ब्लैक, व्हाइट, ब्लू से निकल कर मेल फैशन ने लंबी यात्रा तय की है। सिर्फ शादी-ब्याह ही नहीं, दफ्तर और पिकनिक में भी फैशन के रंग दिखाई देने लगे हैं।

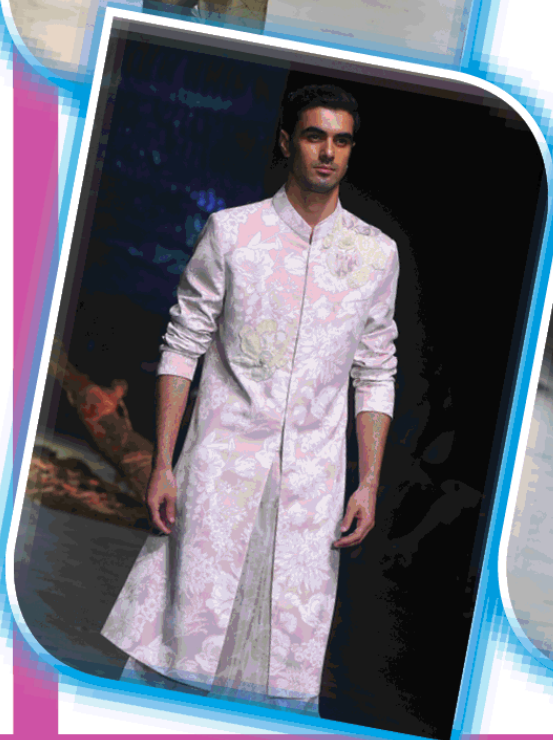
## यानी अब नो मोर नीरस

जिंदगी में सबसे जरूरी जगह, तो ऑफिस है। क्योंकि यही ऐसी जगह है, जहां हफ्ते के पांच-छह दिन आपको जाना होता है। तो सबसे पहले इसी की बात करते हैं। दफ्तर में ट्राउजर और शर्ट। रंगों में

## पार्टी में क्या पहनें

कुर्ता और पाजामा। पार्टी या शादी की बात शुरू होते ही यही आता है न दिमाग में। सही में, कुर्ते-पाजामे से अच्छा कुछ नहीं। इन दिनों अन ईवन कट कुर्ते फैशन में हैं। मरून, जामुनी, नीले जैसे गहरे रंग के कुर्ते पार्टी में रंग जमाते हैं, इन्हें क्रीम पजामे या धोती के साथ पेयर करें। पैरों में जूते के बजाय पेशावरी सैंडल या मोजड़ी पहनें। कोल्हापुरी चप्पल अगर आपको कंफर्टेबल लगे तो यह भी पहन सकते हैं।

सखी फीचर्स  
फोटोज़ : संजीव कुमार



## चैक्स हैं सदाबहार

चैक्स पहनने के लिए, कभी कुछ सोचना ही नहीं चाहिए। हर रंग और हर स्टाइल में चैक्स अच्छे लगते हैं। चैक्स लाइट रंगों के हों या डार्क हमेशा ही पुरुषों पर खूब फबते हैं। कॉरपोरेट मीटिंग, शादी, सगाई, रोजमर्रा के दफ्तर में इनका कोई तोड़ नहीं।





घमौरियां गर्मियों के मौसम की आम समस्या है। अगर आप इससे परेशान हैं, तो यहां दिए जा रहे उपाय आजमा कर देखिए, आपको जल्द ही राहत महसूस होगी।

# घमौरियां हो जाएंगी छूमंतर

- नारियल के तेल में थोड़ा-सा कपूर पाउडर मिलाकर शरीर पर मालिश करने से घमौरियां परेशान नहीं करतीं।
- थोड़ी-सी तुलसी की डंडियां सुखाकर पीस लें। तैयार पाउडर का लेप बनाकर घमौरियों पर लगाने से आराम मिलता है।
- ओटमील को सूती कपड़े में बांधकर पानी में भिगो दें। पानी जब रंग बदलने लगे तो पोटली को कुछ देर घमौरियों पर रखें और बचे पानी से नहा लें। राहत महसूस होगी।
- कुछेक नीम की पत्तियां थोड़े-से पानी में उबालकर छन लें। इसे नहाने के पानी में मिलाकर स्नान करें। दो-तीन दिन ऐसा करने से घमौरियां दूर हो जाएंगी। नीम की पत्तियों का पेस्ट लगाने से भी राहत महसूस होती है।
- एलोवेरा का पल्प निकालकर घमौरियों पर लगाएं और सूखने पर धो दें। फायदा मिलेगा।
- एक मग पानी में थोड़ा-सा बेकिंग सोडा मिलाएं। किसी सूती कपड़े से यह पानी घमौरियों पर लगाएं, राहत महसूस होगी।
- आलू के गोल स्लाइस काटकर फ्रिज में रख दें। 10-15 मिनट बाद इसे घमौरी वाली जगह

पर लगाएं। दिन में दो-तीन बार आलू लगाने से आराम महसूस होगा।

- घमौरियों पर पुदीना पत्तियों का पेस्ट लगाने से भी राहत महसूस होती है।
- पके पपीते के एक टुकड़े को हाथ से मसलकर मैश कर लें। इसमें एक चम्मच गेहूं का आटा मिलाकर घमौरियों पर लगाएं और कुछ देर बाद नहा लें। दिन में दो बार ऐसा करने से आराम महसूस होगा।
- आंवले के दो टुकड़े करके रातभर पानी में भिगोएं। सुबह आंवला मसलकर पानी छन लें। लगातार दो-तीन दिन यह पानी पीने घमौरियों के संक्रमण से राहत मिलेगी। ●

सखी फीचर्स

इनपुट्स : डॉ. अबरार मुल्तानी, संस्थापक  
इनक्रेडिबल आयुर्वेद

## कुछ जरूरी बातें

- लिक्विड चीजें जैसे दही-लस्सी-ठंडा दूध का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- दिन में कम से कम दो बार जरूर नहाएं।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और पानी से भरपूर फल-सब्जियों का सेवन करें।
- सूती कपड़े पहनें और बहुत ज्यादा ज्यूलरी पहनने से बचें।
- तला-भुना और तेज मिर्च-मसालों वाला खाना न खाएं।
- धूप में निकलते समय स्कार्फ और छाता साथ रखें।

**डिस्क्लेमर :** किसी तरह की शारीरिक समस्या से परेशान व्यक्ति या गर्भवती स्त्रियां ये नुस्खे आजमाने से पहले चिकित्सक से सलाह लेना न भूलें।





## लंच बॉक्स में रखें सेहतभरी चीजें

क्या आपका बच्चा लगातार पेट दर्द की शिकायत कर रहा है? या पहले के मुकाबले उसे भूख भी कम लग रही है या फिर थोड़ा चलने पर उसकी सांसें चल रही हैं और लगातार वजन भी गिर रहा है, तो सावधान हो जाएं! ये सभी लक्षण फैटी लिवर का कारण हो सकते हैं। ऐसे में समय रहते जांच करवाएं और उसके टिफिन में सेहतमंद चीजें पैक करें ताकि बच्चा जो खाए, उसकी सेहत को भी लगे।



**ब**च्चों में भी अब फैटी लिवर बीमारी के मामले सामने आ रहे हैं। डॉक्टर खानपान की गलत आदतों और बढ़ते मोटापे को इसका बड़ा कारण बता रहे हैं। फैटी लिवर तब होता है, जब लिवर में ज़रूरत से अधिक फैट जमने लगता है। जिन बच्चों को डायबिटीज़, मोटापे की समस्या रहती है उनमें भी फैटी लिवर के मामले ज़्यादा देखने को मिल रहे हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, ब्लड में फैट का ज़्यादा लेवल, फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड का सेवन, बच्चों में आउटडोर खेलों में भागीदारी में कमी जैसे फैक्टर भी लिवर के फैटी होने का कारण बन रहे हैं। ऐसे में आपके लिए यह जानना ज़रूरी है कि बच्चों में फैटी लिवर के लक्षण क्या होते हैं? एक्सपर्ट आगे बता रहे हैं कि फैटी लिवर का बड़ों में कारण एल्कोहॉलिज़्म है लेकिन बच्चों में नॉन-एल्कोहॉलिक फैटी लिवर पाया जाता है। वहीं इसके दो प्रकार होते हैं- इसमें सिंपल फैटी लिवर डिजीज़ को नॉन-एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज़ यानी एनएफएलडी और नॉन-एल्कोहॉलिक स्टीटोहेपेटाइटिस को शामिल किया जाता है। कुछ केसेज़ में इस रोग को उनके जेनेटिक कारणों से संबंधित बताया जाता है। नॉन-एल्कोहॉलिक फैटी लिवर बच्चों को मुख्य रूप से किशोरावस्था में दिखाई देती है। यहां कुछ टिप्स की मदद से आप लिवर को फैटी होने से बचा सकते हैं।





हमेशा  
अपने बच्चों को  
हेल्दी खाने के लिए  
प्रोत्साहित करें। उनके  
टिफिन में हेल्दी चीजें ही  
पैक करें।

इससे  
बचाव के लिए  
मैदा या इससे बनी  
कोई भी चीज न  
खाएं।

## शुरुआत से कम दें चीनी-नमक

हेल्थ एक्सपर्ट का मानना है कि 1 वर्ष तक के बच्चे को नमक का सेवन नहीं करना चाहिए, उसे चीनी भी नहीं देनी चाहिए। अधिकतर लोग बच्चों के टेस्ट को डेवलप करने के लिए दूध में चीनी मिलाकर देते हैं, लेकिन चीनी मिलाने से बच्चों को पेट दर्द और कब्ज की शिकायत हो सकती है और धीरे-धीरे लिवर से संबंधित समस्याएं भी शुरू होने लगती हैं। इसलिए कोशिश करें कि बच्चों को चीनी से दूर रखें और चीनी युक्त खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ का सेवन न करवाएं।

## व्यायाम करना सिखाएं

बच्चे आजकल घंटों फ़ोन में कुछ न कुछ करते दिखते हैं, पर वह कभी एक्सरसाइज करते नहीं दिखते। वर्ष 3-12 तक के बच्चों को टीवी, फ़ोन और लैपटॉप को मिलाकर 24 घंटे में से 1 घंटे से ज्यादा इस्तेमाल न करने दें। इससे उनको कई तरह की दिक्कतें हो सकती हैं जैसे आंखों में समस्या, रेज की वजह से स्किन में समस्या आदि। वहीं लिवर के डैमेज के चान्सेज या लिवर सिरोसिस यानी फाइब्रोसिस हो सकती है। ऐसे में लिवर फेलियर भी हो सकता है, क्योंकि एक ही जगह घंटों बैठे रहने से समस्या तो होगी ही। इसलिए बच्चे को नियमित योग व व्यायाम करवाएं।

उनको  
घी लगी रोटियां  
या परांठे आदि चीजें बंद  
कर दें। उन्हें हमेशा ऑयल-  
फ्री होममेड फूड ही खाने  
में परोसें।

## इनका करें सेवन...

मौसमी फलों का रोजाना सेवन करें, जैसे- स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, कैनबेरी। इनमें फाइबर होते हैं और यह फैटी लिवर को फैटी जमाव से बचाती हैं। वहीं नींबू पानी पीने को दें। रोजाना थोड़ा-सा नींबू का सेवन फैटी लिवर में सुधार करता है। हमेशा बैलेंस्ड डाइट लें। बच्चों को नट्स जरूर दें। दिन में दो तीन भीगे हुए बादाम की गिरी दें, वहीं दो अखरोट की गिरी भी दें। अगर एगटेरियन हैं, तो अंडा जरूर खाएं। रोजाना दही का एक बोल भी किसी न किसी रूप में जरूर खाने को दें। बस ध्यान रखें कि अगर बच्चे को सर्दी की शिकायत रहती है, तब ऐसे में उसे दही न दें।

## कुछ जरूरी बातें...

अगर बच्चे का इलाज सही समय से शुरू हो जाए, तो लिवर को डैमेज होने से बचाया जा सकता है। कुछ मामलों में लिवर इस रोग को ख़ुद ही ख़त्म कर देता है लेकिन इस समय जीवनशैली में बदलाव कर फैटी लिवर की समस्या को दूर किया जा सकता है। डॉक्टर की दवाओं के साथ लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव कर बच्चे की सेहत को सुधारा जा सकता है:

- नियमित व्यायाम कराएं या जूडो-कराटे क्लास जॉइन करवाएं।
- बाहर खेलने को प्रोत्साहित करें।
- वजन को नियंत्रित रखें।
- घर का खाना और सिर्फ संतुलित आहार ही दें।
- बच्चे के डायबिटीज लेवल को भी नियंत्रित रखने की कोशिश करें।
- समय-समय पर न्यूट्रिशनिस्ट की सलाह जरूर लें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

आकाश हेल्थकेयर, नई दिल्ली के डायरेक्टर ऑफ पीडियाट्रिक सर्विसेज  
एंड एचओडी ऑफ पीडियाट्रिक्स एंड नियोनैटोलॉजी के डॉ. सैयद मुस्तफा  
हसन से बातचीत पर आधारित



# ये सब मेरे साथ ही क्यों हो रहा है?



डॉ. वैशाली शर्मा

**प्यूबिक हेयर आना या बच्चियों को 8-9 वर्ष में ही पीरियड्स हो जाना जैसे लक्षण देखकर, क्या आपके बच्चे को भी लगता है कि यह सब उसी के साथ ही क्यों हो रहे हैं? डॉक्टर की मानें तो अर्ली एज प्यूबर्टी होने का सबसे बड़ा कारण तनाव भी है। ऐसी स्थिति में बच्चों को कैसे बताएं और उनके तनाव की क्या वजह हो सकती है, जानेंगे यहां।**

एक

वयस्क के शारीरिक

लक्षणों की शुरुआत किसी के भी जीवन का महत्वपूर्ण पहलू होता है। आमतौर पर किशोरों में 11-12 वर्ष की उम्र से ऐसे लक्षण दिखने शुरू होते हैं। अलग-अलग परिस्थितियों में 9-14 वर्ष की उम्र तक ये लक्षण दिख सकते हैं। वहीं किशोरियों में ये शारीरिक बदलाव 10-11 वर्ष की उम्र में दिखते हैं। कुछ परिस्थितियों में 7-8 वर्ष से लेकर 13 वर्ष तक भी इन लक्षणों की शुरुआत देखी जाती है। वैसे तो शारीरिक बदलावों के दिखने की उम्र में यह उतार-चढ़ाव सामान्य है, लेकिन आजकल जिस तरह से बड़ी संख्या में बच्चों में बहुत कम उम्र में प्यूबर्टी के लक्षण दिखने लगे हैं, तो वह चिंताजनक है।

**ज**ब इसकी गंभीरता पर चर्चा करते हुए डॉ. वैशाली से बात की तो उन्होंने बताया कि समय से पहले शारीरिक वयस्कता के लक्षण दिखने के पीछे पिट्यूटरी या एड्रेनल ग्लैंड में गांठ, लड़कियों की ओवरी में गांठ और लड़कों में ओएस्टीक्यूलर ट्यूमर जैसा कोई कारण हो सकता है। इसके अलावा आनुवांशिक कारण भी हो सकता है। ऐसे ट्यूमर चिंता का कारण हो सकते हैं। वयस्कता के शारीरिक लक्षणों में मुंहासे आना, शरीर बहुत तेजी से बढ़ना, बगल एवं यौनांगों पर बाल आना और शरीर से वयस्कों जैसी गंध आना शामिल हैं।

लड़कियों में मासिक धर्म शुरू हो जाना और स्तनों का बढ़ना भी इसके लक्षणों में से हैं। इसके अलावा लड़कों की दाढ़ी-मूंछ आने लगना और आवाज़ का भारी होना इसके लक्षण हैं। उन्होंने कहा कि सामान्यतः समयपूर्व वयस्कता के दो प्रकार होते हैं। इसमें से एक है सेंट्रल प्रिकॉशियस प्यूबर्टी, जिसमें दिमाग ही किसी कारण से बहुत कम उम्र में गोनाडोट्रोपिंस का स्त्राव प्रारंभ कर देता है। वैसे तो यह चिंताजनक नहीं होता, लेकिन कुछ मामलों में दिमाग या रीढ़ की हड्डी में गांठ और दिमाग या रीढ़ की हड्डी में चोट इसका कारण हो सकता है। इसके अलावा बच्चे के जन्म के समय दिमाग में पानी बनना यानी हाइड्रोसिफलिस या थॉयरायड ग्लैंड का कम सक्रिय होना यानी हाइपोथायरायडिज़्म भी इसके कारण हो सकते हैं। वहीं, दूसरा प्रकार होता है पेरिफेरल प्रिकॉशियस प्यूबर्टी। इसमें दिमाग से गोनाडोट्रोपिंस का स्त्राव नहीं होता है, बल्कि शरीर के विभिन्न हिस्सों से सेक्स हॉर्मोन स्त्रावित होते हैं।





## जब हो ओबेसिटी

मोटापा बच्चों में समयपूर्व वयस्क होने का कारण हो सकता है। एक्स-रे से हड्डियों के विकास को देखकर, ब्लड टेस्ट से, गोनाडोट्रोपिन रिलीजिंग हॉर्मोन स्टिमुलेशन टेस्ट, एमआरआई और पेल्विक अल्ट्रासाउंड से इसका पता लगाया जा सकता है। इसके बाद यदि किसी तरह की समस्या दिखती है तो बच्चे की उम्र और स्थिति की गंभीरता के आधार पर उसे इलाज दिया जाता है। वर्तमान समय में इलाज के कई तरीके उपलब्ध हैं, जो बच्चों में स्थिति को गंभीर होने से रोकते हैं और लक्षणों को ठीक भी करते हैं। ट्यूमर होने की स्थिति में ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है। बचाव के तरीकों पर बात करते हुए उन्होंने कहा कि बच्चे का वजन नियंत्रित रखना, बच्चों को खेल, डांस व अन्य शारीरिक गतिविधियों के लिए प्रेरित करना, टीवी व गैजेट से दूर रखना और सामान्य व्यायाम कराना इस समस्या से बचाव के कारगर तरीके हो सकते हैं। इसके अलावा संतुलित खानपान भी ज़रूरी है। बर्गर, पिज़्ज़ा आदि जैसे फास्ट फूड, सोडा, कोल्ड ड्रिंक, कैफीन से बच्चों को दूर ही रखें।

## ज़िम्मेदार ये भी चीज़ें...

- शरीर में पाया जाने वाला एंडोक्राइन एक ऐसा केमिकल है, जो प्लास्टिक की बोतल, फूड पैकेजिंग, शैंपू और लोशन जैसे पर्सनल केयर प्रोडक्ट तक हर चीज़ में पाया जाता है। यह शरीर की हॉर्मोनल प्रोसेस के साथ मिलकर किशोर-किशोरियों में प्यूबर्टी की शुरुआत करने के लिए ज़िम्मेदार है।
- जो बच्चे पर्याप्त नींद नहीं लेते, उनके हॉर्मोनल लेवल में बदलाव की आशंका ज्यादा रहती है। इससे अर्ली प्यूबर्टी की शुरुआत हो सकती है। दरअसल, नींद शरीर के हॉर्मोनल सिस्टम को रेगुलेट करने में मुख्य भूमिका निभाती है। ऐसे में नींद डिस्टर्ब होने पर यह सिस्टम पूरी तरह से असंतुलित हो जाता है।
- बचपन में जिन बच्चों का वजन बहुत ज्यादा होता है, वह समय से पहले मच्योर हो जाते हैं। बॉडी में एक्स्ट्रा फैट से एस्ट्रोजन बढ़ सकता है। इससे किशोरियों में प्यूबर्टी की शुरुआत जल्दी हो जाती है। इसलिए पेरेंट्स को कम उम्र से ही किशोरियों के खानपान व शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना चाहिए।

### दिमाग

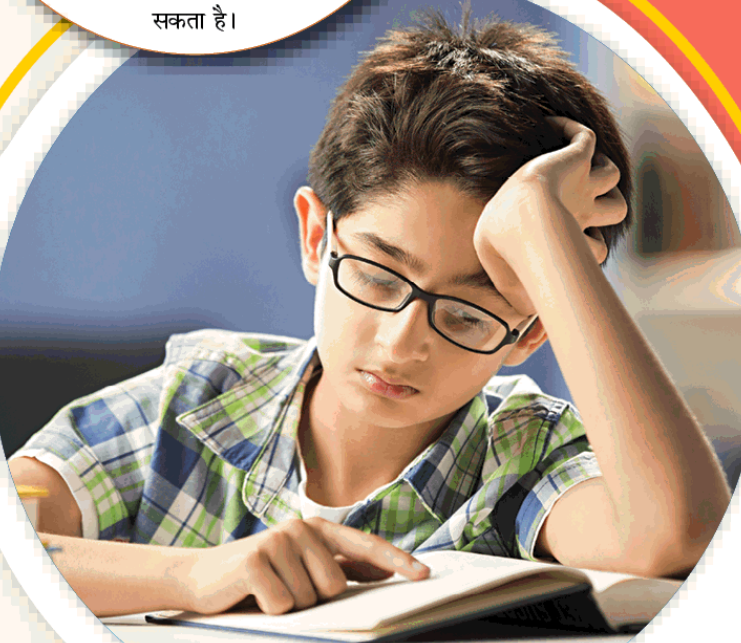
का हिस्सा हाइपोथैलेमस ही पिट्यूटरी ग्लैंड को गोनाडोट्रोपिंस हॉर्मोन स्रावित करने का संकेत देता है। इसी हॉर्मोन से अन्य ग्रंथियां सक्रिय होती हैं और लड़कों में टेस्टोस्टेरोन और लड़कियों में एस्ट्रोजन का स्राव होता है, जिससे उनमें वयस्कता के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। किसी लड़की में 7-8 वर्ष की उम्र से भी पहले और लड़के में 9 वर्ष की उम्र से पहले ये लक्षण दिखने लगें, तो चिंताजनक बात हो सकती है।

### प्रोटीन

शेक वयस्कों के लिए एक अच्छा विकल्प है, लेकिन किशोरों के लिए नहीं। इनमें ऐसी चीज़ें व हॉर्मोन होते हैं जो बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। प्रोटीन शेक के कुछ साइड इफेक्ट पुरुषों में स्तनों का विकास और स्त्रियों में चेहरे पर बालों का आना हो सकता है।

## जब हाइट बढ़नी रुक जाए...

समयपूर्व वयस्कता वाले बच्चों की हड्डियां जल्दी मजबूत होने लगती हैं। शुरुआत में उनकी लंबाई तेज़ी से बढ़ती है, लेकिन कुछ समय बाद लंबाई रुक जाती है। इससे बच्चों की लंबाई आगे चलकर कम ही रह जाती है। इसके अलावा बच्चों पर इसका भावनात्मक रूप से भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कई बार यह बच्चों में अवसाद का कारण भी बन सकता है।



**डिस्कलेमर :** अर्ली प्यूबर्टी चिंता का विषय है। यह बच्चों के लिए स्ट्रेसफुल हो सकती है। पेरेंट पहले से ही बच्चों का इस स्थिति से अवगत करवाएं, ताकि बच्चे को लक्षण दिखने पर बुरा महसूस न हो। उन्हें अपने हर उम्र की फोटो व वीडियोज़ दिखाकर भी बच्चे को समझाया जा सकता है। इसके अलावा बच्चों को प्यूबर्टी के बारे में किताबें उपहार में दें ताकि वह पढ़कर इस बारे में जानकारी ले सकें।

### प्रस्तुति : गीतांजलि

एम्स, नई दिल्ली से एमडी, हार्वर्ड से सीओएजी, जर्मनी से डीसीएजी और लंदन से आरसीओजी एसोसिएट डॉ. वैशाली शर्मा से बातचीत पर आधारित





बच्चों को  
विदेश में पढ़ाने  
का सपना पूरा करने के  
लिए सही समय पर  
प्लैनिंग और सही जगह  
निवेश जरूरी है। कैसे  
करें प्लैनिंग और क्या हैं  
निवेश के सही ऑप्शन,  
जानिए यहां।

## बच्चों की विदेश में पढ़ाई ऐसे करें प्लैनिंग



**ह** र अभिभावक अपने बच्चों को बेस्ट एजुकेशन देना चाहते हैं। यही वजह है कि अब देश से बाहर यानी विदेशी यूनिवर्सिटीज में बच्चों के एडमिशन का चलन बढ़ता जा रहा है। लेकिन सच तो यह है कि किसी विदेशी यूनिवर्सिटी में डिग्री दिलाना लाखों नहीं, बल्कि करोड़ों का खेल होता है और यह किसी मध्यमवर्गीय परिवार के लिए आसान नहीं होता। ऐसे में अगर आप बच्चे के जन्म के समय या उनके छोटी क्लास में पढ़ने के दौरान ही फाइनेंशियल प्लैनिंग के जरिए एक बड़ा कॉर्पस बनाने की तैयारी शुरू करें, तो आपके लिए राह आसान हो जाएगी। विदेश में पढ़ाई इसलिए भी महंगी पड़ती है, क्योंकि अक्सर वहां की मुद्रा भारतीय रुपये से कई गुना अधिक होती है। जैसे कि अमेरिकी डॉलर या ब्रिटिश पाउंड। अगर अमेरिका में आपको किसी यूनिवर्सिटी से डिग्री लेने में दो लाख डॉलर खर्च हो रहे हैं, तो इसका मतलब यह है कि भारतीय रुपये में करीब 1.65 करोड़ रुपये हो जाएगा। बात सिर्फ ट्यूशन फीस की नहीं वहां रहने, खाने-

पीने और हवाई यात्रा का खर्च भी काफी महंगा होता है।

विदेशी शिक्षा के महंगे होने की वजह से ही अक्सर लोग बच्चे के छठी-सातवीं कक्षा में आते ही इसकी प्लैनिंग शुरू कर देते हैं। यही नहीं, कुछ लोग तो बच्चे के जन्म के समय से ही यह प्लैनिंग शुरू कर देते हैं। ऐसे लोगों के लिए आसानी होती है, क्योंकि उनको निवेश के लिए 18 से 20 साल मिल जाते हैं। विदेश में चाइल्ड एजुकेशन की आपकी प्लैनिंग मुख्यतः चार फैक्टर पर निर्भर हो सकती है- बचत, निवेश, बीमा और लोन। बचत आपके बैंक खाते, पीएफ आदि के जरिए हो सकती है। निवेश आपको योजनाबद्ध तरीके से करना होगा, ताकि आप अगले दस, पंद्रह या बीस साल में एक अच्छा कॉर्पस तैयार कर सकें। इसके अलावा आप जरूरत पड़ने पर एजुकेशन लोन भी ले सकती हैं। सबसे पहले यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे की उम्र के हिसाब से एक एस्टीमेट बनाएं कि अगले दस या पंद्रह साल में जब उसे हायर एजुकेशन के लिए विदेश भेजने की



ज़रूरत होगी, तब आपको कितने कॉर्पस या फंड की ज़रूरत पड़ेगी। इस एस्टीमेट बनाने में आपको महंगाई और करेंसी के अवमूल्यन जैसी दो चीजों का खास ध्यान रखना होगा, नहीं तो आपका पूरा प्लैन गड़बड़ा जाएगा। मान लीजिए कि अभी अमेरिका के किसी कॉलेज में अंडरग्रेजुएट कोर्स के लिए करीब 1 करोड़ रुपये खर्च हो जाते हैं, तो अगले पंद्रह साल में इसमें कम से कम 2 करोड़ रुपये खर्च होंगे, अगर अमेरिका में 4 फीसदी की औसत महंगाई मान ली जाए। इसके अलावा रुपये की वैल्यू में गिरावट भी होती है। पिछले 10 साल में रुपया करीब 3 फीसद टूट चुका है। कई बार रुपये में भारी गिरावट आ जाती है, ऐसे में आपका खर्च और बढ़ जाएगा।

आपको अगले 15 साल में 2 करोड़ के फंड के लिए हर महीने करीब 40 हजार रुपये सप के जरिए किसी ऐसे म्यूचुअल फंड में लगाने होंगे, जिसमें औसतन 12 फीसदी का सालाना रिटर्न मिल रहा हो। कई अच्छे इक्विटी फंड में आपको लॉन्ग टर्म में ऐसा रिटर्न आसानी से मिल जाएगा। डायवर्सिफाइड इक्विटी फंड ने भी पिछले 10 साल में 12 से 14 फीसद का रिटर्न दिया है। आप किसी विदेशी म्यूचुअल फंड स्कीम में भी निवेश कर सकती हैं। डेट फंड में निवेश का उतना फायदा नहीं होगा, क्योंकि इन फंड्स में आपको अधिकतम 7 से 8 फीसदी का सालाना रिटर्न हासिल हो पाएगा। आप जितनी जल्दी निवेश करेंगी कंपाउंडिंग यानी चक्रवृद्धि का फायदा आपको उतना ही ज्यादा मिलेगा।

## म्यूचुअल फंड्स के चिल्ड्रन प्लैन

म्यूचुअल फंड्स के चिल्ड्रन प्लैन में भी आप निवेश कर सकती हैं। ये लॉन्ग टर्म के हाइब्रिड या बैलेंस्ड म्यूचुअल फंड होते हैं, जो बच्चे की हायर एजुकेशन, शादी आदि



### कुछ जरूरी बातें

- बचत, निवेश, बीमा और लोन जैसे चार साधनों का लें सहारा
- म्यूचुअल फंड्स के चिल्ड्रन प्लैन में भी कर सकती हैं निवेश
- प्लैनिंग में महंगाई और करेंसी अवमूल्यन का रखें ध्यान
- बैंक खाते, पीएफ में जमा रकम करें इस्तेमाल
- म्यूचुअल फंड्स की लॉन्ग टर्म योजनाओं में करें निवेश
- बीमा कंपनियों के चिल्ड्रन प्लैन में भी लगा सकती हैं पैसा

ज़रूरतों के लिए कॉर्पस तैयार करते हैं। हाइब्रिड का मतलब ये है कि ये डेट और इक्विटी, दोनों तरह के साधनों में निवेश करते हैं। म्यूचुअल फंड कंपनियां चिल्ड्रन फंड या गिफ्ट फंड के नाम से ये स्कीम लाती हैं।

## बीमा कंपनियों के चाइल्ड प्लैन

बीमा कंपनियों के चाइल्ड एजुकेशन प्लैन असल में निवेश और बीमा का मेल होते हैं यानी ये ऐसे साधन होते हैं, जिनमें निवेश और जीवन बीमा एक ही पैकेज में आपको मिल जाता है। बीमा कंपनियों के यूलिप या मनी बैक प्लैन से बच्चों को हायर एजुकेशन के समय अच्छी रकम मिल जाती है। इस प्लैन में हायर एजुकेशन या शादी जैसी जीवन के अहम पड़ाव पर एकमुश्त रकम मिलती है। इसमें आप हर महीने, छह महीने या सालाना प्रीमियम जमा कर सकते हैं।

यूलिप बीमा प्लैन है इसलिए किसी तरह की आकस्मिक दुखद स्थिति में प्रीमियम भी माफ हो जाता है और बच्चे को तय राशि मिलती रहती है। अगर दुर्भाग्य से बच्चे के पेरेंट को कुछ हो जाता है, तो भी उसका हायर एजुकेशन बाधित नहीं होता और बीमा से मिलने वाली राशि से उसकी पढ़ाई जारी रहती है। इसमें जमा प्रीमियम पर

आयकर की धारा 80सी के तहत आपको कर कटौती का भी लाभ मिलता है। इसमें आप जो प्रीमियम जमा करती हैं, उसका एक

हिस्सा जीवन बीमा कवरेज के

लिए और बाकी हिस्सा किसी इक्विटी या डेट फंड में लगाया जाता है। आपको पॉलिसी की मैच्योरिटी पर लमसम अमाउंट मिलता है या बच्चे की शिक्षा की जरूरत के लिए समय-समय पर फ्लेक्सिबल भुगतान मिलता रहता है। आप एक साथ कई योजनाओं में निवेश करें तो बेहतर रहेगा। बीमा कंपनियों के प्लैन में आपको पहले से यह पता रहता है कि मैच्योरिटी पर कितनी राशि मिलेगी। तो उसके हिसाब से अंदाजा लगाकर आप बाकी जरूरत के लिए किसी म्यूचुअल फंड में निवेश कर सकती हैं। आप अपने बैंक एफडी, पीएफ जैसे बचत से भी कुछ रकम निकाल कर बोझ कम कर सकती हैं। इन सब प्लैन के बाद भी बच्चे के हायर एजुकेशन के समय आपको लगता है कि रकम कम पड़ रही है, तो आप बच्चे के नाम पर एजुकेशन लोन ले सकती हैं। चाइल्ड एजुकेशन लोन के लिए आपके पास कोई न कोई प्रॉपर्टी, शेयर कागजात होने चाहिए जिसे आप जमानत पर रख सकें। कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है कि अगर आपका सपना अपने बच्चों को विदेश में पढ़ाने का है तो उसके लिए शुरू से ही प्लैनिंग कर सही साधनों में निवेश करना बेहतर होगा। विदेश में पढ़ाई महंगी होती है, इसलिए आप यदि बचत, निवेश, लोन और स्कॉलरशिप सभी का एक बेहतरीन मेल बना पाती हैं तो लक्ष्य आसानी से हासिल करलेंगी।

देव प्रकाश गुप्ता

(लेखक वित्तीय मामलों के जानकार हैं)





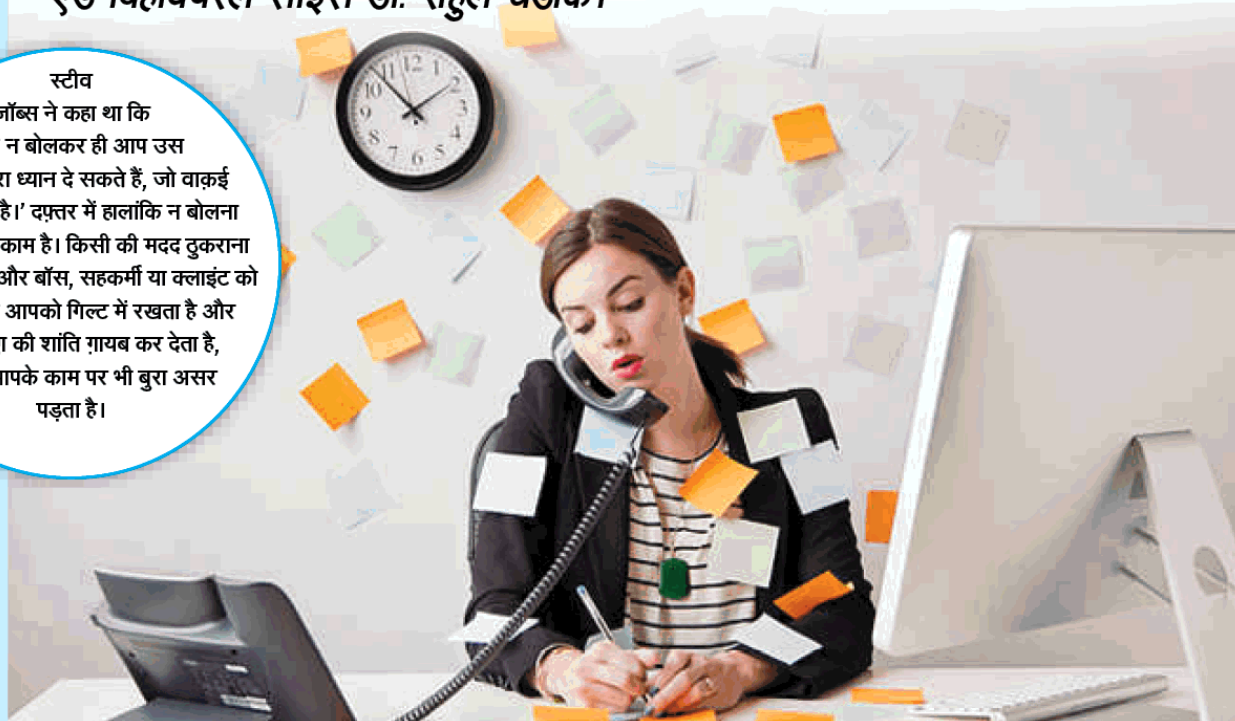
# क्षमा करें! मैं कम जानकार हूँ...



क्या आप उनमें से हैं कि ऑफिस के हर काम को करने की हामी भर देते हैं? और घर पर सारी रात काम करते रहते हैं? क्या आपको पता है ऑफिस में एक्स्ट्रा काम के लिए मना भी किया जा सकता है? जी हां, कार्यालय में कुछ कामों के लिए साफ़-तौर पर मना करना आपके लिए फ़ायदेमंद भी साबित हो सकता है। इन सबके बारे में जानकारी दे रहे हैं आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम के हेड कंसल्टेंट, मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियरल साइंस डॉ. राहुल चंडोक।

**क्या** आप कार्यालय में हर काम को करती हैं और वहां का काम घर में भी जाकर करते हैं? अगर ऐसा है तो आपकी पर्सनल लाइफ का क्या? आपकी हामी भले ही आपका एनुअल इंक्रीमेंट शानदार करवाए पर क्या आप पर्सनल लाइफ को स्पॉइल कर खुश रह लेते हैं? अगर आप खुश नहीं रहते तो फिर आपको तो फिर आपको काम के लिए मना करना सीखना होगा। हर काम के लिए आप तुरंत तैयार न हो जाएं, बल्कि न करना भी सीखें। तभी तो हैप्पीनेस इंडेक्स की लिस्ट में इसलिए भी 136 देशों में से भारत का नंबर 125 स्थान पर है क्योंकि कहीं न कहीं हम खुश नहीं हैं, क्योंकि जिंदगी में इतना व्यस्त हो गए हैं लेकिन अब मना करने की ज़रूरत है ताकि आपकी पर्सनल लाइफ का स्पेस कहीं मिस न हो जाए। **सखी** आज यहां उन बातों को बताने जा रही है, जब ऑफिस में न कहना ज़रूरी हो जाता है।

स्टीव जॉन्स ने कहा था कि 'सिर्फ न बोलकर ही आप उस काम पर पूरा ध्यान दे सकते हैं, जो वाकई में महत्वपूर्ण है।' दफ़्तर में हालांकि न बोलना बहुत मुश्किल काम है। किसी की मदद टुकराना आसान नहीं है और बॉस, सहकर्मी या क्लाइंट को न बोलना तो आपको गिल्ट में रखता है और मन-दिमाग की शांति गायब कर देता है, जिससे आपके काम पर भी बुरा असर पड़ता है।





### न कहना सीखें

अगर ऑफिस के किसी काम में आपकी रुचि न हो, तो उसकी जिम्मेदारी लेने का मतलब आप अपने साथ ग़लत कर रहे हैं और अपनी कंपनी के साथ भी। ऐसे में आप काम को सही ढंग से पूरा नहीं कर पाएंगे, जिससे कंपनी को भी कोई बेनिफिट नहीं होगा। इससे बेहतर है कि आप उस काम के लिए मना कर दें।



### बॉस को कहिए ना

अपने बॉस को न और और हां बोलने पर क्या होगा, उस बारे में जरूर सोचें। आपको बॉस के काम को न बोलने की वजह सिर्फ यह होनी चाहिए कि आपको वाकई काम करने के लिए समय नहीं है। दोनों मामले में आपका आउटपुट और टीम या कंपनी की परफॉर्मेंस पर उसका असर नहीं पड़ेगा।

### सीधे ना मत कहें...

जहां संभव हो, बॉस को सीधे मना मत करें। उन्हें सही संसाधन या विकल्प चुनने में मदद करें। आप उन्हें इनडायरेक्ट रूप से सपोर्ट करने का भरोसा दिलाएं, किसी दूसरे प्रोजेक्ट में योगदान की बात करें या अपनी टीम के किसी व्यक्ति को उसमें मदद के लिए कहें।



### ईमेल के जरिये मना न करें

ध्यान रखें कि ईमेल पर किसी बात के लिए मना मत करें। लिखित रूप में ग़लत ख़बर कई तरह से ली जा सकती है। अपने मैनेजर से आमने-सामने मिलें और विनम्रता से बताएं कि आप वह काम क्यों नहीं कर सकते? अपने शेड्यूल के बारे में उन्हें हर मिनट का हिसाब देना भी सही नहीं है क्योंकि इससे बहस बढ़ेगी और निगेटिव चीजें बाहर आएंगी।

### सीधे व खुलकर बात करें

पहले यह सोचें कि आप मदद का मौक़ा अपने हाथ से जाने देना चाहते हैं या नहीं और फिर सीधे बात करें। पहले यह जताएं कि आपने पूरी बात सुन ली है और आप उनका मतलब समझ रहे हैं। इसके बाद आप अपनी मजबूरी के बारे में साफ़-साफ़ बताएं और इसे कंपनी के लक्ष्य या उसकी बेहतरी से जोड़ दें।

### किसी को भरोसा न दें

हो सकता है कि आप अपने स्वभाव की वजह से विवाद पसंद न करते हों और दूसरों का दिल रखने के लिए हां बोल देते हों। इसकी जगह आप कोशिश करूंगा या हो सकता है/नहीं भी बोल सकते हैं। जब आप अपने सहकर्मी को न बोल देते हैं तो वह दूसरे साधन से अपना काम करने की कोशिश करेगा और उस स्थिति में उसका काम होने की संभावना बढ़ जाएगी।

### बॉस से मांगें मदद

आपको चुनकर आपके बॉस ने कोई ग़लती नहीं की है, उन्हें यह अहसास दिलाएं। आपकी नज़र में क्या महत्वपूर्ण है, जरूरी नहीं कि वह बॉस की नज़र में सही ही हो। अपने टास्क की प्राथमिकता तय करने में अपने बॉस की मदद लें और मौजूदा जरूरत के अलावा किसी टास्क को पूरा करने में उनकी सलाह लें।

### मन में गिल्ट न रखें

जब आप पहली बार किसी काम के लिए मना करते हैं, तो इससे आपके मन में एक ग़्लानि आती है। इसकी वजह से आप दूसरी बार में मना करने का साहस नहीं जुटा पाते। पिछली बात को भूल जाएं और हर रिक्वेस्ट को अलग-अलग ट्रीट करें। आप अपने सहकर्मी को कुछ और फेवर करने की बात कह सकते हैं, जिससे आपको ग़्लानि महसूस नहीं होगी और आपका फ़ैसला भी सही होगा।

### तारीफ़ तो मिलनी चाहिए

किसी का आवेदन स्वीकार कर आप अपनी निंदा में शामिल न हो जाएं। जब आप ऐसा करते हैं तो आपके सहकर्मी ग़लतफहमी पाल लेते हैं कि आप तारीफ़ के भूखे हैं या वे अपनी कोशिश दोगुनी कर आपका इंकीमेंट पाने की क़वायद में जुट जाते हैं। इस मामले में कोई भी स्थिति नुक़सान वाली हो सकती है। ●





गुणवत्तायुक्त दवाओं, वैक्सीन आदि के कारण भारत फार्मा हब के रूप में दुनियाभर में अपनी अलग पहचान बना रहा है। यहां के उत्पाद विश्व के अधिकतर देशों में निर्यात किए जा रहे हैं। आइए जानते हैं, शोध और उत्पादन बढ़ने से फार्मा इंडस्ट्री में हर स्तर पर कुशल युवाओं के लिए किस तरह से अवसर लगातार बढ़ रहे हैं...

# फार्मा इंडस्ट्री लुभा रहे हैं अवसर

**दे** श-विदेश में स्वास्थ्य सेवाओं की बढ़ती मांग को देखते हुए आने वाले वर्षों में देश के फार्मा सेक्टर में और ज़्यादा वृद्धि की उम्मीद की जा रही है। फिक्की की हाल की रिपोर्ट में 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए दवाओं के निर्यात को भी बढ़ावा देने की बात की गई है। जेनरिक के साथ-साथ आयुष और हर्बल दवाओं से जुड़े फार्मा सेक्टर में कुशल युवाओं के लिए विभिन्न स्तरों पर आकर्षक करियर संभावनाएं हैं।

## स्वास्थ्य सेवाओं पर बढ़ा फोकस

फिक्की और रिसर्च एजेंसी ईवाई की 'डिकोडिंग इंडियाज हेल्थकेयर लैंडस्केप' शीर्षक वाली हालिया रिपोर्ट के अनुसार, देश को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने के लिए सरकार को स्वास्थ्य सेवाओं को और ज़्यादा

बढ़ाने पर ध्यान देना होगा। इसके लिए अस्पतालों में डॉक्टरों की संख्या 50 लाख, नर्सों की डेढ़ लाख और बिस्तरों की संख्या 30 लाख तक बढ़ाने के साथ ही स्वदेशी दवाओं के शोध व उत्पादन को और बढ़ाने की बात कही गई है, ताकि दवाओं पर लागत को कम किया जा सके। केंद्र सरकार का इस सेक्टर पर खासा जोर है। इससे इस सेक्टर में युवाओं के लिए विभिन्न रूपों में नई संभावनाएं सामने आ रही हैं।

## लगातार बढ़ रहा फार्मा सेक्टर

भारत को आजकल 'फार्मसी ऑफ़ वर्ल्ड' के नाम से जाना जाता है। दुनियाभर में भारतीय दवाओं और वैक्सीन की इतनी मांग है कि अपना देश अभी करीब 200 देशों में इसका निर्यात कर रहा है। कुछ माह पहले आई रिजर्व बैंक की एक आकलन रिपोर्ट के मुताबिक,



2030 तक देश का फार्मा कारोबार तीन गुना से भी ज्यादा हो जाएगा। देश में निर्यात के लिए बनने वाली सभी दवाओं की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन (सीडीएससीओ) ने अब लाइसेंसिंग का सारा अधिकार स्वयं अपने हाथ में ले लिया है। यदि दवाओं की बात करें, तो भारत केवल ड्रग्स या जेनरिक दवाओं का ही सबसे बड़ा प्रदाता देश नहीं है, अपने यहां आयुष और हर्बल दवाओं की मांग व इसका निर्यात भी हाल के वर्षों में तेजी से बढ़ा है। दरअसल, भारत में बनने वाली दवाएं दूसरे देशों की दवाओं की तुलना में सस्ती होने के साथ गुणवत्तायुक्त भी होती हैं। अपने देश में इस तरह की दवाओं को बनाने का खर्च भी कम आता है। साथ ही, नई तकनीकों की मदद लेने से हाल के वर्षों में भारत में इस तरह की दवाओं के निर्माण की प्रक्रिया भी काफी बेहतर हुई है। केंद्र सरकार का सहयोग और विशाल घरेलू बाजार भी इस सेक्टर को आगे बढ़ाने में काफी मददगार साबित हो रहा है। यही वजह है कि नई-नई देसी फार्मा कंपनियां स्थापित होने के अलावा दूसरे देशों की बड़ी फार्मा कंपनियां भी भारत में निवेश के लिए आगे आ रही हैं। इससे इस सेक्टर में इनोवेशन, रिसर्च एवं प्रोडक्शन से जुड़े क्षेत्र में कुशल युवाओं के लिए नये अवसर पैदा हो रहे हैं।

## आकर्षक करियर संभावनाएं

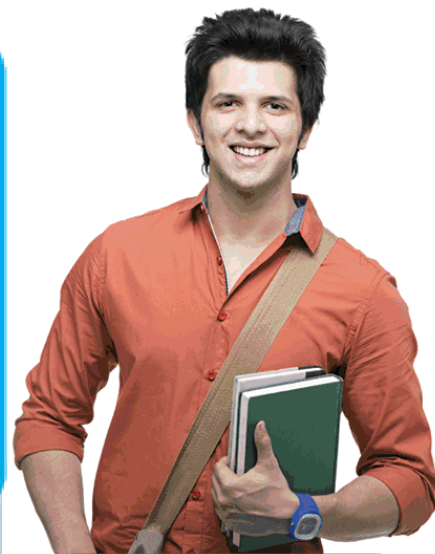
फार्मसी का नाम आते ही पहले हमारे मन में केवल फार्मासिस्ट का नाम आता था, लेकिन अब स्थितियां बदल गई हैं। इस सेक्टर में तमाम नए व आकर्षक अवसर सामने आ रहे हैं। वर्तमान में देश में करीब तीन हजार फार्मा कंपनियां हैं, जिनकी 10,500 से अधिक मैनुफैक्चरिंग यूनिट हैं। इन कंपनियों और इनकी यूनिट में नौकरी-रोजगार के अपार अवसर हैं। यहां डीफार्मा, बीफार्मा या एफफार्मा करके फार्मास्युटिकल रिसर्च साइंटिस्ट, बायोटेक्नोलॉजी कंसल्टेंट, रेगुलेटरी स्पेशलिस्ट, क्लिनिकल डाटा मैनेजर, सेल्स मैनेजर, एरिया सेल्स मैनेजर, फार्मा सेल्स रिप्रजेंटेटिव जैसे पदों पर नौकरी पा सकते हैं। इसके अलावा, ड्रग इंस्पेक्टर के रूप में सरकारी नौकरी भी पा सकते हैं। ड्रग इंस्पेक्टर बाजार में आने वाली दवाओं की गुणवत्ता, उपयोगिता और सुरक्षा को सुनिश्चित करते हैं। नकली दवाओं पर रोक की जिम्मेदारी भी इन्हीं की होती है। फार्मसी कोर्स करके निजी और सरकारी अस्पतालों में फार्मासिस्ट की नौकरी भी पाई जा सकती है। इसके अलावा, फार्मास्युटिकल इंडस्ट्रीज या रिसर्च इंस्टीट्यूट में भी फार्मासिस्ट के पद होते हैं। देश में कहीं

## मौके ही मौके

इस क्षेत्र में डीफार्मा, बीफार्मा, एमफार्मा और पीएचडी किए युवाओं के लिए उनकी योग्यता के अनुसार बहुत अच्छे अवसर हैं। हमारे देश में बनी गुणवत्तायुक्त दवाओं के कारण हमें दुनिया भर से ऑर्डर मिलते हैं। अच्छी साख के कारण हमारी दवाओं की मांग लगातार बढ़ रही है। देश में भी स्वास्थ्य क्षेत्र का विस्तार हो रहा है। ऐसे में यहां अवसरों की कमी नहीं रहने वाली है।

अजय सिंह

डायरेक्टर, हाइग्लांस लेबोरेटरीज



## प्रमुख संस्थान

- दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मास्युटिकल साइंसेज एंड रिसर्च, दिल्ली  
[www.dipsar.ac.in](http://www.dipsar.ac.in)
- जामिया हमदद, नई दिल्ली  
[jamiahamdard.edu](http://jamiahamdard.edu)
- आइपी यूनिवर्सिटी, दिल्ली  
[www.ipu.ac.in](http://www.ipu.ac.in)
- एनआईटी, ग्रेटर नोएडा  
[www.niet.co.in](http://www.niet.co.in)



केमिस्ट की दुकान चलाने के लिए भी फार्मासिस्ट के रूप में पंजीकृत होना आवश्यक होता है। कुल मिलाकर, इस क्षेत्र में युवाओं के लिए अवसरों की कमी नहीं है।

## कोर्स एवं योग्यता

पीसीबी या पीसीएम विषयों से 12वीं के बाद आप फार्मसी में डिप्लोमा और डिग्री दोनों तरह के कोर्स कर सकते हैं। डिप्लोमा दो वर्ष

का होता है, जबकि डिग्री कोर्स की अवधि चार वर्ष की है। फार्मा सेक्टर में कंप्यूटर साइंस और बायोटेक्नोलॉजी से जुड़े युवा भी अपना करियर बना सकते हैं। देश में इस समय तमाम संस्थानों द्वारा फार्मसी के कोर्स कराये जा रहे हैं। कोर्स करने से पहले इसके लिए संस्थान की मान्यता और वहां प्लेसमेंट की स्थिति भी अवश्य देख लें।

धीरेंद्र





लोकसभा चुनाव 2024 में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआइ) के साथ इंटरनेट मीडिया का भी खूब उपयोग हुआ है। हाल की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत पूरी दुनिया में अभी एआइ की रेस में सबसे आगे है। जानें, कैसे यह युवाओं के लिए आकर्षक करियर के द्वार खोल रहा है...

# एआइ संग रहें करियर में आगे

**ड**टा इन्फ्रास्ट्रक्चर कंपनी नेटएप की एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया के अन्य देशों की तुलना में अभी भारत में एआइ पर सबसे अधिक काम हो रहा है। टेक्नोलॉजी, बैंकिंग एवं फाइनेंस, हेल्थकेयर, मैनुफैक्चरिंग तथा मीडिया एवं एंटरटेनमेंट से जुड़ी करीब 70 प्रतिशत भारतीय कंपनियों के पास एआइ प्रोजेक्ट चल रहे हैं, ताकि वे इस तकनीक की मदद से अपने डाटा का ज्यादा अच्छी तरह उपयोग कर सकें। रिपोर्ट की मानें, तो करीब 91 प्रतिशत कंपनियां निकट भविष्य में एआइ प्रोजेक्ट पर काम करने की इच्छुक देखी जा रही हैं। इस तकनीक की बढ़ती आवश्यकता और इसे इस्तेमाल करने की होड़ के चलते भारत भी अमेरिका, ब्रिटेन और सिंगापुर जैसे उन अग्रणी देशों में शामिल हो गया है, जहां विविध क्षेत्रों में एआइ को अपनाने पर काम हो रहा है। इस तकनीक की मदद से ज्यादातर क्षेत्रों में बहुत से काम बेहद आसान होते जा रहे हैं।

एआइ इनेबलड ड्रिवाइसेज़ या मशीनों से आज वह सब संभव हो रहा है, जिसके बारे में पहले शायद कभी सोचा भी नहीं गया था। शिक्षा, स्वास्थ्य, ई-कॉमर्स, चिकित्सा, आइटी, डिजिटल मार्केटिंग के बाद अब कृषि जैसे क्षेत्रों में इस तकनीक के बढ़ते उपयोग से यह कुशल युवाओं के लिए कई रूपों में करियर की संभावनाएं बढ़ा रहा है।

## क्या है एआइ

यह कंप्यूटर विज्ञान से जुड़ी हाल के वर्षों की एक नई तकनीक है, जो कंप्यूटर या डिजिटल उपकरणों को खुद ही सीखने, पढ़ने, लिखने और विश्लेषण करने में सक्षम बना देता है। मशीन लर्निंग और डीप लर्निंग इसी के एक पार्ट हैं। जेनरेटिव मॉडल भी इसी तकनीक का एक नया रूप है। चैटबाट, वायस असिस्टेंट, ड्रोन, रोबोट तथा ड्यूमनाइड रोबोट आदि इसी तकनीक की देन हैं। इसके अलावा, इस तकनीक की मदद से आजकल दूसरी तकनीकों को भी और स्मार्ट बनाने की कोशिशें हो रही हैं। एआइ से लैस स्मार्ट



## विशेषज्ञता से मिलेगी पहचान

आज भारत में हर क्षेत्र में एआइ का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है और युवा इसमें खूब रुचि ले रहे हैं, उसे देखते हुए कहा जा सकता है आने वाले दिनों में एआइ से भारत की दुनिया में अलग पहचान बनेगी। ऐसे में युवा एआइ में कौशल बढ़ाकर आगे रह सकते हैं।

**डॉ. रमन बत्रा**  
तकनीकी मामलों के जानकार

**53** प्रतिशत भारतीय कंपनियां एआइ की मदद लेने को इच्छुक देखी जा रही हैं इसके फायदे को देखते हुए।

**91** प्रतिशत कंपनियों की योजना आने वाले दिनों में एआइ प्रोजेक्ट पर काम करने की है।

**1** स्थान पर अभी भारत है एआइ प्रोजेक्ट के मामले में। भारत के अलावा अमेरिका, ब्रिटेन तथा सिंगापुर भी उन अग्रणी देशों में शामिल हैं, जहां एआइ पर हो रहे हैं सबसे अधिक रिसर्च।

मशीनें वे सभी काम खुद ही करने में सक्षम होती हैं, जिसे करने के लिए आमतौर पर इंसानों की जरूरत होती है। इससे गलती होने की आशंका भी कम रहती है और सारे काम ज्यादा व्यवस्थित तरीके से होते हैं। यही वजह है कि सभी बड़ी कंपनियां अपने सिस्टम में इस तकनीक की मदद लेने के लिए आगे आ रही हैं, ताकि उत्पादकता बढ़ाकर अपने खर्चे कम कर सकें।

## करियर के अनगिनत अवसर

इस नई तकनीक में कुशल युवा अपनी रुचि

## तेजी से बढ़ रही संभावनाएं

निश्चित रूप से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस युवाओं के लिए एक शानदार संभावनाओं वाला क्षेत्र है। इस क्षेत्र में आने वाले दिनों में अवसर और बढ़ेंगे, क्योंकि अब अधिकतर चीजें एआइ इनेबल हो रही हैं। इस तकनीक के उपयोग से अधिक स्मार्ट सिस्टम, रोबोट और आधुनिक संचार तंत्र विकसित करने पर जोर दिया जा रहा है। चूंकि यह एक नई तकनीक है, मार्केट में बहुत ही कम लोगों को इसके बारे में सही से पता है, इसलिए इसके जानकारों की आवश्यकता लगातार देखी जा रही है।

**भूपिंदर राजपूत**  
टेक एक्सपर्ट/फाउंडर, टेक्निकल गुप्तगू

## प्रमुख संस्थान

- आइआईटी, कानपुर, खड़गपुर, दिल्ली, मुंबई, मद्रास, गुवाहाटी, रुड़की  
[www.iit.ac.in](http://www.iit.ac.in)
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, बेंगलुरु  
[www.iisc.ernet.in](http://www.iisc.ernet.in)
- एनआईआईटी, ग्रेटर नोएडा  
[www.niet.co.in](http://www.niet.co.in)
- बिड़ला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंस (बिट्स), पिलानी  
[www.bits-pilani.ac.in](http://www.bits-pilani.ac.in)

के अनुसार एआइ सॉफ्टवेयर डेवलपर, एआइ स्पेशलिस्ट, मशीन लर्निंग इंजीनियर, नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग इंजीनियर, डीप लर्निंग इंजीनियर, डाटा साइंटिस्ट, रोबोटिक प्रोग्रामर तथा फेस रिकग्निशन डेवलपर जैसी नौकरियां पा सकते हैं। यह तकनीक सीखने के बाद आपके लिए न केवल अपने देश में, बल्कि



**70** प्रतिशत टेक कंपनियां एआइ पर काम कर रही हैं। बैंकिंग (55 प्रतिशत), मैन्यूफैक्चरिंग (50 प्रतिशत) तथा हेल्थ केयर (38 प्रतिशत) से जुड़े क्षेत्र भी इस तकनीक को अपनाने में आगे हैं।

विदेश में भी नौकरी पाने के रास्ते खुल जाते हैं, क्योंकि अभी भारत सहित अमेरिका, ब्रिटेन, जापान, आस्ट्रेलिया, जर्मनी तथा स्पेन जैसे कई देशों में एआइ पर बहुत काम हो रहा है।

## बढ़ाएं खुद को आगे

यदि आप भी एआइ में करियर बनाना चाह रहे हैं, तो इस स्किल को दो तरह से सीख सकते हैं। एक तरीका तो यह है कि 12वीं के बाद कंप्यूटर साइंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस या रोबोटिक्स में बैचलर डिग्री कर सकते हैं। कानपुर आइआईटी समेत कई संस्थानों में आजकल एआइ से संबंधित ऑनलाइन कोर्स भी संचालित हो रहे हैं, जो कामकाजी प्रोफेशनल्स के लिए अपनी योग्यता और कुशलता बढ़ाने के लिए उपयोगी हो सकता है। चाहें तो खुद के प्रयास से इस स्किल को सीखने के लिए ऑनलाइन कंटेंट जैसे कि ट्यूटोरियल, वेबिनार और वीडियो लेक्चर्स आदि की मदद ले सकते हैं। कोई भी छात्र इसे सीख सकता है।

## आकर्षक पैकेज

टीमलीज के अनुसार, एआइ के फील्ड में फ्रेशर्स को अभी 10 से 14 लाख रुपये तक सालाना पैकेज ऑफर हो रहे हैं। इस क्षेत्र के अनुभवी प्रोफेशनल्स को 45 लाख रुपये से भी अधिक का सालाना पैकेज मिल रहा है।

**धीरेंद्र पाठक**





# फाल्गुनी धूप



पुष्पा भाटिया

**जीवन की अनजानी राहों पर  
दृष्टिबाधित मिहिर की भावनाओं ने  
सना की सोच को इस तरह बदल दिया  
कि मित्रों-परिजनों के मना करने पर भी  
वह मिहिर की रोशनी बनने के अपने  
फैसले पर अडिग रही। आगे क्या हुआ पढ़िए...**

एक उड़ती-सी नज़र सना ने अपने चारों तरफ़ डाली। पीली ईंटों पर चढ़े हुए गुलाबी, लाल गुलाबों की एक मीठी गंध उसे सहला गयी... उमंग की एक लहर मन में फुदकी और उसकी सांसों में जैसे अधीरता का सोता बह निकला। हैंडलूम हाउस से अभी-अभी खरीदे गए बैग में से पैसे निकालकर उसने टैक्सी का किराया चुकाया और अटैची उठाकर तेजी से सीढ़ियां चढ़

गयी। मन का एक कोना अभी भी दुविधाग्रस्त था कि कहीं मिहिर इधर-उधर चला न गया हो। इस खुशगवार मौसम में क्या पता, किसी मित्र के साथ पहाड़ी पगडंडियों से नीचे उतर गया हो या फिर नीचे लाइब्रेरी में ही हो। ख़ैर देखा जाएगा। कहीं भी गया हो, मगर शहर से बाहर तो जाएगा नहीं... लेकिन ताला बंद मिला तो... ? इन्हीं आशंकाओं से डूबते-उतराते उसने पूरी



बैलकनी और कॉरिडोर पार कर लिया। अचानक सना के पांव रुक गए और मन की खुशी आंखों पर कांप उठी। 'ओह गॉड, वो तो यहीं है।' मिहिर का कोने वाला कमरा खुला हुआ था। भीतर से गिटार की आवाज से कोई बेचैन-सी धुन निकल रही थी। ऐसी धुन जो मन के तारों को छूकर मथ डाले। सना को ऐसा लगा, जैसे यह गिटार की संगीत लहरी नहीं है, बल्कि बहुत दूर पहाड़ों के पीछे कोई दर्द से कराह रहा है। मन एकदम उदास-सा होकर व्याकुल हो उठा था, पर तुरंत ही एक चैन की सांस भी आयी कि चलो मिहिर मिल तो गया। पांव फिर उठे और सना कमरे के द्वार तक पहुंच गयी। एक किनारे धीरे से अपना बैग रखकर वह चुपचाप खिड़की के पास वाली कुर्सी पर बैठ गयी। देहरादून की सुबह अपनी पूरी ताजगी के साथ कमरे में मौजूद थी। तीसरी मंज़िल की इस खिड़की से भीगी लाल खपरैल के ढलवा मकान खिलौनों की तरह लग रहे थे। हरियाली से लदे लंबे-लंबे पेड़... छज्जों पर फूलों के गुच्छे सजाए बेलें फैली हुई थीं। खिड़की से नज़र हटाकर वो, एकटक मिहिर को देखने लगी। वो अभी भी बड़ी तन्मयता से गिटार बजा रहा था। खुली सीपी-सी उसकी आंखों पर झुकी पुतलियां, जाने किस स्वप्न में डूबी हुई कांप रही थीं। गिटार की धुन का दर्द, शायद उसके मन को भी छू रहा था। अचानक उसके चेहरे की गुलाबी रंगत और भी गुलाबी हो उठी। एक मासूम-सी अकेली मुस्कान उसके होंठों के कोनों पर बिछ गयी। आंखें कभी खिड़की और कभी दीवारों की ओर रह-रह कर उठ जाती थीं। लेकिन उन खंजन-सी सुंदर आंखों को जाने किस जन्म का प्रायश्चित्त करना पड़ रहा था। यह किस शाप का फल था कि उनसे रोशनी का पूरा आकाश छीन लिया गया था ? राह भूले, थके-हारे मृग की तरह इधर-उधर दिशाहीन उसकी आंखें भटक रही थीं। जन्म से लेकर अब तक की उम्र के सफ़र में दौड़ते भागते न जाने कितनी आहत हो चुकी होंगी। आत्मा के भीतर फैले किस अव्यक्त प्रकाश की अंगुली थामी होगी। आखिर कैसे इतना सुंदर, संगमरमरी यूनानी मूर्तियों-सा तराशा हुआ यह व्यक्तित्व, इतनी ऊँची शिक्षा, विनम्रता और जीविका लेकर संवारा होगा उसने ? सना के मन में फिर टीस-सी उठी। उसे याद आया वो दिन जब पिछले वर्ष इसी फाल्गुनी सीजन में अपनी दोस्त निमि के साथ यहाँ, देहरादून की सहस्रधारा देख रही थी...टूरिस्ट की काफी भीड़ जमा थी। तभी पीछे से किसी का धक्का लगा। सना ने झुंझलाते हुए पीछे मुड़ कर देखा तो, काला चश्मा लगाए एक सुदर्शन युवक मोहक मुस्कान लिए खड़ा था।



भव्य परिवेश... चमचमाते काले जूते और हाथ में एक मोटी जिल्द वाली पुस्तक। वो झुंझला कर बोली, 'कमाल है, आपको क्या दिखाई नहीं देता।'

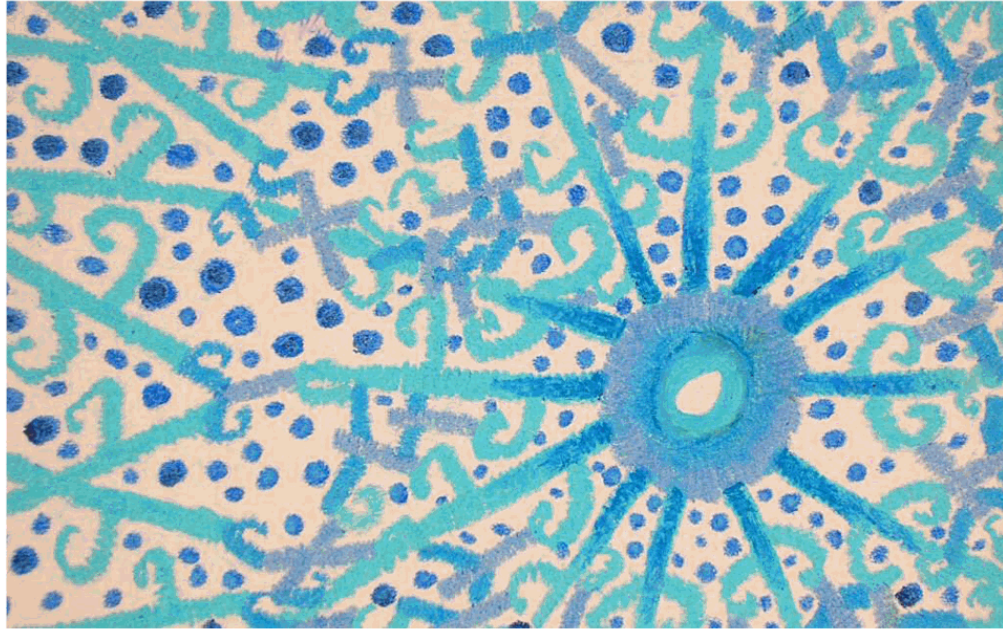
सना आगे बढ़ने ही वाली थीं कि पीछे से बड़ी अजीब-सी घुटी-घुटी-सी आवाज़ आयी थी, 'यू आर राइट मैडम, ऑफ कोर्स मुझे दिखाई नहीं देता... असल में मेरा दोस्त मुझे यहां खड़ा करके किसी काम से चला गया है... धक्का लगा तो मैं खुद को संभाल नहीं पाया... आपको तकलीफ हुई... सॉरी वंस अगेन।'

ठीक उसी पल सना के भीतर का पत्थर पिघला और उसका मन आंखों से बरसने लगा। मिहिर की बाहों ने लावा समेट लिया। तभी उसका दोस्त आया और उसे लेकर चला गया था। वो जड़ होकर रह गयी थी... ऐसा लगा जैसे एक कोड़ा कस कर पड़ गया हो उसके मन-मस्तिष्क पर... इस दृष्टिबाधित के साथ क्षण भर में कितना कटु व्यवहार कर डाला था उसने और... उसका उत्तर कितना मधुर? तभी घास पर एक छोटी-सी डायरी पैर से टकराई। निमि ने उसे उठा लिया। दोनों ने उसे पढ़ा। उसका नाम, हॉस्टल का पता और कॉलेज का नाम था। वह अंग्रेजी का प्रोफेसर था।

ओरिएंटेशन वाले दिन कॉलेज के प्रिंसिपल विद्यार्थियों से अपने कॉलेज के प्रोफेसरों का परिचय करवा रहे थे, दृष्टिबाधित होना आधी अधूरी जिंदगी जीने का नाम नहीं है।

दृष्टिबाधित व्यक्ति भी दूसरे आम लोगों की तरह जी सकते हैं, पढ़ सकते हैं, अपने करियर की बुलंदियों तक पहुंच सकते हैं अपने मन की आंखों से दुनिया को समझने की क्षमता रखते हैं। इसका जीता जागता उदाहरण हैं, हमारे कॉलेज के नये प्रोफेसर मिहिर मोगा जी। मैं चाहूंगा वे अपने बारे में कुछ कहें। तालियों की गड़गड़ाहट के बीच मिहिर कह रहे थे, 'समझ में नहीं आ रहा है, शुरू कहां से करूं? जब पहली बार खेलते-कूदते समय मुझसे, मेरे साथियों की केवल आवाज़ टकरायी थी तभी मैंने जाना था कि मैं, दृष्टिबाधित हूँ। अंधकार के सतत प्रवाह में रात-दिन, मौसम, त्योहार, मेले सब बहते गये, रोते बेस्वाद! जाने कितनी रातें यही सोचते और छटपटाते कार्टों कि जिंदगी की नाव खेने के लिए मजबूत पतवारें कहां से लाऊंगा? बचपन का मासूम रूप न जाने कब प्रौढ़ बन गया! बस सोचना और चुप रहना। भीतर की दुनिया में दिल और दिमाग़ कैंद हो गया, पक्का इरादा बंधा कि चाहे कुछ भी हो, संघर्ष की चट्टान पर उम्र को कसना ही पड़ेगा। ये दुनिया अपने मतलब के लिए मेरी मजबूरियों का फ़ायदा न उठा

'सना! मेरे लिये तुम पूरे घर से क्यों संघर्ष कर रही हो? आखिर कौन अपनी सुंदर, स्वस्थ और शिक्षित कन्या एक दृष्टिबाधित को देना चाहेगा? तुम नहीं समझ सकती कि तुम्हारे निर्णय ने मेरी मानसिक शांति छीन ली है। मैं अपने आप को अपराधी मान रहा हूँ, मेरे मन के सोये तार भला तुमने क्यों झनझना डाले हैं। उम्र की एकांत सजा की चिंता में मुझे ही सुलगने दो सना, बचपना मत करो।'



सके, इसीलिए ब्रेललिपि और मित्रों की सहायता से आगे बढ़ता गया। स्कूल से कॉलेज फिर यूनिवर्सिटी। साथियों में जहां सहायक थे, वहां कुछ ऐसे भी थे जिनके, व्यंग्य, उपहास, तिरस्कार भी खूब सहे। यही सब उपेक्षा घर में अपने रिश्तेदारों से भी मिलती रही, पर इन सबने मुझे और भी दृढ़ता दी, अंतर्मुखी चिंतन दिया, आखिर वो दिन भी आया, जब मैं अपने पैरों पर खड़ा हो गया। 'ये तो वो ही प्रोफेसर हैं, जो हमें सहस्रधारा में मिले थे।' निमि ने याद दिलाया लेकिन सना को क्या याद दिलाने की जरूरत थी? उसने तो उसी दिन निर्णय ले लिया था कि वह मिहिर की रोशनी बनेगी। हर दिन उसकी डायरी के पन्ने प्रेम पर आधारित कविताओं से रंगने लगे थे। एक दिन डायरी पढ़ कर भैया ने उसे कसकर डांटा था, 'सना, तू तो एकदम बौरा गयी है, जिंदा मक्खी कैसे निगल लें हम।' 'मिहिर में कमी क्या है भैया? वे इंग्लिश के प्रोफेसर हैं, सभ्य सुसंस्कृत हैं, संगीत के ज्ञाता हैं, व्यवहार कुशल और बातचीत में प्रभावशाली हैं, अच्छे मित्र हैं मेरे।'

'कोशिश करना उसके साथ तेरा रिश्ता मित्रता तक ही सीमित रहे, वरना..'

'वरना क्या?'

'माना सब ठीक है, उसमें लाखों गुण हैं लेकिन लोगों को तो कहने का मौका मिल जाएगा न, कि गोयल परिवार को अपनी लड़की के लिए और कोई नहीं मिला, जो ये दृष्टिबाधित को पकड़ा? किस-किस को तेरा आदर्श सुनाते फिरेंगे? और कौन यक्रीन करेगा इस पर? और कहीं तेरी कोरी भावुकता ने ही किसी दिन लड़खड़ा कर सत्य से मुंह मोड़ लिया तब...', अनुभवी डॉक्टर बहन ने मिश्री पगे वाक्यों में शब्दों को लपेटकर सना को असलियत समझाने की कोशिश की थी। 'सोचा है कभी इसका परिणाम? ब्याह कोई गुड्डे-गुडिया का खेल नहीं है। अभी भी सोच ले। तेरी खुशी में ही हमारी खुशी है। दिल की मरीज मां भी पीछे कहां रही थीं। 'लेकिन प्यार है तो सोचना कैसा और सोचना है तो प्यार कैसा,' सना ने दो टूक कहा था। मिहिर के प्रति सना का आकर्षण फिर घनिष्ठता दिन-प्रतिदिन बढ़ती गयी। मिहिर की क्लास का वो बेसब्री से इंतज़ार करती। जिस



दिन मिहिर शैली और कीट्स की श्रृंगार रस से ओतप्रोत कविताओं का भावार्थ अपने शब्दों में बयान करते, सना की दृष्टि उनके चेहरे से हटती नहीं थी। शेक्सपियर का 'ओथेलो' पढ़ते समय खुद को डेस्टिमोना और जेम्स ऑस्टिन का नॉवेल पढ़ते समय खुद को जेम्स समझने लगती। चक्षु नहीं थे मिहिर के, लेकिन अपने प्रति सना का आकर्षण और आसक्ति भाव न समझ पाते हों ऐसा भी नहीं था। एक शाम, सना, मिहिर के पास बैठी गिटार का आनंद ले रही थी। बगल में रखा मोबाइल बार-बार नया मैसेज भेज रहा था। सना ने खीजकर डेटा ऑफ कर दिया। वो जानती थी मैसेज दीदी का होगा। 'फोन उठा क्यों नहीं लेतीं सना।' 'क्या करूँ उठाकर? सवाल पर सवाल होंगे, एक सवाल का जवाब दूंगी, तो दूसरा पहले ही तैयार होगा। किसके साथ बैठी हो, कहाँ घूम रही हो। इन लोगों को क्या करना है ये सब जानकर?' 'सना! मेरे लिये तुम पूरे घर से क्यों संघर्ष कर रही हो? आखिर कौन अपनी सुंदर, स्वस्थ और शिक्षित कन्या, एक दृष्टिबाधित को देना चाहेगा? तुम नहीं समझ सकती कि तुम्हारे निर्णय ने मेरी मानसिक शांति छीन ली है। मैं अपने आप को अपराधी मान रहा हूँ, मेरे मन के सोये तार भला तुमने क्यों झनझना डाले हैं। उम्र की एकांत सजा की चिंता में मुझे ही सुलगने दो सना, बचपना मत करो।' पूरा पहाड़ी सौंदर्य उदास हो उठा था। सारा कोहरा सिमट कर मिहिर के चेहरे पर छा गया था। सना ने भी उस दिन पहली बार खुलकर, मिहिर के सामने अपना मन रखा था। 'मिहिर, तुम चाहे इसे भावुकता समझते रहो, पर ऐसा निर्णय लेने में मेरा अपना ही चिंतन नहीं है, आपकी कितनी ही भावनाओं ने इसे और भी मजबूत बना दिया है। ये मेरा अंतिम

निर्णय है कि मैं आपके मन का अधेरा, खुशियों की रोशनी से भरना चाहती हूँ। आपकी पलकों में मीठे सपने भरना चाहती हूँ। 'कुछ होश भी है तुम्हें? जिन हथेलियों पर तुम अपना सुहाग नाम लिखना चाहती हो, नहीं जानतीं क्या कि वहाँ प्रारब्ध के कितने क्रर संकेत लिखे हुए हैं? उम्र भर के लिए क्यों अपने कंधों पर एक अपाहिज बैसाखी का बोझ टिकाना चाहती हो, बोलो।' 'क्या बोलूँ? ये आप नहीं आपके मन का डर बोल रहा है। मिहिर आपको तो खुश होना चाहिए। प्यार, और स्नेह का संकेत देना चाहिए। उल्टे निराशा के सागर में डुबो रहे हैं? मुझे तो लगता है आप अपनी विवश कमजोरी से बाहर आना ही नहीं चाहते... इसलिए।' 'थक जाओगी सना। जब तुम अपनी ताज़ा और कोरी उमंग में सूर्य, चांद, वर्षा और धूप की बात करोगी, तब भला मैं, इन सब का क्या परिचय दूंगा? छोड़ो सना, इस मिहिर को यूँ ही। तुम्हारे विचारों को समझने के लिए तुम्हें अनेक सुंदर और जीवंत क्षण मिलेंगे, तब तुम्हारे विश्वास की सतह चटख गयी तो? वास्तविकता की कड़वाहट तुम्हारे रेशमी पलों को छीन लेगी। इस दृष्टिबाधित को अपने प्रेम की जितनी शीतलता दे चुकी हो, जीवन को बहलाने के लिए उतना ही बहुत है। कहीं ऐसा न हो इसे फिर सूखना पड़े। जानती हो, कि भीग कर सूखना बहुत-सी दरारों को जन्म देता है और दरारों की पीड़ा बड़ी मर्यादक होती है। मुझे अपने दर्द की चादर में लिपटा रहने दो। इन्हें उघाड़कर, अपने जीवन की खुशनुमा धूप में कालिमा मत घोलो।' 'मिहिर, आपकी ऐसी बातें ही तो मेरे निश्चय को और भी दृढ़ बनाती हैं। आपको मुझ पर यकीन करना ही होगा। असल में, नारी मन को आपने जाना ही कहाँ है? सभी रिश्तों में केवल स्वाथ और लांछना की गंध ही तो पायी है। आपके हिस्से में कितनी खुशियाँ, कितना

विकास और नूतन अनुभव अभी भी बाक़ी है। क्या भाग्य के इस संकेत को नकार सकेंगे?' कुछ देर तक दोनों के बीच मौन पसरा रहा। एक लंबी सांस खींच कर मिहिर लेटे-लेटे ही बोले, 'सना, समझा नहीं पा रहा हूँ, अपने मन को। सब पहचानकर भी जैसे मूर्ख-सा ही हो उठा हूँ। अपना बलिदान करना कोई बहादुरी तो नहीं है न! घर, समाज, परिजनों का मनोविज्ञान, पड़ोसियों की आलोचनात्मक दृष्टि, किस-किस से निपटोगी। नहीं-नहीं सना, क्षमा करो, मेरा मन स्वीकार नहीं कर पा रहा है, एकदम नहीं।' 'मिहिर किसी को चाहना आकर्षण हो सकता है लेकिन उसी को चाहते रहना प्रेम है... ये बात आप क्यों नहीं समझ पा रहे हैं।' 'जब तक मिहिर कुछ कहते सना उनके सीने से लग कर बोली, 'रूठी जो जिंदगी मना लेंगे हम, बस आप रहना हमेशा साथ तो, निकलते हुए आंसुओं से भी मुस्कुरा लेंगे हम।' तभी दूर कहीं सदगुरु के प्रवचन सुनाई दिए, 'प्रेम बस एक संबंध नहीं है, बल्कि है ऐसा एक गुब्बारा, जो उड़ता है आपको असीम की सरहद तक।' 'सना, आओ मेरा हाथ थाम लो। मेरे पांवों को अपनी रोशनी का धरातल दे दो। इस बुझे जीवन की राख पर अपने अनुराग का सौरभ छिड़क कर, आखिर तुमने मुझे पराजित कर ही दिया।' मिहिर के सुदर्शन चेहरे को आत्मा की प्रसन्नता ने और भी सुंदर कर दिया। सना भी उसके निश्छल समर्पण से खुशी से भर उठी थी। अचानक उसकी चूड़ियाँ खनक उठीं। अपने विचारों की दुनिया से वह एकदम जाग उठीं। आंचल सरक उठा। 'कौन सना?' गिटार की ध्वनि बिखर गयी। मिहिर उसे पुकार रहे थे 'हां मैं हूँ, पर आपने कैसे जाना?' आनंद विभोर होकर चहक उठी। 'तुम्हारे आंचल की गंध, चूड़ियों की खनक और तुम्हारी घबराई सांसों के कंपन से... कहे ठीक से पकड़ा न तुमको।' 'एक निर्मल झरने सी हंसी बहने लगी।' 'आपने ऐसे कैसे जाना कि मैं आज, अभी आ रही हूँ... कल भी तो आ सकती थी।' सना ने तनिक अपने अंदाज़ में उसे छेड़ा। 'नहीं, तुम्हारा इंतज़ार था मुझे...' अपने मिहिर का जन्मदिन मनाने के लिए प्यारा-सा केक भी जरूर लाओगी और मेरे लिये सुंदर सी भेंट भी...क्यों।' बड़ी निर्मल हंसी की गूंज से कमरा गूंज उठा...कमरे की फालगुनी धूप में गुलाल घुल गया था।

सभी पेंटिंग्स : मीनाक्षी



# फर्नीचर दिखेगा एकदम नया

धूल-गर्द जमने की वजह से फर्नीचर की चमक फीकी पड़ रही है, तो यहां दिए जा रहे टिप्स ट्राई करें। मिनटों में फर्नीचर नया-सा दिखने लगेगा।

सोफे के हथ्यों पर अगर पानी के दाग पड़ गए हों, तो एक मग में बराबर-बराबर मात्रा में ऑलिव ऑयल और व्हाइट विनेगर मिले लिक्विड में सूती कपड़ा भिगोकर हथ्यों पर रगड़ें। दाग गायब हो जाएंगे।



थोड़े से गुनगुने पानी में दो बूंद लिक्विड डिश वाशिंग सोप मिला लें। इसमें सूती रुमाल भिगोकर फर्नीचर की सफाई करें। फर्नीचर पर जमी धूल-गर्द एकदम साफ हो जाएगी।



फर्नीचर के किसी हिस्से में दरारें पड़ गई हो तो बेबी टूथ ब्रश से उनकी सफाई कर सकती हैं। इससे गंदगी बाहर आ जाएगी और फर्नीचर को कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा।



व्हाइट विनेगर लंबे समय से जमी ग्रीस और मैल को काटता है। इसलिए बराबर-बराबर मात्रा में पानी और व्हाइट विनेगर मिलें लिक्विड में नर्म-सूती कपड़ा भिगोकर फर्नीचर की सफाई करें।



बैकिंग सोडे में थोड़ा-सा पानी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे किसी मुलायम कपड़े से फर्नीचर पर लगे चाय के दाग पर रगड़ें। दाग गायब हो जाएगा। ●



सखी फीचर्स



# स्वाद लाजवाब



शाम  
की चाय के साथ  
नये-नये व्यंजनों का  
आनंद लेना चाहती हैं,  
तो यहां दी जा रही रेसिपीज  
ट्राई करें। इन्हें तैयार करने  
का तरीका बता रही हैं  
सुमन अग्रवाल



## भापा संदेश

**सामग्री :** 1 लीटर दूध (छेना बनाने के लिए), 2 नींबू का रस, 2 टेबलस्पून दूध, 6 टीस्पून पिसी चीनी या बूरा, चौथाई टीस्पून इलायची पाउडर, 10-15 केसर के धागे, गुलाब पंखुड़ी, सजाने के लिए पिस्ता (ऑप्शनल)

**विधि :** छेना तैयार करने के लिए 1 लीटर दूध उबालें। एक उबाल आने पर गैस बंद करें और दूध को हलका ठंडा होने दें। एक बर्तन में 2 नींबू का रस निकाल कर बराबर मात्रा में पानी मिलाएं। दूध जब हलका ठंडा हो जाए, तो उसमें धीरे-धीरे नींबू का रस डालकर छेना बना लें। इसे मलमल के कपड़े में बांध कर छेना अलग करें और कपड़े सहित पानी में डाल कर धो लें, ताकि नींबू का

स्वाद न रहे। छेना को निचोड़ कर पानी निकालें और मिक्सर जार में डालकर फेंट लें। इसमें 2 टेबलस्पून दूध और पिसी चीनी डालकर एक बार और मिक्सी चलाएं। इस मिश्रण में इलायची पाउडर मिक्स करें और स्टीम करने के लिए किसी मनपसंद मोल्ड में केसर के रेशे के साथ भरें। छेना स्टीम करने के लिए इडली स्टीमर में 2 कप पानी गर्म करें। उबाल आने पर मिश्रण से भरे मोल्ड को 10-12 मिनट तक धीमी-मध्यम आंच पर भाप में पकने दें। 12 मिनट बाद मोल्ड को निकालकर ठंडा करें और फिर लगभग आधा घंटे तक फ्रिज में रखकर सैट करें। 30-40 मिनट बाद फ्रिज से मोल्ड निकाल कर संदेश अलग करें और गुलाब की पंखुड़ी और पिस्ता से सजाएं। स्टीम्ड संदेश सर्व करने के लिए तैयार है।

## हरी मूंगदाल पनडोली

**सामग्री :** 1 कप हरी मूंग दाल (पानी में भीगी हुई), दो टेबलस्पून दही, 1 टीस्पून अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, आधा टीस्पून नमक, 2 टीस्पून इनो फ्रूट सॉल्ट, 2 टेबलस्पून नींबू का रस, (भरावन के लिए भुनी हुई मनपसंद सब्जियां)

**तड़के के लिए :** 1 टेबलस्पून तेल, आधा टीस्पून काली सरसों, कुछ करी पत्ते, 1 चम्मच तिल, 2 टेबलस्पून मकई के दाने (उबले हुए)

**भरावन के लिए :** कद्दूकस की हुई गाजर, हलकी-सी भुनी हुई बंदगोभी व शिमला मिर्च।

**विधि :** सबसे पहले कड़ाही में तड़के की सामग्री में से तेल गर्म करें और उसमें सरसों, करी पत्ते और तिल तड़काने के बाद मकई के दाने मिलाकर

तड़का तैयार करें। अब दाल को दही व नमक के साथ मिक्सी में पीसें और तैयार मिश्रण में आधा चम्मच तड़का मिलाकर एक तरफ रख दें। स्टीम करने से तुरंत पहले मिश्रण में इनो फ्रूट सॉल्ट व नींबू का रस मिलाएं और इसे चिकनाई लगे इडली के सांचों में आधा-आधा भरें। इन पर थोड़ा-सा भरावन रखने के बाद बाकी मिश्रण भरें और इन्हें स्टीमर में रखकर 10-12 मिनट तक भाप में पकाएं। ठंडा होने पर पनडोली को सांचों से निकालें और बचा हुआ तड़का डालकर मनपसंद चटनी और सॉस के साथ सर्व करें।





## अरबी के पत्तों का पातरा

**सामग्री :** 20-22 अरबी के पत्ते, 1 कप बेसन, 1 टीस्पून नमक, आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून चाट मसाला, 2 टीस्पून हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट, चौथाई टीस्पून गरम मसाला, पानी घोल बनाने के लिए, तेल डीप फ्राई करने के लिए

**बनाने की विधि :** अरबी के पत्तों को डंटल हटा कर अच्छी तरह धोएं और एक-एक करके साफ कपड़े से पोंछ लें। इसके बाद एक कटोरे में बेसन, हरी मिर्च-अदरक का पेस्ट, हींग, नमक, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और चाट मसाला लें और उसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए बेसन का घोल तैयार करें। यह घोल न तो अधिक पतला हो और ना ही बहुत गाढ़ा। अब एक पत्ते को उलटा करके किचन के स्लैब पर रखें। इस पर बेसन के घोल की एक परत लगाएं और एक दूसरे पत्ते को इसके ऊपर रखकर

फिर से घोल की एक परत लगाएं। इसी तरह एक और पत्ता रखें और उस पर बेसन का घोल लगाएं। इस तरह जब तीन पत्तों का सेट तैयार हो जाए तो इनके किनारे मोड़ें और नीचे से ऊपर की तरफ लाते हुए बंद करें। सभी पत्तों से इसी प्रकार पातरा तैयार करें। अगर पत्ते बहुत मुलायम हैं तो आप तीन की जगह चार पत्तों का सेट भी बना सकती हैं। अब एक बड़े भगोने में लगभग 1 कप पानी गर्म करें। इसके ऊपर स्टील की छन्नी (जिसे चावल पसाने के लिए इस्तेमाल करते हैं) रखें। सभी पातरा छन्नी पर रखें और उन्हें एक प्लेट या ढक्कन से ढक दें। पातरों को मध्यम आंच पर भाप में 12-14 मिनट तक पकने दें। आप चाहें तो इडली स्टैंड में भी पका सकती हैं। 15 मिनट बाद गैस बंद करके पातरों को बाहर निकालें और हलका ठंडा होने दें। सारे पातरा जब ठंडे हो जाएं, तो इन्हें 1/2-1/2 इंच के टुकड़ों में काट लें। तैयार पातरों को गर्म तेल में फ्राई करके हरी चटनी या सलाद के



साथ परोसे।

**टिप्स :** तले हुए पातरा खाने की इच्छा न हो तो कड़ाही में तेल गर्म करके इन्हें राई और मसालों के साथ भून भी सकती हैं।

## स्टीम्ड पालक नगेट्स

**सामग्री :** 1 गड़ड़ी पालक, 1/2 टीस्पून अजवाइन, स्वादानुसार नमक, 1/2 टीस्पून लालमिर्च पाउडर, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून जीरा पाउडर, 1 टीस्पून अदरक और हरीमिर्च का पेस्ट, 2 टेबलस्पून चावल का आटा, 1 टेबलस्पून बेसन

तड़के के लिए सामग्री : 2-3 टीस्पून तेल, 1 टीस्पून कालीसरसों, 5-6 करी पत्ते, 1 टीस्पून तिल, 1 चुटकी हींग, 1/4 कप शिमला मिर्च और टमाटर (बारीक कटे)

**विधि :** पालक को अच्छी तरह धोकर बारीक काटें और कपड़े पर रखकर सुखा लें। सूखने पर एक बोल में

पालक, नमक, लाल मिर्च, धनिया, अजवाइन, जीरा, अदरक, ग्रीन चिली पेस्ट, बेसन और चावल का आटा अच्छी तरह मिलाएं और रोटियों के आटे जैसा गूंध कर रख लें। इसके बाद एक कड़ाही में पानी उबालें और उस पर छलनी रखकर ब्रश से थोड़ा तेल लगाएं। गुंधे हुए आटे से नीबू के आकार के बॉल्स बनाएं और उन पर तेल लगाकर छलनी पर रखते जाएं। इन्हें 10 मिनट तक ढक कर पकाएं। सभी बॉल्स जब अच्छी तरह पक जाएं तो उन्हें एक प्लेट में निकालें और ठंडा होने के लिए रख दें। फिर एक नॉनस्टिक कड़ाही में 2-3 टीस्पून तेल गर्म करें। गैस धीमी करके उसमें कालीसरसों, करी पत्ता, तिल, हींग, शिमला मिर्च, टमाटर मिलाने के बाद पालक बॉल्स डालें। हलका सुनहरा होने तक दोनों तरफ से भूनें और चटनी के साथ सर्व करें।



## स्टीम्ड कॉर्न बॉल्स

**सामग्री :** आधा कप उबले-पिसे कॉर्न, आधा कप चावल का आटा, चौथाई कप उबले कॉर्न के दाने, तीन चौथाई कप पानी, आधा टीस्पून नमक, आधा टेबलस्पून खाने का सोडा, आधा टेबलस्पून तेल, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून काली सरसों, नीबू का रस

**तड़के के लिए :** 2 टेबलस्पून तेल, 1 चुटकी हींग, कुछेक करी पत्ते, चौथाई टीस्पून काली सरसों, 1 टीस्पून हरी मिर्च (कटी हुई), 1 टेबलस्पून तेल (छलनी में लगाने के लिए), हरा धनिया व गोले का बुरादा सजाने के लिए

**विधि :** पैन में तेल गर्म करके जीरा व काली सरसों तड़काएं और तीन चौथाई कप पानी डालकर पका

लें। उबाल आने पर इसमें नमक व खाने का सोडा मिलाएं और गैस से उतारकर पिसे कॉर्न व चावल का आटा अच्छी तरह मिलाएं। तैयार मिश्रण को गैस पर रखें और पानी सूखने तक पकाएं। जब मिश्रण कड़ाही छोड़ दे तो नीबू का रस व उबले कॉर्न के दाने मिलाएं। तैयार मिश्रण के नीबू के आकार के बॉल्स बनाएं और कुकर में छलनी रखकर इन्हें 8 मिनट तक भाप में पकाएं। आखिर में तड़का तैयार कर स्टीम्ड बॉल्स पर डालें और ताजी धनिया व गोले के बुरादे से सजाकर सर्व करें।



प्रस्तुति : वंदना



# मूड रहेगा दुरुस्त

मूड कब बिगड़ जाए, इस बारे में तो कुछ कहा नहीं जा सकता, लेकिन खानपान में कुछ चीजें शामिल करके बिगड़े मूड को ठीक जरूर किया जा सकता है। कौन-सी हैं वे चीजें, जानिए यहां...



## कॉफी

कॉफी में मौजूद कैफीन मस्तिष्क को थकान का संदेश देने वाले ऐडेनोसाइन को बनने से रोकता और मूड को बेहतर बनाने वाले न्यूरोट्रांसमीटर्स डोपामाइन और नॉरएप्रिनेफ्रीन को बढ़ाता है। इस वजह से कॉफी पीने पर शरीर को सुस्ती का एहसास नहीं होता। इसलिए जब भी उदासी परेशान करें, तो एक कप कॉफी पी लीजिए।

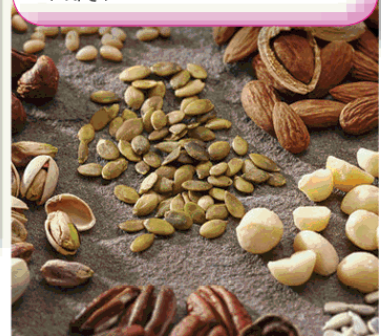


## अंडा

जब भी आपका मूड खराब हो तो एक उबला हुआ अंडा खाएं। इसमें मौजूद प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व शरीर को नई ऊर्जा से भर देते हैं, जिससे तनाव और डिप्रेशन पास नहीं फटकते।

## नट्स एंड सीड्स

ये प्लांट बेस्ड प्रोटीन, फाइबर और गुड फैट देने में तो सबसे आगे हैं ही, हमें खुश रखने में मदद करने वाले सेराटोनिन की वृद्धि भी करते हैं।



## केला

केला न सिर्फ एनर्जी बूस्टर है, बल्कि तनाव, अवसाद, बेचैनी से उबारता भी है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर और नैचरल शुगर मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता और भरपूर ऊर्जा देता है। इसके अलावा विटमिन-बी6 शरीर में डोपामाइन और सेराटोनिन के स्तर में वृद्धि करता है। ये दोनों ही मूड को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी होते हैं।

## चिया सीड

ओमेगा-3 फैटी एसिड का खजाना चिया सीड्स में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन आदि भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्व उदासी, हताशा, तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं।



## डार्क चॉकलेट

मूड ठीक करने में डार्क चॉकलेट किसी भी दूसरी चीज से जल्दी असर दिखाती है। दरअसल, इसके सेवन से खुशी का एहसास दिलाने वाले हॉर्मोन एंडोर्फिन और सेरोटोनिन में बढ़ोत्तरी होती है, जिससे मूड तो अच्छा होता ही है, स्टेमिना में भी वृद्धि हो जाती है।



## सामन फिश

सामन फिश ओमेगा 3 फैटी एसिड का सबसे विश्वसनीय स्रोत है। इसमें मौजूद ओमेगा फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटमिन डी आदि पोषक तत्व मूड को दुरुस्त करते और उदासी-निराशा को कम करते हैं। शोधों के मुताबिक इसे खाने से ब्रेन फंक्शन में इजाफा होता है और मूड पहले से अधिक खुशनुमा बनता है।



सखी फीचर्स

इनपुट्स : डॉ. अबरार मुल्लानी, संस्थापक  
इन्फोर्मेडिबल आयुर्वेद



# ...ताकि याद करें मेजबान



**रिश्तों को निभाने के लिए  
अच्छा मेजबान ही नहीं  
शिष्ट मेहमान होना भी  
ज़रूरी है। कुछ बातें ध्यान  
में रखकर आप आसानी  
से मेजबान का दिल जीत  
सकते हैं।**

- कभी भी किसी के घर अचानक न पहुंचें। हमेशा अपने आने की पूर्व सूचना दें और आप कितने दिन रुकेंगे, यह भी स्पष्ट बताएं। आगमन की सूचना न देना उनके लिए परेशानी का कारण बन सकता है। हो सकता है, इस कारण मेजबान को अपने महत्वपूर्ण कार्य टालने पड़ जाएं।
- अपना रूटीन भूलकर मेजबान की दिनचर्या के मुताबिक़ खुद को ढालें और घर के कामकाज़ में उनका हाथ बंटाएं। ऐसा नहीं होना चाहिए कि वे तो दिनभर काम में लगे रहे और आप दोस्तों से गपशप या इंटरनेट मीडिया अपडेट्स में व्यस्त रहें।

## कुछ ज़रूरी बातें

- आप दोस्त-रिश्तेदार किसी के भी घर पर हों, मेजबान को हमेशा इस बात का एहसास कराएं कि आप आनंद ले रहे हैं।
- हर परिवार का रहन-सहन का अपना तरीका होता है। मेजबान के घर की परंपरा और रीति-रिवाजों का सम्मान करें।
- अगर आप दो-तीन से ज्यादा रह रहे हैं, तो किसी न किसी बहाने से घर खर्च में मदद करें।
- विदा लेने से पहले अतिथि कक्ष पहले की तरह साफ़ और व्यवस्थित करें।

- अपने छोटे-छोटे काम जैसे बिस्तर लगाना, नहाने के बाद बाथरूम के फर्श का वाइपर से सुखाना, अपना तौलिया धूप में डालना, अपनी चप्पल सही जगह पर रखना और अपनी चाय-पानी के कप-ग्लास सिंक में रखना न भूलें।
- अपनी निजी ज़रूरत की चीज़ें जैसे साबुन, कंघा, माइस्चराइज़र, टॉवल, शेविंग किट घर में पहनने की चप्पल आदि साथ लेकर जाएं। वॉशरूम में ये सब चीज़ें हों, तो भी अपना ही

सामान इस्तेमाल करें।

- अगर ज्यादा दिन रुक रहे हैं, तो अपने कपड़े लॉन्ड्री में धुलवाएं या उनसे कपड़े धोने का सही समय पूछकर खुद कपड़े धोएं और सूखते ही उन्हें फोल्ड करके रख लें।
- उनके निजी जीवन में दखल न दें। न तो कभी दरवाज़ा खटखटाए बिना उनके बेडरूम में जाएं और न ही अनुमति लिए बिना उनकी पर्सनल चीज़ें छुएं।
- अगर बच्चे भी साथ हैं, तो उन्हें संयमित और अनुशासित ढंग से रहने के लिए कहें। साथ ही उनके रोजमर्रा के काम जैसे नहलाने, खाने की व्यवस्था देखना आदि खुद करें।
- भले ही कितना ही करीबी रिश्ता हो, कभी भी खाली हाथ न जाएं। पसंद और ज़रूरत के हिसाब से कोई अच्छा-सा तोहफ़ा ख़रीदें। घर में अगर बच्चे हों तो उनके लिए भी चॉकलेट, टॉफी, पेस्ट्री आदि चीज़ें ज़रूर लें।
- अपनी आय, रुतबे और घर में मौजूद सुख-सुविधाओं के बारे में बड़ी-बड़ी बातें न करें। इसमें न तो उनकी रुचि होगी और न ही ऐसी बातें उन्हें अच्छी लगेंगी।

**सखी फीचर्स**



# वायरल डिश वड़ा पाव

मुंबई में जगह-जगह बिकता पारंपरिक स्ट्रीट फूड वड़ा-पाव अब हर जगह का हो चुका है। दिल्ली की सड़कों के किनारे लगे ठेले हों या बड़े-बड़े रेस्तरां, इसका स्वाद आपको हर जगह मिलेगा। इसे खाना कितना सही है या कितना नुकसानदेह, जानिए यहां...

**मुं** बई से लेकर अब दिल्ली की स्ट्रीट पर भी वड़ा-पाव को लेकर लोगों की पसंद बढ़ती जा रही है। यह एक सॉफ्ट पाव, गोल्डन-फ्राइड मसालेदार बटाटा से भरा वड़ा, स्वादिष्ट इमली और धनिया की चटनी से कवर और ऊपर से डाला लहसुन का मसाला और एक तली हुई हरी मिर्च के साथ। मुंबई की यह अलग तरह की पारंपरिक चाट है जैसे- दिल्ली की अनोखी पानी-पूरी और मोमोज़ की अपनी अलग पहचान है। लेकिन अब यह वड़ा-पाव दिल्ली में भी इसलिए फेमस हो गया है कि इसे बनाने वाले बड़ी तादाद में सड़कों पर नज़र आ रहे हैं और वड़ा-पाव गर्ल या आंटी इसकी रील्स को बनाकर वायरल कर रहे हैं।

## इसका इतिहास है पुराना...

वड़ा पाव की शुरुआत लगभग 50 वर्ष पहले मानी जाती है। अशोक वैद्य नामक एक व्यक्ति को कुछ एक्सपेरिमेंट करने की सूझी तो उसने वड़ा पाव का एक ठेला लगाना शुरू किया। इस ठेले को मुंबई स्थित दादर स्टेशन के बाहर लगाना शुरू किया। इन्होंने ही सबसे पहले चटनी के साथ क्रिस्पी गर्म वड़े को पाव पर लगाकर देना शुरू किया। इससे लोगों की झट से भूख दूर हो जाती थी। 23 अगस्त को हर वर्ष वड़ा-पाव दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। वहीं, वर्ष 1998 में अशोक वैद्य के निधन के बाद उनके बेटे नरेंद्र ने उनकी इस विरासत को संभाला और वड़ा पाव को देश में हर व्यक्ति तक पहुंचाया। इसकी लोकप्रियता को देखते हुए 1990 के दशक में मैक्डॉनल्ड्स ने अपने बर्गर से वड़ा-पाव को टक्कर देने की कोशिश की, लेकिन उस समय मुंबई के लोगों ने इस बर्गर को सिर से नकार दिया था।

एक्सपर्ट के मुताबिक वड़ा पाव स्वास्थ्य के लिए फ़ायदेमंद तो नहीं होता। हालांकि, अगर यह आपको पसंद है तो महीने में एक या दो बार इसका एक पीस खाया जा सकता है। जिन लोगों को डायबिटीज, कैंसर, थायरॉयड या अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हैं, उन्हें इसके सेवन से बचना चाहिए। इसके अलावा प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग के दौरान भी इसे खाने से बचें क्योंकि इसमें किसी तरह का कोई पोषक तत्व नहीं है। जिन लोगों को कभी-कभार जंक फूड खाने की क्रेविंग हो, तो इसकी टिक्की को कई तरह की सब्जियों के साथ मिलाकर तैयार किया जा सकता है और मैदा की जगह मिल्केट्स से बने पाव का इस्तेमाल कर अपनी क्रेविंग को दूर किया जा सकता है।



## जल्दी बन जाता है

एक फूड ब्लॉगर ने अपने एक वीडियो ब्लॉग में बताया कि वड़ा-पाव सस्ता, सुलभ है और जल्दी बनकर तैयार हो जाता है। साथ ही टेस्टी स्नैक के तौर पर भी जाना जा रहा है। भले ही इसे इंडियन स्ट्रीट फूड के तौर पर देखते हों, पर यह वर्ल्डवाइड फेमस हो चुका है। अभिनेत्री माधुरी दीक्षित ने ने भी विदेश से आए कुछ मेहमानों को वड़ा-पाव के स्वाद से रूबरू करवाया। आज इसे वहां भी लोग जानने वाले हैं।

पाव के अंदर आलू से बना बोंडा हो या हो आलू की टिक्की डाली जाती है। इसे आप सैंडविच की तरह भी देख सकते हैं क्योंकि आम तौर पर पाव मैदा का ब्रेड ही है। बस कुछ चुनिंदा मसाले और मिरच की वजह से यह स्वाद में थोड़ा डिफरेंट हो जाता है।

आपने कुछ खाया हो या नहीं लेकिन वड़ा-पाव जरूर खाया होगा। कुछ को तो इसका स्वाद एकदम यूनीक लगता है तो कुछ हेल्थ कॉन्शस लोगों को यह डिजास्टर लगता है, क्योंकि इसमें कोई न्यूट्रिशनल वैल्यू नहीं होती। पर फिर भी यहां बताते चलें कि वड़ा-पाव को 'विश्व के बेस्ट सैंडविच' की लिस्ट में शामिल किया गया। यह लिस्ट 'टेस्ट एटलस' ने जारी की है, जो पारंपरिक फूड के लिए एक ट्रैवल गाइड है। इस गाइड में खाने का रिव्यू और लोकप्रिय डिशोज के बारे में रिसर्च के साथ, उसके बारे में लिखा भी जाता है। 100 व्यंजनों की लिस्ट में वड़ा-पाव को 13वें स्थान पर रखा गया है। जिन लोगों ने यह बहुचर्चित डिश नहीं खाई हो तो एक बार इसे ट्राई करना तो बनता है।

## खाएं पर सोच-समझकर...

1 पीस वड़ा पाव में लगभग 200-220 कैलरी होती है। इन कैलरीज का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा फैट, 33 प्रतिशत हिस्सा कार्ब्स और 7 प्रतिशत प्रोटीन से आता है। ऐसे में 1 पीस वड़ा पाव खाने से वयस्क को पूरे दिन की लगभग 12 प्रतिशत कैलरी मिल जाती हैं। यहां बता दें कि एक स्वस्थ वयस्क को पूरे दिन में करीब 2000 कैलरी की जरूरत होती है। इससे अधिक कैलरी का सेवन करने से शरीर में कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

## 1 पीस वड़ा पाव में मौजूद पोषक तत्व

एनर्जी	200-220 कैलरी
प्रोटीन	6-7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	33-35 ग्राम
फैट	4 ग्राम
विटमिन ए	48 माइक्रोग्राम
विटमिन सी	3-4 मिलीग्राम
कैल्शियम	15 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	25 मिलीग्राम
सोडियम	13 मिलीग्राम
पोटेशियम	152 मिलीग्राम

## क्या इसे खाना सेहतमंद है?

सच है कि वड़ा-पाव को खाने के शौकीन इसे सुबह के नाश्ते से लेकर शाम के स्नैक्स में बड़े ही चाव से खाते हैं। एक्सपर्ट की मानें तो इसका स्वाद लाजवाब होता है, लेकिन सेहत के लिहाज से बिलकुल भी फ़ायदेमंद नहीं है। वड़ा-पाव के अंदर आलू का पकौड़ा ऐड किया जाता है, उसे बनाने के लिए कई तरह के मसालों का इस्तेमाल होता है। मसालों के साथ आलू मिक्स करने के बाद उसे बेसन में लपेटकर इसे डीप फ्राई किया जाता है। डीप फ्राई आलू, ब्रेड और ज्यादा मसालों का इस्तेमाल होने की वजह यह सेहत के लिए हानिकारक है। डीप फ्राइड फूड्स शरीर में सूजन को बढ़ाते हैं तो वहीं अगर आप वेटलॉस करना चाहते हैं तो इसका सेवन फैट बर्निंग प्रोसेस को रोक देता है। वैसे भी डीप फ्राइड खाना खाने की वजह से डायबिटीज, कैंसर, मोटापा, कार्डियो वस्कुलर और अल्जाइमर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है। अगर इसे ओकेजनली खा रहे हैं तो यह ठीक है, पर अगर इसे रोजाना लगातार ही खा रहे हैं तो यह नुकसानदेह है। यह आपकी सेहत पर बुरा असर डालता है। बाजार में मिलने वाले आलू बोंडे को जब तला जाता है, तो उसका तेल भी पुराना हो चुका होता है। बार-बार इसमें बोंडे को तलने से यह तेल आपके लिए जहर बन चुका होता है। सेम ऑयल को रीहीट करने से हार्ट इश्यूज होते हैं और वजन भी तेजी से बढ़ता है।

प्रस्तुति : गीतांजलि

एशियन हॉस्पिटल, फरीदाबाद की हेड डाइटीशियन कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित



आम से बनाकर आपने फिरनी भी खाई होगी, पर जब बात मिलेट की हो तब इसमें चावल की जगह सवां राइस या कहें व्रत वाले चावलों को पीसकर तैयार कर बना सकते हैं। इस यूनीक रेसिपी की विधि को जानने के लिए देखिए यहां...।

तैयारी का समय 60 मिनट

सर्विग्स 4

# रस भरे आम की फिरनी

## सामग्री

- 10 टेबलस्पून व्रत का चावल
- 1.5 लीटर फुल फैट दूध
- 15 टेबलस्पून चीनी
- 1 चुटकी केसर (दूध में भिगोया हुआ)
- 1 टीस्पून इलायची पाउडर
- 2 कप मैंगो पल्प (आम का गूदा)

## विधि

1. मैंगो फिरनी बनाने के लिए व्रत के चावल को साफ़ कर पानी से धो लें और थोड़ी देर के लिए पानी में भिगो कर रख दें।
2. इसके बाद चावल से पानी को छान कर फेंक दें। भीगे हुए चावल को ब्लेंडर में डालकर पीस लें और मोटा पेस्ट बना लें।
3. फिरनी बनाने के लिए पैन को गैस पर चढ़ाएं। इसमें दूध डालकर गर्म करें, जब दूध में उबाल आए तब इसमें चावल का पेस्ट डालें। दूध के गाढ़ा होने तक धीमी आंच पर पकाएं। बीच-बीच में इसे चलाते रहें।
4. आंच बंद कर दें और फिरनी को ठंडा होने दें। इसके बाद इसमें आम का पल्प डालकर अच्छी तरह मિક्स करें।
5. इसे फ्रिज में डालकर ठंडा करें। सर्विंग बोल में डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें।

**शेफ टिप्स :** इसमें ऊपर से पिस्ता या नट्स मिलाकर खाएं या कैरेमलाइज्ड चीनी को डाल लें। इन सबसे स्वाद दोगुना हो जाएगा।

**प्रस्तुति :** गीतांजलि

मेराकी किचन की एग्जिक्यूटिव शेफ नेहा दीपक शाह से बातचीत पर आधारित





बच्चे जब भी कुछ नया खाने की डिमांड करें, तो झटपट यह रेसिपी ट्राई करें। इसे तैयार करने का तरीका बता रही हैं यू-ट्यूबर अनुराधा मलिक

# स्वाद का नया अंदाज़



## बिस्किट केक

**सामग्री :** 3 चम्मच चीनी पाउडर, 3 पैकेट ओरियो बिस्किट, 10 से 15 बादाम-काजू बारीक कटे हुए, एक कप दूध, एक चम्मच ईनो (इसकी जगह पर आप चाहें तो बेकिंग पाउडर इस्तेमाल कर सकती हैं)

**विधि :** बिस्किट के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। तोड़ते समय उसके बीच में लगी व्हाइट क्रीम को एक प्लेट में निकाल ले। यह क्रीम केक की सजावट में काम आएगी। अब टूटे हुए बिस्किट्स में चीनी मिलाकर मिक्सी में पीस लें। मिश्रण जब पाउडर का रूप ले लें तो उसे छान लें। तैयार पाउडर में थोड़ा-थोड़ा दूध मिलाते हुए पेस्ट तैयार करें। ध्यान रहे, दूध में गांठें न पड़ें। तैयार पेस्ट में एक चम्मच बेकिंग पाउडर मिलाएं और इसे क्लॉक वाइज फेंट लें। अब गैस जलाएं और लो फ्लेम पर कुकर में नमक डालकर उसमें एक बोल को उलटा करके रखें। इस बोल के ऊपर कुकर से छोटे साइज की एक प्लेट रखें। बटर पेपर को काट कर बर्तन में रखें और इस पर बटर से ग्रीसिंग करें। ग्रीसिंग के बाद बिस्किट पाउडर से तैयार पेस्ट इस पर डालें और कटे बादाम, काजू की लेयर लगाएं। यह बर्तन बहुत ही सावधानी से कुकर में रखें और रबड़ और सिटी के बिना ढक्कन लगा 20 से 30 मिनट तक अच्छी तरह बेक करें। जब 20 मिनट पूरे हो जाए तो ढक्कन खोल कर केक में टूथपिक डालें। टूथपिक अगर साफ निकल आए तो केक बनकर तैयार है अन्यथा कुकर का ढक्कन लगाकर फिर से पकाएं। पांच मिनट बाद कुकर का ढक्कन हटा दें। केक जब ठंडा हो जाए, तो इसके चारों तरफ चाकू घुमा कर केक को अलग करें और बोल सहित उसे कुकर से बाहर निकाल लें। केक को एक प्लेट में उलटा रखें और उस पर लगा बटर पेपर हटा दें। इसे सीधा करके प्लेट में रखें और चाहें तो क्रीम या मेल्ट की हुई चॉकलेट से सजाएं।



सखी फीचर्स





तैयारी समय

10

कैलरीज

10

सर्विंग

6

#### सामग्री

2 कप खूबानी (छीलकर और टुकड़ों में काट लें, बीच का भाग निकाल लें),  
1 हेलेपिनो (बीज निकालकर कटा हुआ),  
1 कप धनिया, 3 टेबलस्पून एपल  
साइडर विनेगर, 2 बारीक कटी लहसुन  
की कलियाँ, 1/4 कप लाल प्याज, 1 नींबू  
का रस, नमक स्वादानुसार, 2 बारीक  
कटे टमाटर

#### विधि

1. खूबानी को अच्छी तरह छोटे टुकड़ों में काट लें।
2. बाकी चीजों को भी छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
3. सभी चीजों को एक बोल में मिलाएं और नाचोज या किसी भी चिप्स के साथ इसे सर्व करें।

**सखी टिप्स :** एप्रिकॉट सालसा को रोटी-सब्जी या दाल-भात के साथ भी खाया जा सकता है।

# एप्रिकॉट सालसा

इस मौसम खूबानी खूब आ रही हैं, ऐसे में क्यों न इसका झटपट सालसा बनाया जाए। इसे बनाना है बिल्कुल आसान, कैसे जानेंगे यहां...।

**नोट :** नॉन वेजटेरियंस इसमें चिकेन स्ट्राइप्स को भी भून कर मिला सकते हैं। वहीं इसमें सारे मौसमी फलों को भी ऐड किया जा सकता है। इस डिश में ऊपर से स्प्रिंग अनियन भी मिलाया गया है। आप अपने अनुसार इसमें नट्स, सब्जियां या डेअरी प्रोडक्ट्स को डालकर टॉस कर सकते हैं।

**प्रस्तुति :** गीतांजलि  
सलेब्रिटी शेफ हरपाल सिंह सोखी  
से बातचीत पर आधारित





दादी-नानी के कुकिंग टिप्स आजमा कर आप भी पाक-कला में माहिर हो सकती हैं। यहां दिए गए पांच टिप्स आपकी मदद करेंगे।

● घर में जब भी पूड़ियां बनाती हूँ, वह मुलायम बनती है जबकि हमारे घर में सबको खस्ता पूड़ियां खानी होती है। अतः क्रिस्पी पूड़ी बनाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

नुस्खा : 1

**दादी-नानी का नुस्खा :** पूड़ियां खस्ता बनाने के लिए आटा लगाते समय उसमें एक टीस्पून सूजी या चावल का आटा मिला दें। इससे पूड़ियां खस्ता बनेंगी। आटे में एक छोटी टीस्पून चीनी डालकर आटा लगाने से पूड़ियां फूली-फूली बनेंगी।



भिंडी को ज्यादा समय तक ताजा रखने के लिए उस पर थोड़ा-सा सरसों का तेल लगाकर रखें।

नुस्खा : 3

● जब भी सब्जियां बनाती हूँ, उसमें मसालों का मिश्रण ठीक नहीं बैठता। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

**दादी-नानी का नुस्खा :** सब्जियों, मसालों का प्रयोग भारतीय फूड को बनाने के दौरान सभी सामग्रियों को सिलसिलेवार प्रयोग करना बेहद जरूरी होता है। ऐसा न होने पर डिश का स्वाद बिगड़ सकता है। सबसे पहले प्याज फिर लहसुन, उसके बाद अदरक, टमाटर, मसाले डालने चाहिए इससे डिश का स्वाद बना रहता है।



नुस्खा : 2

● जब भी मटर डालकर

सब्जी या पुलाव बनाती हूँ, उस मटर का रंग हरा नहीं रहता। मटर का हरे रंग बरकरार रखने के लिए क्या करूं?

**दादी-नानी का नुस्खा :** मटर खाने का स्वाद बढ़िया होने के साथ उसका लुक भी परफेक्ट होना जरूरी होता है। अगर आप किसी डिश में मटर का उपयोग कर रहे हैं, तो उसका हरा कलर बनाए रखने के लिए मटर उबालते वक़्त पानी में थोड़ी-सी चीनी डाल दें। इससे मटर का हरापन बरकरार रहता है।



● घर में जब भी चिकेन टिक्का

बनाते हैं, तो वह बाज़ार की तरह सॉफ्ट और जूसी नहीं बन पाता। ऐसे में टिक्के को जूसी बनाने के लिए क्या करना चाहिए?

**दादी-नानी का नुस्खा :** सॉफ्ट-जूसी चिकेन टिक्का बनाने के लिए उसे 90 प्रतिशत तक पकाएं। शेष 10 प्रतिशत वह अपनेआप पक जाएगा और खाने में वह रबड़ जैसा नहीं खिंचेगा। कुछ लोग फ्रोजन चिकेन का इस्तेमाल करते हैं, इसका उपयोग करने से बचें। बेहतर स्वाद के लिए ताजा चिकेन यूज करें। ●



नुस्खा : 4

प्रस्तुति : गीतांजलि



सूरजमुखी के बीजों में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसके अलावा विटामिन सी, विटामिन बी6, सोडियम, पोटैशियम, आयरन और कैल्शियम भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

सूरजमुखी का फूल देखने में जितना मोहक लगता है, इसके बीज भी सेहत के लिए उतने ही फायदेमंद होते हैं। इसके बीजों में अच्छी सेहत का खजाना छिपा है। नियमित रूप से सीमित मात्रा में इनका सेवन सेहत को कई तरह के फायदे पहुंचा सकता है।

## 30 ग्राम बीज खाएं रोज़ाना

### न्यूट्रिएंट्स से है भरपूर

इसके सेवन से एनर्जी मिलती है, इन्फ्लेमेशन कम होता है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। इससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है और हाई ब्लड प्रेशर की आशंका भी कम होती है। वहीं एस्ट्रोजेन के असंतुलन से शरीर में कई तरह की समस्याएं जैसे थायरॉयड, डायबिटीज व ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है। लेकिन इसके बीज, फाइटोएस्ट्रोजेन को संतुलित करने का काम कर सकते हैं।

### मात्रा का रखें ध्यान

इसके बीज के फायदों के बावजूद सेवन करते समय इसकी मात्रा का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि एक दिन में अधिकतम 30 ग्राम तक ही इसके बीज का सेवन किया जा सकता है। इससे अधिक मात्रा में सेवन से उल्टी और पेट दर्द की समस्या हो सकती है। वहीं सीमित मात्रा में नियमित सेवन ब्लड शुगर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है। वहीं इसमें विटामिन ई होने से त्वचा भी दमकती है।

### ऐसे खाएं...

- सूरजमुखी के बीज को छीलकर आप कच्चा या रोस्ट करके खा सकते हैं।
- कई और तरह के बीजों को मिलाकर स्नैक्स के रूप में नमकीन भी तैयार की जा सकती है।
- इसके बीजों को रोस्ट करके फिर पीसकर स्प्रेड की तरह भी उपयोग किया जा सकता है।
- आप इसे सैलेड, सैंडविच व पास्ता में भी उपयोग कर सकते हैं। इससे न सिर्फ स्वाद बढ़ेगा, बल्कि पौष्टिकता भी बढ़ेगी।
- किसी भी तरह के रायते पर इसके बीजों को डालकर खाया जा सकता है।
- किसी भी तरह के डेजर्ट या कस्टर्ड पर इसे ऊपर से डालकर खाएं।



प्रस्तुति : गीतांजलि  
आर्टेमिस अस्पताल, क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट  
डॉ. शबाना परवीन से बातचीत पर आधारित

### सुबह का समय बेहतर

वैसे तो इन बीजों का सेवन सुबह के लिए सही है, लेकिन दिन के बेवक़्त भूख लग रही हो तो मॉर्निंग के तौर पर भी इसे ख किया जा सकता है। दिन में किसी भी समय के भोजन के साथ या शाम को स्नैक्स के साथ इनका सेवन किया जा सकता है। हफ़्ते में 3 से 5 दिन केवल 30 ग्राम सेवन करना पर्याप्त है।

इसके सेवन से पेट से जुड़ी समस्या को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके बीज में फाइबर होता, जिससे कब्ज़ की समस्या ठीक हो सकती है।



# उपहार शानदार

फादर्स डे पर पापा को  
शानदार गिफ्ट देना चाहते  
हैं, तो यहां दिए जा रहे  
आइडियाज ट्राई करें।



## फोन केस

डैडी ने हाल ही में नया मोबाइल खरीदा है, तो आप उन्हें सुंदर-सा फोन केस भी गिफ्ट कर सकते हैं। इसमें उनका फोन सुरक्षित तो रहेगा ही, उन्हें स्टाइलिश अंदाज भी देगा। तो सोचना कैसा अभी खरीदिए खूबसूरत सा फोन केस और आकर्षक पैकिंग में कर दीजिए उन्हें गिफ्ट।



## आई ग्लासेज होल्डर

अपना चश्मा गलत तरीके से रखने की वजह से अगर आपके डैडी को जल्दी-जल्दी उसे रिपेयर कराना पड़ता है, तो आई ग्लासेज होल्डर उनके लिए एक शानदार गिफ्ट ऑप्शन है। इसमें उनका चश्मा सुरक्षित तो रहेगा ही, बार-बार उसे ठीक कराने के लिए उन्हें बाजार भी नहीं दौड़ना पड़ेगा। तो सोचना कैसा, अभी खरीदिए स्मार्ट आई ग्लासेज होल्डर और कर दीजिए उन्हें गिफ्ट।

## ट्रैवल टॉयलेट्री बैग

अगर आपके डैडी किसी ऐसे प्रोफेशन में हैं, जहां उन्हें अक्सर ट्रैवल करना पड़ता है, तो आप उन्हें ट्रैवल टॉयलेट्री बैग गिफ्ट कर सकते हैं। इसमें उनकी चीजें व्यवस्थित रहेंगी और यात्रा के दौरान इसे कैरी करना भी उनके लिए आसान होगा। तो सोचना कैसा अभी खरीदिए स्मार्ट टॉयलेट्री बैग और करा लीजिए उसकी आकर्षक गिफ्ट पैकिंग।

## स्टाइलिश रिस्ट वॉच

भले ही आपके पापा के पास एक से एक स्टाइलिश रिस्ट वॉचेस हों, लेकिन आपकी दी हुई वॉच उन्हें अलग ही खुशी देगी। यह उन्हें स्टाइलिश अंदाज देने के साथ ही समय देखते समय आपकी याद भी दिलाएगी। तो देर किस बात की, अभी खरीदिए क्लासी रिस्ट वॉच और सुंदर-सी पैकिंग में कर दीजिए उन्हें गिफ्ट।



सखी फीचर्स



# डिअर माँम्स!

## जिएं गिल्ट-फ्री लाइफ



‘अगर आप वर्किंग हैं तो इस बात का कोई गिल्ट मन में न लाएं कि आप बच्चे की परवरिश ठीक तरह से नहीं कर पा रही हैं। आपने कामकाजी होकर भी चीजें मैनेज कर रखी हैं, यही बड़ी बात है। खुद को दोषी न मानें, बल्कि आपने बच्चे को जो स्वस्थ माहौल दिया है, उस बात पर फोकस रखें। लोग क्या कहेंगे, यह सोचना छोड़ दें।’



— डॉ. चन्द्रिमा मिश्रा मुखर्जी, को-हेड साइकोलॉजिकल सर्विसेज़ एंड मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियरल साइंस, आर्टेमिस हॉस्पिटल्स, गुरुग्राम

क्या आप अपने बच्चे को डांटकर खुद ही परेशान रहती हैं? या फिर आपका बैड बिहेवियर आपको उस रात सोने नहीं देता। कहीं आपको इस बात का एहसास तो नहीं होता कि आपकी तरफ से कहीं कोई ग़लती रह गई। गिल्ट में रहने से अच्छा है कि आप जान लें कि कोई भी पेरेंट पूरी तरह से परफेक्ट नहीं हो सकता है। जानते हैं यहां एक्सपर्ट से कुछ कारण, जिन्हें जानकर आप गिल्ट का अनुभव नहीं रखेंगी।



### गिल्ट नंबर : 1

#### कामकाजी होना...

दोनों वर्किंग पेरेंट्स हो तो खासतौर सभी मम्मियों के मन में एक गिल्ट हमेशा बनी रहती है कि कहीं बच्चे ने आकर खाना खाया होगा या पढ़ाई की होगी की

नहीं। अगर आप बच्चे की स्किल डेवलपमेंट को लेकर परेशान हैं, तो डे केयर का चुनाव कर सकती हैं, जहां बच्चे की भाषा, सोशल और कॉग्निटिव स्किल्स में बढ़ोत्तरी हो। बच्चे के लिए फुलटाइम केयरटेकर रखें और उस जगह कैमरा लगवाएं। ऐसा कर आप अपने बच्चे की ऐक्टिविटी भी देख सकती हैं। वैसे आजकल ज्यादातर डे केयर में सीसीटीवी लगा होता है।







### गिल्ट नंबर: 2

#### खानपान की ग़लत आदतें

जाहिर है घर में अगर बड़े हेल्दी खाएंगे या खिलाएंगे तो बच्चा भी शुरुआत से हेल्दी मील ही लेगा। लेकिन अगर बच्चे की लंचबॉक्स में शुरू से ही सैंडविच, पास्ता रखा जाएगा तो बच्चा भी जंक ही खाएगा। बता दें कि बच्चों की खानपान की आदतें उनके मसल्स बिल्डिंग में मददगार रहती हैं। ऐसे में बच्चों की हेल्दी ग्रोथ के लिए उन्हें संतुलित मात्रा से भरपूर डाइट दें। उनकी डाइट इस तरह से प्लैन करें कि उन्हें मॉडरेट तरीके से सभी पोषक तत्व मिलते रहें।

### गिल्ट नंबर: 3

#### स्क्रीन टाइमिंग बढ़ने लगा है

बच्चों का स्क्रीन टाइम दोगुनी तेजी से बढ़ने लगा है। आजकल छोटे बच्चों को स्पेक्स लगने लगे हैं। वे अपने असाइनमेंट का कहकर स्मार्टफोन देखने लगते हैं, जिसका असर उनके मानसिक-शारीरिक विकास पर दिखने लगता है। छोटी उम्र से उन्हें हेल्दी लाइफस्टाइल देने के लिए रनिंग, एक्सरसाइज, पेंटिंग और बिल्डिंग ब्लॉक बनाने वाली ऐक्टिविटीज में बिताने को कहें और फ़ोन या टीवी देखना ही है तो उनका एक वक़्त तय कर दें।

### गिल्ट नंबर: 4

#### स्लीपिंग पैटर्न का ध्यान रखें

अगर आपके बच्चे का सोने का समय पहले होता है तो उसके स्लीपिंग पैटर्न के अनुसार ही चलें। जिस समय बच्चा सो रहा हो तब उसे सोते हुए आउटिंग पर ले जा सकते हैं, पर उसे पूरी नींद लेने दें। उसको व्यस्त रखने के लिए उसके कुछ खिलौने साथ रखें, साथ ही मंचिंग के लिए फ़ूटस, जूस और अन्य हेल्दी फूड्स ले सकते हैं। इसके अलावा बच्चों के 1-2 जोड़ी कपड़े हमेशा साथ लेकर चलें। इससे बच्चों के गंदे कपड़ों को आसानी से बदले जा सकते हैं।

### गिल्ट नंबर: 5

#### बच्चों को बार-बार डांटना

बच्चों की उछलकूद और इधर से उधर भागना भी पेरेंट की चिंताओं को बढ़ा देता है। इससे पेरेंट्स बेहद परेशान होकर बच्चों से डांट-डपट करने लगते हैं, जो तनाव के स्तर को बढ़ा देता है। ऐसा व्यवहार पेरेंट्स और बच्चों के मध्य रिश्तों को धीरे-धीरे डैमेज करने लगता है। बच्चों में अनुशासन लाने के लिए डांट की जगह उन्हें उदाहरण के साथ चीजों को समझाएं, ताकि वह आसानी से आपकी बातों को समझ सकें।

### गिल्ट नंबर: 6

#### सुपर-मॉम न बन पाना

जो अभिभावक वर्किंग होते हैं, उन्हें कहीं न कहीं ऐसा लगने लगता है कि उन्हें बच्चों के सामने खुद को सुपर पेरेंट बनकर दिखाना है। इसलिए भी वे बच्चों की सभी ख्वाहिशों को पूरा करने और घर-बाहर के सभी कामों की जिम्मेदारी खुद पर ले लेते हैं। इससे उनकी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ ख़राब होने लगती है। खुद को सुपरमॉम मानने की जगह वर्क लाइफ बैलेंस मेंटेन करने के लिए सर्विसेज को हायर करें, इससे लाइफ को संतुलित बनाए रखना आसान हो जाएगा।

प्रस्तुति : गीतांजलि





# जब पहनें फूलों वाली शर्ट



पुरुष आजकल फूलों वाली शर्ट या टीशर्ट खूब पहन रहे हैं। इन फूलों वाली शर्ट के साथ किस तरह की एक्सेसरीज हों और इसे कैसे करें कैरी जानें विक्की कौशल के इस लुक को देखकर...



**1.** चिनोज पैट के साथ फ्लोरल शर्ट को पहना जा सकता है। इसके लिए एक बेहतरीन कलर कॉम्बिनेशन वाली पैट या डेनिम के साथ परफेक्ट फिटिंग वाली फ्लोरल शर्ट पहनें। इसको पहनने के बाद आप स्मार्ट दिखेंगे।

**3.** बरमूडा शॉर्ट्स और फ्लोरल शर्ट को भी पहनें। इसके अलावा ट्रिप पर ऐसी ड्रेसिंग की जा सकती है। आपके ऑफिस में फॉर्मल पहनने का चलन हो तो इस लुक को न अपनाएं।

**2.** जींस पर फ्लोरल शर्ट वाले इस लुक में आप ऑफिस जा सकते हैं। शॉपिंग या आउटिंग के दौरान भी विक्की के इस लुक को कॉपी किया जा सकता है।

**4.** फ्लोरल शर्ट या टीशर्ट की लेयरिंग कैजुअल लुक वालों के लिए एकदम सही रहती है।

**5.** बीच पर इस लुक को जरूर ट्राई करें। इसमें आप स्मार्ट के साथ स्टाइलिश भी दिखेंगे। बस सॉलिड कलर्स का चयन करें।

विक्की कौशल ने बड़े ही कैजुअल अंदाज में फ्लोरल शर्ट और डेनिम को पेयर किया है। आप नेक में चेन पहन सकते हैं और हाथों में ब्रेसलेट भी। साथ ही फुटवेयर में शूज, स्नीकर्स, फ्लोटर्स या क्रॉक्स भी पहने जा सकते हैं।

**6.** डेट पर जाने के लिए भी इस लुक को अपनाया जा सकता है।

प्रस्तुति : गीतांजलि



## आर्थोपेडिक्स



**डॉ. आशीष चौधरी**

सीनियर कंसल्टेंट एवं  
हेड, आर्थोपेडिक्स एंड  
ज्वाइंट रिप्लेसमेंट  
डिपार्टमेंट, आकाश  
हेल्थकेयर, नई दिल्ली

मेरी मां को पिछले 10 वर्ष से नी आर्थराइटिस है। हमने पेन किलर, फ़िजियोथेरेपी, मसाज सब ट्राई कर लिया पर कोई नतीजा नहीं निकला। अंत में, मैंने तीन डॉक्टर को दिखाया, सबने बोला कि उनका नी रिप्लेसमेंट करना होगा। उनका वजन 80 किलोग्राम है, उनको शुगर भी है, दोनों घुटने खराब हैं और हार्ट का भी इलाज हो रहा है। ऐसी स्थिति में हमारा परिवार निर्णय नहीं ले पा रहा है कि उनकी नी रिप्लेसमेंट करवाएं या नहीं?

- मनीष भदौरिया

आपकी माताजी का उम्र के हिसाब से वजन काफी ज्यादा है। उनकी स्थिति में नी रिप्लेसमेंट सर्जरी बहुत जरूरी है। जिस भी मरीज को गंभीर मेडिकल इश्यूज होते हैं इसमें सबसे जरूरी होता है कि हम डॉक्टर्स एक टीमवर्क की तरह काम करें। जिसमें हम पहले पेशेंट की फिटनेस पर फोकस करें, उनकी शुगर और हार्ट समस्या को कंट्रोल करें और उसके बाद सर्जरी के लिए सही प्लैनिंग करें। जिस मरीज का वजन ज्यादा होता है, उनके लिए हम सभी अधिक सावधानियां रखते हैं। हम पहले शुरुआत यहां से कर सकते हैं कि जिस घुटने में ज्यादा तकलीफ है तो पहले उसकी सर्जरी करें। फिर उसके 3-6 महीने बाद दूसरी साइड को ऑपरेट करें। इस तरीके से उस समस्या के लिए सावधानी से नी रिप्लेसमेंट सर्जरी की जा सकती है। इसमें

मल्टीडिसिप्लनेरी टीम का रोल रहता है, जिसमें हम फ़िजिशियन, हृदय रोग विशेषज्ञ, मधुमेह विशेषज्ञ को शामिल करते हैं और उसके हिसाब से पहले उनकी मेडिकल कंडीशन को अनुकूल करते हैं और उसके बाद नी रिप्लेसमेंट करके उनको पूरी तरह से ठीक करते हैं। ऑपरेशन के बाद लगभग 90 दिन के बाद हमारा सारा फोकस रिहैबिलिटेशन, फ़िजियोथेरेपी, व्यायाम, चलना, बैलेंस बनाना, गेट ट्रेनिंग में रहता है। इनसे हम उनको पूरी तरह चलने के क्वाबिल बनाते हैं। इन सबकी वजह से मरीज नॉर्मल चल पाता है और वजन भी नियंत्रित रहता है। ऐसे मरीजों में भी अगर एक उचित टीम प्रयास के साथ काम करती है तो निश्चित रूप से नी रिप्लेसमेंट आप करवा सकते हैं। लेकिन आपको इन सभी प्रोफेशनल्स की मदद लेनी होगी।

## यूरोलॉजी

मेरी उम्र 55 वर्ष है। कुछ समय पहले मैंने प्रिवेंटिव हेल्थ चेकअप करवाया। इसमें अल्ट्रासाउंड के दौरान मेरा प्रोस्टेट का साइज बढ़ा निकला है। पीएसए यानी प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन ब्लड टेस्ट, वह भी बढ़ा आया है जो कि असामान्य है। मुझे पेशाब करने में कोई दिक्कत नहीं है। दोनों टेस्ट का क्या मतलब है कि पीएसए का टेस्ट बढ़ा है और प्रोस्टेट का साइज बढ़ा है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना उचित रहेगा।

- अर्जुन सिंह

इस उम्र में प्रोस्टेट का साइज हॉर्मोनल परिवर्तन की वजह से बढ़ जाता है। इसकी दो वजह हैं- एक बिनाइन एनलार्जमेंट और दूसरा मेलेनिन एनलार्जमेंट। मेलेनिन एनलार्जमेंट का मतलब है कि प्रोस्टेट में कैंसर बढ़ने की वजह से प्रोस्टेट का साइज बढ़ना। प्रोस्टेट में कैंसर का जो डेवलपमेंट होता है, ये ज्यादातर मामलों में प्रिवेंटिव हेल्थ चेकअप में पकड़ में आता है और ज्यादातर केसेज में उसके कोई लक्षण नहीं होते। 90 फ्रीसदी मरीज ठीक होते हैं, केवल असामान्य पीएसए टेस्ट की रिपोर्ट या प्रोस्टेट का अल्ट्रासाउंड से पता चलता है। इसलिए हम उनको यही सलाह देते हैं कि यूरिन टेस्ट और ब्लड टेस्ट कंफर्म करने के लिए करवाएं। डिजिटल रेक्टल एग्जामिनेशन में लैट्रिन के रास्ते, फिंगर टेस्ट कर पता लगाया जाता है कि उसमें कोई गांठ तो नहीं है या कोई हार्ड एरिया तो नहीं। अगर हार्ड एरिया है या पीएसए

फिर भी बढ़ा है तो फिर प्रोस्टेट की एक बायोप्सी लेकर के कंफर्म किया जाता है कि प्रोस्टेट कैंसर है कि नहीं। कंफर्मेशन के बाद प्रोफेशनल उन्हें बताते हैं कि शरीर के जितने भी कैंसर हैं उनमें धीमी गति से बढ़ने वाला प्रोस्टेट कैंसर होते हैं, जिससे जान का जोखिम नहीं। वहीं पीएसएमए में पीईटी स्कैन करके देखा जाता है कि वह शरीर के कितने अंगों में फैला या केवल प्रोस्टेट तक ही सीमित है। इसके लिए बढ़िया इलाज है कि प्रोस्टेट को रिमूव करवा दिया जाए। रोबोटिक प्रोस्टेट सर्जरी के जरिये यह आसानी से रिमूव कर दिया जाता है। इसके रिजल्ट अच्छे हैं, क्योंकि ज्यादातर केसेज में सामान्य तरीके से सर्जरी करने के बाद यूरिन लीकेज के चांसेज या इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के चांसेज बहुत ज्यादा होते हैं जबकि रोबोटिक सर्जरी से यूरिन लीकेज के चांसेज या इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के चांसेज बहुत कम होते हैं। ●



**डॉ. राजीव कुमार सेठिया**

निदेशक एवं प्रमुख  
यूरोलॉजी, किडनी  
ट्रांसप्लांट एवं रोबोटिक  
सर्जरी, एशियन  
हॉस्पिटल, फरीदाबाद





# खुद को बदलने से बनेगी बात

कड़ी मेहनत और सकारात्मक सोच के साथ-साथ तरक्की के लिए सबसे जरूरी है खुद को समझना और वक्त के साथ खुद में बदलाव लाना

**ए**क दिन कर्मचारी जब ऑफिस पहुंचे तो उन्हें गेट पर एक बड़ा-सा नोटिस लगा दिखा। उस पर लिखा था- इस कंपनी में जो व्यक्ति आपको आगे बढ़ने से रोक रहा था, कल वह इस दुनिया में नहीं रहा। हम आपको उसे आखिरी बार देखने का मौका दे रहे हैं, कृपया बारी-बारी से मीटिंग हॉल में जाएं और उसे देखने का कष्ट करें। जो भी नोटिस पढ़ता उसे पहले तो दुःख होता, लेकिन फिर उस व्यक्ति को जानने की जिज्ञासा होती और वह हॉल की तरफ चल देता। देखते-देखते हॉल के बाहर काफी भीड़ इकट्ठा हो गयी। गाइड्स ने सभी को रोक रखा था और उन्हें एक-एक करके अंदर जाने दे रहा था। सबने देखा कि अंदर जाने वाला व्यक्ति काफी गंभीर हो कर बाहर निकलता है, मानो उसके किसी करीबी की मृत्यु हुई हो। इस बार अंदर जाने की बारी एक पुराने कर्मचारी की थी। सब उसे जानते थे, सबको पता था कि उसे हर बात से शिकायत रहती है कंपनी से, सहकर्मियों से, वेतन से हर चीज़ से। पर आज वो थोड़ा खुश लग रहा था, उसे लग रहा था कि चलो जिसकी वजह से उसकी लाइफ में इतनी प्रॉब्लम्स थीं, वह चला गया। अपनी

बारी आते ही वह तेजी से ताबूत के पास पहुंचा और बड़ी जिज्ञासा से उचक कर अंदर झांकने लगा। पर ये क्या अंदर तो एक बड़ा-सा आईना रखा हुआ था। यह देख वह क्रोधित हो उठा और जोर से चिल्लाने को हुआ कि तभी उसे आईने के पास में एक संदेश लिखा दिखा- इस दुनिया में केवल एक ही व्यक्ति है जो आपकी ग्रोथ रोक सकता है और वह आप खुद हैं। संसार में आप ही वो अकेले व्यक्ति हैं जो अपनी जिंदगी में क्रांति ला सकते हैं। संदेश पढ़ते ही उसे सारी बात समझ आ गई और उसे खुद को बदलने की दृढ़निश्चय कर लिया। सच में, जिंदगी तब नहीं बदलती, जब बॉस बदलते हैं, आपके दोस्त बदलते हैं, आपके पार्टनर बदलते हैं या कंपनी बदलती है। जिंदगी तब बदलती है, जब आप चेंज होते हैं, अपने पूर्वाग्रह तोड़ते हैं। इसलिए खुद को देखिए, समझिए और चुनौतियों का मुकाबला कर खुद का विकास करिए। फिर देखिए, तरक्की कैसे आपके साथ कदमताल करती है। तरक्की के लिए आपको खुद में कुछ बदलाव लाने होंगे, जैसे :

● यदि आप काफी समय तक एक ही कंपनी में और एक ही तरह का काम करते-करते

कंफर्ट जोन के आदी हो गए हैं तो तुरंत इससे बाहर निकलिए। कंफर्ट जोन की आदत तरक्की के दरवाजे तो बंद करती ही है, आत्मविश्वास को भी कमजोर कर देती है।

● आगे बढ़कर नये कार्यों की ज़िम्मेदारी लें और असफल होने का डर मन से निकाल दें। डर नये कार्यों में हाथ डालने से रोकता है, जिससे तरक्की के दरवाजे बंद हो जाते हैं।

● हर कार्य रचनात्मक तरीके से करने की कोशिश करें। यह बात हमेशा ध्यान रखें कि नौकरी भले ही कड़ी मेहनत के सहारे चलती हो, पर तरक्की इनोवेशन से ही मिलती है।

● टाइम मैनेजमेंट का महत्व समझें और हर कार्य समय से पूरा करने की आदत डालें। इससे निजी जीवन के लिए भी वक्त मिलेगा।

● कभी भी साथी कर्मचारियों से अपने पे-पैकेज की तुलना न करें। इससे माहौल में नकारात्मकता पनपती है और टीम मेंबर्स के बीच कड़वाहट घुलती है। हर हाल में नज़रिया सकारात्मक रखें। धैर्य और सकारात्मकता का कोई विकल्प नहीं है।

**सखी फीचर्स**

करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे के इनपुट्स पर आधारित





# ऑडियो-वीडियो को ऐसे बदलें टेक्स्ट में



**ऑडियो-वीडियो फाइल को टेक्स्ट में कनवर्ट करना आसान नहीं होता है। यदि आप इन फाइल्स को सुनकर लिखते हैं तो यह बेहद मुश्किल होता है, पर अब परेशान होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि टर्बोस्क्राइब आपकी फाइल को कुछ सेकंड में ही टेक्स्ट में कनवर्ट कर देता है।**

## क्या है टर्बोस्क्राइब

टर्बोस्क्राइब एआई ट्रांसक्रिप्शन सेवा है, जो अनलिमिटेड ऑडियो-वीडियो ट्रांसक्रिप्शन की सुविधा के साथ आता है। यह बेहद सटीकता के साथ कई भाषाओं की ऑडियो-वीडियो फाइलों को टेक्स्ट में कनवर्ट करता है।

## 98 भाषाओं का सपोर्ट

टर्बोस्क्राइब एआई ट्रांसक्रिप्शन तकनीक 98 से अधिक भाषाओं में ऑडियो-वीडियो को टेक्स्ट में बदलने की सुविधा देती है। इसमें अंग्रेजी और हिंदी के अलावा स्पेनिश, फ्रेंच, जापानी, रूसी, अरबी आदि भाषाओं का सपोर्ट उपलब्ध है।

## अनलिमिटेड ट्रांसक्रिप्शन की सुविधा

इस प्लेटफॉर्म पर ट्रांसक्रिप्शन की कोई लिमिट नहीं है। इसे प्रतिमाह कम से कम 720 घंटे के ऑडियो-वीडियो को टेक्स्ट में बदलने के लिए डिजाइन किया गया है।

हालांकि टर्बोस्क्राइब का फ्री ट्रायल ले सकते हैं, लेकिन यह सेवा फ्री नहीं है। अनलिमिटेड ट्रांसक्रिप्शन के लिए आपको लगभग 1866 रुपये प्रति माह खर्च करने होंगे।

## कैसे करें उपयोग

टर्बोस्क्राइब का उपयोग करने के लिए आपको आधिकारिक वेबसाइट (<https://turbo-scribe.ai>) पर साइनअप करना होगा। इसके बाद फ्री ट्रायल ले सकते हैं। यह

एमपी3, एमपी4, एमओवी, एएसी, एमटीएस आदि सहित अधिकांश ऑडियो-वीडियो को सपोर्ट करता है। अच्छी बात यह है कि यहां पर बड़ी फाइल्स को कनवर्ट करने के लिए आसानी से अपलोड कर सकते हैं। यहां पर अपलोड की गई फाइल 10 घंटे लंबी और 5जीबी आकार तक की हो सकती है। इतना ही नहीं, अगर आपने सब्सक्रिप्शन लिया है तो फिर एक समय में अधिकतम 50 फाइलें अपलोड कर सकते हैं। यहां कनवर्ट किए गए टेक्स्ट को पीडीएफ, डॉक्स आदि फॉर्मेट में डाउनलोड किया जा सकता है।

## सावधानियां

ऑडियो-वीडियो कनवर्ट करते समय ध्यान रखना होगा कि ये स्पष्ट हों। यदि ऑडियो क्वालिटी खराब है तो इसके लिए बिल्ट इन ऑडियो रेस्टोरेशन टूल की मदद ले सकते हैं। फाइल अपलोड करते समय इसे रीस्टोर ऑडियो विकल्प के माध्यम से इनबल किया जा सकता है। यह बैकग्राउंड साउंड को दूर करने के लिए एआई का उपयोग है।

**सखी फीचर्स**



आप समय से अपनी डाइट ले रहे हैं या नहीं और क्या आपका स्लीपिंग पैटर्न भी चेंज हो गया है? अगर ऐसा है तो आपके हॉर्मोन बैलेंस नहीं हैं। यहां बता दें कि हॉर्मोन का हमारे शरीर में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए इसका असंतुलन होने पर न सिर्फ हमारी शारीरिक गतिविधियां प्रभावित होती हैं बल्कि मानसिक स्थितियों पर भी गहरा असर पड़ता है।



एक अध्ययन के अनुसार, हॉर्मोनल असंतुलन के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन इसके सबसे बड़े मुख्य कारणों में से एक है गलत खानपान, एल्कोहॉलिक होना और नींद में कमी होना आदि शामिल है। हॉर्मोनल बैलेंस के लिए आपको अपनी सही लाइफस्टाइल पर ध्यान देना होगा।

## रूटीन में शामिल करें ये अच्छी आदतें...

### व्यायाम जरूरी है

नियमित व्यायाम न केवल आपके हॉर्मोनल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह आपके ओवरऑल फिटनेस के लिए भी फायदेमंद है। इसके लिए योग, व्यायाम और कार्डियो जैसी फ़िजिकल ऐक्टिविटीज कर सकते हैं। इससे आप शारीरिक और मानसिक रूप से भी फिट रहेंगे। व्यायाम से इंसुलिन, कार्टिसोल और थायरॉयड हॉर्मोन जैसे हॉर्मोन्स का स्तर संतुलित रहता है, जो लाइफस्टाइल डिजीज का कारण बनते हैं।

### ख़ास डाइट लें

ख़राब डाइट का सबसे ज्यादा बुरा प्रभाव आपके मेटाबॉलिज्म और हॉर्मोन पर पड़ता है। इसलिए स्वस्थ और नियमित आहार का पालन करें। अपनी डाइट में हाई प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और गुड फैट वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना न भूलें।

### नींद पूरी लें

अच्छी नींद भी आपके हॉर्मोनल स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। अच्छी नींद से मतलब है बिन नींद टूटे रात में 7-8 घंटे तक सोना। जो लोग रात में कम सोते या लेट नाइट सोते हैं, उनमें ही सबसे ज्यादा हॉर्मोनल प्रॉब्लम देखी जाती है इसलिए अपने स्लीप पैटर्न की तरफ़ जरूर ध्यान दें और पूरी नींद लें।

### समय पर खाएं

लेट खाना खाना भी कई बार असंतुलित हॉर्मोन्स का कारण बन सकता है। रात में अधिक देर में खाना खाने से मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया कमजोर हो सकती है, जिससे डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा भी बढ़ सकता है। लेट नाइट खाने की आदत आपके स्लीप पैटर्न और ओवरऑल फिटनेस के लिए भी अच्छा नहीं है।

### हॉर्मोन असंतुलन के लक्षण

इसके लक्षण सभी में अलग-अलग नज़र आते हैं। यह इस बात पर निर्भर कर सकता है कि आपके शरीर में कौन-से हॉर्मोन प्रभावित हुए हैं। लेकिन कुछ लक्षण अधिकतर मामलों में देखने को मिलते हैं, जैसे कि वजन बढ़ना या अचानक से वजन घटना, थकान महसूस करना, ठंड या गर्मी का बहुत ज्यादा अहसास करना, कब्ज की समस्या होना, रूखी त्वचा, दिल धड़कने की दर तेज या धीमी होना और मांसपेशियों में कमजोरी आना।

### तनाव से बनाएं दूरी

अधिक तनाव लेना भी शरीर में असंतुलित हॉर्मोन का कारण बन सकता है। स्ट्रेस को नियंत्रित करने के लिए मेडिटेशन, प्राणायाम, योग या अन्य व्यायाम अपनाएं। मेडिटेशन मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने और तनाव कम करने में मदद करता है। इससे मानसिक चिंता कम होती है और मानसिक स्थिति में भी सुधार होता है।

**डिस्क्लेमर :** यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।

प्रस्तुति : गीतांजलि

जिंदल नेचरक्योर इंस्टीट्यूट, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. बबनी बीएम से बातचीत पर आधारित





# ऐसे बढ़ाएं स्मार्टफोन की लाइफ

नए फीचर्स और डिजाइन वाले गैजेट्स खरीदना बेहतर तो होता है, लेकिन यह हमेशा अनिवार्य नहीं है। आप अपने स्मार्टफोन को कुछ आसान उपायों और प्रयोग करने के अपने तरीकों में बदलाव कर उसे पांच से सात वर्ष तक प्रयोग में ला सकते हैं, बता रहे हैं ब्रह्मानंद मिश्र...



**दो**स्त के हाथ में नया और स्टाइलिश फोन देखते ही पुनीत भी अपना फोन बदलने के लिए उतावला हो उठा। हालांकि कुछ महीनों पहले ही उसने काफी सोच-विचार कर अपने लिए सबसे अच्छे फोन खरीदा था। नए फीचर्स और डिजाइन देखकर फोन बदलने का यह शौक केवल पुनीत तक ही सीमित नहीं है, ऐसे बहुत सारे लोग हैं, जो हर वर्ष नए फोन के आकर्षण में आने से नहीं बच पाते। वहीं दूसरी ओर, बहुत से लोग अपने स्मार्टफोन को लंबे समय तक उपयोगी बनाए रखने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतते हैं। अब जिस तरह फोन निर्माता कम से कम चार जेनरेशन के ओएस (ऑपरेटिंग सिस्टम) अपग्रेड और पांच से सात वर्ष तक के सिक्योरिटी अपडेट ऑफर कर रहे हैं, उससे अपने पसंदीदा फोन को लंबे समय तक प्रयोग में लाने का चलन भी बढ़ रहा है।

**सॉफ्टवेयर अपडेट से बढ़ती सुविधा :** गूगल ने पिक्सल 8 और सैमसंग ने गैलेक्सी एस24 सीरीज के लिए सात वर्ष के अपडेट की सुविधा ऑफर की है। इस तरह की सुविधाओं के चलते अब दो से तीन साल में ही आपको फोन बदलने के लिए परेशान नहीं होना होगा। आजकल फोन निर्माताओं के बीच ओएस और सिक्योरिटी अपग्रेड को लेकर एक नई प्रतिस्पर्धा भी देखी जा रही है। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि कुछ वर्ष पहले तक एंड्रॉयड फोन में सॉफ्टवेयर अपडेट की तकनीकी प्रक्रिया जटिल होने के



## अनावश्यक एप को हटाएं

फोन में स्टोरेज और मेमोरी सीमित होती है। प्रयोग में नहीं आने वाले एप्स कम से कम रखने चाहिए। स्टोरेज स्पेस की बचत के साथ-साथ इससे बैकग्राउंड में एप चलने से फोन के स्लो होने की समस्या भी नहीं होगी। किसी एप पर लॉन्ग प्रेस करके उसे रिव्यू कर सकते हैं।

कारण कुछ वर्ष बाद ही कंपनियां सॉफ्टवेयर सपोर्ट खत्म कर देती थीं, लेकिन अब ग्राहकों को यह सपोर्ट लंबे समय तक मिलने लगा है। इससे पैसे की बचत होने के साथ ई-वेस्ट की समस्या का भी प्रभावी समाधान संभव है।

**क्यों और कब बदलना होता है फोन** आमतौर पर 24 महीने तक स्मार्टफोन को इस्तेमाल करने के बाद आप महसूस करने लगते हैं कि फोन को बार-बार चार्ज करना पड़ रहा है, अगले कुछ महीनों बाद तो स्टोरेज की कमी, सॉफ्टवेयर अपडेट नहीं मिलने जैसी समस्याएं भी होने लगती हैं। इस तरह की दिक्कतों के चलते आप नए तरह के एप्स को डाउनलोड

करने से वंचित होने लगते हैं और डाटा सुरक्षा से जुड़ी चिंताएं भी बढ़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में लोग नए और अच्छे फोन की तलाश शुरू कर देते हैं। सॉफ्टवेयर और बैटरी की क्षमता आदि को देखते हुए आमतौर पर एंड्रॉयड फोन की एक्सपायरी तीन साल की मानी जाती रही है, लेकिन यह ट्रेंड अब बदल रहा है।

## लंबे समय तक कैसे फोन करें प्रयोग

फोन को अगर लंबे समय तक चलाना चाहते हैं तो अधिक टेक सैवी होने की जरूरत नहीं है। कुछ आसान उपायों और फोन के प्रयोग की अपनी आदतों में बदलाव कर उसे लंबे समय तक प्रयोग में ला सकते हैं...

**एप अपडेट करना न भूलें :** फोन को निर्बाध ढंग से चलाने के लिए ऑपरेटिंग सिस्टम (ओएस) और थर्ड पार्टी एप को अपडेट करते रहना चाहिए। इससे बग्स और सिक्योरिटी के समाधान के साथ नए फीचर्स और डिवाइस के बेहतर परफॉर्मंस की सुविधा मिलती है।

**स्क्रीन और पोर्ट को साफ रखें :** फोन को साफ रखना जरूरी है, अगर केस का प्रयोग कर रहे हैं तो भी बीच-बीच में इसे साफ करते रहें। खासकर चार्जिंग पोर्ट, माइक्रोफोन एरिया, स्पीकर ग्रिल और हेडफोन जैक में डस्ट जमा होने से फोन को नुकसान होता है। स्क्रीन, साइड और बैक को भी साफ रखना चाहिए।

**फोन की बैटरी का रहे ध्यान :** नए फोन के लिए बाध्य होने का सबसे सामान्य कारण बैटरी की समस्या ही है। फोन में अधिक एप, स्टोरेज या ब्राइटनेस आदि से बैटरी जल्दी खराब होती है। बैटरी को ओवरहीट और धूप से भी बचना जरूरी है। बैटरी बदलकर फोन की लाइफ बढ़ा सकते हैं।



# घर बैठे करें अच्छी कमाई



**ऑनलाइन पार्टटाइम  
जॉब तलाश रहे युवाओं  
के लिए हम यहां डाटा  
एनोटेशन या डाटा  
लेबलिंग जैसे कुछ गिग  
जॉब्स के बारे में बता रहे  
हैं। इससे उन्हें कमाई के  
साथ-साथ अपना  
अनुभव बढ़ाने का भी  
अवसर मिलेगा...**



**अ**जय पांडे (26) अभी सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे हैं। इसके साथ ही उन्हें एक ऑनलाइन जॉब का भी अवसर मिल गया है, जिसमें उन्हें आडियो ट्रांसक्रिप्शन और इमेजेज में वस्तुओं को चिह्नित करना होता है। इसके लिए उन्हें प्रति प्रोजेक्ट 12-13 हजार रुपये मिल जाते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इस तरह के जॉब में लचीलेपन की सुविधा खूब होती है यानी इसे आप अपनी सुविधानुसार घर बैठे किसी भी समय एक निर्धारित समय सीमा में कर सकते हैं। यही वजह है कि आजकल बड़ी संख्या में युवा आडियो फाइलों को ट्रांसक्रिप्ट करने, छवियों को लेबल करने, भाषा का अनुवाद करने के साथ-साथ डिजाइनिंग, कंटेंट राइटिंग समेत ऐसे तमाम पार्टटाइम काम करके अच्छे पैसे कमा रहे हैं। **डाटा एनोटेशन/डाटा लेबलिंग की मांग :** यह एक नए तरह का गिग जॉब है। एआइ आने के बाद से इस तरह के जॉब अवसरों की मांग तेजी से बढ़ी है। अपना देश इसका एक बड़ा उदाहरण है, जो इन दिनों डाटा एनोटेशन सेवाओं के केंद्र के रूप में तेजी से उभर रहा है, जिसमें गिग वर्कर्स से लेकर कुशल डाटा इंजीनियर तक उच्च गुणवत्ता वाले डाटासेट बनाने में अपना योगदान दे रहे हैं। दरअसल, डाटा एनोटेशन या डाटा लेबलिंग से एआइ मॉडल को प्रशिक्षित करने, उनकी सटीकता बढ़ाने, मतिभ्रम को कम करने



और अनुचित सामग्री को रोकने में बहुत मदद मिलती है। उच्च गुणवत्ता वाले डाटासेट बनाने के लिए ये बहुत महत्वपूर्ण और बुनियादी चीजें हैं। इस वजह से डाटा एनोटेशन, डाटा लेबलिंग, ट्रांसलेशन तथा इमेज मार्किंग जैसे कामों के लिए ज़रूरत भी बढ़ी है। ये काम ऑनलाइन आसानी से किए जा सकते हैं। इंडस्ट्री रिपोर्ट की मानें, तो वर्ष 2028 तक, डाटा एनोटेशन का वैश्विक बाज़ार सालाना 26.2 प्रतिशत की दर से बढ़ने का अनुमान है। रिसर्च फर्म टीमलीज के अनुसार, भारत में फिलहाल करीब 20 हजार पूर्णकालिक कर्मचारी एनोटेटर के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे हैं, जिनकी संख्या वर्ष 2030 तक करीब 10 लाख तक पहुंचने की उम्मीद की जा रही है। इसके अलावा, तमाम अंतरराष्ट्रीय

प्लेटफॉर्म पर भी करीब 50 हजार फ्रीलांस एनोटेटर भी डाटा लेबलिंग, इमेज मार्किंग या ट्रांसलेशन जैसे काम में लगे हुए हैं।

**क्या है डाटा एनोटेशन/डाटा लेबलिंग**  
क्या आपने कभी यह सोचा है कि एआइ या एआइ मॉडल फोटो, आडियो फाइल, वीडियो फुटेज आदि में से जानकारी निकालकर कैसे आप तक पहुंचाते हैं? दरअसल, यह सब डाटा एनोटेशन या डाटा लेबलिंग से संभव हो पाता है, जिसके तहत सूचनाओं को ट्रांसक्राइब किया जाता है, फोटो आदि में निहित चीजों की मार्किंग की जाती है, ताकि एआइ तकनीक से लैस मशीनें उनकी पहचान करके आप तक सही और सटीक जानकारी पहुंचा सकें। एक तरह से डाटा एनोटेशन के जरिए ही एआइ आधारित लार्ज लैंग्वेज मॉडल (एलएलएम) को प्रशिक्षित करने का काम किया जाता है, ताकि वे सही नतीजे देने में सक्षम हो सकें। आसान शब्दों में कहें, तो डाटा एनोटेशन के बिना मशीनें कोई भी फोटो पहचानने में सक्षम नहीं होंगी। इसके बिना इन मशीनों को सारे फोटो एक समान लगेंगे और ये फोटो आदि में अंतर्निहित जानकारी को भी समझने में सक्षम नहीं होंगी। चूंकि अभी डाटा एनोटेशन/लेबलिंग से जुड़े कार्य इन-हाउस और आउटसोर्स दोनों आधार पर हो रहे हैं, इसलिए इसमें स्थाई और पार्टटाइम दोनों तरह के अवसर भी तेजी से बढ़ रहे हैं। ●

धीरेंद्र



# बिना कीबोर्ड करें आसानी से टाइपिंग

आप कार चला रहे हैं लेकिन किसी को तुरंत  
मैसेज टाइप कर भेजना है? परेशान  
होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि  
आजकल बहुत सारे ऐसे सॉफ्टवेयर हैं,  
जिनकी मदद से बस बोलकर ही टाइप कर सकते  
हैं। अच्छी बात है कि टाइपिंग अपनी भाषा में कर  
सकते हैं। आइए जानते हैं, कुछ ऐसे ही स्पीच-टू-  
टेक्स्ट सॉफ्टवेयर के बारे में, जो आपकी टाइपिंग  
को काफी आसान बना सकते हैं...



## विंडोज 11 डिवाइस

विंडोज 11 स्पीच रिकग्निशन (वॉयस टाइपिंग) बोलकर डॉक्यूमेंट लिखने की सुविधा देता है। यह विंडोज सिस्टम का हिस्सा है, इसलिए किसी भी एप के साथ उपयोग कर सकते हैं। सेटिंग्स > टाइम एंड लैंग्वेज > स्पीच पर जाकर चेक करना होगा कि स्पीच रिकग्निशन ऑन है या नहीं। फिर टाइपिंग के लिए एप को ओपन करें। कीबोर्ड पर विंडोज लोगो कीज + एच को एक साथ दबाएं। आपकी स्क्रीन के टॉप पर माइक्रोफोन आइकन और ग्रे बॉक्स दिखाई देगा। सुनिश्चित करें कि कर्सर उस स्थान पर है, जहां टाइपिंग शुरू करना चाहते हैं। डिक्टेशन रोकने के लिए माइक्रोफोन आइकन पर क्लिक करें। धीरे और स्पष्ट बोलें, यह अच्छे से काम करेगा। यह फीचर करीब 11 भाषाओं को सपोर्ट करता है।

## एपल डिवाइस

अगर आप मैक, आईफोन या आईपैड का उपयोग करते हैं तो एपल के डिक्टेशन सॉफ्टवेयर की मदद से बोल कर टाइप कर सकते हैं। यह एपल का बिल्ट-इन डिक्टेशन फीचर है, जो सिरी द्वारा संचालित होता है यानी अलग से किसी सॉफ्टवेयर की जरूरत नहीं है। आप स्टार्क कीबोर्ड पर माइक्रोफोन आइकन दबाकर इसका उपयोग कर सकते हैं। डेस्कटॉप पर टाइप करना है तो सिस्टम

## ओटर एप

थर्ड पार्टी एप की भी मदद लेना चाहते हैं तो ओटर (Otter) एप विकल्प हो सकता है। यह वेब, एंड्रॉयड और आइओएस को सपोर्ट करता है। इससे बोलकर नोट्स, ईमेल या डॉक्यूमेंट तैयार कर सकते हैं। यह मीटिंग असिस्टेंट है, जो हर बात को टाइप कर सकता है। एप ओपन कर ऊपर दाईं ओर रिकार्ड बटन पर क्लिक कर इसे डिक्टेशन एप के रूप में उपयोग कर सकते हैं। यह पेड और फ्री दोनों वर्जन में उपलब्ध है।



प्रिफरेंस > कीबोर्ड > डिक्टेशन पर जाकर इसे ऑन करना होगा। फिर इसे एप में एक्टिवेट करने के लिए कीबोर्ड शार्टकट का उपयोग कर सकते हैं। हालांकि आप जिस भाषा में

टाइप करते हैं, पहले कीबोर्ड में उस भाषा को सेलेक्ट करना जरूरी है। एपल डिक्टेशन लगभग 59 भाषाओं को सपोर्ट करता है।

## एंड्रॉयड डिवाइस

एंड्रॉयड डिवाइस पर वाट्सएप, फेसबुक, मैसेज एप आदि में बोलकर टाइप करने के लिए जीबोर्ड (Gboard) कीबोर्ड की मदद ले सकते हैं। यह बिल्ट-इन आता है और इसे गूगल कीबोर्ड के नाम से जाना जाता है। जीबोर्ड का चयन कर अपनी भाषा को चुनना होगा। अगर आपको वॉट्सएप पर बोलकर टाइप करना है तो कीबोर्ड के ऊपर दाईं ओर माइक्रोफोन आइकन पर टैप करना होगा। इसके बाद बस बोलना शुरू करें, यह टाइप करता जाएगा। यह बहुत तेज और सटीक भी है। इसकी मदद से ईमेल या फिर नोट्स भी लिख सकते हैं। यह तकरीबन 916 भाषाओं को सपोर्ट करता है।

## वायस इन

वायस इन क्रोम एक्सटेंशन है। यह 50 से अधिक भाषाओं में सपोर्ट करता है। इससे वायस टाइपिंग आसान है। इसे ओपन करने के बाद कर्सर को क्लिक कर वायस टाइपिंग शुरू कर सकते हैं। यह क्रोम स्पीच रिकग्निशन इंजन का उपयोग करता है। क्रोम वेब स्टोर से फ्री में इंस्टाल कर सकते हैं।

संतोष आनंद



स्मार्टफोन प्रयोग करने वालों के लिए वॉट्सएप सबसे लोकप्रिय मैसेजिंग एप है, लेकिन आप किसी को संदेश भेजने जा रहे हों और अचानक यह खुले ही नहीं, तो निश्चित ही आप आश्चर्य में पड़ जाएंगे। आखिर क्यों होता है ऐसा और कोई भी पोस्ट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए...



# वॉट्सएप पर सोच-समझकर करें पोस्ट



**हा**ल के दिनों में आइटी नियम 2021 के उल्लंघन के चलते देश में लाखों यूजर के वॉट्सएप अकाउंट बैन कर दिए गए हैं। दरअसल सुरक्षा मानकों का उल्लंघन करने पर वॉट्सएप अकाउंट पर प्रतिबंध लगा देता है। इसलिए कटेंट, आडियो-वीडियो आदि साझा करते समय विशेष रूप से सावधानी बरतनी चाहिए।

**सुरक्षा की निगरानी:** आपसी संवाद को सुरक्षित बनाने के लिए वॉट्सएप एंड-टू-एंड एन्क्रिप्शन तकनीक का प्रयोग करता है। वॉट्सएप की आधिकारिक वेबसाइट के अनुसार, सेवा नियमों का उल्लंघन करने पर वॉट्सएप कार्रवाई करता है। इसे लेकर स्पष्ट जानकारी दी गई है।

## क्यों बैन होता है अकाउंट

**थर्ड पार्टी का प्रयोग करने पर:** निजता से जुड़ी सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए वॉट्सएप थर्ड पार्टी एप जैसे वॉट्सएप डेल्टा, जीबीवॉट्सएप, वॉट्सएप प्लास आदि को अनुमति नहीं देता। इस तरह के वॉट्सएप अकाउंट बनाने से बचना चाहिए। अनधिकृत वॉट्सएप में आपकी सुरक्षा भी दांव पर लगी होती है। अकाउंट प्रतिबंधित होने से बचाने के

लिए हमेशा वॉट्सएप के आधिकारिक एप को ही डाउनलोड और इंस्टॉल करें।  
**गलत विवरण देने पर:** वॉट्सएप अकाउंट बनाते समय किसी अन्य व्यक्ति की जानकारी, जैसे-नाम, जन्मतिथि आदि देने पर अकाउंट बैन हो सकता है। कई बार सेलिब्रिटी, ब्रांड या किसी संस्था के नाम पर फर्जी वॉट्सएप अकाउंट बनाने के मामले सामने आते हैं। इसकी जानकारी होने पर वॉट्सएप उसे स्थायी रूप से बंद कर देता है।  
**प्लेटफॉर्म का दुरुपयोग करने पर:** कंटैक्ट लिस्ट में नहीं होने पर अगर किसी यूजर को बहुत अधिक मैसेज भेजा जाता है, तो इसे कंपनी के सेवा नियमों के विरुद्ध माना जाता है। स्पैम करने पर कंपनी ऐसे अकाउंट को बैन कर देती है, साथ ही अवैधानिक और गलत कम्युनिकेशन, जैसे-ऑटो-मैसेजिंग, ब्लैक मैसेजिंग, ऑटो डायलिंग आदि पर भी अकाउंट बैन हो सकता है।  
**अकाउंट रिपोर्ट होने पर:** यदि किसी

अकाउंट को बार-बार ब्लैक और रिपोर्ट किया जाता है, तो यूजर का अकाउंट वॉट्सएप की निगरानी में आ जाता है। कोई यूजर कॉन्टैक्ट लिस्ट में है या नहीं, फिर भी उसके ब्लॉक और रिपोर्ट करने पर आपका अकाउंट बैन हो सकता है। प्लेटफॉर्म का दुरुपयोग रोकने के लिए वॉट्सएप ऐसे अकाउंट को फेक न्यूज या स्पैम मैसेज का स्रोत मानकर ब्लॉक कर देता है।

**अवांछित कंटेंट साझा करने पर:** वॉट्सएप के जरिए अवैध या धमकी भरे संदेश बच्चे के लिए हानिकारक मैसेज, फेक न्यूज, वीडियो आदि भेजने पर भी वॉट्सएप अकाउंट को बैन कर देता है। ●

सखी फीचर्स



## साइकिल चलाकर रहें स्वस्थ



दिन की घोषणा संयुक्त राष्ट्र द्वारा आधिकारिक तौर पर की गई। इस दिन को मनाने का मकसद लोगों को यह समझाना था कि साइकिल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कितनी बेहतर है। इसके साथ-साथ यह इकोफ्रेंडली है और पर्यावरण प्रदूषित नहीं होने देती। फिजिकल एक्टिविटी स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक साइकिल चलाने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक, कई तरह के कैंसर, डायबिटीज़ जैसे जोखिमों

पर्यावरण के अनुकूल, सबसे सस्ता और स्वास्थ्य के लिए बेहतर परिवहन का माध्यम साइकिल है। इस समय साइकिल रखना एक स्टेटस सिंबल बन गया है। इसे लेकर अब कोई निकलता है तो लोग उसे सेहत के लिए जागरूक मानते हैं। 3 जून, 2018 को पहला विश्व साइकिल दिवस मनाया गया था क्योंकि साइकिल के इस्तेमाल को बढ़ावा देने और इसको लोकप्रिय बनाने के लिए विश्व भर में बाइसिकल डे मनाया जाता है। इस

को कम करने में मदद मिल सकती है। इससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं क्योंकि इसे चलाने से शरीर का निचला हिस्सा काफी स्ट्रॉन्ग होता है। इससे मसल्स, कार्ब्स और क्वॉड्रिसेप्स टोंड होते हैं। वहीं साइकिल चलाने से सहनशक्ति में भी सुधार होता है। इससे कार्डियोवस्कुलर की सहनशक्ति को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। इसे चलाने के दौरान हार्ट रेट काफी बढ़ जाता है, जिससे दिल खून को अधिक प्रभावी ढंग से पंप

### एक्सपर्ट की राय

इससे वातावरण और व्यक्ति दोनों को फ़ायदा होता है। जहां इससे प्रदूषण में कमी आती है वहीं दूसरी ओर फिजिकल और मेंटल हेल्थ बेहतर होता है। हर दिन आधे घंटे तक साइकिल चलाने से बाँड़ी फिटनेस बढ़ती है और एक्स्ट्रा फैट से छुटकारा मिलता है।

डॉ. रवि प्रकाश, सीनियर कंसल्टेंट-कार्डियोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, नई दिल्ली



करता है। वहीं इससे डिप्रेशन, चिंता और तनाव को रोकने में भी मदद मिलती है और हैप्पी हॉर्मोन रिलीज़ होते हैं, जो मूड को अच्छा करते हैं। रोज़ कुछ घंटे की साइकिलिंग से नींद भी अच्छी आती है। व्यायाम करने का सबसे आसान और मज़ेदार तरीका है। बस रोज़ाना आधे घंटे के लिए साइकिल की सवारी करने से लगभग 300 किलो कैलरी बर्न करने में मदद मिल सकती है। वहीं इससे निचले शरीर के जोड़ों को हेल्दी रखने में मदद मिलती है और पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के जोखिम को कम किया जा सकता है।

## योग करें और ऊर्जावान रहें



योग को हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। आमतौर पर लोगों का मानना है कि योग सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखते हैं पर अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने के साथ शरीर को स्वस्थ रखने और बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी नियमित योग करने से विशेष लाभ पाया जा सकता है। कई शोध में डायबिटीज़ और हृदय रोगों की समस्याओं को कम करने में भी योग

के अभ्यास को लाभकारी पाया गया है। लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से हर वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस मनाते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं, दिनचर्या में अगर योगासनों को शामिल कर लिया जाए तो यह आपको कई क्रोनिक बीमारियों के ख़तरे से बचाने में काफी मददगार हो सकता है। योग, तनाव की समस्या से राहत दिलाने में भी मदद करता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा किए गए शोध में पाया गया कि वैश्विक स्तर

### एक्सपर्ट की राय

सुबह के समय योग करना बेहतर रहता है क्योंकि यह आपके शरीर से आलस को दूर कर तरोताजा रखता है। इससे व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्रिय व तनावमुक्त रहता है और हमेशा खुश नज़र आता है। साथ ही यह व्यक्ति को प्रकृति से भी जोड़ता है। डॉ. रवि प्रकाश, सीनियर कंसल्टेंट-कार्डियोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, नई दिल्ली



पर बड़ी संख्या में लोग तनाव-चिंता से परेशान हैं। योग-श्वसन अभ्यासों को दिनचर्या में शामिल करके मन को शांत रखने और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। योग, विशेषकर मेडिटेशन का अभ्यास आपको शांति प्रदान करता है और अच्छा महसूस कराने वाले हॉर्मोस को रिलीज़ करने में भी मदद करता है। ●

ये एक्सपर्ट्स के निजी विचार हैं और इन पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी। - संपादक





# संतोष है सुख का खज़ाना

कई बार कोई घटना, फिल्म या यात्रा अनजाने में ही बहुत कुछ सिखा जाती है। अगर आपने भी इनसे कोई अनूठी सीख हासिल की है, तो अपनी आपबीती हमें लिख भेजिए। इस बार पढ़िए लेखिका सुनीता माहेश्वरी के अनुभव।

**शि**क्षण कार्य के लिए मेरी नियुक्ति हो गई थी, परंतु मैं अपने वेतन से प्रसन्न नहीं थी। असंतोष के भाव ने मुझे जकड़ रखा था। मुझे बार-बार ग्लास थोड़ा खाली ही दिखाई देता था। आखिर सौ में एक कम क्यों? इस भाव ने मेरी रात की नींद और दिन का चैन छीन लिया था। मैं हर दम दूसरों के वेतन से अपने वेतन की तुलना करती। नए विज्ञापन देखती। एक अजब-सी व्याकुलता की शिकार हुई मैं अपने कार्य के प्रति जिम्मेदारी निभाने में भी असमर्थ हो रही थी। एक दिन दुखी मन से विद्यालय की ओर आगे बढ़ रही थी, तभी एक महिला को

देखकर ठिठक गई। वह अत्यंत प्रसन्न मुद्रा में एक बहुत बड़ा प्लास्टिक का बैग लेकर गुनगुनाते-मुस्कराते हुए कचरे में से कुछ अच्छी चीजें बीन रही थी। उसकी प्रसन्नता और उसके काम को देखकर मैं अचंभित थी।

मैंने उससे पूछा, 'क्या यह काम करने में आपको परेशानी नहीं होती?' वह बोली, 'बिल्कुल नहीं, सुबह चार बजे अपना थैला लेकर निकल पड़ती हूँ। प्लास्टिक, लोहा, पीतल आदि दिनभर इकट्ठा करती हूँ, फिर एक दुकान पर सब बेच आती हूँ।' मैंने पूछा, कांच आदि उठाने में आपके हाथ में चोट नहीं लगती क्या? वह मुस्कराते हुए बोली, 'कभी-कभी लग भी जाती है। गंदगी में हाथ डालने में ऐसी



सुनीता माहेश्वरी

छोटी-मोटी चोटों की तो आदत हो गई है।' मैंने उससे पुनः पूछा, कितना कमा लेती हो? वह बोली, 'लगभग 300 रुपये रोज कमाकर अपने परिवार का खर्च निकाल लेती हूँ।' यह बताते हुए वह बहुत हर्षित और गर्वित थी। उसकी आंखों में आत्मगौरव की चमक थी। मैं उसके स्वावलंबन, आत्मविश्वास और संतोष के भाव को मुग्ध-सी देखती रह गई। मुझे लगा कि यह कचरा बीन कर भी इतनी खुश रह सकती है, तो मैं इतनी दुखी क्यों हूँ? मैं अपनी और उसकी मानसिक स्थिति की तुलना कर रही थी। कुछ न होते हुए भी वह प्रसन्न थी, जबकि मैं सब कुछ होते हुए भी दुखी। कुछ पल बाद मुझे लगा कि खुशी और दुख तो मन के भाव हैं। अपने सुख-दुख के हम स्वयं ही जिम्मेदार हैं। ●

**सखी फीचर्स**

आप अपने अनुभव हमें नीचे दिए गए ईमेल एड्रेस पर भेज सकती हैं।  
ईमेल: [sakhi@jagran.com](mailto:sakhi@jagran.com)



# अच्छी सोच खुशहाल जीवन



एक व्यक्ति अपने आसपास के लोगों से दुखी होकर हल तलाशने अपने गुरु के पास पहुंचा और उन्हें अपनी पीड़ा बताई। बोला, मेरे कर्मचारी, मेरी पत्नी, बच्चे और आसपास के सभी लोग बेहद स्वार्थी हैं। मैं उनके बीच सहज महसूस नहीं करता। मुझे क्या करना चाहिए। उसकी वेदना को गुरुजी भली-भांति समझ गए। अपनी मोहक मुस्कान के साथ उन्होंने कहा, पुत्र, निःसंदेह तुम्हारी समस्या गंभीर है और समय रहते इसका समाधान आवश्यक है। तुम आज रात आश्रम में रुको, मैं रात्रि में मंथन करके सुबह तुम्हें समाधान बताऊंगा। उस व्यक्ति को अपने गुरु पर अटूट विश्वास था। उसने उनकी बात स्वीकार कर ली और आश्रम के निवासियों के पास रात्रि विश्राम के लिए जा पहुंचा। सुबह पूजा-अर्चना के बाद अपने अन्य शिष्यों की समस्याओं को निबटा कर गुरुजी ने अंत में उसे अपने पास बुलाया। एक रात आश्रम में बिताने का अपना अनुभव वह व्यक्ति अपने गुरु को बताने से स्वयं को रोक नहीं पाया और बोला, गुरुदेव, आपके आश्रम में भी स्वार्थियों ने अपना डेरा जमा रखा है। हर कोई आपसे कुछ न कुछ चाहकर ही यहां रुका है। गुरुदेव ने उसकी हर बात को गंभीरता से सुना और अंत में कहा, मैं एक कहानी सुना रहा हूं, उसे गंभीरता से सुनना। इस कहानी में ही तुम्हारी समस्या का समाधान छिपा है। गुरु जी कहानी सुनाने लगे, एक गांव में एक विशेष कमरा था, जिसमें एक हजार आईने लगे थे। एक छोटी लड़की उस कमरे में गई और खेलने लगी। उसने देखा एक हजार बच्चे उसके साथ खेल रहे हैं और वो उनके प्रतिबिंब को देखकर खुश रहने लगी। जैसे ही वो अपने हाथ से ताली बजाती सभी बच्चे उसके साथ ताली बजाते। उसने सोचा यह

खुश रहने के लिए  
अपना नजरिया  
बदलना जरूरी है।  
अच्छी सोच मानसिक  
शांति देने के साथ-  
साथ जिंदगी को सरल  
भी बनाती है।

दुनिया की सबसे अच्छी जगह है और यहां वह बार-बार आएगी। बच्ची के जाने के बाद उसी जगह पर एक उदास आदमी आया। उसने अपने चारों तरफ दुख से भरे चेहरे देखे। वह बहुत परेशान हुआ। उसने हाथ से धक्का देकर सबको हटाना चाहा, तो उसे महसूस हुआ कि हजारों हाथ उसे धक्का मार रहे हैं। उसने कहा यह दुनिया की सबसे खराब जगह है वह यहां दोबारा कभी नहीं आएगा और उसने वो जगह छोड़ दी। गुरुजी ने उसे समझाया, ठीक इसी तरह यह दुनिया एक कमरा है, जिसमें हजारों शीशे लगे हैं। जो कुछ भी हमारे अंदर भरा होता है वही प्रकृति हमें लौटा देती है। सच में, संसार हमें अपने मन के अनुरूप ही दिखता है। इसलिए हमेशा अच्छा सोचना और खुश रहना चाहिए। अपनी सोच को सकारात्मक बनाने के लिए यहां दिए जा रहे टिप्स आजमा सकते हैं :

**बदलें नजरिया :** सुख-दुख का आपके नज़रिए से गहरा रिश्ता है। यदि आप हर बात में नकारात्मकता तलाशते हैं, तो यह आपके साथ-साथ आसपास के माहौल पर भी असर डालता है। इसलिए अपना नजरिया बदलना जरूरी है। अच्छा सोच मानसिक शांति देने के साथ-साथ जिंदगी को सरल भी बनाता है।  
**शिकायती अंदाज़ से मुक्ति :** समस्याएं हर किसी के जीवन में हैं। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से सोचने-समझने की क्षमता प्रभावित होती और गलत निर्णय लेने की आशंका बनी रहती है। इसलिए शिकायत करने के बजाय समस्याओं के हल तलाशने में अपनी ऊर्जा लगाएं।

**वर्तमान में जिए :** भविष्य के बारे में अधीरता रखने और अतीत की विफलताओं को याद करने से खुशियां गायब हो जाती हैं। इसलिए अतीत को भुला दें, भविष्य का इंतजार बंद करें और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित रखें।

सखी फीचर्स

इनपुट्स : लाइफ कोच सुशील कुमार पारे





# खोलें करियर के द्वार

पढ़ाई के साथ-साथ  
अपने पसंदीदा करियर  
क्षेत्र से जुड़ा  
व्यावहारिक अनुभव  
हासिल करने के लिए  
युवा अप्रेंटिसशिप और  
इंटर्नशिप तो करते हैं,  
लेकिन इन दोनों में  
अंतर नहीं समझते।  
आइए जानते हैं  
इस बारे में-

**आ**मतौर पर पढ़ाई के साथ-साथ अपनी कोई पेशेवर स्किल और अनुभव बढ़ाने के लिए युवा अप्रेंटिसशिप या इंटर्नशिप करते हैं। ये अप्रेंटिसशिप या इंटर्नशिप आप अपने स्कूल-कालेज की पढ़ाई के दौरान भी कर सकते हैं या फिर ग्रेजुएशन पूरा करने के बाद। वैसे तो, व्यावहारिक अनुभव हासिल करने के लिहाज से दोनों ही उपयोगी माने जाते हैं, लेकिन दोनों में एक बेसिक फ़र्क़ यह है कि अप्रेंटिसशिप लंबी अवधि के लिए होता है। यह एक साल से लेकर तीन-चार साल तक के लिए हो सकता है। इस दौरान जब आप किसी इंडस्ट्री को अप्रेंटिस के रूप में जॉइन करते हैं, तो वहाँ आपसे एक फुलटाइम कर्मचारी की तरह काम कराया जाता है। इस दौरान आपको सीनियर और अनुभवी कर्मचारियों व अधिकारियों के साथ काम करने का मौका मिलता है। समय-समय पर आपके लिए अलग से ट्रेनिंग प्रोग्राम भी आयोजित किया जाता है, ताकि आप संबंधित इंडस्ट्री या कंपनी की रीति-नीति को सही से समझ सकें। इस अप्रेंटिसशिप के दौरान आपको हर महीने एक निश्चित धनराशि भी स्ट्राइपेंड के रूप में मिलती है। जब आपकी यह अप्रेंटिसशिप पूरी हो जाती है, तो आपके लिए संबंधित कंपनी/विभाग में ही स्थायी कर्मचारी बनने का रास्ता खुल जाता है। वहीं, इंटर्नशिप एक अल्प

## इन क्षेत्रों के लिए ट्रेनिंग

यदि आप आइटी, फाइनेंस, इंजीनियरिंग, कम्युनिकेशंस, फार्मा, मैनुफैक्चरिंग, कंस्ट्रक्शन, हेल्थकेयर, टेक्नोलॉजी, मार्केटिंग एवं सेल्स जैसे फील्ड से जुड़े पेशे की पढ़ाई कर रहे हैं या इस क्षेत्र में करियर बनाने की सोच रहे हैं, तो आपको इस सेक्टर की कंपनियों और उद्योगों में अप्रेंटिसशिप या इंटर्नशिप हासिल करने पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

अवधि की व्यवस्था है, जो आमतौर पर गर्मी की छुट्टी के दौरान ही कंपनियों/उद्योगों की ओर से उपलब्ध कराया जाता है। यदि हम अप्रेंटिसशिप और इंटर्नशिप में बेसिक फ़र्क़ की बात करें, तो एक इंटर्न को किसी भी संस्थान में वहाँ के कर्मचारियों के काम को देखते हुए अनुभव हासिल करने का अवसर मिलता है। संस्थान में उसे एक कर्मचारी के रूप में ट्रीट नहीं किया जाता है। इंटर्नशिप के दौरान प्रायः कोई भुगतान या स्ट्राइपेंड भी नहीं दिया जाता है। दूसरी बात यह कि अप्रेंटिसशिप की तरह इंटर्नशिप को नौकरी की गारंटी भी नहीं माना जाता है। बस, यह इंडस्ट्री को समझने और एक सही करियर निर्णय लेने के लिए उपयुक्त तरीका माना जा सकता है।

धीरेंद्र पाठक

# INTERNSHIP



# कामयाबी चूमेगी कदम



**अगर आप तरक्की से स्थाई दोस्ती करना चाहती हैं तो दूसरों के दबाव-प्रभाव में नहीं, बल्कि अपनी समझ और अनुभव के आधार पर निर्णय लेना सीखें।**

**ए**क व्यक्ति ने अगरबत्तियों की दुकान खोली और उसके बाहर 'यहां सुगंधित अगरबत्तियां मिलती हैं' लिखा एक साइन बोर्ड लगाया। कुछ ही दिनों में दुकान चल निकली। एक दिन एक ग्राहक उसके पास आया और बोला, आपने जो बोर्ड लगा रखा है, उसमें एक विरोधाभास है। अगरबत्ती सुगंधित नहीं होंगी, तो कैसी होगी? उसकी बात को उचित मानते हुए विक्रेता ने बोर्ड से सुगंधित शब्द हटवा दिया। अब बोर्ड पर लिखा था, 'यहां अगरबत्तियां मिलती हैं।' नया बोर्ड लगे बहुत दिन नहीं गुजरे थे कि एक दूसरे सज्जन ने उससे कहा, आपके बोर्ड पर

## कुछ जरूरी बातें

- निर्णय लेने से पहले उसके परिणाम पर गौर करें। इससे हर परिस्थिति का सामना करने की मानसिक तैयारी हो जाएगी।
- कोई निर्णय गलत होने पर घबराने और कदम पीछे हटाने के बजाय गलतियों से सीखने की कोशिश करें।

'यहां' क्यों लिखा है? दुकान जब यहीं है तब यहां लिखना निरर्थक है। विक्रेता ने यह बात भी स्वीकार कर ली और बोर्ड से 'यहां' शब्द मिटा दिया। अब बोर्ड था, 'अगरबत्तियां मिलती हैं।' कुछ समय बाद फिर उस दुकानदार को एक रोचक परामर्श मिला, जिसमें 'अगरबत्तियां मिलती हैं' की जगह सिर्फ 'अगरबत्ती' लिखना ही काफी बताया गया। अब वह बोर्ड केवल एक शब्द 'अगरबत्ती' के साथ रह गया। थोड़े और दिन बाद एक शिक्षक ग्राहक बन कर आए और कहने लगे दुकान जब मात्र अगरबत्तियों की है, तो इसका बोर्ड लगाने का क्या लाभ? लोग तो देखकर ही समझ जाएंगे कि यह मात्र अगरबत्तियों की दुकान है। इस प्रकार वह बोर्ड ही वहां से हट गया। कालांतर में दुकान की बिक्री मंद पड़ने लगी और विक्रेता चिंतित रहने लगा। एक दिन उसके एक पुराने मित्र आए। कई साल बाद वे मिल रहे थे। मित्र ने उसके चेहरे पर चिंता की लकीरें देख परेशानी का कारण पूछा, तो उसने बिक्री में निरंतर गिरावट को जिम्मेदार बताया। मित्र ने सब कुछ ध्यान से देखा और बोले, 'तुम बिल्कुल ही बेवकूफ हो! इतनी बड़ी दुकान खोल ली और बाहर 'यहां सुगंधित अगरबत्तियां मिलती हैं' लिखा साइन बोर्ड तक नहीं लगाया।' दोस्त की बात सुनते ही उसके ज्ञानचक्षु खुल गए और उसे दूसरों के प्रभाव में अपना निर्णय बदलने पर अफसोस हुआ।

यह कहानी बताती है कि जीवन में पग-पग पर सुझाव देने वाले मिलते हैं, लेकिन उनके परामर्श को किस हद तक स्वीकार करना है, यह अपने हाथ में होता है। बिना विचारे दूसरों के सुझाव अपनाने वालों की स्थिति विक्रेता जैसी ही होती है। इसलिए जिंदगी में सलाह सबसे करनी चाहिए, लेकिन अंतिम निर्णय अपनी समझ और अंतरात्मा की आवाज पर ही लेना चाहिए। इससे खुद पर भरोसा बढ़ता है। निर्णय लेने की प्रक्रिया के दौरान किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, जानिए यहां:

**विकल्पों पर विचार :** निर्णय लेने का मतलब है कई विकल्पों में से किसी एक को चुनना। सही विकल्प चुनने के लिए हर किसी के सकारात्मक व नकारात्मक पहलू पर विचार करें और ज्यादा फायदेमंद विकल्प को चुनें।

**अटल रहें :** दूसरों के प्रभाव में आने के बजाय अपने दिल की आवाज पर निर्णय लें और एक बार निर्णय लेने के बाद उस पर अटल रहें। इससे आत्मविश्वास तो बढ़ेगा ही, अपने निर्णय के प्रति जिम्मेदारी की भावना का भी विकास होगा।

**छोटे मसलों से शुरुआत करें :** जिस तरह छोटे-छोटे काम करके बड़ी जिम्मेदारियां लेना सीखते हैं, उसी तरह सामान्य मसलों से शुरुआत करके महत्वपूर्ण मुद्दों पर निर्णय करना सीखें। कुछ ही दिनों में शीघ्र और सरलता से निर्णय लेना सीख जाएंगे। ●

**प्रस्तुति : वन्या करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे के इनपुट्स पर आधारित**





आपके मन में उठने वाले वास्तुशास्त्र संबंधी सवालों के जवाब दे रहे हैं वास्तुशास्त्री राजीव खट्टर

## हमेशा खराब नहीं होती दक्षिणमुखी प्रांपर्टी

**Q** मेरे घर की कई दीवारों पर गहरी दरारें आ गई हैं। मैंने सुना है कि दीवारों पर आई दरारें धन हानि का कारण बनती हैं। मुझे क्या उपाय करने चाहिए?

राकेश कुमार, नोएडा

**A** वास्तुशास्त्र के अनुसार घर की दीवारों में दरार आने का मतलब नज़र दोष लगना होता है। इससे उन्नति में बाधा आती है। अतः दरारों को जल्द से जल्द भरवा लेना चाहिए।

**Q** मेरे घर में अकसर छोटी-छोटी बातों पर झगड़ा हो जाता है। वास्तुशास्त्र के अनुसार घर में झगड़े की क्या वजह हो सकती है?

सुनीता रानी, रोहतक

**A** चैक करें आपका शयन कक्ष दक्षिण और पूर्व दिशा के बीच में तो नहीं है? शयन कक्ष पश्चिम और दक्षिण के मध्य होने से संबंधों में मधुरता बढ़ती है। इस दिशा में हरे रंग के परदे और चादर आदि इस्तेमाल न करें।

**Q** मैं कुछ दिनों से काफी परेशान हूँ,

और बहुत प्रयास के बाद भी स्थिति में सुधार नज़र नहीं आ रहा है। मुझे क्या करना चाहिए।

अनमोल सेठ, दिल्ली

**A** घर के दक्षिण भाग से नीले और काले रंग का सामान हटाकर गुलाबी या हल्के लाल रंग का सामान रखें। घर की दक्षिण दिशा में हनुमान जी का चित्र लगाएं और सूर्यास्त उपरान्त दक्षिण दिशा में सरसों के तेल का दिया जलाएं।

**Q** मुझे एक अच्छी प्रांपर्टी किफायती मूल्य पर मिल रही है, लेकिन उसका मुख्य द्वार दक्षिणमुखी है। क्या वह मुझे लेनी चाहिए?

अखिलेश कुमार, गाजियाबाद

**A** दक्षिण मुखी प्रांपर्टी हमेशा खराब नहीं होती है, योग्य वास्तुशास्त्री की सलाह पर विधिवत उपचार संभव है। यदि पश्चिम की ओर अधिक डिग्री है तो न लें।

**Q** वास्तुशास्त्र के मुताबिक घर में किन

चीजों को खाली रखना अशुभ माना जाता है।

मीना त्रिवेदी, हापुड़

**A** तिजोरी, अनाज रखने की जगह और रसोई में आटा-चावल संग्रह करने वाला बर्तन खाली रखना अशुभ माना जाता है। मान्यता है, ऐसा करने से घर में दरिद्रता और नकारात्मक ऊर्जा का वास शुरू हो जाता है।

**Q** मेरे घर की छत पर कुछ टूटा-फूटा सामान रखा है। मैंने सुना है, वास्तुशास्त्र की दृष्टि से यह अशुभ होता है? मुझे क्या करना चाहिए?

अनामिका सिंह, हिसार

**A** घर की छत पर बिजली के खराब उपकरण, टूटा-फूटा और इस्तेमाल में नहीं आ रहा सामान रखने से मानसिक परेशानियां बढ़ती हैं। इनको जल्द से जल्द बाहर करना चाहिए।

sakhi@jagran.com

पर आप हमें अपने सवाल भेज सकती हैं।





यदि आप मधुमेह या उच्च रक्तचाप के मरीज हैं तो गर्मी के मौसम में खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। सबसे आवश्यक है कि आप रक्त शर्करा और रक्तचाप को नियंत्रण में रखें। आयुर्वेद के अनुसार कैसी हो आपकी दिनचर्या, आइए जानें...

**ग**र्मी के दिनों में तापमान अधिक हो जाने पर हमारा शरीर तेजी से प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। अगर आप मधुमेह के मरीज हैं तो थोड़ी सी भी असावधानी आपके रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को बढ़ा सकती है। सबसे ध्यान देने वाली बात यह है कि आजकल के मौसम में शरीर में पानी की कमी को दूर करना सबसे आवश्यक होता है, अन्यथा रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव से काफी समस्या हो सकती है। हालांकि इसके लिए आपको अलग से कुछ विशेष करने के बजाय सबसे अधिक ध्यान अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखने का करना चाहिए। इलेक्ट्रोलाइट का असंतुलन न होने पाए, इसके लिए कुछ विशेष उपाय करें और इसे अपनी दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा बना लें। यह उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए भी खतना ही आवश्यक है।



# गर्मी से कैसे करें बचाव

## इन बातों का रखें ध्यान

- अपने रक्त शर्करा के स्तर की नियमित जांच करें, जिससे नियंत्रित में करने के उपाय किए जा सकें।
- नींबू पानी ले रहे हैं तो उसमें चीनी या नमक तभी डालें, जब आपका रक्तचाप या मधुमेह नियंत्रण में हो।
- मौसमी सब्जियों व फलों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। इनमें उपस्थित प्राकृतिक तत्व पानी की कमी नहीं होने देते।
- अधिक कमजोरी लग रही है, तो प्रयास करें कि सत्तू लें। इसमें नमक डालें, यह आवश्यक नहीं है।
- टमाटर का उपयोग भी हितकर है। हालांकि किडनी संबंधी परेशानी है तो इससे दूरी रख सकते हैं।
- यदि लू लगने की आशंका है या पानी की कमी हो गई हो तो घर पर इलाज के बजाय चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

### सखी फीचर्स

डा. रमाकांत यादव, प्रोफेसर, कायाचिकित्सा विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली



# नीम के फूलों की सब्जी

**नीम की निबौड़ियां और इसके पत्तों का फेस पैक आप सभी ने बनाकर जरूर ट्राई किया होगा, पर क्या आपने इसके फूलों का इस्तेमाल सब्जी बनाने के लिए किया है? अगर नहीं, तो इस बार जरूर आजमाएं रायपुर (छत्तीसगढ़) से हमारी पाठिका द्वारा भेजी गई यह रेसिपी।**

‘जब हम छोटे थे, तब हमारी दादी मां नीम के फूलों को तोड़कर बैंगन के साथ मिलाकर सूखी सब्जी बनाकर हमें खिलाती थीं।



नीरजा वर्मा,  
रायपुर

उनका कहना था कि पेट के कीड़े भी मरते हैं और नीम खाने से रक्त शुद्ध होता है कुछ कड़वा स्वाद जरूर आता है किंतु स्वास्थ्य हेतु लाभप्रद होता है आजकल यह सब्जी सुनने को भी नहीं मिलती।’

## सामग्री

250 ग्राम मध्यम आकार के बैंगन, 2 टेबलस्पून नीम के सुखाए हुए फूल, 1 कटा प्याज, हरी मिर्च स्वादानुसार, 4 बारीक कटी लहसुन की कलियां, नमक स्वादानुसार, जरूरत भर सरसों का तेल, 1 टीस्पून राई, आधी टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून जीरा पाउडर, जरूरत अनुसार अमचूर पाउडर, थोड़ा सा हल्दी पाउडर

## विधि

1. सरसों के तेल में राई चटकाएं। अब इसमें

प्याज, लहसुन, बारीक कटी हरी मिर्च डालकर गुलाबी होने तक भूनें।

2. फिर इसमें नीम के फूल डालकर गुलाबी होने तक भून लें। अब इसमें छोटे टुकड़ों में कटे बैंगन डालें। ऊपर से नमक डालकर गैस को धीमा कर ढककर पकने दें।

3. बैंगन के हलके पकने पर धनिया व जीरा पाउडर, हल्दी डालकर भूनें। अच्छी तरह भून जाने पर अमचूर डालकर अच्छी तरह मिला दें। ऊपर से हरा धनिया डालकर गार्निश करें।



**पाठिका के द्वारा भेजे गए टिप्स :** नीम के फूलों को पूरे खिले फूल (कलियां) सुखाकर उपयोग किया जा सकता है। इन्हें आप वर्ष भर सुरक्षित रख सकते हैं। इन्हें सुखाकर एयरटाइट कंटेनर में रखें। मानसून सीजन में इसे बीच-बीच में धूप दिखा सकते हैं।

**टिप्स :** बैंगन की जगह आप आलू के छोटे टुकड़े डालकर भी इस सब्जी को बना सकते हैं। वहीं अमचूर पाउडर न हो तो इसकी जगह नींबू का रस मिलाया जा सकता है।

अगर आपके पास भी कोई अनूठी या भूली-बिसरी रेसिपी है, तो उसे अपनी फोटो और रेसिपी के साथ यहां दी गई ईमेल आइडी पर हमें भेज दें। चुनी हुई रेसिपी को प्रकाशित किया जाएगा। ●



Like us : @JagranSakhi  
ईमेल : sakhi@jagran.com

प्रस्तुति : गीतांजलि



## हरा-भरा क़बाब

जामरन  
सखी

## ज़ायका

गर्मियों में एग्जॉटिक और रीफ्रेशिंग खाने को मिले तभी मज़ा आता है, वरना खाना देखकर ही मुंह बन जाता है। अपने वीकेंड को लज़्जतदार बनाने के लिए दी गई रेसिपीज़ को ट्राई करके देखें। उम्मीद है सलेब्रिटी शोफ शोरी मेहता की यह टेस्टी रेसिपीज़, आपके वीकेंड को ज़ायकेदार बना सकेंगी। तो फिर देर किस बात की है, हो जाइए इन रेसिपीज़ को बनाने के लिए तैयार।



शोरी मेहता  
हिमाचली फूड  
एक्सपर्ट एंड शोफ

## लज़्जतदार ज़ायके

### मटन-राइस कॉम्बो

जामरन  
सखी



## हरा-भरा क़बाब

(HARA-BHARA KEBAB)

जामरन  
सखी

### 1-2 व्यक्तियों के लिए

#### सामग्री

3 टीस्पून साबुत धनिया, 2 टीस्पून जीरा, ज़रूरत भर पानी, 1 टीस्पून नमक, 1 टीस्पून चीनी, 50 ग्राम पालक, 100 ग्राम मटर, 2 लौंग, 1/2 टेबलस्पून लहसुन, 1/2 टेबलस्पून अदरक, 1 हरी मिर्च, 1 कप पार्सले, 1 कप हरा धनिया, 4 उबले हुए आलू, 1 टीस्पून चाट मसाला, 1/4 कप ब्रेड क्रम्ब्स, 1/4 कप कॉर्नफ्लोर, 1 नींबू, इमली की चटनी, प्याज के लच्छे



#### विधि

1. एक पैन में धनिया और जीरा को एक साथ भून लें।
2. एक सॉसपैन में पानी लें। उसमें नमक, चीनी, पालक और मटर डालकर उबलने को रख दें। इसे अच्छी तरह पकाएं।
3. सब्जियों का पानी निकाल लें और कुछ देर के लिए इन्हें उंडे पानी में रखें।
4. इसके बाद लहसुन, अदरक, पार्सले, हरा धनिया और भुने जीरे और धनिया को भी डालकर पीस लें।
5. एक बोल में उबले हुए आलू लें। इसमें नमक, चाट मसाला, भुना व पिसा पेस्ट, ब्रेड क्रम्ब्स और कॉर्नफ्लोर डालकर एक साथ मिलाएं।
6. इन सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं और इसमें नींबू का रस डालें।
7. अब तैयार किए गए पेस्ट की बॉल्स बना लें। अब एक पैन में तेल लें और जब तेल गर्म हो जाए तो इन बॉल्स को शैलो फ्राई कर लें।
8. अब एक प्लेट में हरा-भरा क़बाब निकालें। उस पर नींबू का रस डालें और प्याज के लच्छे और पुदीने की चटनी के साथ परोसें।

## मटन-राइस कॉम्बो

(MUTTON-RICE COMBO)

जामरन  
सखी

### 1-2 व्यक्तियों के लिए

#### सामग्री

750 ग्राम मटन नमक (स्वादानुसार), हल्दी पाउडर (आवश्यकतानुसार), 1 आलू, 70 मिली. सरसों का तेल, 1/2 टीस्पून चीनी, 3 प्याज, 6 काली मिर्च, 4 इलायची, 1 जावित्री, 1 इंच दालचीनी, 1 स्टार अनाइस, 1 टीस्पून जीरा, 2 तेज पत्ता, 1 टीस्पून अदरक पेस्ट, 1.5 टीस्पून लहसुन पेस्ट, 1 टेबलस्पून प्याज पेस्ट, 1/2 टेबलस्पून जीरा पाउडर, 1 टेबलस्पून धनिया पाउडर, 1 टेबलस्पून कश्मीरी मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून दालचीनी पाउडर, 1 टीस्पून गरम मसाला, 1 टीस्पून मीठ मसाला, 1 अचारी हरी मिर्च



#### विधि

1. मटन को साफ़ करके नमक और हल्दी डालकर मैरीनेट करके रखें।
2. अचारी हरी मिर्च और आलू को दो टुकड़ों में काटकर सरसों के तेल में तल लें। अब आलू को निकाल कर प्याज, काली मिर्च, इलायची, जावित्री, दालचीनी, जीरा, स्टार अनाइस, तेज पत्ता डालकर भूनें।
3. अदरक-लहसुन पेस्ट और प्याज पेस्ट डालकर अच्छी तरह भूनें। फिर जीरा पाउडर, धनिया पाउडर और कश्मीरी मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह भूनें, जब तक तेल किनारा न छोड़ दें। फिर इसमें पानी डालें। आलू, मैरीनेटेड मटन, दालचीनी पाउडर, गरम मसाला और मीठ मसाला को ऐड करें।
4. अब इसमें 4-6 सीटी लगाकर पकाएं। मटन गल जाए तो स्टीम्ड राइस और अचारी मिर्च के साथ गर्मागर्म परोसें।



## चिकेन-नट्स बिरयानी

जामरुण  
सखी



## शाही मटन लेग रोस्ट

जामरुण  
सखी



## चिकेन-नट्स बिरयानी

(CHICKEN-NUTS BIRYANI)

जामरुण  
सखी

1-2 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

500 ग्राम चिकेन, 1 कप भिगोए हुए बासमती चावल, 1/2 कप दही, 2 प्याज कटे हुए, 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 2 टेबलस्पून बिरयानी मसाला, स्वादानुसार नमक, 3-4 टेबलस्पून तेल/घी, 2 बड़ी इलायची, 3-4 छोटी इलायची, 4-5 लौंग, 1 तेज पत्ता, 1 दालचीनी का टुकड़ा, 2 टीस्पून अदरक-लहसुन पेस्ट, 1 चुटकी खाने वाला कलर, 1 टेबलस्पून धनिया पत्ती, नमक स्वादानुसार



गार्निशिंग के लिए सामग्री : भुना हुआ प्याज, कुछ ताजा अनार और कुछ काजू

### विधि

1. सबसे पहले चावल को उबाल लें। प्याज को तेल में भुनकर निकाल लें। इसके बाद चिकेन को धोकर इसमें अदरक-लहसुन पेस्ट मिलाएं। अब इसमें दही, सभी मसाले और नमक डालकर दोबारा मिलाएं। कुछ देर के लिए मैरीनेट करें।
2. अब एक कड़ाही में तेल गर्म करें। इसमें खड़े मसाले मिलाएं। अब इसमें चिकेन को पकाने के लिए रख दें। धीमी आंच पर इसे तक़रीबन 15 मिनट के लिए रखें जब चिकेन पक जाए, तो इसके ऊपर चावल की परत लगा दें। ऊपर से धनिया पत्ती और भुना हुआ प्याज और घी डाल दें।
3. अगर आप खाने वाला कलर पसंद करते हैं, तो उसे भी पानी में घोलकर मिलाएं। इसके बाद 10 मिनट के लिए ढककर इसे रख दें। अब करीब 10 मिनट बाद इसे मिलाएं।
4. ऊपर से गार्निशिंग की हुई सामग्री डालकर गर्मागर्म चिकेन बिरयानी को ठंडे-ठंडे रायते के साथ सर्व करें।

## शाही मटन लेग रोस्ट

(SHAHI MUTTON LEG ROAST)

जामरुण  
सखी

1-2 व्यक्तियों के लिए

### सामग्री

4-6 मटन लेग पीस, 2 टमाटर, 1 प्याज, 2 टेबलस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून जीरा पाउडर, 1 टीस्पून चाट मसाला, स्वादानुसार नमक, 1/2 कप दही, नमक स्वादानुसार, जरूरत भर सरसों का तेल, 2 टमाटर



### विधि

1. सबसे पहले मटन लेग के टुकड़ों में चीरा लगा लें। इसमें नमक और अदरक-लहसुन का पेस्ट से लेग पीस को मैरीनेट होने के लिए रख दें।
2. इसे कुछ घंटों के लिए फ्रिज में रख दें।
3. अब एक कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें कटा प्याज भूनें। फिर टमाटर को डालकर भूनें। एक बोल में दही को अच्छी तरह फेंटें। इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, चाट मसाला, हल्दी पाउडर और नमक मिलाएं। अब इसमें मैरीनेटेड मटन लेग पर सभी चीजों को डालकर मिलाएं।
5. इसे बेकिंग शीट पर रखें। फिर ऊपर से टमाटर-प्याज का मिश्रण डालें।
6. इसे तब तक बेक करें जब तक यह पक न जाए।
7. अब इस मटन लेग रोस्ट को स्टार्टर के रूप में परोसें। इसे मिंट चटनी के साथ खाएं।





# कान्स 2024

77वें एनुअल कान्स फिल्म फेस्टिवल के रेड कार्पेट पर सभी स्टार्स ने जमकर जलवा बिखेरा। उन सभी की तस्वीरें-वीडियोज़ इंटरनेट मीडिया पर छाए हुए हैं। इस दौरान कुछ सेलेब्स ने अलग से भी ग्लैमरस फोटोशूट कराया। अगर आप भी इस तरह की डिज़ाइनर पोशाक पहन रही हैं, तो कुछ बातों का ध्यान रखें।

ऐश्वर्या

राय बच्चन ने

मोनोक्रोमैटिक लुक चुना। उन्होंने ब्लैक मोनोक्रोमैटिक ड्रेस को व्हाइट श्रग के साथ पेयर किया। इस ड्रेस पर गोल्डन एंबेलिशमेंट्स नज़र आ रहे थे। ड्रेस में पीछे की तरफ़ एक लंबी ट्रेल थी। मेकअप मिनिमल, कम एक्सेसरीज़ के साथ अपने लुक को कंप्लीट किया। गोल्डन कलर के बड़े हूप्स उनके लुक को आकर्षक दिखा रहे थे।

कियारा

का प्लजिंग नेकलाइन

वाला गाउन काफ़ी क्लासी लग रहा था, जिसकी वेस्ट पर सेम फैब्रिक से बेल्ट जैसा डिज़ाइन बनाया गया था और फिर स्कर्ट पोर्शन में ढेर सारी फ्लेयर्स डाली गई थीं और स्लिट कट दिया गया था। इससे आउटफिट में काफ़ी शानदार ग्रेस आ रहा था।

उर्वशी

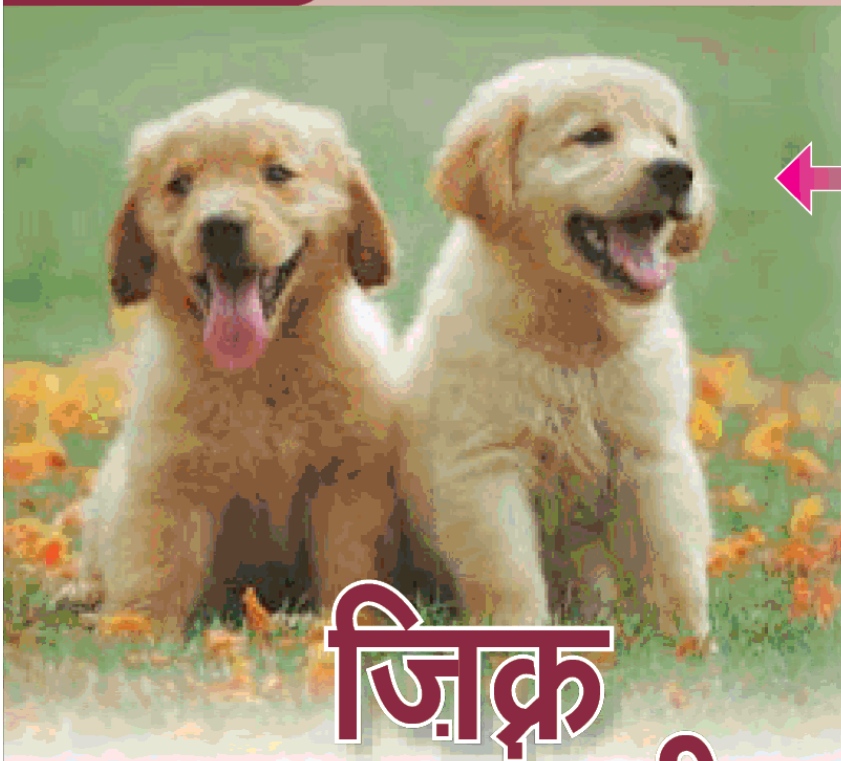
रौतेला ने हूडेड पिंक

डीप नेक गाउन पहना था। इस गाउन में साइड स्लिट कट दिया गया और उसके पीछे लंबी ट्रेल भी दिखाई दी। उन्होंने मैचिंग हील्स और ज्वेलड हेयर बैंड लगाकर लुक को पूरा किया। स्मोकी आइज़ के साथ उन्होंने होंठों पर मैचिंग लिप कलर भी लगाया।

प्रस्तुति : गीतांजलि

फोटो सौजन्य : मिड डे





### डॉग

अगर डॉगी घर में है तो आप उसके साथ सुबह व शाम वॉक पर भी जाते होंगे। इससे न चाहते हुए भी आप घर से बाहर निकलेंगे, जिससे ताजी खुली हवा तो मिलेगी ही, बल्कि आपकी सैर भी हो जाएगी। वहीं इतने क्यूट जानवर है कि उनसे आपको मोह हो ही जाएगा।

# ज़िंक्र इनका भी...

क्यूट से दिखने वाले ये पशु-पक्षी सच में घर का माहौल खुशनुमा बना देते हैं। घर में इनके आते ही पॉजिटिव एनर्जी आती है, साथ ही आपका सारा तनाव कम हो जाता है। किसी ने सच ही कहा है कि ये घर की रौनक बनकर आते हैं और सुख-समृद्धि को भी आकर्षित करने की क्षमता रखते हैं। ऐसे में क्यों न लाया जाया इन्हें अपने घर...।



### गिलहरी

हो या तोता, इन्हें आप घर तो लेकर आते हैं पर इनका ख्याल भी रखें। तोते को पालते हैं तो इससे घर में हमेशा चहचहाहट बनी रहती है और वह आपकी ही बात को रिपीट करता है, जिससे कई बार आपकी हंसी छूट जाती है। ऐसे में जब आप हंसते हैं तो आपकी थकावट व तनाव दोनों ही दूर हो जाते हैं। वहीं गिल्लू को घर के कमरे में खोल देंगे तो उसको पकड़ने में आपको फिजिकल ऐक्टिविटी करनी पड़ेगी, जिससे आपका चलना भी हो जाएगा।



### फ्रॉग

बताते हैं कि एक्वेरियम में जहां फिश, कछुआ रखते हैं तो वहीं कुछ विलायती फ्रॉग भी रखते हैं। बस यह आसानी से आपको मिल जाएं। अगर यह आपको मिल जाए तो बताते हैं कि इसे रखने से कई तरह की बीमारियां दूर हो जाती हैं। कुछ एस्ट्रो की मानें तो घर से किसी काम के लिए निकलें तो इस मेंढक का मुंह देखकर निकलें, उस काम में आपको सफलता मिल सकती है।





## कछुआ

बताते हैं कि एक्वेरियम में लोग कछुए को काफी पसंद करने लगे हैं। यह लक्ष्मी का प्रतिनिधि माना जाता है और यह धन को अपनी तरफ आकर्षित करता है।

## मंकी

वैसे तो इसे पालना मुश्किल है, क्योंकि हम सब मदारी नहीं हो सकते। लेकिन कुछ लोग बंदर को भी पालते हैं और उन्हें भी कई चीजें सिखाते हैं। इसकी ऊलजुलूल हरकतों को देखकर आप मुस्कराए बिना नहीं रह सकते।



## खरगोश

वास्तुशास्त्र के अनुसार, घर में खरगोश पालना बेहद शुभ माना जाता है। यह घर में सुख-समृद्धि को आकर्षित करने की क्षमता रखता है।

गाय को पालना आसान नहीं, क्योंकि इसके लिए बड़ी और खुली जगह होनी चाहिए। इसे पालने में मेहनत ज्यादा है, पर इससे मिलना वाला शुद्ध दूध आपको सेहतमंद रखता है।



## मछली

बहुत से ऐसे लोग हैं, जिन्हें एक्वेरियम रखने का शौक होता है। वास्तुशास्त्र के अनुसार, घर में एक्वेरियम रखना शुभ होता है। इसमें आप सुनहरे रंग की मछली पालते हैं, तो यह घर में सुख एवं शांति बढ़ाने में कारगर होती है साथ ही घर के मालिक पर आने वाली विपत्ति को भी यह अपने ऊपर लेने की क्षमता रखती है।

कैट को तो अब ज्यादातर घरों में पाला जाने लगा है, जबकि पहले यह पहाड़ों के घरों में ज्यादा पाली जाती थी।





# ...तो ऐसे मिलेगी पिक्चर परफेक्ट

आजकल लोग इससे ऑब्सेस्ड हैं कि बॉलीवुड में किसका लुक ट्रेंडिंग है या किस तरह का लुक पिक्चर परफेक्ट लुक देगा। विशेषकर तब जब आपको किसी खास मौके पर जाना हो। बी टाउन में हर इवेंट को पैपराजी कैप्चर कर इंटरनेट मीडिया पर अपलोड करते हैं, जिससे फैस अपने फेवरिट सेलेब्स को देखना व उन्हें कॉपी करना नहीं भूलते।



## साँफ्ट वेक्स

आलिया ने बोहेमियन लुक को कैरी किया। इस लुक में उन्होंने मिनिमल रोमैटिक मेकअप और हेयर स्टाइलिंग में साँफ्ट वेक्स कैरी की। इसमें प्रत्येक बाल कतरा-कतरा अपनी जगह पर पूरी तरह से गिर जाता है। यह आपको फ्रेश और कंफर्टेबल भी दिखाता है, यह आपको एफर्टलेस दिखाने में मदद करता है। आलिया ने हेयर स्टाइलिंग के साथ आउटफिट में भी बोहेमियन ड्रेसिंग की है।

## बीच वेक्स

बीच वेक्स आजकल का न्यू हेयर स्टाइल ट्रेंड है, जो पिछले कई वर्षों से अपनी जगह बनाए हुए है। सोल्डर लेंथ कट पर भी बीच या बीची वेक्स खूब जंचता है। आप कहीं पर भी मूव कर रही हों, पर इस स्टाइलिंग के साथ करें। कृति ने भी बीच वेक्स विद साइड पार्टिंग रखी हुई है।

## साइड पिनअप

इसे आप हाफ-अप हाफ-डाउन हेयर स्टाइलिंग समझें। इसमें फ्रंट या साइड में हलका पिनअप कर बालों को खुला छोड़ा जाता है। इस लुक में

जाह्नवी कपूर काफी ग्लैमरस नजर आ रही हैं। वैसे वह स्लीक बैक हाफ पोनी या मेसी हेयर स्टाइल में ज्यादा दिखती हैं। उनके लॉन्ग हेयर पर यह स्टाइलिंग काफी सूट करती है। वैसे यह हेयर स्टाइलिंग पारंपरिक पोशाक पर ज्यादा कॉम्प्लिमेंट करता नजर आता है।





## मेसी बन

एक्सपेरिमेंट करने का मन न हो तो डिजाइनर ड्रेस पर मेसी बन बनाया जा सकता है, यह बात परिणीति चोपड़ा से आप सीख सकती हैं। मेसी बन बनाकर भी वह काफी आकर्षक दिख रही हैं। अगर आपको भी कुछ ख़ास स्टाइलिंग करने का मन न हो तो मेसी बन बनाकर देखें। इस पर ताजे फूल से डेकोरेट भी करें, जिससे आपका लुक निखरकर आएगा।

## जरूरी टिप्स

**1.** अपने बालों को ट्रिम करवाती रहें। किसी ख़ास ओकेजन की तैयारी कर रही हों तो हेयर कलर या ट्रांसफॉर्मेशनल हेयर कट से बचें, क्योंकि एकदम से नया लुक जंचता नहीं।

**2.** कुछ नई हेयर स्टाइलिंग का मन हो तो अपनी हेयर स्टाइलिस्ट को बुक करें, लेकिन उन्हें कोई पार्टिकुलर लुक दिखाकर या इंस्टाग्राम अकाउंट पर कोई तस्वीर दिखाकर स्टाइलिंग करने को मत कहें। क्योंकि कट हो या हेयर स्टाइलिंग जरूरी नहीं कि फेस शेप या ड्रेस आपकी उन्हीं से मैचिंग हो। इसलिए स्टाइलिस्ट से ही मदद लें।

**3.** हेयर ज्वेलरी की खरीदारी करें। इससे आपकी हेयर स्टाइलिंग में चार-चांद लग जाते हैं। इसलिए किसी-किसी हेयर स्टाइलिंग पर एक्सेसरीज ख़ूब फबती है। आप भी तरह-तरह की ट्रेंडी एक्सेसरीज के लिए सेलेब्स को कॉपी करें ताकि आप उनसे प्रेरणा लेकर अपना लुक रीक्रिएट कर सकें।

**4.** मौसम का भी ध्यान रखें। आपका हेयर स्टाइल समय और मौसम की कसौटी पर ख़रा उतरेगा कि नहीं, यह जांचें। ऐसे में हेयर स्टाइलिस्ट की सलाह लें और मौजूद हेयर स्टाइलिंग टूल्स और स्प्रे के बारे में भी पूछें ताकि आपका लुक कंप्लीट और समय-मौसम के अनुसार भी लग सके।

## बोहो सॉफ्ट कर्ल्स

आप स्ट्रेट और वेवी दोनों तरह के बालों के साथ प्रयोग कर सकती हैं। अनन्या ने वेस्टर्न बॉडीकॉन ड्रेस पर बोहो सॉफ्ट कर्ल्स अपनाए हैं, जिसमें उन्होंने इसे बांधा नहीं बल्कि खुला छोड़ा है। डेटिंग के लिए यह हेयर स्टाइलिंग परफेक्ट है। लेकिन अगर आप किसी ख़ास फंक्शन में शामिल हो रही हैं तो ज्वेल्ड हेयर बैंड या पिन्स जरूर कैरी करें, इससे आपका लुक आकर्षक दिखने लगेगा। बस ध्यान रखना है कि पिन्स हों या बैंड वह क्लासी होने चाहिए।

## लूज-मेसी पोनी

हेयर रोलर्स लगाकर अपने बालों को वॉल्यूम दें ताकि वह ख़ूबसूरत दिखें। कियारा ने भी सीक्वेंस ड्रेस को दिखाने के लिए हेयर स्टाइलिंग सिंपल रखी है। अगर आप भी ऐसा कर रही हैं तो कियारा की इस बात का ध्यान जरूर रखें। अगर ड्रेस हेवी है तो बाकी चीजें सिंपल ही रखें। वैसे उन्होंने बालों में रोलर्स का यूज कर सेंटर पार्टिंग कर मेसी लूज पोनीटेल बनाई है, जो नीचे की तरफ नॉट की गई है। जो भी हो, पर कियारा इस लुक में ग़जब ढा रही हैं।

प्रस्तुति : गीतांजलि  
गीतांजलि सलॉन, नोएडा की  
मेकअप एंड हेयर एक्सपर्ट माही  
से बातचीत पर आधारित





# खूबसूरती बेमिसाल



**क**श्मीर, बचपन से ही दिल में बसा था। 'धरती पर कहीं जन्नत है तो यहीं है', ये बात दिलोदिमाग पर गहरे बैठी हुई थी। हालांकि कश्मीर के दीदार की हसरत हाल ही में पूरी हुई। देश के मस्तक पर मुकुट की तरह जगमगाता यह सुंदरतम राज्य अपनी नैचुरल व्यूटी से तो सम्मोहित करता ही है, यहां के लोगों की मेहमाननवाजी भी मन मोह लेती है। बेहद जायकेदार कश्मीरी व्यंजनों का तो कहना ही क्या! एडवेंचर के शौकीन हैं, तो इसकी भी यहां कोई कमी नहीं है। सैकड़ों किलोमीटर में फैली वृहद कश्मीर घाटी में जिधर भी निकल जाएं, हर तरफ खूबसूरत दृश्य दिखायी देते हैं। कल-कल बहती नदियां-झरने, सेब के बगीचे, चिनार, देवदार के पेड़, केसर के खेत, कश्मीरी वास्तुकला से सुसज्जित शानदार इमारतें ये सब नज़ारे यात्रा के दौरान सड़क के दोनों ओर बाहें फैलाए स्वागत करते नजर आते हैं। केंद्रशासित राज्य की ग्रीष्मकालीन राजधानी श्रीनगर, शीतकालीन राजधानी जम्मू से, औसतन सौ किलोमीटर की दूरी तय करते हुए फोरलेन हाईवे के जरिए पहलगाम, गुलमर्ग, सोनमर्ग जैसे प्रख्यात पर्यटन स्थलों तक बेहद आसानी से पहुंचा जा सकता है। इन जगहों पर ढेरों ऐसे स्पॉट हैं, जहां बेहद लोकप्रिय फिल्मों की शूटिंग हुई है। लोकल गाइड भी खूब रस लेकर इन फिल्मों की शूटिंग के किस्से सुनाते हैं। तो देर किस बात की, चले आइए, जन्नत की इस दुनिया में। सबसे बड़ी बात यह है कि कश्मीर वैली में अब टूरिज्म एकदम सुरक्षित है।



**धरती का स्वर्ग कहे जाने वाले कश्मीर की सुंदरता को शब्दों में बांध पाना नामुमकिन है। पर्यटन के शौकीनों को एक बार यहां जरूर जाना चाहिए। अपने प्राकृतिक सौंदर्य के लिए प्रसिद्ध इस लोकप्रिय टूरिस्ट डेस्टिनेशन की यात्रा पर चलते हैं सीमा श्रीवास्तव के साथ**





## कहां घूमें



**गुलमर्ग:** सर्दियों में यहां बर्फ पर कई तरह की एडवेंचर गतिविधियां की जा सकती हैं। समर सीजन में दूर-दूर तक फैले इसके चरागाह दिल को छू लेते हैं। इन चरागाहों के बीच में महारानी मंदिर स्थित है। इसी मंदिर के आसपास फेमस गाने 'जय जय शिव शंकर' की शूटिंग हुई थी। गुलमर्ग में विश्व प्रसिद्ध गंडोला (केबल कार) राइड भी ले सकते हैं।

**श्रीनगर:** डल झील में शिकारा का आनंद न लें, तो कश्मीर की यात्रा अधूरी रह जाएगी। शिकारा विहार करते हुए कई तरह के सामानों की शॉपिंग करना भी दिलचस्प अनुभव है। खूबसूरत श्रीनगर में ऐतिहासिक लाल चौक के साथ विख्यात बागों और अन्य स्थलों का भ्रमण कर सकते हैं।

**चश्मे शाही:** औषधीय खूबियों से भरपूर अपने प्राकृतिक झरने के लिए विख्यात इस गार्डन में आने वाले टूरिस्ट झरने के पानी का आस्वादन जरूर करते हैं।

**आरू वैली:** पहलगाम से 12 किमी. दूर स्थित यह स्थल पिकचर परफेक्ट दृश्य प्रस्तुत करता है। सर्दियों में यहां स्कीइंग और हेली स्कीइंग का मजा लिया जा सकता है।

**अशमुकाम दरगाह:** पहलगाम के करीब पहाड़ों पर स्थित यह वही दरगाह है, जहां 'बजरंगी भाईजान' फिल्म की लोकप्रिय कव्वाली 'भर दो झोली मेरी' की शूटिंग हुई थी।

**निशात गार्डन:** डल झील के पूर्वी छोर के किनारे स्थित इस गार्डन की छटा अदभुत है। पार्श्व में जबारवान पर्वत श्रृंखला, बीच में बहती जलधारा और इसके 12 छज्जों में खिले तरह तरह के फूल इसके सौंदर्य को अनोखा रूप प्रदान करते हैं।

**परी महल:** जबारवान पहाड़ों में स्थित चार सौ साल पुराने इस महल से डल झील और श्रीनगर का विहंगम नजारा देखते ही बनता है।

**बेताब वैली:** पहलगाम से 15 किलोमीटर दूर स्थित बेताब वैली अपने विस्तृत हरे-भरे चरागाहों, घुमावदार धाराओं, घने जंगलों, ऊंचे ऊंचे पहाड़ों और पेंटिंग सरीखे खूबसूरत दृश्यों से सम्मोहित-सी कर देती है। यहां हार्स राइडिंग, ट्रेकिंग, कैम्पिंग सहित कई रोमांचक गतिविधियों का आनंद लिया जा सकता है। यही वह जगह है, जहां सुपरहिट फिल्म 'बेताब' की शूटिंग हुई थी। तब से 'हागून' के नाम से जानी जाने वाली यह वैली 'बेताब वैली' के नाम से मशहूर हो गयी।

**पहलगाम:** 'वैली ऑफशेफर्ड' के नाम से विख्यात पहलगाम, श्रीनगर से महज 54 किलोमीटर दूर है। ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों के बीच स्थित इस बेहद खूबसूरत वैली की ओर जाते हुए रास्ते में पड़ने वाले पम्पोर इलाके में केसर के खेत और सेब के बगीचे दिखायी देते हैं। यहां से बढ़िया क्वालिटी की केसर जरूर खरीदें।

**शंकराचार्य मंदिर:** 243 सीढ़ियां चढ़कर जब आप भगवान शिव को समर्पित इस मंदिर तक पहुंचते हैं, तो यहां से श्रीनगर का नजारा मन को पुलकित कर देता है।

**शालीमार बाग:** ईरानी शैली में बना यह बाग कश्मीर घाटी में सबसे बड़ा मुगल गार्डन है।

**चंदनवाड़ी:** यहां से अमरनाथ यात्रा शुरू होती है। लिडर नदी के आसपास स्थित यह वैली नवंबर से मई तक बर्फ से ढकी रहती है।



## मौसम

अधिकतम  
32 से 06  
डिग्री सेल्सियस

न्यूनतम  
0 से 15  
डिग्री सेल्सियस

## बजट

दो लोगों के पांच  
दिन का खर्च

1-1.5  
लाख रुपये

## कैसे जाएं

दिल्ली से श्रीनगर के लिए एक घंटे की सीधी फ्लाइट है। रेल, बस और निजी वाहन से भी यहां पहुंचा जा सकता है। कश्मीर में टैक्सियों के अलावा बस से भी आवागमन कर सकते हैं।

## कब जाएं

बेहद लजीज नॉन वेज थाली 'वाजवान', दम आलू, रोगनजोश, गोस्ताबा, आब गोश्त, यखनी लेम्ब करी, रिश्ताबा, मादुर पुलाव, पनीर के लाजवाब कश्मीरी व्यंजन और कहवा का मजा जरूर लें।

## क्या खरीदें

कश्मीरी केसर, कश्मीरी लाल मिर्च, सेब से बने उत्पाद तो खरीदना बनता ही है। हस्तकला कलाकृतियां, खास ऊनी परिधान जैसे फेरन, पश्मीना शॉल और कश्मीरी सिल्क की साड़ियां एवं अन्य परिधान खरीद सकते हैं।

## क्या खाएं

कश्मीर, पूरे वर्ष भर जाया जा सकता है। मानसून में भी जा सकते हैं, क्योंकि यहां मानसून सीजन बहुत कमजोर होता है।

## यादगार अनुभव

'बेताब वैली' की हसीन वादियों में पहुंचते ही लोकल गाइड, हॉर्स राइडिंग और फ़ोटोग्राफर अपनी सेवाएं लेने के लिए इसरार करने लगे। पहाड़ों पर हार्स राइडिंग के नाम से ही रूढ़ कांप गयी। इससे पहले कभी घोड़े पर चढ़े भी नहीं थे। लेकिन दिल पक्का करके हॉर्स राइडिंग के लिए हां कर दी। घोड़े पर बैठकर आगे बढ़े, तो वह जंगलों के बीच ऊबड़-खाबड़ पथरीले रास्तों से खड़ी पहाड़ी चढ़ाई पर आगे बढ़ने लगा। लग रहा था कि बस, अब गिरे, तब गिरे। फ़ोटोग्राफर भी हमारे साथ था, जो फ़ोटो ले रहा था। करीब डेढ़ घंटे तक हम दिल थामे, घोड़े पर सवार, पहाड़ों पर चढ़ते-उतरते रहे। इस दौरान सबसे डरावने पल वे थे, जब एक खड़ी ढलान पर घोड़े ने नीचे उतरना शुरू किया। यह डरावना दौर तब तक चलता रहा, जब तक घोड़े एक शानदार झरने तक नहीं पहुंच गए। इस झरने और नदी को पार करते हुए अंततः हमने अपनी यात्रा पूरी की। घुड़सवारी का यह अत्यंत रोमांचक अनुभव मेरे, बेहद यादगार लम्हों में शामिल हो गया है।



# करेले की दावत...

सहत के लिहाज से करेला हर मायने में अच्छा माना जाता है। इसके चाहे चिप्स बनाकर खाएं या इसे भरवां बनाएं, मसालों में लपेटकर बनाएं या प्लेन काटकर ही छौंक दें...इसे तरह-तरह बनाकर खाया जा सकता है। इस करेले को घर में उगाना बेहद आसान है। बस कुछ बातों को फॉलो करें और फिर देखें कि छोटे से गमले में भी करेले ही करेले उगने लगेंगे।

## स्टेप 1

पुरानी गोबर खाद या कंपोस्ट मिलाकर तैयार की गई दोमट मिट्टी में लगभग हाफ इंच गहराई पर करेले के बीज बोएं। दो पौधों के बीच कम से कम 12-15 इंच की दूरी रखें।

## स्टेप 2

बीज अंकुरित होने तक मिट्टी को समान रूप से नम रखें। इसके पौधे में पानी देने से पहले चेक कर लें कि मिट्टी सूखी हो, क्योंकि करेला गर्मी के मौसम में उगाई जाने वाली सब्जी है। इसमें समय पर पानी देना जरूरी है।

## स्टेप 3

इसकी बेल को वर्टिकली डायरेक्शन में उगाने के लिए ट्रेलाइजिंग की जरूरत होती है। इसको लगाते समय एक मजबूत जाली या रस्सी लगाएं, जो कम से कम 5-6 फीट लंबी हो। ऐसा करने से इसका पौधा अच्छी तरह उगता है और अच्छी ग्रोथ होने लगती है।

## स्टेप 4

पौधे से अधिक करेले आने तक इसके पौधे के फैलाव को कंट्रोल करने के लिए साइड शूट की नियमित छंटाई भी जरूरी है।

## स्टेप 5

ज्यादातर खीरे की तरह करेले के पौधे में भी बहुत-सी मक्खियों या कीट के लगने की संभावना होती है, इसलिए इस पर ख़ास ध्यान देने की जरूरत है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए इसके पौधे पर नीम ऑयल का स्प्रे समय-समय पर करना सही रहेगा।

**क**रेला एक बेल के रूप में बढ़ने वाला पौधा है, जिसे तेज़ गर्मी या धूप में खीरे या खरबूजे की तरह घर पर गमले में उगाया जा सकता है। करेले की बेल 150-190 इंच तक लंबी हो सकती है, इसलिए इसके पौधे को नियमित रूप से सहारे की जरूरत होती है। इसके पौधे को खराब होने से बचाने के लिए इसकी देखभाल करनी होती है। अगर आप जानना चाहते हैं कि घर पर इसके पौधे कैसे लगाएं? तो इस लेख में आप जानेंगे गमले में करेले की पौध कैसे लगाएं? इसे उगाने के कुछ आसान टिप्स और देखभाल के तरीके के बारे में।

## इसे कहां उगाएं...

ज्यादातर गर्मियों की सब्जियों की तरह आपके किचन गार्डन या टेरेस गार्डन में इसे उगा सकते हैं। इसके पौधे को अच्छी तरह विकसित होने के लिए गर्म और आर्द्र जलवायु की जरूरत होती है। इसलिए इसके बीज ऐसी जगह लगाएं, जहां पौधे को रोजाना 6-8 घंटे तक की धूप मिले। 15-20 डिग्री सेल्सियस मिट्टी के तापमान में बीजों को अंकुरित होने में लगभग 8-10 दिन लगेंगे।



### ये भी उगाएं साथ...

इसके साथ साथी पौधे के रूप में हरी बीन्स, मटर, कद्दू और गर्मियों में उगने वाली सब्जियां उगा सकते हैं। ध्यान रखें कि इसके पास अधिकतर जड़ी-बूटियां अच्छी तरह नहीं उगती।



### तोड़ने का सही समय

गमले या ग्रा बैग में इसके बीज बोने से लगभग 55-60 दिनों के अंदर पौधों में करेले आने लगते हैं। गहरे हरे रंग के छोटे करेले, जिसका साइज 1-2 इंच और लंबे करेले जिसकी लंबाई 4-5 इंच होने पर इन्हें तोड़ सकते हैं। अगर करेले ज्यादा समय तक बेल पर पकने के लिए छोड़ देंगे, तो वह रंग बदलकर हलके नारंगी रंग में बदलने लगते हैं, जिससे इनका स्वाद खराब हो जाता है। हावैस्टिंग या कटाई के दौरान हर 2-3 दिनों में इसे तोड़ते रहें, जिससे कि नए फल लग सकें। इसे टंडी जगह की तुलना में गर्म जगह में दोगुनी तेजी से पकते हैं इसलिए समय-समय पर फलों को तोड़ते रहें।



प्रस्तुति : गीतांजलि  
इंस्टाग्राम हैंडल में होम  
गार्डनिंग पेज के तहत मिली  
जानकारी के अनुसार

### इसकी देखभाल ऐसे करें...

अगर आपने करेले के बीज लगाने के लिए स्वस्थ, उपजाऊ मिट्टी का उपयोग किया है, तो इसकी बेल की देखभाल करना बेहद आसान है।

#### 1. गमले में पानी ऐसे देना चाहिए

अच्छे करेले की ग्रोथ के लिए इसका पौधा लगे गमलों की मिट्टी को समान रूप से नम बनाए रखना जरूरी है। सुबह या शाम के समय जब मिट्टी सूखी हो तो इसमें पानी दें। पौधे में पानी देने के लिए वॉटर कैन का इस्तेमाल करें और अधिक ऊंचाई से पानी न डालें।

#### 2. उपजाऊ मिट्टी का चयन

इसके पौधे को अच्छी तरह उगाने के लिए 5.5 से 6.5 के बीच पीएच मान वाली खाद या कंपोस्ट युक्त मिट्टी की जरूरत होती है। बीज बोने से पहले मिट्टी में पुरानी खाद या कंपोस्ट डालकर गमले की मिट्टी तैयार करें। देखें कि मिट्टी अच्छी तरह सूखी है और उगाने के लिए हलकी है। इसकी बेल को जमीन पर उगाते समय, मिट्टी का नम होना जरूरी है ताकि इसके पौधे को सड़ने से बचाया जा सके।

#### 3. इसके पौधे के लिए अच्छी खाद

गमले की मिट्टी में करेले के बीज बोने से पहले खाद मिलाकर इसे तैयार करें। करेले की बेल के विकास के दौरान कुछ पुरानी खाद का उपयोग साइड ड्रेसिंग के रूप में किया जा सकता है। अगर मिट्टी उपजाऊ नहीं है, तो आप घर का किचन वेस्ट, चाय की पत्ती की खाद का भी उपयोग कर सकते हैं।







मेरी उम्र  
35 वर्ष है,  
शादीशुदा हूं।  
मेरी मैरिड लाइफ  
अच्छी-खासी चल  
रही थी लेकिन अचानक  
सब खराब हो गया।  
मेरी पत्नी को लगने  
लगा कि मेरा ऑफिस  
में अफेयर चल रहा है,  
जबकि ऐसा कुछ नहीं था।  
मैंने उसकी ग़लतफ़हमी दूर करने  
की बहुत कोशिश की पर वह नहीं  
मानी और मायके चली गई। मैं  
बहुत दुखी हूं। फ़ोन करता हूं तो  
वह नहीं उठाती। उसका शक  
दूर करने के लिए मैंने जॉब  
भी चेंज कर ली। मैं उससे  
बहुत प्यार करता हूं। क्या  
करूं कि वह मेरी  
ज़िंदगी में दोबारा  
वापस आ जाए?



## पार्टनर का अफेयर या है शक की दीवार...

**आ** पकी समस्या सुनी। अक्सर इस तरह का शक कभी पत्नी की साइड से होता है तो कभी पतियों की साइड से। ऐसे केसेज़ मेरे पास बहुत आते हैं और सभी से कहता हूं कि इस दौरान थोड़ा धैर्य बनाकर रखें और बातचीत करते रहें। अगर कोई एक मौन हो आमतौर पर जब रिश्ते टूटते हैं, तो संभालना बहुत मुश्किल हो जाता है। आप अपने रिश्ते को बचाना चाहते हैं, यह अच्छी बात है। आपकी पत्नी मायके चली गई, क्योंकि उन्हें आप पर शक था पर अब आपने उनका शक दूर करने के लिए जॉब भी चेंज कर ली है, यह अच्छा किया। अब आप उन्हें पूरी तरह से यकीन दिलाएं कि आपका किसी के साथ कोई अफेयर नहीं था। आपकी ज़िंदगी में सिर्फ़ वही थीं और रहेंगी। उन्हें पूरी तरह से विश्वास में लें और वादा करें कि उन्हें आपकी जो भी बात बुरी लगी है, वैसा दोबारा

जाता है तो स्थिति बद से बदतर हो जाती है। इसलिए ऐसे केस में दोनों को एक-दूसरे के प्रति प्यार जताना भी बेहद ज़रूरी हो जाता है। आपका पूरा सवाल का उत्तर है यहां और उसके आगे जानें क्यों होता है ऐसा। उन बातों को समझें और सुधार करें...

कभी रिपीट नहीं होगा। आप उनके बिना नहीं रह सकते, इत्यादि बातों से अपने वादे पर खरे-उतरने का भरोसा दिलाएं। यदि आपकी पार्टनर आपको माफ़ कर देती हैं, तो आपको चाहिए कि आप अपने पूर्वग्रह से बाहर आएं और अपने संबंध को जीवंत बनाने के लिए हर संभव प्रयास करें। रिश्ते को जोड़ने के लिए ज़रूरी है कि आप अपने साथी के साथ कहीं अकेले में समय बिताएं, जहां आप दोनों ग़लतफ़हमियों व ग़लतियों को भुलाकर नए सिरे से रिश्ते की शुरुआत कर सकें।





## न आने दें बदलाव

रोजाना की आदतों में दिखने लगे चेंज :

जब कोई व्यक्ति किसी के प्यार में होता है, तो वह अपनी पसंद भूलकर दूसरे के मुताबिक खुद को ढालने लगता है। इसमें कपड़े पहनने से लेकर एक्सरसाइज करने और हेल्दी खाने, घर पर कम रुकने जैसे बदलाव शामिल हो सकते हैं। अगर आपके पति/पत्नी की आदतों में भी अचानक से बदलाव दिखने लगे हैं, तो हो सकता है कि इसकी प्रेरणा उन्हें किसी पुरुष या स्त्री से मिल रही हो। हालांकि, किसी भी नतीजे पर पहुंचने से पहले शयोर होना भी बहुत जरूरी है।

## गुस्सा है बुरा...

क्या आप सवाल करने पर भड़क जाते हैं? :

जब व्यक्ति कोई काम चोरी-छिपे करता है, तो उसे हमेशा पकड़े जाने का डर रहता है। इसे छिपाने के लिए वह हमेशा अपना बचाव करने की स्थिति में रहता है। ऐसे में यदि उससे मजाक में भी इससे संबंधित कुछ कह दिया या पूछ लिया जाए तो वह गुस्से से भड़क उठते हैं। अपनी ईमानदारी और त्याग के बारे में जितना हो सके उतना ज्यादा बखान करने लगते हैं। यदि आपके पति या पत्नी भी किसी स्त्री या पुरुष के नाम पर सवाल पूछने पर तिलमिला जाते हैं, तो ऐसे में सतर्क हो जाएं।

## क्यों बढ़ने लगता है शक...

सीक्रेट कुछ नहीं होता : जीवनसाथी एक

ऐसा व्यक्ति होता है, जिसके साथ आप सबसे ज्यादा खुलकर रह सकते हैं। लेकिन अफेयर में शामिल पार्टनर ऐसा नहीं कर पाता। वह अपने फ़ोन, लैपटॉप के पासवर्ड के साथ अपने घर से बाहर जाने के कारण को भी सीक्रेट रखता है, ताकि उसकी चोरी कभी न पकड़ी जाए। अगर आप ऐसा करते हैं तो संभल जाएं...

## दूरी न बढ़ाएं...

इमोशनल दूरी न बढ़ने दें : शादी के रिश्ते में पति-पत्नी के बीच इमोशन का ख़त्म होना बेवफाई का एक आम संकेत है। अक्सर अफेयर रखने वाला व्यक्ति अपने पार्टनर के साथ बातचीत करने, एक साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने में कम दिलचस्पी दिखाता है। इन चीजों से बचने के लिए वह अपने काम में बिजी होने का नाटक भी कर सकता है। ऐसे में आपको यह सोचने की जरूरत है कि आपने आखिरी बार कब अपने पति के साथ बैठकर दिल खोलकर बातें की थीं। क्या इस दौरान वह आपको ध्यान से सुन रहे थे या नहीं?

## रोमैंटिक न होना

रोमैंस करने से बचना : एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर शादीशुदा जीवन के रोमैंस को भी प्रभावित करता है। अक्सर अफेयर में शामिल पार्टनर अपने लॉन्ग-टर्म पार्टनर के साथ संबंध बनाने में कम दिलचस्पी दिखाने लगते हैं। वे अक्सर रोमैंस से बचने का बहाना खोजने लगते हैं या इस दौरान वह बहुत अधिक इंट्रेस्ट नहीं दिखाते हैं। वहीं, कुछ लोग अफेयर करने के बाद जीवनसाथी के साथ अपने व्यवहार के विपरीत रोमैंस करने लगते हैं। ऐसे में अपने पति या पत्नी के पैटर्न पर भी नज़र रखना बहुत जरूरी होता है।

## डिस्क्लेमर

अपनी ग़लती को मानने और उसे सुधारने में कोई बुराई नहीं है। पार्टनर की सलाह पर भरोसा करें, उसे आलोचना की तरह न लें। इस आलोचना को मरहम की तरह लें। तभी रिश्ते मधुर बन सकेंगे।

प्रस्तुति : गीतांजलि

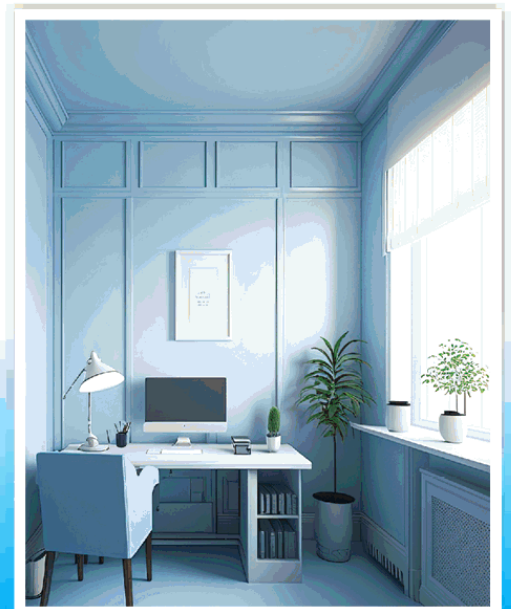
सवाल : एक केस स्टडी के अनुसार पूछा गया प्रश्न रिलेशनशिप कोच डॉ. अमित सक्सेना से बातचीत पर आधारित

जून 2024 + रबी जागरण + 95



# सुकून देता है नीला रंग

शांति, विश्वास और रचनात्मकता का प्रतीक नीला रंग आपके सपनों के आशियाने को सुंदर-सुकूनभरा बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इसके क्रिएटिव इस्तेमाल से कैसे घर का आकर्षण बढ़ा सकती हैं, जानिए यहां।







## ऐसे मिलेगा नया लुक

● लिविंग रूम के लिए नीला सबसे लोकप्रिय रंगों में से एक है। इंडिगो से लेकर नेवी और कोबाल्ट तक नीले का हर शेड यहां इस्तेमाल हो सकता है। चाहे तो ब्लू के अलग-अलग शेड्स को मिक्स एंड मैच करके भी रिच-क्लासी लुक क्रिएट कर सकती हैं। जैसे-हलकी नीली दीवारों के साथ कोबाल्ट ब्लू सोफा और न्यूट्रल शेड की एक्सेंट चेयर टीमअप कर सकती हैं। इन पर लगे व्हाइट और ग्रे कुशन घर को अलग ही लुक देंगे। अगर फर्नीचर और पेंट में फिलहाल इनवेस्ट करने का मन न हो, तो सॉफ्ट फर्नीशिंग में तरह-तरह के प्रयोग जैसे सोफे पर ब्लू कुशन या ग्रे-ब्लू पैटर्न वाला ऐब्रेट्रेक्ट कारपेट टीमअप करके घर का आकर्षण बढ़ा सकती हैं। यही नहीं, दीवारों पर ब्लू आर्ट ऑब्जेक्ट लगाकर या ब्लू फ्लावर पॉट में व्हाइट फूल लगाकर घर को रिच-क्लासी लुक दे सकती हैं।

● बेडरूम के लिए भी ब्लू परफेक्ट कलर है। यहां इसका प्रयोग तनावमुक्त, गहरी और सुकूनभरी नींद प्रदान करता है। घर के इस महत्वपूर्ण हिस्से को सुकून का कोना बनाने के लिए किसी एक दीवार पर डार्क ब्लू पेंट कराएं और उसके आगे व्हाइट बेड अरेंज करें। अगर

## कुछ जरूरी बातें

- ब्लू का हर शेड व्हाइट के साथ खूबसूरत लगता है। यह कॉम्बिनेशन ठंडक और ताज़गी का एहसास कराता है। घर के जिन हिस्सों में तेज धूप आती हो, वहां यह कॉम्बिनेशन सुकून देता है।
- ब्लू को गोल्ड और सिल्वर डेकोर ऑब्जेक्ट के साथ भी पेयर किया जा सकता है। जैसे नेवी ब्लू दीवार पर गोल्डन और सिल्वर फ्रेम वाले मिरर लगाकर घर को लक्जरी लुक दे सकती हैं।



बेड किसी और शेड का हो, तो उस पर व्हाइट बेडशट के साथ ब्लू-ग्रे पिलो और कुशन पेयर कर लुक डिफरेंट कर सकती हैं। पेंट या वॉल पेपर लगावाना संभव न हो, तो ब्लू कर्टन लगा कर स्पेस को ब्लू टच दे सकती हैं।

● नीला रंग विचारों में स्पष्टता लाता और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। यह कल्पनाशीलता को भी बढ़ाता है। अगर आप सृजनात्मक कार्यों से जुड़े हैं तो आपको अपनी स्टडी या ऑफिस में इस रंग को जगह देनी चाहिए। ऑफ व्हाइट के साथ पाउडर ब्लू टीमअप करके स्टडी का शांत तनावमुक्त जगह बना सकते हैं।

● किचन को रिफ्रेशिंग लुक देने में भी ब्लू परफेक्ट है। किचन में ब्लू के साथ व्हाइट कॉम्बिनेशन की फिटिंग्स किचन को अलग ही लुक देती हैं।

## सखी फीचर्स

इनपुट्स : इंटिरियर डिज़ाइनर नताशा सिंह





# सेहत भी स्वाद भी

पोषक तत्वों से  
भरपूर एवॉकाडो  
के नियमित  
सेवन से ब्लड  
प्रेसर नियंत्रित



सुषमा के.के.

रहता है, दिल के स्वास्थ्य में  
सुधार होता है और वजन  
कंट्रोल करने में मदद  
मिलती है। सेहत और सौंदर्य  
के रखवाले इस सुपरफूड से  
एक से बढ़कर एक रेसिपी  
तैयार करने का तरीका बता  
रही हैं सुषमा के.के.। साथ  
ही प्रस्तुत हैं, स्किन केयर से  
जुड़े उपयोगी टिप्स।

## सौंदर्य बेमिसाल

### एवॉकाडो दही फेस मास्क

**सामग्री :** एक चौथाई एवॉकाडो, 1 टेबलस्पून दही  
**विधि :** एवॉकाडो को पीस लें। तैयार पेस्ट में दही  
मिलाकर चेहरे-गर्दन पर लगाएं और सूखने पर  
धो लें। हफ्ते में एक बार इसे मिलाएं, कुछ ही  
दिनों में फ्रॉक नजर आने लगेगा।



### एवॉकाडो-एग फेस पैक

**सामग्री :** एक चौथाई एवॉकाडो का पेस्ट, 1  
अंडे का सफेद हिस्सा  
**विधि :** बोल में एवॉकाडो पेस्ट और अंडे को  
अच्छी तरह फेंट लें। तैयार पेस्ट चेहरे पर  
लगाएं और पांच मिनट बाद धो लें। अच्छे  
नतीजे के लिए 15 दिन में दो बार इसे लगाएं।





## स्वाद से भरपूर

### एवॉकाडो पिज्जा पराठा

**सामग्री :** पराठे के लिए : 1 कप आटा, 1 कप मैदा, 2 टेबलस्पून तेल, 1/2 टीस्पून नमक, शुद्ध घी

**भरावन के लिए :** 2 एवॉकाडो, 100 ग्राम पालक, 1 हरा प्याज, 2 हरी मिर्च, 1 टीस्पून चिली फ्लेक्स, 1/2 टीस्पून काली मिर्च, स्वादानुसार नमक और नींबू रस

**विधि :** आटा, मैदा, तेल व नमक मिला कर हाथ से मसलें और थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए पराठे के आटे जैसा आटा तैयार कर ढक कर रख दें। एवॉकाडो को छील कर मैश करें। पालक को बारीक काटें और ब्लेंच करने के बाद पानी निचोड़कर बेलन से थोड़ा-सा पीस लें। हरी मिर्च को बारीक काटें और हरे प्याज को भी कुछ पत्तों सहित बारीक काट लें। अब सारे मसाले व सामग्री मिला कर स्टफिंग जैसा पेस्ट तैयार करें। आटे को एक बार पुनः मसलें और उसके पेड़े बना कर तीन रोटियां बेल लें। बेली हुई रोटियों को तवे पर दोनों तरफ से हलका सेंक लें। इसके बाद बटर नाइफ से एक रोटी पर भरावन फैलाएं, उस पर दूसरी रोटी रखकर इसी तरह भरावन फैलाएं और तीसरी रोटी इस पर चिपका दें। भारी गर्म तवे पर इसे दोनों तरफ से घी लगाकर अलट-पलट कर सेंकें। कटर से पिज्जा जैसे टुकड़े कर मेयोनीज, सॉस के साथ सर्व करें।



### एवॉकाडो चाट

**सामग्री :** 1 एवॉकाडो, 3 टेबलस्पून काबुली चने (उबले हुए), 3 टेबलस्पून खीरा, 3 टेबलस्पून टमाटर, 3 टेबलस्पून प्याज, 1 आलू (उबला हुआ), 1 हरी मिर्च, 1 टेबलस्पून पीली शिमला मिर्च, 1 टेबलस्पून लाल शिमला मिर्च, 1 टेबलस्पून हरा धनिया

**अन्य सामग्री :** 2 टेबलस्पून अनार के दाने, 3 टेबलस्पून दही (मथा हुआ), 1 टेबलस्पून हरी चटनी, 1 टेबलस्पून इमली की मीठी चटनी, 1 टेबलस्पून भुजिया, स्वादानुसार चाट मसाला, नींबू रस

**विधि :** एवॉकाडो को छील कर चौकोर टुकड़ों में काट लें। इसी प्रकार अन्य सभी चीजों के चौकोर टुकड़े करके उन्हें एक बोल में रख लें। हरी मिर्च व दोनों शिमला मिर्च को बारीक काट लें। सबको मिलाकर चाट मसाला व नींबू रस मिलाएं। अब दही डाल कर दोनों चटनी, भुजिया, अनार दाने से गार्निश कर सर्व करें। चाहें तो मठरी, बेड, नाचोज पर स्प्रेड करके खाएं।



### एवॉकाडो रस्क

**सामग्री :** 1 एवॉकाडो, 4 रस्क, 1 टेबलस्पून दही, 1 प्याज, 3-4 कलियां लहसुन, 1 टमाटर, 1-1-1 टेबलस्पून हरी-पीली-लाल शिमला मिर्च (कटी हुई), थोड़ा-सा हरा धनिया, स्वादानुसार नींबू रस, नमक, काली मिर्च, 40 ग्राम चीज (कददूकस की हुई), 1 टेबलस्पून मक्खन, 1 टेबलस्पून चिली फ्लेक्स

**विधि :** एवॉकाडो को छील कर मैश करें। इसमें दही मिलाएं। प्याज, टमाटर, लहसुन, हरा धनिया बारीक काट लें। एवॉकाडो में चिली फ्लेक्स व चीज छोड़कर अन्य सारी सामग्री मिलाएं। रस्क पर हलका-सा मक्खन लगाकर एवॉकाडो पेस्ट स्प्रेड करें। इसके बाद चीज फैलाएं और चिली फ्लेक्स बुरकें। तवा गर्म कर मक्खन पिघलाएं और उस पर रस्क रखकर आंच धीमी कर दें। चीज जब गुलाबी हो जाए तो उतारकर गर्मा-गर्म सर्व करें।



**डिस्क्लेमर:** किसी भी तरह की एलर्जी या त्वचा संबंधी समस्या से परेशान लोग यह फेस पैक इस्तेमाल करने से पहले डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह जरूर लें। पैच टेस्ट के बाद ही पैक ट्राई करें।

**प्रस्तुति:** वंदना अग्रवाल  
स्किन केयर इनपुट्स : डॉ. अस्मिता अरोड़ा,  
सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी, सूरी हॉस्पिटल, कानपुर  
रेसिपी फोटो सौजन्य : सुषमा के.के.





प्रभाष कुमार झा

**साइबर अपराध देश की नागरिक सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा है। क्या हैं साइबर अपराध एवं इससे संबंधित भारतीय कानून? बता रहे हैं वरिष्ठ अधिवक्ता प्रभाष कुमार झा।**

# साइबर अपराध और भारतीय कानून

Q

साइबर अपराध एवं संबंधित भारतीय कानून क्या है?

साइबर अपराध आधुनिकता की कोख से जन्मी एक ऐसी आपराधिक गतिविधि है, जो या तो कंप्यूटर, कंप्यूटर नेटवर्क अथवा नेटवर्क प्रक्रिया को टारगेट करती है या इनका उपयोग करती है। इस प्रकार के अपराध आमतौर पर गैर कानूनी तरीके से लाभ कमाने के लिए किए जाते हैं। परंतु कुछ मामलों में इसके उद्देश्य राजनीतिक अथवा व्यक्तिगत भी होते हैं, जिसके तहत कंप्यूटर एवं नेटवर्क प्रणाली को नुकसान पहुंचाया जाता है।

वर्तमान में साइबर अपराध कई मामलों में संगठित तरीके से किए जा रहे हैं, जिसमें अपराधी उन्नत तकनीक के इस्तेमाल द्वारा बड़े-बड़े आपराधिक कार्यों को अंजाम दे रहे हैं, जबकि कुछ अकुशल अपराधी हैकर की तरह छोटे-मोटे साइबर अपराधों में लिप्त हैं। साइबर अपराधों के अंतर्गत ईमेल एवं इंटरनेट धोखाधड़ी, वित्तीय अथवा कार्ड भुगतान डेटा की चोरी, कॉर्पोरेट डाटा की चोरी एवं इसे बिक्री कर गैरकानूनी धन कमाना, अवैध वस्तुओं को ऑनलाइन बेचना, बाल पोर्नोग्राफी को आम लोगों में नेटवर्क द्वारा भेजना आदि शामिल है। इस प्रकार साइबर अपराधी गलत सॉफ्टवेयर को इंटरनेट द्वारा इस्तेमाल कर लोगों की कंप्यूटर प्रणाली एवं सॉफ्टवेयर को संक्रमित कर आवश्यक लाभ कमाने के उद्देश्य से डाटा स्थानांतरित कर लेते हैं। आधुनिकता की आड़ में आजकल महिलाओं के खिलाफ साइबर अपराध की घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। इसके तहत ईमेल के माध्यम से महिलाओं की अस्मिता संबंधी उत्पीड़न, साइबर स्टॉकिंग जिसमें फोन, संदेश, वीडियो आदि के माध्यम से महिलाओं को गलत तरीके से डराया या धमकाया जाता है। इसके अलावा अश्लील सामग्री का प्रसार, ईमेल स्पूफिंग द्वारा महिलाओं की व्यक्तिगत जानकारी एवं उनकी तस्वीरें निकाल कर उन्हें ब्लैकमेल करना, साइबर पोर्नोग्राफी आदि का प्रसार करना साइबर अपराधियों के महत्वपूर्ण कुकृत्य हैं। इस प्रकार आज के समय में साइबर अपराध देश की नागरिक सुरक्षा एवं वित्तीय व्यवस्था की रक्षा के लिए गंभीर खतरा है।

Q

साइबर अपराध से बचाव के लिए सरकारी प्रयास एवं कानून क्या हैं?

देश में बढ़ते जा रहे साइबर अपराध के मद्देनजर राज्यों एवं संघशासित प्रदेशों में साइबर अपराध प्रकोष्ठ की स्थापना इस दिशा में सहायक कदम है। अनेक क्षेत्रों में साइबर अपराध प्रशिक्षण एवं जांच प्रयोगशाला स्थापित की गई हैं। इनके इस्तेमाल द्वारा पुलिस एवं न्यायिक अधिकारियों को प्रशिक्षित किए जाने का प्रविधान है। इसके अलावा नागरिक जागरूकता अभियानों द्वारा साइबर अपराधों पर अंकुश लगाए जाने के प्रयास जारी हैं। इसके तहत साइबर अपराध से पीड़ित महिलाओं की सहायता हेतु 'महिला हेल्पलाइन' की व्यवस्था की गई है। ऐसे अपराध की जांच में मुख्य कानून प्रवर्तन एजेंसियां जैसे इंटरपोल एवं राष्ट्रीय कानून प्रवर्तन एजेंसियां शामिल हैं। ये संगठन साइबर अपराध से निपटने एवं साइबर सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए संगठित तरीके से काम करते हैं। देश में बढ़ते हुए साइबर अपराधों में कुछ पारंपरिक आपराधिक गतिविधियां भी शामिल हैं। ऐसी आपराधिक गतिविधियों, जैसे चोरी, धोखाधड़ी, जालसाजी, मानहानि आदि अपराध भारतीय दंड संहिता के अंतर्गत दंडनीय हैं। जबकि इस क्षेत्र में कंप्यूटर के दुरुपयोग से नए युग के अपराधों की एक विशेष श्रृंखला को जन्म दिया है। ऐसे ही अपराधों की रोकथाम हेतु देश में सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 का प्रादुर्भाव हुआ, जिसे साइबर कानून भी कहा जाता है। इस कानून में समय एवं आवश्यकता अनुसार संशोधन किया जाता रहा है। इस अधिनियम की धारा-65 के तहत यदि कोई व्यक्ति जानबूझकर किसी कंप्यूटर की स्रोत कोड को छुपाता है, नष्ट करता है या बदलता है, जबकि इसे कानून द्वारा बनाए रखना आवश्यक हो, तो वह व्यक्ति साइबर अपराध की श्रेणी में आता है। इसमें सजा के रूप में 3 साल की कैद या 2 लाख रुपए का जुर्माना या दोनों का प्रविधान है। इसी तरह धारा-66 के अंतर्गत किसी व्यक्ति का पासवर्ड उपयोग कर धोखाधड़ी करने पर 3 वर्ष की सजा एवं या एक लाख रुपए का जुर्माना लगाने का प्रविधान है। जबकि धारा-67 के अंतर्गत यदि कोई व्यक्ति किसी बच्चे की यौन क्रिया करते हुए तस्वीरें खींचता है, प्रकाशित करता है या 18 वर्ष से कम आयु के किसी भी बच्चे को यौन क्रिया के लिए प्रेरित करता है, तो उस व्यक्ति को 7 वर्ष तक कारावास या 10 लाख रुपए तक का जुर्माना हो सकता है। इस प्रकार के दंड प्रविधान से साइबर अपराध पर अंकुश लग सकता है। हालांकि इंटरनेट के इस्तेमाल से विश्व को प्रगति की एक नई दिशा मिली है। परंतु, आसान इंटरनेट सुविधा के कारण जिस तरह साइबर अपराध में वृद्धि हुई है, वह चिंता का विषय है।

इस विषय पर हाल में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा फेसबुक द्वारा दायर एक याचिका में माननीय न्यायालय ने पहचान की गोपनीयता के कारण दोषी का पता न लग पाने के कारण नागरिकों को ट्रोल एवं बदनाम किए जाने के बावजूद कोई कानूनी सहायता एवं आसान कानूनी उपाय प्राप्त नहीं हो पाने के लिए चिंता जाहिर की है।



दोस्ती :  
तापसी पन्नू  
अपने दोस्तों  
के साथ  
विदेश में  
सैर करने के  
दौरान



वर्कहॉलिक : काजोल  
एक प्रोजेक्ट के  
सिलसिले में कुछ चर्चा  
करती हुई...



सेल्फी-फिटनेस मोड  
ऑन : शाहिद और मीरा  
कपूर जिम सेशन में इस  
अंदाज़ में...



हम साथ-साथ हैं : अपनी  
एनिवर्सरी पर कुछ इस  
तरह धर्मेन्द्र और हेमा  
मालिनी

सुपरस्टार्स इन वन फ्रेम : रजनीकांत और  
बिग बी अमिताभ बच्चन एक साथ



नो मोर फ़ोटोज़ :  
अयान मुखर्जी  
के साथ कुछ  
इस तरह दिखीं  
बेबी राहा



फ़ोटो सौजन्य : मिड डे

वी आर फैमिली : एक ही  
फ्रेम में अनुष्का-विराट  
कोहली के साथ उनके  
दोस्त



# श्रेष्ठ संकल्प शक्ति की पूंजी

स्वयं एवं अन्य लोगों को स्वस्थ, सुरक्षित और शक्तिशाली बनाए रखने के लिए हमें अपनी श्रेष्ठ संकल्प शक्ति की पूंजी को बढ़ाना है, जिससे हमारे विचार, आचार, व्यवहार व संस्कार सभ्य, शालीन व सुखदायी हों...

**सं**कल्प बड़ी शक्ति है। श्रेष्ठ संकल्प ही हमारे वर्तमान और भविष्य को बनाते हैं। श्रेष्ठ संकल्प की शक्ति को जाग्रत व एकत्रित करने व इनके प्रसार के दो मार्ग हैं। एक, आध्यात्मिक ज्ञान और दूसरा, योग-ध्यान का नियमित अभ्यास। इस श्रेष्ठ संकल्प शक्ति को एकत्रित करने की विधि सरल व सहज है, अतः इसे व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। इस तक पहुंचने के मार्ग में यदि कुछ बाधा है, तो वह है व्यर्थ संकल्प। यह वैसा ही है, जैसे धन का हम सदुपयोग करेंगे, तो यह बढ़ेगा और यदि दुरुपयोग करेंगे तो समाप्त हो जाएगा। यह देखें कि आपका संकल्प व्यर्थ न जाए अर्थात् यहां मन की दृढ़ता आवश्यक है। श्रेष्ठ संकल्प शक्ति दूसरों के विचारों की तरंगों को पकड़ने का सामर्थ्य रखती है। आप अपनी संवेदनाओं के माध्यम से दूर बैठे व्यक्ति की संवेदनाओं से जुड़ सकते हैं। हमारा मानना है कि भौतिक प्रकाश का मूल स्रोत आध्यात्मिक प्रकाश या अंतरात्मा का प्रकाश है। इसके आधार पर किसी की विचार तरंगों को हम प्राप्त कर सकते हैं। यह एकाग्रता की शक्ति से होता है। मन-बुद्धि दोनों ही जब एकाग्र होंगे, अंदर विचार तरंगों को पकड़ने की शक्ति आ जाएगी। हमारे निःस्वार्थ, स्वच्छ और स्पष्ट श्रेष्ठ संकल्प हमें शीघ्र यह अनुभव कराएंगे। हम जगत कल्याण की दिशा में योगदान कर सकते हैं। इसलिए यह निश्चित है कि आध्यात्मिक ज्ञान और

बी. के. शिवानी 1994 में पुणे यूनिवर्सिटी से इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग में गोल्ड मेडलिस्ट और भारतीय विद्यापीठ कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग पुणे में 2 वर्ष तक लेक्चरर रही। विशेष आध्यात्मिक रुझान की वजह से जॉब छोड़कर पिछले 23 वर्षों से राजयोग की शिक्षा दे रही हैं।

संप्रति : गुरुग्राम में निवास



परमात्म ध्यान के अभ्यास से विकसित हुई श्रेष्ठ संकल्प शक्ति द्वारा हम मानवता, प्रकृति व पर्यावरण को स्वच्छ, स्वस्थ, समृद्ध और खुशहाल बना सकते हैं। चूंकि संकल्प से ही सृष्टि बनती है, इसीलिए संकल्प शक्ति पर अधिक ध्यान देने की ज़रूरत है। इसका प्राणी व प्रकृति की सेवा के लिए उपयोग की ज़रूरत है। शुद्ध, शुभ व कल्याणकारी संकल्पों को एकत्रित करने और बढ़ाने की विधि है ध्यान और राजयोग। व्यावहारिक जीवन में निरंतर प्रयोग में लाने से एकाग्रता बढ़ती है। मनोबल बढ़ता है। मनोबल की बड़ी महिमा है। इसके लिए हमें सर्व के कल्याण के लिए शुभ व श्रेष्ठ संकल्प की शक्ति प्रयोग करनी है। तब हमारी शुभभावना वाला संकल्प सभी आत्माओं के लिए वरदान सिद्ध होगा। सबसे पहले देखना है कि मन को नियंत्रित करने की शक्ति कितनी आई है? आध्यात्मिक शक्ति, सकारात्मक चिंतन व राजयोग ध्यान के द्वारा हम मन को संयमित, नियंत्रित व सुनियोजित कर सकते हैं। स्वयं एवं अन्य को स्वस्थ, सुरक्षित और शक्तिशाली बनाए रखने के लिए अपनी श्रेष्ठ संकल्प शक्ति की पूंजी बढ़ानी है, जिससे विचार, आचार, व्यवहार व संस्कार सभ्य, शालीन व सुखदायी होंगे। क्योंकि संकल्प के आधार पर ही वाणी और कर्म काम करते हैं। इस मन प्रबंधन की प्रक्रिया में अलग-अलग परिश्रम की ज़रूरत नहीं है। यदि संकल्प शक्ति अच्छी है तो ये स्वतः नियंत्रण में आ जाते हैं। इसलिए शुभ संकल्प

शक्ति का महत्व समझकर उसे सदा अपनाना-एकत्रित करना है। श्रेष्ठ संकल्प, शुभभावना, शुभकामना वाली संकल्प शक्ति का हमारे भीतर जो भंडार है, उसे नियमित प्रयोग में लाने की शक्ति विकसित करनी है। इसे विधिपूर्वक करने से सिद्धि का अनुभव होगा। आज के नकारात्मक विचारों, चिंता, भय व तनाव के वातावरण में हमारी समर्थ और सकारात्मक संकल्प की शक्ति इतनी प्रभावशाली होगी कि इसके द्वारा अशांत मन, अस्थिर बुद्धि और दुखदायी संस्कारों को हम शांत, स्थिर, संतुलित व सुखदायी बना सकते हैं। हमारे मन में सदा आत्मा-परमात्मा की सुखद स्मृति, शिव संकल्प, शुभभावना व कल्याणकारी चिंतन चलता रहे, तो मनोबल बढ़ता जाएगा, आत्मशक्ति जमा होती जाएगी और मन-बुद्धि एकाग्र हो जाएगी। आज के युग में समस्याएं तो आनी ही हैं। यदि हमारे पास मनोबल है, तो समस्या धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है और आगे के लिए पाठ पढ़ाकर जाती है। जीवनरूपी परीक्षा में सदा पास होने तथा संकट या समस्यारूपी परिस्थिति को पार करने के लिए मन-बुद्धि को सदा अंतरात्मा व परमात्मा के पास स्थित करना है। एकाग्रता के लिए मन-बुद्धि को इच्छाशक्ति संपन्न बनाना होगा। हमें आत्मिक ज्ञान व राजयोग ध्यान द्वारा परमात्मा की शरण प्राप्त करनी है। अपने ज्योतिर्बिंदु स्वरूप अंतरात्मा को जानना है। शांति, प्रेम, पवित्रता व शुभ भावना की मनोस्थिति में रहना है। राजयोग की प्रक्रिया में अंतरात्मा को स्थूल शरीर से अधिक महत्व देना है तथा उसे मन, बुद्धि, संस्कार व कर्मेन्द्रियों का स्वामी समझना है। स्वयं को एक दिव्य ज्योतिर् बिंदु के रूप में अनुभव करना है। ईश्वर को सच्चा साथी और मार्गदर्शक मानकर हर संकल्प, भावना, वाणी, व्यवहार व कर्म को सार्थक-सुखदायी बनाना है।





**मां प्रेम ऋतंभरा**  
टैरो रीडर

जेन गुरु ओशो कहते हैं, हास्य की भावना बहुत जरूरी है और एक ज्ञानी व्यक्ति हास्य की भावना प्राप्त कर लेता है। इसे हमेशा याद रखें क्योंकि जानने से ही ईमानदारी, गंभीरता और चंचलता आती है। वहीं इससे हास्य की भावना भी उत्पन्न होती है।

### कर्क राशि



#### मेष (Aries) मार्च 21-20 अप्रैल

प्रसन्न रहें। दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा किए बिना अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपने महान व्यावहारिक ज्ञान का उपयोग करें। आप कठिन भावनात्मक स्थितियों को संभालते समय संवेदनशील हैं। महत्वपूर्ण निर्णय लेते समय अपने दिल-अंतर्मन पर भरोसा रखें।  
**शुभ अंक 15, शुभ रंग ब्राउन**

- इस राशि के लोग अत्यधिक रचनात्मक, भावनात्मक, प्रतिभाशाली, प्रखर, बहुआयामी और आमतौर पर पेशेवर, व्यावसायिक और व्यक्तिगत पहलुओं में सफल होते हैं। वे मूढ़ी, भावुक हो सकते हैं और उतार-चढ़ाव से गुजर सकते हैं, जो उनकी पेशेवर रचनात्मकता और आउटपुट के साथ-साथ उनके व्यक्तिगत संबंधों को भी प्रभावित करता है।
- इस राशि वाले अपने करीबी दोस्तों और परिवार के संबंध में भी चिंता करते हैं, उनके लिए प्यार और देखभाल दोनों करना पसंद करते हैं।

### वृश्चिक

(Scorpio) अक्टूबर 24-22 नवंबर



अचानक कोई यात्रा संपन्न होने की संभावना है। आप शारीरिक रूप से सक्रिय हैं और खेलकूद में व्यस्त रहते हैं। भावनात्मक रूप से मित्रों और परिवार के प्रति ग्रहणशील हैं। निजी रिश्तों में रोमैस बना रहेगा। महीने के अंत में आपको एक सुखद आश्चर्य मिलेगा।  
**शुभ अंक 1, शुभ रंग मिडनाइट ब्लू**

### धनु

(Sagittarius) नवंबर 23-23 दिसंबर

यह व्यस्त महीना साबित होगा, क्योंकि आप व्यक्तिगत और व्यावसायिक मामलों को सुलझाने और निर्णय लेने के लिए विविध गतिविधियों में शामिल होते हैं। मेष राशि का मित्र देखभाल करने वाला और सहयोगी होता है। इस माह जश्न मनाएं।  
**शुभ अंक 3, शुभ रंग चेरी रेड**



### वृष

(Taurus) अप्रैल 21-21 मई

अतीत को अलविदा कहना और आगे बढ़ना सबसे अच्छा है। नकारात्मक, उदासीन और विनाशकारी व्यक्ति से बचें, जो परिवार में दुःख और कलह ला सकता है। वादे पूरे न होने और लक्ष्य पूरे न होने पर काम में व्यवधान आ सकता है।  
**शुभ अंक 3, शुभ रंग ओल्ड रोज़**



### सिंह

(Leo) जुलाई 23-23 अगस्त

इस महीने पेशेवर और व्यक्तिगत परिस्थितियां आपके पक्ष में होने से आपको अपनी आशाओं का एहसास होगा। आपको कार्यस्थल पर एक विशेष कार्यभार दिया जाता है, जो आपके लिए एक उपलब्धि है। कर्क राशि वाला आपके रिश्ते में विशेष स्वाद जोड़ता है।  
**शुभ अंक 3, शुभ रंग पॉमग्रेनेट रेड**

### मकर

(Capricorn) दिसंबर 24-20 जनवरी



आप बड़े संस्थान के कार्यों से जुड़ सकते हैं। आपके लिए सीमाएं नहीं हैं। आपका सामाजिक जीवन व्यस्त है, क्योंकि आप दोस्तों के बीच लोकप्रिय हैं। सावधान रहें, आप किससे क्या कहते हैं, आपके शब्द आपके विरुद्ध दोहराए जा सकते हैं।  
**शुभ अंक 14, शुभ रंग टर्क्वाइज**

### मिथुन

(Gemini) मई 22-21 जून

इस समय केंद्रित व संतुलित रहें और चीजों को वैसे ही स्वीकार करें जैसे वे हैं, क्योंकि वे आपके दबाव के बजाय अपने आप बदलने की संभावना रखते हैं। कला, संगीत या रंगमंच में संलग्न रहें। महीने के अंत में घर में सामंजस्य और काम में तालमेल आएगा।  
**शुभ अंक 8, शुभ रंग रेनबो पेस्टल**



### कन्या

(Virgo) अगस्त 24-23 सितंबर

आप टाल-मटोल करते हैं और सार्थक अवसरों को हाथ से जाने देते हैं, जागरूक रहें और त्वरित प्रतिक्रिया दें। व्यक्तिगत रिश्ते प्यार, समय और धैर्य से खिलते हैं। सकारात्मक सोचें। नकारात्मक लोगों से दूर रहने का समय है।  
**शुभ अंक 7, शुभ रंग सी ग्रीन**



### कुंभ

(Aquarius) जनवरी 21-19 फरवरी

इस महीने आप आलसी और सुस्त महसूस करेंगे, क्योंकि आपको कुछ भी उत्साहित नहीं कर रहा है। निकट भविष्य में कुछ बड़ा आपका इंतज़ार कर रहा है और नए आयाम खोजे जाने वाले हैं। कोई भी प्रतिक्रिया न दें, बल्कि प्रतीक्षा करें।  
**शुभ अंक 8, शुभ रंग इंडिगो**



### कर्क

(Cancer) जून 22-22 जुलाई

भौतिक-वित्तीय मामलों से निपटने में काफी समय बिताते हैं। आपको कोई उपहार या विरासत मिलेगी, जो भौतिक भलाई में इज़ाफ़ा करेगी। व्यस्त दिन में ध्यान करने के लिए समय निकालें। खुद के अलावा दूसरों को भी स्वतंत्र रहने दें।  
**शुभ अंक 9, शुभ रंग सॉफ्ट ग्रीन**



### तुला

(Libra) सितंबर 24-23 अक्टूबर



शांत रहें, एक समय में एक कदम उठाएं और इस महीने सकारात्मक सोचें। महत्वपूर्ण व्यावसायिक पहलुओं की उपेक्षा के कारण विवरणों में ऊर्जा बर्बाद करने से सावधान रहें। पिछली गलतियों से सबक सीखें और आगे बढ़ें।  
**शुभ अंक 8, शुभ रंग व्हाइट**

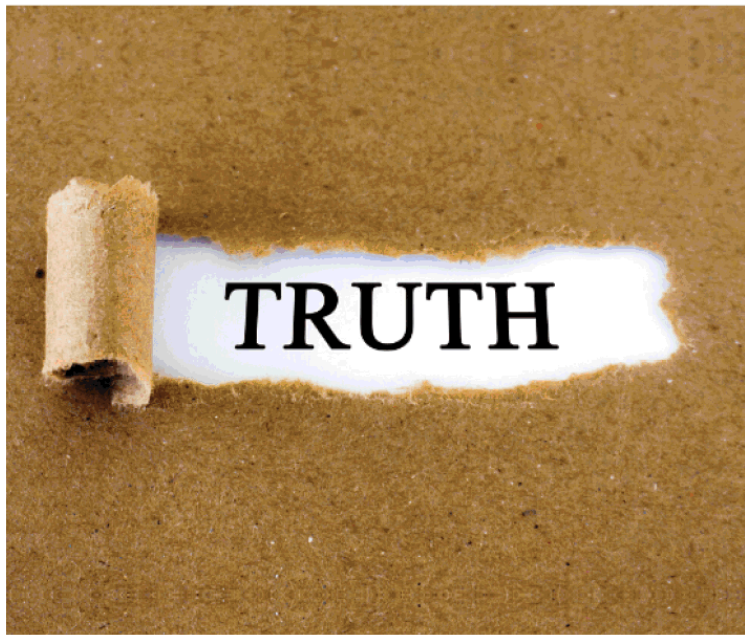
### मीन

(Pisces) फरवरी 20-20 मार्च



यदि आप खुले और ग्रहणशील हैं तो आपके लिए असीमित नई संभावनाएं उपलब्ध हैं। व्यक्तिगत मामलों के संबंध में निर्णय लेते समय अपने दिल की सुनें। खरीदारी करते समय या खाने-पीने का लुफ़ उठाते समय अतिशयोक्ति से सावधान रहें।  
**शुभ अंक 20, शुभ रंग रॉयल ब्लू**





स्थायी सफलता और शांति की प्राप्ति के लिए सच का साथ जरूरी है। इसलिए हमेशा सत्य बोलना और सही आचरण करना चाहिए। सत्य पर महापुरुषों ने कई अनमोल वचन कहे हैं, कुछ पढ़िए...

## सांच बराबर तप नहीं



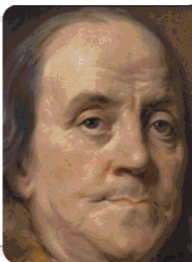
सत्य की राह पर कोई भी केवल दो गलतियां कर सकता है, रास्ते के अंत तक न जाना और शुरुआत न करना।  
**गौतम बुद्ध**



सत्य की खोज का पथ हमेशा लंबा होता है।  
**अलबेयर कामू**



सत्य सरलता में पाया जाता है न कि विभिन्नता और असमंजस में।  
**आइजेक न्यूटन**



अर्धसत्य अकसर शानदार झूठ होता है।  
**बेंजामिन फ्रैंकलिन**



सत्य और तथ्य में बड़ा अंतर है। तथ्य, सत्य को फीका कर सकता है।  
**माया एंजलो**



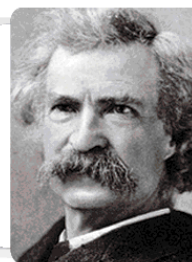
निःसंदेह सच सुंदर है, पर झूठ भी कम नहीं।  
**राल्फ वाल्डो इमर्सन**



हजार तरीकों से कहा गया सत्य फिर भी सत्य ही रहता है।  
**स्वामी विवेकानंद**



इसमें संदेह नहीं कि सत्य का असत्य से वही संबंध है, जो रोशनी का अंधकार से।  
**लियोनार्डो द विंची**



सत्य बोलने के बाद कुछ याद रखने की जरूरत नहीं होती।  
**मार्क ट्वेन**