योग दिवस पर विशेष

जून 2024

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

मूल्य ₹ 70

बच्चों के लिए खास 15 पन्ने

Holiday Special

फन | फूड | फैमिली

सुनो सुनाएं बेडटाइम स्टोरीज

कम बजट में फैमिली ट्रिप

बड़ी उम्र में एक्ने

स्विमिंग के फायदे

पेरेंटिंग में पिता की भूमिका

मर्द को भी होता है दर्द

पावरोटी की यात्रा

धारावाहिक कहानी प्रेम पाती अधूरी अंतिम किस्त

9 770975 039008

वनिता

जून 2024
वर्ष : 27 अंक : 316

CONTENTS

44 फैशन

खास

धूप, हवा और बातें 12
रातें कहानियों वाली 20
पांच ज्ञानेन्द्रियों के लिए योग 24

हॉलीडे स्पेशल

कम बजट में फैमिली ट्रिप 28
फैमिली फन आइडिया 96

विविध

पॉल्यूशन फ्री रहे घर 18
फादर्स डे गिफ्ट आइडिया 19
सकुलेंट प्लांट 23
महिला जनप्रतिनिधि 38
निर्जला एकादशी 83
गरमियों में पेट केअर 93
जॉब मार्केट को समझें 99
फील@होम 102
पावरोटी : यात्रा का जायका 104

बाल वनिता

बच्चों के लिए खास 52-66

पंडित जी से लें मुफ्त ज्योतिष सलाह देखें पेज नंबर 112

योग दिवस पर खास 24

फादर्स डे पर विशेष 94

सॉफ्ट लिप पॉलिश 50

MAGZTER

वनिता

व्यंजन

फैमिली फेवरेट फूड 68

गरमी की जान कुल्फी ही कुल्फी 84

फैशन

द वाइट ब्रिगेड 44

सौंदर्य

क्यों होते हैं बड़ी उम्र में एक्ने 32

सॉफ्ट लिप पॉलिश 50

वैक्स मेकिंग @ होम 67

पेरेंटिंग

पिता का पेरेंटिंग में रोल 94

स्वास्थ्य

हीट में पेट को रखें फिट 26

दर्द तो मर्द को भी होता है 36

स्विमिंग हर उम्र में रखे फिट 100

कहानी

मनोरम कुटीर (प्राची भारद्वाज) 40

पाती प्रेम भरी/ अंतिम किस्त (आभा श्रीवास्तव) 88

दांपत्य

जब कपल्स में हो इनकम गैप 31

फिल्म

तृप्ति डिमरी से मुलाकात 107

फिल्मी डुगडुगी 108

कवर मॉडल : **तृप्ति डिमरी**

फोटो : प्रदीप बंदेकर

व्यंजन 68

28 कम बजट में फैमिली ट्रिप

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

स्थायी स्तंभ

संपादकीय 8

आपके खत 10

मन की उलझन 15

काम की बातें 17

सेल्फ हेल्प 34

शहनाज ब्यूटी टिप्स 35

3 Q&A 43

स्त्री स्वास्थ्य 82

शॉपिंग मॉल 111

आपका भविष्यफल 112

हाउस नं. 36 114

वनिता

संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु
प्रभारी संपादक : इंदिरा राठौर*
सहायक संपादकीय समन्वयक : रुबी मोहंती
मुख्य डेस्क संपादक : गोपाल सिन्हा
डेस्क संपादक : निशा गांधी
कंटेंट संपादक : परिवा सिन्हा
डिजाइनर : राजेश कुमार

संपादकीय कार्यालय : वनिता, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002.
फोन : 011-23210746, 23212800 मेल : vanitahindi@mmp.in

बिजनेस प्रतिनिधि

दिल्ली : पूजा जैन, मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288

मुंबई : चेतन रामा अमीन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693

कोलकाता : अर्कप्रभा मित्रा, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, 14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय

दिल्ली : कुश मोहन जोशी, मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, तेज बिल्डिंग, बहादुर शाह जफर मार्ग, नयी दिल्ली-110002.
फोन : 011-23354920, कस्टमर केअर : 011-23739740.
ईमेल : circulationdelhi@mm.co.in

मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013
फोन : 022-24900844, 022-62965900

कोलकाता : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, 14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029.
फोन : 033-24198048

चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेस्ट (तीसरी मंजिल), नं. 113, पैंथन रोड, एग्मोर, चेन्नई-600008
फोन : 044-66918530/31/32

पटना : टिंकू कुमार, मलयाला मनोरमा, 608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना फोन : 0612-2233809

भोपाल : मलयाला मनोरमा, जेठली हाउस, ई-5/123, अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036

लखनऊ : मलयाला मनोरमा, बी-1657, इंदिरानगर, लखनऊ-226016, फोन : 0522-2341576

चंडीगढ़ : शक्ति प्रकाश, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी, चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699

हैदराबाद : मलयाला मनोरमा, 6-2-348/10/1, फ्लैट नं. 101 व 102, मुगल मेंसन, खैराताबाद, हैदराबाद-500004, तेलंगाना
फोन : 040-23314168, 23324692

बंगलौर : मलयाला मनोरमा, नंबर 132, कांथा कोर्ट, तीसरी मंजिल, लालबाग रोड, बंगलौर-560027, फोन : 080-22247735, 36

जयपुर : विनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा बिल्डिंग, रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टावर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने, जयपुर, फोन : 0141-2368360

सब्सक्रिप्शन टोल फ्री नंबर : 1800 425 5002
(सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 तक)
ईमेल : subscription@mmp.in

वी. सजीव जॉर्ज द्वारा एम. एम. पब्लिकेशंस लिमिटेड के लिए मुद्रित व प्रकाशित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 व मलयाला मनोरमा प्रेस, कोट्टयम-686039 में मुद्रित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 से प्रकाशित।

*पी.आर.बी. अधिनियम के तहत रचनाओं के चयन के उत्तरदायी

परिवार के लिए मस्ती की फुल डोज

जब बाहर तपती लू चल रही हो तो घर में बैठने के सिवा क्या किया जा सकता है ! लेकिन क्या गरमी की छुट्टी चुपचाप बैठने के लिए है ! बिलकुल नहीं, और बच्चों को तो हरदम कुछ करने को चाहिए। तो पाठको, इस बार वनिता ले कर आ रही है पूरे परिवार और खासतौर पर बच्चों के लिए मस्ती की फुल डोज। इस अंक में दी जा रही हैं बच्चों की कहानियां, कविताएं, कई तरह की एक्टिविटीज और हां- किड्स फैशन भी। साथ ही हैं कई फन और फूड आइडियाज।

हम जब छोटे थे तो गरमी की रातों में माता-पिता, दादा-दादी या नाना-नानी से ढेर सारी बेडटाइम स्टोरीज सुनते थे। मगर आज के बच्चे कहीं ना कहीं ऐसी कहानियों से वंचित रह जा रहे हैं। कवर स्टोरी *रातें कहानियों वाली* में इसी सवाल को उठाया गया है। पढ़ें और सोचें कि क्या फिर से इस रचनात्मक परंपरा को शुरू किया जा सकता है!

इस महीने फादर्स डे भी है। इस अवसर पर अपने प्यारे पापा को अगर कुछ देना चाहते हैं तो *फादर्स डे गिफ्ट आइडियाज* से कुछ मदद मिल सकती है। आज के समय में बच्चों की परवरिश सिर्फ मांओं की ही जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि पिता की भूमिका भी अहम हो गयी है। पढ़ें इस पर एक उपयोगी लेख।

योग दिवस पर जानें *पांच इंद्रियों के लिए योग*। बॉडी माइंड सोल में पुरुषों की शारीरिक-मानसिक सेहत पर है एक जरूरी लेख *दर्द तो मर्द को भी होता है*। गरमी में अपनी टमी के साथ ही पालतू पशुओं को कैसे रखें स्वस्थ, इस पर भी हैं लेख। फिट और चुस्त बने रहने में स्विमिंग कारगर है। पढ़ें जानकारीपरक लेख। घूमने का मन बना रहे हों तो कम बजट में किन खूबसूरत जगहों की सैर कर सकते हैं, पढ़ना न भूलें। इसके अलावा हैं मौसम के अनुकूल कुछ होम डेकोर टिप्स भी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

कुकिंग में है *फैमिली फेवरेट फूड*। ट्राई करें और बताएं कैसी लगीं। फ्लेवर्ड कुल्फियों की लाजवाब रेसिपीज भी हैं इस अंक में।

पर्यावरण दिवस पर दिए जा रहे हैं घर को पॉल्यूशन फ्री बनाने के कुछ टिप्स। कई बार बड़ी उम्र में भी एक्ने होते हैं। इनसे कैसे निजात पायी जा सकती है, पढ़ें एक्सपर्ट की राय। घर में वैक्स तैयार करने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, इस पर हैं कुछ टिप्स।

पंचायतों की तसवीर बदलने लगी हैं महिला सरपंच। वे ईमानदारी से अपने क्षेत्र में कार्य कर रही हैं और उनकी मौजूदगी से ग्रामीण महिलाओं के लिए नए रास्ते खुल रहे हैं। ऐसी ही तीन महिला सरपंचों से रूबरू करा रहे हैं इस अंक में।

इस अंक में दी गयी सामग्री आपको कैसी लगी, बताना ना भूलिएगा। आपकी चिट्ठियां और ईमेल्स हमें मिल रहे हैं, इनसे हौसला भी बढ़ रहा है। अपने सुझाव देते रहिए।

-संपादक

follow us on : Website : www.vanitaonline.com
Facebook : Vanita Hindi Magazine Instagram : @vanitamagazine

आपके खत

पुरस्कृत पत्र

अन्न का सम्मान

वनिता का *अप्रैल 2024* अंक शानदार और प्रेरक है। कैरिअर सलाह का लेख *ऐसे ढूंढ़ें समाधान,* रिलेशनशिप सलाह का लेख *चलो रिश्ते संवार लें,* सेल्फ हेल्प कॉलम का लेख *दिन को बनाएं सुंदर,* कहानी *स्नेह बंधन* तथा *शादी का जश्न है या खाने की बर्बादी* ने मुझे बहुत कुछ सिखा दिया। *स्नेह बंधन* कहानी की लेखिका डॉ. सरस्वती अय्यर की मार्मिक भावनापूर्ण कहानी उनकी स्वयं की सोच एवं उत्कृष्ट लेखनशैली को दर्शा रही है। यह लेखिका की अहमियत एवं व्यापक सोच तथा मानवीयता का महत्व कहानी की नायिका के माध्यम से हमें बता रही है। परिवार स्नेह बंधन की मजबूत डोर का दूसरा नाम है। एक बहू का आदर्श चरित्र मन को छू गया। वाकई *वनिता* के लेख नवीन एवं सामायिक होते हैं। सब कुछ मिल जाए, लेकिन परिवार और अपनों का साथ एवं सपोर्ट ना मिले तो ऐसी प्राप्ति किस काम की। वाकई पैसा बहुत कुछ है, लेकिन सब कुछ नहीं है। अन्न का सम्मान परवरिश का हिस्सा बने, अन्न ही परमात्मा है, अन्न के प्रति संवेदनशील बनना आज अति आवश्यक है।

मायारानी श्रीवास्तव, उ. प्र.

फिटनेस है तो हेल्थ है

वनिता का अप्रैल अंक मिला। आधुनिक खानपान की शैली के कारण वेट गेन व बॉडी शेमिंग की समस्याएं होती हैं और हम समाधान खोजने लग जाते हैं, तो अप्रैल *वनिता* अंक ने सुझाया समाधान। बेस्ट बॉडी टोनिंग वर्कआउट्स इसका एक अच्छा विकल्प है, जिससे हम फिटनेस पा सकते हैं। फिटनेस है तो हेल्थ है। वेटलॉस एप्स का ऑप्शन भी मददगार है। फिटनेस से संबंधित बॉडी शेमिंग एक नया विषय लगा। *कैक्टस स्टोरी* जानकारीपूर्ण लगी। *एनर्जी ड्रिंक्स* के पेय भी स्फूर्तिवर्धक लगे।

गांठ बांध ली

अप्रैल 2024 की वनिता मिलते ही मैं झूम उठी। पत्रिका कभी तो मां, कभी अंतरंग मित्र, तो कभी बहन बन कर मुझे संभाले रहती है। कहानियां भी ऐसी होती हैं कि नीरसता की अनुभूति कहीं नहीं होती। *वनिता व्यंजन* मुझे बेहद चटपटे और स्वादिष्ट लगते हैं। मैं *वनिता* व्यंजन की रेसिपीज को स्वयं कुक करके भी खाती-खिलाती हूं, सभी मित्रगण तारीफ करते हैं। सौंदर्य निखार में *स्किन केअर रूटीन@40* भी अच्छा लगा।

टीना, *प्रयागराज*

सारगर्भित सामग्री

महिलाओं के जीवन में रोजमर्रा की जो बहुसंख्य समस्याएं होती हैं, उनके समाधान की दिशा में *वनिता* पत्रिका की अग्रणी भूमिका रही है। उसी सिलसिले में *वनिता* में अप्रैल अंक में हेल्दी वेट स्पेशल के स्वरूप में एक विशेषांक का निकाला जाना सराहनीय रहा। संपादकीय में इस बारे में फिटनेस और वजन को बड़ी खूबी से कोरिलेट किया है। *वनिता* के लिए क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट सीमा सिंह ने हेल्दी वेट के लिए *फोर वीक डाइट प्लान* सुझाया है, जो सहज भी है और पुरअसर भी। हेल्दी वेट की आकांक्षा रखनेवालों को *चिंता से चर्बी* के माध्यम से चेताया है। अनियंत्रित वजन के कारण थुलथुल होती देह की समस्या पर *दिल तोड़ती है बॉडी शेमिंग* भी एक अच्छा आलेख है। *वनिता* जब भी किसी विषय को उठाती है तो उस पर सारगर्भित सामग्री प्रस्तुत करती है।

नेहा चतुर्वेदी, *भोपाल*

वनिता का अनमोल अंक

वनिता के *अप्रैल 2024* का हेल्दी वेट स्पेशल अंक बहुत ही अनमोल लगा। इस अंक का मुख्य आकर्षण रहा सजग करनेवाला आलेख *शादी का जश्न है या खाने की बर्बादी का*। वाकई इसके

आंकड़े बेहद ही चिंताजनक है। हाल ही में आयी एक रिपोर्ट के मुताबिक सबसे ज्यादा भोजन दावतों में नहीं, बल्कि घरों में बर्बाद हो रहा है। सबसे आवश्यक है अन्न का सम्मान करना। *चिंता से चर्बी स्वयं* को स्ट्रेस से दूर रखने की बेशकीमती सलाह देनेवाला था। मेरे पसंदीदा गुलजार साहब को पढ़ कर मन खुश हो गया। इस गरमी में हेल्दी और *टेस्टी एनर्जी ड्रिंक* घर में सभी के मन को भाए। कहानी *स्नेह बंधन* प्यारी लगी।

पंकज गुप्ता, *मुंबई*

जीतिए आकर्षक ब्यूटी प्रोडक्ट्स

सर्वश्रेष्ठ पत्र को मिलेंगे हर्बल कॉस्मेटिक कंपनी केयरिंग कंपाउंड की ओर से 1500 रुपए तक के ब्यूटी प्रोडक्ट्स। *वनिता* पढ़ें और आज ही अपनी राय अपने पूरे पते व मोबाइल नंबर के साथ लिख कर भेजें।

वनिता पत्रिका पाने के लिए संपर्क करें

दिल्ली	: 011-23739740
मुंबई	: 022-24900844 62965900
कोलकाता	: 033-24198048
चेन्नई	: 044-66918530 /31/32
पटना	: 0612-2233809
भोपाल	: 0755-2988036
लखनऊ	: 0522-2341576
चंडीगढ़	: 0172-2724699
हैदराबाद	: 040-23314168 23324692
बंगलुरु	: 080-22247735, 36
जयपुर	: 0141-2368360

वनिता सब्सक्राइब करने के लिए इस QR कोड को स्कैन करें

*हमारा पता—**आपके खत**, वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002 email : vanitahindi@mmp.in*

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

आपकी थाली में क्या है

खानपान को ले कर हाल के वर्षों में लोग जागरूक हुए हैं, लेकिन अभी भी हेल्दी थाली को ले कर कुछ भ्रम बरकरार हैं। पिछले दिनों आईसीएमआर एवं एनआईएन ने कुछ दिशानिर्देश जारी किए हैं। भारतीयों में आधी से अधिक बीमारियां गलत खानपान की देन हैं। समय रहते इन्हें सुधार लें तो स्वस्थ रह सकते हैं।

खानपान को ले कर हाल के दिनों में लोग बहुत जागरूक हुए हैं, लेकिन इस जागरूकता का प्रभाव अगर हमारी भोजन की थाली पर ना पड़े तो सब बेकार है। खराब खानपान की वजह से भारतीयों में बीमारियों का खतरा लगभग 56 फीसदी तक बढ़ रहा है। सही जीवनशैली और डाइट अपना कर लाइफस्टाइल डिजीज से काफी हद तक बचा जा सकता है और असमय होने वाली मौतों के आंकड़े कम किए जा सकते हैं।

हाल ही में इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) और नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एनआईएन) हैदराबाद ने भारतीयों के लिए खानपान संबंधी कुछ दिशानिर्देश जारी किए हैं। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि शहरी भारतीयों की जीवनशैली सुस्त होती जा रही है, जबकि उनकी थाली में प्रोसेस्ड फूड बढ़ रहा है। साथ ही शुगर, फैट और सॉल्ट की मात्रा बढ़ रही है। इससे शरीर में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी हो रही है और मोटापा घेर रहा है। सेहत की राह में सबसे बड़ा बैरियर मोटापा है। हालांकि जीवनशैली और भोजन में किए जाने वाले छोटे-छोटे बदलावों से भी बड़ा फर्क पड़ सकता है।

इस रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय अभी अनाज का सेवन अधिक कर रहे हैं, जबकि उन्हें दालों, अंडों, सब्जियों और फलों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। अभी थाली में लगभग 60-70 फीसदी हिस्सा अनाज परोसा जा रहा है, जबकि इसे 50 प्रतिशत से कम किया जाना चाहिए। दूसरी ओर दालों, सब्जियों या अंडों का हिस्सा दुगना करना चाहिए। गाइडलाइंस के मुताबिक हमें प्लांट बेस्ड डाइट अपनाने की जरूरत है, लेकिन सही मात्रा में (मसलन हफ्ते में 500 ग्राम या प्रतिदिन लगभग 70 ग्राम तक) मीट बेस्ड प्रोटीन भी लेना चाहिए। दूध-दही का सेवन भी उचित मात्रा में करना चाहिए। खासतौर पर बच्चों व बुजुर्गों को दूध का सेवन जरूर करना चाहिए। अगर मोटापे, हाइपरटेंशन, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज और डाइबिटीज जैसी बीमारियों से बचे रहना चाहते हैं तो अपनी थाली को संतुलित और सेहतमंद बनाना होगा।

एक बात गौर करने लायक यह है कि इन दिनों सॉल्ट और शुगर के कई विकल्प बाजार में उपलब्ध हैं, जो लोगों को भ्रमित कर रहे हैं। इस रिपोर्ट में स्पष्ट कहा गया है कि ना तो कोई गुड या हेल्दी शुगर होता है और ना ही पिंक या ब्लैक सॉल्ट की गुणवत्ता वाइट सॉल्ट से अधिक होती है। आप चाहे चीनी खाएं, गुड़ या शहद लें, सभी में पर्याप्त मीठा है। कोई भी दूसरे विकल्पों से बेहतर नहीं है। अगर कोई पूरी तरह चीनी नहीं छोड़ पाता तो दिन भर में 20-25 ग्राम तक चीनी का सेवन कर सकता है, इससे अधिक नहीं। इसी तरह घी, पाम ऑइल या कोकोनट ऑइल में सैचुरेटेड फैट्स होते हैं और इनकी मात्रा सीमित रखी जानी चाहिए।

लब्बोलुबाब यह कि एक संतुलित थाली में 45 प्रतिशत कैलोरी अनाज और मोटे अनाज से आए, 15 प्रतिशत कैलोरी दालों, बीन्स या मांस से और बाकी कैलोरीज सब्जियों,

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

फलों और दूध से मिलनी चाहिए।

एक और बात जो एनआइएन की ओर से जारी हुई है, वह यह है कि फूड लेबल्स पर दी गयी जानकारी को ठीक से पढ़ना चाहिए। इसके अलावा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कम करें। इंस्टेंट या फ्रोजन फूड को कट करें। जीवनशैली में सक्रियता और व्यायाम को प्रमुख जगह दें। प्रेगनेंट और बच्चे को ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली स्त्रियों को अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए, शिशु को कम से कम 6 महीने तक पूरी तरह ब्रेस्टफीडिंग कराने की जरूरत है, जबकि इसे शिशु के 2 वर्ष या अधिक होने पर भी जारी रखा जा सकता है। प्रेगनेंसी में किसी भी तरह के आयुर्वेदिक सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत नहीं है, ना ही शिशु को शहद चटाने की कोई आवश्यकता है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

इन गाइडलाइंस में एक अहम हिदायत मसल्स बनाने और जिम जाने की शौकीन युवा पीढ़ी के लिए भी है कि प्रोटीन सप्लीमेंट्स लेना बंद करें। ऐसा करने से शरीर को कई तरह के नुकसान हो सकते हैं। जैसे, बोन मिनरल लॉस और किडनी में खराबी।

इन गाइडलाइंस के आने से कुछ समय पहले ही एक और अध्ययन में कहा गया था, खासतौर पर नॉर्थ इंडियन थाली सेहत के लिए हानिकारक है। उत्तरी भारत के खानपान की बात करते ही हमारे मुंह में पानी आने लगता है। छोले-भटूरे, बटर चिकन, मक्खन से भरे आलू-गोभी के परांठे... सब याद आने लगते हैं। द जॉर्ज इंस्टिट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ इंडिया और पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च द्वारा कराए गए एक अध्ययन में कहा गया कि सोडियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन का सेहत में बड़ा योगदान है और इनकी कमी से कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। ज्यादा नमक और कम पोटैशियम लेने से हाइपरटेंशन, कार्डियोवैस्क्युलर और क्रोनिक किडनी डिजीज हो सकती हैं।

चूंकि भारत के हर हिस्से में अलग किस्म का खानपान है, इसलिए यह जानना जरूरी है कि उनके भोजन में पौष्टिक तत्वों की पर्याप्त मात्रा है या नहीं। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि किडनी से जुड़ी गंभीर समस्याओं में मरीज को हालांकि पोटैशियम और प्रोटीन की कम मात्रा लेने को कहा जाता है, लेकिन स्वस्थ लोगों में इसकी कमी से फटीग और मसल्स लॉस जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। भारतीय नमकीन पदार्थों का सेवन अत्यधिक करते हैं, जिसे कम करना चाहिए। कुकिंग के तरीकों में बदलाव की जरूरत है। हाई हीट कुकिंग और फ्राइंग के बजाय ग्रिलिंग, बेकिंग, ऑइल लेस कुकिंग, स्टीमिंग आदि को प्राथमिकता देनी चाहिए, ताकि खाद्य पदार्थों में पौष्टिकता बची रह सके। पोटैशियम की कमी ना हो, इसके लिए मौसमी फल, सब्जियां, सलाद और डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना चाहिए।

भारतीयों के खाने में नमक-मीठे की मात्रा भी अधिक है, जिसे बदलती जीवनशैली के हिसाब से कम करने की आवश्यकता है। ना तो कोई गुड शुगर है और ना ही कोई गुड नमक।

कुकिंग मेथड्स के अलावा खाना पकाने के बरतनों पर भी ध्यान देना जरूरी है। आजकल लोग नॉनस्टिक पैन का इस्तेमाल अधिक कर रहे हैं, जबकि इसमें हीट लेवल को ध्यान में रखना होता है। इसके अलावा अगर इनकी कोटिंग निकल जाए तो इन्हें इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। खट्टे पदार्थों जैसे चटनी, सांभर आदि के लिए आयरन, एल्युमीनियम, ब्रास या कॉपर के बरतन ना इस्तेमाल करें। मिट्टी या सिरैमिक कुकवेअर सबसे सुरक्षित माने जाते हैं, जो ईको-फ्रेंडली तो हैं ही, इनमें तेल कम लगता है और न्यूट्रिशन भी बरकरार रहता है। स्टेनलेस स्टील और ग्रेनाइट स्टोन के बरतन भी अन्य के मुकाबले सुरक्षित माने जाते हैं।

सौ बातों की एक बात

जब हम कहते हैं कि हमारी थाली में न्यूट्रिशन इतना कम क्यों होता जा रहा है तो इसकी एक बड़ी वजह यह है कि दालों, सब्जियों, डेयरी और मीट प्रोडक्ट्स की कीमतों में बेतहाशा वृद्धि हुई है। कुछ समय पहले आयी एक रिपोर्ट *वॉट इंडिया ईट* में कहा गया कि भारतीय, खासतौर पर ग्रामीण लोग कार्ब का ज्यादा सेवन कर रहे हैं और प्रोटीन की मात्रा उनके खाने में बहुत कम है। पुराने जमाने में कहावत थी— *दाल रोटी खाओ, प्रभु के गुण गाओ।* लेकिन आज के समय में दालें थाली से गायब हो रही हैं। लगभग हर दाल की कीमत 200 रुपए पार कर रही है। शाकाहारी लोग प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से दालों पर निर्भर करते हैं। जब मध्यवर्ग ही इसमें कटौती करने लगा है तो निम्न वर्ग की थाली में दाल कैसे पहुंचे। सब्जियों-फलों की कीमतें भी आसमान छू रही हैं। जरूरी पोषण सबको मिले, इसके लिए चीजें सबकी पहुंच में होनी भी जरूरी हैं।

इंदिरा राठौर

MAGZTER

#OOTD
Outfit of the Day

Summer Ready

लाइट कॉटन वेअर गरमियों के लिए परफेक्ट है। कॉटन की फ्लोरल कुरती के साथ वाइट पैंट्स को पेअर कर सकती हैं। लुक को सिल्वर फिलिग्री वर्क के इयररिंग और रिंग के साथ पूरा करें, साथ में स्लिंग बैग लें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

फोटो सौजन्य : फैबइंडिया

जब तक आपका बेटा भावनात्मक, शारीरिक रूप से सुरक्षित है, अपनी स्टडी पर ध्यान दे रहा है, तब तक उसके सीक्रेट्स को छुपाए रखने में कोई हर्ज नहीं।

डॉ. शचि माथुर बलहारा
सीनियर साइकोलॉजिस्ट

बेटे के सीक्रेट्स कैसे बताऊं

मेरा बेटा 17 साल का है और बारहवीं में पढ़ता है। मुझसे हर बात शेअर करता है, यहां तक कि अपनी गर्लफ्रेंड के बारे में भी उसने मुझे बताया है। लेकिन किसी और को बताने से मना करता है। अब अगर मैं उसके पापा से यह सब बताती हूं तो उसे लगेगा कि मैंने उसके साथ धोखा किया है। इस स्थिति को कैसे संभालूं, समझ नहीं आ रहा। सलाह दें।

सोनम, *बीकानेर*

यह बहुत ही अच्छी बात है कि आपका बेटा आपसे अपनी हर बात शेअर करता है। आपके लिए भी उसके सीक्रेट्स को खुद तक ही सीमित रखना जरूरी है। लेकिन आपको लगता है कि उसकी रिलेशनशिप अभी भरोसे के लायक नहीं है या इस रिलेशनशिप से आपके बेटे पर नेगेटिव असर पड़ सकता है तो बेटे से कहें कि आपकी मदद से वह अपनी रिलेशनशिप से किनारा कर ले। अगर वह गर्लफ्रेंड के चक्कर में अपनी पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पा रहा है तो आप उसके पिता से बात कर सकती हैं और उन्हें मामले में दखल देने को कह सकती हैं। कहने का मतलब यह है कि जब तक वह भावनात्मक, शारीरिक रूप से सुरक्षित है, अपनी स्टडी पर ध्यान दे रहा है, तब तक उसके सीक्रेट्स को छुपाए रखने में कोई हर्ज नहीं। लेकिन अगर रिलेशनशिप से उसे नुकसान पहुंचने का अंदेशा हो तो अपने पति से बात करके मामले को सुलझाने की कोशिश करें। बेटे को सुरक्षित रखने से बढ़ कर आपके लिए दूसरा काम नहीं।

घर वाले मेरी शादी कराने पर तुले हैं, पर मुझे कमिटमेंट से डर लगता है। मैं न्यूक्लियर फैमिली में पली-बढ़ी हूं, कहीं मेरी शादी जॉइंट फैमिली में हो गयी तो मैं कैसे एडजस्ट कर पाऊंगी। मैं क्या करूं?

शर्मिष्ठा, *बनारस*

आप फिक्र ना करें। इस बारे में अपने पेरेंट्स से बात करें, इससे उन्हें आपके लिए सूटेबल फैमिली ढूंढ़ने में मदद मिलेगी। आप संयुक्त परिवार के फायदे और नुकसान को जाने बिना इस बारे में पहले से कोई राय ना बनाएं। नए अनुभव लेने के लिए अपने आपको तैयार करें। निसंदेह आपके पेरेंट्स समझदार होंगे और आपके मन में उपजे भय को देखते हुए आपके लिए ऐसा घर-वर ढूंढ़ेंगे, जिनके साथ आप आराम से निभा सकें।

अगर आप खुद ही अपने लिए योग्य पति की तलाश करना चाहती हैं तो पहले उस लड़के से मिलें, उसकी पारिवारिक पृष्ठभूमि को समझें, उसके परिवारजनों से कभी यों ही मुलाकात करें और देखें कि क्या आप उस लड़के के साथ और उसके घर में सहजतापूर्वक रह सकती हैं। अपना पार्टनर चुनने में धैर्य से काम लें, जल्दबाजी ना करें। किसी व्यक्ति के साथ जीवनभर का रिश्ता बनाने से पहले अपनी भावनाओं और अंतर्मन की पुकार को समझें। यह थोड़ी सामान्य से हट कर सोच हो सकती है, पर आप इसे जीवन में कुछ रोमांचक करने की तरह देखें, जिसमें आपको कुछ अच्छे और कुछ बुरे अनुभव मिलेंगे। यदि आप नयी रिलेशनशिप को खुले मन से स्वीकारेंगी तो जिंदगी भी आपको सपोर्ट करेगी। हां, इतना याद रखें कि हर चीज के अच्छे और बुरे दोनों पहलू होते हैं। ◆

मोरल पुलिसिंग किस हद तक सही?

मोरल पुलिसिंग का मतलब है किसी व्यक्ति या समूह द्वारा अन्य लोगों पर जबर्दस्ती अपने विचार, आदतें, जीने का तरीका आदि थोपना। इससे विविधता की गुंजाइश नहीं रहती, झगड़े बढ़ते हैं और सहनशक्ति कम होती है। दूसरी ओर, नैतिक मूल्य लोगों को प्रेमपूर्वक साथ रहना सिखाते हैं। जब तक किसी की भावनाओं, विश्वास को ठेस ना पहुंचे, तब तक ही मोरल पुलिसिंग ठीक है, लेकिन अगर इससे सहनशक्ति कम होने लगे, झगड़े होने लगें तो मोरल पुलिसिंग नुकसान ही पहुंचाती है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

जिंदगी की रफ्तार को कभी-कभी हमारी मन की गांठें धीमी कर देती हैं ! इन गांठों को सुलझाइए साइकोलॉजिस्ट डॉ. शचि माथुर बलहारा की मदद से।
अपनी निजी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें– ***मन की उलझन,*** *वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

MAGZTER

Evening Wear

चुन लीजिए अपने लिए कोई मनपसंद ईवनिंग वियर ! गरमियों की शामें सचमुच रंगीन और खूबसूरत हो जाएंगी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

डॉ. प्रकाश कोठारी
सेक्सोलॉजिस्ट

आप में ख्वाहिश नहीं जगने का कारण पति का व्यवहार भी हो सकता है। वे सहवास के समय आपसे जिस तरह पेश आते हैं, वह आपको कम पसंद है।

बेमन से साथ देती हूं

मेरी उम्र 55 साल से अधिक है और आजकल एक प्रॉब्लम से गुजर रहा हूं। पत्नी के साथ जब भी सहवास करता हूं तो चरम तक पहुंचने में काफी वक्त लग जाता है। इजेकुलेशन बहुत देर में होता है। कई बार तो सीमेन निकलता भी नहीं है। वैसे मैं सेहतमंद हूं और वजन भी नियंत्रित है।

ज्यादातर सेक्स के लिए 4 चरण होते हैं—कामेच्छा, इंद्रिय में तनाव, प्रवेश और चरम। शुरू के तीन चरण तो ठीक हैं, बस चरम तक पहुंचने में वक्त लगता है। इसके 3-4 प्रमुख कारण हो सकते हैं। एक तो आपकी उम्र 55 से अधिक है तो टेस्टोस्टेरॉन हारमोन की कमी की वजह से यह हो सकता है। इसके लिए आप खाने में हफ्ते में दो दिन दो कटोरी उड़द की दाल गाय के घी का तड़का लगा कर खाएं, तो यह समस्या दूर हो सकती है।

दूसरा कारण यह हो सकता है कि कई बार सहवास करते हैं तो पार्टनर का प्राइवेट पार्ट चौड़ा हो जाता है। इससे पर्याप्त कॉन्टैक्ट नहीं बन पाता, जिससे क्लाइमेक्स तक पहुंचने में दिक्कत होती है। इस समस्या का तुरंत समाधान चाहिए तो आप पोजिशन बदल कर देखें। पत्नी से कहें कि प्रवेश के बाद वे अपने पैरों को एक-दूसरे पर चढ़ा लें। इसे वुमन लेग्स क्रॉस पोजिशन कहते हैं। इससे कॉन्टैक्ट बेहतर बनता है, जिससे चरम तक पहुंचना संभव हो सकता है।

शादी को 9 साल हो चुके हैं। इन दिनों सेक्स का मन नहीं करता। सिर्फ पति का साथ देने के लिए सहवास करती हूं। क्या जांच कराऊं, किस डॉक्टर से मिलूं, ताकि नॉर्मल सेक्स लाइफ जी सकूं।

इसमें किसी तरह की जांच कराने की जरूरत नहीं है। बस एक-दूसरे को अपनी-अपनी पसंद-नापसंद बतानी है। आप में ख्वाहिश नहीं जगने का एक कारण आपके पति का व्यवहार भी हो सकता है। आपके पति सहवास के समय आपसे किस तरह पेश आते हैं, वह शायद आपको कम पसंद है। बेहतर होगा आप अपनी पसंद उन्हें बता दें तो शायद बात बन जाए। दरअसल, चार अक्षरों का शब्द सहवास का पर्याय है बातचीत। कम्यूनिकेशन बेहतर होने से आपकी पसंद उन्हें पता लग जाएगी तो आपके अंदर कामेच्छा बढ़ने लगेगी और आप लोग पहले की तरह दांपत्य सुख का आनंद ले पाएंगे।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

मेरा बस्ट साइज बड़ा है। कुछ ही दिनों बाद मेरी शादी होने वाली है। कहीं इनकी वजह से सेक्स में दिक्कत तो नहीं होगी?

ब्रेस्ट बड़ी हो या छोटी हो, उससे सेक्सुअल प्लेजर में कोई रुकावट नहीं आती। महत्वपूर्ण बात है कि आप अपनी पसंद पार्टनर को बता दें जैसे कहां और किस तरह स्पर्श करने से आपको आनंद की अनुभूति होती है, कहां छूने से आपको अच्छा नहीं लगता आदि। स्पर्श की एक भाषा होती है, जिसे आप दोनों समझ लें तो वैवाहिक जीवन आनंदमयी गुजरेगा।

कब मिलें सेक्सोलॉजिस्ट से

अकसर शादी के बाद कपल उचित यौन ज्ञान ना होने से सेक्स में कई तरह की गलतियां कर बैठते हैं और नीम-हकीमों के चक्कर काटते हैं। कपल निम्नलिखित परिस्थितियों में किसी योग्य सेक्सोलॉजिस्ट से मिल कर परामर्श ले सकते हैं—कामेच्छा ना होना, तनाव ना आता हो, योनिमार्ग में गीलापन ना होना, प्रवेश में कोई दिक्कत और क्लाइमेक्स तक ना पहुंच पाना। इन चारों चरण में किसी एक में भी दिक्कत हो तो डॉक्टर से मिलें। वैसे यूट्यूब पर prakash kothari sex education नाम से 13 घंटों का वीडियो है, जिसमें सेक्स संबंधी सारी जानकारी मिल सकती है।

*देह सुख वैवाहिक जीवन का अभिन्न अंग है, पर कई बार इसमें चाहे-अनचाहे खलल पड़ जाता है। जानेमाने सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी ऐसी ही परेशानियों को सुलझाने में आपकी मदद करेंगे। हमें इस पते पर लिख भेजें—**काम की बातें,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

पॉल्यूशन फ्री रहे घर

वर्ल्ड एनवायरमेंट डे पर क्यों ना इस बार अपने घर को पॉल्यूशन-फ्री बनाने का संकल्प लें।

पूरी दुनिया में पर्यावरण प्रदूषण को ले कर गंभीर बहसें चल रही हैं। बड़ी-बड़ी बातें करने के बजाय अगर सिर्फ घर में कुछ बदलाव कर लें तो यह भी स्वच्छ पर्यावरण के प्रति हमारा योगदान होगा। कुछ टिप्स फॉलो करें और बन जाएं पर्यावरण प्रहरी—

- स्मार्ट शॉपर बनें। मिनिमलिस्टिक लाइफस्टाइल अपनाएं। फास्ट फैशन के चक्कर में ना पड़ें। कुछ भी खरीदने से पहले घर में मौजूद चीजों को दोबारा इस्तेमाल करने के बारे में सोचें, चाहे कपड़े हों या डेकोरेटिव आइटम्स। सिंगल यूज वाली चीजें खरीदने से बचें।
- लो एनर्जी बल्ब या लैंप्स खरीदें। जरूरत ना हो तो घर में हर वक्त लाइट्स जला कर ना रखें। इससे एनर्जी सेविंग होगी।

- घर में पॉल्यूशन को कम करने वाले प्लांट्स लगाएं। जैसे मनीप्लांट, एरिका पाम, तुलसी, एलोवेरा आदि। पौधों से घर सुंदर भी दिखेगा और घर का पर्यावरण भी स्वच्छ रहेगा।
- अगर आपका घर रोडसाइड या ऐसी जगह पर है, जहां धूल ज्यादा आती है तो हमेशा वेट डस्टिंग करें। दरवाजों, खिड़कियों को गीले कपड़े से पोंछें और घर में कारपेट या रोएंदार रग्स आदि का इस्तेमाल कम से कम करें।
- किचन और बाथरूम्स में एग्जॉस्ट फैन, चिमनी और वेंटिलेशन का ध्यान रखें। इनकी नियमित सफाई करें। यहां कुछ छोटे सकुलेंट प्लांट्स रखें। फैन, खिड़कियों आदि की सफाई के लिए केमिकलयुक्त क्लीनर्स के बजाय घर में ही विनेगर, नीबू और डिटरजेंट की मदद से क्लीनर तैयार करें।
- प्लास्टिक को ना कहें। कपड़े के शॉपिंग बैग्स तैयार करें। ऑनलाइन शॉपिंग में भी ध्यान रखें कि बार-बार सामान मंगाने के बजाय महीने में एक बार और कम से कम पैकिंग में सामान मंगाएं। बार-बार सामान ऑर्डर करने से कार्टन का खर्च बढ़ता है, जिससे पर्यावरण को नुकसान होता है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

- रीसाइकल करें। इसके लिए वर्कशॉप्स होती हैं, जिनसे आपको सही जानकारी मिल सकती है कि घर की चीजों को रीसाइकिल कैसे कर सकते हैं। इन दिनों बड़े अपार्टमेंट्स या सोसाइटीज में भी कई संस्थाएं घर के बेकार पड़े कपड़ों, मोबाइल फोन्स, इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स आदि एकत्र करती हैं, ताकि उन्हें जरूरतमंदों को दिया जा सके या रीयूजेबल बनाया जा सके।
- घर में आर्टिफिशियल सेंट्स, अगरबत्ती, सेंटेड कैंडल्स, परफ्यूम्स, होम स्प्रे आदि का प्रयोग कम से कम करें।
- पानी का दुरुपयोग रोकें। वॉटर पंपिंग और ट्रीटमेंट के जरिए बहुत एनर्जी वेस्ट होती है। घर में बार-बार पानी की मोटर चलाने से बचें और पानी के रीयूज के बारे में सोचें।
- अधिक से अधिक लोकल व मौसमी सब्जियों, फलों का सेवन करें। साथ ही ऐसी डाइट अपनाएं, जो प्लांट बेस्ड हो।

◆ इंदिरा राठौर

फादर्स डे Gifts आइडियाज

फादर्स डे पर करें पापा को सरप्राइज। चुनें कुछ खास गिफ्ट्स, जो रखेंगे उनके स्टाइल और हेल्थ का खयाल।

फोन केस : फोन केस सबसे बजट फ्रेंडली और कूल गिफ्ट हैं। आप कस्टमाइज करा के उनकी फोटो के साथ भी केस बनवा कर गिफ्ट कर सकते हैं।

नया वॉर्डरोब : पसंद की शर्ट के साथ टाई, बेल्ट, वॉलेट और कफलिंक्स भी दे सकते हैं। इस तरह के गिफ्ट को हैंपर बना कर दे सकते हैं।

सनग्लासेज : हॉलीडे पर पापा की फेवरेट एक्सेसरीज में से एक है सनग्लासेज। एविएटर से ले कर राउंड कोई भी ग्लासेज गिफ्ट कर सकते हैं ।

बॉडी स्प्रे : बजट फ्रेंडली गिफ्ट देना चाहें तो बॉडी स्प्रे दे सकते हैं। बॉडी स्प्रे चुनें और बॉडी कोलोन के साथ हैंपर बना कर गिफ्ट करें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

फिटनेस वॉच : फिट पापा को दें हेल्थ गैजेट। यह फिटनेस वॉच उनके हार्ट रेट से ले कर स्टेप काउंट और स्लीप का भी ध्यान रखेगी।

फोटो फ्रेम : बेडसाइड के लिए फोटो फ्रेम परफेक्ट व सिंपल गिफ्ट है। अपने किसी फेवरेट पल की फोटो को पसंद के फ्रेम में डाल कर गिफ्ट कर सकते हैं। बजट ज्यादा हो तो डिजिटल फोटो फ्रेम भी गिफ्ट के लिए अच्छा आइडिया है।

गैजेट्स : पापा के लिए गैजेट्स उस तरह है जैसे बच्चों के लिए खिलौने। अपने टेक सेवी पापा को दे सकते हैं एलेक्सा मिनी, जो उन्हें पसंद आएगा।

शूज : स्पोर्ट्स वेअर मेंस गिफ्ट कलेक्शन में सबसे ज्यादा पसंद किए जाते हैं। आप अपने पापा को ट्रेकिंग शूज या रनिंग शूज भी गिफ्ट कर सकते हैं।

◆ ईशा

रातें कहानियों वाली...

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

बच्चों की छुट्टियां हैं। क्यों ना कुछ मजेदार पुरानी परंपराएं दोहरायी जाएं ! वीडियो गेम्स और मोबाइल से कुछ पल हटा कर उन्हें कल्पनाओं के संसार में घूमने दिया जाए ! तो चलें किस्से-कहानियों की प्यारी सी दुनिया में *इंदिरा राठौर* के साथ।

एक बार की बात है या *वंस अपॉन ए टाइम...* बेडटाइम स्टोरीज की शुरुआत अकसर इन्हीं वाक्यों से शुरू होती थी। कहानियों की कुछ पंक्तियां तो ताउम्र के लिए जेहन में अंकित हो गयी हैं। जैसे *...और परी ने अपनी जादू की छड़ी घुमायी, घोड़े पर उड़ता सजीला राजकुमार आया और राजकुमारी को कैद से छुड़ा ले गया... खरगोश दौड़ के बीच में सुस्ताने बैठ गया, मगर कछुआ मंथर-मंथर चलता गया और खरगोश से जीत गया... वफादार नेवले को मालिक ने क्रोधवश मार दिया, जबकि उसने सांप से बच्चे की जान बचायी थी... बांसुरी वाले की धुन पर शहर के सारे चूहे पीछे-पीछे चलने लगे...*।

पंचतंत्र की कहानियां हों या अकबर-बीरबल या शेखचिल्ली के किस्से, चतुर सियार, चालाक लोमड़ी, होशियार कौवे की कहानी हो या फिर *सिंड्रेला, एलिस इन वंडरलैंड, द आंट एंड द ग्रासहूपर, द ग्रीडी लॉयन* और *द स्पीकिंग केव...* ऐसी हजारों-हजार कहानियां ना सिर्फ बच्चों की कल्पना-शक्ति को बढ़ाती हैं, बल्कि इनके जरिए वे जीवन के कठिनतम पाठ भी सहज ही सीख लेते हैं।

पुराने समय में जब टीवी-मोबाइल-इंटरनेट का दखल घरों में नहीं था, कहानियां पढ़ने-सुनाने की एक रवायत हुआ करती थी। गरमी की छुट्टियां तब नाना-नानी, दादा-दादी के घर गुजरा करती थीं। दिन भर की धमाचौकड़ी, पकड़म-पकड़ाई और छुपम-छिपाई के बीच सब बच्चे बेसब्री से रात का इंतजार करते। बड़ी सी छतों पर पानी का छिड़काव कर चटाइयां बिछायी जातीं और स्वच्छ-साफ व पॉल्यूशन फ्री आसमान में छिटके तारों तले, जुगनुओं की जगमग संग बड़े-बूढ़ों से कहानियां सुनते बच्चे कब वास्तविक दुनिया से कल्पना-लोक में पहुंच जाते, पता भी नहीं लगता। इन

कहानियों का असर कुछ ऐसा होता कि बच्चे नींद में भी कहानियों के हिस्से गढ़ रहे होते थे।

व्यक्तित्व विकास में भूमिका

किस्से-कहानियां ना सिर्फ बच्चों को बहलाने, उनकी जिज्ञासाओं को शांत करने या कल्पनाओं को आकार देने के लिए होती हैं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण में भी इन कहानियों का बड़ा योगदान होता है। मित्रता कैसी होनी चाहिए, मुश्किल निर्णय लेते हुए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, क्रोध क्यों बुरा होता है, मेहनत का कोई विकल्प क्यों नहीं होता, सादगी का क्या महत्व है, झूठ से क्या नुकसान हो सकता है, उचित-अनुचित में क्या भेद होता है, रिश्तों में मर्यादा क्यों जरूरी है, संबंधों में मधुरता कैसे लायी जा सकती है, गलत संगति से क्या हानि हो सकती है, लालच बुरी बला क्यों है और झूठ व बेइमानी से बचना क्यों अनिवार्य है... ऐसे ना जाने कितने सबक खेल-खेल में बच्चों को पता चल जाया करते हैं। जब तक बच्चा बोल या पढ़ नहीं सकता, तब तक कहानियां सुन कर ही उसके भीतर नैतिक मूल्य विकसित किए जा सकते हैं। साहस, स्पष्टता, ईमानदारी, सहानुभूति, उदारता, विनम्रता, चतुराई, सहयोग, सहभागिता, संवेदनशीलता जैसे तमाम गुणों को इन्हीं कहानियों के माध्यम से वे सीख पाते हैं।

कहानियों का विज्ञान

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

न्यूरल रिसर्च के अनुसार, सोते समय बच्चों को कहानियां सुनाने से ना सिर्फ उन्हें, बल्कि उनके माता-पिता को भी बहुत लाभ मिलता है। जिन बच्चों को रोज कहानियां सुनायी जाती हैं, उनके मस्तिष्क का बायां हिस्सा अधिक एक्टिव होता है। कहानियों से उनका भाषा-ज्ञान बढ़ता है। भले ही बच्चा ठीक से बोल ना पाए, लेकिन आगे जा कर वह भाषा में

बहुत सिखाती हैं स्टोरीज

उषा कांति दुबे
पूर्व अध्यापिका, खटीमा

हमारे बच्चों ने कहानियां सुन कर बहुत कुछ खुद सीखा, जबकि आज उनके बच्चे ये चीजें मिस कर रहे हैं। बच्चे जो सहज ढंग से सीखते हैं, उन्हें थोप कर नहीं सिखाया जा सकता। मुझे आज भी दादी-चाची की कहानियां याद हैं, जिन्हें अपने पोते को सुनाती हूं। वह खूब सवाल भी करता है। मैंने अपनी मां को नहीं देखा, लेकिन घर में इतनी मांएं थीं कि कभी लगा नहीं कि मेरी मां नहीं हैं। चाची-दादी रामायण-महाभारत की कहानियां सुनातीं। मेरे बड़े बेटे के बच्चे भी छोटे थे तो उन्हें भी कहानियां सुनाती थी। टीवी-इंटरनेट ने बच्चों की कल्पना-शक्ति को कम किया है। पहले औरतों को घर के ढेरों काम हाथ से करने होते थे। तब भी वे कहानियों के लिए वक्त निकाल लेती थीं। मैं खुद शिक्षिका रही हूं तो बच्चों के मनोविज्ञान को समझ पाती हूं। हम बच्चों को कठिन विषय समझाते हुए उसमें कोई ना कोई कहानी जोड़ते थे, जिससे विषय रोचक हो जाता था। आज बच्चों पर पढ़ाई का बोझ ज्यादा है। वे क्लासरूम और स्क्रीन के अलावा कुछ नहीं जानते। हम बच्चों को कई बार प्रकृति के बीच बिठा कर पढ़ाते थे, जिससे वे सहजता से चीजें सीखते थे।

बच्चों से पहले खुद बदलें

इन दिनों युवा मांओं के हाथ में मोबाइल फोन है, वे कामकाजी भी हैं, व्यस्त भी रहती हैं। माता-पिता डेडलाइंस में उलझे हैं। जाहिर है, बच्चों को कहानी सुनाने का वक्त खो चुका है। मेरे बेटों ने अपनी दादी से खूब कहानियां सुनीं। हम पंजाबी हैं। हमारी दादी मां हमें कहानियां सुनाती थीं। उनकी सुनायी लोककथाएं आज भी याद हैं। एक कहानी थी छोटे से चूहे की, जिसके पास बैल थे, जिन्हें राजा खोल कर ले गया। चूहा छोटा सा है, मगर उसके हौसले बड़े हैं। वह एक गाड़ी बनाता है चूहों वाली और युद्ध को तत्पर हो जाता है। उसके हौसले देख हर कोई उसकी मदद को आगे आने लगता है... । यह कहानी दादी के पोपले मुंह से और भी आनंददायक हो जाती थी। मैं बड़े शहर में पली-बढ़ी, माता-पिता के पास ज्यादा वक्त नहीं होता था तो प्रकृति से उतना नजदीक नहीं रह पाए। अब वॉक पर जाती हूं तो पेड़-पौधों को ऑब्जर्व करती हूं, गूगल लेंस से उनके नाम जानती हूं। आज के बच्चों के पास तो ना किताबें हैं ना प्रकृति। बच्चे छुट्टी में या तो मूवी देखते हैं या गेम खेलते हैं, जबकि इतनी अच्छी किताबें हैं, जिन्हें ऑनलाइन मंगवा सकते हैं। मैं अपने बच्चों को म्यूजियम, नाटक, डांस, म्यूजिक शोज और बुक फेयर ले कर जाती थी। अब बच्चे बड़े हो गए हैं तो मुझे उन्हीं जगहों पर ले कर जाते हैं। घर में किताबें हैं तो बच्चों ने पढ़ना सीखा। मेरे बड़े बेटे की शादी हुई तो हनीमून पर वह वियतनाम गया। इस ऐतिहासिक जगह से वह इतना प्रभावित हुआ कि उसने मुझसे कहा कि अगली बार वह मुझे वहां ले कर जाएगा। किताबों के अलावा आर्ट, कल्चर, फिल्म, ज़ू, पेंटिंग एग्जिबिशन, ऐतिहासिक जगहों को देखना भी बच्चों के विकास के लिए जरूरी है।

उषा छाबड़ा
स्टोरीटेलर व यूट्यूबर, दिल्ली

> “शोध बताते हैं कि बेडटाइम स्टोरीज से बच्चों के बौद्धिक व भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। उन्हें नींद अच्छी आती है और माता-पिता से उनकी बॉन्डिंग भी बढ़ती है।”

सीख देती हैं कहानियां

हम बच्चे थे तो बुजुर्गों से कहानियां सुनते थे। हमारे नाना *भेड़िया आया...* वाली कहानी अकसर सुनाते थे। उनके किस्सों में मजा आता था और हम हर रोज रात की बेसब्री से प्रतीक्षा करते थे। थोड़े बड़े हुए तो ढेर सारी पत्रिकाएं घर में आती थीं। *अमर चित्रकथा, पंचतंत्र, सिंहासन पचीसी, हितोपदेश...* हमने ढेरों चीजें पढ़ीं। आज के बच्चे तो रामायण-महाभारत की कहानियां भी मिस कर रहे हैं। हमारे बुजुर्ग पौराणिक चरित्रों के बारे में इतनी कहानियां सुनाते थे कि हमें वे कैरेक्टर्स रट जाते थे। हाल ही में मैं कुरुक्षेत्र से दिल्ली आ रही थी। यात्रा

मंजरी जोशी, ***कहानीकार, प्रयागराज***

में एक महिला और उसकी छोटी सी बच्ची थी। महिला फोन पर बिजी थी, बच्ची लगातार कुछ पूछ रही थी और मां सुन नहीं रही थी। दिल्ली आने तक मां ने बच्ची से बात नहीं की। मांएं अब बच्चों को टीवी या मोबाइल के आगे बिठा देती हैं। पापा भी ऑफिस से आ कर फोन ले कर बैठ जाते हैं। बच्चे का कम्युनिकेशन स्क्रीन से हो रहा है। न्यूक्लियर फैमिलीज में तीन लोग हैं, वे भी आपस में बात नहीं कर रहे हैं। कहानियों से मिलने वाली सीखें गायब हो गयी हैं। हमारी मां वर्किंग थीं, लेकिन घर आने के बाद रात तक हमें कभी नहीं लगा कि मां हमारे साथ नहीं हैं। आज पर्सनेलिटी डेवलपमेंट की क्लासेज हो रही हैं, हंसी आती है यह सब देख कर। बच्चों को किताबें दें, विकास उसी से होगा।

“अध्ययनों के अनुसार नियमित कहानियां सुनने वाले बच्चे लोगों, वस्तुओं, घटनाओं या स्थितियों को मन की आंखों से देखते हैं। वे चित्रों की मदद के बिना भी यह बात बेहतर समझ पाते हैं कि चीजें वास्तव में कैसी दिखती हैं।”

विशेषज्ञता हासिल कर सकता है। बच्चे सिर्फ सुनते नहीं, बल्कि सवाल भी करते हैं। कहानी में ऐसा क्यों हुआ, उसने ऐसा क्यों किया, ऐसा होता तो क्या होता... जैसे कई सवाल बच्चे पूछते हैं। इससे उनकी संवाद क्षमता बढ़ती है। कई बार तो बच्चे एक ही कहानी को बार-बार सुनना चाहते हैं। इससे बच्चों में क्रिटिकल थिंकिंग और रीजनिंग जैसे गुण विकसित होते हैं और वे तार्किक बनते हैं। दिन भर चाहे आप बच्चों को जितना पुचकार लें या गले लगा लें, लेकिन सोने से पहले 15-20 मिनट का स्टोरी सेशन भी माता-पिता व बच्चों के बीच एक गहरी बॉन्डिंग पैदा करता है। कहानी सुनाने से माता-पिता को भी अपने दिन भर के तनाव से मुक्ति मिलती है और बच्चों के साथ ही उन्हें भी अच्छी नींद आती है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

पेरेंट्स हों साथ-स्क्रीन नहीं

शोधों में यह भी पाया गया है कि जो बच्चे बचपन में कहानियां सुनते हैं, वे अधिक सफलता प्राप्त करते हैं, क्योंकि अध्ययन उनकी दिनचर्या में स्वाभाविक रूप से आ जाता है। यूएस में हुई इस रिसर्च में कहा गया है कि कहानियां सुनने से बच्चों को बहुत लाभ मिलता है, लेकिन यह लाभ तभी मिलता है, जब वे स्क्रीन के बजाय लोगों से कहानियां सुनें।

अब सवाल यह है कि किस उम्र से बच्चों को कहानियां सुनाने की शुरुआत कर देनी चाहिए। तो इसका जवाब है—जितनी जल्दी हो सके। यानी 2 से 3 वर्ष की आयु वाले बच्चों को कहानियां सुनानी चाहिए और यह प्रक्रिया 7-8 वर्ष की आयु तक निरंतर चलनी चाहिए। बहुत छोटे बच्चों को पंचतंत्र की कहानियां सुनायी जा सकती हैं या फिर परी-कथाएं। जब बच्चे थोड़े बड़े हो जाएं तो नैतिक मूल्यों वाली कहानियां या किस्से सुनाए जा सकते हैं।

सुनो एक कहानी

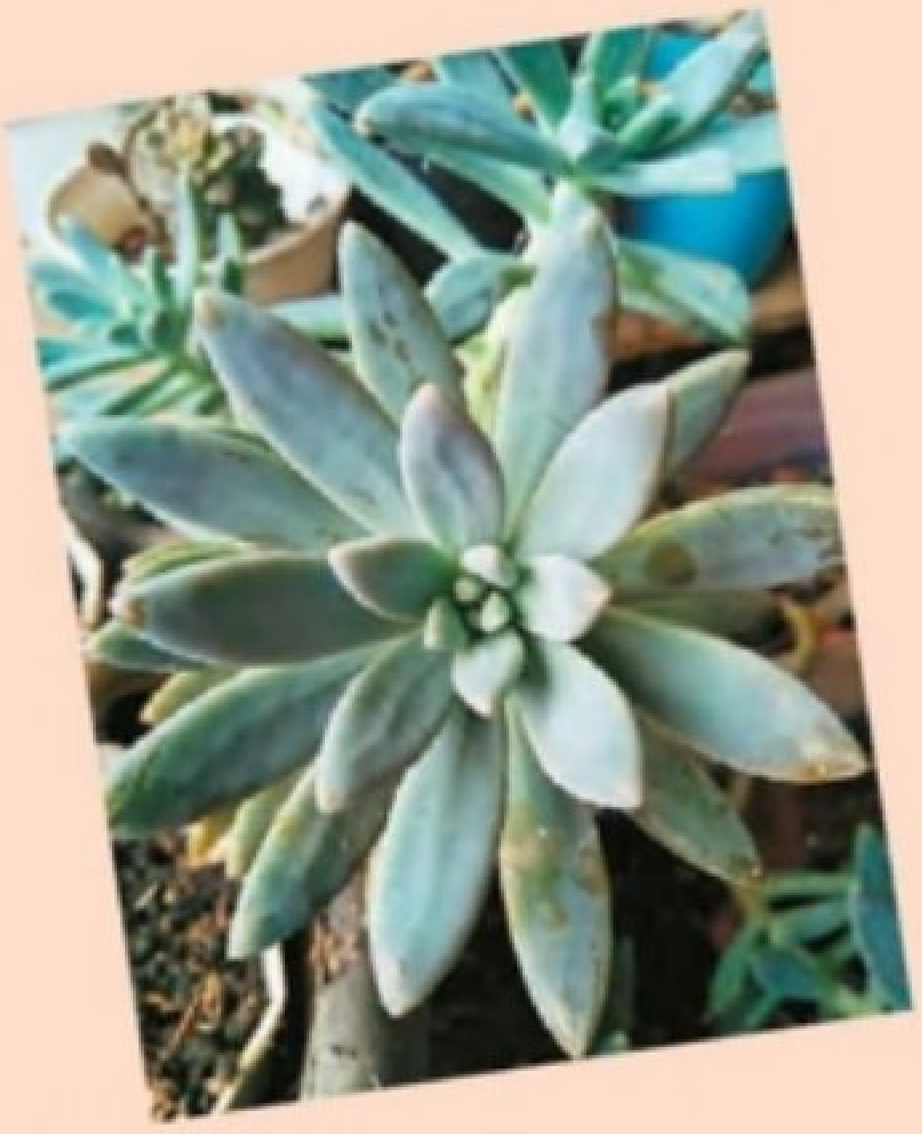
बेडटाइम स्टोरीज की बात हो और पंचतंत्र की कोई कहानी ना सुनायी जाए तो बात कुछ अधूरी सी रह जाती है।

...तो चलिए एक छोटी सी कहानी पंचतंत्र की सुनाते हैं। इसका शीर्षक है- *मूर्ख साधु और ठग*।

एक बार की बात है, एक गांव में देव शर्मा नाम का साधु रहता था। गांव वाले साधु का बहुत सम्मान करते थे और उसकी सुविधा-असुविधा का ध्यान रखते थे। ग्रामीण सम्मान में साधु को भोजन, वस्त्र, उपहार, पैसे आदि देते रहते थे। इस तरह से साधु के पास काफी धन एकत्र हो गया था। अब धन आता है तो साथ में चिंता भी लाता है। तो साधु को भी धन की चिंता सताती थी और वह हमेशा एक पोटली में अपना धन साथ ले कर चलता था। वहीं एक ठग भी रहता था, जो मौका तलाश रहा था कि साधु को लूट सके। एक दिन वह साधु के पास गया और प्रार्थना की कि वे उसे अपना शिष्य बना लें। कई बार प्रार्थना सुन कर साधु ने ठग की विनती मान ली...। एक दिन साधु को कहीं जाना पड़ा तो शिष्य को भी साथ ले लिया। रास्ते में नदी पड़ी। साधु ने सोचा कि स्नान कर लें, ताकि यात्रा की थकान कुछ कम हो। साधु ने धन की पोटली को कंबल में लपेटा और नदी किनारे रख कर शिष्य को उसकी रक्षा करने को कहा। शिष्य बना ठग तो ऐसे ही मौके की तलाश में था। इधर साधु ने नदी में डुबकी लगायी और उधर शिष्य गठरी ले कर नौ दो ग्यारह हो गया।

कहानी से यही सीख मिलती है कि कभी भी अनजान व्यक्ति पर आंख मूंद कर भरोसा नहीं करना चाहिए। वह धोखेबाज हो सकता है। कहीं ऐसा ना हो कि आप हाथ मलते रह जाएं। ◆

MAGZTER



सकुलेंट प्लांट्स for समर गार्डन

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सकुलेंट प्लांट्स को पानी की इतनी जरूरत नहीं होती, गरमियों में भी हाइड्रेटेड रहते हैं। क्या आप भी इनसे अपना घर सजाना नहीं चाहेंगे?

कहते हैं सकुलेंट ना सिर्फ आकर्षक, खूबसूरत और नाजुक होते हैं, बल्कि ये घर के लिए शुभ भी माने जाते हैं। सिर्फ इनके साथ एक कमी है कि यह पानी की कमी या ओवर वॉटरिंग से मर जाते हैं। इनके पत्ते इतनी जल्दी झड़ने लगते हैं कि इन्हें बचाना मुश्किल हो जाता है। पर इन्हें धूप में रख दिया जाए तो ये फिर से ठीक हो जाते हैं। इन्हें घर में लगाते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

- कुछ सकुलेंट प्लांट्स एअर प्यूरीफायर होते हैं। ये घर में एअर क्वॉलिटी को अच्छा करते हैं। इन्हें घर में रखें तो घर की आबोहवा अच्छी होती है।
- सकुलेंट रात भर ऑक्सीजन देते हैं। पूरे घर में 3-4 सकुलेंट प्लांट अवश्य लगाएं।
- सकुलेंट चमकीली धूप में अच्छा पनपते हैं। उन्हें कम से कम 6 घंटे बाहर रखने की जरूरत होती है। अगर आप घर के किसी ऐसे कोने में इसे रखना चाहते हैं, जहां हल्की छांव आती है, तो आप *मदर इन लॉ टंग* जैसे सकुलेंट लगा सकते हैं। यह सूरज की कम रोशनी में भी ठीकठाक ग्रो कर लेते हैं।
- ऑर्बिट सकुलेंट ड्राई क्लाइमेट में ग्रो करता है। यह समर गार्डन के लिए बेस्ट है। बुरोज टेल, जेड, रोजियम, जेबरा प्लांट, सीडियम प्रिकली पर्ल आदि सामान्य पर खूबसूरत सकुलेंट हैं।
- अगर आप सकुलेंट को बालकनी में रख रहे हैं, जहां अच्छी धूप आती हो, तो 3 दिन में एक बार पानी देने से चलेगा। अगर घर के अंदर रख रहे हैं, तो हफ्ते में एक बार पानी देना जरूरी है।
- चाय की पत्ती सकुलेंट प्लांट के लिए बढ़िया खाद है। वैसे सिंथेटिक फर्टिलाइजर भी आप डाल सकते हैं। चाय की पत्तियों को उबाल कर ठंडा करें और पत्ती समेत इसे प्लांट में डालें।
- अगर आप सकुलेंट प्लांट को कोकोपीट पर लगा रही हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि कोकोपीट काफी समय तक नमी बनाए रखता है। इसीलिए इसमें पानी काफी कम दें।

◆ रूबी

MAGZTER

पांच ज्ञानेन्द्रियों के

कहते हैं चेहरा हमारे मन की आवाज है और पांच ज्ञानेन्द्रियां हमारे भावों को बताती हैं। इन सभी इंद्रियों का मस्तिष्क से सही तालमेल बना रहे, इसके लिए योग की कुछ सरल क्रियाएं बता रही हैं विन्यासा योग स्टूडियो की फाउंडर और योग थेरैपिस्ट *रंजना छाबड़ा*।

कहने को तो आंख, कान, नाक, जिह्वा और त्वचा में बाहरी वातावरण को ग्रहण करने की क्षमता है, लेकिन हमारे चेहरे पर लगे ये अंग मात्र अंग ही रह जाएं, अगर उनको प्राण ना मिलें। यानी इनका तालमेल हमारे मस्तिष्क के साथ ना हो तो ये चेहरे पर मात्र एक गोलक बन कर रह जाएंगे। जैसे, किसी व्यक्ति की आंखें तो हैं, पर वह देख ना पाए। मतलब आंखों के होने का मतलब यह नहीं है कि उनमें दृष्टि भी है। इसी तरह कान का होना यह नहीं दर्शाता है कि व्यक्ति सुन भी सकता है।

ज्ञानेन्द्रियां यानी इन्द्रियां, जिनमें ज्ञान है और इसका संबंध प्राण के साथ मन से भी है। इनमें प्राण हों और ये मन के साथ जुड़ते हों, तभी इनका कार्य पूरा होता है। उदाहरण के तौर पर आप टीवी देख रहे हैं, लेकिन आपका मन कहीं और है तो सामने चल रहे दृश्यों को देख कर भी आपको पता नहीं चलेगा कि सामने क्या घटना घटी है या कोई व्यक्ति आपके सामने से हो कर निकल जाएगा और आपको पता नहीं चलेगा। इसलिए मन का भी इंद्रियों के साथ जुड़ना जरूरी है। मन व इंद्रियों के बीच सही सामंजस्य बिठाने के लिए कुछ यौगिक क्रियाएं नियमित करने की आवश्यकता है—

कान की शक्ति बढ़ाएं

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कानों को स्वस्थ रखने के लिए कर्ण रंध्र धौति का अभ्यास करना चाहिए। कान का तत्व आकाश है। कर्ण रंध्र धौति के अभ्यास से कानों के सुनने की शक्ति तो बढ़ती ही है, साथ ही आलस्य दूर होता है और विवेक जाग्रत होता है। इस क्रिया को इस तरह करें—

1. तर्जनी उंगली को कान में डाल कर गोल-गोल घुमाएं। (ध्यान रखें कि आपके नाखून कटे हों)
2. उंगलियों से V बना कर कान के दोनों ओर रखें और ऊपर-नीचे मालिश करें।

लिए योग

चेहरे और जीभ के लिए क्रियाएं

जिह्वा का तत्व जल है और त्वचा का तत्व वायु है। जिह्वा का कार्य केवल स्वाद को चखना और खट्टा-नमकीन या मीठा बताना ही नहीं है, बल्कि यह स्वर यंत्र के साथ मिल कर आपके भावों को शब्दों के माध्यम से भी बताती है। जीभ के साथ-साथ चेहरे की त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए कुछ मुख और स्वर यंत्र की क्रियाएं की जाती हैं।

इन क्रियाओं को नियमित करने से चेहरे पर असमय झुर्रियां नहीं पड़तीं और दांत व जबड़े भी शक्तिशाली बनते हैं। इससे आवाज भी साफ होती है।

1. मुंह में हवा भर कर गालों को फुलाएं और मुंह के अंदर हवा को गोल-गोल घुमाएं।
2. हाथों से हलके-हलके माथे, होंठ और ठुड्डी की मालिश करें ।
3. दोनों तरफ से दांतों और जबड़ों को परस्पर सटा कर दबाएं।
4. पूरी सांस भरें और गरदन को ऊपर की ओर ले जाएं। आसमान को देखें, फिर जितना मुंह आसानी से खोल सकें, उतना खोलें। दाहिने हाथ की तीन उंगलियों को दांतों के मध्य में रखकर आ-आ-आ की ध्वनि करें।

नोट : चेहरे को प्रतिदिन ठंडे पानी से दो बार साफ करें। ड्राई त्वचा के लिए चेहरे पर हमेशा मॉइस्चराइजर लगा कर रखें और सनस्क्रीन का भी उपयोग करें। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें और त्वचा के मुताबिक किसी भी ऑइल का प्रयोग करें।

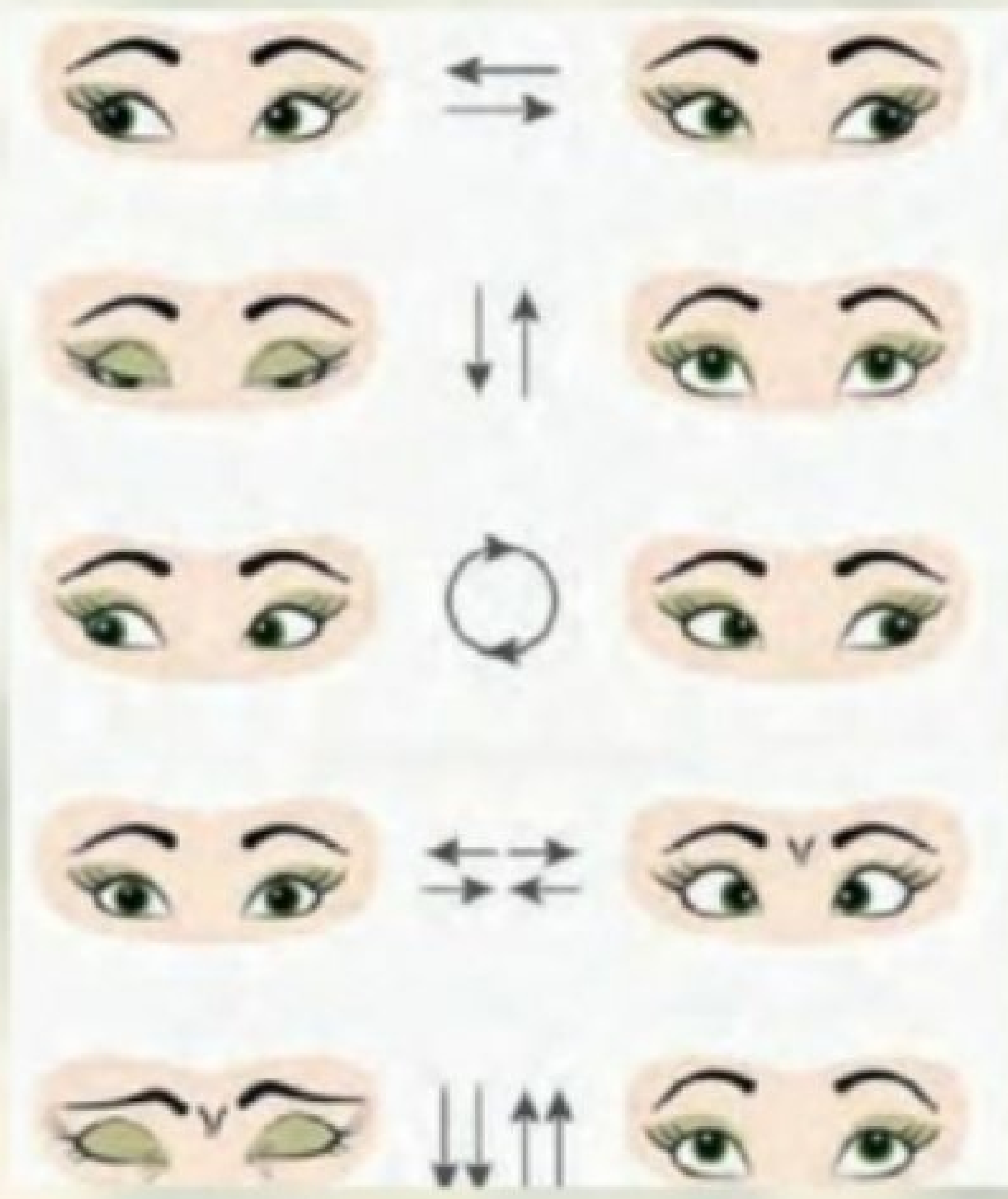
नाक के लिए योग

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कान, जीभ और चेहरे की त्वचा के बाद हमारी चौथी ज्ञानेन्द्री नाक है, जो सूंघने का काम करती है। इसका तत्व है- पृथ्वी। नाक का कार्य केवल गंध को सूंघना ही नहीं है, बल्कि वह हमारे भीतर प्राण ऊर्जा को भी सांस के माध्यम से ले कर जाती है और शरीर से विजातीय तत्वों को सांस के ही माध्यम से बाहर छोड़ने का काम भी करती है ।

इसके अतिरिक्त दिन भर हमारी ऊर्जा का संबंध भी नाक से रहता है। स्वर विज्ञान के माध्यम से उसे अच्छे तरीके से समझा जा सकता है। योग में हमारे दोनों नासा छिद्रों को बहुत महत्व दिया गया है, जिसे सूर्य और चंद्रमा के नाम से संबोधित करते हुए *ईड़ा* और *पिंगला* कहा गया है। इन दोनों में संतुलन बनाने और प्राण को सुष्मणा में प्रवाहित करने के लिए ही योग में प्राणायाम और योग आसनों का अभ्यास किया जाता है। जब हमारा दायां स्वर एक्टिव होता है तो हम हम शारीरिक श्रम कर सकते हैं, भोजन का पाचन कर सकते हैं। जब बायां स्वर एक्टिव होता है तो हम क्रिएटिव कार्य करते हैं, भक्ति करते हैं, रात में सोते हैं। प्राण दोनों में बैलेंस होता है तो अपने जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय उस समय हम बहुत अच्छे से ले सकते हैं। कुछ क्रियाएं करें—

1. अपने दोनों हाथ के अंगूठे से नाक के आगे नथुनों की मालिश करें।
2. तर्जनी अंगुली से नाक के दोनों तरफ मालिश करें।
3. नियमित अनुलोम-विलोम का अभ्यास करें ।



आंखों की सेहत के लिए

आंख अग्नि तत्व को दर्शाती है। इसलिए इसे स्वस्थ रखने के लिए हमेशा ठंडे पानी का प्रयोग करना चाहिए। कुछ सूक्ष्म क्रियाओं के माध्यम से इसको स्वस्थ रख सकते हैं। आंखों के लिए की जाने वाली क्रियाओं में अपनी गरदन को सीधा और स्थिर रखें। हर क्रिया कम से कम 5 बार तक दोहराएं।

1. सांस भरते हुए आंख के गोलकों को ऊपर ले जाएं और आकाश को देखें। इसी तरह सांस छोड़ते हुए गोलकों को नीचे लाएं और अपने पैरों के पंजों पर स्थिर करें।
2. सांस भरते हुए आंखों के गोलकों को दायीं ओर ले जाएं। फिर सांस छोड़ते हुए गोलकों को बायीं ओर ले जाएं। दोनों ओर जितना पीछे देख सकें, देखें।
3. सांस भरते हुए आंख के गोलकों को दाहिने कान की सीध में ऊपर की ओर ले जाएं। सांस छोड़ते हुए गोलकों को बाएं कान की ओर नीचे लाएं।
4. सांस भरते हुए आंखों के गोलकों को बाएं कान की सीध में ऊपर की ओर ले जाएं और सांस छोड़ते हुए गोलकों को दाहिने कान की सीध में नीचे लाएं।
5. हथेलियों को आंखों पर रखें और उसके भीतर आंखों को तेजी से टिमटिमाएं। उंगलियों को इस प्रकार रखें कि आंखों पर अचानक प्रकाश ना पड़े। उंगलियों के छिद्रों से आते हुए प्रकाश को देखें और फिर धीरे-धीरे अपने हाथों को हटा लें।

इसके अतिरिक्त आप नेत्र बस्ति का अभ्यास भी कर सकते हैं। इसके लिए त्रिफला को रात में भिगो दें और सुबह अच्छी तरह कपड़े से छान लें। छने हुए पानी से अपनी आंखों को साफ करें। इससे आंखों पर जमी गंदगी अच्छी तरह साफ हो जाती है। ◆

MAGZTER

हीट में पेट को रखें फिट

गरमियों के मौसम में पेट जल्दी खराब होता है। हीट ज्यादा होने पर बॉडी में कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं, जैसे स्किन में रैशेज होना या हीट स्ट्रोक, ब्लड प्रेशर लो होना और कमजोरी भी महसूस होना। इन समस्याओं से बचने के उपाय जानते हैं—

मुंबई के फोर्टिस हॉस्पिटल के गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग के डाइरेक्टर डॉ. विपुलरॉय राठौर का कहना है, ''गरमियों में होने वाली पेट की शिकायतें अकसर बाहर के खाने की वजह से शुरू होती हैं। बाहर का कुछ खाने से जब पेट बिगड़ता है तो उसे ठीक करने के लिए दी जाने वाली एंटीबॉयोटिक्स आंतों के किसी भी बैड बैक्टीरिया के साथ गुड बैक्टीरिया को भी मार देती हैं। बैक्टीरिया का बैलेंस बिगड़ जाने के कारण हमें लगता है कि पेट में गरमी लग गयी है। गरमी में बाहर मिलने वाला खाना ज्यादातर साफ-सफाई के साथ नहीं बनाया जाता है, जिससे पेट खराब हो सकता है। ऐसे मौसम में गैस्ट्रोएंटराइटिस और टाइफाइड के कई केसेज आते हैं। किसी भी पेट की बीमारी का महत्वपूर्ण कारण बाहर का दूषित पानी होता है। गरमी में अचानक प्यास लगने पर लोग कई तरह के ड्रिंक्स पी लेते हैं जैसे गन्ने का जूस, छाछ, नीबू शिकंजी या बर्फ का गोला। ये सभी खतरनाक चीजें है, जो पेट में इन्फेक्शन होने का कारण बन जाती हैं। पीने वाले पानी को साफ करने का ध्यान नहीं रहता है और इससे तेजी से इन्फेक्शन फैल सकता है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

गरमी में इन बातों का ध्यान रखें

- बाहर का कुछ भी खाने से बचें। हो सके तो घर से ही लाइट स्नैक खा कर निकलें और हाइड्रेटेड रहें। अपने साथ एक लीटर पानी जरूर रखें, प्यास लगने पर बाहर से कुछ ना पिएं।
- अगर आप बाहर खाना चाहें तो कच्चे फल, सलाद, चटनी और किसी भी ऐसी चीज को खाने से बचें, जो पकायी नहीं जाती हैं।
- किसी भी ऐसे ड्रिंक से बचें, जो पैक्ड नहीं है, जैसे छाछ, नीबू पानी, लस्सी, बादाम मिल्क, रूहअफजा या कोई शरबत या गन्ने का जूस। इन सभी से इन्फेक्शन हो सकता है।
- कटे हुए फल बाहर से ले कर ना खाएं। फल खाना चाहें तो पूरा फल ही खरीदें।
- अगर आप बाहर का स्नैक्स खाना भी चाहते हैं जैसे समोसे, इडली या पकौड़े तो उनकी चटनी खाने से परहेज करें।

फूड्स जो पेट को रखेंगे कूल

दही : गरमी में दही खाना बहुत जरूरी है। रोजाना 250 ग्राम दही दोपहर के खाने के साथ लेने की कोशिश करें।

एक लीटर पानी : हाइड्रेटेड रहना ना भूलें। प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम 1 से डेढ़ लीटर पानी पीना जरूरी है। हाइड्रेशन गरमी में होने वाली आधी से ज्यादा बीमारियों को कंट्रोल कर देती है।

कच्ची चीजें जैसे सलाद, फल और दही का सेवन दिन में करें, सूरज ढलने के बाद नहीं। रात को सिर्फ पका हुआ खाना लें, सलाद व फलों से बचें।

-डॉ. विपुलरॉय राठौर
डाइरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग, फोर्टिस हॉस्पिटल, मुंबई

सभी मौसमी फल : इस मौसम में फल खाना ना छोड़ें। मौसम में मिलने वाले सभी फल खाएं। हर फल में कुछ खास न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो बॉडी को चाहिए और कहीं और से नहीं मिल सकते जैसे आम। अगर सीजन में आम खा लें तो उसमे पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स साल भर बॉडी को उसकी कमी नहीं होने देते।

नारियल पानी : सबसे बेस्ट हाइड्रेशन ड्रिंक है नारियल पानी। अगर आप कहीं बाहर हैं और पानी ना मिले तो यह पिएं।

फ्रूट शेक और जूस : घर पर फलों से बने मिल्क शेक और जूस सेफ भी हैं और बॉडी के लिए सही भी। इन्हें ले सकते हैं।

छाछ व लस्सी : दोपहर के खाने के साथ लस्सी या छाछ भी ले सकते हैं। यह खाने के तेल-मसालों को पचाने में मदद करेगा और पेट को ठंडा भी रखेगा।

◆ परिवा

कम बजट में फैमिली ट्रिप

परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताने के लिए किसी खूबसूरत जगह जाने से अच्छा और क्या हो सकता है ! मगर जेब के बारे में सोच कर मंसूबे धरे रह जाते हैं। तो चलिए *वनिता* ले जा रही है कुछ ऐसी जगहों पर, जहां खुशनुमा मौसम, मौज-मस्ती, सुंदर नजारे सब होंगे आपके बजट में।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

ऋषिकेश में वॉटर राफ्टिंग

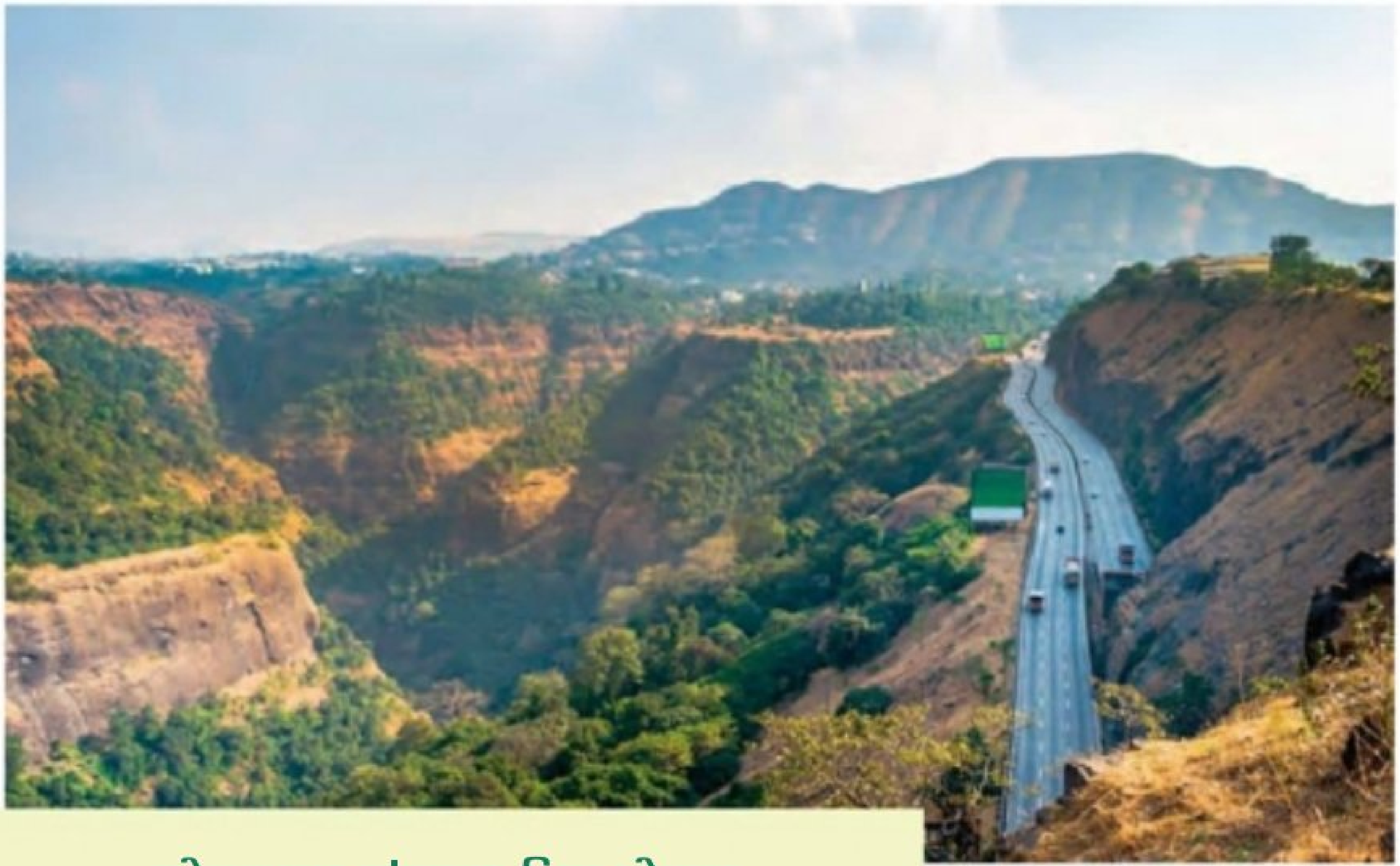
ऋषिकेश को विश्व में योग और मेडिटेशन की राजधानी माना जाता है। इसके अलावा यहां आयुर्वेदिक मसाज सेंटर भी हैं, जो तरह-तरह की जड़ी-बूटियों के तेल से मसाज कराते हैं। यहां वॉटर राफ्टिंग के अलावा और भी स्पोर्ट्स एक्टिविटीज कर सकते हैं। लगभग पूरे साल यहां मौसम सुहावना बना रहता है। यहां राम झूला पुल पर्यटन स्थलों में से एक है, जो 450 फुट लंबा है, जो पश्चिमी शिवानंद नगर और सबसे पूर्वी स्वर्गाश्रम के बीच गंगा नदी तक फैला है। गंगा किनारे साफ ठंडे पानी और ढेर सारे चिकने पत्थरों से खेलने और छोटे-छोटे टॉवर बनाने का आंनद ही कुछ और है। बच्चों को इससे खेलना बहुत पसंद है।

कितना खर्च
4 लोगों के लिए
2 रातें 3 दिन
₹ 15,000

कैसे जाएं
वॉल्वो बस, फ्लाइट, बस और टैक्सी से जा सकते हैं।

कितनी दूर
दिल्ली 238 km
जयपुर 520 km
लखनऊ 741km

MAGZTER



कितना खर्च
4 लोगों के लिए
2 रातें 3 दिन
₹ 30,000

कैसे जाएं
पुणे तक ट्रेन से जाएं फिर टैक्सी लें।

कितनी दूरी
मुंबई 78 km
जयपुर 1236 km
दिल्ली 1441 km
लखनऊ 400 km

लोनावला खंडाला हिल स्टेशन

हरी-भरी वादियां, छोटे-छोटे झरनों और गुफाओं को देखने की तमन्ना हो तो चलें लोनावला खंडाला हिल स्टेशन। यहां के हाइवे कमाल के हैं तो हरियाली दिल मोहने वाली। यह महाराष्ट्र के खूबसूरत और शांत पर्यटन स्थलों में से एक है। पुणे व नागपुर के लोग और मुंबईकर अपना वीकेंड मनाने अकसर ही यहां का रुख करते हैं। गरमियों में यहां हर तरफ स्ट्रॉबेरी के रंग बिखरे होते हैं तो बारिश में लोनावला-खंडाला के प्राकृतिक दृश्य और भी सुहाने हो जाते हैं। विंध्यांचल, सतपुड़ा और अरावली की मनोरम पहाड़ियां आपके हॉलीडे ट्रिप को सार्थक बना देंगी। और हां, यहां से तरह-तरह की चिक्की खरीदना ना भूलें। मूंगफली और चने दाल की चिक्की तो आपने खायी ही होगी, मगर स्ट्रॉबेरी चिक्की यहां बहुत मशहूर है। यहां आप प्राचीन शिव मंदिर महाबलेश्वर जाएं। खंडाला में रेवुड पार्क, ड्यूक्स नोज, अमृतांजन पॉइंट भी जरूर देखें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

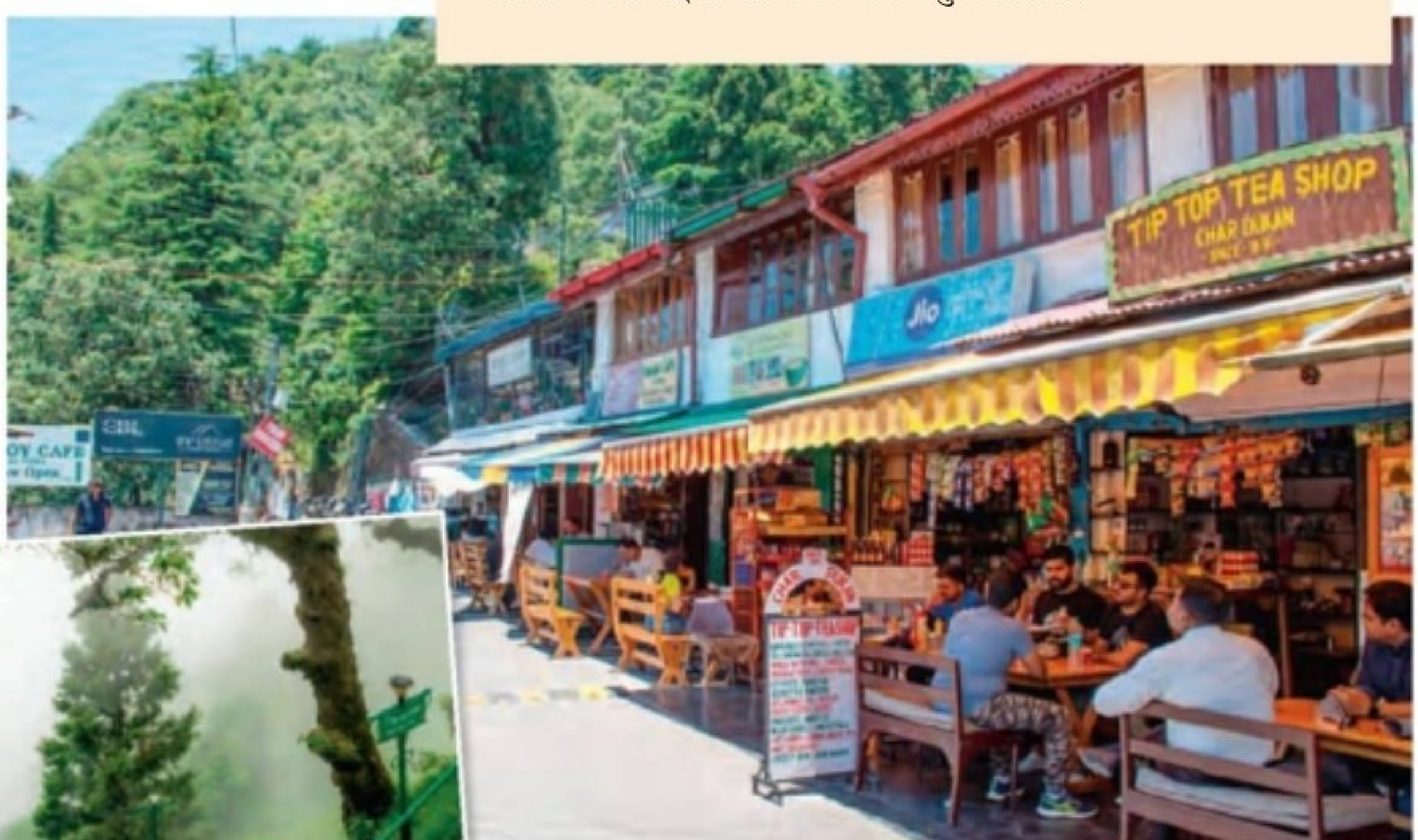
मसूरी का हैंगआउट पॉइंट चार दुकान

मसूरी अपने रूमानी मौसम के लिए अच्छा है। चार दिन और 3 रातें यहां घूमने के लिए पर्याप्त है। मौसम के अलावा यहां का चार दुकान मसूरी में युवाओं के लिए सबसे बढ़िया हैंगआउट है। माना जाता है कि मसूरी में अगर इन चार दुकान का दौरा नहीं किया तो वाकई में आपने कुछ मिस किया, क्योंकि मसूरी में पहाड़ों की चढ़ाई चढ़ने व उतरने के बाद टेस्टी ट्रीट तो बनती ही है। चार दुकानों में मुख्यत: कैफे हैं, जो सुबह 7 से शाम 8 बजे तक यह खुले रहते हैं। यहां सैंडविच, बर्गर के साथ बन ऑमलेट, अंडे की वेराइटी, मसाला मैगी, शहद और मेपल सिरप के साथ पैन केक व वेफल भी खास हैं। इन दुकानों के सामनेवाले पार्क सुस्ताने के लिए अच्छे हैं। बैठे-बैठे कुछ खाने का मन हो तो इन चार दुकानों से खाने का ऑर्डर करें। इसमें दो राय नहीं कि आपको अपनी चॉइस और बजट में सब कुछ मिलेगा।

कितना खर्च
4 लोगों के लिए
2 रातें 3 दिन
₹ 15,000

कैसे जाएं
दिल्ली से देहरादून तक ट्रेन, फिर टैक्सी लें।

कितनी दूर
दिल्ली 300 km
जयपुर 582 km
लखनऊ 802 km



MAGZTER

कितना खर्च
4 लोगों के लिए
2 रातें 3 दिन
₹ 25,000

कैसे जाएं
ट्रेन से कालका तक जाएं, फिर टैक्सी/बस लें।

कितनी दूरी
दिल्ली 277 km
जयपुर 490 km
लखनऊ 799 km

उत्तराखंड का सुरकंडा देवी मंदिर

सुरकंडा देवी मंदिर बद्री-केदार, तुंगनाथ, नीलकंठ जैसी पर्वत शृंखलाओं के मनोरम दृश्यों के लिए जाना जाता है। मंदिर बहुत ऊंचाई पर है और अपनी प्राकृतिक सुंदरता, स्वच्छता, पर्यावरण, आध्यात्मिक महत्व और रोमांचक यात्रा की वजह से पर्यटकों को आकर्षित करता है। शांति और सुंदरता का अनूठा सामंजस्य आप यहां महसूस कर सकते हैं। ट्रैकिंग के शौकीन लोग भी यहां पूरा आनंद ले सकते हैं। ट्रैक तो ठीक है, लेकिन चढ़ाई खड़ी होने के कारण कुछ लोगों को दिक्कत हो सकती है। यह धनौल्टी के निकट मसूरी चंबा हाइवे पर होने की वजह बहुत सुंदर लगता है। अगर आप मसूरी घूमने जा रहे हैं तो लगभग 40 किलोमीटर दूर स्थित सुरकंडा देवी जरूर घूमने जाएं। यह कद्दूखाल नामक जगह पर स्थित है। बरसात में थोड़ा बचने की जरूरत है, बाकी हर मौसम में यहां जा सकते हैं। साथ में पानी और स्नैक्स भी रखें।

हिमाचल का परवाणू

प्राकृतिक सौंदर्य से घिरा दर्शनीय स्थल परवाणू हिमाचल के सोलन में स्थित है। यहां का आकर्षण केबल कार की सवारी है। शिवालिक की पहाड़ियों को इतने करीब से देखने का यह अनुभव आपके लिए यादगार रहेगा। फलों के बगीचे भी आपको लुभाएंगे और आड़ू और सेब आप सीधे पेड़ों से तोड़ कर खाना चाहेंगे। यहां पर गोरखा किला और संग्रहालय घूम सकते हैं। गोरखा किला सुबथू नाम के छोटी पहाड़ी से घिरा है। जंगल, स्वच्छ पर्यावरण और हवा से आपको नयी ऊर्जा मिलेगी। काली माता व मनसा देवी मंदिर में भी आप दर्शन के लिए जा सकते हैं। मुगल गार्डन भी यहां से कुछ ही किलोमीटर दूर है। बच्चों को भी यहां अपना ज्ञानवर्धन करने का मौका मिलेगा। ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए भी यह बढ़िया जगह है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कितना खर्च
4 लोगों के लिए
2 रातें 3 दिन
₹ 10,000

कैसे जाएं
ट्रेन से देहरादून तक आएं, फिर टैक्सी/बस लें।

कितनी दूरी
दिल्ली 323 km
जयपुर 604 km
लखनऊ 824 km

◆ नीरू

जब कपल्स में हो इनकम गैप

कपल्स में इनकम गैप हो तो कुछ समस्याएं आ जाती हैं। कैसे करें इन्हें मैनेज—

साल 2024 मार्च में हुई रिसर्च के मुताबिक मेट्रो सिटीज में नौकरी करने वाली 23% महिलाओं ने महसूस किया है कि उन्हें पुरुषों के मुकाबले कम सैलरी दी जाती है। कपल्स में जब कोई एक घर का खर्चा चलाता है तो कई बार दूसरे व्यक्ति को आर्थिक असमानता के कारण शर्म या संकोच महसूस हो सकता है। यह असुरक्षा का भाव दोनों के बीच तनाव पैदा कर सकता है। आर्थिक असमानता के कारण वर्चस्व की लड़ाई, अपने खर्च पार्टनर से छुपाना या अपनी सैलरी को ले कर शर्म महसूस करने जैसी कई भावनाएं कम कमाने वाले पार्टनर के मन में आ सकती हैं।

रिलेशनशिप काउंसलर डॉ. दीपाली बत्रा बता रही हैं कि घर में इस आर्थिक असमानता का सामना कैसे करें—

कपल्स के बीच तनाव का एक मुख्य कारण पैसा है। बहुत से कपल्स सैलरी गैप जैसे सेंसेटिव मुद्दे को समझ नहीं पाते हैं और यह उनके रिश्ते में तनाव का कारण बन जाता है। जबकि शादी तय होते समय ही सैलरी और खर्चों के बारे में सही तरीके से बातचीत कर लेनी चाहिए। हालांकि यह सेंसेटिव मुद्दा है तो लोग इस पर बात करना पसंद नहीं करते, जिसकी वजह से शादी के बाद उनका रिश्ता कई परेशानियों से गुजरता है। हर व्यक्ति की फाइनेंशियल पर्सनेलिटी होती है। कोई एक सेवर होता है तो दूसरा स्पेंडर यानी किसी को खर्चा करने की आदत होती है और किसी को पैसे बचाना पसंद होता है। एक-दूसरे से खुल कर बात करने से फाइनेंस से जुड़ी छोटी-बड़ी आदतें पता चलती हैं और उस हिसाब से कपल अपने खर्चे और सेविंग करने के तरीके आपसी सहमति से तय कर सकते हैं।

आर्थिक असमानता होने पर इन बातों का जरूर ध्यान रखें—

- **खुल कर बात करें :** अपनी भावनाएं खुल कर अपने पार्टनर से शेअर करें। किसी तरह की असुरक्षा या शर्म का खयाल आने पर पार्टनर से बात करें। अपने मन में आए किसी भी विचार को ही सच ना मानें, बल्कि सामने वाले की राय भी उस पर जरूर लें। अपनी स्पेंडिंग हैबिट्स या अपने सेविंग प्लान पार्टनर से जरूर शेअर करें। घर से जुड़े खर्चे भी आपस में प्लान करें।
- **भाषा का ध्यान रखें :** अपने पार्टनर से पैसों या इनकम से जुड़ी बातों पर सोच-समझ कर ही चर्चा करें। किसी भी विवाद के दौरान आर्थिक असमानता से जुड़ी बात पर *मेरा, तुम्हारा पैसा* जैसे शब्दों का इस्तेमाल ना करें। इस तरह के शब्द पार्टनर के मन में आर्थिक असमानता से जुड़ी शर्म और असुरक्षा को जन्म दे सकते हैं।
- **फैसले अकेले ना करें :** कोई भी चीज खरीदने या इन्वेस्टमेंट का फैसला अकेले ना करें, इससे आपके पार्टनर को बुरा लग सकता है। पार्टनर को अपने फैसलों में जरूर शामिल करें। बच्चों को भी इस बात का अहसास ना होने दें कि दोनों में से स्पेंडिंग पावर किस के पास है। मिल कर एक फैसला लें। छोटे खर्चों में भी अपनी सैलरी का रौब जताते हुए अकेले प्लान ना बनाएं।
- **एक नतीजे पर पहुचें :** दोनों में से अगर एक स्पेंडर है और दूसरा सेवर, तो बजट बनाते समय दोनों अपनी बात रखें और इस तरह से बजट बनाएं कि दोनों को समानता महसूस हो।
- **माइंडफुल रहें :** आर्थिक असमानता बहुत सेंसेटिव मुद्दा है, इसलिए पार्टनर के प्रति सहानुभूति रखें, अपनी बातों से उन्हें कमतर ना महसूस होने दें, उन्हें हमेशा बराबर महसूस कराने का प्रयास करें।

ज्यादातर कपल्स में तनाव का कारण पैसा ही बनता है। बहुत से कपल्स सैलरी गैप जैसे सेंसेटिव मुद्दे को समझ नहीं पाते हैं।

-डॉ. दीपाली बत्रा
रिलेशनशिप काउंसलर

फाइनेंस मैनेजमेंट के कुछ टिप्स

- **इवैल्युएट :** खर्च और इनकम एक साथ प्लान करें। दोनों की सेविंग और स्पेंडिंग की आदतों को ध्यान में रखते हुए बजट, इन्वेस्टमेंट और खर्चे प्लान करें।
- **जॉइंट बजट :** पार्टनर और अपनी इनकम में से एक तय राशि जॉइंट अकाउंट में डालें। इससे पार्टनर को बराबरी का अहसास बना रहेगा। साथ ही लॉन्ग टर्म इन्वेस्टमेंट भी मिल कर प्लान करें।
- **ट्रेवल बजट :** साल में जितने भी ट्रिप आप लेना चाहें, उसके लिए पहले से बजट बना कर रखें, इससे आने वाले खर्चों से पार्टनर को इनसिक्योरिटी नहीं होगी।
- **पॉकेट मनी :** अगर पार्टनर ने जॉब से ब्रेक लिया है या वह नौकरी ना करने का फैसला लेते हैं तो आप उनके लिए पॉकेट मनी बना लें, जिसे हर महीने उनके अकाउंट में ट्रांसफर कर दें। इस पॉकेट मनी का हिसाब उनसे ना लें। ऐसा करने से उन्हें आर्थिक आत्मनिर्भरता का अहसास होगा।
- **स्मार्ट सेविंग :** दोनों खुल कर बात करें। दोनों पार्टनर कमा रहें हैं तो गैप पर ध्यान दे कर नेगेटिव भावनाओं की जगह स्मार्ट सेविंग के बारे में सोचें और अपनी जॉइंट इनकम का फायदा उठा कर इन्वेस्ट करें। इस तरह अपनी फाइनेंशियल ग्रोथ को डबल करें।

◆ **परिवा सिन्हा**

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

क्यों होते हैं बड़ी उम्र में एक्ने

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

जरूरी नहीं मुंहासों की परेशानी किशोरावस्था में ही हो, 40 या उससे ज्यादा की उम्र में भी ऐसी समस्याएं आ सकती हैं। आखिर क्यों होते हैं एडल्ट एक्ने? इससे बचने के लिए क्या किया जाना चाहिए?

कई बार समझ नहीं आता कि किशोवस्था में मुंहासे आना स्वाभाविक है, पर 40 की उम्र में मुंहासे क्यों आ जाते हैं। इसकी कई वजहें हैं, पर समय से इसका इलाज हो जाए, तो दाग नहीं रहेंगे।

क्या है वजह

वैसे तो मुंहासे प्युबर्टी के दौरान लड़कों की तुलना में लड़कियों में ज्यादा देखे जाते हैं, पर बड़ी उम्र में भी मुंहासे परेशान करते हैं। इसके होने की कई वजहें हो सकती हैं, आनुवंशिक वजहें, शरीर में बनता-बिगड़ता हारमोन्स का स्तर, कुछ बैक्टीरिया, हेअर प्रोडक्ट्स से एलर्जिक रिएक्शन आदि।

माइल्ड एडल्ट एक्ने : इसमें ब्लैक हेड्स, वाइट हेड्स और छोटे-मोटे मुंहासे होते हैं।

मॉडरेट एडल्ट एक्ने : चेहरे और बदन का एक तिहाई हिस्सा मुंहासों से भर जाता है। ज्यादातर ये मुंहासे पीठ, छाती, बांहों के ऊपरी भाग, कंधे और हिप्स पर होते हैं।

सीवियर एडल्ट एक्ने : त्वचा में लालिमा, सूजन, ईचिंग और मोटे गहरे मुंहासे होते हैं।

मुंहासे त्वचा की वह स्थिति है, जब त्वचा के पोर्स सही तरीके से काम करना बंद कर देते हैं। तैलीय ग्रंथियां भी जरूरत से ज्यादा सक्रिय होने लगती हैं, जो वाइटहेड और ब्लैकहेड बनने का कारण बनती हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट के मुताबिक अगर कोई स्त्री या पुरुष बड़ी उम्र में मुंहासों की समस्या से परेशान है, तो इसका कारण आनुवंशिक हो सकता है। पर जरूरी नहीं कि यह समस्या मां-पिता, भाई-बहन को भी हो। चाचा या चचेरे-ममेरे भाई बहनों को भी ऐसी समस्या हो तो अन्य लोगों में भी हो सकती है।

हारमोन्स के स्तर में बदलाव

शरीर में जरूरत से ज्यादा सेक्स हारमोन्स की वजह से बदन और त्वचा कर बदलाव आने लगते हैं। जैसे शरीर में पीएच बैलेंस, इन्फ्लेमेशन, जरूरत से ज्यादा तैलीय ग्रंथियों की

घरेलू और मेडिकल ट्रीटमेंट

एडल्ट एक्ने के लिए ओरल सप्लीमेंट के अलावा घरेलू इलाज भी अच्छे नतीजे देते हैं। एलोवेरा, टी ट्री ऑइल, जिंक, विटामिन, प्रोबायोटिक अच्छे नतीजे दे सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसी चीजें हैं, जो स्किन को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए इन्हें इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह जान-समझ लें। जैसे विनेगर, टूथपेस्ट, नीबू का रस आदि को प्रयोग करने से पहले जांच लें कि आपकी स्किन को यह सब रास आएगा ! सोशल साइट्स पर शेअर किए जाने वाले घरेलू उपचारों या इंग्रीडिएंट्स को अंधाधुंध फॉलो ना करें। मेडिकल ट्रीटमेंट के अंतर्गत डॉक्टर ओरल बर्थ कंट्रोल पिल्स देते हैं। एक्ने को सुखाने के लिए एंटीबायोटिक्स भी दिया जाता है। ब्लू लाइट थेरैपी के द्वारा भी मुंहासों को ठीक किया जाता है।

- दरअसल स्किन के ड्राई होने पर भी मुंहासों की परेशानी होती है। इसीलिए जरूरी है स्किन पर सही मॉइस्चराइजर लगाएं। ऑइल फ्री मॉइस्चराइजर या जैल बेस्ड मॉइस्चराइजर सही रहता है।
- इस बात का ध्यान रखें कि स्किन ट्रीटमेंट का असर रातोंरात 100 प्रतिशत नहीं मिलता। धैर्य रखने की जरूरत है।
- तनाव कम रखें। संतुलित आहार लें, पर्याप्त पानी पिएं, रेगुलर व्यायाम करें और नींद पूरी करें।
- ताजी नीम की पत्तियों को धो कर, कूट कर रस निकालें। इसमें खीरे का जूस इस्तेमाल कर सकते हैं। एंटी बैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लामेटरी है। चुटकी भर हल्दी पाउडर डालें।
- एक चम्मच एलोवरा जैल लें। इसमें नेचुरल सैलिसेलिक एसिड होता है, जो एक्ने को सुखाने और सूजन कम करने के लिए अच्छा है। अगर आपको ड्राई स्किन पर एक्ने हैं, तो शहद जरूर मिक्स करें। हफ्ते में 4 बार लगाएं। पंद्रह से 20 मिनट तक लगा कर रखें। आराम से इस पैक को रिमूव कर सकते हैं। इसे रगड़े नहीं।
- मुंहासे जब दर्द देते हैं तो उसके लिए ओट्स पाउडर लें, इसमें नेचुरल ग्लाइकोलिक एसिड होता है। यह स्किन को लाइट करने में मदद करता है।
- इसमें एलोवेरा जैल और वाइट राइस का पानी इस्तेमाल करें, दालचीनी और लौंग का पाउडर भी मिक्स करें। यह मुंहासे के दर्द को कम करता है, मुंहासों को सुखाने का काम भी करता है।
- ट्री टी ऑइल को सिर्फ प्रभावित स्थान पर लगाएं। कैफीन इनटेक, हारमोनल असंतुलन, कम नींद के वजह एक्ने होना शुरू जाता है।
- हेअर ऑइल ओवर नाइट लगा कर सोने से भी चेहरे व पीठ पर एक्ने आ जाते हैं। इसलिए हेअर ऑइल एक घंटा लगा कर रखें, फिर बालों को अच्छी तरह से वॉश कर लें।

एक्ने के प्रकार

सक्रियता जैसे बदलावों की वजह से एडल्ट एक्ने की परेशानी हो जाती है। गौर करें कि हारमोन्स में उतार-चढ़ाव होने की वजह से प्यूबर्टी और प्री मेनोपॉज के दौरान शरीर और त्वचा में बदलाव दिखता है। ऐसे में कोई भी हार्श क्लींजर या स्किन प्रोडक्ट जलन और रैशेज पैदा करता है। पीसीओडी, पीरियड्स, हाई टेस्टोस्टेरॉन लेवल, प्री मेनोपॉज, मेनोपॉज, एंड्रोपॉज की स्थिति में भी मुंहासे होने की आशंका रहती है।

हेअर एंड स्किन प्रोडक्ट्स : ऑइल बेस्ड प्रोडक्ट्स जैसे शैंपू, कंडीशनर, स्टाइलिंग प्रोडक्ट, मेकअप, फेस क्रीम और मॉइस्चराइजर भी कई बार एक्ने उत्पन्न करते हैं।

इमोशनल स्ट्रेस : तनाव से कई तरह के बदलाव आते हैं, जो एक्ने की स्थिति को और भी बुरा बना देते हैं। जैसे अगर आप डर, उत्तेजना या तनाव से घिरे रहेंगे तो तैलीय ग्रंथियां ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं। नतीजा यह होगा कि मुंहासे की स्थिति काफी खराब हो जाएगी।

शारीरिक तनाव : शारीरिक तनाव की वजह से हारमोन्स में बदलाव देखा जाता है, इम्युनिटी कमजोर पड़ती है और इन्फ्लेमेशन बढ़ने लगता है। इस तनाव की वजह से नींद नहीं आने, बीमारी या स्मोकिंग जैसी आदतें पनपती हैं। ऐसे लोगों को एक्ने की समस्या हो सकती है।

बैक्टीरिया से परेशानी : एक खास बैक्टीरिया के ज्यादा एक्टिव होने की वजह से भी शरीर में एक्ने हो जाते हैं। त्वचा की निचली परत पर ये बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं, जो त्वचा के ऊपरी परत को फेस वॉश से साफ करने के बाद भी नहीं जाते। ऐसे में ओरल एंटीबायोटिक का उपचार लेना ही बेहतर है।

फूड : ज्यादातार लोग मानते हैं मैदा और उससे बनी चीजें जैसे मिठाई, चॉकलेट, दूध से बनी चीजें, फास्ट फूड से मुंहासे होते हैं। जबकि डॉक्टर कहते हैं कि इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है कि जंक फूड से मुंहासे होते हैं। ऐसे भी लोग हैं, जो जंक फूड खाने के बाद भी अपनी क्लिअर स्किन से खुश हैं। मगर जरूरी है कि अपनी फूड डायरी मेंटेन करें और एक्ने की स्थिति पर गौर करें। एडल्ट एक्ने क्यों हो रहे हैं। ऐसा हारमोन्स की वजह से है या मेकअप नहीं उतारने की वजह से, इसकी वजह जानें। कॉफी, ऑइली फूड और शुगर ज्यादा ले रहे हैं तो भी एक्ने ज्यादा हो सकते हैं। इसके अलावा नींद पूरी ना होने की वजह से भी एक्ने आ सकते हैं। हर महिला को 7-8 घंटे सोने की जरूरत है, जिससे मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है और स्किन स्वस्थ रहती है।

◆ **रूबी मोहंती**

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

इतनी शिकायतें क्यों !

हर किसी की कोई ना कोई शिकायत होती है, कभी खुद से तो कभी दूसरों से। जब कभी शिकायतें ज्यादा होने लगें तो ऐसा क्या करें कि संतुलन भी बना रहे और नकारात्मक असर भी ना पड़े।

शिकायत करना मानवीय स्वभाव है। शिकायतों के जरिए ही हम स्थितियों, लोगों या चीजों में सुधार की कोशिशें करते हैं, लेकिन जब इसकी अति होने लगे तो इसका प्रभाव नकारात्मक भी होने लगता है।

शिकायत के फायदे

मनोवैज्ञानिकों की राय में शिकायत करने के कुछ लाभ हैं। जैसे, दो लोग मिलते हैं तो बातचीत कुछ ऐसे वाक्यों से शुरू करते हैं—*आज कितनी गरमी है ना !* मौसम की यह शिकायत संवाद शुरू करने का एक जरिया है। कई बार व्यक्ति इससे मन हल्का करना चाहता है। मन की भड़ास निकल जाती है तो सुकून मिलता है। ज्यादातर लोग मौसम, ट्रैफिक, सरकारों, संस्थाओं, सार्वजनिक स्थलों, ट्रांसपोर्ट सिस्टम, बॉस, सास, मकान-मालिक, किरायेदार.... की शिकायत करते हैं। जब लोग उनकी हां में हां भरने लगते हैं और अपनी ओर से भी कुछ बातें जोड़ देते हैं तो शिकायत करने वालों को खुद को स्वीकार किए जाने का बोध होता है। इससे उनके अहं को तुष्टि मिलती है।

लगातार चर्चा है बुरी

शिकायत को रोका नहीं जा सकता, लेकिन शिकायत में खुले मुंह को थोड़ा नियंत्रित करना जरूरी है। बेल्जियम विश्वविद्यालय में स्कूल साइकोलॉजी और डेवलपमेंट में दोस्तों के बीच संवाद विषय पर शोध कर रहे मार्गोट बास्टिन लिखते हैं, *शिकायत करना नेचुरल है लेकिन हमेशा नकारात्मक बातों पर चर्चा करना हानिकारक हो सकता है, इससे डिप्रेशन हो सकता है। दरअसल जब हम किसी चीज की अत्यधिक चर्चा करते हैं तो वह हमारे दिमाग में अधिक मजबूती से स्थापित हो जाती है और हमेशा परेशान करती है।*

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

संयत रहे भाषा

सड़क पर गलत ढंग से ओवरटेक करती गाड़ी या कहीं भी गाड़ी खड़ी करके गायब हो चुके ड्राइवर को देख कर सबको गुस्सा आता है और कई बार मुंह से असभ्य शब्दावली निकल जाती है, लेकिन लोगों को पता होता है कि बंद शीशे के भीतर बोले गए शब्दों को बाहर नहीं सुना जा सकता। अगर वे शीशा खोल कर दूसरे को बुरा-भला कहेंगे या उनकी शिकायत करेंगे तो रोड रेज का सामना करना पड़ सकता है। यानी, रोजमर्रा की जिंदगी में ऐसे कई पल आते हैं, जहां मन की भड़ास निकालनी जरूरी होती है, लेकिन इस तरह से कि किसी को नुकसान ना पहुंचे। शिकायत कब और किससे कर रहे हैं, क्या इससे कुछ हासिल होगा, यह बात समझनी जरूरी है।

क्या है मनोविज्ञान

वरिष्ठ मनोचिकित्सक और लेखक डॉ. समीर पारिख कहते हैं, *शिकायत करने से समस्याएं दूर नहीं होतीं, इसलिए समस्या महसूस हो रही हो तो शिकायत के बजाय उसका समाधान खोजने पर अपनी ऊर्जा खपानी चाहिए।*

कुछ लोग अकसर शिकायतें करते हैं तो आखिर उनके इस व्यवहार का कारण क्या हो सकता है !

ध्यान आकर्षित करना : अटेंशन सीकिंग लोग ऐसा अधिक करते हैं। वे दूसरों की सहानुभूति या दया हासिल करना चाहते हैं, इसलिए शिकायत करते हैं।

बचाव का जरिया : कई बार हताशा से जूझ रहे लोगों के लिए शिकायत डिफेंस मैकेनिज्म होता है। इससे उन्हें थोड़ी राहत महसूस होती है।

नियंत्रण की कमी : कुछ लोगों को लगता है कि स्थितियों पर उनका वश नहीं है। ऐसे में वे शिकायत से खुद को तनावमुक्त करने की कोशिश करते हैं।

समाधान की कोशिश : कई बार शिकायतकर्ता वास्तव में समस्या का समाधान भी खोज रहा होता है। उसे लगता है कि लोगों से बात करके शायद उसे कुछ सुझाव मिलें और उसकी मुश्किलें कम हों।

कैसे बचें इस आदत से

नताशा मनोविज्ञान की शोध छात्रा हैं। बार-बार प्रतियोगी परीक्षाओं में विफलता मिलने से वह परेशान हो गयीं। वे कहती हैं, *मैं ज्यादा शिकायतें करने लगी थी। हालांकि मैं लोगों की दया हरगिज नहीं चाहती थी। मैंने अपने सामने कुछ चुनौतियां रखीं। जैसे- मैंने खुद को तीन दिन का टाइम दिया। सोचा कि कैसी भी स्थिति आए, शिकायत नहीं करूंगी। जब भी मेरे दिमाग में ऐसा विचार आता तो मैं तुरंत कोई पॉजिटिव बात याद करती, किताब पढ़ना शुरू करती, कोई दृश्य देखती या पेंटिंग बनाने लगती। काफी हद तक इसमें कामयाब हुई। दो साल पहले की तुलना में 50 फीसदी कम हो गयी हैं मेरी शिकायतें... ।*

◆ **इंदिरा राठौर**

Beauty Problems

गरमियों में बार-बार हार्ड केमिकल वाले शैंपू से बाल धोने से स्कैल्प में ड्राईनेस हो जाती है। अच्छा होगा घर में ही मास्क, स्प्रे और शैंपू बना कर इस्तेमाल करें।

शहनाज हुसैन
ब्यूटी एक्सपर्ट

हेअर मास्क से हैप्पी हेअर

गरमी का मौसम है। गरम हवाएं चेहरे के साथ-साथ बालों पर भी अपना बुरा असर छोड़ती हैं, इसीलिए ज्यादा जरूरी है कि दोनों की सुरक्षा की जाए। आप अपनी रसोई में उपलब्ध कुछ सब्जी, फल और तेल से भी अपने बालों की देखभाल कर सकती हैं और बालों को इस मौसम में चमकीला व स्वस्थ बना कर रख सकती हैं।

होममेड जैल स्प्रे

सबसे पहले जरूरी है कि बालों में कॉस्मेटिक और कलर का इस्तेमाल कम से कम करें, क्योंकि गरमी, तेज हवा और धूप से बालों का टेक्सचर बहुत जल्दी खराब हो जाता है। बेहतर है कि बालों के लिए एलोवेरा जैल और रोजमेरी स्प्रे का इस्तेमाल करें। इसे घर में भी तैयार कर सकती हैं। इसके लिए आपको चाहिए कि 2 बड़े चम्मच रोजमेरी की ताजी या सूखी पत्तियों को 1 लीटर पानी में डालें। जब यह उबलते-उबलते आधी मात्रा में रह जाए, तब इसे आंच से उतार कर ठंडा करें और इसमें 3 बड़े चम्मच एलोवेरा जैल मिलाएं। बहुत अच्छी तरह से फेंट लें। इसे बालों की जड़ों में और बालों में लगा कर छोड़ दें। करीब 2 घंटे के बाद हर्बल शैंपू का प्रयोग करें। आप चाहें तो शैंपू करने से पहले सिर्फ एलोवेरा जैल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

राइस वॉटर हेअर मास्क

राइस वॉटर और एलोवेरा जैल भी बालों को स्वस्थ, चमकीला और सुंदर बनाते हैं। इसके लिए आप 3 बड़े चम्मच बासमती चावल को 1 कप पानी में भिगो दें। उसके बाद इसमें थोड़ा और पानी डालें। इसे थोड़ा ज्यादा पकाएं। उसके बाद इसे ठंडा कर लें। अब पके हुए चावलों में ब्लेंडर चलाएं। इसमें 2 बड़े चम्मच एलोवेरा जैल मिला कर बालों की जड़ में अच्छी तरह से लगाएं। फिर बालों की लेंथ में पूरी तरह से लगा कर शावर कैप लगा लें। इसे करीब 1 घंटा छोड़ दें। उसके बाद आप हर्बल शैंपू इस्तेमाल कर लें। बालों को अच्छी तरह से धो लें, क्योंकि पके हुए चावल बालों से आसानी से नहीं छूटते।

होममेड शैंपू

बालों को यूवी रेज से सुरक्षित रखने के लिए जब भी बाहर जाएं, तो छाता जरूर इस्तेमाल करें। बालों को धोने के लिए बार-बार तेज केमिकल युक्त शैंपू का इस्तेमाल ना करें। हफ्ते में अगर एक दिन शैंपू इस्तेमाल कर रहे हैं तो हर्बल शैंपू का ही इस्तेमाल करें। इसके अलावा जब हफ्ते में दूसरी बार शैंपू कर रहे हैं तो शैंपू की जगह आंवला, रीठा और शिकाकाई का इस्तेमाल करें। यह शैंपू घर में बना सकती हैं। इसके लिए आप 5-6 सूखे आंवले, 1-2 फली शिकाकाई और 2 रीठा को मिला कर 1 लीटर पानी में उबालें और आधी मात्रा में रह जाने के बाद इसे उतार कर छान लें। ठंडा करके इस पानी को आप बाल धोने में इस्तेमाल कर सकती हैं।

कर्ड बेस्ड हेअर पैक

दही एक नेचुरल सनस्क्रीन का भी काम करता है। एलोवेरा जैल और दही मिक्स करके बालों की जड़ों और पूरे बालों में मसाज कर सकते हैं या शावर कैप लगा कर इसे 1 घंटे तक छोड़ सकते हैं। इसके बाद हर्बल शैंपू का इस्तेमाल करें और बालों को अच्छी तरह से धो लें। बाल मुलायम हो जाएंगे और गिरना बंद होंगे। धूप से बालों पर बुरा प्रभाव भी नहीं पड़ेगा।

*ब्यूटी से जुड़ी किसी परेशानी का हल पाने के लिए आप हमें खत लिख सकती हैं। हमारी ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन आपकी सौंदर्य समस्या सुलझाएंगी। हमें इस पते पर लिख कर भेजें—**ब्यूटी टिप्स,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

दर्द तो मर्द को भी होता है

मर्द को दर्द नहीं होता, एक फिल्म का यह डायलॉग सुनने में रोमांचक लगे, पर क्या वाकई ऐसा होता है? 10 से 16 जून तक मेन्स हेल्थ वीक मनाया जा रहा है। आइए, इस मौके पर जानें कि पुरुष अपने दर्द को क्यों नहीं अभिव्यक्त कर पाते, इस मुद्दे पर एक्सपर्ट की क्या राय है?

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

''अरे, तुम लड़के हो कर रोते हो ! कोई सुनेगा तो क्या सोचेगा...''

''अरे, दर्द को अंदर ही अंदर पीना सीखो, तुम कोई लड़की नहीं कि जरा सी बात पर टेसुए बहाने लग जाओ...''

''भाई, क्या औरतों की तरह रो रहा है, अरे मर्द को दर्द नहीं होता, समझे...''

ऊपर लिखे चंद डायलॉग्स तकरीबन हर लड़के को बचपन में परिवार या समाज या कहीं ना कहीं सुनने को मिलते ही हैं।

सवाल यह है कि क्या वाकई मर्द को दर्द नहीं होता है। क्या उनकी शारीरिक बनावट इतनी मजबूत होती है कि वे कैसी भी पीड़ा बिना उफ किए सह सकते हैं? क्या वे मानसिक तौर पर इतने सशक्त होते हैं कि कठिन से कठिन परिस्थितियों में खुद को कमजोर नहीं पड़ने देते? इन्हीं सवालों के जवाब हमने जानने चाहे कुछ एक्सपर्ट्स से, जिन्होंने हमें कई ऐसे तथ्य बताए, जो इस बात को साबित करते हैं कि दर्द तो मर्द को भी होता है।

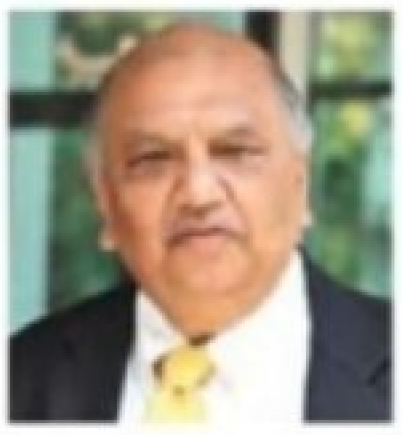
आईपी युनिवर्सिटी के मेडिकल डीन और वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. यतीश अग्रवाल कहते हैं कि महिलाओं से तुलना करें तो रजोनिवृत्ति से पहले और बाद के कुछ वर्षों तक स्त्री को जो हारमोनल सुरक्षा कवच मिला होता है, वह पुरुषों को नहीं मिलता। इस वजह से पुरुषों के शारीरिक रोगों की चपेट में आने की आशंका अधिक होती है।

दूसरी बात मानसिक धरातल पर स्त्री और पुरुष में व्यवहार का जो अंतर दिखायी देता है, वह बहुत कुछ समाज से सीखा गया होता है, उससे नियंत्रित होता है। बड़ी से बड़ी विपदा हो, गंभीर त्रासदी आ जाए, पुरुष अपने दर्द की अभिव्यक्ति नहीं कर सकता, ऐसा उसे बचपन से सिखाया गया होता है। यह पारंपरिक परिभाषा है, लेकिन दर्द तो बराबर ही महसूस होता है। मनोविज्ञान के क्षेत्र में काम करने वाले बहुत से विशेषज्ञों का मानना है कि अगर ऐसी कोई स्थिति आए तो रो लेने में कोई हर्ज नहीं है। इससे आप कमजोर नहीं हो जाएंगे।

इसके अलावा कुछ विकार हैं, जिनमें से कुछ पुरुषों में अधिक होते हैं, कुछ स्त्रियों में अधिक होते हैं। यह एक बायोलॉजिकल तथ्य है। लेकिन ऐसा नहीं है कि पुरुषों को कम विकार होते हैं, अलबत्ता उन्हें कुछ ज्यादा ही दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

ऐसी कौन सी बीमारियां हैं, जो पुरुषों में अधिक होती हैं? डॉ. यतीश कहते हैं कि सबसे अधिक कॉमन है हार्ट डिजीज, जो पुरुषों में ज्यादा होती है। हायरपटेंशन यानी उच्च रक्तचाप आमतौर पर पुरुषों में अधिक होता है, लेकिन महिलाओं में यह गर्भावस्था के दौरान हो सकता है और कई बार वह ताउम्र इसकी चपेट में रह सकती है।

कुछ विशेष जेनेटिक डिस्ऑर्डर की बात करें तो ऐसे जीन को स्त्री कैरी करती है, लेकिन उसमें रोग नहीं उभरता, जबकि उसके पुत्र में वह रोग हो जाता है। हीमोफीलिया जैसा ब्लड डिस्ऑर्डर आमतौर पर पुरुषों में ही होता है। इसे रॉयल डिजीज कहा गया है, क्योंकि यह इंग्लैंड की महारानी से उनकी संतानों में आया था।



पुरुष अपने दर्द की अभिव्यक्ति नहीं कर सकता, ऐसा उसे बचपन से सिखाया गया होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर ऐसी कोई स्थिति आए तो रो लेने में कोई हर्ज नहीं है।

-डॉ. यतीश अग्रवाल,

मेडिकल डीन, आईपी युनिवर्सिटी

समाज की रूढ़िवादी सोच वजह

मेंटल हेल्थ और रिलेशनशिप एक्सपर्ट आश्मीन मुंजाल कहती हैं कि पुरुषों को भी महिलाओं की तरह ही अपने जीवन में समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उनके कंधों पर पूरे घर की जिम्मेदारी होती है, जिसके कारण वे अपनी समस्याओं के बारे में दूसरों के साथ खुल कर चर्चा नहीं करते हैं। कामकाज और पारिवारिक जीवन की जिम्मेदारियों के बीच सही संतुलन बनाना कभी-कभी पुरुषों के लिए कठिन हो सकता है, खासकर पारंपरिक घरों में। जब वे पिता बनते हैं तो उन्हें अपने रिश्तों में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। उन्हें इस भावना के साथ पैसों से जुड़े तनाव का भी सामना करना पड़ सकता है कि वे अपने परिवार की अपेक्षाओं को पूरा करने में सक्षम नहीं हैं। जब वे अपनी परेशानियों को कभी किसी से शेअर नहीं कर पाते हैं तो इसका प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

समाज की यह सोच कि मर्द कभी कमजोर नहीं पड़ सकता, उन्हें अकेलापन और घबराहट महसूस करा कर उनकी स्थिति को बदतर बना देती है। वे काम या परिवार में दबाव और तनाव का अनुभव कर सकते हैं। सिर दर्द, मांसपेशियों में तनाव और थकान सहित कई लक्षण दिख सकते हैं। आमतौर पर पुरुष अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने के बजाय उन्हें दबा देते हैं, क्योंकि उन्हें यह बात घुट्टी में पिलायी गयी होती है कि वे रो नहीं सकते या अपने दुख व्यक्त नहीं कर सकते। परिणामस्वरूप वे अपने व्यवहार में बदलाव महसूस कर सकते हैं, जिसमें क्रोध या चिड़चिड़ापन शामिल है। वे अपने दुख और अवसाद को कम करने के लिए मादक द्रव्यों के सेवन या गलत लत के शिकार भी हो सकते हैं। हालांकि इसका उनके स्वास्थ्य और रिश्तों पर नकारात्मक परिणाम हो सकता है।

देखा जाए तो पुरुष मानसिक तनाव के साथ-साथ प्रोस्टेट कैंसर व टेस्टीकुलर कैंसर जैसी समस्याओं से जूझते हैं। डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्या के कारण पुरुषों में महिलाओं के मुकाबले आत्महत्या के ज्यादा मामले देखने को मिलते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की एक रिपोर्ट के मुताबिक लगभग 30 प्रशित से अधिक पुरुष कभी ना कभी डिप्रेशन की चपेट में आते ही हैं। जिन पुरुषों की फैमिली में डिप्रेशन की हिस्ट्री रही हो, उनके डिप्रेशन से ग्रस्त होने की अधिक आशंका होती है।

क्या करें जब हो डिप्रेशन का दर्द

- दोस्तों से मिलेंजुलें, सोशल बनें।
- मेडिटेशन करें।
- अपनी भावनाओं को समझें।
- दूसरों के प्रति दयालु बनें।
- समय पर सोएं और जागें।
- खुद के साथ समय बिताएं।
- प्रकृति के साथ कुछ पल गुजारें।
- शारीरिक रूप से एक्टिव रहें।
- जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की मदद लें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

पुरुषों को अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीखना चाहिए। उन्हें अहसास होना चाहिए कि वे क्या महसूस कर रहे हैं और आलोचना की परवाह किए बिना अपनी समस्याएं खुल कर व्यक्त करना चाहिए।

-आश्मीन मुंजाल,

मेंटल हेल्थ और रिलेशनशिप एक्सपर्ट

कुछ पत्नियां पैसों का ताना दे कर या पति के कैरेक्टर पर शक करके पतियों का जीना तक हराम कर देती हैं। पुरुष इन बातों से मन ही मन घुटता है। जो पुरुष मजबूत कैरेक्टर के होते हैं, पत्नी के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझते हैं, वे पत्नी के इस प्रकार के तानों से टूट से जाते हैं। पतियों को डिप्रेशन से बचाने में उनकी पत्नियां धैर्य से उनकी बात सुनें और समझें। पति पर हावी होने की कोशिश ना करें।

कैसे निबटें इन परेशानियों से

आश्मीन मुंजाल सलाह देती हैं कि पुरुषों को अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीखना चाहिए। उन्हें अहसास होना चाहिए कि वे क्या महसूस कर रहे हैं और आलोचना की परवाह किए बिना अपनी समस्याएं खुल कर व्यक्त करनी चाहिए।

बातचीत किसी भी समस्या की कुंजी है। उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाना चाहिए और उनसे बात करनी चाहिए, जो उनकी स्थिति को समझ कर उनकी मदद कर सके और उनके साथ खड़े रह सके। वे दोस्तों, परिवार या अपने डॉक्टर से बात करें, जो उनकी सहायता कर सकते हैं।

उन्हें अपने मन से नकारात्मक विचारों को मिटा कर अपने स्वास्थ्य का खयाल रखना चाहिए। तनाव और गुस्से को कुशलतापूर्वक मैनेज किया जाना चाहिए, ताकि वे शांत और केंद्रित रहें। उन्हें अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन को अलग-अलग रखना चाहिए।

◆ **गोपाल सिन्हा**

पंचायतों की तसवीर बदल रहीं
महिला जनप्रतिनिधि

ग्रामीण पंचायतों में महिलाओं की भागीदारी के मामले में भारत दुनिया के अग्रणी देशों में से एक है। यहां 1.45 मिलियन से अधिक महिलाएं स्थानीय स्तर पर फैसले लेने में प्रमुख भूमिका निभा रही हैं। वे शिक्षा, स्वास्थ्य से ले कर बुनियादी मुद्दों को ले कर ना सिर्फ गंभीर हैं, बल्कि समस्याओं का समाधान भी निकाल रही हैं। उनकी पहल से पंचायतों की तसवीर बदल रही है। यही कारण रहा कि संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी मिशन एवं केंद्र सरकार के पंचायती राज मंत्रालय ने आंध्र प्रदेश, राजस्थान एवं त्रिपुरा की 3 निर्वाचित महिला प्रतिनिधियों को अपने-अपने क्षेत्र में किए गए विकास संबंधी कार्यों एवं अनुभवों को साझा करने का अवसर दिया। इन सभी महिला जनप्रतिनिधियों का कहना था कि उनके जीवन का एक ही लक्ष्य है—महिला सशक्तीकरण के साथ समाज का विकास...

सेल्फ हेल्प ग्रुप ने संवारी महिलाओं की जिंदगी : सुप्रिया दास दत्ता

त्रिपुरा के सेपाहिजाला जिला परिषद की अध्यक्ष सुप्रिया दास दत्ता एक सशक्त नेता के रूप में उभरी हैं। महिलाएं निडर हो कर अपनी बात रख सकें, उसके लिए ग्राम सभाओं को मजबूत किया है। वे कहती हैं, ''पंचायती राज व्यवस्था ने महिला सशक्तीकरण को नयी दिशा दी है। इससे उन्हें अपनी बात कहने का एक मंच मिला है। वे समाज की महिलाओं की सामाजिक एवं आर्थिक उन्नति के लिए कार्य कर पायी हैं। जिला परिषद अध्यक्ष बनने के उपरांत मैंने अपने जिले को चाइल्ड फ्रेंडली बनाने का प्रयास किया है। राज्य एवं केंद्र सरकार की सहायता से जिले में नशा मुक्ति अभियान चलाया जा रहा है।''

आर्थिक स्वावलंबन की दिखायी राह

मुश्किल आर्थिक हालात के बीच पली-बढ़ीं सुप्रिया का राजनीति की दुनिया से कोई लेना-देना नहीं था। पता था तो सिर्फ शिक्षा का महत्व। इसे हासिल करने के लिए उन्होंने हर परिस्थिति का सामना किया। लेकिन वर्ष 2005 में उनकी शादी हो गयी। वे बताती हैं, ''मुझे अंदाजा नहीं था कि पति एवं ससुरालवाले आगे पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। उनके कहने पर ही मैंने डीफार्मा किया। मेरी इच्छा लोगों की सेवा करने की थी। 2019 में जब पंचायत चुनाव लड़ने का मौका मिला तो लगा कि मैं बतौर जनप्रतिनिधि ऐसा कर सकती हूं। मेरा पहला लक्ष्य था-महिलाओं को स्वावलंबी बनाना। इसके लिए सेल्फ हेल्प ग्रुप पर फोकस किया और देखते ही देखते इसकी संख्या 10 गुना बढ़ गयी। पहले जहां सिर्फ 600 के करीब स्वयं सहायता समूह थे, वहीं आज 6000 से अधिक एसएचजी हैं, जिनसे 60 हजार से अधिक महिलाएं जुड़ी हैं। हमारे यहां हजारों लखपति दीदियां हैं। इन सबका मुझे बहुत गर्व है।''

स्कूल ड्रॉप आउट दर को किया कम

सुप्रिया का कहना है, ''लीडरशिप रोल निभाने के लिए महिलाओं का शिक्षित होना जरूरी है। इसलिए हम लड़कियों के स्कूल ड्रॉप आउट दर को कम करने का प्रयास कर रहे हैं। खासकर अल्पसंख्यक समुदाय में लड़कियों को पढ़ाने को ले कर उदासीन रवैये को दूर करने के लिए जिला प्रशासन के साथ मिल कर काम कर रहे हैं। इसके अलावा, सिंगल मदर्स के लिए भी कुछ सरकारी योजनाओं को लागू किया गया है।'' इनकी मानें तो ज्यादा से ज्यादा महिलाओं एवं युवा पीढ़ी को राजनीति में आना चाहिए, क्योंकि एक निर्वाचित प्रतिनिधि के रूप में वे देश की बेहतर सेवा कर सकते हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

नौकरी छोड़ उतरी राजनीति में : हेमा कुमारी

आंध्र प्रदेश के पश्चिमी गोदावरी जिले के पेकेरु ग्राम पंचायत की सरपंच हेमाकुमारी का जीवन किसी और ही दिशा में चल रहा था। बीटेक करने के पश्चात वे टनकु स्थित एसएमवीएमपी पॉलिटेक्निक में इलेक्ट्रॉनिक्स एवं कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभाग में एसोसिएट लेक्चरर थीं। पांच वर्ष वहां कार्य करने के बाद उन्होंने काकीनाड़ा के जेएनटीयू यूनिवर्सिटी से एमटेक किया और फिर सिटी इंजीनियरिंग कॉलेज में बतौर एसोसिएट प्रोफेसर कार्य करने लगीं।

वर्ष 2021 में उन्होंने जिला परिषद के चुनाव में किस्मत आजमाने का निर्णय लिया और अप्रैल में वे सरपंच चुनी गयीं। वर्तमान में वे मंडल सरपंच चैंबर की अध्यक्ष एवं जिला सरपंच चैंबर की महासचिव भी हैं। हेमा बताती हैं, ''मैंने समाज में महिलाओं के साथ होने वाले तमाम भेदभावों को करीब से देखा था। कैसे

समाज में सुधार लाना है उद्देश्य : नीरू यादव

राजस्थान के झुंझनू जिले के बुहाना ब्लॉक की ग्राम पंचायत लांबी अहीर की सरपंच नीरू यादव गणित में पोस्ट ग्रेजुएट हैं। उन्होंने सोचा नहीं था कि वे कभी राजनीति में आएंगी। शादी के बाद जब गांव पहुंचीं और महिलाओं की स्थिति एवं क्षेत्र की समस्याओं को नजदीक से देखा तो मन में विचार आया कि जनता का प्रतिनिधि बन कर उनकी मदद करनी है। इस तरह, वर्ष 2020 में उन्होंने सरपंच का चुनाव लड़ा और उसमें जीत हासिल की। गैर राजनीतिक पृष्ठभूमि से आने वाली महिलाओं की कठिनाई के बारे में नीरू कहती हैं, ''कठिन संघर्ष करना पड़ता है, क्योंकि समाज की मानसिकता नहीं बदली है। सरपंच चुनाव के दौरान जब मैं कैंपेन कर रही थी तो मुझे लोगों ने हर प्रकार से हतोत्साहित किया। मसलन, इतनी पढ़ी-लिखी होने के बावजूद राजनीति में क्यों आ रही है? मैं कितना बदल पाऊंगी समाज को वगैरह-वगैरह। ऐसे में अगर खुद का मनोबल मजबूत नहीं होगा, परिवार का सहयोग नहीं होगा तो हार मानने में देर नहीं लगेगी। मुझे पति और परिवार का हर कदम पर साथ मिला।''

शिक्षा से सशक्तीकरण

नीरू का कहना है कि पंचायतों में आरक्षण के बावजूद राजनीति में महिलाओं की भागीदारी संतोषप्रद नहीं कही जा सकती है। वे कहती हैं, ''पहले पंचायतों में महिला जनप्रतिनिधि खुद से निर्णय नहीं ले पाती थीं। प्रधान पति या सरपंच पति का काफी दबदबा एवं हस्तक्षेप होता था। लेकिन आज शिक्षित महिलाएं चुनाव मैदान में आ रही हैं। वे अपने अधिकारों एवं कर्तव्यों को ले कर जागरूक हैं। ग्राम सभाओं में उनकी बढ़ती उपस्थिति इसका परिचायक है।''

खेलों को किया प्रोत्साहित

शादी के उपरांत जब वे झुंझनू पहुंचीं, तो यहां उन्होंने ग्राम पंचायत की लड़कियों को ना सिर्फ खेलने के लिए प्रोत्साहित किया, बल्कि हॉकी के जरिये उन्हें एक नयी पहचान देने की कोशिश की। आज गांव में लड़कियों की एक हॉकी टीम है। सभी प्यार से उन्हें 'हॉकी वाली सरपंच' कहते हैं। नीरू बताती हैं, ''गांव में प्रतिभा की कमी नहीं है। जब मैंने देखा कि लड़कियां हॉकी में रुचि लेती हैं, तब उन्हें सही प्रशिक्षण दिलाने का निर्णय लिया। कोच का इंतजाम किया। लड़कियों ने मेहनत की और आज अनेक प्रदेशों में खेलने जा रही हैं। सपने पूरे हुए हैं।'' खेलों के अलावा नीरू बच्चों की शिक्षा पर विशेष ध्यान दे रही हैं।

किसानों के लिए उठाए कदम

नीरू स्वच्छता, स्वास्थ्य, सड़क, पानी, कृषि से जुड़ी बुनियादी समस्याओं एवं पर्यावरण के मुद्दे पर गंभीर काम कर रही हैं। 'मेरा पेड़, मेरा दोस्त मुहिम' के तहत इन्होंने क्षेत्र के सरकारी स्कूलों में निशुल्क 21 हजार पौधे बांटे हैं। इसके अलावा, गांव में सहकारी समिति खुलवायी है, जहां से किसानों को उन्नत किस्म की बीज एवं कृषि संबंधी अन्य जानकारियां मिल पाती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

उनके स्वास्थ्य की अनदेखी होती है। उन्हें अपनी मर्जी से पढ़ने का अधिकार नहीं। पैसे के लिए पिता या पति पर निर्भर रहना पड़ता है। इन्हीं सब बातों ने मुझे राजनीति में आने के लिए प्रेरित किया।''

सुरक्षित प्रसव पर दिया ध्यान

हेमा बताती हैं, ''मैंने देखा था कि गांवों में गर्भवती महिलाओं की सुरक्षित डिलीवरी कितनी बड़ी चुनौती है। उन्हें स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याओं से दो-चार होना पड़ता था। शिशु मृत्यु दर भी काफी ऊंची थी। मैंने सुनिश्चित किया कि गांव में अनुभवी डॉक्टरों की देखरेख में नियमित रूप से मेडिकल कैंप लगाए जाएं। साथ ही महिलाओं के लिए पौष्टिक आहार की व्यवस्था करायी।'' हेमा स्कूलों में भी रेगुलर हेल्थ चेकअप कैंप्स कराती रहती हैं।

जागरूकता बढ़ायी

गांवों में लड़कियों के साथ भेदभाव अब भी जारी है। खासकर उन्हें शिक्षित करने को ले कर समाज का रवैया काफी उदासीन है। हेमा बताती हैं, ''मैंने देखा कि स्कूल ड्रॉप आउट्स में लड़कियों की संख्या ज्यादा होती है। लिहाजा, मैंने अभिभावकों के साथ बैठकें की। उन्हें सरकारी योजनाओं, सुविधाओं की जानकारी दी और समझाया कि लड़कियों की आर्थिक स्वतंत्रता के लिए पढ़ाई कितनी जरूरी है। इस काउंसलिंग का थोड़ा प्रभाव पड़ा और पहली से आठवीं कक्षा में स्कूलों में लड़कियों के दाखिले हुए।''

वुमन फ्रेंडली पंचायत का निर्माण

ग्रामीण समाज में कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण परित्यक्त, विधवा एवं बुजुर्ग महिलाओं को अपने जीवनयापन के लिए काफी संघर्ष करना पड़ता है। हेमा कहती हैं, ''मैंने इस समस्या को दूर करने के लिए जागरूकता अभियान चलाए। आज एक हजार के करीब महिलाएं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन चुकी हैं। हमारा पंचायत वुमन फ्रेंडली पंचायत के तौर पर जाना जाता है। ग्राम सभा के दौरान महिलाएं खुल कर अपनी समस्याएं एवं विचार व्यक्त करती हैं। मैं हर महिला को सुनने के लिए उपलब्ध रहती हूं।''

◆ अंशु सिंह

MAGZTER

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

मनोरम कुटीर

नेहा शादी के बाद ससुराल में घरेलू कामों में सासू मां का हाथ बंटाना चाहती थी, लेकिन उसकी सास खुशी-खुशी सारा काम खुद कर देतीं। ऐसा क्या हुआ कि सासू मां ने उसकी गृहस्थी अलग बसा दी?

सूरज को अर्घ्य दे कर मनोरमा रसोई में आ चुकी थीं। नाश्ते और दोपहर के खाने की तैयारी में जुटी हुई थीं कि नेहा आयी, "मुझे आवाज दे देतीं मम्मी, मैं भी आ जाती आपकी हेल्प करने," उसने मासूमियत और पूरी निष्ठा से कहा। "तुम तैयार हो, ऑफिस जाना है ना। यहां मैं आराम से संभाल लूंगी।" नयी बहू के आने के बाद भी मनोरमा को रसोई में काम करना नहीं अखर रहा था। जैसे अब तक बेटे के लिए रसोई संभाली, अब बहू के लिए भी संभाल लूंगी, ऐसी विचारधारा के होते हुए भला परेशानी होगी भी क्यों !

नितिन की शादी हुए अभी 8 माह बीते थे। नेहा उसी की पसंद की लड़की थी। विजातीय थी। लेकिन सबको पहली मुलाकात में इतनी भा गयी थी कि किसी ओर से नानुकुर नहीं हुई। पिछले 3 महीने आराम से निकले थे। नेहा चुप ही रहा करती थी। बस हौले से मदद करने की पेशकश करती, जिसे मनोरमा अकसर टाल दिया करतीं। पति सोमेश्वर

टोकते, “उसे भी अपने साथ लगाया करो काम में, वरना कैसे सीखेगी वो कुछ।” पर मनोरमा का कहना था, “जितनी देर में उसे समझाऊंगी, उतनी देर में तो मैं काम निबटा भी लूंगी। और फिर उसके काम करने का ढंग मुझे ना भाया, मैंने टोका और उसे बुरा लग गया... बहुत सी बातें हो सकती हैं।” ठीक भी था। औरतें ऐसी बातें मर्दों की अपेक्षाकृत बेहतर समझती हैं।

सोमेश्वर ने पूरे जतन से ये घर बनवाया था, जिसे मनोरमा ने पूरे मन से सींचा था। शुरुआत में इस पूरे मोहल्ले में उन्हीं की दोमंजिला इमारत थी। अब तो खैर कई घर बन गए थे, कुछ इनसे भी ऊंचे। ऊपर की मंजिल पर एक किराएदार रखा था शुरू से।

“चलो नेहा, देर हो रही है,” नितिन ने आवाज लगायी, “मम्मी, खाने का डब्बा...”

मनोरमा ने सबके लिए डाइनिंग टेबल पर नाश्ता परोसा। फिर नितिन-नेहा को खाने के डिब्बे थमाए।

“अरे वाह, आज आलू के परांठे। बहुत मन था यही खाने का,” नितिन खुशी से नाश्ता करने लगा।

तभी नेहा भी आयी, “आज आलू के परांठे? पर नितिन, तुम तो कह रहे थे कि आज मैकरोनी खाओगे। मम्मी को बताया नहीं था क्या?” नेहा की साफगोई पर मनोरमा का मुंह उतर गया। उसने नितिन को आंख के इशारे से नेहा को मना करते हुए भी देख लिया। नेहा चुपचाप बैठ कर नाश्ता करने लगी। अपने-अपने डिब्बे लिए दोनों ऑफिस चल दिए। “तुमने मुझे मना क्यों किया? मैंने ऐसा क्या कह दिया था?” कार में बैठते ही नेहा ने प्रश्न किया।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

“मम्मी ने इतने प्यार से आलू के परांठे बनाए थे और तुम हो कि...”

“पर मैकरोनी खाने की फरमाइश तो तुम्हारी थी ना? और फिर वो मां हैं, उनसे अपने दिल की बात नहीं कहेंगे तो किससे कहेंगे? मेरे मायके में मम्मी से बात करने में इतना नहीं सोचते,” नेहा ने फिर मासूमियत से कह डाला।

“ये तुम्हारा मायका नहीं है, ससुराल है। और फिर हर घर अलग होता है, और हर व्यक्ति भी। किसी को जल्दी बुरा लगता है, कोई संवेदनशील होता है तो कोई नहीं।”

नेहा ने अकसर गौर किया था कि नितिन अपने घर वालों के समक्ष अलग ही इंसान होता था। शादी से पहले, कोर्टशिप के दौरान, नितिन का जो बिंदास एटिट्यूड उसे भाता था, वह अब नहीं दिखता था। पहले नितिन कितना स्पष्टवक्ता था, जो बात सही है, उसे कहने में उसे जरा भी हिचकिचाहट नहीं होती थी। नेहा की अपनी आदत भी ऐसी ही थी, सो दोनों की खूब घुटने लगी थी। किंतु विवाहोपरांत नितिन बातों को दबे-ढके कहता, कमरे में कुछ कहता और बाहर निकल कर कुछ और ही कहने लगता।

पिछले हफ्ते की बात है, जब नितिन ने आनेवाले लंबे सप्ताहांत में दोनों के कहीं घूमने चलने का कार्यक्रम बनाया था। कमरे से बाहर आए और मम्मी ने पहले ही कह डाला, “अगले हफ्ते गांव चलने का मन है बहू को ले कर। अगर तुम लोगों का कोई और कार्यक्रम नहीं है तो चल सकते हैं। वैसे कोई खास बात नहीं है। कुछ और कार्यक्रम हो तो फिर कभी चले जाएंगे।”

“नहीं मम्मी, हमारा कोई कार्यक्रम नहीं है। चलते हैं गांव,” नितिन का उमक कर कहना नेहा को बिलकुल पसंद नहीं आया। एक छोटा सा झगड़ा भी हो गया था उस रात। नेहा का मत था कि गांव

> “लगता है जैसे मैं वर्किंग हॉस्टल में रह रही हूं– सुबह अपना काम समेट कर ऑफिस जाओ, शाम को लौट कर मेस में खाना खा कर सो जाओ... लगता ही नहीं कि मैं शादीशुदा जीवन बिता रही हूं...”

चलना है तो चलो, पर मम्मी को बता तो दो कि आपके लिए हमने अपना कार्यक्रम रद्द किया है।

ऐसे ही जब कभी नेहा, नितिन का कोई काम करने लगती, मसलन उसके लिए कुछ खास पकाना, या फिर उसकी अलमारी ठीक करना, तो मनोरमा फौरन वहां आ पहुंचतीं, “तुम रहने दो। मैं ही हमेशा से करती आयी हूं, तुम्हें पता भी नहीं क्या कहां रखा है।”

सब कुछ बहुत अच्छा था, किंतु नेहा को अभी तक लगता था कि इस घर में वह एक मेहमान है। उसकी कोई भागीदारी नहीं थी गृहस्थी में। “मुझे ऐसा क्यों लगता है जैसे मैं वर्किंग हॉस्टल में रह रही हूं– सुबह अपना काम समेट कर ऑफिस जाओ, शाम को लौट कर मेस में खाना खा कर सो जाओ... लगता ही नहीं कि मैं शादीशुदा जीवन बिता रही हूं,” नेहा नितिन से कभीकभार शिकायत किया करती।

प्राची भारद्वाज
एचआर प्रोफेशनल, दिल्ली
लंबे समय से कहानी लेखन में सक्रिय

“ओफ्फो, तो शादीशुदा जिंदगी की डोज बढ़ानी पड़ेगी,” पर नितिन उसकी बात को अकसर मजाक में उड़ा देता। साथ में निश्चिंतता से सोते हुए नितिन को देख नेहा को विश्वास हो जाता कि गृहस्थ-जीवन के उतार-चढ़ाव केवल स्त्रियों के भाग्य में लिखे हैं, पुरुष तो विवाहोपरांत भी कुंआरे जीवन की लापरवाहियों का आनंद उठा पाते हैं।

आज नेहा बहुत खुश थी–आज एक अरसे बाद वह घर में अकेली थी। उसने फौरन कुंआरे समय की अपनी मनपसंद टी-शर्ट निकाली, साथ में शॉर्ट्स पहने और धम्म से बैठ गयी ड्रॉइंग रूम में पसर कर टीवी देखने। फोन पर ऑर्डर कर पिज्जा मंगवा लिया। बैठी तो टीवी देखने थी, किंतु टीवी देखने की उसकी आदत ही छूट गयी थी शादी के बाद। मायके में वह हक से अपने चैनल लगा लिया करती थी, लेकिन यहां सबके अपने-अपने कार्यक्रमों का समय बंधा था, इसमें उसके लिए गुंजाइश ही नहीं थी। खैर, वह इतनी छोटी-छोटी बातों की शिकायत नहीं किया करती थी। वह खुश ही रहती थी, क्योंकि परिवार अच्छा था। एक कप गरमागरम कॉफी पी कर वह अपने लैपटॉप पर एक बचपन की सहेली को ईमेल लिखने बैठ गयी। नहीं, ईमेल में वह अपनापन कहां जो कागज-कलम में है, सोच वह एक कागज पर पत्र लिखने लगी–

‘प्यारी मधु,

आज मैं बहुत खुश हूं। और खुश होते ही तुम्हारी याद आयी सो तुम्हें पत्र लिखने बैठ गयी। तुम सच ही कहती थीं कि शादी के बाद पूरा जीवन उलट-पुलट हो जाता है। मुझे बहुत अच्छा परिवार मिला है, भले लोग हैं पर फिर भी शुरुआती दिनों की हिचकियां मुझे भी आती हैं। हंसो मत ! ये पूछो कि आज मैं खुश क्यों हूं? वह इसलिए, क्योंकि आज मैं एक पंछी की भांति स्वच्छंद अनुभव कर रही हूं। शादी के इतने महीनों बाद आज मुझे लग रहा था कि ये मेरा अपना घर है–जो चाहे पहनो, जैसे चाहो बैठो, जहां चाहे खाओ ! आखिर एक लड़की को शादी के पश्चात इतने बंधनों में क्यों बंधना पड़ता है। सोचती

रेखांकन : शटरस्टॉक

हूं तो बहुत गलत लगता है ये सब। पर फिर दोबारा सोचती हूं तो लगता है, चलो, ऐसा सभी के साथ होता आया है, तो मैं कौन सी अनोखी हूं। धीरे-धीरे मैं भी इस गृहस्थी का हिस्सा बन जाऊंगी। मनपसंद पका सकूंगी, मनमाफिक इस घर को सजा सकूंगी...'

नेहा लिखने में मगन थी कि अचानक दरवाजा खुलने की आवाज से वह चौंक पड़ी। सिर उठा कर देखा तो सामने मनोरमा खड़ी थीं। दोनों एक-दूसरे को देख कर हैरान थीं–नेहा इसलिए कि अचानक मनोरमा कैसे प्रकट हो गयीं, और मनोरमा नेहा के कपड़े देख कर।

"मम्मी आप? पर आप तो शादी में गयी थीं ना?"

"मेरे पास एक चाबी होती है दरवाजे की। कुछ काम से घर आना पड़ा, अभी फिर जाना है," मनोरमा की असहजता ने नेहा को अपने कपड़ों के प्रति और भी सचेत कर दिया। वह आननफानन में अपने कमरे में भाग गयी। मनोरमा ने एक गिलास पानी पिया और वहीं सोफे पर बैठ गयीं। जब नेहा कपड़े बदल कर आयी, मनोरमा "अंदर से दरवाजा बंद कर लो," कहती हुई चली गयीं। नेहा का सारा उत्साह काफूर हो गया। वह बुझे मन से दरवाजे की चिटकनी लगा टीवी देखने लगी और सहेली को लिखा पत्र फाड़ कर रद्दी की टोकरी के हवाले किया।

सप्ताहांत की सुबह नाश्ते के पश्चात मनोरमा ने नितिन और नेहा को अपने कमरे में बुलाया, "मैं सोच रही हूं ऊपर की मंजिल किराए पर ना दे कर तुम दोनों को वहां शिफ्ट कर दिया जाए। कैसा रहेगा?"

इस अप्रत्याशित प्रस्ताव से दोनों हैरान रह गए। एक-दूसरे की तरफ ताकते हुए पूछने लगे, "क्यों?"

"कोई खास कारण नहीं है, बस यों ही। तुम दोनों को कोई आपत्ति तो नहीं? सोचती हूं, हमने अपनी

''हर लड़की के कुछ अरमान होते हैं। उन्हें पूरा करने का यही समय है। बाल–बच्चे हो जाएंगे तो पूरी तरह व्यस्त हो जाओगी।''

गृहस्थी संभाली, अब तुम अपनी संभालो। ऊपर-नीचे रहने से पास के पास बने रहेंगे, जरूरत में एक-दूसरे के काम आएंगे, और अपनी-अपनी स्वतंत्रता भी बनी रहेगी। आखिर जहां अपनी मर्जी से जिंदगी जी सको, वही है अपना घर," कहते हुए मनोरमा अपनी अलमारी की सफाई में व्यस्त हो गयीं।

कुछ पल वहीं बैठ नितिन और नेहा अपने कमरे में चले आए। दोनों ने विचार-विमर्श किया। अपनी गृहस्थी स्वयं संभालने में काम तो अवश्य बढ़ेगा, किंतु आजादी भी होगी। जब चाहे मित्रों को घर बुला लो, कुछ भी पकाओ-खाओ या फिर बस बाहर से ऑर्डर कर दो। घर में बुजुर्ग होते हैं तो उनके लिए घर का खाना तो बनाना ही पड़ता है। नजदीक रहने से उनका ध्यान भी रखा जा सकेगा। हर तरीके से यह प्रस्ताव जंच रहा था। "किंतु मां को अचानक हुआ क्या?" नितिन अब भी हैरत में था।

"मैं भी यही सोच रही हूं। हमारी कोई बात बुरी तो नहीं लग गयी? अकेले में पूछ कर देखूं?" नेहा ने नितिन से स्वीकृति मांगी।

एक शाम चाय पीते हुए जब नेहा और मां घर में अकेले थे तो नेहा ने मौका पा पूछ लिया, "मां, आपने हमें अलग करने का निर्णय क्यों लिया? हमसे कोई गलती हो गयी क्या?"

"तुम्हें ऐसा क्यों लगा, मैं तुम दोनों से नाराज नहीं हूं। पर मेरा कहना गलत भी नहीं। तुम्हारा भी मन करता होगा अपने तरीके से घर सजाने का, अपने तरीके से रसोई पकाने का। हर लड़की के कुछ अरमान होते हैं अपनी गृहस्थी को ले कर। उन्हें पूरा करने का यही समय है। फिर बाल-बच्चे हो जाएंगे तो पूरी तरह व्यस्त हो जाओगी। अच्छा है कि तुम भी अपना घर बनाने की सुखद अनुभूति ले लो," फिर कुछ सोच कर आगे बोलीं, "अपने मन की कोई भी बात तुम मुझसे बांट सकती हो, नेहा। और तुम्हारी सहायता मैं ही कर सकती हूं, तुम्हारी कोई सहेली नहीं," इतना कहते हुए वे उठ कर रसोई में चली गयीं।

उधर मनोरमा रात के खाने की तैयारी करने में उलझ गयीं और इधर नेहा विचारों के ताने-बाने में उलझी सोचती रही कि मां ने ऐसा क्यों कहा। दिनों के क्रमों को उल्टा फिराते हुए वह उस दिन तक पहुंच गयी, जब सब शादी में गए हुए थे और वह टी-शर्ट व शॉर्ट्स पहने अपनी सहेली को एक पत्र में मन की बातें लिख रही थी। तभी मनोरमा आ गयी थीं और नेहा अपना अधूरा लिखा पत्र वहीं ड्रॉइंगरूम में छोड़ कपड़े बदलने अपने कक्ष में चली गयी थी। जरूर मां ने वह पत्र पढ़ लिया होगा। नेहा को बहुत लज्जाजनक प्रतीत होने लगा।

परंतु यह मनोरमा की उदारता रही कि उन्होंने फिर इस विषय को नहीं छेड़ा। पूरा साथ निभाते हुए दोनों को ऊपर की मंजिल पर शिफ्ट करवाया। शुरुआती कुछ दिन गृहस्थी बसाने में मदद की, यहां तक कि रसोई पकाने में भी सहायता की। फिर धीरे-धीरे सब अपनी दिनचर्या में खो गए।

आज नेहा और नितिन ऊपर की मंजिल में रहते हुए सारे काम खुद ही संभालते हैं, लेकिन साथ ही पूरी स्वच्छंदता भी मिली है। अब नेहा और नितिन पहले से अधिक जिम्मेदार हो गए हैं। अपने घर के साथ-साथ मां-पिता के घर की भी कुछ जिम्मेदारियां जैसे बिल जमा करवाना, सब्जी लाना आदि संभालते हैं। नेहा को जैसा नितिन पसंद आया था, अब घर में वह वैसे ही रूप में दिखता है। दोनों की शादीशुदा जिंदगी बहुत अच्छी निभ रही है।

मनोरमा के एक कदम से आज नेहा उनके और भी करीब है। वह अकसर सोचती है, कितना सही कहा था उन्होंने—जहां अपनी मर्जी से जिंदगी जी सको, वही है अपना घर ! और उसका अपना घर बनाने और बसाने का पूरा श्रेय वह मनोरमा को देती है। तभी तो उसने घर का नाम रख दिया है—*मनोरम कुटीर*।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

ठहाका एक्सप्रेस

सेठ कंजूसमल अपने नाम के अनुरूप कंजूस था। उसने एक दिन खाना खाते हुए अपने नौकर से कहा : आज तुमने रोटी में बहुत अधिक घी लगा दिया है।
नौकर बोला : गलती हो गयी मालिक। लगता है मैंने आपको अपनी रोटी दे दी है।

Q&A 3 एक्सपर्ट सलाह

इस कॉलम में ब्यूटी, फैशन और डाइट से जुड़े तीन सवाल दिए जा रहे हैं, जिनके जवाब दे रही है *वनिता* की एक्सपर्ट्स—

कनिका टंडन
सौंदर्य विशेषज्ञ,
दिल्ली

Q मेरी उम्र 55 साल है। मेरे चेहरे पर ब्राउन स्पॉट हो रहे हैं। ऐसा क्यों हो रहा है? क्या कोई घरेलू उपचार है, जिससे यह परेशानी दूर हो सकती है?

A ब्राउन स्पॉट उम्र के साथ आने लगते हैं। इसकी कई वजहें हैं। मेनोपॉज की वजह से शरीर में आयरन की कमी हो जाती है, जिससे शरीर पर या चेहरे पर ब्राउन स्पॉट आते हैं। इसीलिए आयरन और विटामिन सप्लीमेंट लेने की जरूरत है। आप घर में मौजूद चीजों से सौंदर्य उपचार कर सकती हैं। सेब का सिरका और शहद को मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। इसे 10-15 मिनट तक रखें और वॉश कर लें। हफ्ते में 3 बार ऐसा करें। आप गौर करेंगे कि ब्राउन स्पॉट्स हल्के पड़ने लगे हैं। इसके अलावा एलोवेरा जैल ले सकती हैं। इसमें चुटकीभर हल्दी मिलाएं। इसमें केसर युक्त बादाम का तेल भी मिलाएं। इन तीनों चीजों में झांइयों को दूर करने के औषधीय गुण होते हैं। इसे रेगुलर लगाने पर ब्राउन स्पॉट दूर हो जाते हैं। केसर युक्त बादाम का तेल आप घर में भी बना सकती हैं। बादाम के तेल में केसर के धागे डालें और यों ही छोड़ दें। इस तेल को फेस पैक में इस्तेमाल करें।

पूनम पुनिया
फैशन डिजाइनर,
दिल्ली

Q मेरी उम्र 28 साल है। मुझे जानना है कि एनिमल प्रिंट पहनते समय किन बातों का ध्यान रखें, कैसे कैरी करें? किन महिलाओं को एनिमल प्रिंट नहीं पहनना चाहिए?

A बर्थडे या किसी खास मौके पर छोटे एनिमल प्रिंट पहन सकती हैं। ब्लैक और ब्राउन एनिमल प्रिंट का कॉम्बिनेशन रखें। जब आप फंकी और इन्फॉर्मल ड्रेस पहनना चाहती हैं, तब भी एनिमल प्रिंट पहन सकती हैं। ट्रैवल और आउटडोर में भी आसानी से एनिमल प्रिंट की ड्रेस कैरी कर सकती हैं। अपर या बॉटम में एक ही एनिमल प्रिंट को ब्लेंड करके किसी स्ट्रॉन्ग कलर के साथ पहनें। इस प्रिंट में मिडी या ट्यूनिक ड्रेस भी पहन सकती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

तरु अग्रवाल,
कंसल्टेंट
न्यूट्रिशनिस्ट

Q मैं 30 वर्षीय वर्किंग वुमन हूं। अकसर गरमी के मौसम में छाती में जलन होती है और पेट फूला हुआ रहता है। गरमी में एसिडिटी और गैस की परेशानी को दूर करने के लिए क्या करना चाहिए। कृपया बताएं।

A गरमियों में पेट को शांत रखने के लिए गोंद कतीरा बढ़िया होता है। इसके अलावा छाछ भी बहुत फायदेमंद है। नीबू पानी और फलों का रस पीने से भी फ्रेशनेस बनी रहती है और एसिडिटी की परेशानी नहीं होती। चिया सीड भी पेट को ठंडा रखता है। चिया सीड्स को नीबू पानी या दही में मिला कर खा सकती हैं। लेकिन जिन्हें जोड़ों में दर्द होता है, वे चिया सीड्स ना लें। इसके अलावा धनिया-पुदीने की चटनी और दही भी अपनी फूड हैबिट में इन दिनों शामिल करें। अनाज में जौ से तैयार रोटी भी खा सकती हैं। तली हुई चीजें, खूब मसालेदार भोजन, मोटी दालें आदि खाने से बचें। खस शरबत या ठंडाई भी आप ले सकती हैं। देर रात तक डिनर करने और दिन भर में जरूरत से ज्यादा खाना खाने से बचें। पेट बहुत भरा-भरा महसूस होने पर और बार-बार पेट खराब होने पर किसी गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट को जरूर दिखाएं, जिससे पेट में अगर किसी तरह का इन्फेक्शन हो तो वह ठीक हो जाए।

MAGZTER

The White Brigade

दुलहन की सहेली, चाची, भाभी कोई भी हो, समर वेडिंग के लिए हर कोई ऐसी ड्रेस पहनना चाहता है, जो स्टाइलिश होने के साथ कूल और कंफर्टेबल भी हो।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

आइवरी कलर की इस ड्रेस में शामिल है जाल वर्क से सजा ब्लाउज और फुल जैकेट, साथ में गैदर्ड ट्राउजर्स, तो वाइट कलर की मर्मेड ड्रेस और साड़ी पर मल्टीकलर्ड एंब्रॉइडरी की गयी है। साड़ी के साथ कॉर्सेट ब्लाउज पहनेंगी तो सभी कहेंगे *सो एलिगेंट सो ब्यूटीफुल, जस्ट लुकिंग लाइक ए वॉव !*

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

हॉल्टर नेक ब्लाउज के साथ सॉफ्ट टिशू की साड़ी पहनें, मर्मेड ड्रेस पहनें या फिर जॉर्जेट का शरारा, शादी, पार्टी या गेट टूगेदर हर ओकेजन के लिए ये ड्रेसेज आप चुन सकती हैं। गरमियों में ये फैब्रिक कंफर्टेबल होने के साथ आपको कूल लुक भी देंगे।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

हेवी सीक्वेंस और मोती वर्क से सजा लहंगा चोली मॉडर्न और ट्रेडिशनल लुक का परफेक्ट फ्यूजन है। डे वेडिंग हो या नाइट वेडिंग, दोनों के लिए ऐसा लहंगा आप चुन सकती हैं।

सॉफ्ट टिशू के लहंगे पर फ्लोरल सीक्वेंस वर्क किया गया है, तो चोली पर क्रिसक्रॉस पैटर्न दिखायी दे रहा है। टिशू के दुपट्टे के बॉर्डर और लटकन पूरा लुक कंप्लीट कर रहे हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

फोटो साभार : प्रेमया बाई मनीषी

सॉफ्ट लिप पॉलिश

होंठों को सॉफ्ट और हाइड्रेटेड रखने के लिए कुछ होममेड लिप पॉलिश ट्राई करें।

कभी होंठ बेजान, रूखे और पपड़ीदार दिखें तो होंठों पर लिप पॉलिशिंग करें। मिनटों में होंठों की रंगत लौट आएगी। लिप पॉलिश आप घर में भी बना सकती हैं। एक टुकड़ा चुकंदर का पेस्ट बनाएं, इसमें कोकोनट शुगर या सामान्य चीनी का बूरा मिलाएं। होंठों पर मलें और धो लें। लिप बाम लगाएं। कुछ और भी लिप स्क्रब ट्राई करें–

- 1 चम्मच शहद, कुछ बूंद नारियल तेल और चीनी का बूरा मिला कर होंठों पर मल लें। कुछ देर बाद धो कर लिप बाम लगाएं।
- 1 छोटा चम्मच कॉफी लें, इसमें 1/2 छोटा चम्मच चीनी और कुछ बूंद नारियल का तेल मिला कर अच्छी तरह से फेंटें। होंठों पर लगाएं और हल्के हाथ से मलें। होंठों को धो कर लिप बाम लगाएं।
- आधा खीरा छील कर मोटा-मोटा काट कर मिक्सी में पीस लें। इसमें 1 बड़ा चम्मच ब्राउन शुगर या कोकोनट शुगर मिक्स करें। होंठों पर लगाएं। हल्के हाथ से मलें और कुछ देर बाद धो लें। लिप बाम या लिप ग्लॉस लगाएं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

- गुलाब की ताजी पंखुड़ियों का पेस्ट, बादाम का पाउडर, दूध व चीनी का पाउडर मिला कर मिक्स करके होंठों पर लगाएं।
- वनिला लिप स्क्रब के लिए चीनी का बूरा, शहद और कुछ बूंद वनिला एसेंस मिक्स करके होंठों पर लगाएं और 2 मिनट के बाद हल्के हाथ से मलते हुए धो लें।

विटामिन सी लिप पॉलिश

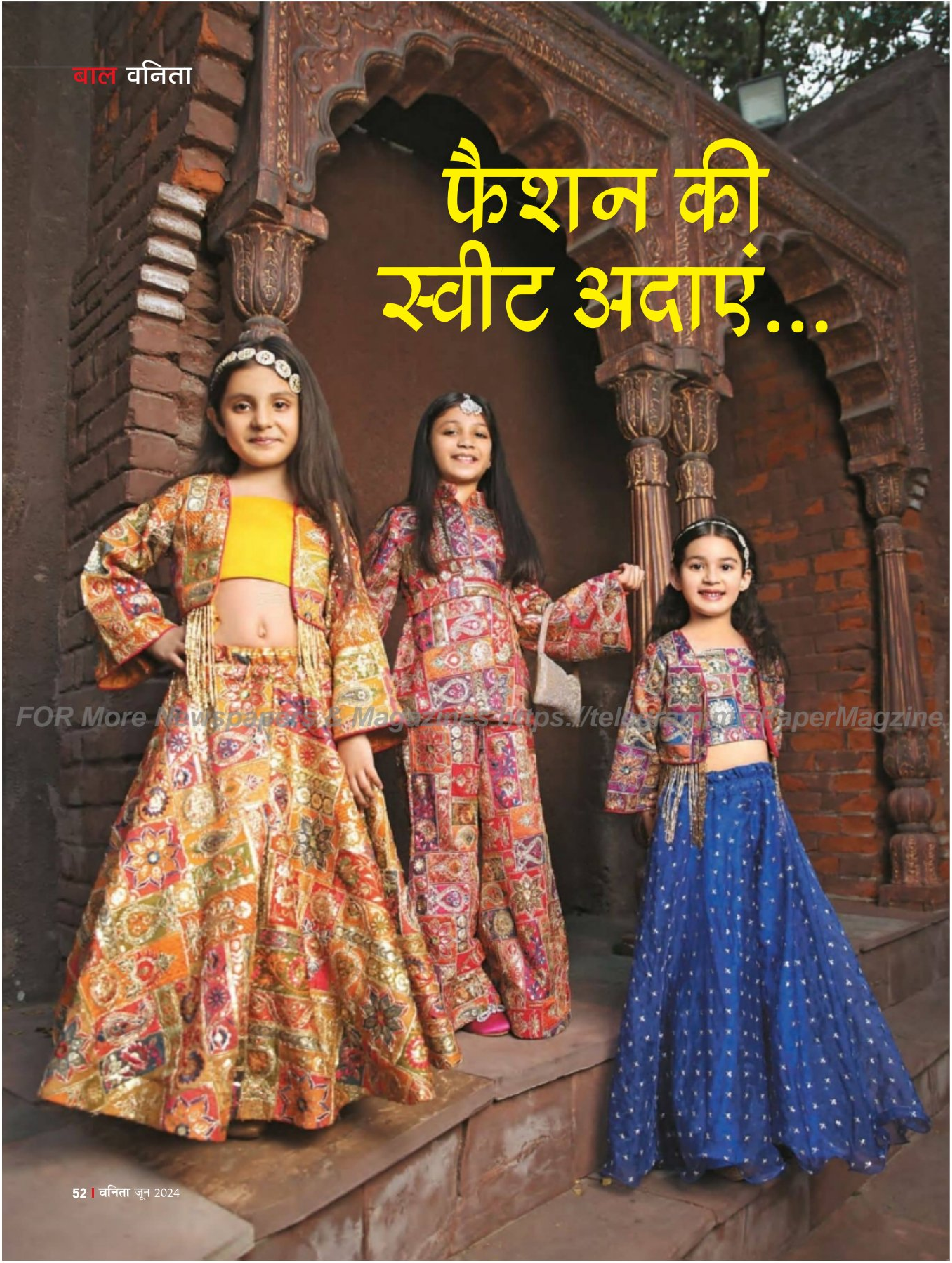
संतरा/नीबू/माल्टा का एक टुकड़ा मिक्सी में छिलके समेत पीस लें। इसमें चीनी और शहद दोनों बराबर मात्रा में मिला कर इस्तेमाल करें। हफ्ते में दो बार लगाएं।

पाइनएपल हनी लिप पॉलिश

एक टुकड़ा पाइनएपल ले कर मिक्सी में पेस्ट बना लें। इससें ब्राउन शुगर, ऑलिव ऑइल या नारियल तेल की कुछ बूंदें मिक्स करें और होंठों पर लगाएं। मलते हुए धो लें।

◆ अनु

फैशन की स्वीट अदाएं...

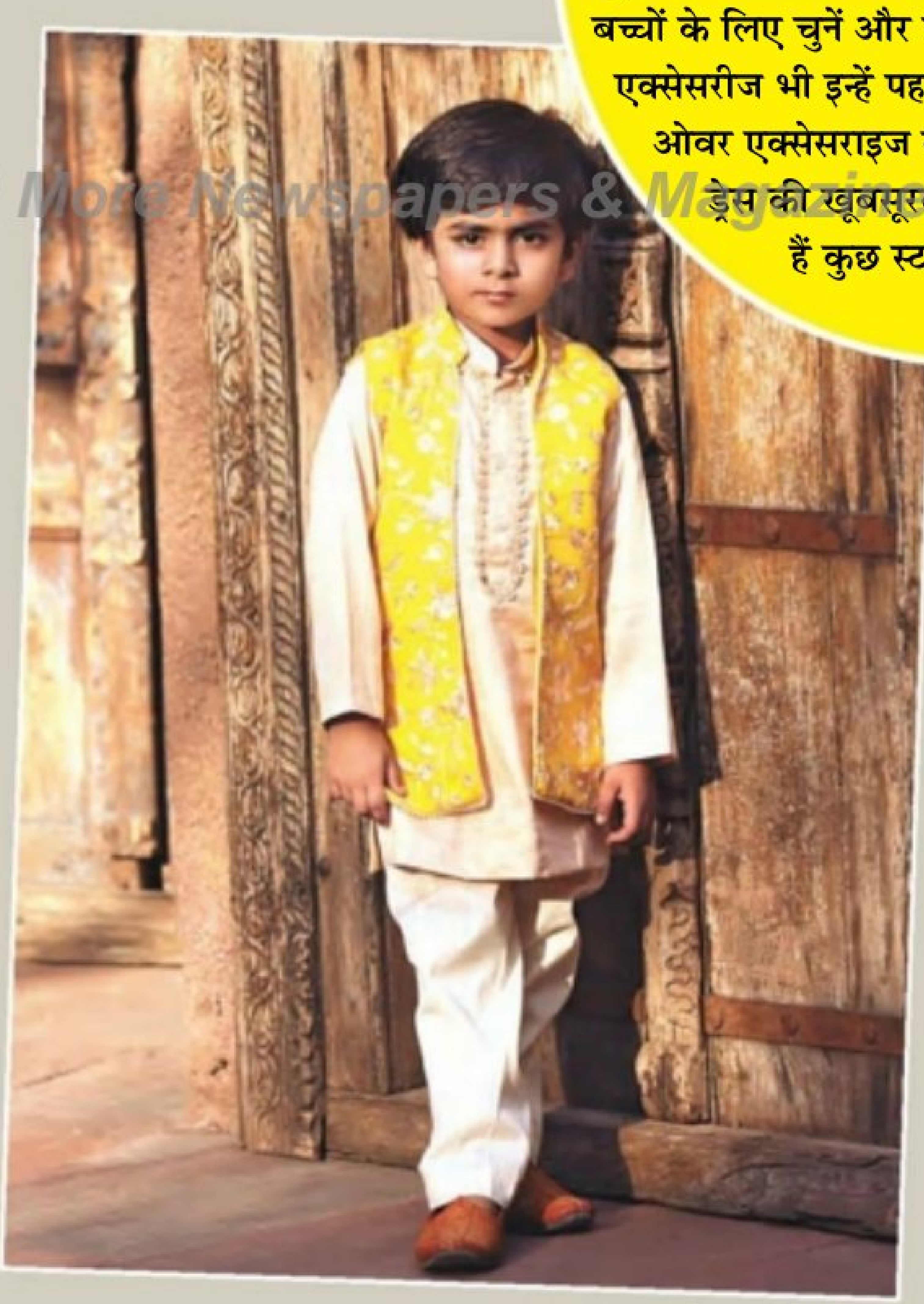


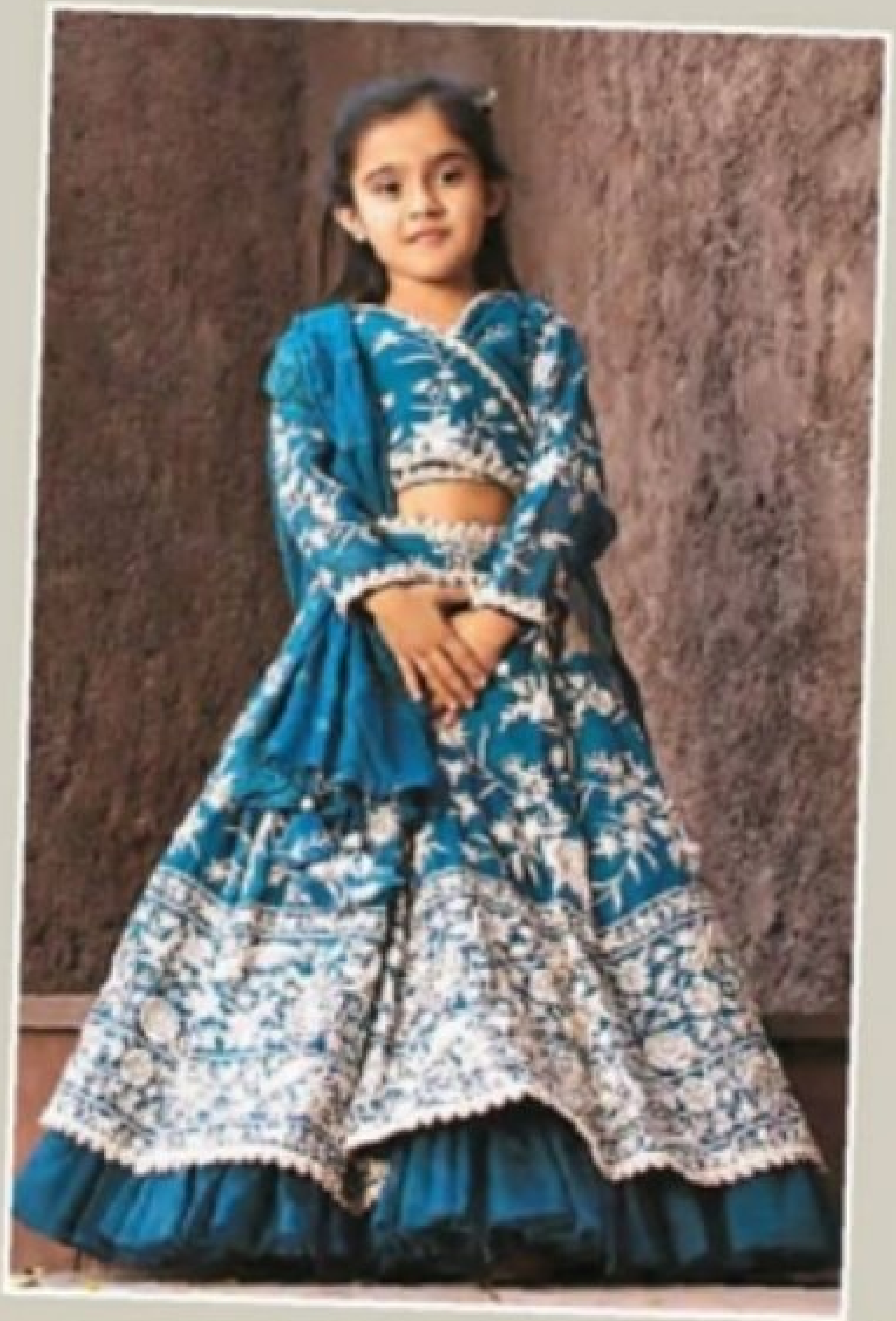
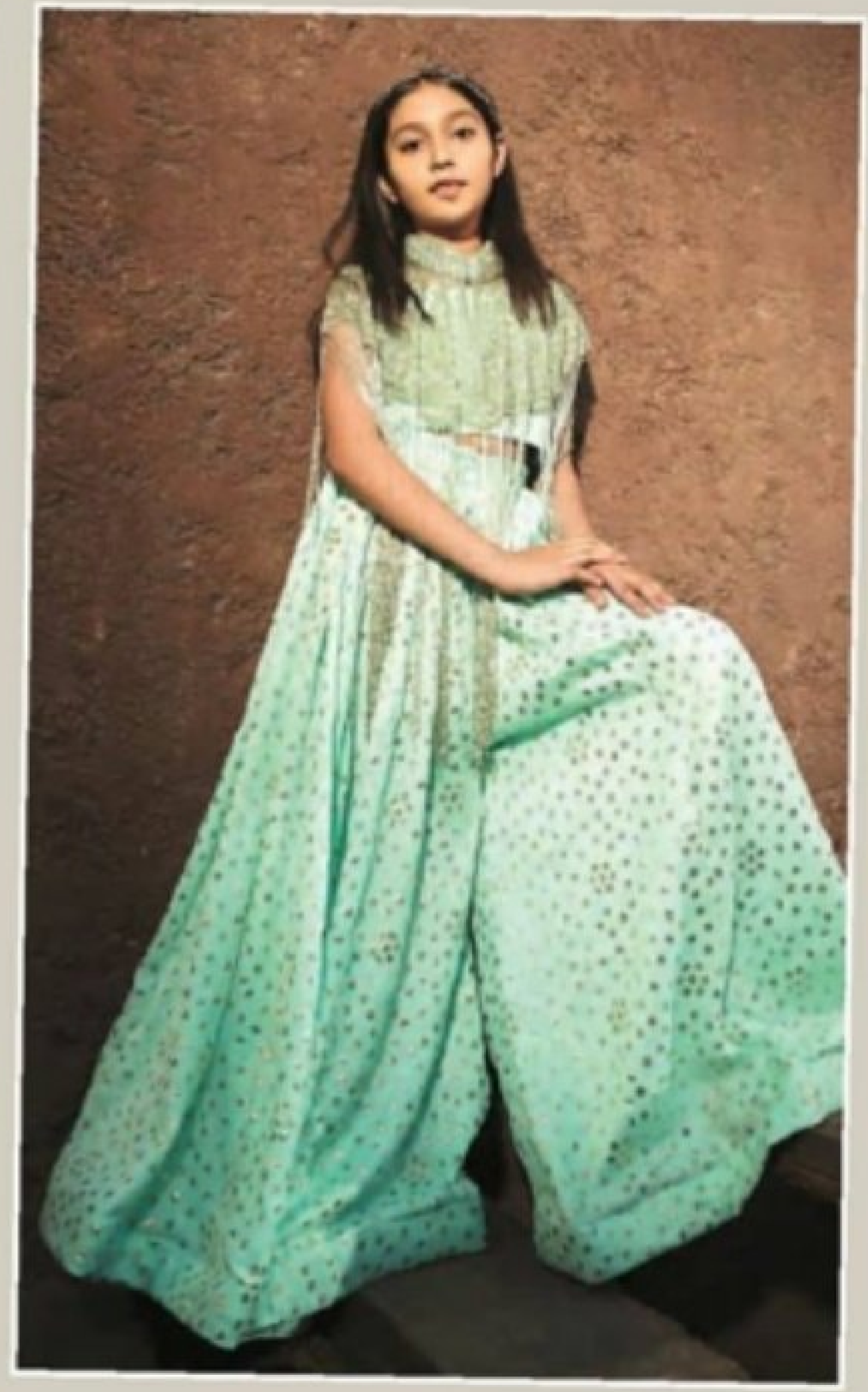
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

अब वह समय नहीं रहा कि बच्चों को कुछ भी पहना दिया जाए, किसी खास ओकेजन पर ट्विनिंग करने में बच्चे सबसे आगे रहते हैं। एथनिक, फ्यूजन या मॉडर्न, ओकेजन के हिसाब से कैसी भी ड्रेसेज बच्चों के लिए चुनें और साथ में कुछ लाइट एक्सेसरीज भी इन्हें पहनाएं। पर ध्यान रखें कि ओवर एक्सेसराइज करने से बच्चों के साथ ड्रेस की खूबसूरती भी दब जाएगी। पेश हैं कुछ स्टाइल आइडियाज-

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine



FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

बच्चों को लहंगा या फ्लोई ड्रेस पहनाते समय उसके घेर का ध्यान रखें। यह ऐसा होना चाहिए, जिसे पहन कर वे कंफर्टेबल महसूस करें। ड्रेस बनवाते समय उसमें मार्जिन जरूर रखवाएं।

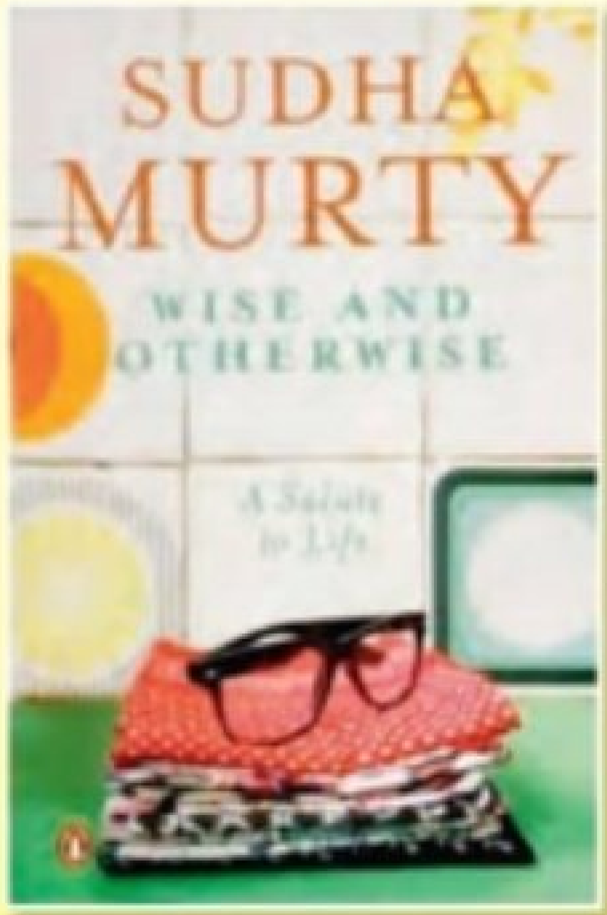
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

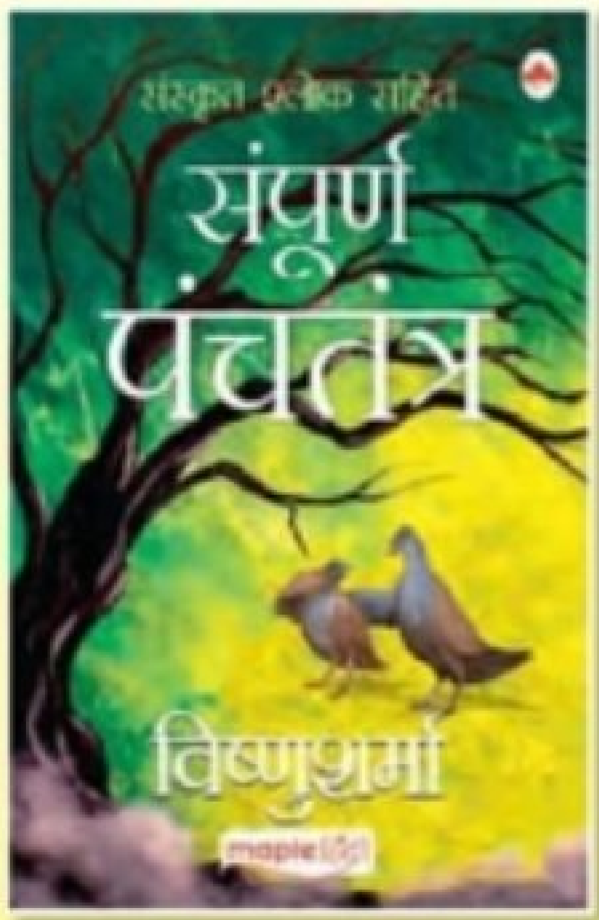
Courtesy : Little wedding stars collection by Fayon Kids

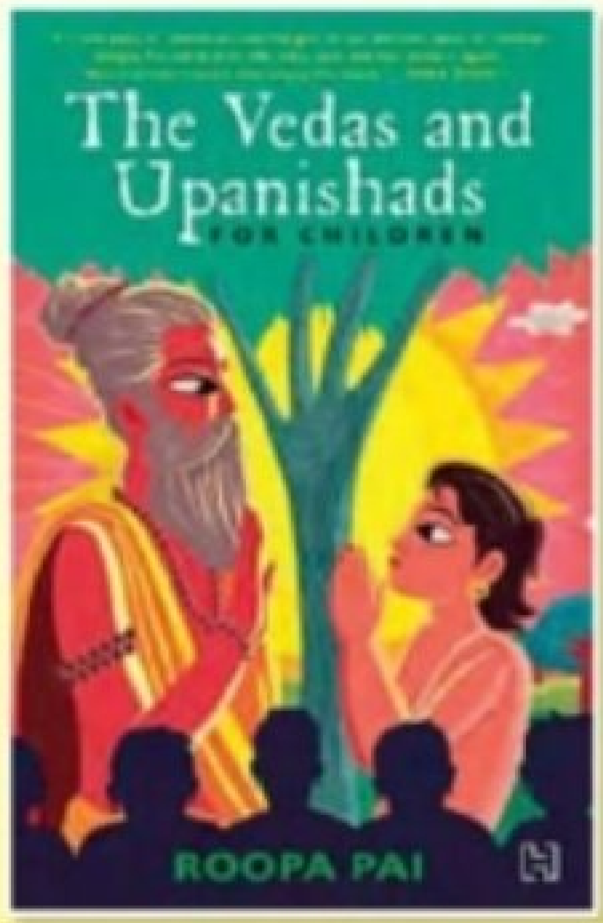
MAGZTER

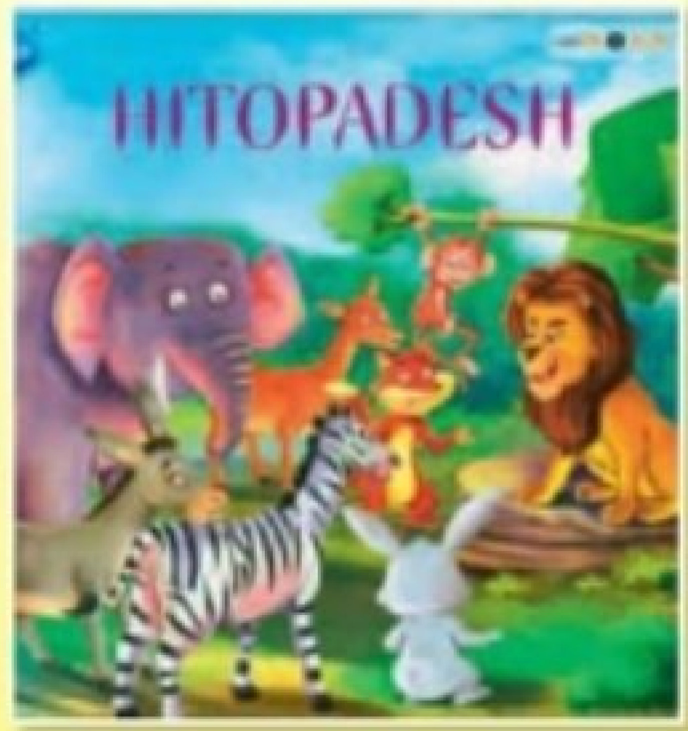
कहानियों की दुनिया

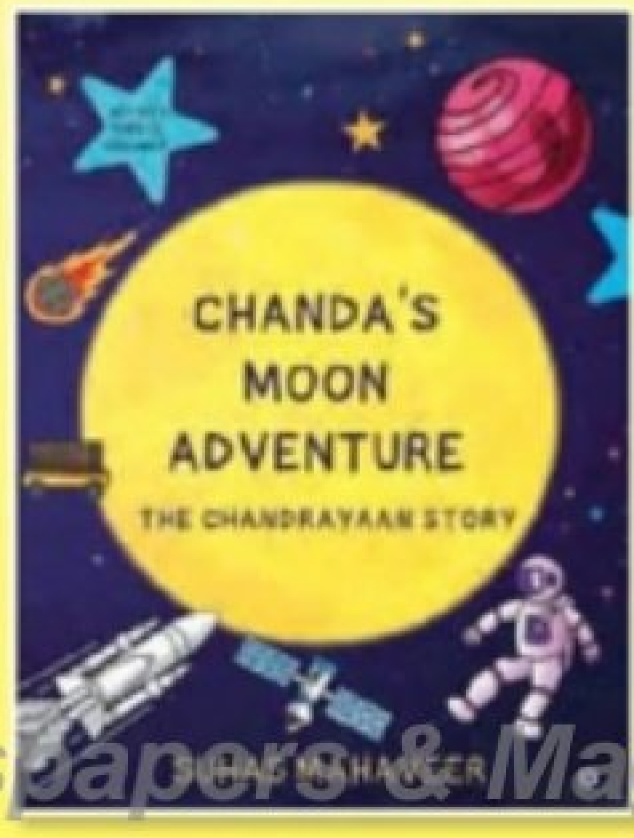
बच्चों की कहानियों की दुनिया में कई रंग हैं बिखरे, कुछ पन्नों पर वहीं कुछ स्क्रीन पर हैं खिलते !

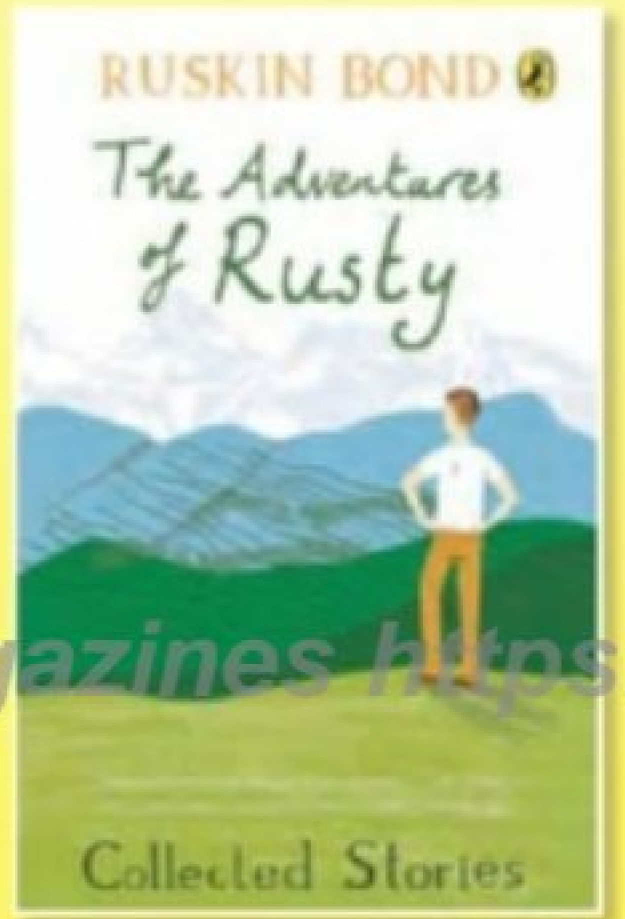


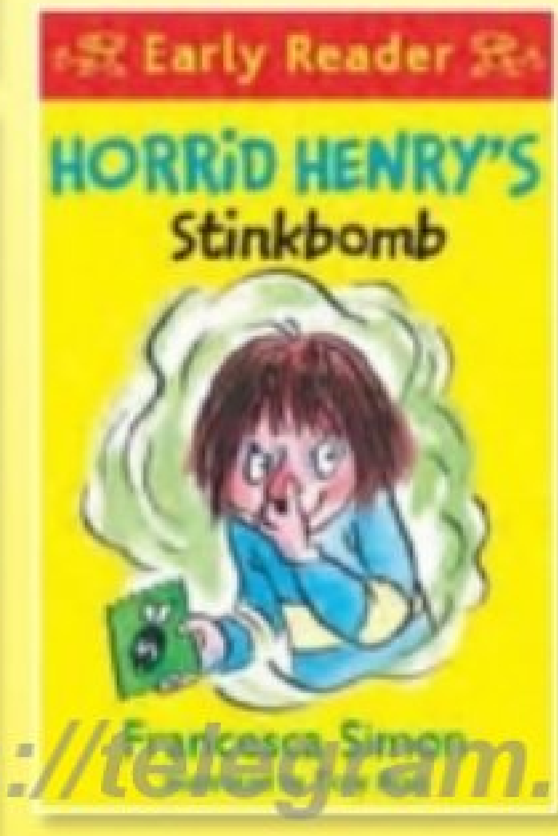










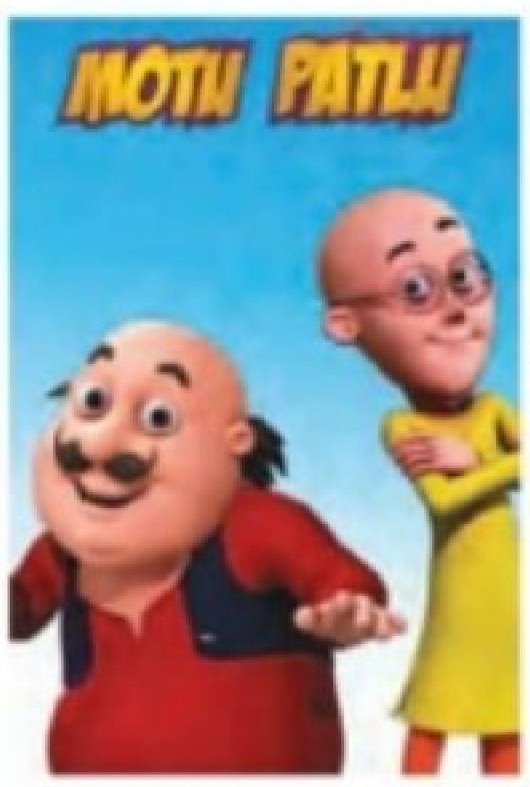


बच्चों के लिए कई किताबें ऐसी हैं, जो आज भी उन्हें पढ़ने की आदत से जोड़े हुए हैं। कुछ किताबें जैसे *हितोपदेश, मालगुडी डेज, चंदाज मून एडवेंचर* और *द एडवेंचर्स ऑफ रस्टी* हैं बहुत खास। अगर स्क्रीन टाइम से करना हो मुकाबला

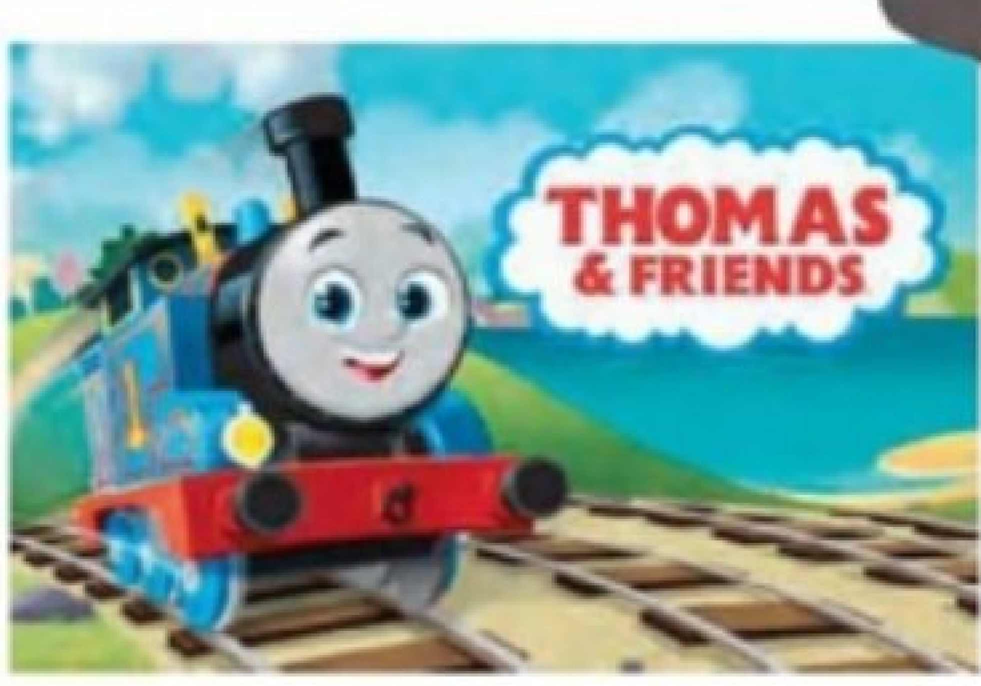
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

तो ले चलें बच्चों को इन किताबों के साथ कहानियों की दुनिया में, जहां विष्णु शर्मा की *पंचतंत्र* में जानवरों की कई मन लगाने वाली कहानियां मिलेंगी। बच्चे जब 10 साल से ऊपर हों तो सुधा मूर्ति की किताब *वाइज एंड अदरवाइज* उन्हें सिखाएगी जिंदगी के रंग-ढंग।

फिल्मों की दुनिया



बच्चे पसंदीदा टीवी टाइम में देख सकते हैं कई मनोरंजक कार्टून और एनिमेशन में दिखने वाली कहानियां। *थॉमस एंड फ्रेंड्स* के साथ रेल यात्रा होगी और ढोलकपुर में छोटे भीम की शक्ति का अंदाजा लगेगा।



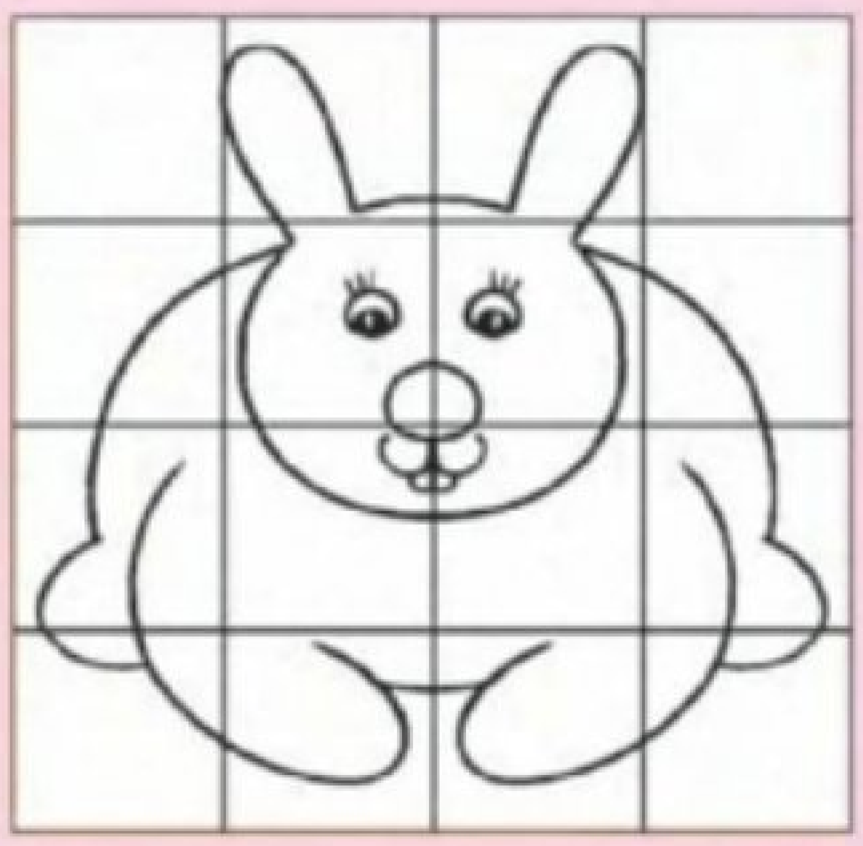
MAGZTER

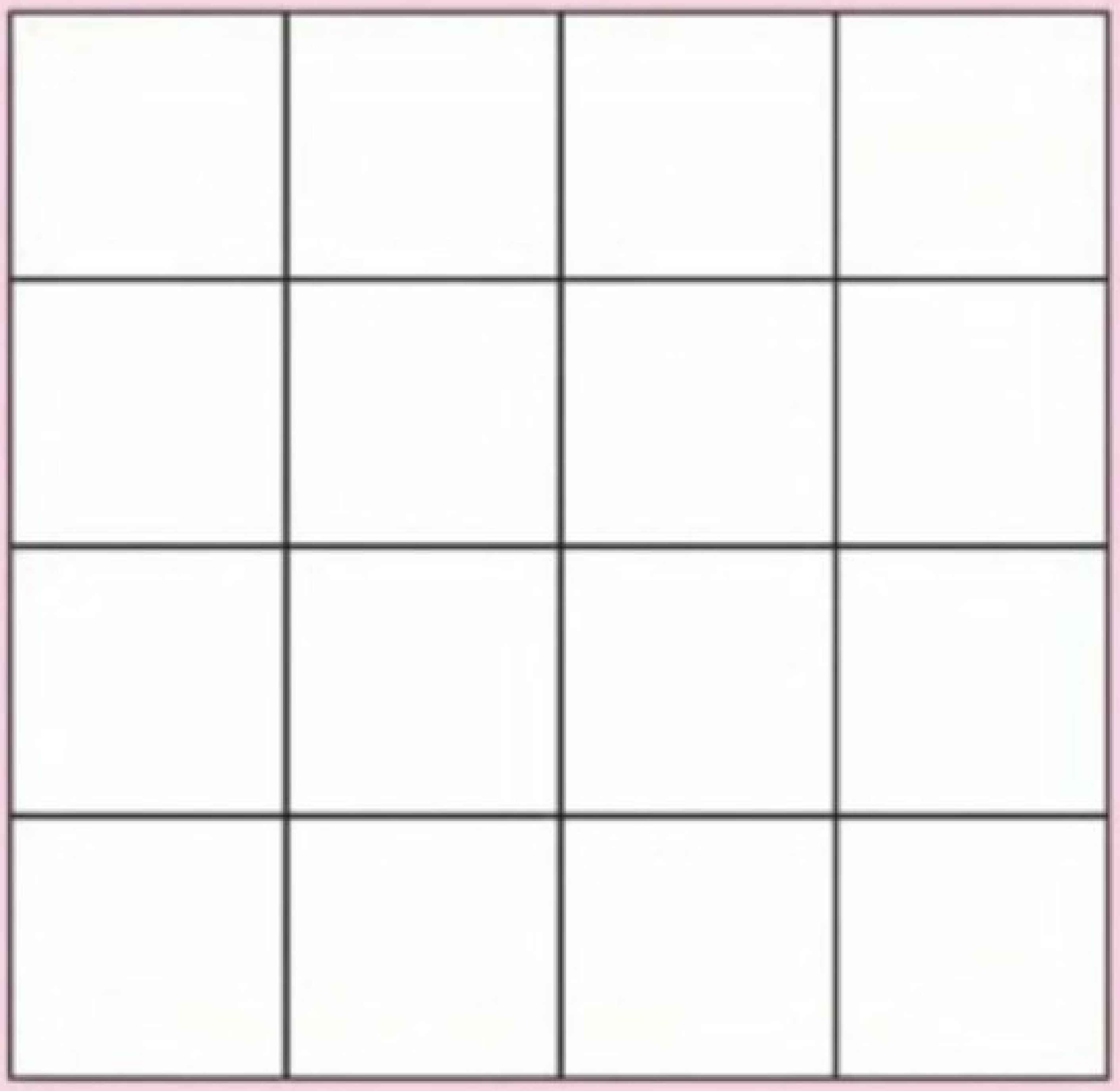
बच्चों के लिए FUN TIME एक्टिविटीज

ध्यान से देखो और बताओ कि कौन सा खिलौना इन दोनों बक्सों में मौजूद है?

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

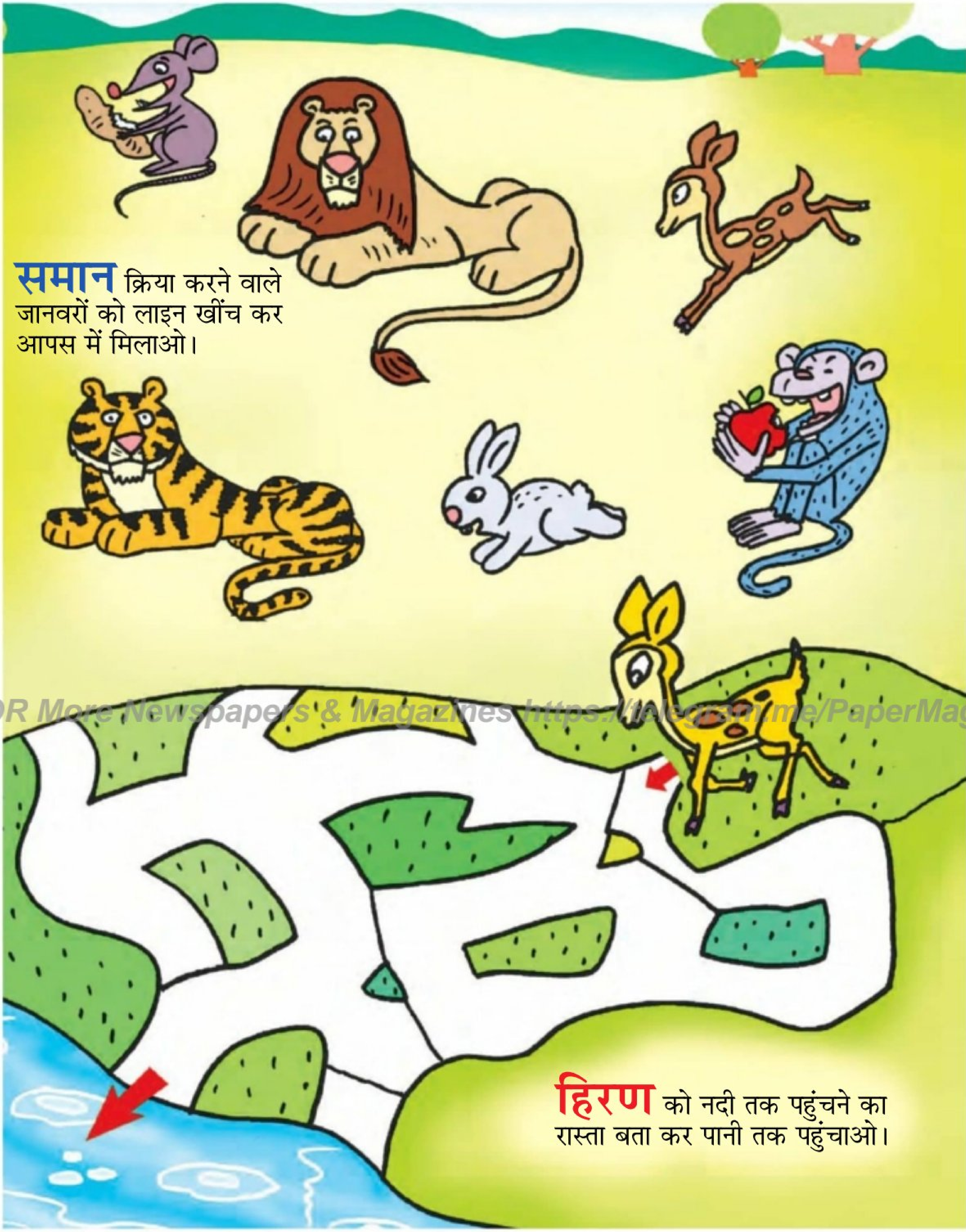
बायीं तरफ बने बॉक्स को देख कर दायीं तरफ बने बॉक्स में ऐसा ही चित्र बनाओ।





MAGZTER

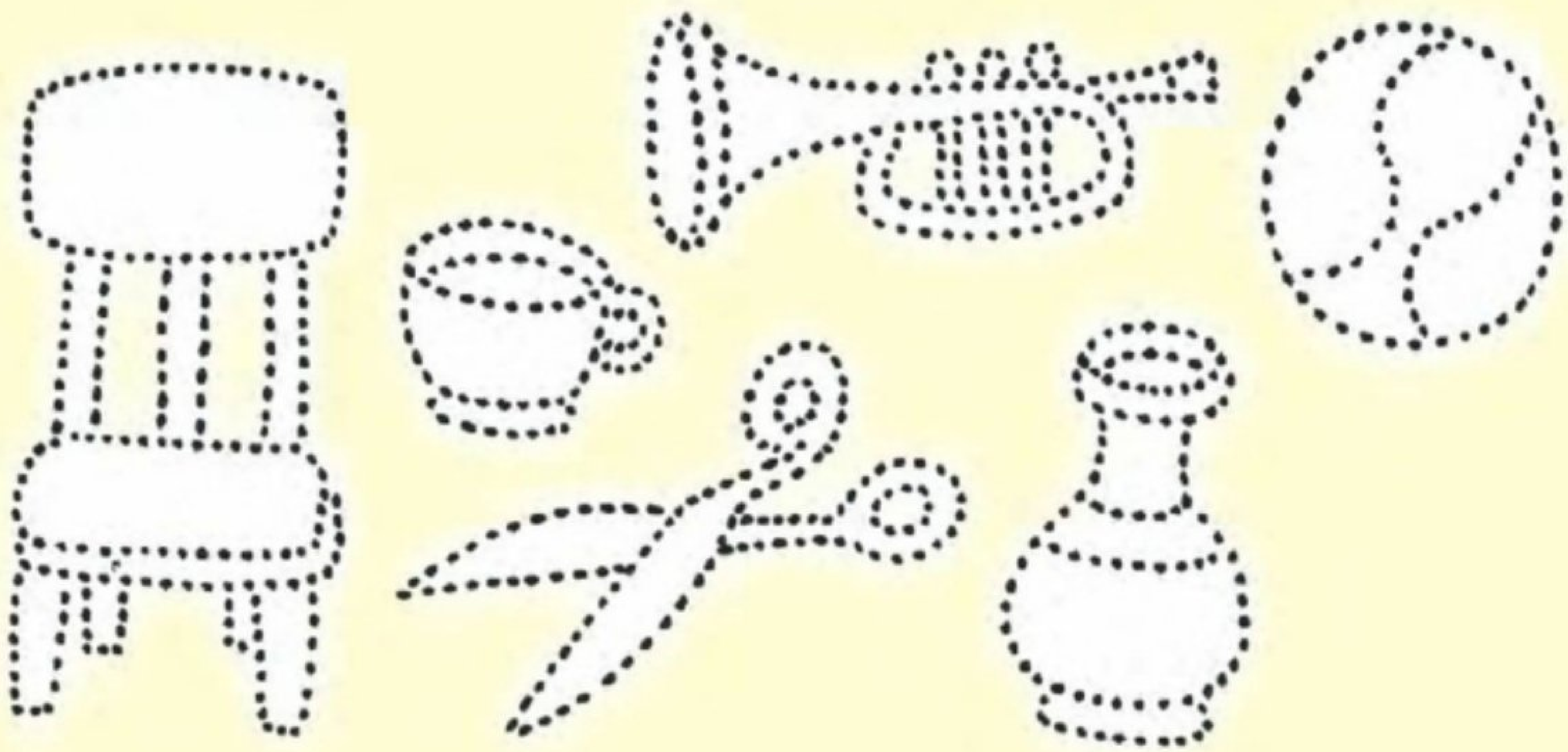
FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine



FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

बिंदु मिला कर यहां बनी वस्तुओं का चित्र पूरा करो।



नर्सरी और प्राइमरी स्कूल के बच्चों के लिए

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

अक्कड़ बक्कड़

बच्चों की हिंदी बेहतर बनाने का सर्वश्रेष्ठ तरीका

अक्कड़ बक्कड़ बच्चों की सर्वश्रेष्ठ मासिक पत्रिका है, जो सरल भाषा में बच्चों का मनोरंजन करती है। इसके आकर्षक पृष्ठ कई मजेदार एक्टिविटीज से भरपूर हैं।

अक्कड़ बक्कड़ सब्सक्राइब करने के लिए स्कैन करें

टोल फ्री नंबर : 18004255002

E-mail: subscription@mmp.in

पत्तियों से फ्रेम

सूखी पत्तियों से फ्रेम बनाने के लिए आप कुछ सूखी टहनियां और पत्तियां ले लें। इन्हें दिए चित्र के अनुसार आपस में बांध कर रंगबिरंगी पत्तियों से सजा लें। आपका फ्रेम तैयार है। इसे दीवार पर सजाएं।

पत्तियों को सुखाने के लिए उन्हें पुरानी किताबों के बीच में रखें। इस पर कोई भारी वस्तु रख दें और कुछ दिनों के लिए छोड़ दें। पत्तियां तैयार हो जाएंगी।

बच्चों की मासिक पत्रिका अक्कड़ बक्कड़ से साभार

मेरा दोस्त शंभू

नन्हे चुन्नू ने स्कूल में ऐसा क्या किया कि उसकी टीचर हुईं नाराज, जबकि उसके मम्मी-पापा को उस पर हुआ नाज !

चुन्नू और शंभू पक्के दोस्त ठहरे, क्लास में साथ बैठते, खेलने साथ जाते और स्कूल में लंच भी एक-दूसरे से शेअर करते हुए खाते। मम्मी जो भी इनको देती, ये आपस में बांट लेते। क्लास में नीना मैडम ने ऐसी दोस्ती पहले नहीं देखी थी तो कैसे बर्दाश्त करतीं। नीना मैडम चुन्नू की मम्मी की जान-पहचान वाली थीं। वे क्लास में दोनों को दूर-दूर बैठाने लगीं। लेकिन पक्की दोस्ती ऐसे किसी हथकंडे से भी टूटती है भला ! दोनों क्लास के बाहर ब्रेक में मिलते और अपनी टॉफियां, बिस्किट एक-दूसरे से मिल-बांट कर खाते। इन 7-8 साल के दोनों बच्चों की दोस्ती बखूबी चलती रही।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

नीना मैडम ने एक दिन दोनों को टॉफी शेअर करते देख लिया फौरन चुन्नू की मम्मी को फोन मिला दिया, ''आप चुन्नू को एक ही टॉफी दिया करो, ज्यादा मीठा खाएगा तो दांत सड़ जाएंगे उसके।'' मैडम दोस्ती में टॉफी बांट कर खाने वाली बात छिपा गयीं, लेकिन मम्मी को लग गया कि बात कुछ और है।

स्कूल से आते ही चुन्नू की क्लास मम्मी ने ली, ''क्यों रे, स्कूल में क्या गुल खिलाता है, जो तुम्हारी मैडम फोन पर शिकायत कर रही थीं।''

चुन्नू सारा माजरा समझ गया। उसने कहा, ''मम्मी, शंभू मेरा दोस्त है। उसे टॉफी दूंगा नहीं क्या, अकेले थोड़ी खाऊंगा।''

''तू ज्यादा दोस्ती मत निभा, अपनी पढ़ाई पर ध्यान दे बस,'' मम्मी ने प्यार से डांटा।

मम्मी ने अगले दिन चुन्नू के बैग में एक ही टॉफी रखी। जब स्कूल में चुन्नू को बैग में एक ही टॉफी मिली तो सोच में पड़ गया, पूरी टॉफी शंभू को देता है तो वह क्या खाएगा। दिमाग में आइडिया आया। उसने टॉफी को रैपर सहित दांत से दबाया और दो टुकड़े कर दिए, एक शंभू के लिए और एक खुद के लिए। दोस्ती में दरार डालने की कोशिश बेकार गयी नीना मैडम की।

शंभू के मां-बाप पैसे वाले नहीं थे, लेकिन वे शिक्षा के महत्व को समझते थे। इसीलिए किसी तरह पैसों का जुगाड़ करके शंभू का इस अंग्रेजी मीडियम स्कूल में एडमिशन कराया था। शंभू घर से जो कुछ भी लाता, चुन्नू को जरूर खिलाता। कुल मिला कर उनकी निस्वार्थ दोस्ती थी।

लेकिन नीना मैडम कहां हार मानने वाली थीं। अबकी बार उन्होंने खुल कर चुन्नू और शंभू की दोस्ती का हवाला देते हुए चुन्नू की मम्मी से शिकायत कर दी कि चुन्नू शंभू के साथ खेलने-कूदने के चक्कर में पढ़ाई में पिछड़ता जा रहा है। यह बात चुन्नू की मम्मी को अटपटी लगी, क्योंकि चुन्नू एग्जाम्स में तो अच्छे नंबर ही लाता था और होमवर्क भी पूरा करके ले जाता था।

एक दिन चुन्नू की मम्मी ने प्यार से उससे पूछा, ''बेटा, यह शंभू कौन है? मुझसे नहीं मिलवाएगा?''

''मम्मी, आप शंभू को नहीं जानतीं। मेरा पक्का दोस्त है वह तो। आप स्कूल चलो, मैं उससे आपको मिलवा दूंगा।''

''लेकिन तुम्हारी उसी से दोस्ती कैसे हुई। क्या क्लास के बाकी बच्चे तुम्हें अच्छे नहीं लगते?'' मम्मी ने पूछा।

''मम्मी, शंभू के मम्मी-पापा बहुत गरीब हैं। उसके पापा ऑटो चलाते हैं ना, वे उसे रोज अपनी ऑटो रिक्शा से छोड़ने आते हैं स्कूल। शंभू से कोई बात नहीं करता था, वह तो लंच भी अकेले बैठ कर करता था। आप ही तो कहती हो, गरीब और जरूरतमंद की मदद किया करो। मैं अपना टिफिन भी उससे शेअर करता हूं।''

मम्मी अपने नन्हे से बच्चे के मुंह से इतनी बड़ी बात सुन कर हैरान रह गयीं। उन्होंने चुन्नू को गले से लगा लिया, ''मेरा राजा बेटा, तू इतना समझदार हो गया है, मुझे पता ही नहीं था। मैं कल ही तुम्हारे दोस्त से मिलने स्कूल आऊंगी।'' यह सुन कर चुन्नू बहुत खुश हुआ।

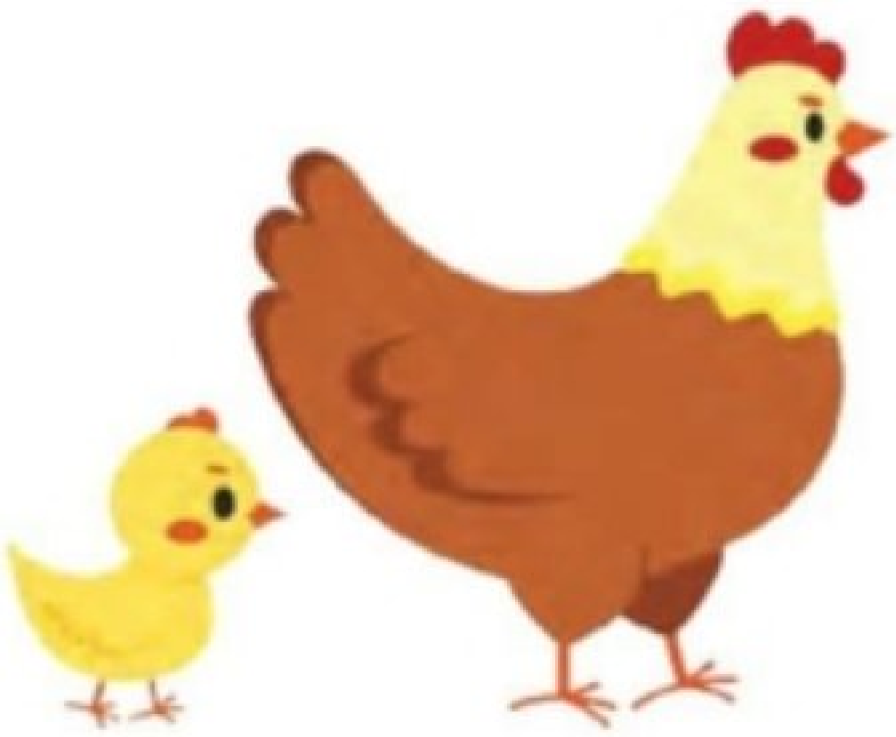
चुन्नू की मम्मी ने उसके पापा को यह बात बतायी, तो उन्होंने गर्व से कहा, ''आखिर मेरा बेटा है।'' मम्मी बोलीं, ''अच्छा जी, क्या सिर्फ आपका बेटा है चुन्नू...'' और दोनों हंस पड़े।

चुन्नू की समझ में नहीं आया कि इसमें हंसने वाली बात क्या है। वह भी उनकी हंसी में शामिल हो गया।

◆ गोपाल सिन्हा

रेखांकन : दिनेश कुमार

MAGZTER



मखमली चूजा

छोटा सा चूजा
मखमली मखमली
भागता इधर-उधर
मचा देता खलबली।

कभी नन्हे के पीछे
कभी मुन्ने के पीछे
गोल-गोल लट्टू सा
कभी अड़ियल टट्टू सा।

म्याऊं बिल्ली खूब लड़ाका
करती हरदम धूम-धड़ाका
नन्हा चूजा उससे डरता
छिपता डर से पर गिर जाता।

कुड़क-कुड़क मम्मी आतीं
म्याऊं को वह दूर भगातीं
चूजा उठता और संभलता
मां के पंखों से जा लिपटता।

गरम जलेबियां

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

चांदी की चम्मच पर, मचती खूब मच-मच
हीरू हलवाई के घर, होती रोज कच-कच।

गरम-गरम कड़ाही में, जल जातीं जलेबियां
पड़ते ही पर शीरे में, खुश हो जातीं जलेबियां।

रोनू-मोनू-सोनू के घर, हरदम-हर पल हलचल होती
छमछम, छम-छमाछम, मम्मी जी की पायल बजती।

चमचम के घर पहुंची चमचमाती चांदी की चम्मच
हाहा हंसा हीरू हलवाई, नाचा धिनचक-धिनचक।

आओ चमचम बेटा ले लो लड्डू-पेड़ा और मिठाई
खाओ जी भर जितना मन हो, बोला हलवाई का भाई

चिंटू-मिंटू-पिंटू-टिंटू, तुम भी आओ, आकर खाओ
दही-जलेबी-रबड़ी पा कर, खेलो-कूदो, नाचो-गाओ।

◆ इंदिरा राठौर

MAGZTER

साइकिल की चोरी

सौरभ जानता था कि उसने आरुष की साइकिल अपनी साइकिल से बदल ली है, पर आरुष ने अपनी साइकिल उससे कैसे वापस ली। पापा ने कैसे उसकी मदद की?

आरुष और सौरभ की दोस्ती क्लास में बहुत मशहूर थी। सुबह दोनों एक साथ स्कूल जाते, ट्यूशन जाते, साथ बैडमिंटन खेलते। शाम को साइकिल भी चलाते। दोनों एक ही मोहल्ले में रहते थे।

संडे का दिन था। मौसम बहुत अच्छा था। आरुष के पापा बोले, ''चलो आरुष, आज कुछ देर मेरे साथ बैडमिंटन खेलो। उसके बाद तुम अपनी नयी साइकिल चलाना।'' आरुष ने अपनी साइकिल निकाली, लेकिन पापा साइकिल को देख कर चौंक बोले, ''अरे, यह क्या? ये तो तुम्हारी नयी साइकिल नहीं है आरुष ! यह तो पुरानी लग रही है बेटा।''

आरुष गौर से अपनी साइकिल देख रहा था। तब तक उसके पापा घर से साइकिल का बिल लाए और साइकिल की सीट के नीचे लिखे नंबर और बिल में लिखे नंबर का मिलान करने लगे। नंबर अलग थे।

उन्होंने तुरंत पूछा, ''बेटा, क्या तुम्हारे दोस्तों में से किसी के पास तुम्हारे जैसी साइकिल है?''

आरुष बोला, ''पापा, सौरभ के पास इसी तरह की साइकिल है।''

''तो चलो चलते हैं उसके घर। हो सकता है साइकिल गलती से बदल गयी होगी।''

''मैं तो अपनी साइकिल चलाता हूं और वह अपनी साइकिल चलाता है, तो कैसे बदलेगी?'' बोलते-बोलते आरुष बहुत कंफ्यूज हो गया।

आरुष और उसके पिता सौरभ के घर गए। साइकिल बाहर रखी थी, पर उसके ऊपर सौरभ ने अपना नाम लिख दिया था। साइकिल देख कर आरुष के पिता चौंके और तुरंत कोड के साथ मिलान किया। साइकिल आरुष की ही थी, यह बात साबित हो गयी। इसी बीच आरुष ने घर की घंटी बजायी। सौरभ ने दरवाजा खोला। आरुष रुआंसा सा चुपचाप खड़ा हो गया। लेकिन उसके पिता ने आगे बढ़ कर सौरभ से कहा, ''बेटा, यह साइकिल आरुष की है। मैंने कोड से मिलान किया है। लगता है तुम्हारी पुरानी साइकिल आरुष की नयी साइकिल से बदल गयी है।''

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सौरभ ने मौका देख कर आरुष की नयी साइकिल से अपनी पुरानी साइकिल बदल ली थी। वह हड़बड़ा गया। उसकी चोरी पकड़ी गयी, लेकिन उसने अपने चेहरे पर बिना कोई शिकन लाए साइकिल लौटा दी और कहा, ''अंकल, शायद गलती से हो गया होगा। सॉरी।''

आरुष अपनी साइकिल ले कर पापा के साथ थोड़ा उदास हो कर लौट रहा था। पापा ने उसके मन की स्थिति को देख कर उससे कहा, ''बेटा, अपने हक और सचाई के लिए अपनी बात कहना आना चाहिए, वरना लोग इसका फायदा उठाएंगे। तुम सौरभ के साथ दोस्ती भले ही मत तोड़ना, लेकिन हमेशा सजग रहना। दुनिया ऐसे ही लोगों से भरी है।''

आरुष पिता की बात को समझ गया था। अब वह अपनी नयी साइकिल शाम को चलाता, पर उसने सौरभ के साथ दूरी बना ली थी। ◆ **रूबी मोहंती**

रेखांकन : दिनेश कुमार

MAGZTER

लालची आदमी

खाने की तलाश में एक लोमड़ी किसी गांव में पहुंच गयी। वहां खेत में जा कर उसने इतना खाया कि उसका पेट फूल कर मोटा हो गया। वह चल भी नहीं पा रही थी। 'अब मैं घर कैसे जाऊंगी,' लोमड़ी सोचने लगी।

उसी समय एक आदमी वहां से गुजरा। उसे देख कर लोमड़ी ने कहा, ''मेरे पेट में सोने के सिक्के हैं। अगर तुम मुझे जंगल तक ले जाओगे, तो मैं सारे सिक्के तुम्हें दे दूंगी।''

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

वह आदमी बहुत लालची था। लोमड़ी की बात सुन कर उसके मन में लालच आ गया। वह लोमड़ी को अपने कंधे पर बिठा कर जंगल की तरफ चल दिया।

कुछ ही देर में वे जंगल में पहुंच गए। जब उसने सिक्के मांगे, तो लोमड़ी बोली, ''अपनी आंखें बंद करके हाथ आगे करो।'' जैसे ही उस आदमी ने आंखें बंद की, तो लोमड़ी वहां से भाग गयी। लालची आदमी अपनी बेवकूफी पर शर्मिंदा हुआ।

बच्चों की मासिक पत्रिका अक्कड़ बक्कड़ से साभार

नीटू को मिला सबक

हर काम में देरी करने वाले नीटू को उसके घर वालों ने मिल कर कैसे सबक सिखाया?

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

नीटू 5 साल का एक छोटा लड़का था। वह अपने मम्मी-पापा और बड़ी बहन रिया के साथ रहता था। वैसे तो वह बहुत अच्छा और पढ़ाई में होशियार लड़का था, लेकिन उसमें एक बुरी आदत थी। वह कोई भी काम समय से नहीं करता था। वह सुबह उठता था तो मम्मी उसे कहना शुरू कर देतीं, ''नीटू, ब्रश कर लो बेटा, नहा कर तैयार हो जाओ, नाश्ता कर लो।'' लेकिन नीटू उनकी बात पर ध्यान नहीं देता था। वह 'बस एक मिनट, बस एक मिनट' करता रहता। इस वजह से अकसर उसे देर हो जाया करती थी। उसकी इस आदत की वजह से सब परेशान थे।

एक दिन नीटू स्कूल से घर आया, तो देखा मम्मी सोफे पर बैठ कर टीवी देख रही थीं। बाकी दिन तो वह जब भी स्कूल से लौटता था तो मम्मी रसोई में उनके लिए खाना बना रही होती थीं और घर आते ही सबसे पहले उन्हें पानी पिलातीं, फिर कुछ फल और उसके बाद उनका मनपसंद खाना खिलाती थीं। नीटू ने मम्मी से कहा, ''मम्मी मुझे कुछ खाने को दे दो, बड़ी भूख लगी है।''

''बस एक मिनट,'' मम्मी ने कहा और टीवी देखने लगीं। लेकिन काफी देर तक मम्मी नहीं उठीं, नीटू ने दोबारा खाना मांगा, तो मम्मी धीरे-धीरे उठीं और उसे खाना दे दिया।

''लेकिन मम्मी फल कहां है, वह भी दे दो,'' नीटू फिर बोला। मम्मी ने कहा, ''बस एक मिनट,'' और वे अपने काम में लग गयीं।

अब तो नीटू बुरी तरह से झल्ला गया, उसे और भूख लग रही थी, लेकिन मम्मी थीं कि बस एक मिनट बस एक मिनट किए जा रही थीं। उसे याद आया कि दीदी के पास चॉकलेट रखी है, नीटू ने सोचा कि वह दीदी से चॉकलेट ले कर ही खा लेगा। उसने जा कर दीदी से चॉकलेट मांगी, लेकिन दीदी ने भी वही जवाब दिया, ''बस एक मिनट'' और वह भी अपना काम करती रहीं। अब तो उसके सब्र का बांध टूट ही गया। वह जोर-जोर से रोने लगा।

उसे रोता देख मम्मी ने प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरा और कहने लगीं, ''नीटू, तुम सिर्फ इतनी सी ही देर में तंग हो गए, लेकिन तुम रोजाना हमारे साथ ऐसा करते हो और अपना कोई काम समय से नहीं करते। इस वजह से हर काम में देरी हो जाती है। तुम्हें स्कूल देर से छोड़ते हैं, तो पापा भी ऑफिस देर से पहुंच पाते हैं। इसलिए तुम्हें समझाने के लिए हमने तुम्हारे साथ वही किया, जो तुम सबके साथ करते हो।''

मम्मी की बात सुन कर नीटू को अपनी गलती समझ में आयी और उसने मम्मी से वादा किया कि आइंदा वह हर काम समय से करेगा। यह सुन कर मम्मी ने उसे गले से लगा लिया और फिर सबने साथ मिल कर नीटू का फेवरेट फ्रूट कस्टर्ड खाया।

◆ निष्ठा गांधी

रेखांकन : दिनेश कुमार

रंग भरो प्रतियोगिता

बच्चों की मासिक पत्रिका अक्कड़ बक्कड़ से साभार

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

नाम.. उम्र ....

पता..

....

.... पिन ....

फोन ....

नियम व शर्तें

ऊपर बने चित्र में सुंदर रंग भरें और साथ बना कूपन भर कर इसे भेज दें। यह प्रतियोगिता 8 साल तक के बच्चों के लिए है। बेस्ट 3 एंट्रीज को मिलेंगे आकर्षक गिफ्ट्स। हमारा पता है—वनिता, प्रथम तल, उर्दू घर, 212 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002। एंट्री भेजने की आखिरी तारीख 30 जून, 2024 है।

घर पर बनाएं वैक्स

अवांछित बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग बेहतरीन उपाय है। क्यों ना वैक्स घर पर ही बनाया जाए।

गरमियों का मतलब वैक्स और टैनिंग का टाइम आ गया है। इस मौसम में स्किन टैनिंग आम समस्या है। किसी बीच हॉलिडे से आने के बाद या कई बार सनस्क्रीन लगाने पर भी टैनिंग हो जाती है। टैन को हटाना आसान नहीं है। लेकिन इसके कई तरीके हैं, जिनमें से वैक्सिंग एक है। वैक्सिंग से बॉडी हेअर को हटाने के साथ स्किन पर हुई टैनिंग से भी बचा जा सकता है। घर पर कई तरीकों से वैक्स तैयार कर सकती हैं—

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

घर पर कैसे तैयार करें वैक्स

हार्ड वैक्स : इसे स्ट्रिप फ्री वैक्स भी कहा जाता है। वैक्स स्किन पर लगाते समय गरम होती है, लेकिन ठंडी होते ही हार्ड हो जाती है और इसे स्ट्रिप की तरह ही खींच कर इस्तेमाल किया जा सकता है।

सॉफ्ट वैक्स : इस तरह की वैक्स रेजिन या क्रीम बेस में तैयार की जाती है। गरम करके इसे स्किन पर लगाया जा सकता है, फिर स्ट्रिप लगा कर हेअर रिमूव किए जा सकते हैं।

चॉकलेट वैक्स : यह वैक्स स्किन पर आसानी से लग जाती है और इसे निकालने में भी बाकी वैक्स के मुकाबले कम दर्द होता है। यह वैक्स ज्यादा हाइड्रेटिंग और रिच होती है। इसमें बादाम का तेल, सोयाबीन ऑइल, सनफ्लावर ऑइल, ग्लिसरीन, विटामिन ई का भी इस्तेमाल किया जाता है। वैक्सिंग के बाद स्किन पर होने वाली इन्फ्लामेशन को भी चॉकलेट वैक्स कंट्रोल करता है।

Special Tip

घर पर वैक्स बना रही हैं और वैक्स स्ट्रिप नहीं है तो उसकी जगह पुरानी जींस को वैक्स स्ट्रिप के साइज में काट लें। जींस की अंदर वाली तरफ से उसे स्किन पर वैक्स के ऊपर लगा कर खींचें। आम स्ट्रिप के मुकाबले दर्द भी कम होगा।

वैक्स बनाने के लिए

- एक बरतन में ग्लिसरीन, पानी, चीनी और नीबू का रस मिला लें। हल्की आंच पर इसे पकने दें।
- मिक्स को चलाते रहें, ध्यान रखें कि बरतन से चिपके नहीं।
- मिक्स गोल्डन ब्राउन होने लगे तो मानें कि वैक्स तैयार है।
- अगर आप चॉकलेट वैक्स बनाना चाहती हैं तो उसमें चॉकलेट पाउडर मिला दें।

वैक्सिंग के बाद ध्यान रखें

क्लीन करें : स्किन पर कहीं भी वैक्स लगा ना रहने दें। उसे स्ट्रिप से या हल्के गरम पानी से साफ करें। स्किन को अच्छे से मॉइस्चराइज करें।

एक्सफोलिएट ना करें : वैक्सिंग के बाद स्किन सेंसिटिव हो जाती है। किसी भी तरह के स्क्रब से त्वचा छिल सकती है।

ढीले कपड़े पहनें : कॉटन के ढीले कपड़े पहनें, जिससे स्किन को हवा लगेगी। टाइट कपड़े से इरिटेशन या किसी तरह का रैश हो सकता है।

धूप से बचें : स्किन के पोर्स वैक्सिंग के बाद ओपन हो जाते हैं। धूप में जाने से टैनिंग या सनबर्न हो सकता है।

स्ट्रॉन्ग प्रोडक्ट्स से बचें : किसी भी ऐसे प्रोडक्ट से बचें, जिसमें ऐसा केमिकल हो, जो स्किन को जला दे।

◆ **परिवा**

MAGZTER

फैमिली फेवरेट फूड

इन छुट्टियों में परिवार के सभी सदस्यों की पसंद को ध्यान में रख कर बनाएं कुछ क्विक रेसिपीज। *वनिता* के साथ आप भी अपनी स्पेशल डिश ट्राई करें।

FOR More newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

मुनमुन की मैकरोनी

वाइट सॉस मैकरोनी

सामग्री : 1 कप मैकरोनी उबली हुई, 1/2 छोटा चम्मच तेल, 1/4 कप सब्जी उबली हुई (गाजर, हरी शिमला मिर्च, लाल शिमला मिर्च, ब्रोकली) स्वादानुसार नमक।

वाइट सॉस के लिए : $1\frac{1}{2}$-$1\frac{1}{2}$ बड़े चम्मच मैदा व बटर, 1 छोटा चम्मच लहसुन बारीक कटी, $1\frac{1}{2}$ कप दूध, 1/4 छोटा चम्मच ओरीगेनो, 1/4 छोटा चम्मच रेड चिली फ्लेक्स और स्वादानुसार काली मिर्च।

विधि : पैन में बटर गरम करें। इसमें लहसुन फ्राई करें। मैदा डाल कर चलाएं। दूध डाल कर चलाएं। चिली फ्लेक्स, ओरीगेनो, काली मिर्च व नमक मिलाएं। पास्ता और सब्जी मिलाएं। कुछ देर बाद आंच से उतार कर परोसें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सोया मैकरोनी

सामग्री : 1 कप मैकरोनी उबली हुई, 1/2 कप सोया ग्रेन्यूल्स, 1 बड़ा प्याज बारीक कटा, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1-1 बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस और सोया सॉस, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 1/2-1/2 मिक्स हर्ब व चिली फ्लेक्स, स्वादानुसार नमक और 2 बड़े चम्मच तेल।

विधि : पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज, हरी मिर्च, लहसुन फ्राई करें। सोया ग्रेन्यूल्स गरम पानी में भिगो कर निचोड़ कर डालें। टोमैटो सॉस और सोया सॉस मिलाएं। मैकरोनी मिलाएं। चिली फ्लेक्स और मिक्स हर्ब बुरक कर परोसें।

चिकन मैकरोनी

सामग्री : 1 कप मैकरोनी उबली हुई, $1\frac{1}{2}$ कप उबला चिकन श्रेडेड, 2-3 लहसुन की कलियां बारीक कटी, 1 प्याज बारीक कटा, 2 बड़े चम्मच टोमैटो सॉस, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/2-1/2 छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स और मिक्स हर्ब, 2 बड़े चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक और हरा धनिया बारीक कटा।

विधि : पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज, हरी मिर्च, लहसुन डाल कर फ्राई करें। उबला श्रेडेड चिकन डाल कर फ्राई करें। सॉस, नमक, हर्ब, पास्ता और चिली फ्लेक्स मिलाएं। कुछ देर फ्राई करें।

नोट : चाहें तो इसमें 1/4 कप मोजरेला चीज बुरक कर परोसें। ऊपर से हरा धनिया बुरक दें। उबले चिकन की जगह अंडे की भुजिया भी ट्राई कर सकती हैं।

राहुल का रोल

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

पनीर और कॉर्न पापड़ रोल

सामग्री : 5-6 मोटे व बड़े साइज के चना दाल पापड़, 1/2 कप कॉर्न उबले हुए, 1/2 कप पनीर क्यूब्स कटे, 1 प्याज का स्लाइस, 2 टमाटर स्लाइस किए हुए, 1-2 सलाद के पत्ते, 1 पीली शिमला मिर्च बारीक कटी, 1/2 कप चीज कसा हुआ, 2-3 बड़े चम्मच टोमैटो सॉस, स्वादानुसार नमक व काली मिर्च, 1 बड़ा चम्मच चिली गार्लिक सॉस, 1/2 कप सोया ग्रेन्यूल्स गरम पानी में भिगो कर निथारे व निचोड़े हुए और 2 बड़े चम्मच तेल।

विधि : एक पैन में तेल गरम करें। सोया ग्रेन्यूल्स डालें और नमक डाल कर अच्छी तरह से फ्राई कर निकाल लें। बचे तेल में उबले कॉर्न, पनीर, शिमला मिर्च और प्याज को तेज आंच पर सॉते करके निकाल लें। पापड़ को गीला करें, बटर बेपर पर रखें। पापड़ की एक साइड में बटर लगाएं। फिर टोमैटो सॉस की लेअर लगाएं। सलाद के पत्ते सेट करें। इसमें सॉते किया हुआ मिश्रण डालें। नमक, काली मिर्च व चीज बुरकें। चिली सॉस डालें और पापड़ को रोल करें और बांध लें। 2 मिनट माइक्रोवेव करें। चेरी टमाटर या टमाटर के स्लाइस के साथ परोसें।

MAGZTER

चिकन रोल

सामग्री : 1/2 कप उबला श्रेडेड चिकन, 2 कप आटा, 1 प्याज बारीक कटा, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 2-3 कलियां लहसुन की बारीक कटी, 1 बड़ा टमाटर पल्प निकाल कर बारीक कटा, 1/2 छोटा चम्मच भुना जीरा, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च, 1 सलाद का पत्ता, 1/2 छोटा चम्मच मिक्स हर्ब, 1/4 छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स, 1 प्याज बारीक कटा, 2 बड़े चम्मच चीज स्प्रेड और 1 बड़ा चम्मच तेल।

विधि : पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज और लहसुन डाल कर फ्राई करें। इसमें चिकन नमक, चिली फ्लेक्स, जीरा, मिक्स हर्ब, काली मिर्च मिलाएं। नमक मिला कर आटा गूंध लें और 4-5 पेड़े बना कर रोटी सेंक लें। प्रत्येक रोटी में 1 बड़ा चम्मच चीज स्प्रेड लगाएं। टोमैटो सॉस की लेअर लगाएं। सलाद का पत्ता सेट करें। चिकन का मिश्रण डालें। टमाटर मिलाएं। चिली सॉस डालें। रोल करें और चेरी टमाटर के साथ सजा कर परोसें ।

पनीर आलू रोल

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सामग्री : 200 ग्राम पनीर क्यूब्स में कटा, 2 मध्यम आकार के आलू क्यूब्स में कटे, 1 बड़ा प्याज, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 1 बड़ा चम्मच चिली गार्लिक सॉस, 1/2 छोटा चम्मच भुना जीरा, नमक, 2 बड़े चम्मच मेयोनीज, 1 लाल या पीली शिमला मिर्च।

विधि : पैन में तेल गरम करें। प्याज फ्राई करें। आलू डालें। कसूरी मेथी डालें और गलने तक पकाएं। पीली शिमला मिर्च, पनीर, चिली गार्लिक सॉस मिलाएं। नमक और भुना जीरा मिलाएं। तैयार आटे के पेड़े बनाएं और रोटियां बना लें। अब मेयोनीज की एक लेअर लगाएं। इसमें तैयार पनीर और आलू का मिश्रण डालें। रोल करें और सलाद के साथ परोसें।

मम्मी का मफिन

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कोको मफिन

सामग्री : 2 कप मैदा, 1/2 कप तेल, 1/2 कप कोको पाउडर, 1/2 कप चोको चिप्स, 1/2 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, 1 कप दही, 1/2 कप दूध और 1 कप चीनी।

विधि : मैदा में बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा मिक्स करें और छान लें। इसमें कोको पाउडर व चोको चिप्स मिलाएं। चीनी को मिक्सी में पाउडर बना कर डालें। ऑइल, दही और दूध को अच्छी तरह से फेंटें। इसे मैदे वाले मिश्रण में मिलाएं और अच्छी तरह एक ही दिशा में फेंटें। अवन को प्री हीट करें। बेकिंग डिश में बटर पेपर लगाएं। इस पर तैयार मिश्रण डालें। 30 मिनट तक बेक करें।

नोट : आप चाहें तो कड़ाही में एक स्टैंड रख कर कड़ाही गरम करें। इसमें केक के मिश्रण वाला बेकिंग ट्रे रखें और धीमी आंच पर 45 मिनट तक बेक करें।

MAGZTER

स्ट्रॉबेरी जैम मफिन

सामग्री : 1 1/2 कप मैदा, 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, 1/2 छोटा चम्मच नमक, 2 बड़े चम्मच स्ट्रॉबेरी जैम, 1 अंडा (ऑप्शनल), 3/4 कप चीनी, 1/3 कप बटर पिघला हुआ और 1/4 कप दूध।

विधि : मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक मिलाएं और छान लें। जैम, चीनी, अंडा, दूध और पिघला बटर मिला कर स्मूद मिक्सचर तैयार करें। इसमें मैदे वाला मिश्रण डालें और अच्छी तरह 2-3 बार फेंटें। मफिन कप में चिकनाई लगा कर मफिन कप को मिश्रण से दो तिहाई भर दें। इसे 25-30 मिनट तक बेक करें।

Prep Time 15 Min
Cooking Time 30 Min

Prep Time 15 Min
Cooking Time 30 Min

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

बनाना मफिन

सामग्री : 1 1/2 कप मैदा, 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, 1/4 छोटा चम्मच नमक, 3 पके केले मैश किए हुए, 1 अंडा, 3/4 कप चीनी, 1/3 कप बटर पिघला हुआ।

विधि : मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक मिलाएं और छान लें। केला, चीनी, अंडा और बटर मिला कर स्मूद मिक्सचर तैयार करें। इसमें मैदे वाला मिश्रण डालें और अच्छी तरह 2-3 बार फेंटें। मफिन कप में चिकनाई लगा कर उसे मिश्रण से दो तिहाई भर दें। इसे 25-30 मिनट तक बेक करें।

MAGZTER

चाची की चाउमीन

चिकन चाउमीन

सामग्री : 250 ग्राम नूडल्स, 3 बड़े चम्मच हरा प्याज बारीक कटा, 1 गाजर बारीक कटी, 1 कप श्रेडेड चिकन, 1/2 कप प्याज बारीक कटा, 4-5 लहसुन की कलियां बारीक कटी, 2 बड़े चम्मच सोया सॉस, 2 बड़े चम्मच टमाटर सॉस, 2 बड़े चम्मच चिली सॉस, 1 बड़ा चम्मच सफेद विनेगर, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च और तेल।

विधि : आधा पतीला पानी गरम करें। इसमें नूडल्स उबालें और पानी निथारें। इसमें ठंडा पानी डाल कर फिर से निथारें। अब 1 बड़ा चम्मच तेल मिलाएं। सभी तरह के सॉस व सिरका मिलाएं। नमक और काली मिर्च मिलाएं। पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज, हरी मिर्च और लहसुन फ्राई करें। इसमें गाजर व श्रेडेड चिकन डाल कर सॉते करें। चाउमीन मिला कर फ्राई करें। गरम परोसें।

Prep Time 15 Min
Cooking Time 20 Min

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

पनीर चाउमीन

सामग्री : 250 ग्राम नूडल्स, 1-1 पीली और लाल शिमला मिर्च स्लाइस में कटी, 1/4 कप बींस कटी, 2-2 बड़े चम्मच सोया सॉस, टमाटर सॉस, चिली सॉस, 1 बड़ा चम्मच विनेगर, 3 बड़े चम्मच हरा प्याज बारीक कटा, 100 ग्राम पनीर, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च और तेल।

विधि : नूडल्स को उबाल लें। ठंडे पानी से एक बार फिर निथार लें और 1 बड़ा चम्मच तेल मिलाएं। सभी सॉस और विनेगर, नमक और काली मिर्च मिलाएं। पैन में तेल गरम करें। पनीर तल कर निकाल लें। बचे तेल में प्याज, शिमला मिर्च, बींस फ्राई करें। चाउमीन डालें। कुछ देर फ्राई करें। पनीर डाल कर परोसें ।

Prep Time 15 Min
Cooking Time 20 Min

MAGZTER

पापा का पास्ता

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

मसाला पास्ता

सामग्री : 2 कप पास्ता पानी में उबाल कर निथारा हुआ।

पास्ता सॉस के लिए : 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑइल, 1 बड़ा चम्मच बटर, 2 लहसुन की कलियां, 1 हरी मिर्च, 1 टुकड़ा अदरक कसा हुआ, 1/2 प्याज बारीक कटा, 1 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 2 कप टमाटर प्यूरी, 1/2-1/2 छोटा चम्मच धनिया और जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक, 1 कप मिक्स सब्जियां कटी हुई (गाजर, बींस, लाल और पीली शिमला मिर्च), 2 बड़े चम्मच टोमैटो प्यूरी, 1 छोटा चम्मच मिक्स हर्ब, चिली फ्लेक्स, 1/2 कप चीज कसी हुई और 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा।

विधि : पैन में ऑलिव ऑइल और बटर गरम करें। लहसुन, हरी मिर्च और अदरक डाल कर भूनें। प्याज मिलाएं। लाल मिर्च, हल्दी मिलाएं। टोमैटो प्यूरी मिलाएं। सभी सब्जियां मिलाएं। सॉस, चिली फ्लेक्स, मिक्स हर्ब मिलाएं। इसमें उबले पास्ता मिलाएं। कुछ देर भूनें। इसमें चीज मिलाएं। हरा धनिया बुरक कर परोसें।

MAGZTER

चीज मटर पास्ता

सामग्री : 250 ग्राम रिबन पास्ता, 1 प्याज स्लाइस किया हुआ, 2-3 कलियां लहसुन बारीक कटी, 1 शिमला मिर्च बारीक कटी, 1/2 कप मटर उबले हुए, 1/4 पत्तागोभी बारीक कटी, 1 चीज क्यूब कसा हुआ, 1/2-1/2 छोटा चम्मच मिक्स हर्ब व इटैलियन हर्ब, 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक और 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा।

विधि : पतीले में पानी गरम करें। इसमें नमक डालें और पास्ता डाल कर उबालें। पानी से निथार कर एक बार आइस वॉटर से भी निथार लें। पैन में ऑलिव ऑइल और बटर गरम करें। इसमें प्याज और लहसुन डाल कर फ्राई करें। इसमें पत्तागोभी डाल कर सॉते करें। मटर मिलाएं। कुछ देर सॉते करने के बाद इसमें पास्ता डाल कर फ्राई करें। इसमें मिक्स हर्ब, इटैलियन हर्ब, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं। इसमें चीज मिलाएं और धनिया बुरकें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

बटरफ्लाई पास्ता

सामग्री : 250 ग्राम बटरफ्लाई पास्ता, 1 बड़ा चम्मच ऑलिव ऑइल, 2 कलियां लहसुन की, 2 टमाटर बारीक कटे, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च, 1/4 कप पारमेसन चीज, 1/2 कप श्रेडेड चिकन, 1/4 छोटा चम्मच चीनी, थोड़े से ताजे बेसिल बारीक कटे, 2 बड़े चम्मच टोमैटे सॉस।

विधि : पतीले में पानी गरम करें। इसमें नमक डालें और पास्ता डाल कर उबालें। पैन में ऑलिव ऑइल और बटर गरम करें। इसमें प्याज और लहसुन डाल कर फ्राई करें। इसमें चिकन डाल कर सॉते करें। कुछ देर सॉते करने के बाद इसमें पास्ता डाल कर फ्राई करें। इसमें मिक्स हर्ब, इटैलियन हर्ब, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं। इसमें चीज मिलाएं और धनिया बुरकें।

MAGZTER

बाबू जी का बर्गर

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

चिकन टिक्की बर्गर

टिक्की बनाने के लिए सामग्री : 2 चिकन ब्रेस्ट, 2 टमाटर स्लाइस किए हुए, 1 चीज स्लाइस, 2 प्याज स्लाइस किए हुए, 2 सलाद के पत्ते, 2 बर्गर बन बीच से कटे हुए, 1 छोटा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च, 2 बड़े चम्मच मेयोनीज और 1 बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस।

विधि : चिकन ब्रेस्ट में नमक, काली मिर्च, लहसुन और अदरक का पेस्ट डाल कर 20 मिनट तक मेरिनेट करें। ग्रिल पैन में बटर गरम करें। चिकन ब्रेस्ट डाल कर उलट-पलट कर ग्रिल करें। बर्गर बन के दोनों भाग में मेयोनीज लगाएं। बर्गर के एक भाग में सलाद के पत्ते सेट करें। टमाटर के स्लाइस, प्याज के स्लाइस रखें, इसके ऊपर ग्रिल्ड चिकन ब्रेस्ट रखें। चीज स्लाइस रखें। सॉस डालें और बर्गर के दूसरे भाग से इसे कवर कर तुरंत परोसें।

MAGZTER

कीमा बर्गर

कीमे के लिए सामग्री : 200 ग्राम चिकन कीमा, 1 प्याज बारीक कटा, 1 छोटा चम्मच लहसुन की कलियां बारीक कटी, 1 टुकड़ा अदरक कसा हुआ, 1 आलू उबला हुआ, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक और तेल।

बर्गर के लिए : 2 बर्गर बन, 2 सलाद के पत्ते, 1 प्याज का स्लाइस, 2 टमाटर के स्लाइस, 2 बड़े चम्मच मोयोनीज।

विधि : पैन में तेल गरम करें। इसमें प्याज, लहसुन की कलियां, कसा अदरक डाल कर भूनें। इसमें कीमा डालें। नमक, लाल मिर्च, डालें। भून कर पकाएं। इसमें उबला आलू मैश करके डालें। आंच से उतार लें। हल्का ठंडा होने पर मिश्रण से टिक्की की शेप दें। बर्गर में मेयोनीज लगाएं। टिक्की रखें। इसके ऊपर सलाद के पत्ते, प्याज के स्लाइस, टमाटर के स्लाइस सेट करें। बर्गर के दूसरे भाग से कवर करके सर्व करें।

फलाफल बर्गर

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

फलाफल के लिए सामग्री : 1 कप काबुली चना उबला हुआ, 1/4 छोटा चम्मच सफेद तिल, 1 प्याज बारीक कटा, 3 लहसुन की कलियां, 1/4-1/4 छोटा चम्मच, काली मिर्च, जीरा और धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, 1/4 कप गेहूं का आटा और तेल।

विधि : पैन में तेल गरम करें। प्याज भूनें। लहसुन की कलियां डालें। सारे पाउडर मसाले डालें। आटा भून कर मिलाएं। हरा धनिया बुरकें। आंच से उतार कर ठंडा करें। मैशर से मैश करें और टिक्की बनाए लें। बर्गर में चीज स्प्रेड की लेअर लगाएं। टमाटर, प्याज और सलाद पत्ते सेट करें। ऊपर से बर्गर का दूसरा भाग कवर करें। उससे पहले इस पर चीज की लेअर लगाएं।

दादी जी की डेजर्ट

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

दूध गुल्ले

सामग्री : 2 लीटर फुलक्रीम दूध , 250 ग्राम ताजा छेना, 1/4 कप चीनी, थोड़े से पिस्ता, 1 बड़ा चम्मच सूजी, चुटकी भर नमक और कुछ बूंद गुलाब एसेंस।

विधि : गहरे पतीले में दूध गरम करें। हल्का गाढ़ा होने पर चीनी डालें और आंच से उतार लें। छेना में सूजी मिलाएं और कुछ देर रहने दें। फिर उसे एक ही दिशा में अच्छी तरह मलें। इसके छोटे-छोटे पेड़े तैयार करें। प्रत्येक पेड़े में कुछ पिस्ते की हवाइयां डालें। इसी तरह छेने से गोले तैयार करें। दूध के पतीले को फिर से आंच में रखें। गोलों को दूध में डालें और कुछ देर पकाएं। आंच से उतार कर ठंडा करें और सर्विंग डिश में डालें। ऊपर पिस्ता बुरकें। डिश को कुछ घंटे फ्रिज में रख कर ठंडा परोसें।

नोट : छेने के गोलों की जगह चावल के पाउडर से भी दूध गुल्ले तैयार कर सकती हैं। इसके लिए चावल के पाउडर को गरम पानी डाल कर गूंध लें। गोले बना कर इसे दूध में डाल कर उबालें।

गुलाबजामुन विद आइसक्रीम

सामग्री : 1 1/4 कप खोया, 1/2 कप पनीर, 3 बड़े चम्मच मैदा, थोड़े से पिस्ता, 1 बड़ा चम्मच पिस्ते की हवाइयां, 3 कप चीनी और देसी घी गुलाबजामुन तलने के लिए।

विधि : मावा, पनीर और मैदे को एक बरतन में रख कर तब तक मलें, जब वह नरम व चिकना ना हो जाए। एक बरतन में चीनी और पानी की बराबर मात्रा ले कर उबालें और दो तार की चाशनी तैयार करें। एक कड़ाही में घी गरम करें। तैयार गुंधे मावा पनीर व मैदा के छोटे-छोटे पेड़े तैयार करें। प्रत्येक पेड़े में पिस्ता डालें और गोले बना कर गरम घी में सुनहरा होने तक उलट-पलट कर तल कर निकाल लें। तले गुलाबजामुनों को चाशनी में डुबो कर रखें। परोसते समय वनिला आइसक्रीम की 1-2 स्कूप डाल कर परोसें।

नोट : गुलाबजामुन बनाते समय उनके बीच पिस्ता की जगह काजू व किशमिश भी डाल सकती हैं ।

चॉकलेट मूज

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सामग्री : 1 कप डार्क चॉकलेट चॉप किया हुआ, 1/4 कप लाइट क्रीम, चुटकी भर नमक, 1 छोटा चम्मच इंस्टेंट कॉफी, 1 बड़ा चम्मच बटर।

व्हीप्ड क्रीम के लिए : 1/2 कप लाइट क्रीम, 2 बड़े चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच वनिला एसेंस व 2 बड़े चम्मच चॉकलेट पाउडर।

विधि : चॉकलेट, बटर, नमक और कॉफी व क्रीम एक बरतन में रखें। चीजें रूम टेंपरेचर पर होनी चाहिए। आधा कप पानी एक बरतन में गरम करें। इसमें चॉकलेट, बटर, नमक व कॉफी वाला बरतन रखें। चॉकलेट पिघलने तक चलाती रहें। क्रीम, चीनी और वनिला ब्लेंडर से ब्लेंड करें। चॉकलेट के मिश्रण को इसमें मिलाएं। छोटे कांच के गिलास में डालें और 4 घंटे में रखें। चॉकलेट पाउडर से सजाएं।

◆ रूबी मोहंती

रात को नींद ठीक से नहीं आती हो, तलवों में जलन बनी रहती हो, पीरियड्स में किसी तरह की दिक्कत हो या ब्रेस्ट में परेशानी हो, लें एक्सपर्ट की सलाह —

डॉ. रीनू जैन
स्त्री रोग विशेषज्ञ

ब्रेस्ट की जांच कब और क्यों

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मेरे ब्रेस्ट में एक गांठ है। एहतियातन मैंने इस गांठ की बायोप्सी करायी थी, पर सब कुछ सामान्य निकला। इस बात को 10 साल हो गए हैं। क्या अब मुझे फिर से बायोप्सी कराने की जरूरत है? कृपया मेरा मार्गदर्शन कीजिए।

महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करती रहें। बायोप्सी सामान्य थी, तब भी डॉक्टरी सलाह पर अल्ट्रासाउंड साल में एक बार कराएं। इससे स्थिति का पता चलता रहेगा।

मेरी उम्र 32 साल है। मेरे तलवों में हमेशा जलन रहती है, रात को सोते समय मेरे पैर की नस पर नस चढ़ जाती है। ऐसा क्यों होता है? क्या किसी खास विटामिन की कमी से ऐसा होता है? कृपया इस बारे में बताएं।

तलवों में जलन विटामिन की कमी की वजह से होती है। गरमी में जब ज्यादा पसीना आता है, तब शरीर से कई इलेक्ट्रोलाइट्स निकल जाते हैं, जिससे नस पर नस चढ़ सकती है। वैसे मैगनीशियम और कैल्शियम की कमी भी नस पर नस चढ़ने की वजह होती है। डॉक्टरी सलाह पर विटामिन सप्लीमेंट लेने से आपकी परेशानी दूर हो सकती है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

मेरी उम्र 42 वर्ष है। सोते समय मेरे अंदर चिंताएं घिर आती हैं और लेटने के करीब 1 घंटे के बाद मुझे नींद आती है। इस वजह से मेरी नींद पूरी नहीं हो पाती है और मेरा स्वभाव चिड़चिड़ा हो गया है। कहीं इससे पीरियड्स तो गड़बड़ा नहीं जाएंगे। कृपया मुझे बताएं कि अच्छी नींद के लिए क्या करूं।

नींद आने में परेशानी होने के पीछे बहुत सारे फैक्टर हो सकते हैं। फिर भी कुछ बातों को अगर ध्यान में रखें तो रात में नींद के समय को बेहतर बनाया जा सकता है। जैसे दोपहर के समय ना सोएं। सोने से पहले ईवनिंग वॉक पर जरूर जाएं। सोने से पहले मोबाइल, लैपटॉप या टीवी देखना भी एवॉयड करें। सोने से पहले एक शावर भी ले सकती हैं। एक्टिव लाइफ स्टाइल रखना भी फायदेमंद होता है। मेनोपॉज और प्री मेनोपॉज की वजह से हारमोन्स के बदलाव से भी यह परेशानी हो सकती है।

मेरी उम्र 26 साल है। पीरियड्स के दौरान मुझे काफी कॉन्स्टिपेशन होता है। पीरियड्स शुरू होने से पहले मुझे इस बात की टेंशन हो जाती है कि अब मुझे कॉन्स्टिपेशन की परेशानी होगी। कृपया मुझे बताएं कि मुझे किस तरह की सावधानी रखनी चाहिए, जिससे मुझे इस तरह की परेशानी ना हो।

पीरियड के पहले शरीर में बहुत सारे बदलाव आते हैं। इसे हम प्री पीरियड्स सिंड्रोम भी कहते हैं। अगर आपको लगता है कि सिर्फ पीरियड्स से पहले आपको इस तरह की परेशानी होती है, तो अपनी लाइफ स्टाइल में थोड़ी सी तब्दीली ला कर इस परेशानी से छुटकारा पा सकती हैं। पानी, फाइबर रिच डाइट और स्टूल सॉफ्टनर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आप इसे उस समय ले सकती हैं, जब आप कॉन्स्टिपेशन की परेशानी महसूस करती हों। ◆

फाइबर रिच फूड

बाजार में फाइबर सप्लीमेंट भले ही मिलते हों, पर खाद्य पदार्थ के माध्यम से अपनी डाइट में फाइबर शामिल करें। फाइबर से पाचन क्रिया ही नहीं, बल्कि वजन भी सही रहता है। फल, सब्जी, दालें, मेवे और बीज फाइबर का अच्छा स्रोत हैं। हाई फाइबर अनाज से ब्रेकफास्ट की शुरुआत करें। फ्रूट्स, दाल के चीले, उबले काले चने, वेजिटेबल उपमा या पोहा आदि नाश्ते में लें। छिलके वाली दाल, साग और सब्जी के अलावा रात को कद्दू या सब्जी का सूप पिएं।

*महिलाएं अकसर अपने स्वास्थ्य का खयाल नहीं रखतीं। ऐसा ना करें। अपनी स्वास्थ्य समस्याएं हमें लिख भेजें। उनका समाधान करेंगी, जेपी अस्पताल, नोएडा की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रीनू जैन। हमारा पता है- **स्त्री स्वास्थ्य,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

क्यों मनाते हैं निर्जला एकादशी

व्रत व त्योहारों के मनाने के पीछे कोई ना कोई तर्कसंगत व वैज्ञानिक कारण जरूर होता है। जानें क्यों मनाते हैं निर्जला एकादशी।

क्यों ना खाएं चावल

एकादशी पर बहुत से लोग चावल नहीं खाते। इसके पीछे सिर्फ धर्म ही नहीं, बल्कि साइंस भी है। चावल, चीनी, दूध ये सब चीजें चंद्रमा से जुड़े खाद्य पदार्थ हैं। इसलिए एकादशी पर इन चीजों से परहेज किया जाता है। दरअसल, चंद्रमा जल तत्व का कारक होता है और इस दौरान चंद्रमा का प्रभाव सबसे ज्यादा होता है और चावल या धान पानी में उगता है, जो हमारी पाचन क्रिया को बाधित कर सकते हैं। दोनों ही चीजों में जल तत्व की अधिकता होने से यह आपके दिमाग को अस्थिर कर एकाग्रता में कमी ला सकता है इसीलिए एकादशी पर चावल खाने से मना किया जाता है।

एकादशी का हिंदू धार्मिक मान्यताओं में एक महत्वपूर्ण स्थान है। ऐसा माना जाता है कि इस दिन व्रत रखने से सभी पापों से मुक्ति मिलती है। पंडित प्रभाकर मिश्र के अनुसार, ''एकादशी के दौरान चंद्रमा की कलाएं उतनी प्रभावशाली नहीं होतीं, इसके बाद चंद्रमा की कलाएं तीव्र होने लगती हैं, जिसका वातावरण व हमारे शरीर पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिए एकादशी में यह माना जाता है कि इस दिन अन्न में पाप का वास होता है और इसे खाना वर्जित माना गया है। निर्जला एकादशी को सबसे महत्वपूर्ण माना गया है। इसका प्रकृति से तालमेल है। यह ज्येष्ठ महीने में आती है, जो साल का सबसे गरम महीना होता है। इस समय सूर्य वृष और मिथुन राशि के बीच में आता है। हमारे पेट में वृकाग्नि होती है, यह इस समय बहुत एक्टिव रहती है, जो भूख बढ़ाती है। यह शरीर को सबसे ज्यादा ताप देती है। इसी को शांत करने के लिए निर्जला एकादशी का प्रावधान रखा गया था।''

दरअसल, हमारी हिंदू मान्यताएं व धर्म अपने समय से कहीं ज्यादा आगे थीं। सभी पर्व, त्योहारों व उपवासों के पीछे कोई न कोई वैज्ञानिक तथ्य व तर्क छुपा हुआ है। लेकिन हर किसी को यह तर्क समझ में आए और वह इसे मान ले, यह जरूरी नहीं है, इसलिए इन्हें धर्म व परंपराओं से जोड़ कर आम जनमानस तक पहुंचाने की कोशिश की जाती थी। निर्जला एकादशी को पांडव एकादशी भी कहा जाता है, क्योंकि अमूमन हर एकादशी पर व्रत करने का प्रावधान है। मान्यताओं के अनुसार सारे पांडव एकादशी का व्रत किया करते थे, लेकिन भीम के लिए भूखे रहना मुश्किल था। तब महर्षि व्यास ने भीम को निर्जला एकादशी के बारे में बताया और समझाया कि केवल इस एक एकादशी के दिन व्रत करने से उन्हें साल की 24 एकादशियों के बराबर फल मिलेगा। उसके बाद से भीम ज्येष्ठ माह की एकादशी को निर्जल व्रत करने लगे और यह एकादशी पांडव एकादशी भी कहलायी जाने लगी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

क्या होता है उपवास

उपवास का मतलब है उप + वास। उप अर्थात समीप व वास का अर्थ होता है रहना। इस तरह उपवास का अर्थ है ईश्वर के समीप वास करना। जब हम व्रत में रहते हैं, तो जाने-अनजाने हम ईश्वर के चिंतन में रहते हैं। इससे मन में पॉजिटिविटी भी रहती है। भोजन में राजसिक गुण पाए जाते हैं। भोजन करने से शरीर में आलस आएगा, जिस वजह से आप भगवान का स्मरण नहीं कर पाते। एकादशी व्रत करने से बहुत हद तक आप कैंसर की बीमारी से बच सकते हैं, यह कई अध्ययनों में साबित हो भी चुका है। साल 2016 में जापानी सेल बायोलॉजिस्ट योशिनोरी ओहसुमी को मेडिसिन के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार प्रदान किया गया। उन्होंने शरीर की प्रक्रिया ऑटोफेगी पर शोध किया था। इस प्रक्रिया में हमारा शरीर बीमारी फैलाने वाले और मृत सेल्स को या तो खुद ही खत्म करता है या फिर इन डैमेज्ड सेल्स को दोबारा काम करने लायक बनाता है। जब हम भूखे रहते हैं, तो यह प्रक्रिया कुदरती रूप से खुद ही शुरू हो जाती है। आम भाषा में इसे शरीर का सेल्फ हीलिंग प्रोसेस या डीटॉक्सीफिकेशन कहा जाता है। इसीलिए व्रत के लिए पेट को खाली रखने के नियम तय किए गए हैं। इस दौरान पानी, फल, दूध, जूस जैसी चीजों का दिन में एक बार सेवन करने की सलाह दी गयी है, ताकि शरीर से टॉक्सिंस सही से बाहर निकल सकें।

और क्या फायदे हैं व्रत के

हिंदू धर्म शास्त्रों में कही बातों के अलावा वैज्ञानिक रूप से भी व्रत करने के कई फायदे हैं, जो इस प्रकार हैं-

- सेल्स रिपेअर करने के अलावा यह व्रत करने से पाचन तंत्र बेहतर बनता है, लिवर हेल्दी बनता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।
- फास्टिंग यानी व्रत करने से मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है और भोजन से पोषक तत्व बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं। मेटाबॉलिज्म बेहतर होने से वेट लॉस में भी मदद मिलती है।
- हेल्दी डाइट जैसे फल, सलाद, दूध, छाछ आदि जब आप व्रत में लेते हैं, तो शरीर की इम्युनिटी बढ़ती है।
- बॉडी की क्लींजिंग करने के साथ व्रत करने से पॉजिटिविटी भी बढ़ती है और हमें ज्यादा ऊर्जा महसूस होती है।

◆ निष्ठा गांधी

MAGZTER

गरमी की जान
कुल्फी ही कुल्फी

इस मौसम में मीठी-ठंडी कुल्फियां नहीं खायीं तो क्या खाया ! फ्रेश फ्रूट्स और ड्राई फ्रूट्स से घर में बनाएं कुछ स्पेशल नयी फ्लेवर वाली कुल्फियां !

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

लीची कुल्फी

सामग्री : 1 लीटर दूध, 100 ग्राम खोया, 100 मि.ली. लीची का जूस, 200 ग्राम लीची चॉप की हुई, 1/2 कप चीनी, 4-5 बूंदें केवड़ा जल, 1 बड़ा चम्मच पिस्ता बारीक कटा (ऑप्शनल), 1 बड़ा चम्मच काजू बारीक कटा, 1 बड़ा चम्मच बादाम बारीक कतरा हुआ।

विधि : लीची को मिक्सी में डाल कर पेस्ट बनाएं। ड्राई फ्रूट्स को भी मिक्सी में दरदरा कर लें। गहरे बरतन में दूध डाल कर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसमें खोया और लीची का पेस्ट मिक्स करें। ड्राई फ्रूट्स और चीनी मिलाएं। 2-3 मिनट तक पकाने के बाद इसे आंच से उतार लें। ठंडा करके कुल्फी के सांचों में डाल कर फ्रीजर में जमाएं।

MAGZTER

कुल्फी फलूदा

सामग्री : 1 लीटर दूध, 100 ग्राम खोया, 1 छोटा चम्मच फलूदा सीड्स, 1/4 कप चीनी, 1/4 कप ड्राई फ्रूट्स मिक्सी में पीसे हुए, 2 बड़े चम्मच फलूदा सेव, 1 बड़ा चम्मच रोज सिरप।

विधि : पतीले में दूध आधा होने पकाएं। इसमें खोया डालें। चीनी मिलाएं। कुछ देर तक पकाते रहें। आंच से उतार कर ठंडा करें और कुल्फी के सांचों में डाल कर फ्रीजर में जमा दें। फलूदा सीड्स को पानी में भिगो दें और फलूदा सेव को ऊपर कर छान लें। सर्विंग डिश या गिलास में कुल्फी काट कर डालें। ऊपर से फलूदा सेव और फलूदा सीड्स डालें, साथ में रोज सिरप डाल कर सर्व करें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

मैंगो केसर कुल्फी

सामग्री : 1 लीटर दूध, 100 ग्राम खोया, 200 ग्राम आम चॉप किया हुआ, 1/2 कप चीनी, थोड़े से केसर के धागे, 2 बड़े चम्मच बादाम पाउडर।

विधि : आम का पेस्ट बनाएं। बादाम को मिक्सी में दरदरा कर लें। गहरे बरतन में दूध डाल कर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसमें खोया और आम का पेस्ट मिक्स करें। बादाम, केसर और चीनी मिलाएं। 2-3 मिनट तक पकाने के बाद इसे आंच से उतार लें। कुल्फी के सांचों में डालें और फ्रीजर में जमाएं।

MAGZTER

कुल्हड़ कुल्फी

सामग्री : 1 लीटर दूध, 2 बड़े चम्मच चीनी, 1/2 कप बादाम, 100 ग्राम खोया, 1/4 कप काजू, 6-7 केसर के धागे, 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर।

विधि : दूध को गाढ़ा होने और आधी मात्रा रह जाने तक पकाएं। इसमें चीनी और इलायची मिलाएं। बादाम और काजू को मोटा-मोटा पीस कर मिलाएं। खोया डालें और कुछ देर चला कर आंच से उतार लें। इसमें केसर मिलाएं। ठंडा करें और कुल्हड़ में डालें। अल्युमिनियम फॉइल से कवर करें और फ्रीजर में सेट करें। अच्छी तरह सेट हो जाए तो सर्व करने से 10 मिनट पहले कुल्हड़ से निकालें। ड्राई फ्रूट्स से सजा कर सर्व करें।

वनिला मलाई कुल्फी

सामग्री : 1 लीटर दूध, 150 ग्राम खोया, 1/2 कप मलाई, 2 बड़े चम्मच चीनी, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 7-10 काजू को पानी में भिगोए हुए, 1/2 कप फलूदा सेवईं और केसर सिरप।

विधि : काजू का पेस्ट बनाएं। गहरे पतीले में दूध गाढ़ा होने तक पकाएं। जब दूध की मात्रा आधी रह जाए, तो इसमें चीनी और मलाई मिलाएं। काजू का पेस्ट डालें। फलूदा सेवईं को गरम पानी में डाल कर 2 मिनट के बाद निकाल लें। दूध के मिश्रण में खोया मिलाएं। कुछ देर और पकाने के बाद आंच से उतार लें। ठंडा होने पर इसे कुल्फी के सांचों में डालें और फ्रीजर में जमने दें। फलूदा सेंवई में केसर सिरप मिलाएं। कुल्फी के साथ इसे सजा कर परोसें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

चॉकलेट कुल्फी

सामग्री : 3 कप दूध, 1 कप क्रीम, 2 बड़े चम्मच मिल्क पाउडर, 1/4 कप चीनी, 1/4 कप चॉकलेट चिप्स, 1 छोटा चम्मच वनिला एसेंस।

विधि : एक गहरे बरतन में 3 कप दूध, 1 कप क्रीम और मिल्क पाउडर डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। इसे मीडियम आंच पर उबालें। दस मिनट के बाद आंच धीमी कर दूध की आधी मात्रा रह जाने तक पकाएं। इसमें चीनी मिला कर लगातार चलाती रहें। इसमें चॉकलेट चिप्स डालें और इसे पूरी तरह से पिघलने तक चलाती रहें। आंच से उतार लें और ठंडा होने पर वनिला एसेंस मिलाएं। इसे कुल्फी के सांचों में आइसक्रीम स्टिक के साथ डालें। जमने पर नट्स और चॉकलेट के साथ सजा लें।

पान कुल्फी के लिए पान के पत्ते का पेस्ट खोया मिले गाढ़े ठंडे दूध में मिक्स करके कुल्फी सांचों में जमा सकती हैं।

रबड़ी अंजीर की कुल्फी

सामग्री : 1/2 कप अखरोट और पिस्ता दरदरा किया हुआ, 3-4 अंजीर मिक्सी में पेस्ट बनायी हुई, 1 बड़ा चम्मच काजू और बादाम का पाउडर, चुटकी भर केसर 2 बड़े चम्मच दूध में भिगोया हुआ, थोड़ी सी गुलाब की ताजी पंखुड़ियां, 1/4 कप चीनी, 2 लीटर दूध।

विधि : दूध को गहरे बरतन में आधी मात्रा रह जाने तक पकाएं। इसमें चीनी, काजू व बादाम पाउडर डाल कर पकाएं। आंच से उतार कर ठंडा करें। इसमें केसर का दूध व अंजीर का पेस्ट मिलाएं। दरदरा अखरोट व पिस्ता मिलाएं। कुल्फी के सांचों में डालें। कुल्फी की स्टिक्स डाल कर फ्रीजर में जमने के लिए रखें। परोसते समय गुलाब की पंखुड़ियों से सजा लें।

नोटः आप चाहें तो इसमें चीनी की जगह गुड़ भी डाल सकती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

पिस्ता कुल्फी

सामग्री : $1^1/2$ लीटर फुलक्रीम दूध, 1/4 कप क्रीम, 1/4 कप चीनी, 20-25 पिस्ता दरदरा किया हुआ, 2 बड़े चम्मच केसर दूध, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर।

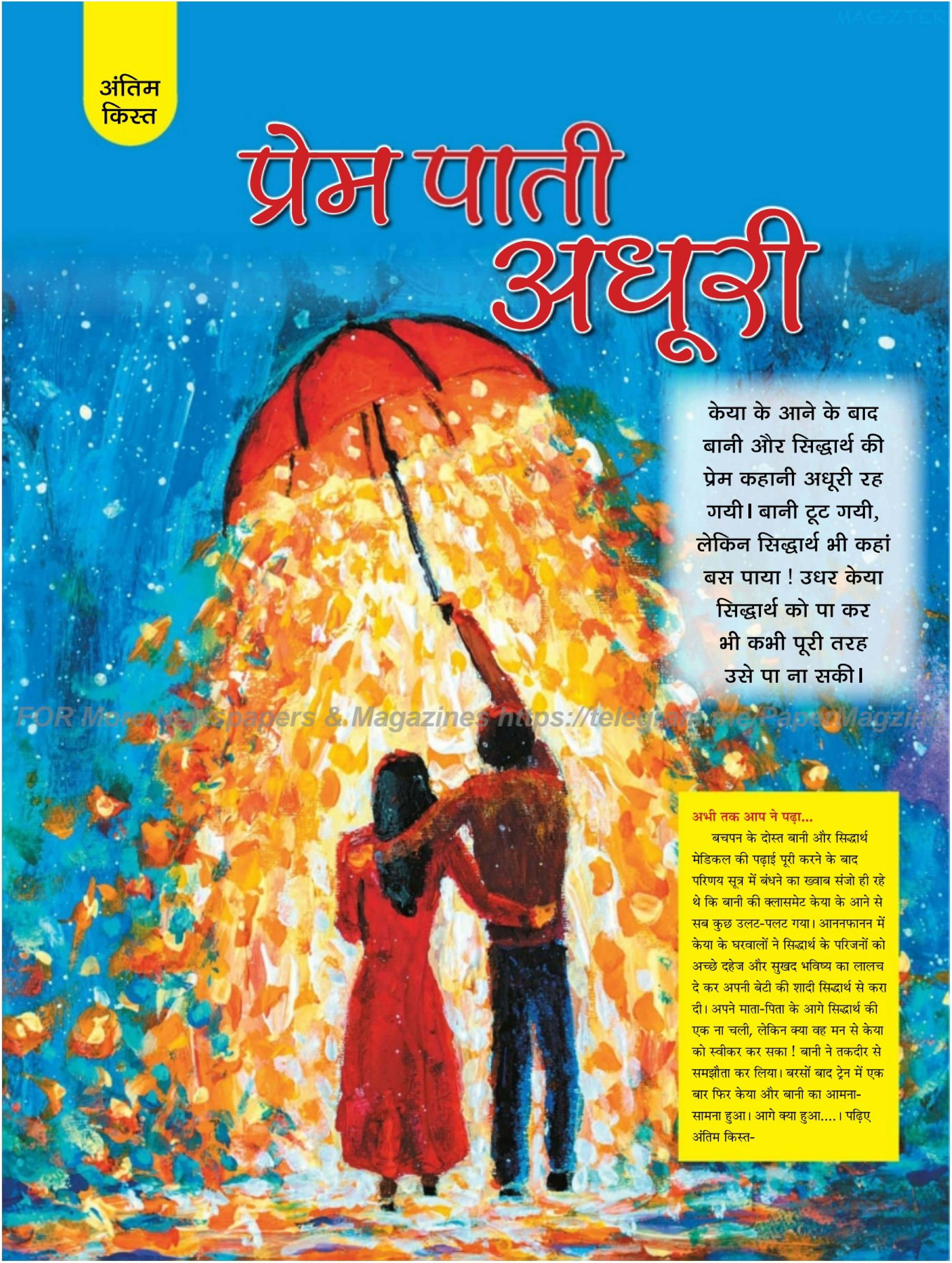
विधि : दूध को उबालें। इसमें क्रीम मिलाएं और 30 मिनट तक पकाएं। चीनी मिलाएं और दूध को गाढ़ा होने तक पकाएं। जब दूध की आधी मात्रा में रह जाए, तो इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। पिस्ता डालें और आंच से उतार लें। ठंडा होने पर इसमें केसर का दूध मिलाएं और कुल्फी के सांचों में डालें। कुल्फी स्टिक्स डाल कर फ्रीजर में जमने के लिए रखें। परोसते समय पिस्ता से सजा कर परोसें।

नोट : इसी विधि में आप चाहें तो बादाम कुल्फी भी बना सकती हैं।

◆ रूबी मोहंती

अंतिम किस्त

प्रेम पाती अधूरी



केया के आने के बाद बानी और सिद्धार्थ की प्रेम कहानी अधूरी रह गयी। बानी टूट गयी, लेकिन सिद्धार्थ भी कहां बस पाया ! उधर केया सिद्धार्थ को पा कर भी कभी पूरी तरह उसे पा ना सकी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

अभी तक आप ने पढ़ा...

बचपन के दोस्त बानी और सिद्धार्थ मेडिकल की पढ़ाई पूरी करने के बाद परिणय सूत्र में बंधने का ख्वाब संजो ही रहे थे कि बानी की क्लासमेट केया के आने से सब कुछ उलट-पलट गया। आननफानन में केया के घरवालों ने सिद्धार्थ के परिजनों को अच्छे दहेज और सुखद भविष्य का लालच दे कर अपनी बेटी की शादी सिद्धार्थ से करा दी। अपने माता-पिता के आगे सिद्धार्थ की एक ना चली, लेकिन क्या वह मन से केया को स्वीकर कर सका ! बानी ने तकदीर से समझौता कर लिया। बरसों बाद ट्रेन में एक बार फिर केया और बानी का आमना-सामना हुआ। आगे क्या हुआ....। पढ़िए अंतिम किस्त-

MAGZTER

आभा श्रीवास्तव
होममेकर
लखनऊ
वर्ष 2006 से कहानी लेखन में सक्रिय

"बस कर केया... जो होना था हो गया,'' केया का इस तरह अनर्गल प्रलाप बानी को अच्छा नहीं लग रहा था।

''नहीं बानी, तुझे सुनना ही पड़ेगा वरना मेरा प्रायश्चित पूरा नहीं होगा। बरसों की घुटन मेरे मन को लगातार कुंठित करती जा रही है,'' केया सुबकने लगी, ''कभी कभी जिंदगी ऐसी पटखनी देती है कि संभलने का मौका ही नहीं मिलता। सब कुछ तो सही चल रहा था फिर कहां चूक हो गयी? हमारी शादी हुई, लेकिन सिद्धार्थ की वह हंसी गुम हो गयी, जिस पर मैं रीझी थी। मेरी सारी अदाएं, रूठना, मनाना, सजना, संवरना, सभी कुछ व्यर्थ हो गया था उस पत्थर की मूरत के आगे। बीच शहर में हमारा नर्सिंग होम था, मेरे बाबा की जमी-जमायी प्रैक्टिस थी। हमारे पास सजा-संवरा फ्लैट था, गाड़ी थी। क्या कमी थी हमारे जीवन में? जिसके लिए लोग ताउम्र मेहनत करते हैं, वह सब हमें शादी के बाद यों ही मिल गया था। हम लोग साथ ही नर्सिंग होम जाते। रिश्तेदारों और पड़ोसियों की आंखों में उतरी ईर्ष्या मैं साफ पढ़ लेती थी। मैं अपने भाग्य पर इतराती, फूली ना समाती। मुझे लगता कि एक ना एक दिन तो सिद्धार्थ मेरा हो ही जाएगा। मेरे मन में यह अटूट भरोसा था लेकिन... यहीं मैं गलत हो गयी।

वह रोज की तरह एक सामान्य सा दिन था। किसी महीने का कोई एक दिन...। हम दोनों साथ ही निकले थे नर्सिंग होम के लिए। पहुंचे भी एक ही साथ, लेकिन सिद्धार्थ थोड़ी ही देर बाद चला गया कहीं... अकेले। मैं इंतजार करती रह गयी... लेकिन वह वापस नहीं लौटा। दिन, महीने, साल बीतते गए... सिद्धार्थ का कहीं कुछ पता नहीं चला। वह कहां चला गया, कोई नहीं जानता। उसे जमीन खा गयी या आसमान निगल गया– मालूम नहीं,'' कहते-कहते केया अप्रत्याशित रूप से रो पड़ी। उन दिनों की रूपगर्विता केया आज भाग्यहीना, रूपविहीना, खाली हाथ थी। उसकी सिसकियां सन्नाटा तोड़ रही थीं। वह कहती रही, ''मेरे घरवाले, सिद्धार्थ के परिवारवाले, सभी बदहवास थे उन दिनों। मैंने तो खुद को किसी तरह संतुलित कर लिया, लेकिन सिद्धार्थ के माता-पिता का दुख देख कर मैं बेचैन थी। मुझे मन ही मन एक अपराधबोध खाए जा रहा था। कितनी जिंदगियां बर्बाद कर दीं मैंने केवल अपनी जिद के कारण।''

एक बार फिर केया की सिसकी उसके भर्राए कंठ से निकल कर बिखर गयी। बानी स्तब्ध बैठी थी। एक सन्नाटा पसर गया था उन दोनों के बीच, जिसे रात के अंधेरे में ट्रेन का स्वर तोड़ रहा था बस। लगा, उन दो स्त्रियों के बीच से सिद्धार्थ अभी-अभी उठ कर गया हो, वही पीला कुरता और धोती पहने हुए। उसकी बातें, उसकी यादें केया याद कर रही थी। सहसा उसने अपने आंसू पोंछ लिए और अपने घुटे हुए सिर पर एक कैप पहन ली। सिद्धार्थ की इस हैरिस कैप को बानी अच्छी तरह पहचानती थी। केया थोड़ी संतुलित हुई और बोली, ''सिद्धार्थ आज तक नहीं लौटा, बानी। कभी-कभी सोचती हूं कि अगर सिद्धार्थ का ब्याह तुझसे हुआ होता तो ऐसा अनर्थ नहीं होता। कुंडली, भाग्य, ज्योतिष, किस पर भरोसा किया जाए? मेरी कुंडली का यह अटपटा योग किसने पढ़ा था?'' केया ने जैसे स्वयं से प्रश्न किया, ''मुझे अब देखभाल करनी थी उन दो बूढ़े प्राणियों की, जिनका इकलौता बेटा मेरे ही कारण लापता था। हर बीतते हुए दिन के साथ उनकी उम्मीदें खोती जा रही थीं। घर वालों के लाख मना करने पर भी मैं चली गयी अल्मोड़ा के उस छोटे से गांव में, जहां

सन्नाटा पसरा था उन दोनों के बीच, जिसे रात के अंधेरे में ट्रेन का स्वर तोड़ रहा था। लगा, उन दो स्त्रियों के बीच से सिद्धार्थ अभी-अभी उठ कर गया हो, वही पीला कुर्ता और धोती पहने।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सिद्धार्थ के माता-पिता रहते थे। उसी छोटे से घर में, जहां कभी सिद्धार्थ रहा करता था। उसी छोटे से गांव में, जहां सिद्धार्थ का बचपन बीता था। सिद्धार्थ के माता-पिता ने मुझसे कोई सवाल नहीं पूछा। उसकी मां ने मुझे अपने आंचल में समेट लिया। हमारे पाप... हां पाप... और दुख साझे के थे, इसे हम दोनों ही समझ रहे थे। उसी दुख को बांट लिया हम दोनों ने। उसी गांव में मैंने अपना एक छोटा सा दवाखाना खोला और गांव वालों का इलाज करने लगी। आज कितने ही बरस बीत गए...।''

''तुम्हारे बाल...,'' बानी के मुख से काफी देर बाद कुछ शब्द निकले।

''सनातन धर्म के रीति-रिवाजों का पालन तो मुझे ही करना था। कुछ साल पहले सिद्धार्थ के पिता का स्वर्गवास हुआ था। पिछले दिनों मां भी नहीं रहीं। वे लोग सनातनी कर्मकाण्डी थे। आज अगर सिद्धार्थ होता तो ये नियम धर्म तो वही निभाता। वह नहीं है तो बेटा होने का धर्म मुझे ही पूरा करना है, ताकि उनकी आत्मा को सद्गति मिल सके।'' उस क्षण केया के चेहरे की रेखाएं कोमल हो आयी थीं। उसने अपना बैग खोला और लाल कपड़े में बंधी एक मटकी निकाल कर सामने रख ली, ''सिद्धार्थ की मां की अस्थियां विसर्जित करनी हैं गंगा जी में।'' केया ने किसी अदृश्य को प्रणाम किया।

''तुझे डर नहीं लगता केया?'' बानी हल्के से बोली।

''ना, डर कैसा? किस बात का डर? कितना प्यार मिला है मुझे सिद्धार्थ के माता-पिता से, नहीं बता सकती। फिर डर कैसा?'' केया निर्भीक थी।

ट्रेन अपने गंतव्य पर हरिद्वार समय से पहुंच चुकी थी। उतरने से पूर्व सामान समेटती बानी से केया कह उठी, ''मैं तो अपना ही अपना कहती रही। ना तुझसे कुछ पूछा, ना तूने कुछ बताया।''

''यहां आश्रम में मेडिकल कैंप लगता है हर साल। उसी में हर बार आती रहती हूं। इस बार भी... कुछ इलाज, कुछ उपचार करने-बताने...।'' कहते हुए बानी का चेहरा उतरता जा रहा था। एक घबराहट, एक बेचैनी साफ दिख रही थी उसके चेहरे पर जैसे वह अभी रो देगी। उसके चेहरे की कांति अचानक ही फीकी पड़ गयी थी।

''ईश्वर ने चाहा तो हम लोग फिर मिलेंगे। अभी तो मैं भी कुछ दिन रहूंगी यहां।'' केया ने बानी का हाथ थाम कर उसे प्यार से चूम लिया। लेकिन बानी की उदासी और अनमनापन उसी तरह रहा। उसके मन में पता नहीं कैसा तो अपराध बोध जगता जा रहा था। क्यों मिल गयी केया दोबारा से उसे जीवन के इस मोड़ पर, जब सभी कुछ सही से चल रहा था।

ट्रेन से उतर कर दोनों सखियों के रास्ते अलग हो गए। ठीक वैसे ही जैसे बरसों पहले वे दोनों बिछड़ गयी थीं। मेडिकल कैंप में पहुंचते ही बानी की उदासी, उसके चेहरे का खोया हुआ भाव उसके किसी अपने ने भांप लिया था। बानी ने अपने कमरे में पहुंचते ही सबसे पहले मृगांक को फोन

रेखांकन : शटरस्टॉक

घुमा दिया, ''मृगांक, आज मैं केया से मिली।''

दूसरी तरफ कुछ देर तक चुप्पी रही। उसके बाद आवाज आयी, ''केया?? अब कैसी है केया? कहां है और तुमसे कैसे मिली?''

यह मृगांक था, केया का पूर्व सहचर, वही मृगांक, जिससे कभी केया ने ब्रेकअप कर लिया था।

''आ रहे हो ना यहां मेडिकल कैंप में। खुद ही देख लेना। हरिद्वार बहुत बड़ा नहीं है। मृगांक, मुझे लगता है कि बस केया ने ही अपने प्रेम को जिया है,'' कहते हुए बानी बहुत उदास थी, ''मुझे लगता है, आज एक बार फिर मैं केया से हार गयी हूं।'' वह किसी बच्चे की तरह सुबक रही थी।

''दिल छोटा मत करो, बानी। मैं हूं ना। कल ही पहुंचता हूं तुम्हारे पास।''

धीरे-धीरे बानी स्थिरचित्त हो गयी। अगले दिन भोर की बेला में बानी उद्विग्न भाव से गंगा घाट पर बैठी थी। लहरों का आना-जाना लगा था और उसके विचार भी साथ ही साथ उमड़-घुमड़ रहे थे। किसी एक बिंदु पर आ कर अटक जाना उसकी पुरानी आदत थी, उसी बात को बार बार उधेड़ना-बुनना और सोचना। कल से वह लगातार केया के बारे में ही सोच रही थी। कैसी विडंबना झेली उसने आजीवन। एक प्रिय पुरुष से ब्याह किया और वह पुरुष उससे बिना कुछ कहे-सुने, बिना कोई सफाई दिए उसे छोड़ कर चला गया। फिर केया ने उसकी प्रतीक्षा में पूरा जीवन काट दिया।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

गंगा आरती समाप्त होने के बाद की कुछ चहलपहल घाट पर थी, लेकिन बानी अपने एकांत में डूबी थी। सहसा उसकी बगल में कोई आ कर बैठ गया। वह चौंक गयी। देखा तो वहां केया बैठी थी। बानी उसे चुपचाप देखती रही। उसकी आंखों में, अधरों पर, ना जाने कितने रहस्य छिपे हुए लग रहे थे। घाट की ठंडी हवाओं से उसके खुले बाल हवा में उड़ रहे थे। मानसून का मौसम धीरे-धीरे जा रहा था, लेकिन आसमान बादलों से घिरा था। कभी-कभी एकाध बूंदें बरस जातीं। केया भी चुप थी, लेकिन उसके चेहरे के भाव देख कर लग रहा था कि उसे बानी के पास बैठना भला लग रहा है। घाट पर कुछ कुछ भक्त, दर्शनार्थी और पर्यटक दिखायी दे रहे थे। भोर की बेला में सब कुछ एकदम धुला-धुला, स्वच्छ, पवित्र लग रहा था। दो औरतें, दो सखियां, दो डॉक्टर—इस समय शांत बैठी अपनी चुप्पी एक-दूसरे के साथ बांट रही थीं।

इतने में ही एक बच्चा दूर से दौड़ता, फुदकता सा आया और बानी से आ कर लिपट गया। उम्र यही कोई 5-6 बरस रही होगी। पास बैठी केया को देखा तो बानी के पल्लू में अपना मुंह छिपा लिया। लेकिन फिर तुरंत ही उसका आंचल खींचने लगा, ''मां, चलो ना, बाबा तुमको पूछ रहे हैं। कब से इधर बैठी हो।'' बानी ने दुलार से उस बच्चे को अपनी बांहों में भर लिया।

''ये बच्चा...?'' केया उस बच्चे को ध्यान से देख रही थी, ''ये बच्चा तुझे मां कह रहा है, बानी। कौन है ये बच्चा?'' आश्चर्यचकित थी केया।

''ये मेरा बच्चा है,'' बानी ने नन्हे पार्थ के बालों को प्यार से सहलाया।

''लेकिन तूने तो कहा था कि तूने शादी ही नहीं की। फिर... फिर ...?'' केया बोलते हुए अटकने लगी। उसका चेहरा अजीब सा हो गया।

''हां, मैंने शादी नहीं की। तब भी... मैं मां हूं... पार्थ की मां...,'' बानी ने दृढ़ता से कहा।

केया पार्थ का चेहरा ध्यान से देख रही थी। उसकी मुखाकृति पढ़ रही हो जैसे। पहचानी रेखाएं, पहचाने नयन नक्श। वैसी ही दंतपंक्ति, वही हंसी और बोलने का तरीका भी हूबहू वैसा ही। कौन है ये बच्चा ? कहां से आया बानी के पास? पीला कुरता और धोती पहने ये बच्चा कितना प्यारा, कितना सुंदर दिख रहा है। सांवला-सलोना सा मुखड़ा, कलाइयों में बेला के फूल बांधे हुए, गले में तुलसी की माला– ये तो नन्हा नटखट कृष्ण कन्हैया हो जैसे।

''आज तो आश्रम में मंगल उत्सव है और तुम यहां बैठी हो। चलो ना मां और देखो तो कावेरी आंटी ने मुझे कैसा सजाया है।'' पार्थ ने अपने फूलों से सजे हुए हाथ बानी के आगे फैलाए। बानी ने उसके गालों पर प्यार किया, ''चलती हूं, बेटा।''

''ये आंटी कौन हैं?'' बानी के बिलकुल पास बैठी केया को देख कर बालसुलभ उत्सुकता से पार्थ पूछ बैठा।

''अभी तो तुमने मुझे आंटी कहा,'' केया कह उठी, ''मेरे पास आओ बच्चे,'' उसने पार्थ को अपनी गोद में बिठा लिया। वह उसकी ठुड्डी थाम कर उसका मुख निहार रही थी, ''तुम कितने पहचाने से लग रहे हो मुझे,'' वह बुदबुदाती जा रही थी, ''ऐसा क्यों? क्या कोई पूर्वजन्म का रिश्ता हो सकता है मेरा तुम्हारे साथ?''

पार्थ कुछ समझ नहीं पा रहा था। वह बस अपनी भोली आंखों से केया को टुकुर-टुकुर देख रहा था। केया ने झुक कर पार्थ का मुख चूम लिया, ''तुम तो मुझे इन कपड़ों में पीले भंवरे जैसे दिख रहे हो बिलकुल।''

अब तक चुपचाप बैठा पार्थ एकाएक ही इस प्यार को पा कर तोतली हंसी हंस पड़ा। उसके लिए ये संबोधन नया सा था। वह भी अपनी भोली आंखों से लगातार केया को देख रहा था।

अचानक से उसने अपनी तर्जनी केया की तरफ तान दी, ''तुम्हारा ही नाम 'पीली तितली' है ना, आंटी?'' वह कह उठा, ''कितना सुंदर नाम है। तुम अभी भी फूलों के साथ रहती हो क्या ?'' वह उसी तरह हंस रहा था। पार्थ के मुख से एक बहुत पुराना संबोधन सुन कर केया चौंक पड़ी थी। उसकी हंसी

केया को बेचैन करने लगी थी।

''तुम्हारी फोटो देखी थी मां की डायरी में। मुझे बाबा ने बताया था तुम्हारा नाम। मेरे साथ खेलोगी तुम ?'' उसकी गोदी में बैठा बालक उसके गालों को छू रहा था। केया उसका स्पर्श महसूस कर रही थी। आपादमस्तक बदली जिस केया को एकबारगी बानी भी नहीं पहचान सकी थी, उसे उस बालक ने पल भर में पहचान लिया था। केया व्याकुल थी। ममत्व की हिलोर उसका अंतर्मन भिगो गयी। उसने उठने का प्रयास किया, मगर लड़खड़ा गयी। बानी ने उसे थामा, लेकिन केया धीरे-धीरे अचेत ही हो गयी।

बानी संभाल कर केया को कैंप में लेती आयी थी। केया अजीब सी नीमबेहोशी की हालत में थी। आधी जगी-आधी सोयी। आहिस्ता-आहिस्ता वह बिलकुल चेतनारहित होती चली गयी।

ना जाने कितनी देर तक वह बेहोश रही। चेतना वापस आने पर उसने धुंधली आंखों से देखा कि उसके पास की कुर्सी पर बैठा कोई उसे बड़े ध्यान से देख रहा था।

''मृगांक...,'' वह बुदबुदायी। उसे ऐसा लगा जैसे वह किसी गहरे सपने से जागी हो। फिर एक झटके से वह उठ बैठी।

''तुम यहां कैसे... मृगांक? बानी... उसका बेटा...??? मैं कहां हूं अभी...,'' केया हकबकायी, सकपकायी सी थी। उसे लगा कि उसने कोई सपना देखा था, लेकिन सामने बैठे मृगांक को पहचानने में उससे कोई चूक नहीं हुई। वह मृगांक से नजरें चुरा रही थी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

''परेशान ना हो, केया। बानी भी यहीं है और पार्थ भी। और हां, मुझसे भी शर्मिंदा होने की जरूरत नहीं, क्योंकि मेरी पत्नी कावेरी भी यहीं मेडिकल कैंप में मेरे साथ आयी है।'' मृगांक बड़ी गंभीरता से बोला।

एकाएक जैसे केया के मस्तिष्क में कोई बिजली सी कौंधी, ''क्या सिद्धार्थ भी यहां है मृगांक? प्लीज मुझे पूरा सच बताओ।''

''हां केया, सिद्धार्थ सर यहीं हैं। इसी आश्रम में, इसी कैंप में।''

तभी पार्थ, बानी और सिद्धार्थ का हाथ थामे उनको लगभग खींचता सा केया के पास ले आया। इतने बरसों के बाद सिद्धार्थ को देख कर केया मूक थी। कुछ पल वह उस छोटे से परिवार को देखती रही। सुखी सा परिवार। उसके मन में आज एक बार फिर ईर्ष्या की लहर दौड़ गयी। ये परिवार तो उसका होना चाहिए था फिर बानी का क्यों हुआ? उसकी जलन उसके चेहरे पर हल्की सी झलकी, लेकिन तुरंत ही उसने अपने भाव छिपा लिए। मृगांक उसकी ईर्ष्या भांप गया था। कहने लगा, '' केया, मेरी बात ध्यान से सुनो और समझो। उन दिनों सिद्धार्थ सर मेरे हॉस्पिटल में मेरे सीनियर हो कर आए थे। हम दोनों एक ही फ्लैट शेअर कर रहे थे। तब तक मैं नहीं जानता था कि ये वही सिद्धार्थ हैं, जिनसे तुम्हारी शादी हुई थी। एक अजीब सी मनोस्थिति देख रहा था मैं उनकी। दिन में सहज, सरल व हंसमुख रहते। अपने मरीजों के साथ उनका अच्छा व्यवहार, उनका काम करने का तरीका–सभी कुछ बहुत अच्छा रहता। लेकिन रात में उनका नशे में धुत हो कर 'बानी बानी' बड़बड़ाना। ऐसा लगता, मानो वे मन ही मन घुट रहे थे। बानी के संपर्क में मैं लगातार था। मैं समझ गया था कि ये बानी के ही सिद्धार्थ हैं। फिर मैंने ही दो बिछड़े प्रेमियों को मिलवा देने का बीड़ा उठाया। बानी के मन में अपनी कुंडली को ले कर एक बड़ा वहम बैठ गया था। वह किसी भी शर्त पर

केया व्याकुल थी। ममत्व की हिलोर उसका अंतर्मन भिगो गई। उसने उठने का प्रयास किया मगर लड़खड़ा गयी। बानी ने उसे थामा, लेकिन केया धीरे-धीरे अचेत हो ही गयी...

सिद्धार्थ से शादी कर लेने को तैयार नहीं थी। उसे तो बस सिद्धार्थ का साहचर्य चाहिए था, संग-साथ चाहिए था। वे दोनों आज भी साथ ही में रहते हैं," कहते कहते मृगांक रुका, ''...और ये नटखट सा, प्यारा सा बच्चा देख रही हो– ये हम सबका प्यारा, दुलारा पार्थ है। बानी और सिद्धार्थ के अटूट प्यार की निशानी।'' उसने पार्थ को अपने पास बुला कर अपनी गोद में बिठा लिया।

केया दूर कहीं विचारों में गुम थी। वह जिंदगी का छल समझ चुकी थी। दुख का एक पुंज उसके मन में घर कर गया। उदास आंखों को उठा कर उसने अपने प्रियतम सिद्धार्थ को देखा। उसकी उज्जवल हंसी और धूप से तपे चेहरे में दीप्त आंखें... वह एक बार फिर खिंची जा रही थी सिद्धार्थ की तरफ, उसी मोहजाल का बंधन उसे बांधने लगा था। सिद्धार्थ का साथ, उसका प्यार... ओह... ऐसा क्यों? उसकी सुप्त भावनाएं क्यों अंगड़ाई लेने को आतुर हो रही थीं।

लेकिन इस दुविधा से, इस मरीचिका से उसे स्वयं ही बाहर निकलना होगा, केया ने सोचा। यह भ्रम है। कई तरह के विचार उसके मन में घुमड़ रहे थे। वह आजीवन सूखी रेत की तरह रही। बरसात हुई, फिर रेत सूख गयी। केया हरे-भरे जीवन के लिए तरसती रही, लेकिन उसे उसका प्राप्य नहीं मिला। उसके जीवन में सुख क्षितिज सा अप्राप्त रहा, भ्रम या छलावे की तरह रहा। उसने सिद्धार्थ को चाहा, लेकिन सिद्धार्थ ने बानी से प्रेम किया। छीन कर पा लेना प्रेम तो नहीं होता। सिद्धार्थ ना उसका तब था, जो अब रहेगा। लेकिन इस पापी मन का वह क्या करे, जो एक बार फिर सिद्धार्थ को पा लेना चाहता है।

केया को ऐसा प्रतीत हुआ, मानो उसके हृदय की धड़कन रुक रही हो। उसने अपने हाथ से सीने को दबा लिया। वह खुद एक डॉक्टर थी और जान रही थी कि यह बस एक उसके मन की भयानक बेचैनी है, जो उस पर अपना असर दिखा रही है। वह एक बार फिर अर्धमूर्छित थी। दृष्टि कुछ धुंधली हो रही थी। आंखें मूंद लीं उसने। होश आने पर उसने देखा कि उसकी बगल में कोई अजनबी स्त्री बैठी हुई थी। वह हल्के-हल्के उसका माथा सहला रही थी। केया ने उसका चेहरा पहचाना नहीं।

''तुम कौन हो ?'' वह पूछना चाहती थी, लेकिन होंठों से बोली नहीं फूट सकी। होंठ बस हिल कर रह गए। उस स्त्री ने 2-3 चम्मच पानी उसके मुंह में डाला। यह तुलसी मिश्रित जल था। पानी पी कर केया कुछ चैतन्य हुई और उसने अपनी आंखें खोल दीं। अब वह पूरे होश में थी।

ठहाका एक्सप्रेस

क्या आपको दुनिया का सबसे खतरनाक युद्ध देखना है ! बस अपनी पत्नी को लंबी छुट्टी पर ले जाने का वादा करें। जब वह पैकिंग कर ले तो धीरे से कहें-छोड़ो यार नेक्स्ट मंथ चलते हैं...

स्टंट सोच-समझ कर करें। नुकसान के लिए सलाहकर्ता जिम्मेदार नहीं होगा।

"आप कौन हैं?"

"मैं कावेरी, मृगांक की पत्नी।"

केया एक झटके से उठ कर बैठ गयी। दृष्टि घुमा कर उसने चारों तरफ देखा। सभी तो थे- सिद्धार्थ, बानी, पार्थ, मृगांक, कावेरी। ये सभी लोग तो उसके अपने थे... लेकिन ये इतने पराये क्यों लग रहे हैं? ...और सिद्धार्थ... उसके साथ तो अग्नि को साक्षी मान कर सात फेरे लिए थे केया ने। फिर आज वह बानी का सहचर क्यों और कैसे? नहीं... केया अपना अधिकार कैसे छोड़ दे? उसके मन की कुटिलता एक बार फिर जाग्रत हुई। आज तो वह अपना अधिकार छीन ही लेगी बानी से, तभी उसकी जीत होगी। साम, दाम, दंड, भेद कैसे भी करके उसे पा लेना है सिद्धार्थ को। केया उधेड़बुन में थी। वह अपने जीवन के दर्द और तनहाई से डरी हुई थी। वह जानती थी कि इंसान का अकेलापन उसका सबसे बड़ा दर्द है। केया उसी अकेलेपन से डरी हुई थी और इसीलिए वह एक बार फिर से सिद्धार्थ से रिश्ता जोड़ लेना चाहती थी, जबकि सामने बैठा सिद्धार्थ उसकी तरफ देख भी नहीं रहा था। एकाध बार देखा भी तो बेहद उकताई हुई दृष्टि से।

कुछ ही देर में कावेरी सबके लिए आश्रम की किचन से छाछ ले आयी। एक सामान्य सा पारिवारिक माहौल केया को तसल्ली दे रहा था। इसी माहौल के लिए वह अपने जीवन में तरसती रही थी।

वह चाह रही थी कि सिद्धार्थ उससे कुछ तो बात करे, कुछ तो पूछे। कुछ ना सही तो बस एक बार उसे 'पीली तितली' ही कह कर पुकार ले। लेकिन नहीं... सिद्धार्थ चुप था। इतना विरक्त और चुप जैसे वह वहां हो कर भी नहीं हो। यहां तक कि बानी और मृगांक को भी उसकी चुप्पी से डर लग रहा था।

अंततः केया स्वयं ही पूछ बैठी सिद्धार्थ से, "मेरा दोष क्या था, सिद्धार्थ? क्यों मुझे इस तरह छोड़ गए तुम? आखिर अपना नाम सार्थक कर ही दिया तुमने। अग्नि के सामने दिए वचनों की भी लाज नहीं रख सके तुम? क्यों, सिद्धार्थ, क्यों?" केया टूट गयी थी, जैसे भीख मांग रही थी सिद्धार्थ से अपने प्यार की, "मैं जानना चाहती हूं तुमसे... अपने पति से कि ऐसा क्या है बानी में, जो मुझमें नहीं है। मुझे बताओ, प्लीज..." कहते हुए केया सिद्धार्थ के सामने घुटनों के बल बैठ गयी और सुबक-सुबक कर रोने लगी।

"उठो केया, अपने को इतना नीचे मत गिराओ कि अपनी ही नजरों में गिर जाओ।" बहुत देर बाद सिद्धार्थ की चुप्पी टूटी। लेकिन उसकी सहजता अभी भी वापस नहीं आयी थी। किसी ने उसे इतना गंभीर कभी नहीं देखा था। वह कहने लगा, "तुम जानना चाहती हो ना कि बानी और तुममें क्या फर्क है। तो सुनो—बानी कभी किसी से छल नहीं कर सकती। यही फर्क है तुममें और बानी में। कभी बानी भी अकेली छूट गयी थी मेरे बिना, लेकिन उसने मुझसे कभी कोई सफाई नहीं मांगी। तुमने मुझे छल से पाना चाहा। लेकिन प्यार ऐसा तो नहीं होता। मन के रिश्ते किसी बंधन को नहीं मानते। प्यार वासना नहीं, पूजा होता है... लेकिन ये बात तुम नहीं समझ सकतीं।"

"तुम जानना चाहती हो ना कि बानी और तुममें क्या फर्क है। तो सुनो—बानी कभी किसी से छल नहीं कर सकती। यही फर्क है तुममें और बानी में..."

केया स्तब्ध थी इस सच को सुन कर। उसके पास अब कहने-सुनने को कुछ बचा ही नहीं था। अपनी एक जिद का परिणाम उसने अब तक झेला और आगे भी झेलेगी।

"ठीक है, सिद्धार्थ। मेरी भूल को हो सके तो क्षमा कर देना। मैंने दो सच्चे प्रेमियों को अलग करने का पाप किया था। मुझे मेरी गलती का अहसास हो गया है," उसके चेहरे से पश्चाताप झलक रहा था, "बानी, तुम भी मुझे माफ कर देना। मैंने सिद्धार्थ को तुमसे छीन कर अपने लिए पाप बोया था।"

बानी ने आगे बढ़ कर अपनी सखी को गले लगा लिया। उनके मन का मैल आंसुओं से धुल गया था।

"कभी तुम दोनों पार्थ को ले कर गांव आना। सिद्धार्थ, पता है मां तुमको कितना याद करती थीं। एक बार अपना गांव, अपना घर, मां का कमरा देखने आओगे नहीं क्या? सब कुछ वैसा ही है," केया कहती रही। वह चाहती थी कि किसी तरह सिद्धार्थ की स्वाभाविकता लौट आए, अपने गांव, अपने घर, अपने रिश्तों का भावनात्मक लगाव किसी ना किसी बहाने वह याद करने लगे। काश एक बार तो वह पहले की ही तरह उससे बोले, उससे बातें करे। लाख कुटिल थी केया, लेकिन वह नहीं भूल पा रही थी कि सामने बैठा सिद्धार्थ कभी उसका पति था... फिलहाल वह जो चाहती थी शायद अब संभव नहीं था।

इसके बावजूद वह शाम उस दिन की सुबह से अलग एक नए रंग में रंग गयी थी। आश्रम का मेडिकल कैंप शहनाई की मधुर ध्वनि से गुंजित हो रहा था। वहां के दो डॉक्टर आज परिणय सूत्र में बंध रहे थे। पंडित वैदिक मंत्रोच्चार कर रहे थे। बानी और सिद्धार्थ का गठबंधन कर रही थी–केया। मृगांक, कावेरी और पार्थ नवदंपती पर पुष्पवर्षा कर रहे थे।

केया लौट गयी थी अपने सिद्धार्थ के गांव। अकसर बानी और पार्थ उससे मिलने आया करते हैं, लेकिन सिद्धार्थ कभी नहीं आया। शायद उसके मन में उसके अपनों द्वारा किया गया छल अभी भी ग्रहण बन कर बैठा हुआ है। नहीं माफ कर पाया आज तक वह अपनी मां, अपने पिता और केया को।

...पार्थ अब बड़ा हो रहा है। वह अपनी केया मां से बहुत प्यार करता है। लेकिन वह उसे मां नहीं कहता, 'पीली तितली' ही कह कर पुकारता है। केया भी उसे बहुत चाहती है। वह मन ही मन अपने ईश्वर से यही प्रार्थना करती है कि पार्थ अगले जन्म में उसकी ही कोख से जन्म ले। ◆

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

Pet Care & Hot Summer

सिर्फ आप ही नहीं, आपके पेट्स भी गरमियों में परेशान रहते हैं। पेट-पेरेंट्स को कौन सी बातें ध्यान में रखने की जरूरत है?

जिस तरह आप सरदियों में अपने पालतू जानवरों का ध्यान रखते हैं, गरमियों में उन पर कहीं ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है।

हाइड्रेशन : आपको प्यास लगती है, तो पानी पी सकते हैं। पर जानवर क्या कर सकते हैं। गरमियों में यह बहुत जरूरी है, अपने पालतू को समय-समय पर पानी पिलाते रहें और उन्हें पूरी तरह हाइड्रेट रखें। उन्हें रूम टेंपरेचर का ही पानी पिलाएं।

गरमी से बचाव : पालतू जानवर को घर में रखें या घर के बाहर छांव में रहने की व्यवस्था रखें। सीधी तेज सूरज की रोशनी में वे डिहाइड्रेट हो जाएंगे और हो सकता है बीमार या बेहोश हो जाएं। उन्हें भी गरमी में लू लग जाती है।

गरमी में एक्सरसाइज : उन्हें तेज गरमी में ज्यादा एक्सरसाइज कराने से बचें। वे ज्यादा और जल्दी थक जाएंगे।

कीड़े-मकोड़ों और मच्छरों से बचाव : पालतू पशुओं को मच्छर, मक्खी और कीड़ों से बचा कर रखें। कोशिश करें कि उनकी समय-समय पर ग्रूमिंग होती रहे, जिसमें उन्हें नहलाना, नाखून काटना, कंघा करना शामिल है।

पंजों का खयाल : गरमियों में अपने पेट्स को ठंडी घास में दौड़ाने या टहलाने के लिए जाएं। यह सारे दिन उसे एनर्जी और आराम देगा।

कार और पेट्स : गरमियों में अपने पेट्स को कार में कुछ देर के लिए भी बंद करके ना जाएं। कोशिश करें कि शॉपिंग या कहीं दोपहर में गाड़ी से जाएं तो पेट्स को अपने साथ ले कर जाएं ।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

खाना कैसा खिलाएं : खासतौर पर गरमियों में पेट्स को खाना गरम ना खाने दें। इससे उनका डाइजेशन गड़बड़ा जाता है। अगर पेट्स फ्रूट्स खाते हैं तो उन्हें खीरा, तरबूज या आम खाने को दें।

◆ रूमा

आजकल शहरों में पेट्स के पार्लर भी हैं। अपने पेट्स को पैंपर करने और उनका लुक बदलने के लिए गरमियों में उन्हें कभी पार्लर ले जाएं।

पिता का पेरेंटिंग में रोल

मिल-जुल कर देखा, वो सपना तेरा-मेरा होगा... **बेबी आने वाला हो तो हर कपल यही सोचता है। ऐसे में उसकी परवरिश में अब पिता भी कैसे सक्रिय भूमिका निभाने लगे हैं।**

मां का प्यार और पिता का गुस्सा हमेशा से ही मशहूर रहा है। लेकिन आज के जमाने की बात करें, तो जैसे मां मॉम, मम्मा और पिता पॉप, डैड या पॉप्सी बन गए हैं, वैसे ही पिता का गुस्सा भी अब किस्से-कहानियों की बात लगता है। पेरेंटिंग के बदलते तरीकों के साथ लोगों की सोच और बर्ताव में भी बदलाव आया है। बच्चों का पालन-पोषण हमेशा से ही माता-पिता दोनों की साझा जिम्मेदारी माना जाता था, जिसमें ज्यादातर पिता की जिम्मेदारी उनकी पढ़ाई के खर्च और बाकी जरूरतें पूरी करने तक सीमित थी और बाकी सब मां के हिस्से में आता था। कई मामलों में तो पिता को यह तक पता नहीं होता था कि उनके बच्चे किस क्लास में पढ़ रहे हैं और पढ़ाई में कैसे हैं। हालांकि आजकल के पिता इस चलन को पूरी तरह से तोड़ रहे हैं। बच्चे की लाइफ में पिता का इन्वॉल्वमेंट तब से शुरू हो जाता है, जब से वह मां की कोख में आता है। अब सिर्फ एक महिला ही गर्भवती नहीं होती, बल्कि पुरुष भी बड़े गर्व और खुशी से 'वी आर प्रेगनेंट' कहना पसंद करते हैं। प्रेगनेंसी से जुड़ी तकलीफें भले ही शारीरिक तौर से एक महिला ही झेलती है, लेकिन इमोशनल और मानसिक रूप से पति भी इस पूरी यात्रा में पत्नी के साथ कदम से कदम मिला कर चलते हैं।

आजकल कई हॉस्पिटल्स में प्री नेटल क्लासेज का आयोजन किया जा रहा है। इन क्लासेज में कपल्स को चाइल्ड बर्थ के लिए तैयार किया जाता है, उन्हें ट्रेनिंग दी जाती है कि बच्चे को कैसे संभालना है। बेबी को पकड़ने, गोद में उठाने, फीड करवाने का सही तरीका, उसकी नैपी या डायपर बदलने की प्रैक्टिस जैसी छोटी-छोटी बातें भी सिखायी जाती हैं। इन क्लासेज में जितनी संख्या प्रेगनेंट महिलाओं की होती है, लगभग उतनी ही संख्या पुरुषों की भी होती है। कई कपल्स एक साथ ही इनके लिए रजिस्ट्रेशन करवा कर इन्हें अटेंड करते हैं। कई जगहों पर अब सिर्फ पुरुषों के लिए डैड नेटल नाम से क्लासेज रखी गयी हैं, जिनमें पुरुषों को भी इन सारे कामों के लिए तैयार करने के साथ बेबी के साथ इमोशनली अटैच्ड होने के गुर भी सिखाए जाते हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

बिना ट्रेनिंग के परफेक्ट पापा

यह जरूरी नहीं है कि परफेक्ट पापा बनने के लिए ट्रेनिंग लेना जरूरी ही है। अपने आसपास आपको ऐसे कई पुरुष मिल जाएंगे, जो बच्चों के लालन-पालन में पूरे मन से जुटे होते हैं। बच्चे के जन्म के समय ऑफिस से पैतृक अवकाश मिले या ना मिले, लेकिन वे वाइफ की डिलीवरी के समय स्वेच्छा से छुट्टी ले कर बेबी के साथ समय बिताना चाहते हैं। भुवनेश्वर के रितेश मोहंती अपनी 5 साल की बेटी रिया और पत्नी के साथ अकेले रहते हैं। परिवार में ऐसा कोई नहीं है, जिससे उन्हें सपोर्ट मिल सके। लेकिन इस स्थिति में भी वाइफ की डिलीवरी के समय वे साए की तरह उसके साथ बने

" मैं अपनी बेटी की शादी के लिए ज्वेलरी जमा नहीं करता, बल्कि मैं चाहता हूं कि उसे इस काबिल बनाऊं कि वह जीवन में इतनी सफल बने कि किसी की मदद की जरूरत नहीं पड़े। मेरी बेटी मेरी तरह क्रिएटिव है, इसलिए मैं उसके इन स्किल्स को उभारना चाहता हूं। यह काम मैं करूं या मेरी पत्नी, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यह हम दोनों की जिम्मेदारी है।

रितेश मोहंती अपनी बेटी रिया के साथ

मुझे अपने बच्चों का बचपन एंजॉय करने का और उनके साथ समय बिताने का मौका अपनी पत्नी से ज्यादा मिला है। वह ऑफिस में ज्यादा व्यस्त रहती है। लोग मुझे जोरू का गुलाम कहें या कुछ और, इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। मुझे बच्चों का डायपर चेंज करने, उन्हें बोतल से दूध पिलाने में कोई परहेज या शरम महसूस नहीं होती। "

जितेश गांधी अपने बेटों सोहम व चीकू के साथ

MAGZTER

रहे। अपनी बेटी रिया की पढ़ाई-लिखाई से ले कर एक्स्ट्रा करिकुलर एक्टिविटीज में रितेश शामिल रहते हैं। रिया को स्कूल के लिए तैयार करना, उसका होमवर्क करवाना, रितेश की जिम्मेदारी है। रिया को किस मौके पर कैसी ड्रेस पहनानी है, उसे क्या खाना पसंद है, यह अपनी पत्नी से बेहतर रितेश को पता है। इतनी ही नहीं, पत्नी की डिलीवरी से ले कर आज तक बेटी को बड़ा करने में रितेश का बराबर का योगदान है।

ऐसी ही कहानी है दिशा और संतोष (नाम परिवर्तित) की। ये दोनों मीडियाकर्मी हैं। परिवार से दूर दिल्ली में रहने की वजह से दोनों बच्चों का पालन-पोषण इन्हें अकेले ही करना पड़ा। बच्चों को क्रेश में छोड़ने के डर की वजह से दोनों पति-पत्नी ने अपनी नौकरी की शिफ्ट अलग-अलग की। दिशा डे शिफ्ट तो संतोष नाइट शिफ्ट में काम करते हैं। दिशा के ऑफिस जाने के बाद दोनों बच्चों को नहलाना, सुलाना, डायपर चेंज करना, पॉटी ट्रेनिंग देना जैसे सारे काम संतोष ने ही किए। बच्चों की परवरिश में कोई दिक्कत ना आए, इस वजह से संतोष ने दो प्रमोशन भी छोड़े।

दिल्ली के जितेश और उनकी पत्नी दोनों वर्किंग हैं। हालांकि वे दोनों अपने परिवार के साथ रहते हैं, लेकिन फिर भी अपने दोनों बच्चों के जन्म के बाद से उन्होंने पत्नी का साथ बखूबी दिया है। शनिवार की छुट्टी शुरू से ही दोनों बच्चों के नाम है। रात को बेबी को कंधे से सटा कर डकार दिलाना, उन्हें खिलौने दिलाना, पार्क में ले जाना, पीटीएम अटेंड करना, बुखार होने पर छुट्टी ले कर उनकी देखभाल करने जैसे काम जितेश ने बखूबी निभाए हैं। जब तक वे घर ना आएं, छोटा बेटा सोता नहीं है, क्योंकि उसे मां की थपकी से ज्यादा प्यारा लगता है पिता के गले में बांहें डाल कर सोना। इतना ही नहीं, किशोर उम्र के बेटे ने मां से पहले अपने पापा को बताया था कि एक दोस्त के घर हुक्का पी कर आया है। बेटे को गलत राह पर जाने से रोकने के लिए जितेश ने दोस्त बन कर उसे सही-गलत चीजों के बारे में समझाया और सही रास्ता दिखाया।

बदलना होगा समाज को

दरअसल, हर पिता अपने बच्चों से जुड़ी छोटी-बड़ी चीजों का साझेदार बनना चाहता है, लेकिन हमारी सोसाइटी में अभी भी बहुत से लोग ऐसे हैं, जो पुरुषों को बच्चों की नैपी बदलते या खाना खिलाते हुए देखते हैं तो उन्हें नेगेटिव कमेंट्स देने से बाज नहीं आते। इन्हें या तो जोरू का गुलाम कहा जाता है या फिर यह मान लिया जाता है कि इनकी पत्नी इनसे ज्यादा कमाती होगी, जोकि बेहद क्रूर व अपमानजनक सोच है। जबकि कई रिसर्च में यह बात सिद्ध हो चुकी है कि जो पुरुष अपने बच्चों की परवरिश में सक्रिय भूमिका निभाते हैं, वे तो भावनात्मक रूप से सुदृढ़ होते ही हैं, उनके बच्चों का भी व्यक्तित्व दूसरों के मुकाबले बेहतर बनता है। ऐसे बच्चे जीवन में ज्यादा सफल, आत्मनिर्भर व बुद्धिमान होते हैं। इन बच्चों की सोच दूसरों से ज्यादा प्रैक्टिकल व पॉजिटिव होती है और ये दूसरों के प्रति समानुभूति का भाव भी रखते हैं। जिन बच्चों के माता-पिता दोनों उनके जीवन व परवरिश में समान व सक्रिय भूमिका निभाते हैं, वे बच्चे अपने रिलेशनशिप में सफल रहते हैं। इतना ही नहीं, अगर पत्नी वर्किंग हो, तो जिम्मेदारी बांटने से वह भी स्ट्रेस फ्री रह कर अपनी जॉब पर ध्यान दे सकती है। समाज चाहे कुछ भी कहे, लेकिन आज के जमाने के परफेक्ट पापा अपने बच्चों का बचपन पूरी तरह से एंजॉय करना चाहते हैं।

◆ निष्ठा गांधी

क्या कहते हैं आंकड़े

43%

बच्चे स्कूल में ए ग्रेड लाते हैं, जो पिता के ज्यादा समीप होते हैं।

80%

तक चांस कम होते हैं किसी आपराधिक मामले में शामिल होने के।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

Family Fun Ideas

इस बार गरमी की छुट्टियां नहीं होंगी बोरियत भरी। बच्चों के साथ खूब खेलें, पार्टी करें और घूमने जाएं। और भी कई आइडिया हैं, जो पेरेंट्स और बच्चे इन छुट्टियों में कर सकते हैं। परिवार के लिए सलाह दे रही हैं हैप्पीनेस कोच अपर्णा माथुर--

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

कैमरा हॉट पोटैटो : एक फोन में कैमरा टाइमर को लगभग 5 सेकेंड तक सेट कर लें। पहला खिलाड़ी हाथ की दूरी पर फोन को पकड़ेगा और फोन कैमरा बंद होने से पहले अपनी एक बढ़िया सेल्फी लेने की कोशिश करेगा। इसके बाद खिलाड़ी फोन को अगले साथी को भेज देगा और खेल इसी तरह जारी रहेगा। गेम को आप 1 मिनट के लिए भी खेल सकते हैं। बाद में सेल्फी का कोलाज बनाएं।

लीजिए गरमी की छुट्टियां फिर से आपके दरवाजे पर दस्तक देने लगी हैं और उसके साथ में ढेर सारी खुशियों का भी आगमन हो गया है। घर में सभी के साथ होने, साथ खेलने, खाने, सोने और साथ में वक्त बिताने से ही रौनक है। परिवार के साथ छुट्टियां बढ़िया बीतें, इसके लिए आपको दे रहे हैं छोटी-छोटी सलाह।

परिवार और खुशी

- परिवार के साथ समय बिताने पर बच्चों में सकारात्मक सोच, आत्मसम्मान, सही

लूडो की डाइस : लूडो तो लगभग सभी का फेवरेट गेम है। पर पासे से कुछ दूसरे गेम भी खेल सकते हैं। पासा फेंकने पर जितने बिंदु आएंगे, उतने मिनट तक उसे बिना लड़खड़ाए एक पैर पर खड़े रहना होगा। जो नहीं लड़खड़ाया वह विनर। समय के हिसाब से आप गेम का राउंड रख सकते हैं।

जैंगा : जैंगा एक तरह का मेंटल स्किल गेम है। इसमें बहुत ध्यान लगाने की जरूरत होती है। घर के सारे सदस्य एक साथ खेल सकते हैं। इसमें मस्ती और सस्पेंस सभी कुछ एक साथ है। लकड़ियों की पट्टी से टावर तैयार किया जाता है, जिसे खड़ा करने में सभी सहयोग करते हैं। लंबा टावर बनाने में जैंगा खेल का जवाब नहीं। इसमें 5-6 लोग आसानी से खेल सकते हैं। फिर धीरे-धीरे बहुत ध्यानपूर्वक पट्टियों को एक-एक करके निकाला जाता है, ताकि टावर गिरे नहीं।

व्यवहार जैसी बातें आती हैं।

- घर का परिवेश खुशनुमा हो, इसके लिए मां संतुष्ट और पिता व बच्चे घर में खुश होने चाहिए। छुट्टियों का ही समय है, जब पेरेंट्स अपने बच्चों को ज्यादा से ज्यादा सिखा सकते हैं। बच्चों का दिमाग स्पंज की तरह होता है, जो ज्यादा से ज्यादा बातें अपने दिमाग में सोखने की कोशिश करता है। इसीलिए जरूरी है, खेल-खेल में ज्ञान की बातें सिखायी जाएं, बच्चों का मन भी लगे और यादगार छुट्टियां भी बीतें।

हम साथ-साथ हैं

साथ में रहते हुए भी कई बार साथ होने का अहसास नहीं हो पाता। इसीलिए जरूरी है, समय-समय पर साथ होने का अहसास कराना। इसके लिए बच्चों के साथ-साथ खुद कुछ पढ़ना चाहिए। किताबों में कुछ खास अच्छी बातों का मतलब, उससे जुड़ी घटनाओं आदि के बारे में बच्चों को बताना चाहिए। उसी में से बच्चों से सवाल पूछें, जिससे बच्चों की जिज्ञासा बढ़ेगी और पढ़ने को ले कर क्रेज भी बढ़ेगा।

- बच्चों के साथ उन्हें स्कूल होमवर्क कराने में मदद करें। किसी नजदीकी लाइब्रेरी में जाएं। वहां से अच्छी और यूनीक किताबें भी इशू कराएं। खुद भी पढ़ें और बच्चों को भी पढ़ने दें।
- नयी हॉबी की शुरुआत करें या प्रोजेक्ट वर्क करें। दोनों में बच्चों के साथ-साथ आप भी एंजॉय करते हैं। फायरलेस कुकिंग, जैसे सलाद बनाना, कोल्ड सैंडविच बनाना, लेमन वॉटर आदि। इसके अलावा क्राफ्ट भी कर सकते हैं। तरह-तरह की डू-इट-योरसेल्फ एक्टिविटीज भी दिन भर की रौनक हो सकती है।
- प्लांटेशन में बच्चों की रुचि जगाएं। गमलों में पानी देने के अलावा, पौधे का नाम और उसकी खासियत के बारे में भी बताएं। पर्यावरण के लिए पेड़-पौधे लगाना क्यों जरूरी है, यह जानकारी भी दें। उनसे भी कुछ पेड़-पौधे लगवाएं, जिससे उनमें पौधों को ले कर रुचि पैदा हो।
- ऐसे गेम्स खेलें, जिसमें परिवार के सभी लोग भाग ले सकते हैं। आउटडोर और

“फैमिली बॉन्डिंग के लिए साथ में खेलना, खाना, मूवी देखना ही पर्याप्त नहीं है। छुट्टियों में बच्चों को पेरेंट्स के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताने का मौका मिलता है। यह वह समय है, जब बच्चा अपने जीवन में कुछ अतिरिक्त व्यवहार की बातें सीखता है।

-अपर्णा माथुर, हैप्पीनेस कोच, गुरुग्राम”

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

MAGZTER

दिमाग का खेल शतरंज : अगर आपको शतरंज खेलना नहीं आता, तो वीडियो देख कर या सोशल साइट्स के माध्यम से शतरंग खेलना सीखें। एक छोटी किताब शतरंज की भी ले सकते हैं। इसे 2-3 बार पढ़ें और स्टेप बाई स्टेप खेलें। यदि आप हर दिन थोड़ा-थोड़ा भी खेलें, तो बहुत जल्दी ही सीख जाएंगे और बच्चों को इसमें खेलने में आनंद आएगा। इससे ब्रेन की अच्छी एक्सरसाइज होती है। इस खेल में बोरियत नहीं होती और वक्त अच्छा गुजरता है।

इंडोर, दोनों तरह के गेम्स खेलें। दादा-दादी या नाना-नानी खेलें। बैडमिंटन, कार्ड, कैरम, लूडो के अलावा भी कुछ नए गेम्स खेलें, ऐसे गेम, जिसमें अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित हो सके।

- घर के आसपास किसी वॉटर पार्क में जाना भी छुट्टियों का आकर्षण हो सकता है। पर धूप और गरमी ज्यादा है तो म्यूजियम, चिड़िया घर और प्लेनेटोरियम में जाना भी मजेदार और जानकारियों से भरा अनुभव होगा।
- बच्चों को कुछ एथलीट एक्टिविटी में भी इन्वॉल्व कर सकते हैं। इससे उनकी फिजिकल एक्टिविटी बढ़ेगी और बच्चे एक्टिव भी महसूस करेंगे। बच्चे जब पार्क में दौड़ें तो मम्मी-पापा वॉक करें और दादा-दादी प्राणायाम करें। पार्क में सभी एक साथ होंगे तो बच्चों से नजदीकियां बढ़ेंगी।

जिग्सॉ गेम्स : यह एक तरह की पहेली है, जिसमें मोजेकवाले टुकड़ों को असेंबल करते हैं। असेंबली के माध्यम से एक इमेज बनानी होती है। एक टाइम पीरियड में इन टुकड़ों को असेंबल किया जाता है। परिवार के सभी लोग इस खेल में भाग ले सकते हैं। इसमें फुर्ती और कल्पना दोनों की जरूरत होती है।

- विश्वास किसी भी परिवार की नींव है। इसीलिए बच्चों को सुबह उठ कर नहाने के बाद या सोने से पहले प्रार्थना व उसकी महत्ता के बारे में बताएं। बच्चों में ध्यान, प्रार्थना और विश्वास जैसी चीजों पर भी बात करें। ध्यान कैसे फोकस रहने में मदद करता है, यह बात खुद भी समझें और बच्चों को उसकी महत्ता के बारे में भी बताएं। कुछ श्लोक, मंत्र आदि भी बताएं और बच्चों को याद करने को कहें।
- कुछ अच्छी ऐतिहासिक या जानकारीपूर्ण मूवी देखें। कुछ अच्छे वेब सीरीज भी देख सकते हैं।
- कुछ स्पोर्ट्स एक्टिविटी जैसे स्वीमिंग करें, फुटबॉल खेलें और साइकिलिंग करें। बच्चों को भी अपने साथ कराएं। फिजिकल हेल्थ के बारे में बच्चों को जानकारी दें।
- कुकिंग में मदद कैसे करनी है, बताएं। घर की साफ-सफाई जैसी बातें भी सिखाएं।
- बच्चों को फन एक्टिविटी जैसे गाना, डांस, चित्रकारी व पेंसिल स्केचिंग भी करने को कहें।

पावर एक्सचेंज

- इन छुट्टियों में पेरेंट्स अपने टीनएज बच्चों के साथ एक नया काम कर सकते हैं। उन्हें और बच्चों, दोनों को मजा आएगा। घर के बुजुर्ग भी इस बात को एंजॉय करेंगे। बच्चे 2-4 दिन के लिए मम्मी-पापा की जिम्मेदारी संभालें। कितने बजे टीवी ऑन होगा, कितने बजे बंद होगा, इसके अलावा उन्हें एकमुश्त छोटी रकम दें। डायरी में रोज का खर्चा, क्या खरीदारी होगी, खाने में क्या बनेगा, खाना सर्व करने जैसी बातें इसमें शामिल करें। भले ही मम्मी खाना बनाएंगी, पर बच्चों को इस नए तजुर्बे से मालूम चलेगा कि मम्मी किचन को कैसे मैनेज करती हैं और पापा खरीदारी कैसे करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में बच्चे आत्मनिर्भर होने की एक सीढ़ी चढ़ने की कोशिश करेंगे। बाजार के मोलभाव के बारे में भी थोड़ा-बहुत मालूम चलेगा। उन्हें पापा की जिम्मेदारियों और मम्मी के काम के बारे में मालूम चलेगा। ◆ **रूबी मोहंती**

रिंग टॉस : प्रत्येक प्लेयर 5 रिंगों से शुरुआत करता है। बारी-बारी से 5 रिंग्स फेंकता है। रिंग होल्डर में रिंग कितने आए, इसके हिसाब से स्कोर होता है। ऐसा सब बारी-बारी करते हैं। कितने राउंड का गेम आप खेलेंगे, यह सभी खिलाड़ी मिल कर तय करते हैं। सबसे अच्छा और उत्तम स्कोर 25 माना जाता है। इस गेम में भी परिवार के सभी सदस्य शामिल हो सकते हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

जॉब मार्केट को समझें

बदलते जॉब मार्केट में जरूरी है अपडेटेड रहना। हायर एंड फायर कल्चर से बचे रहने के लिए बिना वेरिफाई किए कोई कदम ना उठाएं।

इन्फ्लेशन के साथ जॉब मार्केट में भी कई उतार-चढ़ाव आ रहे हैं। जॉब में अब हायर और फायर कल्चर बढ़ गया है, कई कंपनियों में हायरिंग भी फ्रीज हो गयी है। ऐसे में इस तरह के कल्चर में नौकरी बचाने और सही जॉब स्विच करने के लिए डॉ. अलका चौबे कुछ सलाह दे रही हैं। कई बार रेज्यूमे में लिखे स्किल्स सही नहीं होते हैं। ऐसे में हायरिंग के बाद ट्रेनिंग के दौरान पता लगता है कि लिखे गए स्किल्स गलत हैं, तब कैंडिडेट को फायर करना पड़ता है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

रिस्की जॉब मार्केट में कैसे टिकें

रिसर्च : किसी कंपनी में अप्लाई करने से पहले या आपको कंपनी से कॉल आए तो उस कंपनी के बारे में रिव्यू पोर्टल पर जरूर पढ़ें, जिससे आपको कंपनी के कल्चर के बारे में भी पता लगेगा और वर्क एनवायरमेंट भी समझ पाएंगे। कई तरह के ट्रैप से भी बच सकते हैं।

वेरिफाई : जिस कंपनी में अप्लाई कर रहे हैं, वहां के एंप्लाइज से बात करके वेरिफाई जरूर करें। जॉब के लिए कॉल आने पर बिना वेरिफाई किए किसी भी इंटरव्यू के लिए ना जाएं। जिस कंपनी में ग्रोथ नहीं हो रही है, लेकिन वेकेंसी लगातार निकल रही है तो ऐसी कंपनी में जाने से बचें। इसका मतलब है, उस कंपनी का परफॉरमेंस अच्छा नहीं है।

माइंडसेट : किसी भी नयी जॉब के अपने चैलेंजेज होते हैं, वर्क कल्चर अलग होता है। आप सर्वाइव और एडजस्ट करने के माइंडसेट से जॉइन करें।

इस हायर फायर-कल्चर में कई लोग कंपनी की पॉलिसी या कॉस्ट कटिंग के कारण भी ले ऑफ कर दिए जाते हैं। ऐसे में ले ऑफ कर दिए जाने पर अपने अगले इंटरव्यू में एंप्लॉयर से क्या कहना चाहिए? ले ऑफ कंपनी पॉलिसी, मार्केट के हालात और कॉस्ट कटिंग के कारण होते हैं, इसमें एंप्लॉई की गलती नहीं होती है। अपने अगले इंटरव्यू में सच बताएं, ले ऑफ को छुपाने का स्ट्रेस ना लें।

बिना वेरिफाई किए किसी भी जॉब ऑफर को स्वीकार ना करें। जब तक ऑफर लेटर ना मिले, अपनी जॉब से रिजाइन ना करें।
-डॉ. अलका चौबे
कैरिअर एक्सपर्ट

घोस्ट जॉब्स क्या हैं और इनसे कैसे बचें

कई कंपनियां कुछ ऐसी जॉब वेकेंसीज निकालती हैं, जिन्हें भरने का कोई इरादा नहीं होता। इस तरह की जॉब वेकेंसी को घोस्ट जॉब कहते हैं। एचआर इन पोजिशन्स के लिए इंटरव्यू और टेस्ट तो लेते हैं, लेकिन हायर नहीं करते हैं। ऐसा करने के पीछे हर कंपनी के अपने कारण होते हैं, जैसे कोई लीगल कारण। कंपनी की ग्रोथ दिखाने के लिए भी इस तरह की वेकेंसी निकाली जाती है।

कैसे पहचानें घोस्ट जॉब वेकेंसी

- जॉब वेकेंसी का पोस्ट बहुत दिनों पहले डला हुआ है। ऐसा पुराना पोस्ट दिखने पर सतर्क हो जाएं। इसका मतलब है या तो पोजिशन भर गयी है या यह घोस्ट जॉब है।
- जॉब डिस्क्रिप्शन जॉब रोल के हिसाब से बहुत कम लिखा गया हो। डिटेल जॉब रोल ना लिखे होने पर उस कंपनी में अप्लाई ना करें।
- कॉन्टेक्ट डिटेल सही से ना दिए जाने पर अप्लाई ना करें और इंटरव्यू कॉल आने पर ना जाएं।

कैसे रखें रेज्यूमे को अपडेटेड

- रेज्यूमे छोटा और सटीक रखें। ज्यादा लंबे रेज्यूमे कोई नहीं पढ़ना चाहता।
- कभी भी अपनी वीकनेस ना लिखें। आप लिखना चाहते हैं तो अपनी स्ट्रेंथ ही लिखें।
- रेज्यूमे के लिए फोटो और बैकग्राउंड का ध्यान रखें।
- हॉबीज कम से कम लिखें और बढ़ा-चढ़ा कर लिखने से बचें।
- अपनी ज्यादा तारीफ करने से बचें।
- आजकल पर्सनेलिटी एनालिसिस के लिए कई कंपनियां कैंडिडेट के सिगनेचर भी देखती हैं।
- किसी भी तरह के पॉलिटिकल रेफरेंस से बचें। ◆ **ईशा**

स्विमिंग हर उम्र में रखे फिट

स्विमिंग फन एक्टिविटी होने के साथ बेस्ट कार्डियो वर्कआउट भी है। हर उम्र के लोगों के लिए अलग-अलग लेवल हैं, जिन पर वे स्विम कर सकते हैं। अपनी बॉडी की जरूरत के हिसाब से स्विम करने की स्पीड तय कर सकते हैं। यह हर हाल में आपके दिन के 30 से 35 मिनट का वर्कआउट का गोल पूरा कर देगी। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक किसी भी स्वस्थ व्यक्ति को 30 से 35 मिनट फिजिकल एक्टिविटी करनी चाहिए।

स्विमिंग करने के फायदे

मुंबई के एस. एल. रहेजा हॉस्पिटल के सीनियर कंसल्टेंट इंटरल मेडिसिन, डॉक्टर पारितोष बघेल बता रहे हैं स्विमिंग क्यों जरूरी है और क्या हैं इसके फायदे—

आजकल के लाइफस्टाइल के कारण ओबेसिटी, हाइपरटेंशन और डाइबिटीज आम हो गयी हैं, कई लोग इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं। मेरा मानना है कि इस तरह की बीमारियों को कंट्रोल में रखने के लिए तीन स्टेप्स होते हैं—प्रिवेंशन, बीमारी पर कंट्रोल और उस कंडीशन को रिवर्स करना। सबसे पहले जरूरी है लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन, जो डाइट और एक्सरसाइज से होता है। इस तरह की बीमारियों को कंट्रोल करने के लिए कार्डियो एक्टिविटीज जरूरी हैं जैसे वॉक, साइकिलिंग, ट्रेडमिल और स्विमिंग। सभी कार्डियो एक्टिविटीज में से स्विमिंग सबसे आसान है। हर उम्र और कई तरह की समस्याओं जैसे घुटने के दर्द, ओबेसिटी होने पर भी स्विमिंग कर सकते हैं। 30 से 40 मिनट तक स्विमिंग करने से पूरी बॉडी का वर्कआउट हो जाता है। फुल बॉडी वर्कआउट से आप काफी कैलोरीज भी बर्न कर सकते हैं।

स्विमिंग से डाइबिटीज कंट्रोल

बैठे रहने से बॉडी एक्स्ट्रा इंसुलिन स्टोर करने लगती है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ जाता है। लेकिन कोई भी फिजिकल एक्टिविटी इंसुलिन रेजिस्टेंस में मदद करती है।

- **स्लो एजिंग प्रोसेस :** फिजिकल एक्टिविटी से वॉटर रिटेंशन नहीं होता, बॉडी के जॉइंट्स फ्लेक्सिबल रहते हैं और मसल्स भी टोंड रहती हैं।
- **बॉडी फ्लेक्सिबिलिटी :** स्विमिंग करते समय पूरी बॉडी की एक्सरसाइज होती है। जॉइंट्स, आर्म्स, लेग्स के अलावा 20 से 30 मिनट स्विम करने से पूरी बॉडी फ्लेक्सिबल रहती है। छोटे-मोटे क्रैम्प्स नहीं आते हैं।
- **कैलोरी बर्न :** फिजिकल एक्टिविटीज में स्विमिंग सबसे ज्यादा कैलोरी बर्न करने में मदद करती है। पूरी बॉडी के वर्कआउट से कैलोरी बर्न करना आसान होता है।
- **टोंड बॉडी :** स्विम करने से सभी मसल्स का वर्कआउट होता है। कोर, लेग्स और आर्म्स की मसल्स रेगुलर स्विमिंग से टोंड रहती हैं। कोई भी वर्कआउट एक बार में एक या दो ही मसल्स को टारगेट करता है, लेकिन स्विमिंग फुल बॉडी टोन करने में मदद करती है।
- **वेटलॉस :** फुल बॉडी वर्कआउट 40 मिनट करने से वेटलॉस के गोल्स पूरे करना मुश्किल नहीं है। स्विमिंग के दौरान बॉडी तेजी से कैलोरी बर्न करती है, जिससे वेटलॉस भी तेजी से होता है। हेल्दी वेटलॉस के लिए स्विमिंग सबसे अच्छा वर्कआउट होता है।

कब ना करें स्विमिंग

- **हाइपोग्लाइसीमिया :** लो शुगर लेवल रहने पर ध्यान देना जरूरी है। अपना शुगर लेवल चेक करके ही वर्कआउट प्लान करें। शुगर लो हो तो स्विमिंग या कोई भी वर्कआउट ना करें। लो शुगर से बेहोशी हो सकती है, जो स्विमिंग के दौरान होना बहुत खतरनाक हो सकता है।
- **कंटेजियस डिजीज :** अगर आपको कोई भी ऐसी बीमारी है, जो फैल सकती है जैसे जुकाम, खांसी, स्किन का कोई रैश व एलर्जी, तो स्विमिंग पूल में ना जाएं।
- **सर्जरी के बाद :** किसी तरह की सर्जरी के तुरंत बाद या जब बॉडी में कहीं स्टिच लगे हों तो स्विम ना करें। अगर कहीं भी घाव है तो भी पूल में जाने से बचें। क्लोरीन और पानी में भीगने से समस्या हो सकती है।
- **पहले सीखें :** हर वर्कआउट या नए रूटीन से पहले उसे अच्छी तरह सीखना जरूरी है। पहले पर्याप्त ट्रेनिंग लें और फिर किसी इंस्ट्रक्टर की मदद से ही स्विमिंग शुरू करें।
- **जरूरतों को समझें :** कोई भी वर्कआउट ज्यादा करने से बॉडी पर स्ट्रेन पड़ सकता है। स्विमिंग भी अपने ट्रेनर से बॉडी की जरूरतें समझ कर करें। ज्यादा कर लेने से थकान हो सकती है, क्योंकि यह पानी में की जाती है। स्किन पर इसका असर पड़ सकता है।

स्विमिंग के कई फायदे हैं। बॉडी की मसल्स को टोंड रखने के साथ यह लड़कियों में पीसीओडी के कारण होने वाली समस्याओं को भी कंट्रोल

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

वनिता ब्यूटी टिप

स्विमिंग से स्किन टैन होना आम बात है। टैनिंग से बचने के लिए इन बातों का ध्यान रखें—

- स्विम करने से पहले स्किन को तैयार करें। वॉटर बेस वाली सनस्क्रीन लगाएं। अगर आप एक घंटे से ज्यादा स्विम कर रहे हैं तो दोबारा सनस्क्रीन लगा लें।
- आउटडोर पूल में सुबह 10 से शाम के 4 बजे तक जाने से बचें। 10 से पहले करें या शाम 6 के बाद ही स्विम करने जाएं।
- स्विम के बाद शॉवर जरूर लें। बाल और स्किन को अच्छी तरह से वॉश करें, जिससे क्लोरीन या नमक का असर स्किन पर नहीं होगा।
- टैनिंग हटाने के लिए बेसन, दूध और हल्दी का पैक बना कर लगाएं और 15 मिनट में वॉश करें। इससे टैनिंग हट जाएगी।

स्विमिंग गरमियों में बेस्ट फिटनेस एक्टिविटी है। स्विमिंग वेट मैनेजमेंट से ले कर मूड तक कंट्रोल करती है। हर उम्र के लोग स्विम करके फिट रह सकते हैं।

आजकल के लाइफस्टाइल के साथ कार्डियो एक्टिविटीज जरूरी हैं। जैसे वॉक, ट्रेडमिल और स्विमिंग।

-डॉ.पारितोष बघेल, *सीनियर कंसल्टेंट इंटरनल मेडिसिन*

महिलाओं में पीसीओडी बहुत आम हो गयी है। फिजिकल एक्टिविटी से वेटलॉस करना जरूरी है। स्विमिंग बेस्ट कार्डियो है।

-डॉ. ऋतु सेठी, *स्त्री रोग व प्रसूति विशेषज्ञ*

करने में मदद करती है। मैक्स हॉस्पिटल, गुड़गांव की सीनियर गाइनीकोलॉजिस्ट डॉ. ऋतु सेठी का इस बारे में कहना है, ''अब्नॉर्मल हारमोन लेवल्स के कारण ओवरी में सिस्ट बनते हैं और पीसीओडी की समस्या शुरू हो जाती है। इंसुलिन लेवल हाई रहने से भी इसमें कई तरह की परेशानी आती है और वजन भी बढ़ने लगता है। पीसीओडी भी आजकल लाइफस्टाइल डिस्ऑर्डर बन गया है। इसके होने के कई कारण हैं, जैसे ऑफिस में देर तक बैठ के काम करते रहना, वजन बढ़ना, जंक फूड ज्यादा खाना, स्ट्रेस लेना और हाइपोग्लाइसिमिक होना यानी हाई शुगर लेवल रहना भी पीसीओडी का कारण बन सकता है।''

स्विमिंग से पीसीओडी कंट्रोल

- स्विमिंग से कैलोरी तेजी से बर्न होती है।
- फुल बॉडी वर्कआउट होने के कारण वेटलॉस भी होता है, जो पीसीओडी में जरूरी होता है।
- वेटलॉस के साथ इंसुलिन लेवल का फ्लक्चुएशन भी स्विमिंग से कंट्रोल किया जा सकता है, जिससे पीसीओडी के लक्षण भी कंट्रोल में रहते हैं।

स्विमिंग हेल्थ के लिए तो जरूरी है ही, फन और अच्छा स्पोर्ट भी है। हर उम्र के लोग स्विम कर सकते हैं। इसे शुरू करने से पहले सही पूल का चयन करें और कितनी देर स्विम करना चाहिए, इस बात का ध्यान जरूर रखें। बिना इंस्ट्रक्टर के स्विमिंग ना करें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

सेफ्टी और हाइजीन का ध्यान रखें

कई बार सेफ्टी और हाइजीन इंस्ट्रक्शन फॉलो ना करने पर स्विमिंग रिस्की हो सकती है। पानी में पैदा होने वाली बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है हाइजीन हैबिट्स को अपनाना। पब्लिक पूल इस्तेमाल करते समय इन बातों का खयाल रखें—

- पूल में जाने से पहले जरूर नहाएं। इससे पूल में हाइजीन बनाए रखने में मदद मिलती है।
- पूल से आने के बाद भी जरूर नहाएं। स्विम करने के बाद बॉडी

से क्लोरीन जरूर वॉश करें।
- स्विमिंग गीयर जैसे क्लोरीन से आंखों को बचाने के लिए स्विमिंग गॉगल्स, कानों में इयर प्लग, पानी से बचने के लिए और बालों को प्रोटेक्ट करने के लिए और पूल को साफ रखने के लिए स्विमिंग कैप जरूर पहनें। आप फुल लेंथ का स्विमसूट भी पहन सकते हैं।
- पूल का पानी मुंह में जाने पर बाहर आ कर कुल्ला कर लें। क्लोरीन वॉटर सेफ नहीं है और पूल को साफ रखने के लिए भी यह जरूरी है।

बच्चों के लिए चुनें सही पूल

- **सेफ्टी चेक :** स्विमिंग सीखने की शुरुआती स्टेज में 2 फुट से गहरा पूल ना चुनें। सीख जाने के बाद 3 फुट और उससे आगे जा सकते हैं। पूल में लगी फिटिंग्स जैसे सेफ्टी लैडर की मजबूती, पूल में लगी टाइल्स की फिनिश जरूर चेक करें। पूल में डूबने से बचाने के लिए फ्लोट्स जरूर होने चाहिए। स्विमिंग सीखते समय इन फ्लोट्स का होना जरूरी है।
- **हाइजीन चेक :** पूल की साफ-सफाई और क्लोरीन की मात्रा के बारे में वहां क्लब मैनेजर से जरूर पूछें। पब्लिक पूल की सफाई हर दो दिन पर जरूर होनी चाहिए। क्लोरीन भी ज्यादा नहीं होनी चाहिए, इससे आंखों और स्किन में इरिटेशन हो सकती है।
- **मैनेजमेंट चेक :** बच्चों को स्विमिंग क्लास में भेजने से पहले खुद जा कर वहां के इंचार्ज से बात करें। पूल में कपड़े बदलने और शॉवर लेने की सुविधा और सेफ्टी के बारे में पता लगाएं। इंस्ट्रक्टर के बिना क्लास ना चुनें। ट्रेनर से मिल कर बच्चों की जरूरतें और अगर कोई मेडिकल कंडीशन है तो जरूर बताएं। यह सेफ्टी के लिए जरूरी है।

स्विमिंग सेफ्टी के साथ की जाए तो हर एज ग्रुप के लिए सबसे अच्छी फिटनेस एक्टिविटी है। डॉक्टर के बताए गए टिप्स को फॉलो करें तो यह वेटलॉस, हाई शुगर, पीसीओडी जैसी कई समस्याओं को कंट्रोल करने में मदद करती है। ◆ **परिवा सिन्हा**

Feel @Home

बाहर चिलचिलाती धूप है। दिन लंबे हैं और घर से बाहर निकलने को जी नहीं करता। लेकिन इस तपती गरमी में हम अपने घर को दे सकते हैं ढेर सारी पॉजिटिविटी अपनी क्रिएटिविटी से।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

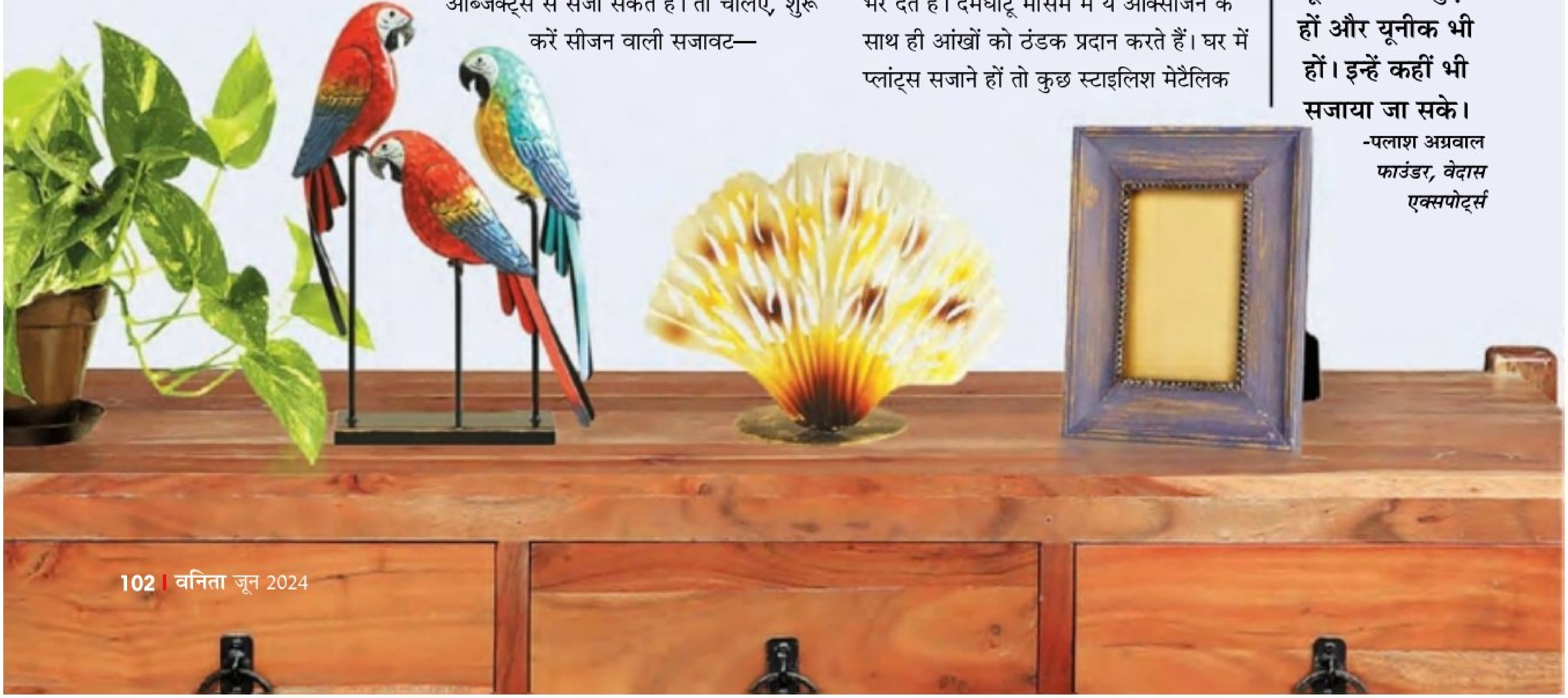
गरमियों की दोपहर बेहद लंबी होती है। इस मौसम में खाने से ले कर पहनावे तक सब कुछ लाइट और सादा ही भाता है। जाहिर है, घर को भी चाहिए सुकून और पॉजिटिविटी, क्योंकि ज्यादा समय तो यहीं बिताया जाता है। यही एक सीजन है, जिसमें हम कलर्स और फैब्रिक्स के साथ प्रयोग कर सकते हैं। वाइब्रेंट अपहोल्सट्रीज में इन्वेस्ट कर सकते हैं और घर के कोने-कोने को फैंसी डेकोर ऑब्जेक्ट्स से सजा सकते हैं। तो चलिए, शुरू करें सीजन वाली सजावट—

नेचर फीचर

गरमियों में नेचुरल चीजें ही भाती हैं, फिर चाहे प्लांट्स हों या फ्लावर्स। छोटे-छोटे प्लांटर्स, डेकोरेटिव फ्लावर वासेज घर के किसी भी कोने को जीवंत बना देते हैं। डाइनिंग टेबल हो या कॉर्नर टेबल, कॉफी टेबल हो या सेंटर टेबल, काउच साइड टेबल हो या क्लोजेट कॉर्नर, ये वासेज हर जगह के खालीपन को अपनेपन से भर देते हैं। दमघोंटू मौसम में ये ऑक्सीजन के साथ ही आंखों को ठंडक प्रदान करते हैं। घर में प्लांट्स सजाने हों तो कुछ स्टाइलिश मेटैलिक

होम डेकोर के लिए ऐसी चीजें खरीदें, जो सदाबहार रहें, यूटिलिटी से जुड़ी हों और यूनीक भी हों। इन्हें कहीं भी सजाया जा सके।

-पलाश अग्रवाल
फाउंडर, वेदास एक्सपोर्ट्स



MAGZTER

पॉट्स खरीदें और गोल्डन पॉट्स में ग्रीन प्लांट्स से एक खूबसूरत दृश्य क्रिएट करें।

मौसम के रंग एड करें

अगर घर सजाना आपकी हॉबी है और थोड़ा सा बजट भी है तो घर के मेकओवर के लिए यह सीजन बेस्ट है। घर का कलर पैलेट बदलें। बाहर जब गुलमोहर-अमलतास की बहार हो, घर में भी पीले, हरे, लैवेंडर जैसे शेड्स एड करें। हां, यह जरूर ध्यान रखें कि बोल्ड और ब्राइट कलर्स दाल में नमक बराबर ही हों, इनकी ओवरडोज डेकोर का मजा किरकिरा कर देगी। बेज, अर्दी टोन्स के अलावा घर की दीवारों पर सिंगल म्यूटेड टोन्स भी अच्छे लगेंगे। साथ में एक वॉल को बोल्ड शेड दे कर हाईलाइट कर सकते हैं।

क्रिएटिविटी दिखाएं

कौन कहता है कि महंगी चीजों से ही घर सजाया जा सकता है। पॉकेट फ्रेंडली डेकोर आइटम्स के अलावा बिना एक भी पैसा खर्च किए घर सजा सकते हैं। फर्नीचर को रीअरेंज करें और ऐसी चीजें खरीदें, जो फैशन में सदाबहार हों और उनकी कुछ यूटिलिटी भी हो जैसे, एनिमल फिगर्स, मेटैलिक प्लैटर्स से वॉल फ्रेम्स और टॉल वासेज तक ढेर सारे विकल्प उपलब्ध हैं। इन्हें आप मनचाहे ढंग से कहीं भी सजा सकते हैं। लिविंग रूम के अलावा डाइनिंग एरिया, बालकनी से ले कर बाथरूम-किचन में भी कई चीजें काम आ सकती हैं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

अपहोल्स्ट्री में बदलाव

गरमियों में कुछ खास नहीं करना चाहते तो सिर्फ अपहोल्स्ट्री चेंज करें। भारी भरकम लेयरिंग के बजाय लाइट और हलके रंगों वाले फैब्रिक का चुनाव करें। डार्क कर्टेन्स और हेवी बेडशीट्स को फ्लोरल कॉटन शीट्स से बदलें। सोफा कवर्स, पिलो, थ्रोज में वाइब्रेंट कलर्स—येलो, ऑरेंज, पिंक, ग्रीन का प्रयोग करें। वॉल आर्ट और डेकोर एक्सेसरीज के साथ अपहोल्स्ट्री के टोन्स को मैच करें।

सीजन के मुताबिक घर के इंटीरियर में बदलाव करने के लिए पहले से मौजूद चीजें रीअरेंज करें, कुछ चीजें एड करें, बस घर सजाने की तमन्ना पूरी हो जाएगी।

◆ **इंदिरा राठौर**

पलाश अग्रवाल, फाउंडर, वेदास एक्सपोर्ट्स से बातचीत पर आधारित

MAGZTER

पावरोटी यात्रा का जायका

पावरोटी खायी तो सभी ने होगी, लेकिन इसके बारे में बहुत सी रोचक बातें जानना चाहते हैं तो पढ़ें दामोदर मावजो के इस लेख के संपादित अंश, जिसे पुस्तक सतरंगी दस्तरख्वान से लिया गया है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

जैसे सूर्य क्षितिज के पश्चिमी छोर को अपने विदा संबंध से आच्छादित करता जा रहा था, लाल, नारंगी और पीला, काले, नीले सुनहरे रंगों के संग नृत्य करने लगे थे। जल्द ही गोधूलि वेला कौंध कर सांझ में बदल गयी। इस अलौकिक दृश्य को देख नागपुर से पधारे हमारे अतिथि मेरा साला, उसकी पत्नी और दसवीं कक्षा में पढ़ने वाली उनकी बेटी मंजरी अचंभित रह गए थे। हम सब मिल कर समुद्रतट पर अकसर टहलने जाते और आकाश में उभरते रंगों के इस अद्भत खेत को निहारते। मुझे गोवा का माजोडा तट बहुत पसंद है...। उस दिन जब गुरु ने कहा कि हमे माजोडा के अलावा कोतवा तट पर भी चलना चाहिए तो हम चल दिए। जैसे ही सांझ ने अपना नीला कंबल फैलाया, शीला मेरी पत्नी तट से उठने को तैयार हो गयी...।

जैसे ही हम कोलवा चर्च के पास से गुजरे, मुंह में पानी लाने वाली एक गंध मेरे नथुनों में भरती चली गयी। "वाह क्या सुगंध!" मेरा साला मुग्ध भाव से बोला। मैं गाड़ी पार्क कर गंध की दिशा में चल पड़ा। वहां पावरोटी तैयार हो रही थी। खरीदार इंतजार में खड़े थे, मैं भी लाइन में जा कर खड़ा हो गया। पाव वाले को मैंने फॉर्मचे पाव देने को कहा, यानी एक ट्रे में एक ही समय सिंकने वाली आठ पावरोटियां। हम कुल 7 लोग थे। मैंने 15 पावरोटी मांग लीं। शीला ने कृतज्ञता से गरम पावरोटियों के पैकेट को थामा और खुश हो गयी कि अब उसे चपातियां नहीं बनानी पड़ेंगी।

शीला ने आतुरता से अपने लिए एक पावरोटी पहले ही निकाल ली थी और मुझे एक टुकड़ा देते हुए पैकेट पीछे की सीट पर बैठे लोगों के पास बढ़ा दिया था। अवन से निकली उस ताजी रोटी में मक्खन, चीज या जैम की जरूरत नहीं थी। जब तक हम अगले गांव बेतालभाती पहुंचते, मेरे मुंह में रखी पावरोटी खत्म हो चुकी थी। लगभग 8 बजे मैंने सबको घर के बाहरी गेट पर उतारा और रसोईघर में एक कुर्सी खींच, बैठते हुए कहा- अब चपाती बनाने के झंझट से छुट्टी मिली।

लेकिन मैंने देखा कि शीला चकला-बेलन और गुंथा आटा ले कर चपाती बनाने को तैयार खड़ी थी, क्योंकि 15 में से सिर्फ 4 पावरोटी ही बची थीं। मैन्युएल का अवन 5 मिनट की दूरी पर था। वहां पहुंचे तो देखा कि सब बिक चुका था और अगले दिन की तैयारी चल रही थी। मेरे बहुत गुजारिश करने पर उसने कहा कि उसके पास 8 फॉर्मचे पाव हैं और 2 पोई। हमने खुश हो कर सामान लिया और घर लौट आए।

जैसे ही हम वासु के शराबखाने से आगे बढ़े, हमने देखा एक मजदूर नशे में लड़खड़ा रहा था। वासु को चिल्लाते सुना, "अरे कोई मैन्युएल के यहां से एक पावरोटी ले आओ, प्लीज।"

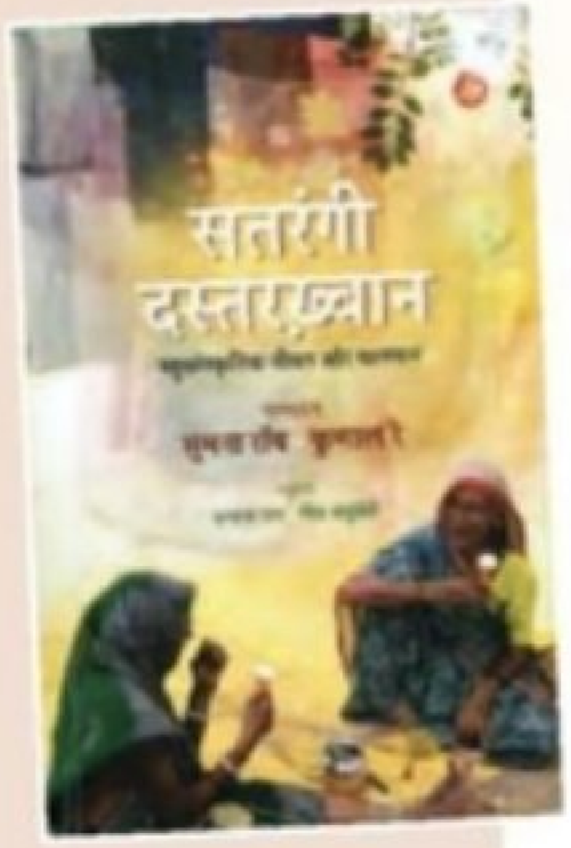
"वासु भाई, मैन्युएल के पास पावरोटी अब बची नहीं है। मैंने एक टुकड़ा उसकी ओर बढ़ा दिया और आगे बढ़ गया। यह देख गुरु का विरोध उभर गया, "उस निकम्मे शराबी पर एक पावरोटी खर्च करने का क्या तुक है?"

"तुम्हें नहीं पता? पावरोटी स्पंज की तरह शराब को सोखती है," बुजुर्गों से सुनी बात मैंने दुहरा दी।

खाते हुए गुरु ने कहा कि इन पावरोटियों का मुकाबला पहले वाली से नहीं किया जा सकता। मैंने कहा, क्योंकि उनमें खमीर उठाने के लिए देशी शराब डाली गयी थी।

"सुर? यानी सोरो शराब?" मंजरी ने हैरानी से पूछा तो उसके पिता ने उसे समझाने की कोशिश की "सुर, नीरा जैसी शराब होती है। उससे पावरोटी के आटे में खमीर उठाया जाता है। इनकी मांग बहुत है,

लेखक : दामोदर मावजो, ज्ञानपीठ और साहित्य अकादमी पुरस्कार प्राप्त लेखक, कोंकणी में 20 से अधिक कहानी संग्रह और उपन्यास प्रकाशित।
अनुवाद : वंदना राग व गीत चतुर्वेदी
किताब : सतरंगी दस्तरख्वान - बहुसांस्कृतिक जीवन और खानपान
संपादन : सुमना रॉय-कुणाल रे
प्रकाशक : राजकमल पेपरबैक्स, दरियागंज, दिल्ली



क्योंकि इनमें पुराना, मौलिक, पारंपरिक स्वाद होता है। सुर कम मिलता है और महंगा भी है, इसलिए आजकल यीस्ट का इस्तेमाल ज्यादा होता है।

उस रात पावरोटी से जुड़े कितने ही किस्से सुने व सुनाए गए। बचपन के दिन मेरी आंखों के आगे कौंधने लगे। पावरोटी के विशाल आकार, सुर में डुबोने की वजह से दुगना हुआ स्वाद और इतने स्वादिष्ट पाव का सिर्फ एक आने में नसीब होना, सब कुछ याद आने लगा।

''एक आने का क्या मतलब है?''

''उन दिनों एक रुपए में 16 आने होते थे।''

''तो क्या तब लोग एक रुपए में 16 पावरोटी खरीद पाते थे?'' मंजरी ने अविश्वास से पूछा।

इस सवाल पर मैं मंजरी को एक किस्सा सुनाने लगा, ''सावन के महीने में हर स्कूल में भजन गाने का रिवाज था। सुबह साढ़े 11 बजे के आसपास खौर्न (अवन) में पावरोटी पकने की गंध पूरे मोहल्ले में फैल जाती थी। वहां 2 खौर्न थे। एक कामिल का और दूसरा जेक पिदादि का। कामिल 9 बजे अपने पैरों से आटा गूंथते पाया जाता। जब कभी मैं वहां जाता तो वह एक पावरोटी मुझे दे देता, लेकिन दोस्तों के साथ हम घर से चुराए कुछ आनों से रोटी खरीदते थे।

मंजरी ने कहा, ''नागपुर में भी छोटे-छोटे स्टॉल में स्वादिष्ट वड़ा पाव और पाव भाजी मिलती है।''

''वो सब तो यहां भी मिलता है। साथ में रोस ऑमलेट-पाव, चौरिस-पाव और काफियल पोई भी मिलता है। इस तरह गोवा के आम खानों, सड़क पर मिलने वाले खाने पर खूब बातचीत हुई। मुझे अपने बॉम्बे के कॉलेज वाले दिन याद आए। कॉलेज मेस में बहुत से नाश्ते दिए जाते थे। स्लाइस्ड पावरोटी, पूरी-भाजी इत्यादि। एक दिन मैं एक ईरानी रेस्टोरेंट में गया और मस्का ब्रेड ऑर्डर की। मुझे बहुत आश्चर्य हुआ, जब मुझे अपने यहां का कातरी पाव खूब सारा मक्खन लगा कर दिया गया। रेस्टोरेंट वाले उसे ब्रून रोटी कह रहे थे। इसके बाद जब भी मुझे गोवा की याद आती, मैं उसी ईरानी रेस्टोरेंट में जा कर मस्का पाव खा लेता।

''जब गोवा में पारंपरिक कयलोदी, भाखरी, डोसे और फुल्के (रोटी) मौजूद थे तो इस तरह की रोटी (ब्रेड) ने यहां अपनी जगह कैसे बनायी? इसकी उत्पत्ति कैसे हुई, क्या इसे पुर्तगाली ले कर आए?''

''सुनो, जब पुर्तगाली गोवा आए तो वे अपने यूरोप की ब्रेड के बिना जीने की कल्पना नहीं कर सकते थे। इसलिए गोवा में लोगों ने इसे बनाना शुरू किया। क्या कोई जानता है कि गोवा का वह पहला आदमी कौन था, जिसने सोलहवीं शताब्दी में ब्रेड बनायी थी? वह इसी गांव मैजोर्डा का था। वह डोंगरी वार्ड में अवर लेडी, मदर ऑफ गॉड चर्च के पीछे रहता था। उस ब्रेड की यात्रा अद्भुत थी। वह सालसेल से बारदेस आयी, गोवा में घर बनाया, फिर पूरे भारत में और उसके बाद एशियाई महाद्वीप में बस गयी।

हमने जैसे ही सुबह का नाश्ता खत्म किया, बच्चे पावरोटी बनाने वाले (बेकर) की कहानी सुनने की जिद करने लगे। तभी मैन्युएल पावरोटी वाले ने अपनी साइकिल गेट पर टिकायी और भीतर आया।

''कल रात तुमने मुझसे 10 पावरोटियां ली थीं और मुझे 50 रुपए दिए थे। 10 रुपए तुम वापस लेना भूल गए थे।

मैंने उसे चाय पकड़ायी और पूछा, ''मैन्युएल, मेरे मेहमान पावरोटी बनाने वालों के बारे में जानना चाहते हैं। क्या तुम उन्हें बताओगे?''

मेरे बहुत गुजारिश करने पर उसने कहा कि उसके पास आठ फॉर्मचे पाव हैं और दो पोई। हम खुश हो गए।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

चाय पीते-पीते ही मैन्युएल ने बताया कि कैसे उसके पिता ने खौर्न खड़ा किया। दिन-रात पसीना बहाया और पावरोटी तैयार करते रहे। भोर होते ही कैसे वह घुटने तक की काबाय एक पारंपरिक गाउन पहन कर, पावरोटी की टोकरी सिर पर रख निकल जाते थे। अपने साथ वे एक छह फुट लम्बा डंडा रखते थे, जिसमें तांबे की घंटियां टंगी होती थीं। ये डंडे के जमीन छूते ही टनटना उठती थीं— चिमचिम... खुल। इस प्यारी आवाज को सुन ग्राहक घर से बाहर आ जाते थे और जरूरत के हिसाब से पावरोटी खरीद लेते। कोई पाव लेता तो कोई पोई, कोई कंगन तो कोई बॉल, कोई मीठी ब्रेड।

''हम तो उसे पाव वाला कहते हैं, तुम उसे पोदेर क्यों बुलाते हो?''

''पोदेर एक कोंकणी शब्द है, जो पुर्तगाली के पादेइरू से उपजा है। उंडौ कोंकणी है, लेकिन पाव पुर्तगाली के पाव से ही उपजा है। पहले बेकरी को पोदेरिया कहते थे। अब पुर्तगाली के बजाय अंग्रेजी ज्यादा इस्तेमाल होती है। इसमें कोंकणी बहुत पीछे छूट गयी है।'' मैन्युएल जाने के लिए उठ गया।

''अगर तुम्हें फौर्न (भट्टी) देखने का मन है तो आज शाम चार बजे आओ। दोपहर तक उसमें आग सुलगा दी जाएगी। मैं तुम्हें सब दिखा दूंगा। फौर्न, उंडे, पाव, बॉल सब।''

इससे पहले कि मैं अपनी दोपहर की नींद पूरी करता, बच्चे मैन्युएल के यहां चलने की जिद करने लगे। मैन्युएल का आधा कमरा दो मीटर ऊंची भट्टी से घिरा हुआ था। उसने समझाया, कैसे पहले भट्टी पर मिट्टी का लेप किया जाता है, फिर गोबर का। वह खोल को फौर्न कह रहा था। उसने बताया कि कुछ ही किस्म की लकड़ियां ईंधन के रूप में इस्तेमाल की जाती हैं। ये तीन घंटे जलने पर भी धुआं नहीं छोड़तीं...। उसने दिखाया कि ट्रे में बनने वाले पाव, कंगन और पोई कैसे तैयार होते हैं।

''ट्रे में बनने वाली पाव जल्दी तैयार होती है। फिर उंडे की बारी आती है, जो अधिक कुरकुरे बनते हैं। गोवा के लोगों को उंडे ही ज्यादा पसंद आते हैं। ये विशिष्ट होते हैं—ऊपर से कटे हुए, जिससे अंदर तक की ब्रेड पूरी तरह सिंक जाए। अपने कटे हुए रूप की वजह से इसे कई बार कातरो भी कहा जाता है। इसके अलावा कूंशिआचे पाव भी होता है, जिसे तितली ब्रेड भी कहा जाता है। लंबे रोल्स या चपटे ब्रेड हैं, जिनमें चिकन और मटन भरा जाता है, उन्हें भी लोग बहुत पसंद करते हैं। और देखो, ये मीठी ब्रेड है, जिसमें गुड़ डाला जाता है। यह मुंह में रखते ही घुल जाती है। ...आजकल लोग पोई की बहुत मांग करने लगे हैं, जो गेहूं से बनता है, मैदे से नहीं। कंगन की मांग घट गयी है। पहले बुखार

रेखांकन : शटरस्टॉक

और टायफॉइड में कंगन सूप-शोरबा पिलाया जाता था। ...पहले हम कितना गोडा पाव (स्वीट ब्रेड) बनाते थे। ये ईसाई दुलहन के घर शादी के बाद भेजे जाने वाले वर्जे (भेंट) का अहम हिस्सा होते थे। अब हमने उन्हें बनाना बंद कर दिया है। दक्षिण गोवा के ज्यादातर बेकरों ने उन्हें बनाना बंद कर दिया है। अब उस कमी को म्हापसा के बेकर भर रहे हैं।'' मुझे याद आए अनेक गाने तथा लोकगीत, जिनमें गोडा पाव का जिक्र किया जाता था। वे गीत मुझे आज तक याद हैं, *मोगा जालेम तें जावं म्हजो गोडाचो पाव...* (मेरी प्यारी, चलो पुरानी बातों को भूल जाओ मेरी मीठी ब्रेड। अगर तुम मुझे छोड़ दोगी तो मैं अपने को खत्म कर लूंगा)। ...शाम के 5 बज चुके थे और दिन भर की मेहनत-मशक्कत के बाद कामगार घर लौट रहे थे। वे सीधे बेकरी की ओर आते दिखे। उनमें से ज्यादा प्रवासी मजदूर थे।

रात के खाने के बाद बच्चे कहानी सुनाने की मांग दोहराने लगे। तभी शीला आयी और कहने लगी, ''सुनो, तुम्हारा कोट और कपड़े, जो पुरानी पेटी में रखे थे, शायद कल चोरी हो गए हैं।''

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

''कोई बात नहीं। उन्हें तो वैसे भी हमने दान देने के लिए ही रख छोड़ा था ना? एक कहावत है ना— *सुलच्या पदेरान खावूं* (दक्षिण के उस बेकर को लाभ मिलने दो)।'' इसके बाद मुझे अद्भुत लेखक ल्यूसिओ रोड्रीगॅस की लिखी कहानी याद आने लगी। मैंने कहा, ''चलो बच्चो, तुम्हें सुलच्या पदेरान खावूं पोदेर की कहानी सुनाता हूं। ...पुराने जमाने की कहानी है। उन दिनों गोवा में नमक का एक बहुत कंजूस व्यापारी हुआ करता था। धन कमाने के उद्देश्य से वह पातमारी (बड़ी नौका) में नमक के बोरे लदवा कर उन्हें दक्षिण दिशा में बेचने के लिए भेजा करता था। उसकी पत्नी सीधी-सादी थी। उनके कोई बच्चा नहीं था। कंजूस पैसे बचा कर सोने के सिक्के खरीदता और उन्हें एक मर्तबान में बंद कर देता था। वह उसे भरता हुआ देखता और खुश होता। मर्तबान ऊपर तक भर गया। अब कंजूस डर गया कि किसी को उसके धन के बारे में पता चला तो उसके पीछे पड़ जाएगा। एक रात उसने सपना देखा कि एक चोर उसका सोना ले कर फरार हो गया है। थरथराते हुए वह उठा तो देखा कि धन सुरक्षित था।

रात के खाने के बाद मैंने कहा, ''चलो बच्चो, तुम्हें सुलच्या पदेरान खावूं पोदेर की कहानी सुनाता हूं।''

फिर वह सोचने लगा कि उसकी भोली पत्नी से कोई जालसाज धन का राज उगलवा ले तो? उसने सोचा कि अब वह कहीं नहीं जाएगा। वह घर में रहने लगा, मगर लगातार बैठने और चिंता करने से वह बीमार हो गया। चिंतित पत्नी ने डॉक्टर को बुलाया। डॉक्टर ने जांच में पाया कि उसे कोई रोग नहीं तो पूछा कि क्या उस पर कर्ज चढ़ा है या उसे कोई चिंता है। यह सुन कर कंजूस डर गया और उसने सोने का मोह त्याग दिया। अब इस सोने को कैसे निपटाए?

फिर उसके दिमाग में एक विचार आया। उसने मर्तबान के ढक्कन को कस कर बांध दिया और उसे नमक के बोरे में ठूंस दिया। फिर पातमारी में चढ़वा कर सोने के सिक्कों को भाग्य के भरोसे छोड़ दिया।

कुछ दिनों के बाद पातमारी मंगलोर की गोदी में रुकी। गोवा के कई लोग मंगलोर में बस गए थे। उन्हें आदतन गोवा का नमक ही पसंद आता था। इसलिए वे बिना मोलभाव किए पातमारी से आए गोवा के नमक को ही खरीदते थे। एक बेकर भी उन नमक खरीदने वालों में शामिल था। उसने संयोग से वही बोरा उठा लिया, जिसमें सोने के सिक्के रखे थे। अब बात तो यह है कि जिस व्यक्ति ने कभी इतना सोना ना देखा हो वह यकबयक इतना सोना देख कैसा महसूस करेगा? ठीक वैसा ही बेकर ने महसूस किया। वह बेहद खुश हुआ। लेकिन फिर उसे तुरंत लगा कि शायद कोई गलती हो गयी है। किसी का धन खो गया है। कोई ना कोई तो जल्द पहुंचेगा ही इस खोए हुए धन की खोजबीन करने। जब कई दिन बीतने पर भी कोई नहीं आया तो उसके भीतर का लालच अपने पंख पसारने लगा। वह रोज उन सिक्कों को गिनने लगा और खुश होने लगा। उसने इसे किस्मत का आशीर्वाद समझा और सिक्कों को अपने पास रखना तय किया। लेकिन वह सज्जन पुरुष था। क्या करता... जल्द ही उसकी अंतरात्मा उसे धिक्कारने लगी, यह सोना तो किसी और का है, मेरा इस पर कोई अधिकार नहीं। अब लेकिन करूं क्या? बहुत सोच-विचार के बाद उसे एक युक्ति सूझी। उसने एक सुंदर केक बनाया और उसे दो भागों में काट कर अंदर सिक्के भर दिए। फिर उसे पातमारी के कप्तान को भेंट कर दिया। कप्तान केक पा कर बहुत खुश हुआ। उसने केक को प्रदर्शन करने वाले कांच के बक्से में रख दिया और सभी को गर्व से उसकी सुंदरता दिखाने लगा। कुछ हफ्तों बाद पातमारी गोवा और मंगलोर के बीच यात्रा करने लगी।

एक दिन कप्तान ने देखा कि केक पर फफूंद लग रही है। उसने उसे समुद्र में फेंकने का निर्णय लिया। लेकिन मंगलोर पहुंचने के बाद उसका विचार बदल गया और उसने उतर कर उसे एक गरीब मछुआरे को दे दिया। वह गरीब बहुत खुश हो गया, लेकिन फिर उसने भी विचार किया—खाने से बेहतर होगा, मैं इसे बेच आऊं और कुछ पैसा कमा लूं। इसके बाद वह उसी बेकरी पर पहुंचा, जिसके बेकर ने इसे बनाया था। बेकर हैरान रह गया। वह केक को अंदर ले गया और उसे काट कर देखा.. सोने के सारे सिक्के वहीं मौजूद थे। इसके बाद उसे यकीन हो गया कि सोने के सारे सिक्के उसी की किस्मत में थे। उसने मछुआरे को एक सिक्का दे कर विदा किया और बाकी सिक्कों का खूब समझदारी से उपयोग किया। बेकर अंत-अंत तक बहुत सुकून और शांति से जिया। इसी कहानी से यह लोकोक्ति जन्मी— *सुलच्या पदेरान खावूं*।

कहानी जैसे ही खत्म हुई, बच्चे खर्राटे भरने लगे। अगली सुबह मंजरी ने उठते ही घोषणा कर दी, ''मैं तो अपनी पढ़ाई पूरी कर बेकर ही बनूंगी।'' ◆

तृप्ति डिमरी अपनी मंजिल खुद ढूंढ़ी मैंने

नॉन फिल्मी बैकग्राउंड से आयी तृप्ति डिमरी को फिल्म *एनिमल* ने लोकप्रियता दिलायी, मगर इस लोकप्रियता को बरकरार रखने के लिए वे क्या कर रही हैं, उन्हीं से जानते हैं—

गढ़वाल जिले (उत्तराखंड) में जन्मी खूबसूरत अभिनेत्री तृप्ति डिमरी का नाम फिल्म *एनिमल* की सफलता के बाद चारों और सुर्खियों में है। नॉन फिल्मी बैकग्राउंड से आयी तृप्ति बहुत कम समय में बॉलीवुड में अच्छे प्रोजेक्ट्स का हिस्सा बन चुकी हैं। इस साक्षात्कार में तृप्ति डिमरी ने अपने अभिनय यात्रा के अनुभव साझा किए हैं।

***एनिमल* की सफलता के बाद आपके कैरिअर में, आप में एक व्यक्ति के रूप में किन बदलावों को देख रही हैं?**

मैं फिल्म की सफलता से बेहद खुश हूं। फिल्म को, मुझे जिस तरह से पसंद किया गया, उससे मुझे हिम्मत मिली नए चैलेंजिंग किरदारों को स्वीकारने की, फिर किरदार पॉजिटिव हों या नेगेटिव।

रणबीर कपूर, संदीप रेड्डी वांगा, रश्मिका मंदाना, अनिल कपूर इन सभी अनुभवी दिग्गजों के साथ काम करना कितना अलग अनुभव था आपके लिए?

निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा ने पहले दिन से ही सेट का माहौल बहुत पॉजिटिव रखा। रश्मिका मंदाना बहुत ही प्यारी लड़की हैं। रश्मिका, अनिल कपूर के साथ मेरे ज्यादा सीन नहीं हैं, लेकिन हां सेट पर मुलाकात होती रही, एक हंसता-खेलता माहौल था। उन सभी की तुलना में मैं नयी हूं, अगर ऐसा माहौल ना होता तो मैं शायद मायूस हो जाती।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

आपकी आज तक की जर्नी कैसी रही? क्या आपका अभिनय सफर सही दिशा में है, जैसा आपने सोचा था?

मैं संतुष्ट हूं अपने अभिनय के अब तक के सफर से। आप जानती होंगी, बॉलीवुड में मेरा कोई फिल्मी रिश्तेदार, गॉडफादर नहीं है। अपनी मंजिल खुद ही ढूंढ़ने निकली हूं। यह ऊपर वाले के आशीर्वाद, माता-पिता की दुआएं हैं, जो अच्छे प्रोजेक्ट्स मिलते रहे। हर फिल्म, हर प्रोजेक्ट ने मुझे काफी कुछ सिखाया है। मैं बहुत एक्साइटेड हूं। राजकुमार राव और विकी कौशल सरीखे बेहद अच्छे व सुलझे स्टार्स के साथ मेरी फिल्में रिलीज होने वाली हैं।

***एनिमल* फिल्म ने आपको स्थापित अभिनेत्रियों में खड़ा किया, क्या आपको ऐसा लगता है?**

कोई एक फिल्म चलती है, तो दूसरी नहीं चलती। सफलता-असफलता के इस खेल से आज तक कोई कलाकार अछूता नहीं। बस, सीढ़ी दर सीढ़ी आगे बढ़ रही हूं। अच्छे मेकर्स, कहानियां, किरदार मिल रहे हैं, लेकिन सफलता की कोई गारंटी मैं कैसे दे सकती हूं? आगे कोई फिल्म नहीं चली तो बातें होंगी कि मैं असफल हूं? हां, यह आत्मविश्वास के साथ कह सकती हूं कि फिल्म *एनिमल* की सफलता ने मुझे एक नयी पहचान दी है। अब नए चैलेंजेज स्वीकारती रहूंगी।

आपका नॉन फिल्मी बैकग्राउंड रहा है, क्या इस वजह से आपको काफी संघर्ष करना पड़ा?

संघर्ष करना पड़ा, लेकिन मैंने पहले से यह मान लिया था, स्ट्रगल तो लाजमी है। अब लगने लगा है, कलाकारों के बैकग्राउंड से ज्यादा उनकी अपने अभिनय के प्रति निष्ठा, समर्पण, मेहनत ज्यादा मायने रखती है। संघर्ष करके ही मैं आगे बढ़ी हूं। नेगेटिव किरदार स्वीकारना भी एक बड़ा चैलेंज था मेरे लिए, लेकिन मैंने उसे भी सहर्ष स्वीकार किया।

आपकी स्किन, खूबसूरती, फिटनेस का राज क्या है?

अच्छी स्किन पाना जेनेटिक होता है, लेकिन बाल, स्किन, फिटनेस का रखरखाव करना हमारे हाथ में है। मैं अपनी डाइट पर बहुत ध्यान देती हूं। खाती कम और पानी ज्यादा पीती हूं। 8 घंटों की पर्याप्त नींद लेती हूं। योगा, मेडिटेशन, पॉजिटिव सोच मेरे फिटनेस मंत्रा हैं। खाने में पसंदीदा डिश क्यों ना हो, पर मैं अपने खानपान पर नियंत्रण रखती हूं।

आपके लिए एक्टिंग की दुनिया में कौन है आदर्श?

ऐसे तो कई हैं, लेकिन मैंने अमिताभ बच्चन को अपना आदर्श माना है। बहुत ही नियमों पर चलनेवाले बेहतरीन एक्टर हैं इस इंडस्ट्री के।

आपकी आनेवाली फिल्में कौन सी हैं?

विकी कौशल और एमी विर्क के साथ मेरी फिल्म आनेवाली है, जिसे आनंद तिवारी ने निर्देशित किया है। राज शांडिल्य के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में राजकुमार राव मेरे अपोजिट हैं। संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म *एनिमल* का सीक्वल भी आ रहा है। फिल्म बैड न्यूज, भूल भुलैया-3, धड़क 2, आशिकी 3 जैसे कई प्रोजेक्ट्स पर काम चल रहा है। कुछ और भी प्रोजेक्ट्स हैं ओटीटी और फिल्मों में, लेकिन अभी मैं उनके बारे में बात नहीं कर सकती।

◆ पूजा सामंत

MAGZTER

श्रिया पिलगांवकर : दत्तक पुत्री?

अभिनेता सचिन पिलगांवकर और अभिनेत्री सुप्रिया पिलगांवकर की एकमात्र बेटी श्रिया पिलगांवकर पिछले कुछ समय से सफाई देते देते थक चुकी हैं कि वे सचिन पिलगांवकर और सुप्रिया पिलगांवकर की दत्तक बेटी नहीं हैं। लेकिन सोशल मीडिया पर उन्हें दत्तक बेटी ही बताया जा रहा है। श्रिया पिलगांवकर का कहना है कि अब इसे साबित करने के लिए मैं अपना जन्म प्रमाणपत्र पेश करने से तो रही।

अर्जुन कपूर सिखाएंगे अभिनय

बॉलीवुड में कुछ भी संभव है। 2012 में *इश्कजादे* से अर्जुन कपूर ने अभिनय जगत में कदम रखा था। लगभग 20 फिल्मों में अभिनय किया। इनमें से उनकी एक भी फिल्म सफलता के झंडे नहीं फहरा सकी। अर्जुन कपूर अपनी अभिनय प्रतिभा की बनिस्बत मलायका अरोड़ा संग अपने रोमांस को ले कर ही हमेशा खबरों में बने रहते हैं। तो बतौर अभिनेता पूरी तरह से असफल अर्जुन कपूर अब दूसरों को अभिनय सिखाएंगे। वे भी अब अनुपम खेर की तरह अपना एक्टिंग स्कूल खोलने जा रहे हैं। अब देखना यह होगा कि जो खुद सफल कलाकार नहीं बन पाया, वह दूसरों को कितना सफल कलाकार बनाता है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कौन किसका सहारा

फिल्म निर्देशक डेविड धवन के छोटे बेटे वरुण धवन पिछले 12 वर्ष के अंतराल में 20 फिल्मों में अभिनय कर चुके हैं और लगभग सभी फिल्में अपनी लागत वसूलने में नाकाम रही हैं। उधर करण जौहर की कई फिल्में बॉक्स आफिस पर धराशायी हो चुकी हैं। अब करण जौहर ने वरुण धवन के साथ *सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी* बनाने का ऐलान किया है। लगता है कि करण जौहर को अब वरुण धवन का ही सहारा है, क्योंकि कोई भी सफल कलाकार करण जौहर के साथ काम करने को तैयार नहीं है।

MAGZTER

क्या अभिनेता प्रभास का कैरिअर चमकेगा

दक्षिण भारत के तथाकथित सुपर स्टार प्रभास की हालत काफी खराब चल रही है। *बाहुबली* के बाद प्रभास की *आदिपुरुष* सहित एक भी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफलता दर्ज नहीं करा पायी है, पर प्रभास को लगातार फिल्में मिल रही हैं। अब उनकी 2 फिल्में *कलकी 2898* तथा *राजा साब* प्रदर्शित होने वाली हैं। क्या ये दोनों फिल्में एक बार फिर प्रभास के कैरिअर को चमका देंगी? जवाब में प्रभास चुप हैं...

अनन्या पांडे ने आखिर आदित्य रॉय कपूर से तोड़ा नाता

दो वर्ष से अनन्या पांडे आदित्य रॉय कपूर के साथ चिपक कर देश व विदेश में रंगरलियां मना रही थीं। मगर अब अनन्या पांडे ने अपनी जिंदगी से आदित्य रॉय कपूर को दूध से मक्खी की तरह निकाल कर फेंक दिया है। कहा जा रहा है कि एक माह पहले इंस्टाग्राम पर स्टोरी सेक्शन में इस अलगाव का ही संकेत देते हुए अनन्या पांडे ने लिखा था—अगर कोई चीज आपके लिए बनी है तो वह वापस आपके पास जरूर आएगी। अगर कोई चीज आपके लिए ही बनी है, तो आप उसे खुद से दूर रखने की कितनी भी कोशिश करो तो भी वह आपके पास वापस जरूर आएगी।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

अपने पांव पर कुल्हाड़ी मार रही हैं हुमा कुरेशी

हुमा कुरेशी अब तक वह 25 फिल्मों, कुछ टीवी के रियलिटी शो व कुछ म्यूजिक वीडियो में अभिनय कर चुकी हैं, मगर उसके बाद कम समय में ज्यादा फिल्में करने की चाह में अपने पैरों पर खुद ही कुल्हाड़ी मारने लगीं। कहानी वगैरह पर ध्यान देने के बजाय सिर्फ फिल्में हथियाने लगीं।

जान्हवी कपूर व सारा अली खान की दोस्ती के लिए...?

बॉलीवुड में जान्हवी कपूर और सारा अली खान की दोस्ती की काफी चर्चाएं होती रहती हैं। बॉलीवुड के गलियारों में चर्चा है कि ये दोनों एक-दूसरे से दूर नहीं रहना चाहतीं। इसी वजह से ये दोनों 2 सगे भाइयों वीर पहाड़िया व शिखर पहाड़िया संग रोमांस फरमा रही हैं। अब यह बात कितनी सच है, हम कह नहीं सकते...

◆ फिल्मी पंडित

MAGZTER

शॉपिंग मॉल

सन से सेफ्टी

ला शील्ड सपोर्ट सनस्क्रीन जैल एसपीएफ 50 + और PA+++ आउटडोर एक्टिविटी के लिए बहुत बेहतरीन है। यह स्किन को यूवी रेज से सुरक्षित रखेगा।

गहनों का उत्सव

कैरेटलेन ने गहनों की खास रेंज उत्सव लॉन्च की है। पारंपरिक और मॉडर्न ज्वेलरी दोनों का मिश्रण है। 14 कैरेट गोल्ड और डायमंड के मोटिफ के साथ लेजर कट व थ्रीडी डिजाइन के गहने सुंदर हैं।

गरम मसालों की महक

खाने में जायका और खुशबू बढ़ानी हो तो ले आएं टाटा संपन्न गरम मसाला। इसकी खासियत है गरम मसालों में मौजूद नेचुरल ऑइल्स, जो इसकी महक को बढ़िया बनाते हैं। मसाला जब हो खास, तो डिश बनेगी खास।

शानदार इयर बड

स्टाइल का फ्यूजन देखना हो तो T11 प्रो इयरबड 360 सुपर बास टेक्नोलॉजी ट्राई कर सकते हैं। इसका टाइप सी फास्ट चार्जिंग सिर्फ 10 मिनट में इस इयरबड को चार्ज कर देता है। इसमें 13 मि.मी. बास बूस्टर ड्राइवर भी है।

बेबी, नो मोर टीयर्स

जॉनसन्स बेबी नो मोर टीयर्स शैंपू ग्लिसरीन और नारियल से बने होने की वजह से आंखों में जलन नहीं होने देता। यह रोजाना उपयोग करने के लिए है। बेबी बर्थ के पहले दिन से ही उसके बालों और स्कैल्प का सुरक्षित रखता है।

सुपर गुरु मोबाइल

स्मार्ट फोन की कैटेगरी में itel सुपर गुरु 4G कीपैड फोन लॉन्च हुआ है, जो स्टाइलिश और खूबसूरत डिजाइन के साथ यूट्यूब के साथ यूपीआई जैसे डिजिटल पेमेंट भी सपोर्ट करता है। कीमत मात्र 1799 है।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

ईज गिफ्ट सेट

गरमियों में इस बार ईज परफ्यूम की नयी रेंज ट्राई करके देखें। इसमें मैन, वुमन और यूनीसेक्स परफ्यूम हैं। ईज गिफ्ट सेट इंटेंस में 3 वेरिएंट हैं—ईज अवे, ईज नोमैड व ईज आईडी। ईज गिफ्ट सेट वुमन में भी 3 वेरिएंट हैं— ईज जॉय, ईज फ्लो व ईज अवे। हैं ना किसी को गिफ्ट करने के लिए अच्छे !

खूबसूरत आंखों के लिए

कॉस्मेटिक कंपनी कलरबार ने लॉन्च किया है पेटीट आई शैडो पैलेट। इसमें 12 न्यूड कलर के आई शैडो हैं, जिसे आप समर शेड भी कह सकते हैं। कहिए कौन से ड्रेस के साथ मैच करती हुई आई शैडो चुनेंगी?

समर कूल बॉडीवॉश

इस मौसम में वीवेल के लग्जरी बॉडी वॉश का आनंद लीजिए । इसकी खुशबू और ताजगी के दीवाने हो जाएंगे। बस एक बूंद अपनी हथेली में लें और लूफा से बॉडी पर स्प्रेड करें। यह मेल, फीमेल दोनों के लिए हैं। मात्र 300 रुपए में ताजगी लेना हो तो इसे ट्राई करना ना भूलें।

ट्यून कीजिए अपना मनपसंद गाना

जेबीएल ने हाल में अपनी ऑथेंटिक सीरीज लॉन्च की है, जिसमें 3 तरह के स्पीकर हैं। पहला जेबीएल ऑथेंटिक 200, दूसरा जेबीएल ऑथेंटिक 300 और जेबीएल ऑथेंटिक 500।

आपका भविष्यफल

जून 2024

डॉ. प्रभाकर मिश्र
ज्योतिषाचार्य
www.shreeastro.com

जून महीने का विशेष राशिफल

जून में जन्मे व्यक्ति दयालु, कृतज्ञ, गुरुभक्त, बड़े-बुजुर्गों एवं साधु-संतों की सेवा करनेवाले होते हैं। इनका मानसिक संतुलन अचानक बदलता है। गुस्सा भी बहुत जल्दी आता है लेकिन ये ज्यादा समय के लिए किसी से नाराज नहीं रह सकते। थोड़े से जिद्दी स्वभाव के भी होते हैं। चुनौतियों को स्वीकार करने वाले, हमेशा सक्रिय, थोड़े से दबंग, साहसी और स्वाभिमानी प्रवृत्ति के होते हैं। वस्त्र-आभूषण तथा अच्छा खाने-पीने के शौकीन होते हैं। ये अपने आपको अलग-अलग परिस्थितियों में ढालने में माहिर होते हैं। इनके डॉक्टर, पत्रकार, टीचर, मैनेजर या अधिकारी बनने की संभावना अधिक होती है।

मेष राशि

पारिवारिक एवं व्यावसायिक क्षेत्रों में सफलता प्राप्त होगी। प्रेम-प्रसंग के मामले सुलझेंगे। गृहस्थी में सुख-शांति का वातावरण स्थापित होगा। रुके हुए कार्य पूरे होंगे। आजीविका से संबंधित समस्या दूर होगी। पेट या नेत्र संबंधित रोग हो सकता है। नवीन योजनायें कार्यान्वित होंगी। माह अंत में अकारण चिंता के संकेत हैं। संबंधों में निरर्थक कलह से बचें। स्त्री को गर्भ का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है।

अचूक उपाय : रात्रि में सोते समय तकिए के नीचे लाल कपड़े में चीनी/सौंफ/मूंगा रखें, सुबह मंदिर में रख दिया करें। दक्षिण-पश्चिम कोने के कमरे में शाम को एक दीया जलाएं।

वृष राशि

अनायास लाभ होगा तथा दिया हुआ, खोया हुआ, चोरी हुआ या रुका हुआ धन पुन: प्राप्त होगा। नए व्यवसाय के लिए सर्वोत्तम समय है। आय संबंधित क्षेत्रों में विस्तार होगा। पितृपक्ष से लाभ होगा। अधिकारी या राजनीतिक लोगों से सहयोग मिलेगा। जीवनसाथी का पूरा साथ मिलेगा, परंतु संतान पर कुछ अनावश्यक खर्च होगा। भाइयों में दूरी बनेगी। समय आपके साथ है, लाभ अवश्य उठाएं। सामाजिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी।

अचूक उपाय : इस महीने गुरुवार का व्रत अवश्य करें और 35 दिन तक मस्तक पर केसर का तिलक लगाएं। किसी बुजुर्ग को कुछ मिठाई भेंट कर दें।

मिथुन राशि

घरेलू वातावरण अनुकूल रहेगा तथा आर्थिक और व्यावसायिक कार्यों में सफलता के अवसर उपलब्ध होंगे। मित्र/बिजनेस पार्टनर अनायास धोखा देगा, सावधान रहें। कोर्ट-कचहरी के चक्कर में ना पड़ें। दैनिक कार्य से धन प्राप्ति होगी। समाज में उच्च वर्ग से संबंध मान-सम्मान में वृद्धि। नौकरी में प्रमोशन का संयोग है। आश्वासन व सामाजिक कल्याण को ध्यान में रखते हुए कार्य करें। माह अंत में किसी स्त्री से ना उलझें।

अचूक उपाय : चांदी का सिक्का, जिसमें गणेश-लक्ष्मी अंकित हो घर या ऑफिस में रखें और प्रतिदिन लाल सिंदूर लगाएं। संभव हो तो गिलोय का जूस शिवलिंग पर अर्पण करें।

कर्क राशि

शुभ कार्य में सफलता मिलेगी। वाहन खरीदने का उचित समय है। सरकारी नौकरी में हैं तो पदोन्नति होगी। अविवाहित विवाह बंधन में बंधेंगे। उत्तेजना से बचें, अन्यथा चोट-पीड़ा होगी। गुस्से को काबू करें। मित्रों के बीच अच्छी स्थिति बनेगी। आत्मविश्वास व धैर्य से आगे बढ़ें। इस महीने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। व्यापार और नौकरी में उन्नति का पूरा योग है। ससुराल पक्ष से कोई अशुभ समाचार मिल सकता है।

अचूक उपाय : शनि मंदिर में मूर्ति के सामने बैठ कर *ॐ प्रॉं प्रीं प्रौं स: शनैश्चराय नम:* मंत्र का जाप करें। नारियल तेल में शुद्ध कपूर मिला कर शरीर में लगाएं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine

सिंह राशि

चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन अंत में लाभ होगा। आनंददायक गतिविधियों में समय बिताएं। अपने उद्देश्य में सफल हो जाएंगे। कारोबार के सिलसिले में बाहर जाना पड़ेगा। किसी महिला मित्र से विशेष लाभ होगा। घर में कोई मांगलिक कार्यक्रम का उत्सव होगा। किसी तीर्थ स्थान का पर्यटन भी करेंगे। विद्यार्थी लक्ष्य के प्रति जाग्रत रहें। माह अंत में किसी महत्वपूर्ण कार्य में अनावश्यक विलंब होगा।

अचूक उपाय : उन्नति के लिए 7 रत्ती का पीला पुखराज धारण करें। इस महीने सफेद कपड़ा पहनने से बचें। संभव हो तो रोज पानी में 50 ग्राम गाय का कच्चा दूध मिला कर नहाएं।

कन्या राशि

ऋण ले कर किसी बड़े कार्य को करने की योजना ना बनाएं। नौकरी या व्यवसाय में तरक्की मिलेगी। स्वास्थ्य को ले कर विशेष सावधानी बरतें। स्वजनों के व्यवहार से कुछ मानसिक संताप होगा। अचानक यात्रा होगी। भाग्य वृद्धि के कई सुयोग एक साथ आएंगे। जीवनसाथी से पूर्ण सहयोग मिलेगा। संतान संबंधी चिंता दूर होगी, संतान के माध्यम से कुछ धन की भी प्राप्ति होगी। माह अंत तक स्वास्थ्य में भी सुधार होगा।

अचूक उपाय : किसी भी रूप में गुड़ का सेवन ना करें और शुक्रवार के दिन यथासंभव दही का लेप लगा कर स्नान करें। किसी मंदिर में हरी सौंफ और 250 ग्राम मिसरी दान कर दें।

मुफ्त ज्योतिष सलाह कूपन
जून 2024

नाम.................................

मोबाइल.............................

पंडित जी की मुफ्त सलाह पाने के लिए अपना नाम व मोबाइल नंबर लिख कर कूपन की फोटो क्लिक कर हमें 8826498508 पर वॉट्सएप करें। 3 पाठक चुने जाएंगे।

माह के टिप्स

1. अधिक तेल-मसालेदार भोजन से विशेष परहेज करें नहीं तो अधिकतर समय अस्वस्थ रहेंगे।
2. सूर्योदय से पहले स्वच्छ हवा में नियमित व्यायाम करें और सूर्याघ्य अवश्य दें।
3. इस माह काला कपड़ा पहनने से बचें।

तुला राशि

चिंताओं से मुक्ति मिलेगी। यात्रा द्वारा लाभ होगा। जमीन-जायदाद संबंधी मामलों में ढील ना दें। परिवार में तनाव की स्थिति भी बनेगी। घर में मांगलिक कार्य अच्छे से संपन्न होगा। परीक्षा, इंटरव्यू में सफलता मिलेगी। नौकरी प्राप्ति के प्रबल योग हैं। मित्रों और रिश्तेदारों का सहयोग मिलेगा। व्यवसाय में उन्नति के लिए समय अनुकूल है। अविवाहितों के लिए शादी का पूर्ण योग है। माह के अंत तक मान-प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

अचूक उपाय : प्रतिदिन दुर्गाचालीसा का पाठ करें। अपने साथ एक हरे रंग का रुमाल रखें। शनिवार को 7 गोमती चक्र अपने सिर के ऊपर से 7 बार फेर कर पानी में बहा दें।

वृश्चिक राशि

संतान के किसी कार्य से खुशी मिलेगी। परीक्षा, प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त होगी। प्रेमी-प्रेमिका से दूरी की स्थिति पैदा हो सकती है। नौकरी की तलाश पूरी होगी। विवाहादि का योग बना हुआ है। पेट के विकार एवं सरदी-बुखार से बचें। किसी अनुभवी एवं प्रतिष्ठित व्यक्ति का सहयोग मिलेगा। किसी ना किसी तरीके से धन आता रहेगा। सोच-समझ कर खर्च करें। मित्र या कुटुंबीजन से तालमेल बना कर रखें।

अचूक उपाय : 10 ग्राम सुरमा/काजल कहीं जमीन में गाड़ें और जरूरतमंद को कपड़ा दान करें। मंगलवार का व्रत रखें। स्त्रियां सूती कपड़े से अधिकतर समय सिर को ढक कर रखें।

धनु राशि

सामान्य लाभ होगा। समस्या का समाधान मिल-बैठ कर ढूंढ़ें। महत्वपूर्ण कार्य में अनावश्यक विलंब ना करें। व्यर्थ के दिखावे से बचें। यथेष्ट धन का आगमन होगा। संपत्ति का बंटवारा होने की संभावना है। व्यवसाय में पार्टनर से विशेष सावधान रहें। नौकरीपेशा लोगों का स्थान परिवर्तन संभव है। विद्यार्थियों को उचित लाभ मिलेगा। राजनीति में सही राह से चलेंगे तो लाभ होगा।

अचूक उपाय : नवग्रह चालीसा का पाठ करें। पांचों शनिवार को सवा किलो काली उड़द पंडित को दान करें। कमलगट्टे की माला से शाम को लक्ष्मी मंत्र (ह्रीं लक्ष्म्यै नमः) जपें।

मकर राशि

मित्रों का सहयोग मन को प्रफुल्लित करेगा। आसपास के लोगों से मतभेद ना बढ़ाएं। नौकरीपेशा उच्चाधिकारियों से अनबन ना करें। आर्थिक पक्ष सुदृढ़ रहेगा। विरोधी या पार्टनर से ना चाहते हुए भी समझौता करना पड़ेगा। बुजुर्गों/गुरु की सलाह मान लेंगे तो फायदा होगा। संतान पक्ष संबंधित व्यय में बढ़ोतरी होगी। कार्यक्षेत्र में व्यस्तताएं रहेंगी। घर में सुख-साधनों की वृद्धि होगी। विवाह में विलंब हो सकता है।

अचूक उपाय : मूंगे की माला सिद्धि पूजन करके धारण करें। कोशिश करें चांदी के गिलास में रात को सोते वक्त एक घूंट पानी पिएं। 32 दिनों तक किसी को 1 या 11 रुपए दान में दें।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagzine

कुंभ राशि

गुरुजनों एवं सज्जनों का प्रभाव सफलता की राह में सहायता करेगा। यात्रा के समय दुर्घटना की आशंका है, सतर्क रहें। सूझबूझ से कार्य करेंगे तो धन के स्रोत में वृद्धि होगी। कोई नया काम-धंधा शुरू करने की सोचेंगे। मशीनरी संबंधी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। परोपकारी बनें तो अधिक लाभ में रहेंगे। निकम्मे साथियों से दूर रह कर अपने दायित्वों से जुड़ें। विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ धार्मिक कार्यक्रमों में भी भाग लें।

अचूक उपाय : गुरुवार का व्रत रखें तथा बहन-बेटी को पीला वस्त्र भेंट कर दें। रोज एक लोटा जल में एक चुटकी मिसरी मिला कर शिवलिंग पर अर्पण करें।

मीन राशि

मानसिक तनाव कम होगा। कुछ धन लाभ भी होगा, पर खर्च भी बढ़ेगा। कामकाज में हालात अच्छे होने से सफलता हाथ लगेगी। दूसरे सप्ताह कुछ कार्यों में रुकावटें आ सकती हैं। कहीं अपमानजनक स्थिति भी बनेगी। तीसरे सप्ताह से सम्मान, पद-प्रतिष्ठा एवं धन में बढ़ोतरी होगी। शिक्षा, लेखन, प्रकाशन, साहित्यिक कार्यों द्वारा यथेष्ट लाभ होगा। नौकरी में भी इच्छित लाभ मिलेगा। वाहन का भी सुख मिल सकता है।

अचूक उपाय : घर में 21 मोर पंख का गुच्छा रखें और झाड़ू को दरवाजे के पीछे ही रखें। किसी स्कूल या मंदिर में कुछ धार्मिक पुस्तकें दान कर दें।

व्रत त्योहार

02/03 जून
अपरा एकादशी

04 जून
भौम प्रदोष व्रत

06 जून
वटसावित्री व्रत

08 जून
रम्भा तृतीया व्रत

12 जून
विंध्यवासिनी पूजा

14 जून
आषाढ़ संक्रांति (सूर्य मिथुन में)

16 जून
श्री गंगा दशहरा पर्व

18 जून
निर्जला एकादशी व्रत

19 जून
प्रदोष व्रत

22 जून
संत कबीर जयंती, ज्येष्ठ पूर्णिमा

माह का लकी चार्म

- **शुभ अंक :** 6, 15, 24
- **शुभ दिन :** शुक्रवार, शनिवार
- **शुभ रंग :** सफेद, क्रीम, गुलाबी
- **शुभ रत्न :** 7.25 रत्ती का सफेद पुखराज या 1 कैरेट का हीरा
- **यात्रा टिप्स :** घर से निकलते वक्त एक घूंट पानी अवश्य पिएं।

FOR More Newspapers & Magazines https://telegram.me/PaperMagazine