

जुलाई 2024

कहानी प्रतियोगिता 8 / देखें पेज 63

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

बालिका

मूल्य ₹ 70

मुलाकात
लापता लेडीज की
फूल कुमारी से

नजर को
नजर ना लगे

Cookery

असम का जायका
प्लैटर ऑफ द मंथ
देसी शरबत

ब्यूटी &
हेअर केअर

स्किन को बीमार
बनातीं आदतें

बिहार की झीलें

क्या है ब्यूटी की
आईवी थेरेपी



धारावाहिक कहानी वह प्रथम किस्त

वनिता

जुलाई 2024
वर्ष : 27 अंक : 317

CONTENTS



▲ 52 फैशन

खास

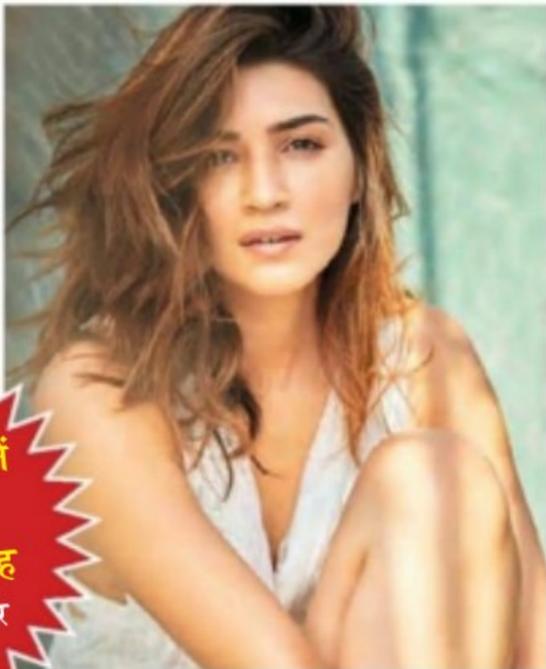
- धूप, हवा और बातें..... 12
अंतिम संस्कार का हक महिलाओं को क्यों नहीं 104

ब्यूटी एंड हेअर केअर

- स्किन को बीमार बनाती आदतें..... 20
नेल एक्सटेंशन 27
स्किन और हेअर केअर : प्रॉब्लम एंड सॉल्यूशंस..... 28
ब्यूटी सॉल्ट 31
ट्रेंडी हेअर स्टाइल..... 35
स्किनीफिकेशन 36
हेअर कलर ट्रेंड्स 37
फेशियल फॉर हर/हिम 48
ब्यूटी की बूस्टर डोज आईवी थेरेपी 66
यात्रा में रहे बरकरार त्वचा का निखार..... 80
सिने तारिकाओं के ब्यूटी सीक्रेट्स 100

विविध

- शूटर मैथिली मिश्रा..... 24
सिक्की आर्ट : बिहार की खूबसूरत कला 56
30 टिप्स फॉर मानसून गार्डनिंग 58
होम टूर : अपने घर की खुशबू..... 64
कामयाबी की राह में नेटवर्किंग 78
बिहार की प्रमुख झीलें 88



ब्यूटी सीक्रेट्स 100 ▲



सिक्की आर्ट 56 ▲



सौंदर्य रक्षा 80 ▲

पंडित जी से लें
मुफ्त
ज्योतिष सलाह
देखें पेज नंबर
112

वनिता

व्यंजन

प्लैटर ऑफ द मंथ.....	68
असम का जायका	84
मजा देसी शरबत का	96

कहानी

पंछी बनू उड़ती फिरूं (रुनेहलता 'रुनेहा' मोहन)	38
वह/प्रथम किस्त (प्रीति सिन्हा)	60
हमसे आया ना गया (सोनाली गर्ग)	92

दांपत्य

लंबी बीमारी के बाद सेक्सुअल रिलेशनशिप	76
---	----

लालन पालन

मानेगा! जरूर मानेगा बच्चा आपकी बात.....	91
मातृत्व का सफर : नयी माएं नयी चुनौतियां.....	102

स्वास्थ्य

नजर को नजर ना लगे.....	32
हीट स्ट्रोक : क्या करें क्या नहीं.....	50
क्या आपकी भी एड़ी में दर्द रहता है.....	98

फैशन

कांथा कथा.....	44
ट्रेड्स फ्रॉम कांस 2024	52

फिल्म

देसी सुपरस्टार मनोज बाजपेयी.....	82
लापता लेडीज की नितांशी गोयल	106
फिल्मी डुमडुमी	108

कवर मॉडल : नितांशी गोयल फोटोग्राफर : @knotsbyamp
मेकअप-स्टाइलिंग : nehaadhvikmahajan



व्यंजन

84

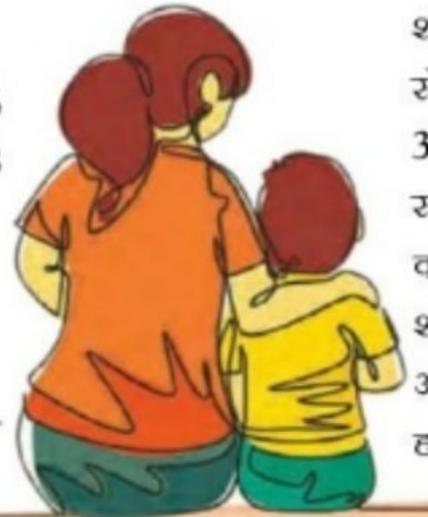
88

पर्यटन

स्थायी स्तंभ

लालन-पालन

91



संपादकीय.....	8
आपके स्वत.....	10
मन की उलझन.....	16
काम की बातें.....	18
शहनाज ब्यूटी टिप्स.....	26
सेल्फ हेल्प.....	51
3 Q&A	67
स्त्री स्वास्थ्य.....	99
वनिता पॉजिटिव.....	103
शॉपिंग मॉल.....	111
आपका भविष्यफल.....	112
हाउस नं. 36.....	114

वनिता

संपादक	: मरियम मम्मन मैथु
प्रभारी संपादक	: इंदिरा राहौर *
सहायक संपादकीय सम्पादक	: तबी मोहंती
मुख्य डेस्क संपादक	: गोपाल सिन्हा
डेस्क संपादक	: निष्ठा 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, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288

मुंबई : चेतन रामा अमीन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मीरापन इन्डोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिमुला कॉम्प्लेक्स के सामने, लोअर परेल् (वेस्ट), मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693

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

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय

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

मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मीरापन इन्डोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिमुला कॉम्प्लेक्स के सामने, लोअर परेल् (वेस्ट), मुंबई-400 013 फोन : 022-24900844, 022-62965900

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

चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेडिट डीपॉजिट मंजिल, नं. 113, पैथन रोड, एगमोर, चेन्नई-600008 फोन : 044-66918530/31/32

पटना : टिकू कुमार, मलयाला मनोरमा, 608, जगत ट्रेड सेंटर, क्रेजर रोड, पटना फोन : 0612-2233809

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

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

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

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

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

जयपुर : विनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा विलिंग, रोडल 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

बी. सजीब जॉर्ज द्वारा एम. एम. पब्लिकेशंस लिमिटेड के लिए मुद्रित व प्रकाशित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोर्टघरम-686001 व मलयाला मनोरमा प्रेंस, कोर्टघरम-686039 में मुद्रित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोर्टघरम-686001 में प्रकाशित।

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

अपनी त्वचा को दें थोड़ा प्यार-दुलार

महिलाएं सबका खयाल रखती हैं, परिवार के हर सदस्य की जरूरतें पूरी करती हैं, लेकिन तमाम जिम्मेदारियों के बीच कई बार वे खुद की देखभाल में कोताही करती हैं। नतीजा भुगतना पड़ता है उनकी सेहत को। इसी तरह कई बार वे अपनी त्वचा और बालों की सेहत को भी नजरअंदाज करती हैं, जिस कारण असमय कई तरह की समस्याएं पैदा होने लगती हैं। वनिता का यह अंक है *ब्यूटी एंड हेअर केअर स्पेशल*, जिसमें त्वचा और बालों से जुड़ी सभी आम समस्याओं पर फोकस किया जा रहा है। मेकअप के नए ट्रेंड्स के अलावा बहुत कुछ ऐसी जानकारी दी जा रही है, जिससे पाठक अवश्य ही लाभान्वित होंगे। कुछ अभिनेत्रियां भी साझा कर रही हैं सदाबहार सौंदर्य के अपने नुस्खे।

गरमी इस बार कुछ अधिक ही सता रही है, ऐसे में कुछ ऐसे देसी शरबतों की रेसिपीज दी जा रही हैं, जो आपके दिमाग और पेट, दोनों को ठंडक पहुंचाएंगी। असम के कुछ परंपरागत स्वादों के अलावा इस महीने मिलने वाली सब्जियों-अनाजों की रेसिपीज भी स्वादग्रथियों को शांत करेंगी। मोबाइल-लैपटॉप पर बढ़ती निर्भरता ने बच्चों-बड़ों, सभी की आंखों पर बुरा असर डाला है। आंखों की आम समस्याएं क्या हैं और इनसे कैसे बचा जा सकता है, पढ़ें लेख *नजर को नजर ना लगे* में। अगर सुबह उठते हुए आपकी एड़ियों में भी असह्य दर्द उठता है तो कहीं यह प्लांटर फेशाइटिस के लक्षण तो नहीं हैं। पढ़ें इस पर जानकारी इस अंक में।

बिहार की झीलों और वहां की सिक्की आर्ट पर जरूर पढ़ें रोचक फीचर। फैशन में कांस 2024 से निकले ट्रेंड्स पर एक फोटो फीचर है। मानसून गार्डनिंग के 30 टिप्स भी आपके लिए कारगर होंगे।

इस बार कवर गर्ल हैं *लापता लेडीज* की फूल कुमारी नितांशी गोयल, जिन्होंने कम उम्र में ही अपनी मासूमियत और उम्दा अभिनय से लोगों का दिल जीत लिया है। उनका रोचक साक्षात्कार भी इस अंक में है। साथ ही मनोज वाजपेयी का भी एक दिलचस्प इंटरव्यू पढ़ सकेंगे। मुंबई में रहने वाली एअर पिस्टल शूटर मैथिली मिश्रा की सफलता की कहानी भी पाठकों को प्रेरित करेगी।

आज के दौर में भी महिलाएं कई अधिकारों से वंचित रह जा रही हैं।

इनमें एक है—अंतिम संस्कार का अधिकार। उन्हें इस

कार्य से पीछे हटाने वाले कारकों के साथ ही जानें, इस बारे में विशेषज्ञों की क्या राय है।

इस बार से दो नए स्तंभ शुरू किए जा रहे हैं। *वनिता पॉजिटिव* के तहत हर महीने की कुछ नायाब और सकारात्मक खबरों से आप रूबरू हो सकेंगे। *होम टूर* के तहत हम पाठकों के सपनों के घर का टूर कराएंगे, जिसमें आप सभी आमंत्रित हैं। तो देर ना करें, अपनी एंट्रीज जल्दी भेजें और पाएं मेहनत से संवारे गए अपने घर को दिखाने का एक मौका। खतों व मेल के जरिए अपने अमूल्य सुझाव देते रहें।

-संपादक



follow us on : Website : www.vanitaonline.com

Facebook : [Vanita Hindi Magazine](https://www.facebook.com/VanitaHindiMagazine) Instagram : [@vanitamagazine](https://www.instagram.com/vanitamagazine)



आपके खत

पुरस्कृत
पत्र



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



रिश्तों की मजबूत डोर

वनिता के मई 2024 का मदर्स डे स्पेशल अंक लुभावना था। रिश्तों को मजबूत बनाती पत्रिका ने प्रोत्साहित किया। खासकर सास-बहू के रिश्तों को इस अंक ने बहुत महत्व दिया। लेख *सास है तो आस है* बहुत प्रेरणादायक लगा। निधिवन की जानकारी रोमांचक लगी। फ्रूट्स एंड फैंक्ट्स लेख भी ज्ञानवर्धक लगा। मां और सासू मां की रेसिपीज प्यार की तरह जीवन में घुल गयीं। बच्चों की फन टाइम एक्टिविटीज मजेदार लगीं। यह अंक रिश्तों की मजबूत डोर की तरह था, जिसमें मां, सासू मां, बच्चों समेत पूरा परिवार बंधा हुआ था।

लता गुप्ता, दिल्ली

हम भी पात्र बन गए

वनिता के मई 2024 के मई अंक में छपी डॉ. अमिता चौधरी की कहानी *कांसे का कटोरा* एक सांस में पढ़ गए। उसके बाद अहसास हुआ कि इस कहानी को चबा-चबा कर आत्मसात करना चाहिए था। इस कहानी में शादी के घर, तैयारियों और रस्मो-रिवाज का इतना जीवंत चित्रण किया गया है कि पढ़ते समय हम भी इसके एक पात्र ही बन गए। शादी का पूरा मजा लेने के लिए कहानी को कई बार पढ़ा। किसी युवती सीमा के मन की थाह ले लाना किसी कुशल कहानीकार के बस की ही बात है।

कमल किशोर सक्सेना, लखनऊ

सही सवाल उठाया

वनिता के हर अंक में कुछ तो ऐसा होता है, जो उसे प्रस्तुतीकरण के स्तर पर अन्य महिला पत्रिकाओं से बेहतर साबित करता है। मई अंक में

भी वनिता ने मां के महिमामंडन पर सवाल उठा कर साहसिक कदम उठाया है और इस मुद्दे को बड़ी खूबी से विवेचित किया है। धूप, हवा और बातों में *पीले फूलों की याद* में लेख के अंदर येलो गोल्डन ट्रंपेट ट्री को ले कर जो लिखा गया है, वह एक मायालोक में विचरण से कम नहीं है। सेक्स जैसे विषय पर खुल कर बहुत कम बातें हो पाती हैं, लेकिन डॉ. प्रकाश कोठारी संयत तरीके से और मर्यादित भाषा का प्रयोग कर बहुत उपयोगी जानकारी देते हैं। *समर होम डेकोर*, *दही के व्यंजन*, *धूप से नहीं झुलसेगी त्वचा* तथा *शॉर्ट एंड समरी ड्रेसिंग* भी अच्छे लगे।

संध्या दुबे, भोपाल

स्वाद के रंगों से भरपूर

वनिता का मई, 2024 अंक बहुत से रंग समेटे हुए था। जहां एक ओर इस अंक में गरमियों की चिलचिलाहट, पसीने की बदबू की समस्या का हल भी छुपा हुआ है, वहीं कई नयी जानकारीयां भी पढ़ने को मिलीं। *पीले फूलों की याद* में लेख बहुत ही अच्छा लगा। ब्रिजोड़ लेखन शैली का बढ़िया नमूना है यह लेख। इसके अलावा *दिलीवरी में मदद करेंगी लमाज क्लास*, *केले के छिलकों के फायदे*, *सीएफएस बीमारी* की जानकारी लेख भी बढ़िया थे। इन लेखों में दी गयी जानकारी मेरे लिए बिलकुल नयी थी। कहानियां हर बार की तरह बेहतरीन थीं। मध्य प्रदेश के हथकरघा उद्योग और ओडिशा की ताराकशी कला के बारे में पढ़ कर मजा आ गया। हमारे देश में टैलेंट की कमी नहीं है। दही की रेसिपीज फैंटास्टिक लगीं। यह आम नहीं खास है बहुत ही बेहतरीन लेख है। मीनाक्षी शेषाद्रि का इंटरव्यू पढ़ कर अच्छा लगा।

सीमा प्रियदर्शिनी सहाय, दिल्ली

भूल सुधार : वनिता के जून अंक में छपे पत्र फिटनेस है तो हेल्थ है में लेखिका लता गुप्ता का नाम तकनीकी कारणों से छूट गया है। इसका हमें खेद है।

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

मां के साथ नन्हे- मुन्नों की बात

वनिता के मदर्स डे स्पेशल अंक में मां की अहमियत पर तो विशिष्ट आलेख थे ही, नन्हे-मुन्नों की बात भी कही गयी थी। सच भी है मां और बच्चे एक-दूसरे के

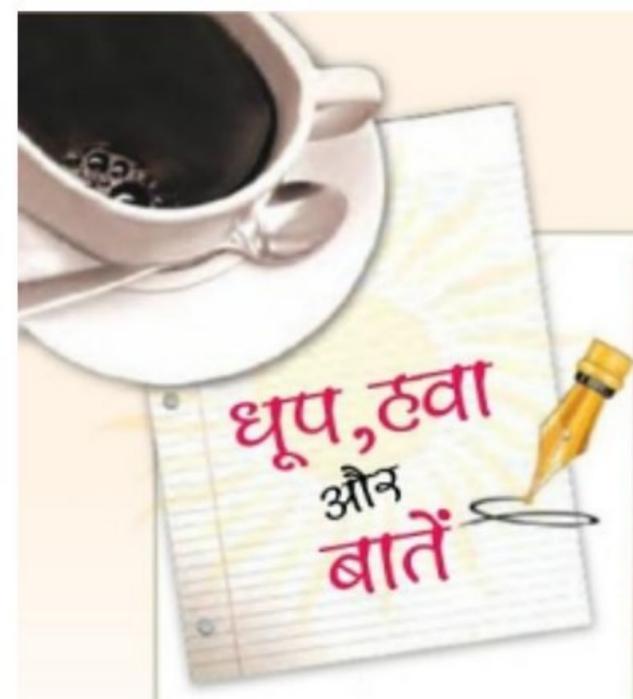


पूरक होते हैं। लेख *मां के त्याग का महिमामंडन* क्यों विचारोत्तेजक और तथ्यपरक था। पहली बार किसी पत्रिका ने मां के साथ मदर इन लॉ पर भी लेख छापे। मां के साथ सासू मां पर दी गयी जानकारी भी पठनीय और रोचक रही। लेख *सास है तो आस है*, *मदर इन लॉ-स्माइल प्लीज* और *मां और सासू मां से सीखें खास रेसिपीज* विचारपरक थे। मां के साथ नन्हे-मुन्नों के लिए फन टाइम एक्टिविटीज वाला लेख भी अच्छा लगा। जब खरीदनी हो *एंजेजमेंट रिंग* लेख भी पसंद आया। **नेहा चतुर्वेदी, भोपाल**

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।





बदलते समय के साथ रिश्तों में भी कई तरह के बदलाव आ रहे हैं। लिव इन रिलेशनशिप के बाद अब जापान में एक नया ट्रेंड वायरल हो रहा है— फ्रेंडशिप मैरिज। तो क्या शादी वाकई आउटडेटेड होने लगी है या फिर कुछ अन्य वजहें हैं, जो शादी की संस्था को चुनौती दे रही हैं। क्या वाकई आज के युवा शादी की परंपरागत सोच में बदलाव की जरूरत महसूस कर रहे हैं !

कुछ दिन पहले जापान की एक वायरल खबर ने चौंकाया। यहां मिलेनियल्स के बीच फ्रेंडशिप मैरिज का चलन बढ़ रहा है। दिलचस्प बात यह है कि कानूनन पति-पत्नी होने के बावजूद ऐसी शादी में कपल्स एक ही छत के नीचे रूममेट्स या दोस्त की तरह रहते हैं। वे घरेलू जिम्मेदारियां शेअर कर सकते हैं, आपसी सहमति से आर्टिफिशियल तरीकों से बच्चे भी पैदा कर सकते हैं। अब तक तो हमारे समाजों में लिव इन रिलेशनशिप को ले कर ही बहसें होती रही हैं। लिव इन और फ्रेंडशिप मैरिज अपने कॉन्सेप्ट में एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। लिव-इन में कपल्स बिना शादी किए पति-पत्नी की तरह रहते हैं। जबकि इस नए जापानी ट्रेंड में कपल्स के बीच कोई भावनात्मक-दैनिक रिश्ता नहीं है, पर वे कानूनन पति-पत्नी कहलाएंगे। अब इस पर भी नयी बहस खड़ी की जा सकती है कि दोस्ती ही चाहिए तो साथ रहने की मजबूरी क्यों हो और रिश्ते को कानूनी जामा पहनाना जरूरी क्यों हो !

भारतीय समाज की बात करें तो अपने यहां शादियां स्वर्ग में तय होती हैं और धरती पर निभायी जाती हैं की ही अवधारणा चलती चली आ रही है। शादी परस्पर दो दिलों का नहीं, बल्कि दो परिवारों का भी मिलन है। इसके साथ एक सामाजिकता का भाव जुड़ा है, बहुत से रीति-रिवाजों से गुजरते हुए दो अलग-अलग परिवेश के स्त्री-पुरुष एक होते हैं और अपने सहजीवन की शुरुआत करते हैं। ऐसे में जापान का यह नया ट्रेंड चौंकाता है। पूरी तरह लीगल कॉन्ट्रैक्ट होने के बावजूद यहां पति-पत्नी दोस्तों की तरह रहते हैं। दोनों आजाद हैं और एक-दूसरे से बंध कर रहने की उनकी कोई

मजबूरी भी नहीं है। सारी बातें आपसी समझदारी से चलती हैं और कोई एक शादी से इतर संबंध बनाना चाहे तो इसमें किसी का दिल भी नहीं टूटता।

हालांकि बहुत कम जापानी युवा इस तरह की व्यवस्था को अपना रहे हैं, लेकिन इसे एक बदलाव तो माना ही जा सकता है। 30-32 के ऐसे युवा, जो ठीक-ठाक मिडिल क्लास जिंदगी जी रहे हैं, शादी की इस वैकल्पिक व्यवस्था को आजमा रहे हैं। यानी शादी उनके लिए एक सामाजिक सर्टिफिकेट है साथ रहने का, जिसमें आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा भी कुछ हद तक निहित है। ऐसे लोग, जो शादी के बाद भी बैचलर लाइफ जीना चाहते हैं, जो बहुत व्यस्त हैं, निजी आजादी की ख्वाहिश रखते हैं, या फिर उनके सेक्सुअल ओरिएंटेशन या प्रिफरेंसेज अलग हैं, जैसे कुछ असेक्सुअल और एलजीबीटी कम्युनिटी के लोग भी जापान में ऐसी शादी कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि खर्चीली होती जा रही लाइफस्टाइल और नौकरियों में बढ़ती असुरक्षा के कारण भी ऐसी शादियों का ग्राफ बढ़ रहा है। ऐसी शादियों का रेकॉर्ड रखने वाली संस्था कलर्स के अनुसार इसकी शुरुआत 2015 की तिमाही से हुई और अब तक काफी लोग ऐसी शादी कर चुके हैं और परिवार भी बढ़ा चुके हैं।

राजनीति और दर्शन शास्त्र के छात्र ग्रीक दार्शनिक प्लेटो के विचारों से वाकिफ होंगे। प्लेटो शादी या परिवार को व्यक्ति के विकास में बाधक मानते थे। उनके अनुसार शादी का मकसद सिर्फ संतानोत्पत्ति या परिवार की स्थापना होना चाहिए और बच्चे के जन्म पर राज्य का नियंत्रण होना चाहिए, ताकि भावी नस्लें स्वस्थ, बुद्धिमान और विकास

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

में भागीदार बन सकें। प्लेटो की बनायी व्यवस्था में अस्थायी विवाह होता था, जहां कुछ चुने हुए शासक विवाह के लिए समान गुणों वाले जोड़ों का चयन करते थे, ताकि वे प्रजनन कर सकें। संतानों को जैविक माता-पिता से अलग करके राजकीय नर्सरी में पालन-पोषण की भी इसमें व्यवस्था थी। हालांकि जल्दी ही प्लेटो को अपनी गलती का अहसास हुआ और वे जान गए कि जरूरी नहीं कि समान गुण वाले लोगों के संसर्ग से जन्मी संतानें वास्तव में उतनी ही गुणी हों और विवाह के लिए सिर्फ शारीरिक संसर्ग की नहीं, बल्कि प्रेम की भी आवश्यकता होती है। अरस्तू ने भी इस बात के लिए प्लेटो की आलोचना की।

विवाह संस्था के जो अलग-अलग वैकल्पिक स्वरूप नजर आ रहे हैं, उससे कहीं ना कहीं यह जाहिर होता है कि युवा विवाह की परंपरागत धारणाओं से ऊब रहे हैं। विवाह और परिवार की मौजूदा संरचना में वे कहीं कुछ बुनियादी खामी देख रहे हैं और इसमें बदलाव चाहते हैं। वे शादी, परिवार और प्रतिबद्धता की परंपरागत परिभाषाओं और खांचे में खुद को मिसफिट देख रहे हैं। उच्च शिक्षा, आर्थिक आत्मनिर्भरता और रोजगार से जुड़ी तमाम समस्याएं भी उनकी इस बदलती सोच का कारण हैं। यह एक बड़ी वजह है कि लेट मैरिज अब आम हो गयी है, सिंगल एंड नॉट रेडी टू मिंगल का झंडा भी कुछ नौजवान बलुंद किए हुए हैं। आसपास टूटते-बिखरते परिवारों के उदाहरण भी युवाओं को डरा रहे हैं, नयी जीवनशैली में परिवारों के मौजूदा ढर्रे में सामंजस्य बिठाने को ले कर भी वे ऊहापोह में हैं।

पिछले वर्ष यूएस में हुए एक सर्वे में पाया गया कि मिलेनियल्स और जेन-जी की सोच शादी को ले कर बदल रही है। लगभग 85 प्रतिशत युवा शादी को आउटडेटेड मानने लगे हैं। लेकिन वे यह भी मानते हैं कि आज भी शादी का कोई बेहतर विकल्प उन्हें नजर नहीं आता और कभी ना कभी उन्हें शादी करनी ही होगी। शादी से भागने का मतलब यह बिलकुल नहीं है कि युवा रिलेशनशिप नहीं चाहते। टीनएजर बच्चे तक डेटिंग साइट्स खंगालते देखे जाते हैं, शादी से पहले एक-दो रिश्तों में जाने या प्री मैरिटल सेक्स जैसी बातें भी अब खासतौर पर महानगरीय समाजों में टैबू नहीं रहीं। बहुत से कपल्स शादी से पहले साथ रह कर भी देखना चाहते हैं कि वे एक-दूसरे के साथ कॉम्पिटेबल हैं या नहीं। इन सबके बावजूद अगर वे शादी करने से घबरा रहे हैं या परिवारों के साथ तालमेल बिठाने को ले कर सशंकित हैं तो इसकी

कुछ वजहें तो जरूर होंगी।

युवाओं को कठघरे में खड़ा कर देने या जजमेंटल होने से पहले एक और बात जाननी जरूरी है कि लिव इन रिलेशनशिप, फ्रेंडशिप मैरिज, सिंगल स्टेटस जैसे तमाम ट्रेंड्स के पीछे आर्थिक कारण भी हैं। लगभग 73 प्रतिशत अमेरिकी युवा मानते हैं कि शादी और उससे जुड़ी जिम्मेदारियां बहुत खर्चीली हैं। एक ऐसे दौर में जहां कैरिअर बनाने में एक उम्र बीतती है, इसके बाद भी रोजगार में सुरक्षा और स्थायित्व की कल्पना बेमानी हो चली है, शादी इन युवाओं के लिए एक अतिरिक्त जिम्मेदारी का ही भाव पैदा करती है।

भारत की ही बात करें तो पिछले कुछ वर्षों में 30 की उम्र तक भी शादी ना करने वाले युवाओं का ग्राफ तेजी से बढ़ा है। इसकी एक बड़ी वजह



जापान का यह नया ट्रेंड चौंकाता है। पूरी तरह लीगल कॉन्ट्रैक्ट होने के बावजूद यहां पति-पत्नी दोस्तों की तरह रहते हैं। उनकी कोई मजबूरी भी नहीं है।

कैरिअर है। इसके अलावा निजी आजादी, पर्सनल स्पेस, कमिटमेंट फोबिया और नो कंप्रोमाइज एटिट्यूड भी युवाओं में बढ़ा है। तीन-चार दशक पहले तक शादी एक बार कर लेने के बाद उसे ताउम्र निभाना अनिवार्य समझा जाता था, मगर अब आर्थिक आत्मनिर्भरता ने उन्हें विकल्प दिया है कि खराब रिश्ते को उम्र भर निभाते रहने के बजाय उसे छोड़ कर आगे बढ़ना भी एक विकल्प हो सकता है। महिलाओं की आर्थिक स्वतंत्रता ने उनके लिए भी नयी संभावनाएं पैदा की हैं। अब नए मध्यवर्गीय और महानगरीय परिवारों में उनकी चॉइस और जीवनसाथी चुनने के उनके फैसलों को महत्व दिया जाने लगा है। हालांकि अभी यह आजादी बहुत कम परिवारों में है। बड़ी संख्या में लोग रोजगार की खातिर नए शहरों में शिफ्ट कर जाते हैं, जहां वे अपनी कम्युनिटी और

समाजों से खुद को कटा महसूस करते हैं। ऐसे में शादी को ले कर माता-पिता के मन में भी कई तरह के भय जुड़ गए हैं, क्योंकि यह पता करने के साधन नहीं हैं कि जहां रिश्ता जोड़ा जा रहा है, वह परिवार वास्तव में किस तरह का है, क्या वहां उनके बच्चों का भविष्य सुरक्षित रह सकेगा।

युवा अपनी अपेक्षाओं, सपनों, जीवनशैली और चाहतों को ले कर स्पष्ट हैं और शादी से पहले ही हर स्तर पर आश्वस्त हो जाना चाहते हैं, लेकिन कई बार शादी के बाद उन्हें लगता है कि उनकी अपेक्षाएं पूरी नहीं हो पा रही हैं, शादी से पहले पार्टनर ने अपना जो रूप दिखाया था, वह वास्तविक नहीं था तो काल्पनिक इमेज एकाएक दरकती है और मन को ठेस पहुंचती है। समस्याएं कई स्तरों पर हैं। बदलते दौर में युवाओं की लाइफस्टाइल, खानपान, वेशभूषा

में बदलाव आए हैं, दूसरी ओर परिवारों के परंपरागत मूल्य उस तरह नहीं बदल पा रहे। युवा निजी आजादी चाहते हैं, जबकि परिवारों की परंपराएं, रीति-रिवाज और नियम-कायदे उन्हें बंधन प्रतीत होते हैं। ऐसे में पारिवारिक संरचना और मॉडर्न सोच के बीच टकराव होना तो लाजिमी है।

यह बदलाव का दौर है। शादी और रिश्तों को ले कर भी सोच बदल रही है। हर नयी बात को खारिज कर देने, तर्क देने और नयी पीढ़ी की आलोचना करने से कोई हल नहीं निकलने वाला, बेहतर यही है कि बदलते समय की जरूरतों को समझा जाए और परिवार संस्था में सुधारों की दिशा में आगे बढ़ा जाए।

इंदिरा राठौर

#OOTD
Outfit of the Day



Brunch Ready

समर फेवरेट रेड। इस तरह की ड्रेस को स्नीकर्स या हील के साथ पहन सकती हैं। लुक को पूरा करने के लिए गोल्डन हूप्स, फंकी सनग्लास और क्लच लें।

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



Credits : Athena

मन की उलझन

कुछ लोग तभी ज्यादा बोलते हैं, जब दूसरा उनकी सुनता है। जैसे ही आपका सहकर्मी कुछ अनापशनाप बोलने लगे, आप वहां से उठ कर चली जाएं।



डॉ. शची माथुर बलहारा
सीनियर साइकोलॉजिस्ट

बातूनी सहकर्मी से हूं परेशान

मेरे ऑफिस का माहौल बहुत अच्छा है, सब आपस में हंस-बोल कर अपना काम करते हैं। हमारा एक सहकर्मी बातूनी है और बातों-बातों में कुछ ज्यादा ही बोल जाता है, जिससे कई बार हम व्यक्तिगत रूप से आहत हो जाते हैं। उसे समझाने का भी कोई फायदा नहीं होता। क्या करें? शबनम, अलीगढ़

कुछ लोग बातचीत का सलीका नहीं समझ पाते। जो कुछ भी आपका सहकर्मी कहता रहता है, उसके लिए आपको सीमाएं तय करनी होंगी। उसे समझाना होगा कि उसकी बातों से दूसरे लोग आहत हो सकते हैं, उसे अपनी बोलती पर नियंत्रण रखना आना चाहिए। अगर वह आपकी सलाह को इग्नोर करते हुए अनपेक्षित बातें बोलता रहता है तो उसे इग्नोर करना ही बेहतर है। बेकार की बातें करने वाले लोगों को नजरअंदाज करना ही उनका सबसे अच्छा इलाज है। संभव है अपनी बातों को इग्नोर होता देख कर उसे आभास हो कि उसकी बातें दूसरे लोगों को पसंद नहीं आ रही हैं। आप सभी उससे सिर्फ ऑफिस के काम की

बात करें, कुछ भी पर्सनल कहने से बचें।



ऐसे लोग तभी ज्यादा बोलते हैं, जब दूसरा उनकी सुनता है। जैसे ही वह कुछ अनापशनाप बोलने लगे, आप वहां से उठ कर चली जाएं। उसकी समझ में आ जाएगा कि उसकी बातें पसंद नहीं की जा रही हैं और फिर संभव है कि वह खुद को बदलने की कोशिश करे।

जब से मेरे भाई की शादी हुई है, हमारे बीच दूरी आ गयी है। पहले भाई हर तीज-त्योहार पर मेरे घर आता था, लेकिन अब

तो फोन पर भी कम ही बात करता है। क्या भाभी उसे ऐसा करने के लिए कहती हैं? वैसे भाभी नेचर की बहुत अच्छी हैं और बेहद आत्मीयता से मिलती-जुलती हैं। क्या करूं कि भाई-बहन का प्यार कम ना हो, सलाह दें। रम्या, दिल्ली

कई बार जिंदगी की घटनाएं नजदीकी रिश्तों में दूरियां ला देती हैं। अगर आप अपने भाई को मिस करती हैं तो उससे बात करें और बताएं कि उसे मिस करते हुए आप कैसा महसूस करती हैं। उससे कहें कि यदि वह किसी प्रॉब्लम की वजह से आपके पास नहीं आ पाता तो आपसे बताएं। अगर आपका भाई अपनी समस्या के बारे में बताएं तो उसे सुलझाने की कोशिश करें। लेकिन अगर वह अपनी समस्या आपसे शेअर ना करे तो उस पर दबाव ना डालें और उसके पास जा कर उसकी प्रॉब्लम को समझने की कोशिश करें। बिना असलियत जाने किसी पर इलजाम लगाना ठीक नहीं। कई बार नयी जिम्मेदारियां, दफ्तर और घरेलू काम के प्रेशर की वजह से व्यक्ति परेशान रहता है। आप उससे मिल कर मामले को सुलझाने की कोशिश करें।

मेरे पति शॉपिंगोहॉलिक हैं। उनके साथ जब भी मॉल जाती हूं, वे बिना जरूरत की चीजें भी खरीद लेते हैं और बाद में पछताते हैं। मैं उनकी आदत कैसे छुड़ाऊं? पंकजा, इंदौर

बचपन में किसी किस्म की कमी, नयी चीजें खरीदने का उत्साह आदि की वजह से उपजी मनोवैज्ञानिक दिक्कतों के कारण व्यक्ति शॉपिंगोहॉलिक हो सकता है। इससे वह खुद के भीतर की नेगेटिव फीलिंग्स को दूर करने की कोशिश करता है। बेहतर होगा, उन्हें किसी साइकियाट्रिस्ट के पास ले जाएं, ताकि समस्या की जड़ का पता लग सके और उसे दूर करने में उनकी मदद की जा सके। आप उनके साथ जब भी शॉपिंग पर जाएं, कार्ड को घर पर छोड़ दें, बहुत ज्यादा कैश ना ले जाएं। उनका ध्यान शॉपिंग से हट कर दूसरी हॉबीज में लगाएं।

क्या करें जब टीनएजर बच्चा झूठ बोले

टीनएजर बच्चे अपने लिए स्पेस चाहते हैं, जबकि पेरेंट्स अपनी चिंताओं में उनके मन में चल रही उथलपुथल को नहीं समझ पाते। इसके परिणामस्वरूप टीनएजर को समझ नहीं आता कि वह अपनी बात किससे कहे। टीनएजर ईमानदार तो रहना चाहता है, लेकिन पेरेंट्स की एंग्जाइटी और रवैया उसे झूठ बोलने पर मजबूर कर देता है। आप बिना किसी पूर्वाग्रह के हेल्दी माहौल में उसकी बात सुनें-समझें। बच्चे को स्पेस दें, ताकि उसे आपसे कुछ शेअर करते समय कुछ छिपाने की जरूरत ना पड़े।

जिंदगी की रफ्तार को कभी-कभी हमारी मन की गांठें धीमी कर देती हैं! इन गांठों को सुलझाए साइकोलॉजिस्ट डॉ. शची 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

काम की बातें

आप अलग-अलग ब्रांड के कंडोम इस्तेमाल करके देखें। जिस ब्रांड के कंडोम से एलर्जी ना हो, उसी का प्रयोग करें। कंडोम सबसे सुरक्षित है।



डॉ. प्रकाश कोठारी
सेक्सोलॉजिस्ट

लेटेक्स कंडोम से है एलर्जी

दो महीने पहले मेरी शादी हुई है, लेकिन अभी हम दोनों बेबी नहीं चाहते हैं। मेरे हसबैंड कंडोम का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन मुझे लेटेक्स कंडोम से एलर्जी है। मैं गर्भनिरोधक पिल्स भी लेने से झिझकती हूँ। सेक्स संबंध बनाते समय गर्भनिरोध के तौर पर क्या इस्तेमाल करूँ?

आप कंडोम और पिल्स का प्रयोग नहीं करना चाहती तो माहवारी के चक्र के आधार पर सहवास करें। माना जाता है कि मासिकधर्म से एक सप्ताह पहले और एक सप्ताह बाद के दिनों में सेक्स करने पर गर्भधारण की संभावना अपेक्षाकृत कम होती है। हालांकि यह पूरी तरह से सेफ उपाय नहीं है, इन सुरक्षित दिनों में भी गर्भधारण से इनकार नहीं किया जा सकता। एक और तकनीक है, विद्वदाअल विधि, जिसमें ऐन इजेकुलेशन से पहले अलग होना पड़ता है। आप मार्केट में उपलब्ध खास पिल्स का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जिन्हें संबंध बनाने से 15 मिनट पहले वेजाइना में डालना होता है। हालांकि ये ओरल पिल्स और कंडोम जितनी कारगर नहीं होतीं। बेहतर होगा

आप अलग-अलग ब्रांड के कंडोम इस्तेमाल करके

देखें। जिस ब्रांड के कंडोम से एलर्जी ना हो, उसी का प्रयोग करें। गर्भधारण से बचने के लिए कंडोम से सुरक्षित दूसरा उपाय नहीं है।

मैं अपनी वेजाइना में पहले जैसा कसाव नहीं महसूस करती हूँ, पति को भी ऐसा ही लगता है। कसाव को पूर्ववत बनाने के लिए मैंने मैगजीन में कई विज्ञापन देखे हैं। क्या उनसे सचमुच फायदा होता है? कोई घरेलू उपाय हो तो वह भी बताएं?

अभी तक ऐसी कोई क्रीम या खाने वाली गोली नहीं बनी है, जिससे वेजाइना के डीलेपन को दूर किया जा सके। आप एक विशेष प्यूबोकोसिजियल मसल एक्सरसाइज आजमा सकती हैं। यूरेथ्रा और वेजाइना एक सिंगल मसल से जुड़े होते हैं, जिसे प्यूबोकोसिजियस मसल कहते हैं। यह मसल मजबूत हो तो वेजाइना का डीलेपन कम हो सकता है। लंबी सांस भरें और अपने प्राइवेट पार्ट्स को ऊपर खींचते करीब 5 सेकेंड तक सांस रोक कर रखें। फिर सांस छोड़ें और 10 सेकेंड तक आराम की मुद्रा में रहें। इस क्रिया को सुबह-शाम 10 बार करें। करीब 10-12 हफ्तों में अंतर नजर आएगा। तुरंत कसावट का अनुभव करने के लिए संबंध बनाते समय क्रॉस पोजिशन में पैर रखें। एक ऑप्शन वेजाइनल रिपेअर सर्जरी भी है।

सुहागरात में परफॉर्म नहीं कर पाया और तबसे मेरे मन में हीन भावना घर कर गयी है। बाद में भी संबंध सफलतापूर्वक नहीं बने। क्या मुझे कोई रोग है? क्या करूँ?

आप फोरप्ले में ज्यादा समय बिताएं और पत्नी से भी सहयोग करने के लिए कहें। आप पत्नी से मानसिक रूप से जितने करीब होंगे, संबंध उतनी ही सहजता से बनेंगे। आपको कोई रोग नहीं है, बस प्रेम के तकनीक में बदलाव लाने की जरूरत है।

पर्सनल मसाजर

पर्सनल मसाजर को वाइब्रेटर के नाम से भी जाना जाता है। यह कुछ स्त्री-पुरुषों को अतिरिक्त उत्तेजना प्रदान करने में मदद करता है। कई महिलाएं संबंध बनाने के उपरांत भी इसका इस्तेमाल करना पसंद करती हैं। पुरुष भी यौन उत्तेजना पाने के लिए अपने अंगों के आसपास धीमी गति से वाइब्रेटर का प्रयोग करते हैं। ये बैटरी से चलते हैं और इनके अनेक मॉडल अलग-अलग स्पीड एडजस्टमेंट और अटैचमेंट के साथ आते हैं। हालांकि जो काम वाइब्रेटर करता है, वह उंगलियां भी कर सकती हैं।



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

स्किन को बीमार

त्वचा को खूबसूरत बनाए रखने के लिए जरूरी नहीं महंगी क्रीमें लगायी जाएं, अपनी कुछ आदतों पर भी गौर करें। जानिए एक्सपर्ट्स की राय—

FOR More Newspaper & Magazines <https://telegram.me/PaperMagzine>

कई बार हमें मालूम नहीं चलता कि हमारी कुछ ऐसी आदतें हैं, जो ना सिर्फ हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं, बल्कि धीरे-धीरे हमारी त्वचा और बालों की उम्र बढ़ा देती हैं। समय रहते अपनी ऐसी आदतों का पता लगा लिया जाए, तो त्वचा जल्दी बूढ़ी होने से रुक सकती है। तो आइए उन आदतों का पता लगाएं और उन्हें सुधार कर अपनी त्वचा को लंबी उम्र तक जवां रखें। इसके लिए जानिए डर्मेटोलॉजिस्ट की खास सलाह—

बनातीं आदते



मेकअप रिमूवल

त्वचा से सबसे बड़ी दुश्मनी मेकअप रिमूव नहीं करके सोना है। देर तक चेहरे पर मेकअप लगा कर रखने से त्वचा के पोर्स ब्लॉक हो जाते हैं और मुंहासे होने की आशंका हो जाती है। इतना ही नहीं, त्वचा पर रात भर मेकअप रहने से रैशेज जैसे साइड इफेक्ट हो जाते हैं।



सनस्क्रीन नहीं लगाना

यूवी रेज से त्वचा समय से पहले बूढ़ी होने लगती है। जल्दी झांझियां और झुर्रियां पड़ने की वजह भी यही होती है। सामान्य क्रीम और सनस्क्रीन में फर्क होता है। सामान्य क्रीम त्वचा को पौष्टिकता प्रदान करती है, पर यूवी रेज से सुरक्षित नहीं कर सकती है।

नींद और सोने की पोजिशन

7-8 घंटे की नींद लें। यह शरीर के साथ-साथ त्वचा को जवां बनाए रखने के लिए अच्छा है। जब हम सो रहे होते हैं तो हमारे सेल्स त्वचा को मरम्मत करने का काम करती हैं। ये कोशिकाएं थकी त्वचा में फिर से ताजगी भरने का काम करती हैं। त्वचा कोलेजन का उत्पादन करती है। झुर्रियां और महीन लकीरें पर्याप्त नींद पूरी करने पर दूर होने लगती हैं। एक ही करवट ले कर देर तक सोना या औंधे मुह बिस्तर पर देर तक पड़े रहना भी त्वचा को असमय बूढ़ा कर देता है। चेहरे पर झुर्रियां और बारीक रेखाएं पड़ने का खतरा रहता है। वैसे सीधे सोना, करवट ले कर सोने या औंधे मुह सोने की तुलना में ज्यादा सही है। लगातार नींद की कमी से कोर्टिसोल हारमोन का स्तर बढ़ जाता है, जो त्वचा के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जैसे मुंहासे निकलना, सूजन और समय से पहले बुढ़ापा आना।



पानी की कमी

डिहाइड्रेटेड त्वचा हमेशा सूखी, रूखी, बेजान और निस्तेज दिखती है। दिन भर में पर्याप्त पानी पिएं। अगर पानी में स्वाद नहीं आता तो पुदीना व लेमन स्लाइस डाल कर डिटॉक्स वॉटर पिएं।



मेकअप क्वालिटी

खराब क्वालिटी का मेकअप हमेशा त्वचा के लिए खतरे की घंटी है। वॉटर बेस्ड मेकअप लगाएं, यह मूस बेस्ड मेकअप से बेहतर है।



स्ट्रेस और स्किन केअर

स्ट्रेस हारमोन्स हमारी त्वचा पर बुरा असर करते हैं। ये हारमोन्स त्वचा में कोलेजन और लचीलेपन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ज्यादा महीन रेखाएं और झुर्रियां पैदा हो जाती हैं। इतना ही नहीं, इस के कारण बाल भी पतले हो कर झड़ने लगते हैं।

जरूरत से ज्यादा स्क्रब

चेहरे पर हफ्ते में एक बार स्क्रब करना पर्याप्त है। पर एक बार से ज्यादा और देर तक स्क्रब करने से त्वचा पर मौजूद नेचुरल ऑइल भी वॉश आउट हो जाते हैं। चेहरे पर रैशेज हो जाते हैं और चेहरा बूढ़ा और थका हुआ दिखते लगता है। मोटे ग्रेन्यूल्स वाले स्क्रब का इस्तेमाल ना करें।



सौंदर्य रक्षा



जंक फूड

त्वचा एक तरह से तन-मन का आईना है। अगर आप अंदर से स्वस्थ नहीं हैं, तो बाहर से सुंदर नहीं दिख सकते। बहुत ज्यादा जंक फूड से भी चेहरे पर एजिंग साइन दिखने लगते हैं। नेचुरल और फ्रेश होम फूड, होममेड स्नैक्स व ड्रिंक्स खाएं-पिएं।

डैंड्रफ की परेशानी

डैंड्रफ सिर में हो तो पीठ, चेहरा, ब्रेस्ट के ऊपरी भाग में मुंहासे होना तय है। स्वस्थ त्वचा के लिए डैंड्रफ फ्री हेअर रखें। बालों को साफ रखें, हफ्ते में दो बार शैंपू करें।



नमक और चीनी का संतुलित इस्तेमाल

देखा जाए तो नमक और चीनी दोनों की संतुलित मात्रा में शरीर को जरूरत होती है, पर त्वचा पर ज्यादा सोडियम की मात्रा दिखने लगे तो स्किन रूखी, बेजान और ड्राई होने लगती है। ज्यादा चीनी स्किन के कोलेजन लेवल को प्रभावित करती है। त्वचा लटकने लगती है।



लेट नाइट की लत

अगर आपको लेट लाइट जाग कर टीवी-मोबाइल देखने की आदत है, तो आंखों के नीचे डार्क सर्कल होना तय है। जीवनशैली सुधारने की जरूरत है।



स्मोकिंग का असर

स्मोकिंग चाहे स्त्री करे या पुरुष, दोनों के लिए यह हानिकारक है। स्वास्थ्य के साथ-साथ सिगरेट के धुएं में मौजूद निकोटीन त्वचा को भी बुरी तरह प्रभावित करता है। त्वचा पर समय से पहले झुर्रियां पड़ने लगती हैं।



फूड फॉर हेअर एंड स्किन

जो भी खाएंगे, स्किन और हेअर पर इसका सीधा असर दिखेगा। रेनबो डाइट को अपनी रूटीन डाइट प्लान में जगह दें। 50 प्रतिशत कच्चे फल और सब्जियां खाएं। दिन की शुरुआत फलों के साथ करें। 2 से 3 सीजनल लोकल फल खाने हैं। नॉन सीजनल इंपोर्टेड फल नहीं खाने हैं। इनमें पेस्टिसाइड की मात्रा ज्यादा होती है, जो शरीर में हारमोन्स को हिला देती है। पैकेज्ड फूड और प्रोसेस्ड फूड को अर्वाइड करें। लंच और डिनर से पहले सलाद खाना चाहिए, जिससे खाना कम खाया जाता है। फाइबर व मिनरल की अच्छी मात्रा लें। होल फूड खाएं जैसे गेहूं का आटा, जिसमें फाइबर की मात्रा होती है। तरह-तरह के मिलेट्स भी अपनी डाइट में शामिल करें, जैसे ज्वार, बाजरा, जौ। प्रोटीन हर मील में लेना चाहिए। यह सोया, दालों में भरपूर मात्रा में होता है। विटामिन ए, सी और ई स्किन और हेअर के लिए सबसे जरूरी विटामिन हैं। ये विशेष एंटी ऑक्सीडेंट्स हैं, जो दालों, मिलेट्स और सोया में मिलते हैं। एडल्ट शाम को 7 से 8 बजे तक डिनर कर लें और सुबह 7 से 8 बजे तक ब्रेकफास्ट कर लें। हमारे हारमोन्स सनसेट और सनराइज के मुताबिक रिलीज होते हैं। अगर हमारा थायरॉइड और अन्य हारमोन रिलैक्स्ड हैं, तो हमारी स्किन हमेशा ग्लो करेगी। खाने में जब 12 घंटे का गैप होता है, तो इस बीच बहुत सारे टॉक्सिन रिमूव होते हैं। इससे स्किन ग्लो करती है। फ्रूट फास्टिंग या कोकोनट वॉटर फास्टिंग से भी स्किन और हेअर ग्लो करती है। लेकिन एक बात हमेशा याद रखनी होगी कि जंक फूड खा कर फास्टिंग करना और फास्टिंग के बाद फिर से जंक फूड खाना नेगेटिव असर करता है।

“



चेहरा तन-मन का आईना है। आप जो भी खाएंगे, वह शरीर पर दिखेगा। समय पर सही खाना जरूरी है। ऐसा करने पर स्किन और हेअर अपने आप ग्लो करेंगे। वैसे विटामिन ए, सी और ई स्किन के लिए जरूरी विटामिन हैं, जो आपको लंबे समय तक यंग बनाए रखते हैं।

डॉ. स्मृति नसवा, कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजिस्ट, फोर्टिस, मुंबई

विटामिन सी इम्युनिटी बढ़ाने के साथ-साथ बालों और त्वचा को चमकदार बनाए रखता है। विटामिन बी12 से भी ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। सेल्स ग्रोथ के लिए यह जरूरी है। बॉडी को हाइड्रेट भी रखना जरूरी है।

-नेहा पठानिया, चीफ डाइटीशियन, पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम



”

floret 
beautiful everytime...

*Flourish
with Elegance*

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

Pep Up!

floret 
ACTIVEWEAR

floret 
Panties


Cotton
Opera

www.floretonline.com

India Office:

E-39/40, Sector A1, UPSIDC IndlArea, Tronica City, Ghazibad-201102

Customer care : +91 9625222012(Delhi)

Customer care : +91 9886687131(Kerala)

Dubai Office:

Intimate Fashion Textile Trading L L C, P.O.Box # 99006, Shop #02, I-16,

Morocco Cluster International City, Dubai-uae

Customer care : 00971523178020

Available at a store near you & all leading e-commerce platforms

शूटर मैथिली मिश्रा शौक से जुनून तक

वे हरफनमौला हैं। शौकिया शुरू हुई निशानेबाजी कब जुनून में बदली, पता ही नहीं चला। आज वे कई नेशनल-इंटरनेशनल टूर्नामेंट्स का हिस्सा हैं। लॉन टेनिस, बास्केटबॉल और ताईक्वांडो प्लेयर तो वह हैं ही, एचआर कंसल्टेंट और कैंडल मेकर भी हैं। इन्होंने कथक की ट्रेनिंग भी ली है। जी हां, ये हैं मैथिली मिश्रा। जानें जमशेदपुर से मुंबई तक के उनके इस सफर की दिलचस्प कहानी।



मैथिली मिश्रा लॉन टेनिस खेलती थीं और उसी में आगे बढ़ना चाहती थीं। प्रैक्टिस के दौरान एक बार शूटिंग रेंज में चली गयीं। वहां का एकदम शांत और कंसंट्रेशन वाला माहौल उन्हें भा गया। जिस तरह शूटर्स निशाना साध रहे थे, वह किसी ध्यान से कम नहीं था। वे अकसर आराम करने या पानी पीने शूटिंग रेंज में जातीं और शूटिंग देखतीं। उन्हें लगा कि यह तो बड़ा मजेदार गेम है। बस इसी मजे के लिए शौकिया शूटिंग शुरू हो गई। तब कहां सोचा था कि यह खेल ही जीवन का मकसद बन जाएगा और उन्हें भविष्य में शोहरत दिलाएगा।

मैथिली मिश्रा जमशेदपुर (झारखंड) में पैदा हुईं और उनका बचपन बनारस में बीता। उनके पिता डॉ. अभयनाथ मिश्रा सीनियर एडवोकेट और मोटिवेशनल स्पीकर हैं। वे बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के ही छात्र रह चुके हैं। उनकी मां नीरू मिश्रा योगा टीचर हैं, जबकि बहन मीनाक्षी ने आईआईटी हैदराबाद से रिसर्च की है और वह ट्रांसपोर्टेशन डिजाइनर हैं। कहा जा सकता है कि यह पूरा परिवार ही खुद में ही एक मिसाल है।

मैथिली टीनएज में प्रवेश कर ही रही थीं, जब उनका पूरा परिवार मुंबई शिफ्ट हो गया और फिर आगे की पढ़ाई-लिखाई वहीं से जारी रही। मुंबई के मीठीबाई कॉलेज से साइकोलॉजी में ग्रेजुएशन के बाद मैथिली ने जमशेदपुर से ह्यूमन रिसोर्स मैनेजमेंट में डिप्लोमा किया और अभी एक कंपनी में एचआर कंसल्टेंट के रूप में कार्यरत हैं।

शौक ने दिलायी शोहरत

जब तक वे निशानेबाजी के प्रति अपने लगाव को समझ पातीं, प्रशिक्षण के 3 महीने के भीतर ही वे स्टेट लेवल के लिए चुन ली गयीं और महाराष्ट्र स्टेट में उन्होंने आठवीं रैंक प्राप्त की। इसके 2 महीने बाद ही वह प्री-नेशनल के लिए क्वालिफाई हुईं और वेस्टर्न जोन में उन्हें तीसरा स्थान मिला। इस तरह 8 महीने के भीतर वे राष्ट्रीय स्तर की एअर पिस्टल शूटर बन गयीं। उन्होंने कई बार महाराष्ट्र स्टेट का प्रतिनिधित्व किया। फिल्हाल वे विश्व कप और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट ट्रेल कॉम्पिटिशन में हिस्सा ले रही हैं। पिछले वर्ष नवंबर में उन्होंने गोवा में हुए 37वें



राष्ट्रीय खेलों में हिस्सा लिया। इससे पहले 2018 में जर्मनी में इंटरनेशनल शूटिंग प्रतियोगिता और बेलजियम में इंटासो रिफ्लेक्स शूटिंग कप में भारत का प्रतिनिधित्व किया।

कठिन दिनचर्या का पालन

एअर पिस्टल शूटिंग के अलावा मैथिली ने 5 वर्ष तक वाईएमसीए के लिए बास्केटबॉल खेला है। वे ताईक्वांडो में डिस्ट्रिक्ट लेवल पर खेलीं और ब्रॉज हासिल किया। मैथिली कहती हैं, "मैं स्कूल में पढ़ाई के अलावा लगभग हर एक्स्ट्रा करिकुलर एक्टिविटीज में हिस्सा लेती थी। हालांकि मैंने कभी शूटिंग को प्रोफेशन बनाने के बारे में नहीं सोचा। एकेडेमिक बैकग्राउंड भी अच्छा था तो कई बार पढ़ाई और खेल के बीच सामंजस्य बिठाना मुश्किल होता था। कुछ साल पहले तक मेरी दिनचर्या घड़ी की सुइयों के हिसाब से चलती थी। मैं सुबह 5 बजे उठती, 6 बजे तक शूटिंग रेंज पहुंच जाती थी, 8 बजे तक वहां प्रैक्टिस करती, फिर वहां से 9 बजे अपनी क्लासेज करने पहुंच जाती थी। मैं बुरी तरह थक जाती थी, लेकिन इसी दिनचर्या ने मुझे सिखाया कि अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलना कितना सुखद है। मैं हर महत्वपूर्ण प्रतियोगिता से पहले खुद को दबावमुक्त रखने की कोशिश करती हूँ। अपना ध्यान केवल एक या दो कमजोर पक्षों पर ही देती हूँ और उन्हें सुधारने की कोशिश करती हूँ। प्रतियोगिता से ठीक पहले मैं अपनी दिनचर्या में कोई बड़ा बदलाव



एक स्त्री की सफलता हजारों को प्रेरित करती है

मेरा मानना है कि एक स्त्री की सफलता दूसरी स्त्री को प्रेरित करती है। हमें हर हाल में साहसी, मजबूत और विनम्र होने की जरूरत है। हर स्त्री को दूसरी स्त्री के साथ खड़ा होना चाहिए। खेल हो या जिंदगी, कभी हारें तो दोबारा दुगुनी ताकत से खड़े होने की कोशिश करें, मेहनत करें और जीतें। खेल यही सिखाता है। मैं निराश होती हूँ तो रुकती नहीं, कोशिशें जारी रखती हूँ। हर संघर्ष सिखाता है, बस अपने मन को मजबूत बनाए रखने की जरूरत होती है।

- मैथिली मिश्रा



बॉयज होम में बच्चों की काउंसलिंग करती मैथिली मिश्रा



नहीं करती। घर का बना ताजा खाना खाती हूँ और अपनी प्रैक्टिस कम कर देती हूँ, ताकि दिमाग शांत रहे। इस समय मैं योग और जिम जरूर करती हूँ। छोटे-छोटे बदलावों पर ध्यान देती हूँ, क्योंकि इसी से बेहतर नतीजे हासिल होते हैं।"

हर प्रतियोगिता सिखाती है

प्रतियोगिताओं में हार-जीत लगी रहती है। हर खिलाड़ी जीतने की ख्वाहिश से खेलता है, लेकिन सभी नहीं जीत सकते। ऐसे में नकारात्मक भावनाओं से उबरना कितना मुश्किल होता है। इस सवाल पर मैथिली कहती हैं, "मैं चाहे जीतूँ या हारूँ, मगर हर प्रतियोगिता के बाद मुझे यही लगता है कि मैं इससे बेहतर कर सकती थी। निश्चित तौर पर हारना कोई नहीं चाहता, इसलिए थोड़ी निराशा तो स्वाभाविक है, लेकिन मैं नकारात्मक भावनाओं को खुद पर हावी नहीं होने देती। मुझे पता है कि मेरे दुखी या निराश होने से चीजें बदलेंगी नहीं। मैं जल्दी ही खुद को स्थितियों से निकालती हूँ और अगली प्रतियोगिता

की तैयारी करती हूँ। हर प्रतियोगिता के बाद अपना रिव्यू करती हूँ कि पिछले गेम में क्या गलतियाँ कीं और इन्हें आगे कैसे सुधारूँ। शूटिंग रेंज में खुद को शांत रखने की कोशिश करती हूँ और किसी नकारात्मक कमेंट को नजरअंदाज करना बेहतर समझती हूँ। मैं अपनी मेहनत में कमी नहीं करती, फिर चाहे परिणाम जो भी आए! मैं हर उस बातचीत से दूर रहती हूँ, जो मेरे खेल पर नकारात्मक प्रभाव डाले। मैं खुशनुमा हूँ कि मुझे अपनी फैमिली, दोस्तों, क्लब्स और आसपास के सभी लोगों का पूरा सपोर्ट मिला है।"

ध्यान से मिलती है एकाग्रता

खेल प्रतियोगिताएं जितना रोमांच पैदा करती हैं, उतनी ही घबराहट भी, क्योंकि किसी को पता नहीं कि अगले पल क्या होना है। कभी जीते हुए खेल में अंतिम क्षण हार दिखने लगती है तो कभी हार सामने होती है और लास्ट मोमेंट चमत्कार हो जाता है। इस अनिश्चितता के माहौल में एंजाइटी व घबराहट होना लाजिमी है। मन में चलने वाले उतार-चढ़ाव का सामना करना भी बहुत आसान नहीं होता। मैथिली कहती हैं, "मेडिटेशन मुझे शांत रखता है। यह मेरी ऊर्जा के लिए जरूरी है और मुझे एकाग्रचित्त रहने में

मदद करता है। मैं नियमित कुछ देर मेडिटेशन करती हूँ, ताकि खुद को ऊर्जावान बनाए रख सकूँ। मैं सरकारों से कहना चाहती हूँ कि एथलीट्स की मदद करें, ताकि वे आर्थिक चुनौतियों का सामना कर सकें और माता-पिता अपने बच्चों को खेलने से ना रोके। हमारे देश में कई बच्चे आर्थिक कारणों से खेल में आगे नहीं बढ़ पाते।"

वर्क इन प्रोग्रेस...

मैथिली को शूटिंग के अलावा मोमबत्तियाँ बनाने का भी शौक है। वे अपनी बहन मीनाक्षी के साथ कैंडल्स बनाती हैं। उनका इंस्टा हैंडल इन दोनों बहनों के कैंडल मेकिंग वीडियोज से भरा पड़ा है। उन्हें किताबें पढ़ना भी भाता है। खाली वक्त में पढ़ती हैं, टेनिस खेलती हैं, फॉर्मूला वन देखती हैं। उन्हें सामाजिक कार्यों से जुड़ना भी अच्छा लगता है। वे बीच-बीच में बॉस्को बॉयज होम में टीनएजर बच्चों की काउंसलिंग करती हैं। 'वर्क इन प्रोग्रेस...' खुद के बारे में उनकी यही वन लाइनर परिभाषा है।

मैथिली मिश्रा कहती हैं, "हर रोज सुबह जागती हूँ तो एक नयी जिंदगी मेरे सामने होती है। मैं खुद से सवाल पूछती हूँ कि मैं क्या बनना चाहती हूँ और क्या नहीं बनना चाहती।"

◆ इंदिरा राठौर

Beauty Problems

उमस वाली गरमी में जब एसी देर तक ऑन रहता है, सबसे बुरा असर त्वचा और बालों पर होता है। कुछ बातों की सलाह दे रही हैं एक्सपर्ट—



शहनाज हुसैन
ब्यूटी एक्सपर्ट

एसी में कैसे रहे हेल्दी स्किन

- उमस वाले मौसम में चेहरे और बालों की हालत बहुत बुरी हो जाती है। इसीलिए ज्यादातर हम सभी एसी के सामने रहना पसंद करते हैं। लेकिन एसी में बहुत देर तक रहने पर भले ही गरमी और पसीने से राहत मिलती है, पर त्वचा रूखी और बाल बहुत कड़े हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि त्वचा और बालों का ध्यान रखा जाए।
- एसीवाले कमरे में एक ह्यूमिडिफायर लगाएं। यह बालों को रूखेपन से दूर रखेगा।
- गरमियों में पानी पीने का पूरा ध्यान रखें, क्योंकि एसी की वजह से प्यास कम हो जाती है। इससे शरीर में पानी की कमी होने की आशंका बढ़ जाती है और यही वजह है कि पर्याप्त पानी ना पीने की वजह से त्वचा रूखी और बेजान दिखायी देने लगती है।
- डिटॉक्स वॉटर का सेवन करें। इससे पानी में स्वाद आएगा और पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिया जाएगा। इसे बनाने के लिए एक पानी भर जग में नींबू के स्लाइस और पुदीने/ तुलसी की ताजी पत्तियां डाल कर 5 घंटे के लिए रखें। कभी आप गुलाब की ताजी पंखुड़ियों को धो कर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नींबू के स्लाइस और तुलसी की ताजी पत्तियों को फ्लेवर्ड पानी में भी इस्तेमाल करें।
- वैसे इस तरह के पानी में फ्लेवर के साथ-साथ औषधीय गुण भी शामिल होगा। गरमी में जी मिचलाना, एसिडिटी और खाने-पीने के प्रति अनिच्छा की परेशानी भी दूर होगी।
- नारियल पानी से डिहाइड्रेशन दूर होता है। गरमियों में दिन में एक बार नारियल पानी पिएं। नारियल में ऐसे जरूरी तत्व होते हैं, जो शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी को दूर करने में मदद करते हैं।
- त्वचा के मुताबिक फेशियल कराएं, यह स्किन टोन को बिगड़ने नहीं देता। एसी में बैठने के बाद भी त्वचा की ताजगी बनी रहेगी। चेहरे की त्वचा ही सबसे ज्यादा नाजुक और संवेदनशील होती है।
- अगर आपकी स्किन ऑइली है, तो ऐसे मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें, जिससे त्वचा पर ऑइली इफेक्ट नहीं आएगा और त्वचा फ्रेश दिखायी देगी। नहाने के तुरंत बाद शरीर पर बॉडी लोशन और चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाएं। इससे त्वचा पर मॉइस्चराइजर लॉक रहेगा। लंबे समय तक त्वचा हाइड्रेट रहेगी। दिन में एलोवेरा मिक्सड गुलाबजल का स्प्रे भी चेहरे को हाइड्रेट रखता है। चाहें तो रुई के फाहे पर गुलाबजल स्प्रे करें और चेहरा पोंछ लें।
- त्वचा बहुत रूखी होने पर बादाम और विटामिन ई युक्त मॉइस्चराइजर लगाएं। ऐसी क्रीम जो स्किन की इलास्टिसिटी को बनाए रखती है, उसका इस्तेमाल त्वचा को मुलायम बनाए रखता है।
- सामान्य त्वचा के लिए एलोवेरा जैल का प्रयोग त्वचा को बिना चिपचिपा बनाए फ्रेश लुक देता है। दही और एलावेरा जैल मिक्स करके पैक लगाएं।
- हेअर वॉश करने के बाद गीले बालों पर एलोवेरा जैल को हाथ में मल कर बालों में लगाएं।

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

जब ही जाएं हेअर ड्राई

बालों को धोने के बाद कंडीशनर के अलावा हेअर सीरम भी लगाएं। आप चाहें तो हेअर सीरम को पानी में घोल कर स्प्रे बोतल में डाल कर रखें और दिन में दो बार इसे इस्तेमाल में लाएं। हफ्ते में दो बार बाल धोएं। धोने से पहले हेअर पैक लगाएं। दही, आंवले का पाउडर मिक्स करके लगाएं। मेयोनीज बालों को सॉफ्ट रखता है। शैंपू करने से पहले बालों पर मेयोनीज लगा कर रख सकते हैं। एलोवेरा जैल भी बालों को चमकदार और स्वस्थ रखता है।



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

Nail Extension

नेल एक्सटेंशन डैमेज और डल हो सकते हैं। उन्हें लॉन्ग लास्टिंग बनाने के लिए उनकी केअर करना जरूरी है।



नेल एक्सटेंशन ट्रेंड में हैं। किसी भी लुक को खास बनाने के लिए चाहे वह ट्रेडिशनल हो, कैजुअल या पार्टी वेअर, नेल एक्सटेंशन हर लुक को एक अच्छी फिनिश देते हैं। नेल एक्सटेंशन रोजाना की एक्सेसरी का हिस्सा बन गए हैं। जैल और एक्रिलिक नेल्स कुछ महीने चल जाते हैं, मेंटन करने पर ये ज्यादा भी चल सकते हैं। ये शुरुआत में क्लीन और नया चमक के साथ अच्छे लगते हैं और लुक की सबसे खास एक्सेसरी बन जाते हैं, लेकिन बहुत कम समय में इनकी क्वालिटी खराब होने लगती है।

नेल एक्सटेंशन कराने के बाद कुछ बातों का ध्यान रखें तो ये लंबे समय तक साथ निभा सकते हैं।

फॉलों करें केअर टिप्स

सही लेंथ चुनें : लंबे नेल एक्सटेंशन सबसे ज्यादा पसंद किए जाते हैं, लेकिन ये जल्दी टूट सकते हैं। छोटे या मीडियम लेंथ के एक्सटेंशन चुनें, खासकर अगर आप बहुत ज्यादा फीलड वर्क करती हैं। ऐसे में चोट लग कर इनके टूटने का खतरा रहता है।

प्रेप करें : नेल एक्सटेंशन कराने से पहले अपने नेल्स को प्रेप करें। अच्छी तरह से नाखूनों को साफ कर लें, किसी तरह की कोई गंदगी, पॉलिश या केमिकल ना लगा हो। क्लीन नेल्स पर एक्सटेंशन के समय ग्लू अच्छी तरह लग जाता है और नेल्स ज्यादा दिन तक टिकते हैं।

नेल एक्सटेंशंस स्टाइल स्टेटमेंट हैं। हर लुक के साथ अलग-अलग कलर व डिजाइन इस्तेमाल किए जाते हैं। लेकिन इनकी लाइफ बढ़ाने के लिए जरूरी है इनका ध्यान रखना।



केमिकल से बचाएं : नेल एक्सटेंशन हार्श केमिकल के संपर्क में आने से कमजोर और पीले पड़ सकते हैं। बरतन या कपड़े धोते समय, गार्डनिंग करते समय और एसिटोन वाले रिमूवर का इस्तेमाल ग्लव्स पहन कर करें।

हाथ रखें मॉइस्चराइज : हाथों को क्लीन और मॉइस्चराइज रखें, जिससे नेचुरल नेल हेल्दी रहेंगे और किसी तरह का फंगल बिल्डअप नहीं होगा। इससे एक्सटेंशन भी नेल से जुड़े रहेंगे। क्यूटिकल ऑइल से नेल के आसपास मसाज भी करें।

खयाल रखें : कोई भी काम करते समय एक्सटेंशन का ध्यान रखें। हल्के हाथों से टेक्सटिंग करें, किचन में कुछ चॉप करते समय ग्लव्स जरूर पहनें, नेल पर कट लगने से बचें।

सेफ्टी : एक्सटेंशन हमेशा अच्छी जगह से कराएं। किसी भी तरह की चोट लगने या प्रेशर पड़ने से नेल की क्वालिटी और ड्यूरेबिलिटी पर फर्क पड़ता है। अगर दर्द ठीक ना हो तो तुरंत अपनी ब्यूटीशियन से मिलें और उसे रिमूव करा लें।

रीफिल : समय के साथ जब नेचुरल नेल ग्रो करेगा तो एक्सटेंशन में फिलिंग की जरूरत पड़ती है। इसके बिना वे कमजोर हो कर टूटने लगेंगे।

हीट से बचाएं : एक्सटेंशन को तेज हीट से बचाएं। हीट से वे कमजोर हो कर जल्दी डैमेज हो सकते हैं। एक्सटेंशन लगे होने पर खाना बनाते समय ध्यान रखें और किसी तरह के हॉट स्पा ना लें।

◆ परिवा

स्किन और हेअर केअर

Problems & Solutions

खराब लाइफस्टाइल, पॉल्यूशन, स्ट्रेस और जंक फूड ज्यादा खाने के कारण हमारी स्किन और बालों पर बुरा असर देखने को मिलता है। अक्सर हमें यह जानकारी कम होती है कि हमारी स्किन टाइप कैसी है, कौन से प्रोडक्ट्स हमें इस्तेमाल करने चाहिए, किस स्थिति में कौन सा प्रोडक्ट नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। इंटरनेट पर तमाम तरह की जानकारी उपलब्ध होने के साथ-साथ ऑनलाइन कई प्रोडक्ट्स भी मिल रहे हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि जो प्रोडक्ट एक को सूट कर रहा हो, वही दूसरे को भी सूट करेगा। इसके लिए अपनी स्किन टाइप और हर प्रोडक्ट से जुड़ी पूरी जानकारी का होना जरूरी है।

अगर आपके मन में भी ऐसे ही संशय हैं, तो मुंबई की कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजिस्ट और शाइन स्किन, हेअर और लेजर क्लीनिक की फाउंडर व डाइरेक्टर डॉ. मृणाल शाह मोदी से लें स्किन व हेअर केअर से जुड़े सवालों के जवाब—



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

पुरुष हों या महिलाएं, सभी अपनी त्वचा और बालों को ले कर सजग रहते हैं। सही स्किन केअर प्रोडक्ट के चुनाव और सही डाइट से जुड़ी जानकारी दे रहे हैं डाइटीशियन, स्किन और हेअर एक्सपर्ट—

कैसे जानें स्किन टाइप

स्किन 3 तरह की होती है। आपकी स्किन कैसी है, यह जानने के लिए अपना चेहरा साफ पानी से धोएं और इसे 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अगर आपको अपनी स्किन में खिंचाव महसूस होता है, ड्राइनेस लगती है और मॉइस्चराइजर लगाने की जरूरत महसूस होती है, तो आपकी स्किन ड्राई स्किन कहलाएगी। अगर चेहरा धोने के बाद भी आपको चेहरे पर ऑइलीनेस या चिपचिपाहट महसूस होती है, तो आपकी स्किन ऑइली स्किन है। तीसरी तरह की स्किन कॉम्बिनेशन स्किन होती है। इस तरह की स्किन में माथे, नाक और ठुड़ी ऑइली लगती है और गाल ड्राई महसूस होते हैं, तो यह कॉम्बिनेशन स्किन कहलाती है।

क्या हैं आम समस्याएं

एकने, ब्राउन स्पॉट्स, पिगमेंटेशन, मेलास्मा, डार्क सर्कल्स, टैनिंग, अनइवन स्किन टोन, पॉलीमॉर्फिस लाइट इरप्शन, रिंकल्स, फाइन लाइंस, डबल चिन, स्किन सैगिंग, एग्जोमा, सोराइसिस आदि त्वचा से जुड़ी बेहद आम समस्याएं हैं। ऐसे केसेज की संख्या काफी ज्यादा है। एकने जहां बेहद आम समस्या है, लेकिन जब हाथ से मुहांसों को फोड़ देते हैं, तो उसकी वजह से ब्राउन स्पॉट्स हो जाते हैं। वहीं मिडिल एज महिलाओं में मेलास्मा की दिक्कत देखी जाती है। यह प्रेगनेंसी के बाद या ओरल कॉन्ट्रासेप्शन टेबलेट की वजह से होती है। इसमें नाक और गालों पर पिगमेंटेशन हो जाती है। यंग लोग सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने लगे हैं, जिसकी वजह से उनमें डार्क सर्कल्स की समस्या बढ़ गयी है। वहीं स्ट्रेस की वजह से हेअर फॉल भी काफी देखा जा रहा है। पॉल्यूशन, गरमी के कारण पिगमेंटेशन, टैनिंग, पॉलीमॉर्फिस लाइट इरप्शन के मामले आ रहे हैं। आपको जो भी स्किन प्रॉब्लम हो, उसके लिए किसी स्किन केअर स्पेशलिस्ट के पास जा कर दिखाना जरूरी है। वे आपकी समस्या का कारण जान कर, मेडिकल कंडीशन और आपकी स्किन टाइप के हिसाब से ही उसका इलाज बताएंगे।

अगर आप मॉइस्चराइजर खरीद रही हैं, तो ड्राई स्किन के लिए उसमें शिया बटर, कोको बटर, मँगो बटर होने चाहिए, वहीं ऑइली स्किन के लिए जो प्रोडक्ट चुनें, उसमें लाइट मॉइस्चराइजर हों। इनमें केमिकल कम से कम हो। सैलिसिलिक एसिड, अडैपलीन, क्लींजामाइसीन जैसे इंग्रीडिएंट्स वाले प्रोडक्ट्स एकने वाली स्किन के लिए बेहतर रहते हैं। जो महिलाएं प्रेगनेंसी प्लान कर रही हों या प्रेगनेंट हों, उन्हें रेटिनॉल, अडैपलीन वाले प्रोडक्ट्स से दूरी बनानी चाहिए।

डेली स्किन केअर रूटीन

डेली स्किन केअर रूटीन फॉलो करने के लिए चेहरा अच्छे से धो कर अपनी स्किन टाइप के मुताबिक मॉइस्चराइजर, क्रीम या सीरम का प्रयोग करें। अगर आप घर में भी रहें, तो भी सनस्क्रीन लगा कर रखनी चाहिए। रात को भी चेहरा अच्छे से धो कर नाइट क्रीम या सीरम लगाना चाहिए। स्किन टाइप कैसा भी हो, क्लींजिंग, मॉइस्चराइजिंग और सनस्क्रीन का इस्तेमाल सभी को करना चाहिए।

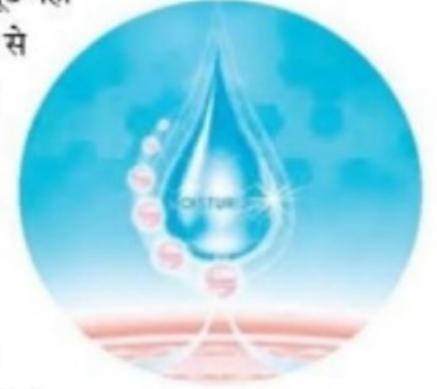
हर उम्र के लिए जरूरी

बच्चे भी धूप में खेलने जाएं, तो उन्हें भी सनस्क्रीन लगा कर बाहर भेजना चाहिए, वहीं

व लड़कियों दोनों को समान रूटीन को फॉलो करना चाहिए। डेली स्किन केअर रूटीन में नाइट क्रीम, डार्क सर्कल क्रीम को लड़के व लड़कियों दोनों को शामिल करना चाहिए।

ब्यूटी ऑइल या सीरम

नाइट क्रीम, डार्क सर्कल्स क्रीम का प्रयोग अपने डेली रूटीन में करें। कई बार ब्यूटी ऑइल्स आपकी स्किन को सूट नहीं करते, जिनकी वजह से एकने की दिक्कत हो सकती है। जैल, सीरम जैसे प्रोडक्ट्स आप अपनी स्किन टाइप के मुताबिक चुन सकते हैं। हायल्यूरोनिक एसिड, रेटिनॉल, नियासिनामाइड्स एंटी एजिंग के लिए जाने जाते हैं, तो पिगमेंटेशन के लिए कोजिक एसिड, ग्लाइकोलिक एसिड जैसे तत्व बढ़िया हैं।



कम करें एजिंग के साइन्स

अगर स्किन से बढ़ती उम्र के निशान कम करना चाहते हैं, तो इसके लिए पहले से यानी 20 की



डॉ. मृगाल शाह मोदी
डर्मेटोलॉजिस्ट

अगर हेल्दी स्किन चाहती हैं, तो इसके लिए कम उम्र से ही ध्यान रखना होगा। सनस्क्रीन का इस्तेमाल और स्किन को हाइड्रेट रखना जरूरी है।

हेल्दी स्किन और बालों के लिए हमारी बॉडी का अंदर से हेल्दी रहना जरूरी है, जिसमें डाइट के साथ कई और बातों की अहम भूमिका होती है।



प्रतीक्षा कदम
डाइटीशियन

कैसे चुनें स्किन केअर प्रोडक्ट

लोगों को लगता है कि ट्रेंड करने वाले या फिर महंगे प्रोडक्ट उनकी स्किन के लिए अच्छे होंगे और उनके इस्तेमाल से उनकी त्वचा में एकदम से निखार आ जाएगा, यह गलत है। आप जो भी स्किन केअर प्रोडक्ट चुनें, उसे खरीदने से पहले इंग्रीडिएंट्स जरूर देखें। उदाहरण के लिए



टीनएज में स्किन ज्यादा ऑइली होती है, जिस वजह से इनमें एकने की समस्या काफी देखी जाती है। उन्हें ऑइल फ्री क्लींजर से फेस वॉश करना चाहिए। एकने हो तो रेटिनॉल, सैलिसिलिक एसिड, बेंजोल पैरॉक्साइड, ट्रेटिनॉइन जैसे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना जरूरी है। लड़के

उम्र से ही तैयारी शुरू करनी होगी। सनस्क्रीन का इस्तेमाल करने की आदत जितनी कम उम्र में डालेंगे, उतना ही अच्छा होगा। इससे चेहरे पर फाइन लाइंस देर से दिखेंगी और स्किन डैमेज होने से बची रहेगी। 20-30 वर्ष की उम्र से ही रेटिनॉल, हायल्यूरोनिक एसिड, नियासिनामाइड्स, विटामिन सी का प्रयोग भी एजिंग के प्रोसेस को धीमा करने में मदद करता है।

विदेशी ट्रीटमेंट का सच

कोरियन व जैपनीज ट्रीटमेंट की डिमांड इन दिनों काफी बढ़ी है। लेकिन कोई भी ट्रीटमेंट

कैसे रखें बालों का ध्यान

गोदरेज के जाने-माने हेअर स्टाइलिस्ट, केराटिन और बोटॉक्स के ब्रांड एंबेसडर नजीबुर रहमान दे रहे हैं हेअर केअर के टिप्स—



इस वक़्त अधिकतर महिलाओं को बालों से संबंधित कई तरह की शिकायतें हैं। आपके अनुभव क्या हैं इस बारे में?

बालों का झड़ना, डैंड्रफ, स्प्रिट एंड्स, बालों का पतला होना जैसी कई समस्याएं हैं महिलाओं में। महिलाओं में हारमोस में असंतुलन होता है। कुछ महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान चेहरे पर भी बाल उगने लगते हैं।

हेअर स्टाइलिंग के क्या ट्रेंड पॉपुलर हैं आजकल?

डिफरेंट हेअर कट के साथ डिफरेंट हेअर कलर्स का इस्तेमाल करना आजकल ट्रेंड में है। बालों में कई ट्रीटमेंट जैसे ट्रिमिंग, पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग, ब्लो ड्राई, केराटिन ट्रीटमेंट, हेअर बोटॉक्स, प्रोटीन ट्रीटमेंट, हेअर स्मूथनिंग किया जाता है। इन ट्रीटमेंट्स से बालों के टेक्सचर को नुकसान पहुंचता है। इसलिए बालों में अच्छी कंपनी के प्रोडक्ट्स ही इस्तेमाल करने चाहिए।

क्या बालों का डैमेज होने का कारण कुछ और भी है?

छोटे-बड़े शहरों में पॉल्यूशन बहुत बढ़ चुका है, जिसकी वजह से बाल डैमेज होते हैं। इसके अलावा धूल-मिट्टी और धूप के प्रभाव से भी बालों को नुकसान पहुंचता है। बालों को हेल्दी रखना है तो अपनी डाइट का भी ध्यान रखना होगा। अंडों से भरपूर प्रोटीन मिलता है। इन्हें अपनी डाइट में रोजाना शामिल करें। फिश (सालमन), दूध, आंवला, हरी सब्जियां खूब खाएं। जितना हो सके जंक फूड से दूरी बनाएं। रोजाना 4-5 बादाम खाएं, इससे बालों को फायदा मिलेगा। बालों को सप्ताह में कम से कम 2 बार जरूर धोएं।

फ्रिजी, ड्राई, कर्ली, प्रीमैच्योर ग्रे हेअर, रूसी युक्त बालों का ट्रीटमेंट क्या है?

इस सभी समस्याओं के लिए पहले स्कैल्प चेक करना होता है। इन सभी के लिए अलग-अलग ट्रीटमेंट्स हैं। डैंड्रफ दूर करने के लिए एंटी डैंड्रफ शैंपू का इस्तेमाल करें। फ्रिजी बालों के लिए केराकेअर शैंपू का इस्तेमाल करना बेहतर होगा। आयरन, बायोटिन, फोलिक एसिड, मल्टीविटामिन को अपनी डाइट में शामिल करें। बालों में ऑलिव, बादाम या अरगन ऑइल से मसाज कर दो घंटे के बाद धो लें।

2024-2025 में कौन से हेअर कलर ट्रेंड में हैं, खासकर जो इंडियन कलर टोन को मैच करें?

हेअर कलर भी अमूमन मौसम के अनुसार व आपकी स्किन टोन पर निर्भर करता है। फिर भी कुछ कॉमन हेअर कलर्स हैं, जो भारतीय महिलाओं के बालों और स्किन टोन को मैच करते हैं और इस वक़्त ट्रेंड कर रहे हैं। ये कलर्स हैं—चॉकलेट-कैरेमल, स्ट्रॉबेरी ब्राउन, रूबी रेड, ऑर्बन हाईलाइट्स, सनकिस्ड हेअर, मशरूम ब्रुनेट और डार्क चॉकलेट कलर। ये कुछ कलर्स ऐसे हैं, जो हर उम्र व हर तरह के कॉम्प्लेक्शन की महिलाओं को सूट करेंगे। इस साल ये कलर्स सबसे ज्यादा ट्रेंड करेंगे।

- पूजा सामंत



बालों की ग्रोथ के लिए सही डाइट और सही केअर बहुत जरूरी है। बालों की किसी समस्या के लिए एक्सपर्ट से सलाह लें।

नजीबुर रहमान
हेअर एक्सपर्ट

करवाने से पहले आपको समझना होगा कि उनका रहन-सहन, खानपान हमसे काफी अलग है। वहां की डाइट में उबला खाना, कम मसाले और सी फूड काफी प्रचुर मात्रा में उपयोग किए जाते हैं। लेकिन हमारे यहां का खानपान अलग है। हमारी डाइट में मसाला, तला-भुना खाना ज्यादा होता है। इंडियन स्किन टोन के लिए ग्लास स्किन पाना मुश्किल होता है। हमारे यहां भी कई ऐसे ट्रीटमेंट मौजूद हैं, जिनसे स्किन में काफी ग्लो आता है, लेकिन कोरियन या जैपनीज लोगों की तरह स्किन इफेक्ट इंडियन स्किन टोन पर नहीं लाया जा सकता।

ग्लोइंग स्किन के लिए डाइट

अगर साफ-सुथरी और ग्लोइंग स्किन चाहते हैं, तो इसके लिए डाइट का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। नवी मुंबई के कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल में कंसल्टेंट डाइटीशियन प्रतीक्षा कदम का कहना है, "यह सोचना गलत है कि कुछ खास चीजें खाने या प्रोडक्ट इस्तेमाल करने से आपके बाल और स्किन हेल्दी और सुंदर लगने लगेंगे। इसके लिए हमारी बॉडी का अंदर से हेल्दी रहना जरूरी है, जिसमें डाइट के साथ कई और बातों की अहम भूमिका होती है, जैसे भरपूर नॉंद लेना, स्ट्रेस फ्री रहना, नियमित व्यायाम करना आदि। शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। भरपूर पानी पीने के अलावा, नारियल पानी, छाछ भी खूब पिएं।" कुछ और बातों का ध्यान रखें—

- फलों का जूस पीने के बजाय ताजे और मौसमी फल व सलाद खाएं। इनमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को ठीक रखता है।
- अगर स्किन पर ग्लो चाहती हैं, तो उन चीजों से परहेज करें, जिनमें प्रिजर्वेटिव्स हों, जंक फूड, ज्यादा मीठा तला-भुना खाना ना सिर्फ हेल्थ, बल्कि स्किन के लिए भी नुकसानदायक है। इनसे शरीर में डेड स्किन और डेड सेल्स की मात्रा बढ़ती है।
- करीपत्ता, हल्दी और छाछ का नियमित सेवन करने से आपके बाल हेल्दी बनते हैं।
- दिनभर में 5-6 बादाम, काजू, अखरोट आदि खाएं। रोजाना एक ही चीज खाने के बजाय इन्हें बदल-बदल कर खाना चाहिए।
- ऑइल सीड्स जैसे फ्लेक्स सीड, कद्दू के बीज अपनी डाइट में शामिल करें। गरमियों में सब्जा के बीज भी खा सकते हैं।

◆ निष्ठा गांधी

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

बूटी सॉल्ट

मेनीक्योर और पेडिक्योर में इप्सम सॉल्ट का करें
इस्तेमाल और पाएं बजट में सॉफ्ट स्किन।



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

कली

न और रिलैक्स्ड पैरों के लिए पेडिक्योर
रेगुलर करना जरूरी है। गरमियों में
स्किन धूप और पॉल्यूशन से टैन और
डल लगने लगती है। ऐसे में स्किन को पैंपर करने
के लिए पेडिक्योर और मेनीक्योर करें। हाइजीन और
रिलैक्स करने के लिए मेनी-पेडी करा सकते हैं।
इप्सम सॉल्ट पेडिक्योर स्किन को फंगल इन्फेक्शन,
बैक्टीरिया से बचाता है और साथ पैरों की स्किन को
साफ और सॉफ्ट रखता है। पैरों में किसी भी तरह के
दर्द और सूजन में भी इससे बहुत मदद मिलती है।

कैसे करें सॉल्ट पेडिक्योर

- टब में हल्का गरम पानी भर लें।
- पानी में एक चम्मच इप्सम नमक मिलाएं।
- पैरों को पानी में 30 से 60 मिनट तक रखें।
- पेडिक्योर में अरोमा थैरेपी टच लाने के लिए
यूकिलिप्टस, लैवेंडर, रोज या पसंद के ऑइल को
डाइल्यूट करके टब में डाल दें।
- पैरों को सोक करने के बाद फुट स्क्रब से साफ करें।

- स्क्रब के बाद एक्सफोलिएट करने के लिए प्यूमिस
स्टोन का इस्तेमाल करें। एड़ी के पास सोप लगा
कर मसाज करें।
- पैरों को पोछ कर मॉइस्चराइज करें।

मेनीक्योर ना करें स्किप

- नेल्स को रिमूवर से क्लीन करें। फिर
एक्स्ट्रा ग्रोथ को कट कर लें। फिर फाइल
करें।
- हाथों को हल्के गरम पानी में सोक करें।
पानी में फोमिंग के लिए बॉडी वॉश डाल सकती
हैं और साथ ही असेंशियल ऑइल भी डाल सकती
हैं।
- नेल्स रेडी होने पर क्यूटिकल्स को पीछे की
तरफ हल्का पुश करें।
- हाथों को एक्सफोलिएट करें। इससे सारी डेड
स्किन हट जाएगी और स्किन अच्छे से अब्जॉर्ब
कर पाएगी। हाथों को मॉइस्चराइज करें और नेल
कलर लगा लें।

◆ ईशा



नजर को



नजर ना लगे

आंखों की सेहत से कोई समझौता नहीं करें, क्योंकि ये हैं तो ही दुनिया रोशन है।

आंखों को ले कर कवियों-शायरों ने ना जाने कितनी कल्पनाएं कर डाली हैं, ना जाने कितने मुहावरे आंखों पर बनाए गए हैं। वाकई हकीकत यही है कि इसके बिना जीवन सूना है। तो क्यों ना कुदरत से मिले इस बेशकीमती तोहफे को संभाल कर रखें, ताकि ये जिंदगी भर हमें दुनिया दिखाती रहें। आंखों की सेहत कैसे बनी रहे, कभी कोई तकलीफ हो तो क्या उपाय करें, नेत्र विज्ञान में क्या-क्या नयी तकनीकें आयी हैं, ऐसी ही तमाम बातों को ले कर हमने बात की नेत्र रोग चिकित्सक डॉ. श्वेता वर्मा से, जो दिल्ली के वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज और सफदरजंग अस्पताल के ऑपथैल्मोलॉजी विभाग में सीनियर रेजिडेंट हैं।

आंखों की सामान्य समस्याएं

मायोपिया : इससे ग्रस्त व्यक्ति दूर की चीजें साफ-साफ नहीं देख पाता।

उपचार : विजन को सही करने के लिए पावर वाला चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस। कुछ मामलों में कॉर्निया को सही शेप में लाने के लिए लेजर सर्जरी की जाती है।

हायपरोपिया : नजदीक की चीजों का साफ-साफ नजर ना आना।

उपचार : पावर वाला चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस। कॉर्निया को

सही शेप में लाने के लिए लेजर सर्जरी की जा सकती है।

एस्टिगमेटिज्म : इसमें कॉर्निया या लेंस का शेप बिगड़ जाने के कारण दूर से देखें या नजदीक से, चीजें धुंधली या टेढ़ी दिखायी देती हैं।

उपचार : कॉर्निया या लेंस के शेप को ठीक करने के लिए विशेष रूप से बनाया गया चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस। लेजर सर्जरी से भी कॉर्निया का शेप ठीक किया जाता है।

प्रेसबायोपिया : उम्र बढ़ने के साथ नजदीक की चीजों को साफ-साफ ना देख पाना। यह परेशानी आमतौर पर 40 साल की उम्र के बाद होती है।

उपचार : नजदीक का चश्मा, बायफोकल या मल्टीफोकल चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस। कुछ मामलों में सर्जरी की भी जरूरत पड़ सकती है।

कैटेरेक्ट (मोतियाबिंद) : इसमें लेंस पर झिल्ली जम जाती है, जिससे चीजें धुंधली दिखती हैं, रात में देखने में दिक्कत होती है, आंखें चौंधिया जाती हैं।

उपचार : सर्जरी करके धुंधले लेंस को हटा कर कृत्रिम लेंस लगा दिया जाता है।

ग्लूकोमा (सफेद मोतिया) : आंखों के भीतर प्रेशर बढ़ने के कारण ऑप्टिक नर्व्स का डैमेज हो जाना, जिससे रोशनी जा सकती है।



आंखों में कोई तकलीफ ना भी हो, तो भी नियमित रूप से आंखों के डॉक्टर के पास जा कर चेकअप कराएं।

-डॉ. श्वेता वर्मा,
सीनियर रेजिडेंट,
ऑपथैल्मोलॉजी विभाग,
वीएमसीसी व सफदरजंग
अस्पताल, दिल्ली

उपचार : प्रेशर कम करने के लिए आई ड्रॉप्स, दवाएं, लेजर ट्रीटमेंट, या सर्जरी।

मैक्यूलर डिजेनरेशन : रेटिना का मध्य भाग मैक्यूलर डैमेज हो जाती है, जिससे सेंट्रल विजन का चले जाना।

उपचार : इसे पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन दवाओं, लेजर थेरेपी या स्पेशल इन्जेक्शन से इस प्रोसेस को धीमा किया जा सकता है। कुछ विजन उपकरण व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों में सहायक हो सकते हैं।

डाइबिटिक रेटिनोपैथी : डाइबिटीज के कारण रेटिना की रक्तवाहिकाओं को नुकसान पहुंचाना, जिससे नजर की समस्याएं हो सकती हैं।

उपचार : ब्लड में शुगर के लेवल को कंट्रोल में रखना, लेजर सर्जरी, इन्जेक्शन, या और ज्यादा डैमेज से बचाने के लिए आंख की सर्जरी।

उपचार : जैसा इन्फेक्शन वैसा उपचार।

बैक्टीरियल इन्फेक्शन के लिए एंटीबायोटिक आई ड्रॉप्स, वायरल इन्फेक्शन आमतौर पर खुद ही खत्म हो जाता है, एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस का उपचार एंटी-एलर्जिक दवाओं और एलर्जन से दूरी रख कर किया जाता है।

फ्लोटर्स : आंखों में छोटे-छोटे धब्बे या लाइनें तैरती हुई दिखना।

उपचार : आमतौर पर किसी उपचार की जरूरत नहीं, जब तक कि इससे देखने में बाधा ना पैदा हो। दिक्कत होने पर फ्लोटर्स को हटाने के लिए एक प्रोसिजर किया जाता है।

आंखों की ऐसे रखें सेहतमंद

नियमित आई चेकअप : चाहे आपकी आंखों में कोई तकलीफ ना भी हो, तो भी नियमित रूप से

को फॉलो करें। टीवी-मोबाइल-कंप्यूटर देखते समय हर 20 मिनट के बाद 20 सेकेंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर किसी चीज को देखें। इससे स्क्रीन पर नजर गड़ाए रखने से होने वाला तनाव दूर होगा। यह भी ध्यान रखें कि कंप्यूटर स्क्रीन आंखों से लगभग एक हाथ की दूरी पर हो और स्क्रीन का ऊपरी हिस्सा आंखों के लेवल पर या थोड़ा नीचे हो।

रोग कंट्रोल में रखें : डाइबिटीज और हायपरटेंशन आंखों की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं, इन्हें काबू में रखें।

पलकें झपकाएं : कंप्यूटर पर काम करते हुए या पढ़ते हुए पलकों को झपकाना ना भूलें। पलक झपकाने से आंखों में नमी बनी रहती है।

और भी हैं अच्छी आदतें : स्मोकिंग ना करना, पर्याप्त रोशनी में काम करना या पढ़ना-लिखना, पर्याप्त नींद लेना, आंखों को ना रगड़ना और आंखों को बार-बार ना छूना कुछ ऐसी आदतें हैं, जो हमारी आंखों को सेहतमंद बनाए रखने में मददगार साबित होती हैं।

डाइट पर नजर

खाने में ऐसी चीजें शामिल करें, जिनमें विटामिन ए, सी, ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में हों। हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक आंखों की सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

गाजर और शकरकंदी बीटा-कैरोटिन से भरपूर होते हैं, जिससे हमारा शरीर विटामिन में बदल देता है, जो बढ़िया नजर के लिए जरूरी है।

संतरे, नींबू, अंगूर जैसे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं, जो कैटेरेक्ट और मैक्यूलर डिजेनरेशन से बचाते हैं।

अंडे में ल्युटिन, विटामिन ई व जिंक होता है, जो आंखों को हेल्दी बनाए रखता है। सालमन, टूना और अन्य ऑइली फिश ओमेगा-3 फैटी एसिड का बेहतरीन स्रोत हैं।

मेवे जैसे बादाम, सनफ्लावर के बीज और अखरोट में विटामिन ई और ओमेगा-3 पाए जाते हैं, जो उम्र बढ़ने पर होने वाली आंखों की समस्याओं से बचाते हैं।

पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आंखें नम रहती हैं और वे ड्राई होने से बची रहती हैं।

कुछ एक्सरसाइज हैं जरूरी

आंखों के व्यायाम : कुछ आसान से व्यायाम रूटीन में शामिल कर लें, जैसे कुछ सेकेंड तक



आंखों के डॉक्टर जांच करके बताते हैं कि पेशेंट के लिए विजन को सही करने के लिए किस तरह का पावर वाला चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस सही रहेगा।

ड्राई आई : आंखें पर्याप्त मात्रा में या सही तरह का आंसू नहीं बना पातीं, जिससे आंखों में तकलीफ हो सकती है या नजर की समस्याएं हो सकती हैं।

उपचार : कृत्रिम आंसू (आई ड्रॉप्स), ऐसी दवाएं जिनसे आंसू अधिक मात्रा में बनें, या आंसू को आंखों में लंबे समय तक रोके रखने के लिए टियर डक्ट को ब्लॉक करने वाली प्रक्रिया।

कंजक्टिवाइटिस : आंख के सफेद भाग को ढकने वाले ऊपरी लेअर में इन्फेक्शन और सूजन, जिससे आंखों में लाली, खुजली और डिस्चार्ज होता है।

आंखों के डॉक्टर के पास जा कर चेकअप कराएं, ताकि किसी समस्या का पता चले तो समय रहते उपचार हो जाए।

सनग्लासेज व प्रोटेक्टिव आईवेअर पहनें : धूप का चश्मा ऐसा पहनें, जो सूरज की हानिकारक किरणों को पूरी तह से रोके। इसी तरह कोई खतरनाक मशीनरी आदि पर काम करते हुए या कोई खेल खेलते हुए प्रोटेक्टिव आईवेअर पहनें, ताकि आंखों को कोई नुकसान ना पहुंचे।

स्क्रीन टाइम का रखें खयाल : 20-20-20 रूल

इमरजेंसी के हालात

कुछ ऐसी परिस्थितियां, जिनमें आंखों को तुरंत मेडिकल सहायता की जरूरत होती है, ताकि कोई गंभीर समस्या या विजन लॉस ना हो।

आंख में चोट लगना : किसी तेज धारदार चीज से आंख में कट लग जाए या आंख में जोरदार चोट लग जाए तो गंभीर नुकसान हो सकता है। इसी तरह कोई चीज जैसे मेटल या शीशे का टुकड़ा आंख में घुस जाए तो तुरंत डॉक्टर द्वारा निकलवाने की जरूरत होती है।

अचानक दिखना बंद होना : अगर अचानक एक आंख से या दोनों आंख से दिखना बंद हो जाए तो यह गंभीर स्थिति होती है, जो रेटिना के डिटैच होने या स्ट्रोक के कारण हो सकती है।

आंख में गंभीर दर्द होना : अचानक आंख में असहनीय दर्द होने लगे तो यह एक्व्यूट ग्लूकोमा हो सकता है, जिसमें आंख में प्रेशर बहुत बढ़ जाता है।

लाल व सूजी हुई आंखें जिनसे डिस्चार्ज हो रहा हो : यह लक्षण किसी गंभीर इन्फेक्शन का संकेत हो सकता है, जिसे तत्काल उपचार की जरूरत होती है।

फ्लैशिंग या फ्लोटर्स दिखना : यदि अचानक तेज रोशनी या बहुत सारे

फ्लोटर्स दिखने लगें, तो यह रेटिना के फटने या डिटैच होने का लक्षण हो सकता है।

आंख में खून दिखना : यदि आंख के अंदर खून दिखायी दे तो यह किसी चोट या ब्लड वेसल्स के फटने का संकेत हो सकता है। इसे तुरंत आई स्पेशलिस्ट को दिखाना चाहिए।

इमरजेंसी में क्या करें :

- आंखों को बिलकुल ना रगड़ें, ना उन्हें दबाएं, इससे समस्या और बदतर हो सकती है।
- किसी केमिकल या छोटे पार्टिकल्स के आंख में जाने पर तुरंत साफ पानी से आंख को धोएं।
- तुरंत इमरजेंसी में जाएं या आंखों के डॉक्टर से मिलें।



किसी दूर की चीज को देखना, फिर तुरंत नजदीक की किसी चीज को देखना, इससे आंखों के मसल्स मजबूत होते हैं।

सामान्य फिटनेस के लिए : वॉकिंग, जॉगिंग और योग नियमित रूप से करने से हमारी बॉडी में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है, जिससे आंखों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और दूसरे पोषक पदार्थ मिलते हैं।

हथेलियों का कमाल : अपना दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ कर गरम करें और आंखें बंद करके उनके ऊपर रखें। इससे आंखों के मसल्स रिलैक्स होंगे और तनाव कम होगा।

आंखों की लेटेस्ट थैरेपी

लेजर आई सर्जरी : लेसिक और पीआरके सर्जरी कॉर्निया के शेप को बदलने, नजर संबंधी समस्याओं और एस्टिगमेटिज्म को दुरुस्त करने के लिए की जाती हैं। इससे चश्मे और कॉन्टैक्ट लेंस की जरूरत कम होती है।

एंटी-वीईजीएफ थैरेपी : इस थैरेपी में उम्र बढ़ने के साथ-साथ होने वाले मैक्यूलर डिजेनरेशन और डाइबिटिक रेटिनोपैथी के केस में डॉक्टर सीधा आंखों में इन्जेक्शन लगाते हैं, ताकि असामान्य ब्लड वेसल्स बढ़ने और लीक होने से रुके और

नजर को नुकसान ना हो।

जीन थैरेपी : जेनेटिक डिस्ऑर्डर के उपचार में डॉक्टर हेल्दी जीन को आंखों में इन्सर्ट करते हैं। इस थैरेपी ने रेयर आई डिजीज लेबर कॉग्नीटल एमायूरोसिस में बेहतर परिणाम दिखाए हैं।

स्टेम सेल थैरेपी : वैज्ञानिक प्रयास में लगे हैं कि आंख की डैमेज सेल को स्टेम सेल से रिपेयर या रिप्लेस करें। स्टेम सेल थैरेपी मैक्यूलर डिजेनरेशन और रेटिनल डैमेज जैसे मामलों के उपचार में बहुत कामयाब हो सकती है।

कॉर्नियल इंप्लांट : ऐसी नयी डिवाइस मौजूद है, जिसे कॉर्निया में इंप्लांट किया जा सकता है। इससे बढ़ती उम्र के साथ नजदीक की चीजें साफ-साफ ना देख पाने की प्रेसबायोपिया जैसी दिक्कत दूर हो सकती है।

बायोनिक्स आई : ऐसी एडवांस तकनीक डेवलप की जा रही है, जिससे नेत्रहीन व्यक्तियों को कृत्रिम विजन मिल सकता है। यह विजुअल सिगनल्स को सीधे ब्रेन में पहुंचा सकता है।

लाइट थैरेपी : ड्राई आई या रेटिना को हील करने में लाइट की विशिष्ट वेवलेंथ का इस्तेमाल किया जाता है।

आई ड्रॉप्स : ग्लूकोमा जैसी दिक्कत में आई प्रेशर को कम करने के लिए नयी तरह की आई ड्रॉप्स पर रिसर्च चल रही है। इससे अस्थायी तौर पर विजन को भी करेक्ट किया जा सकता है।

◆ गोपाल सिन्हा





Trendy Hair Style

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

समर सीजन मतलब नए हेअर कट्स। बालों की लेंथ छोटी रखना चाहें तो लॉन्ग बॉब या स्ट्रेट कट करा सकती हैं। अगर फेस लंबा है तो बैंग्स और कर्टन बैंग्स भी ट्राई करें।



स्किनीफिकेशन

स्किन के इंग्रीडिएंट्स बालों के लिए भी हैं खास। बालों और स्कैल्प की एक्स्ट्रा केअर का ट्रेंड।

स्किनीफिकेशन न और बालों की दुनिया अलग ही रही है। ब्यूटी वर्ल्ड में स्किन केअर और हेल्थ केअर के कई सारे प्रोडक्ट्स हैं, लेकिन स्किन की समस्याएं तुरंत दिख जाती हैं, इसलिए स्किन पर बालों से थोड़ा ज्यादा ध्यान दिया जाता है। बदलते ट्रेंड के साथ नए ट्रेंड स्किनीफिकेशन ने हेअर केअर और स्किन केअर के बीच की दीवार को तोड़ दिया है। इस ट्रेंड के मुताबिक एक्सपर्ट्स का कहना है कि स्किन केअर और हेअर केअर दोनों पर ध्यान देना जरूरी है। कई ब्यूटी प्रोडक्ट्स ऐसे हैं, जिन्हें स्किन और बालों दोनों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। स्किन केअर में इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ सीरम जैसे हायल्यूरोनिक एसिड, ग्लाइकोलिक एसिड, सेरामाइड्स और सैलिसिलिक एसिड को हेअर केअर के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

स्किनीफिकेशन क्या है?

इस ट्रेंड के फॉलोअर्स का मानना है कि बालों और स्कैल्प को भी उन्हीं इंग्रीडिएंट्स और केअर टेक्नीक्स से फायदा हो सकता है, जिनसे स्किन नरिश होती है।

- **हायल्यूरोनिक एसिड** : यह मॉइस्चर बनाए रखता है। इसकी यह क्वालिटी बालों को भी कंडीशन करके सॉफ्ट और शाइनी बनाती है।
- **ग्लाइकोलिक एसिड** : यह स्किन को एक्सफोलिएट करने में मदद करता है।

एहतियात जरूर बरतें

किसी भी इंग्रीडिएंट का ज्यादा इस्तेमाल स्किन के लिए ठीक नहीं है। रूटीन शुरू करने से पहले स्कैल्प की समस्याओं या एलर्जी को पहले ट्रीट करा लें। तेज गरम पानी से बालों को ना धोएं। स्किनीफिकेशन में अपना रूटीन कस्टमाइज जरूर करें, किसी और का रूटीन फॉलो ना करें। पैच टेस्ट करें।

स्कैल्प पर इसका इस्तेमाल डेड स्किन हटा कर हेअर ग्रोथ बूस्ट करता है।

- **सैलिसिलिक एसिड** : स्किन के पोर्स से ब्लॉकेज हटाने में मदद करता है स्कैल्प पर इसके इस्तेमाल से फ्लेकी स्किन, बिल्डअप और डैंड्रफ भी हट जाता है।

स्किनीफिकेशन कैसे करें शुरू

अपने हेअर केअर रूटीन में स्किन केअर इंग्रीडिएंट्स का इस्तेमाल करने से पहले कुछ बातों का खयाल रखें—

- **स्कैल्प हेल्थ टेस्ट** : रूटीन शुरू करने से पहले अपने स्कैल्प को चेक करें। ड्राई, ऑइली स्कैल्प की जरूरतें अलग होती हैं। अपने स्कैल्प टाइप के हिसाब से ही प्रोडक्ट चुनें।
- **कस्टमाइज करें** : स्कैल्प की समस्या के अनुसार इंग्रीडिएंट्स चुनें।
- **स्किप ना करें** : बेहतर रिजल्ट के लिए रूटीन बनाए रखें, स्किप ना करें। हेअर हेल्थ सुधरेगी।

◆ परिवा

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

Hair Colour TRENDS

बालों के कलर्स और उन्हें कलर करने का तरीका दोनों ही बदल रहे हैं। कलर करने के लिए कई स्टाइल्स में से चुन सकती हैं।

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

ऑम्ब्रे

अगर आप एक से ज्यादा कलर मिक्स करना चाहते हैं तो यह स्टाइल ट्राई करें। शेड्स आपस में ब्लेंड होते हैं, मिड लेंथ से शुरू करते हुए एंड्स तक कलर्स लाइट हो जाते हैं।



ग्लोबल

ग्रे हेअर कवर करने हों या लुक का मेकओवर करना चाहें तो ग्लोबल ट्राई करें। रूट्स से एंड्स तक एक कलर बालों को देगा सुंदर शेड।



बालायान

बालों को कलर करने का यह स्टाइल ट्रेंड कर रहा है। बालों में किया गया कलर रूट से एंड्स तक लाइट हो जाता है।



टिप डाइंग

अगर पहली बार बाल कलर कर रहे हैं तो टिप डाइंग ट्राई कर सकती हैं। बालों के एंड्स लाइट ब्राउन या रेड और ब्राइट कलर कराएं।



बेबीलाइट्स

अगर आप हल्के हार्डलाइट्स चाहें जो कि ब्लॉन्ड-वाइट का मिक्स हो तो यह ट्राई करें। बेबीलाइट्स में कलर को ब्लेंड करके नेचुरल लुक दिया जाता है।

पंछी बनू उड़ती फिरुं

साल भर में ही विधवा हो चुकी कुसुम ससुराल वालों के दुर्व्यवहार को झेलती रही। एक अनहोनी से बचने के लिए उसे ससुराल से भागना पड़ा। आखिर वह कहां गयी, क्या उसे कोई हमदर्द मिला?

आज फिर मैंने उसे छत पर देखा, अलगनी पर कपड़े सुखाते हुए! पीली आभा लिए गोरा रंग, पतली काया, तीखे नैन-नक्श, मंझोला कद और हल्के प्रिंट की सफेद साड़ी। चेहरे पर उदासी की परत! मुश्किल से 22-23 साल की होगी, मैं एकटक उसे देखती रही। मेरी तरफ पीठ होते हुए भी शायद उसे मेरे घूरने का अहसास हो गया था। उसने पलट कर मुझे देखा तो मैंने मुस्करा कर हाथ हिला दिया। एक पल ठिठक कर उसने हाथ जोड़ दिए। खाली बाल्टी उठा कर जाने के उपक्रम में मेरे टोकने पर रुक गयी, “सुनो बेटा, क्या नाम है तुम्हारा?”

“जी कुसुम,” फिर वह ना रुकी, तेजी से सीढ़ियां उतर गयी।

मेरे पति ने रिटायर होने पर सरकारी मकान छोड़ कर इसी कॉलोनी में एक दुमंजिला मकान खरीद लिया था। मेरी बेटा कानपुर और बेटा चेन्नई में रहते थे। दोनों शादीशुदा थे। हमारा मकान और चौबे जी (कुसुम के ससुर) का मकान जुड़ा हुआ था। दोनों छतों के बीच एक तीन फीट की दीवार थी, जो आसानी से फांदी जा सकती थी।

सरदियां शुरू होने पर मैं अकसर छत पर गुनगुनी धूप का आनंद लेने चली आती थी। चौबाइन से छत पर ही 2-3 बार मुलाकात हुई थी, लेकिन बात कुछ आगे ना बढ़ सकी। उनके रूखे हावभाव से ही समझ गयी थी कि इस स्त्री से दूरी बनाए रखने में ही भलाई है।

मेरी बगल वाली दूसरी पड़ोसिन कलावती उतनी ही बातूनी थी, जितनी चौबाइन मितभाषी! उसी से पता चला कि चौबे जी की परचून की दुकान है बाजार में। छोटा बेटा 12वीं में पढ़ता है और बड़ा बेटा पिछले वर्ष कोविड महामारी का शिकार बन गया। कुसुम उसी की विधवा है, बेचारी की शादी को एक साल ही हुआ था कि उसका सुहाग उजड़ गया। पति जिस निजी कंपनी में क्लर्क था, वहां मिन्नतें कर चौबे जी ने कुसुम को बेटे की जगह

नौकरी पर लगवा दिया। घर आते पैसे तो सभी को अच्छे लगते हैं, लेकिन बहू के प्रति कोई सहानुभूति नहीं है। चौबाइन तो उसे यही ताना देती है कि डायन आते ही मेरे बेटे को खा गयी। घर का सारा काम कुसुम को सुपुर्द कर खुद आंगन में बैठी पान चबाती रहती है और मोहल्ले की औरतों के साथ बहू पुराण

सुनती-सुनाती रहती है। बेचारी कुसुम दफ्तर और घर के काम निपटा थक कर देर रात सोने जा पाती है। सुना है बीए पास है। मेरे पूछने पर कि पढ़ी-लिखी और आत्मनिर्भर होने पर भी वह इतनी दबी सहमी सी क्यों रहती है?

“अरे काहे की आत्मनिर्भर? तनख्वाह के सारे



पैसे तो चौबाइन पहले दिन ही हड़प लेती है ! इसे रोटी-पानी दे रही है, ये क्या कम अहसान है उसका?" कलावती हाथ नचाते हुए बोली।

यह सब जान कर मुझे उस पतिविहीन, संतानहीन युवती से जो एक नारकीय यातना से भरा जीवन जी रही थी, एक करुणा भरी सहानुभूति सी हो गयी। मैं उससे बात करने का जब-तब बहाना ढूंढती रहती थी, पर वह छत पर बहुत कम आने लगी थी।

कुसुम की सास की कर्कश वाणी मुझे अपने कमरे तक सुनायी दे जाती थी। मैंने जवाब में कभी कुसुम का स्वर नहीं सुना। जाने किस मिट्टी की बनी थी, सहनशीलता की प्रतिमूर्ति थी वह !

एक दुपहर जब कुसुम छत पर सूखते कपड़े उठाने आयी, तो हमारी आंखें चार हुईं। मैं मुस्करायी तो उसने नमस्ते की। मैंने पहले से ही एक प्लेट में कुछ मठरियां और नींबू का अचार रखा था। उसे पास बुला कर कहा, "बेटा, जरा देखना तो मठरी कैसी बनी है? आज ही बनायी है।"

कुसुम ने सकुचाते हुए आधा टुकड़ा मठरी का अचार के साथ लगा कर खाया और मुस्कराते हुए बोली, "आंटी जी, बहुत स्वादिष्ट बनी है।"

"फिर और लो करना मैं सोचूंगी मेरा दिल रखने को कह रही हो, "कहते हुए मैंने 2 मठरियां और उसकी प्लेट में डाल दीं। मैंने मनुहार कर उसे थोड़ा बहुत खिलाया तो मन को बहुत सुकून मिला।

फिर तो मैंने अपनी ड्यूटी ही लगा ली उसे खिलाने-पिलाने की। छत पर जो छोटा सा क्रमरा था उसमें नमकीन, मिठाई, शक्करपारे, मठरी, पापड़ इत्यादि का स्टॉक रखने लगी। सुबह का सारा काम निपटा मैं छत पर निवार की खटिया पर धरना दे कर बैठ जाती और कुसुम की राह तकती। जब कभी वह दिख जाती तो बहाने बना कर उसे कुछ ना कुछ जरूर खिला देती। वह भी मुझसे हिलमिल गयी थी, मुरझाया चेहरा मुझसे बात करके खिल उठता तो मेरी छाती ठंडी हो जाती थी। उसकी हंसी के पीछे छुपी एक पीड़ा का अहसास होता था, पनीली आंखें अपने अंदर आंसुओं का समंदर दबाए रहती थीं।

एक रविवार मैंने मक्के की रोटी और सरसों का साग बनाया और चल पड़ी छत की ओर। कुसुम मुंडेर पर बैठी अपने गीले बाल सुखा रही थी। हम दोनों बातें करते हुए भोजन का आनंद ले रहे थे कि चौबाइन दबे पांव वहां कब आ पहुंची, हमें पता ही नहीं चला।

"अच्छा तो यहां ये सब चलता है, तभी मैं कहूँ छत पर इतनी देर क्यों लगती है करमजली को?" चौबाइन की दहाड़ सुन कुसुम के हाथ से प्लेट छूट

गयी। सहम कर सिर ढकते हुए वह तीर सी सीढ़ियां उतर गयी। मुझे खा जाने वाली निगाहों से देखते हुए चौबाइन बोली, "देखो बहन जी, मैं आपसे लड़ना नहीं चाहती, लेकिन आप मेरी बहू से दूर ही रहो। ये खाना खिला कर आप क्या साबित करना चाहती हो कि हम उसे खाने को नहीं देते? पता नहीं उसे क्या पट्टी पढ़ाती रहती हो?" मैं हक्की-बक्की सी कुछ कहने को मुंह खोलती उससे पहले ही वह धम्म-धम्म करती सीढ़ियां उतर गयी। काफी समय तक उसके कुसुम पर बरसने की आवाजें आती रहीं।

इस घटना के बाद कुसुम का छत पर आना लगभग बंद ही हो गया। शायद तब आती हो जब मैं छत पर नहीं होती थी। एक बार कुसुम ने पूछा था कि वह मुझे मौसी जी कह सकती है? अपनापन सा लगता है। मैं गदगद हो उठी थी, खुद पर मान भी हो आया कि एक उदास सहमी सी लड़की को मैंने हंसना-बोलना सिखा दिया।

मैं उसके सूने जीवन में एक ताजी हवा का झोंका बन कर आयी थी, लेकिन उसकी सास ने उसे फिर एक घुटन और सर्द खामोशी में डूबे दूषित माहौल में जीने को विवश कर दिया।

कलावती यह ताड़ गयी थी कि मेरे दिल में कुसुम के प्रति प्रेम और करुणा है। बस रोज ही आकर चौबाइन के दुर्व्यवहार और अत्याचार की खबरें मुझे सुना जाती थी, जिससे मेरा मन और व्यथित हो जाता था। मेरे पति अकसर मुझे यही समझाते रहते थे कि दूसरों के जीवन में दखलदाजी मत करने लगना और इस कलावती से भी दूरी बढ़ा लो, जिसका काम इधर की बात उधर करना है। मुझे उनकी बात ठीक



"देखो बहन जी, मैं आपसे लड़ना नहीं चाहती, लेकिन आप मेरी बहू से दूर ही रहो। खाना खिला कर आप क्या साबित करना चाहती हो?"



स्नेहलता 'स्नेहा' मोहन
सेवानिवृत्त अध्यापिका,
गुरुग्राम
लंबे समय से कहानी लेखन
में रुचि

लगी और मैंने आंगन में बैठना ही छोड़ दिया और बाहर का दरवाजा भी बंद ही रखती।

करीब 3 महीने बाद की बात है, सुबह-सुबह चौबे जी के घर से शोरगुल की आवाजें आने लगी। तभी कलावती ने दरवाजा खटखटा कर मुझे बाहर बुलाया और कहा जल्दी से छत पर आ जाओ, बड़ी मजेदार खबर है। मैं अपने नारी सुलभ जिज्ञासु स्वभाव के चलते फटाफट ऊपर छत पर चली गयी। कलावती पहले से ही मेरी छत पर मौजूद थी और छत के अगले हिस्से पर आने का इशारा करने लगी। वहां से चौबे जी का खुला आंगन दिखायी देता था। उनके घर पुलिस आयी हुई थी। चौबे दंपती हाथ नचा-नचा कर कुछ बता रहे थे और इंस्पेक्टर बयान लिख रहा था। आवेश में चिल्लाते स्वरों से मैं कुछ समझ ना पायी, हां इंस्पेक्टर के शांत और रोबीले स्वर अवश्य कुछ कान में पड़े, "आपको कब पता चला, किसके साथ गयी है?" आदि। मैंने प्रश्नवाचक दृष्टि से कलावती को देखा तो वह आंखें मटकती बोली, "अरे बहन जी, कुसुम भाग गयी, पता नहीं किसके साथ उसका नैन-मटक्का चल रहा था। बड़ी चालू निकली, कैसी सीधी लगती थी।" मैं हतप्रभ सी उसे देखती रह गयी... उसका प्रलाप अब मेरे कानों में नहीं पड़ रहा था, सिर में जैसे हथौड़े बज रहे थे। मैं सिर पकड़ कर नीचे बैठ गयी।

"बहन जी, आप ठीक तो हैं, इतना मत सोचो, अच्छा है कुसुम इनके चंगुल से छूट गयी।" मैं उसे इशारे से बता नीचे उतर आयी। पतिदेव दरवाजे पर खड़े किसी से बात कर रहे थे। अड़ोसी-पड़ोसी सभी इस सनसनीखेज खबर पर अपनी अटकलें लगा रहे थे।

मैं सीधी जा कर पलंग पर लेट गयी। कुसुम के व्यक्तित्व के साथ उसका उठाय हुआ यह कदम मेल नहीं खा रहा था। वह तो बड़ी शालीन और संस्कारी युवती थी। कहीं ऐसा तो नहीं तंग आ कर उसने खुदकुशी कर ली हो या फिर चौबाइन ने ही उसका गला दबा दिया हो... नहीं-नहीं यह मैं क्या अशुभ सोचने लगी ! पतिदेव अंदर आए तो मुझे सिर पकड़े

लेटे देख बोले, "क्या हुआ? तबियत ठीक नहीं है क्या? तुमने अपनी बीपी की दवाई ली या नहीं?" प्रश्नों को अनसुना कर मैंने खुद सवाल दाग दिया, "जरा बताओ तो बाहर लोगों से क्या खबर ले कर आए हो?" मैं उठ कर बैठ गयी, कलेजा जोरों से धड़क रहा था कि ना जाने क्या सुनने को मिले!

"अरे भई जितने मुंह उतनी बातें... कोई कहता है भाग गयी, कोई कहता है नदी में कूद गयी... पुलिस को चौबे परिवार पर भी शक हो रहा है कि इन्होंने ही कुछ कर दिया हो..."

तभी दरवाजे पर दस्तक हुई। बाहर इंस्पेक्टर खड़ा था। उसने कहा, "हमें आपसे कुछ पूछताछ करनी है। श्रीमती चौबे का कहना है कि आपकी उनकी बहू के साथ खूब पटती थी, शायद आपको पता हो कि वह कहां गयी है?" इंस्पेक्टर मुझ पर नजरें गड़ाए बोला।

मुझे चौबाइन पर बड़ा गुस्सा आया। मुझे क्यों फंसा रही है ये औरत? पतिदेव ने आंगन में पड़ी कुर्सी की ओर इशारा करते हुए इंस्पेक्टर को बैठने को कहा। मैंने इंस्पेक्टर को बताया कि कभी-कभी छत पर कुसुम से बात हो जाती थी, लेकिन उसकी सास को पसंद नहीं था कुसुम का किसी से बातचीत करना, इसलिए उसने छत पर आना ही छोड़ दिया था। मेरी तो कई दिन से ना उससे बात हुई और ना ही उसे देखा।

इंस्पेक्टर बयान नोट करके चला गया। लोग भी तितर-बितर हो गए। चौबाइन का अनगुल प्रलाप घंटों चलता रहा। कुसुम का कुछ पता नहीं चला और धीरे-धीरे जैसे यह बात उठी थी, वैसे ही दब भी गयी। कुसुम की मां खबर मिलने पर आयी थी, लेकिन चौबाइन ने कुसुम पर इतने लांछन लगाए कि बेचारी रोती-कलपती उल्टे पांव लौट गयी।

हल्की-हल्की सरदी की शुरुआत हो चुकी थी। अचानक हमें कानपुर जाना पड़ा। बेटी का गॉल ब्लैंडर का ऑपरेशन हुआ था। कुछ दिन देखभाल की जरूरत थी। एक दिन मैं बाजार सब्जी लेने गयी तो साथ वाली दुकान पर मोलभाव करती महिला की आवाज कुछ जानी-पहचानी सी लगी। सब्जी वाले को पैसे दे कर जैसे ही वह पलटी हमारी आंखें चार हुईं। हम दोनों ही सकते में आ गए, क्योंकि इस तरह अचानक मिलने की कोई उम्मीद ही नहीं थी।

पहले कुसुम ने ही बड़ कर मेरे पांव छू लिए। "मौसी जी, कैसी हो आप? यहां कैसे? अच्छा दीदी



"कोई कहता है भाग गयी, कोई कहता है नदी में कूद गयी... पुलिस को चौबे परिवार पर भी शक हो रहा है कि इन्होंने ही कुछ कर दिया हो..."

के पास आयी होंगी।" उसे याद था कि मेरी बेटी कानपुर में रहती है। इस कुसुम और पहले वाली कुसुम में कोई समानता नहीं थी... ये तो एक ताजे खिले पुष्प की भांति अपने नाम को सार्थक कर रही थी... भरा-भरा शरीर, तनाव रहित चेहरा... अरे मेरी नजर उसके पेट के उभार पर जा अटकी। उसने आंचल ठीक करते हुए पेट से सब्जी का थैला टिका लिया। मेरी निगाहों ने उसका मुआयना करते हुए माथे पर लगी बिंदी और मांग के सिंदूर को भी देख लिया। तो लोग सच ही कह रहे थे कि वह किसी के साथ मुंह काला करके ही भागी थी। कहां मैं ये सोच कर संतुष्ट थी कि वह चौबे जी के नर्क से छूट गयी थी, लेकिन आज उसे एक विवाहित स्त्री जैसा शृंगार किए देख मन वितृष्णा से भर गया। मेरे मन में बसी उसकी शालीन छवि कहीं खो गयी, हृदय चोटिल हो उठा। मेरे मन के भावों को चेहरे पर पढ़ कर वह मेरा हाथ पकड़ कर एक ओर ले जाती हुई बोली, "मौसी जी, आप भी औरों की तरह मुझे कलंकित ही समझ रही हैं ना? मुझे औरों की परवाह नहीं, लेकिन आप मुझे गलत समझेंगी तो बहुत पीड़ा होगी। मैंने ऐसा कदम क्यों उठाया, यह सुनाए बिना मैं आपको यहां से जाने नहीं दूंगी।" मैं यंत्रवत उसके साथ चलती गयी... जैसे मुझे सांप सूंघ गया हो, मुंह से कोई शब्द ही नहीं निकल रहे थे। महीनों से मन में दबे प्रश्नों के उत्तर पाने की उत्कंठा दिल में उछाले मार रही थी। मैंने अपनी बेटी को फोन करके बता दिया कि मैं घर देर से आऊंगी।

हम पास में ही एक पार्क की बेंच पर जा बैठे।

"मौसी जी आप मुझसे नाराज हैं ना, सच बताइए?" मैं तब तक अपनी सकंठे की स्थिति से बाहर आ चुकी थी। शांत स्वर में कहा, "लोगों की इस बात पर मुझे कतई विश्वास नहीं हुआ था कि तुम किसी के साथ भाग गयी हो। मुझे लगा था कि अपने दुखों से छुटकारा पाने के लिए या तो तुमने स्वयं का अंत कर लिया है या फिर अपनी मां के पास चली गयी हो। लेकिन तुम्हारी मां के वहां आने पर ये आशा तो खत्म हो गयी कि तुम मां के पास हो। मेरा यह शक भी दूर हो चुका था कि तुमने आत्महत्या की होगी, क्योंकि तुम्हारी लाश भी नहीं मिली थी... लेकिन तुम्हारा ये रूप देख कर मुझे धक्का लगा कि मेरी राय तुम्हारे बारे में कितनी गलत थी। अगर तुम्हें किसी के साथ घर बसाना था तो घर में साफ-साफ क्यों नहीं बता दिया... तुम बालिग थी, तुम्हें तो कानून भी नहीं रोक सकता था शादी करने से," आवेश में इतनी लंबी बात कह देने से मैं हांफ गयी। कुसुम को देखा तो वह पल्लू से आंखें पोंछ रही थी।

"मौसी जी, मैं वहां से इस तरह निकलूंगी, मैंने खुद सपने में भी नहीं सोचा था, परंतु तकदीर ने मुझे ऐसे मोड़ पर खड़ा कर दिया था कि मेरे पास कोई दूसरा विकल्प ही नहीं था। जानती हूँ मेरे भागने से कुछ दिन पहले मेरे साथ क्या घटना घटी? हमेशा की तरह उस रात भी मैं करीब 11 बजे काम निपटा के अपने कमरे में गयी। इतनी थकी थी कि बिस्तर पर लेटते ही नींद आ गयी, कुंडी लगाना भी याद नहीं रहा। कुछ देर बाद ऐसा लगा जैसे कोई मुझसे लिफट कर सोया हुआ है। गरदन पर गरम सांसों म्हसूस कर मैं घबरा कर उठने लगी तो उसने मुझे दबोच लिया और गंदी हरकतें शुरू कर दीं। अब तक मेरी आंखें अंधेरे में खिड़की से आती रोशनी में देखने की अभ्यस्त हो चुकी थीं... अपने देवर पवन को देख मेरे गले से जोर की चीख निकली और पूरी ताकत से उसे धक्का दे कर मैं बेड से उतर गयी।

"छी: पवन, तुम्हें शर्म नहीं आती अपनी भाभी के साथ ऐसा करते हुए, तुम तो मेरे छोटे भाई जैसे हो?" मैं भाग कर दरवाजा खोल बाहर निकल गयी और मां जी को आवाज देने लगी। पवन मुझे धक्का दे कर अपने कमरे की ओर भाग निकला।

मां जी और बाबू जी आंखें मलते अपने कमरे से बाहर निकल आए। "अरे नासपीटी, क्यों इतनी रात को चिल्ला कर हमारी नींद खराब कर रही है?" मां जी मेरे करीब आते हुए बोलीं। मैं थर-थर कांप रही थी, रुआंसे स्वर में उन्हें सब कह सुनाया। सुन कर दोनों सकते में आ गए, लेकिन मुझ पर ही

दोष लगाते हुए कहने लगे कि पवन तो अभी बच्चा है, तेरी ही नीयत में खोट है। मेरे बच्चे पर खुद डोरे डालती है और लांछन उस पर लगाती है। मैंने कसम खा कर कहा कि मैं सच कह रही हूँ, मगर वे नहीं माने। तभी नाटकबाज पवन ऐसे बाहर आया जैसे हमने उसकी नोंद खराब कर दी हो। “मम्मी, ये क्या शोर मचा रखा है, आपके ड्रामे कभी खत्म नहीं होते? भाभी को सुबह डांट लेना।” जैसे ही वह जाने को मुड़ा मां जी ने पूछा, “क्या तू अभी भाभी के कमरे में गया था?”

“क्या मजाक कर रही हो मम्मी, मैं तो 10 बजे ही सो गया था।”

“कलमुंही, तेरी जवानी तेरे बस में नहीं है तो कहीं जा कर डूब मर,” मुझे कोसती हुई मां जी अपने कमरे में चली गयीं। ससुर जी गहरी नजरों से मुझे देखते वहीं खड़े रहे, फिर मेरे सिर पर हाथ फेरते हुए पीठ तक ले गए। क्या मैं पुरुष स्पर्श को पहचानती नहीं थी? यह पिता का वात्सल्य भरा स्पर्श तो नहीं था, बल्कि एक छिछोरे पुरुष का हाथ था, जो मेरी कमर पर सांप की तरह रेंग रहा था! मैं चिहंक कर पीछे हटी और दरवाजा बंद कर पलंग पर जा गिरी। मुझे अब वह घर एक जेल की कोठरी लग रहा था, जहां रक्षक ही भक्षक बन चुके थे।

मैं सुबह घर के काम निपटा कर ऑफिस के लिए निकल पड़ी। घर का तनावपूर्ण माहौल मुझे खाए जा रहा था। जब मैंने ऑफिस जॉइन किया था तो मुझे काम समझाने के लिए एक सीनियर क्लर्क की ड्यूटी लगायी गयी थी। वे बहुत गंभीर और शांत प्रकृति के इंसान थे। करीब 35 वर्ष के आसपास आयु होगी उनकी। काम में कोई मुश्किल आती तो उनसे मदद ले लिया करती थी। उस दिन मुझे उदास और लाल आंखें देख कर मेरी टेबल पर आ कर बोले कि यदि तबियत ठीक नहीं है तो छुट्टी ले लो, तुम्हारा काम मैं देख लूंगा। मैं तो घर से छुटकारा पाने आयी थी, इतनी जल्दी फिर उस घुटन भरे माहौल में जाना असंभव था, इसलिए कह दिया कि ठीक हूँ। लंच टाइम में भी वहीं बैठी रही, टिफिन तो लायी नहीं थी और ना ही कुछ खाने का मन था।

वे फिर मेरे पास आ कर बैठ गए, महेंद्र बाबू नाम था उनका, “कुसुम जी, कोई बात जरूर है, वरना आप इतनी परेशान नहीं होतीं।” उस समय मुझे किसी हमदर्द, किसी अपने के सहारे की जरूरत थी। इतने दिनों से मुसीबतों का सामना अकेली करती आ रही थी, लेकिन रात की घटना से मेरे सत्र का बांध टूट गया था। उनके अपनेपन से हाल पूछने पर मैं

फूट-फूट कर रो पड़ी। मेरी हालत देख वे घबरा गए और मेरा सिर सहलाने लगे। उनका स्पर्श बाबू जी जैसा धिनौना नहीं था, बल्कि एक संवेदनशील स्पर्श था, जो मेरे मन के घाव पर मरहम का कार्य कर रहा था। मुझे पानी पिला कर प्रेम से बोले कि मुझ पर भरोसा है तो बताओ क्या बात है, शायद मैं कुछ मदद कर पाऊं।

मैंने उन्हें रात की घटना अक्षरशः सत्य बता दी। उनके चेहरे पर क्रोध के भाव और माथे पर चिंता की लकीरें साफ नजर आ रही थीं। उन्होंने मुझे सांत्वना देते हुए समझाया कि निडर बनो। एक कागज पर अपना पता और फोन नंबर लिख कर देते हुए कहा कि जब भी उनकी मदद की जरूरत हो, मैं संकोच ना करूँ। मन का गुबार निकल जाने से मैं हल्की महसूस कर रही थी। उन्हें शुक्रिया कह मैं वॉशरूम जा कर मुंह धो कर आयी तो देखा टेबल पर एक सेब रखा है। वे खाने का इशारा कर रहे थे तो मैं उनकी बात ना टाल सकी।

शाम को घर पहुंची तो तीनों राक्षस आंगन में ही मौजूद थे। अंदर पांव रखते ही उनके व्यंग्य बाण मुझे बंधने लगे। अवसर पा कर पवन मेरे कान में कह गया कि “देख लिया तुम पर कोई विश्वास नहीं करता और मैंने एक झूठी कहानी सुना दी है कि तुम्हारा किसी से चक्कर

चल रहा है, मेरी बात मान लो तो बच जाओगी। मैं आग्नेय नेत्रों से उसे घूरती किचन में घुस गयी।

मैं अब अकेले में घबराने लगी और मां जी के आसपास ही मंडराती रहती, जो उन्हें तनिक ना सुहाता। मुझ पर उन्होंने चरित्रहीन का ठप्पा लगा दिया था। एक शाम जब मां जी कीर्तन में गयी थीं, बाबू जी ने बैठक में बुलाया।

“कलमुंही, तेरी जवानी तेरे बस में नहीं है तो कहीं जा कर डूब मर,” मुझे कोसती हुई मां जी अपने कमरे में चली गयीं। ससुर जी गहरी नजरों से मुझे देखते वहीं खड़े रहे।

उनके साथ दो धूर्त किस्म के आदमी भी थे। मुझे चाय बनाने का कह कर वे बातें करने लगे। चाय देने के बाद मैं लौटने लगी तो बाबू जी ने बैठने को कहा, मगर मैं खड़ी रही। “कुसुम, ये बहुत बड़े व्यापारी हैं, इनसे मुझे बहुत बड़ा टेका मिलने वाला है। तुम जरा तैयार हो कर इन्हें राम मंदिर घुमा लाओ और हां लौटते हुए इनके होटल से मसालों के सैंपल लेती आना।”

वे दोनों व्यक्ति मुझे ऊपर से नीचे ऐसे घूर रहे थे जैसे मैं उनकी मसाले की बोरी हूँ, जिसे छू कर उसकी गुणवत्ता की जांच करने वाले हों। वे लार टपकाते उन कुत्तों की तरह लग रहे थे, जिनके सामने सुस्वादु भोजन पड़ा हो। घृणा से बाबू जी को देखते मैंने मना कर दिया कि मेरी तबियत ठीक नहीं है और मां जी भी घर पर नहीं हैं तो खाना भी बनाना है।

घंटे भर बाद मां जी वापस आयीं। इससे पहले कि मैं कुछ कहती, वे मुझ पर बरस पड़ीं, “तू तो चाहती ही नहीं कि हमारी तरक्की हो, लाखों का नुकसान करवा दिया! क्या होता अगर चली जाती तो?”

“मगर मां जी, वे शरीफ लोग नहीं लग रहे थे, उनकी नजरें...”

“ओहो बड़ी सती सावित्री बनती है, नौ सौ चूहे खा कर विल्ली हज को चली! पवन ने सब बता



दिया है हमें !”

“मां जी, पवन ने झूठ कहा है...”

“चुप कर कमिनी, वरना अभी घर से निकाल दूंगी।”

रात को बाबू जी ने आवाज लगायी, “बहू, जरा आयोडेक्स लाना, पीठ में बड़ा दर्द है।” मां जी टीवी देखने में मगन थीं। डरते हुए मैं बाबू जी के कमरे में पहुंची तो वे बिना बनियान पहने बेड पर औंधे लेटे थे। “जरा मेरी पीठ पर मल दे, बड़ा दर्द है।” मैंने अभी मालिश शुरू ही की थी कि वे पलट कर मुझे बांहों में भरते हुए बोले, “तेरी शर्म निकाल देता हूँ, कल उन दोनों को भी खुश कर देना।”

मुझे पहले से ही शक था उनकी नीयत पर, इसलिए मैं पूरी तैयारी करके आयी थी। साड़ी में छुपाया बेलन मैंने उनके सिर पर दे मारा और बिना मुड़े भागती हुई घर से बाहर निकल गयी।

काफी दूर जा कर एक पेड़ के पीछे छुप कर मैंने ब्लाउज में छुपाया फोन निकाल कर महेंद्र बाबू को कॉल किया। फिर एक रिक्शा में बैठ उनके घर की ओर चल पड़ी। वे रास्ते में ही स्कूटर पर आते दिखायी दिए। रिक्शा के पैसे दे वे मुझे स्कूटर पर बैठा अपने घर ले गए। उनकी माता जी और छोटी बहन मुझे प्यार से घर के अंदर ले गयीं।

मुझे पानी पिला, थोड़ा दिलासा देने के बाद महेंद्र बाबू बोले, “पहले रीना बंद करी और बताओ क्या हुआ?” मैं जैसे-जैसे घटनाएं दोहराती गयी, उनका क्रोध बढ़ता गया, वे मुट्ठियां कस रहे थे। आंटी जी और उनकी बहन सुषमा की आंखें भी नम हो गयी थीं। बात खत्म होते ही आंटी जी ने मुझे अंक में भर



पति-पत्नी बैठे बात कर रहे थे।

अचानक पति ने पत्नी से कहा :
तुम मुझे दो ऐसी बात कहो, जिसमें पहले को सुन कर मैं खुश हो जाऊं और दूसरे को सुन कर नाराज।
पत्नी : पहली बात, तुम मेरी जिंदगी हो। और दूसरी बात, लानत है ऐसी जिंदगी पर।

लिया। पीठ सहलाते हुए बोलों, “बेटी, अब मुड़ के उस नर्क को देखना भी नहीं।”

“तुम यहां सेफ हो, हम किसी को पता नहीं चलने देंगे, “सुषमा ने कहा।

अगले दिन सोमवार था। महेंद्र बाबू ने कहा कि वे ऑफिस में सामान्य रूप से व्यवहार करेंगे, ताकि किसी को कोई शक ना हो। लौट कर बताएंगे कि आगे क्या करना है, तब तक पड़ोसियों को भी खबर नहीं लगनी चाहिए कि कुसुम जी यहां पर हैं।

उनके जाने के बाद आंटी और सुषमा जी ने मेरा बहुत खयाल रखा। उनके पूछने पर कि आगे के लिए मैंने क्या सोचा है, मुझे कुछ सुझायी नहीं दिया। मुझे तो अपना भविष्य अंधकारमय दिखायी दे रहा था। क्या करूं, कहां जाऊं? मैं चुप बैठी रही यह सोच के कि कोई सहारा दे ना दे... मैं कहीं डूब मरूंगी और मेरे दुखों का अंत हो जाएगा।

मैंने जब सुषमा जी से पूछा कि “आपकी भाभी दिखायी नहीं दे रहीं, क्या कहीं बाहर गयी हैं?” तो एक टंडी सांस भर कर बोली, “मेरी भाभी नहीं हैं।”

“क्या महेंद्र बाबू ने अब तक शादी नहीं की?”
“नहीं ऐसा नहीं है। आठ साल पहले भैया दूल्हा बन कर चंदा भाभी को ब्याह कर लाए थे। खुशहाल परिवार था हमारा। साल भर बाद भाभी के गर्भवती होने की खबर सुन हम खुशी से झूम उठे और बच्चे के आने का बेसतरी से इंतजार करने लगे। सातवें महीने में गोदभराई के बाद भाभी डिलीवरी के लिए मायके चली गयीं। बस फिर हमारा दुर्भाग्य उन्हें सदा के लिए हमसे दूर ले गया,” सुषमा जी का गला भर आया। बात का सूत्र हाथ में लेते हुए आंटी जी ने बताया कि वहां बहू छत पर किसी काम से गयी थी, उतरते समय साड़ी में पैर फंस जाने से खुद को संभाल ना पायी और कई सीढ़ियां लुढ़कते हुए नीचे आयी। सिर फट जाने से खून बहने लगा। बेहोश चंदा को हॉस्पिटल ले गए तो डॉक्टर ने बताया कि बच्चा पेट में ही मर चुका है और चंदा भी सीरियस है। हम खबर मिलते ही वहां पहुंचे, लेकिन चंदा भी हमें अगले दिन छोड़ कर चली गयी। महेंद्र की तो दुनिया ही उजड़ गयी थी, पागल सा हो गया था। वक्त ने घाव पर मरहम तो लगा दिया, लेकिन वह हंसना-मुस्कराना भूल गया है। दूसरी शादी के लिए भी राजी नहीं हुआ।

मैं महेंद्र बाबू के जीवन में घटी इस दुखद घटना को सुन कर बुत सी बन गयी। ऊपर से इतने शांत और हृदय में ज्वालामुखी दबाए महेंद्र बाबू का गंभीर चेहरा मेरी आंखों के सामने घूम गया। उस समय मैं

अपना दुख, भविष्य की चिंता सब भूल गयी। जैसे मैं अपने जीवनसाथी की मृत्यु की पीड़ा हृदय में बसाए बैठी थी, उसी प्रकार वे भी इसी पीड़ा को भोग रहे हैं।

शाम को महेंद्र बाबू कुछ देर से घर लौटे, हाथ में एक लिफाफा था। चाय पीते हुए बताया कि ऑफिस में पुलिस आयी थी मेरे बारे में पूछताछ करने।

“कुसुम जी, आपको यहां रहने में खतरा है।”

आंटी जी बोलीं, “लेकिन बेटा, ये बेचारी कहां जाएगी, इसका तो कोई ठौर-ठिकाना ही नहीं है?”

“मां, मैं इसका इंतजाम करके आया हूँ।”

लिफाफे को इंगित करते हुए वे बोले, “इसमें दो बुर्के हैं। सुषमा और कुसुम जी सुबह 4 बजे वाली बस पकड़ कर कानपुर के लिए रवाना हो जाएंगी। हफ्ते भर बाद मैं और आप भी वहां पहुंच जाएंगे और इनका कुछ बंदोबस्त कर देंगे।”

आपस में सलाह-मशविरा कर हम रात जल्दी सो गए। सुषमा जी के पति हमें लेने कानपुर बस स्टैंड आ गए थे। उन्हें रात को ही फोन कर बता दिया गया था। वे भी काफी मिलनसार और हंसमुख स्वभाव के थे। जैसा तय हुआ था शनिवार महेंद्र बाबू भी अपनी माता जी के साथ कानपुर पहुंच गए थे।

मैंने एक बात पर गौर किया कि जब मैं और महेंद्र बाबू इधर-उधर होते तो बाकी तीनों कुछ खुसरपुसर करने लगते और हमें आते देख चुप हो जाते। मुझे लगने लगा कि मैं उन पर बोझ बन गयी हूँ और उन्हें समझ नहीं आ रहा कि मुझसे कैसे छुटकारा पाया जाए। आखिर एक शाम चाय पीते समय मैंने यह बात छेड़ दी कि मैं उन पर और बोझ नहीं बनना चाहती और वहां से चले जाना चाहती हूँ। सहसा मेरा निर्णय सुन कर सब हतप्रभ रह गए।

“लेकिन आप कहां जाएंगी?” महेंद्र बाबू एकदम बोल उठे।

“कहीं भी जहां किस्मत ले जाए।”

“लेकिन ना तो तुम्हारे पास पैसे हैं ना ही घर ! कहां भटकोगी?” ये सुषमा जी की आवाज थी।

“और जिन भेड़ियों से तुम बच कर आयी हो, क्या वे कहीं और नहीं मिलेंगे, अकेली सामना कर लोगी उनका?” आंटी जी उठ कर मेरे पास आ कर बोलीं। मैं मूक बैठी आंसू बहाती रही, उन प्रश्नों का उत्तर स्वयं मेरे पास भी नहीं था। सोचा था यहां से निकल गंगा में जा डूब मरूंगी।

अचानक विजय जी (सुषमा के पति) ने जो कहा, जिसे सुन कर मैं और महेंद्र बाबू दोनों ही चौंक पड़े, “देखो कुसुम, तुम और महेंद्र जी दोनों एक ही नाव में सवार हो, तुम दोनों ने ही अपने जीवनसाथी

को खोया है। तुम एक-दूसरे के दर्द को महसूस कर सकते हो। क्यों ना तुम जीवनसाथी बन कर एक-दूसरे के जीवन में आयी इस कमी को पूरा कर दो?"

"विजय जी, ये आप कैसी बात कर रहे हैं? मैंने ऐसा सपने में भी नहीं सोचा! ये तो कुसुम जी की मजबूरी का फायदा उठाना हुआ!" महेंद्र बाबू तैश में आ कर बोले।

"देख महेंद्र, हम सभी ने सोच-समझ कर यह उचित फैसला लिया है, तुम कब तक अकेले जिंदगी काटोगे और कुसुम बेसहारा कहाँ धक्के खाती रहेगी? तुम्हारे रूप में उसे एक मजबूत और सम्मानित सहारा मिलेगा और मुझे मेरी बहू," आंटी जी ने प्यार से मुझे गले लगा लिया।

"नहीं ये ठीक नहीं है, कुसुम जी मेरे बारे में क्या सोचेंगी, उन्हें तो लगेगा उनकी मदद करने के पीछे मेरा अपना स्वार्थ था। आपने तो इनसे भी पूछे बिना अपनी राय इन पर थोप दी होगी," महेंद्र बाबू दुखी भाव से सिर झुकाए वहाँ से चले गए। मेरा दिल धौंकनी की रफ्तार से चल रहा था। मैंने खुद इस विषय में नहीं सोचा था। उन तीनों का चुपके-चुपके बात करने का आशय अब समझ में आया। अपनी बेचारगी पर मुझे रोना आ रहा था। शक भी हो रहा था कि कहीं यह परिवार भी बाद में अपना असली रंग ना दिखा दे। दूध का जला छाछ को भी फूंक-फूंक कर पीता है। मेरी जिंदगी की नाव तूफान में धपड़े खाती इधर-उधर डोल रही थी, कोई किनारा नजर नहीं आ रहा था।

उन तीनों के तर्कों में दम था, बात में सचाई थी। यहाँ उनका संरक्षण भी था। बाहर जा कर आदमी रूपी खूंखार जानवर हर कहीं मिलेंगे, क्या पता कोई मुझे देह व्यापार में ही झोंक दे। ये कल्पना करते ही मैं सिहर उठी। क्या मैं ये फैसला स्वीकार कर लूँ? यदि मेरी किस्मत में सुख लिखा है तो यही ठीक है। अगर यहाँ भी मेरे साथ गलत व्यवहार हुआ तो गंगा मैया तो आखिरी विकल्प है ही।

मैं चुप बैठी उनकी दलीलें और सहारा देने की बातें सुनती रही। मुझे पशोपेश में डाल वे लोग वहाँ से उठ गए। कुछ घंटों बाद सुषमा जी मेरे पास आयीं और मेरा हाथ थाम कर बोलीं, "देखो कुसुम, हमने तो अपनी बात तुम्हें बता दी, लेकिन तुम्हारी स्वीकृति के बिना कुछ नहीं होगा। अब तक परिस्थिति की गंभीरता का अंदाजा तो तुम्हें लग ही गया होगा। यदि अभी भी जाना चाहती हो तो हम तुम्हें रोकेंगे नहीं। तुम्हारी यथासंभव सहायता भी करेंगे और नौकरी भी



ससुराल में सबके लिए मेरे मन में बहुत आदर है, जिन्होंने मुझे पिंजरे की कैद से आजाद कराके एक उन्मुक्त स्वतंत्र आकाश दिया है...

दूँद देंगे, लेकिन अकेली रह कर तुम खुद को कितना बचा पाओगी, इसमें संदेह है। एक परिवार, पति का साथ और सम्मानजनक जीवन को टुकराना चाहती हो तो तुम्हारी इच्छा!" सुषमा जी कुछ क्षण मेरे मुख के भाव टटोलती रहीं, लेकिन उत्तर ना मिलने पर एक गहरी सांस ले कर उठने लगीं तो मैंने हाथ पकड़ कर रोक लिया।

"दी, मैंने आप सब की बात पर गौर किया है, लेकिन मुझे ये महसूस हो रहा है कि मुझे पर सहानुभूति और दया दिखा कर ही आप वे निर्णय ले रहे हैं, हो सकता है बाद में इस फैसले पर आपको पछतावा होने लगे! महेंद्र बाबू भी यह नहीं चाहते तो बात आगे बढ़ाने का कोई फायदा ही नहीं! मैं आप सबकी दिल से आभारी हूँ कि आप सबने मेरे बारे में ये सोचा, मुझ लाचार को सहारा दिया, पराया नहीं समझा! मैं तो अभागिनी और मनहूस हूँ, शायद आपके जीवन में भी विष घोल दूँ," गला भर आने से मैं आगे ना बोल पायी।

"कुसुम, तुम अभी भी हमें अपना नहीं मान सकी हो, इसीलिए ये सब कह पायी हो। भैया को मनाने की बात तुम हम पर छोड़ दो। ना हम तुम पर दया कर रहे हैं और ना ही कोई फायदा उठा रहे हैं। कहो तुम तैयार हो?"

'इधर कुआं उधर खाई' हर हाल में गिरना ही है तो क्यों ना इस रिस्क को उठा कर देखूँ? यह सोच कर मैंने स्वीकृति में सिर हिला दिया। सुषमा जी खुशी से मुझे बांहों में भर कर मां को खुशखबरी

सुनाने चली गयीं।

शाम को महेंद्र बाबू मेरे पास आए और गंभीर स्वर में पूछा कि मैंने किसी दबाव या मजबूरी में आ कर तो ये फैसला नहीं लिया है? मैंने भी यही सवाल उन पर दाग दिया कि क्या वे पूरे मन से ये रिश्ता निभाएंगे या मजबूरी में आ कर ही मेरी जिम्मेदारी उठाने को तैयार हुए हैं? उन्होंने कहा मैं सिर्फ तुम्हारी खुशी चाहता हूँ, यदि तुम राजी हो तो पूरा प्रयत्न करूंगा कि तुम्हें कोई तकलीफ ना हो। मैंने हामी भरी तो वे चुपचाप वहाँ से चले गए।

फिर तो आननफानन शादी की तैयारियां शुरू हो गयीं। महेंद्र बाबू एक हफ्ते बाद आने का कह कर मुरादाबाद लौट गए। उनके आने पर एक आर्यसमाज मंदिर में साधारण तरीके से हमारा विवाह हो गया। इस बीच सुषमा जी ने मेरी मां को बताया कि मैं उनके पास हूँ और वे कानपुर आ कर मिल जाएं। आने पर जब उन्हें मेरे साथ बीती कथा का पता चला तो वे बहुत रोयीं और चौबे परिवार को बहुत कोसा। मुझे सहारा देने और अपनाते के लिए सभी को बहुत धन्यवाद दिया। मेरे विवाह के पश्चात वे बनारस वापस लौट गयीं।

विजय जीजा जी ने एक छोटा सा मकान किराए पर ले लिया था, जिसमें मैं और मां जी शिफ्ट हो गए थे। महेंद्र जी ने कुछ जगह नौकरी का आवेदन किया था। दो महीने के अंदर ही उनकी एक फर्म में क्लर्क के पद पर नियुक्ति हो गयी। पुरानी नौकरी छोड़ कर वे भी सदा के लिए कानपुर आ कर बस गए।

मेरी शादी को 7 महीने हो गए हैं। मैं अपने परिवार में बहुत खुश हूँ। सभी मुझे बहुत प्यार और सम्मान देते हैं। महेंद्र जी का स्वभाव बहुत अच्छा है। हमारे प्रेम और खुशहाली का प्रतीक मेरी कोख में पल रहा है। हम दोनों अपनी बीती जिंदगी के दुख-दर्द को बुरा सपना समझ कर भूल चुके हैं। ससुराल के प्रत्येक सदस्य के लिए मेरे मन में बहुत आदर है, जिन्होंने मुझे एक पिंजरे की कैद से आजाद कराके एक उन्मुक्त स्वतंत्र आकाश दिया है, जिसमें मैं अपने पंख फैलाए सारे गगन को नापती रहती हूँ—निडर, स्वतंत्र और प्रसन्न भाव से...।

खुशी से कुसुम का चेहरा एक अनोखी आभा से दमक उठा। पत्नीत्व और मातृत्व का सागर उसकी आंखों में हिलोर ले रहा था। मैं भावविभोर हो कर इस जीवन से भरपूर नयी कुसुम को अपलक निहार रही थी, जो सुरीले स्वर में गुनगुनाने लगी थी...

पंछी बनूँ उड़ती फिरुं मस्त पवन में,
आज मैं आजाद हूँ दुनिया के चमन में...

कांथा कथा

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

बेहद पुराना होने के बावजूद
कांथा वर्क आज भी ट्रेंडी
लगता है। अब इसे ले कर कई
प्रयोग भी किए जा रहे हैं।

बंगाल की खूबसूरत कला है कांथा
वर्क, जिसे करने में काफी मेहनत
लगती है। पहले यह सिल्क व कॉटन
पर किया जाता था, लेकिन अब
शिफॉन और जॉर्जेट पर भी यह देखने
को मिलेगा। गरमियों में एंब्रॉइडरी
पहनने का मन हो, तो कांथा वर्क से
बेहतर कुछ नहीं। यह सिंपल सी ड्रेस
को कलरफुल और स्टाइलिश
दिखाएगा।

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





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

स्कर्ट, जंप सूट, फ्लेयर्ड पैण्ट्स, वेस्ट कोट, क्रॉप टॉप, शॉर्ट ड्रेस, सभी को खूबसूरत बना रही है कांथा एंब्रॉइडरी, अब यह ना कहना कि यह सिर्फ ट्रेडिशनल आर्ट है। इसमें मॉडर्न फ्लेवर भी आपको भरपूर मिलेगा।



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

सौजन्य : कांशा कलेक्शन बाय द हाउस ऑफ आरा

फेशियल *for her*

आजकल कई तरह के होम फेशियल ट्रेंड में हैं, जो आप आसानी से घर में तैयार कर सकते हैं। ये लंबे समय तक आपकी स्किन को यंग बनाए रखेंगे। जानिए एक्सपर्ट की सलाह—



एलोवेरा एंड मड फेशियल

क्लीजिंग : 2 बड़े चम्मच कच्चा दूध और 1/4 छोटा चम्मच नीबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। गीली रुई से साफ कर लें।
टोनिंग : रोज वाटर चेहरे पर स्प्रे करें और 1 मिनट के लिए यों ही छोड़ दें। एक बार फिर से स्प्रे करें और थपथपा कर सुखाएं।
स्क्रब : उबले चावल के पेस्ट में एलोवेरा और बादाम का पाउडर मिलाएं। चेहरे पर लगा कर 5 मिनट तक हल्का-हल्का स्क्रब करें।
क्रीम मसाज : मिल्क बेसड क्रीम चेहरे पर लगाएं और अपस्ट्रोक देते हुए चेहरे और गरदन की अच्छी तरह 10 मिनट मसाज करें।
पैक : मुलतानी मिट्टी और एलोवेरा जैल में 1/4 छोटा चम्मच पुदीना रस मिलाएं। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।

FOR More Newspapers & Magazines <https://t.me/PaperMagzine>



समय-समय पर फेशियल करने से चेहरे की त्वचा में लचीलापन कायम रहता है। इससे झुर्रियां बहुत देर से पड़ती हैं।

- सिल्की, ब्यूटी एक्सपर्ट,
पैसिफिक ब्यूटी सैलून,
ग्रेटर नोएडा



पपाया फेशियल

क्लीजिंग : कच्चा दूध और संतरे का रस मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद गीली रुई से साफ करें।
टोनिंग : गेंदे के फूल को उबालें और ठंडे पानी को चेहरे पर स्प्रे करें।
क्रीम मसाज : फ्रूट बेसड क्रीम चेहरे और गरदन पर लगाएं। पहले अपस्ट्रोक और फिर 7 मिनट तक नीडिंग मसाज करें।
पैक : पके पपीते के टुकड़े, शहद व दूध में भीगी मसूर दाल को मिला कर पेस्ट बनाएं। चेहरे व गरदन पर 15 मिनट लगा कर रखें, फिर धोएं।

टैन रिमूविंग कॉफी फेशियल

क्लीजिंग : नारियल का तेल और कच्चा दूध मिला कर चेहरे पर लगाएं। भीगी रुई से चेहरे व गरदन के आगे व पिछले भाग को साफ करें।
टोनिंग : रोजमेरी वाटर से चेहरे व गरदन पर 2-3 बार स्प्रे करें।
स्क्रब : कॉफी पाउडर में चीनी और कुछ बूंद नीबू का रस मिला कर चेहरे व गरदन पर लगाएं और 7-8 मिनट तक मलें।
क्रीम मसाज एंड पैक : हनी बेसड क्रीम मसाज करें। उसके बाद कॉफी पैक लगाएं। कॉफी और दही मिलाकर चेहरे पर लगाएं।



for him



Beauty
Tips

- डीटैन फेस मास्क समय-समय पर लगाएं। इससे झुर्रियां नहीं पड़ेंगी। आप चाहें तो दही और जौ का आटा मिक्स करके लगाएं।
- बादाम का पाउडर, मिल्क पाउडर और रोज वॉटर मिक्स करके पैक बनाएं। सोने से पहले यह पैक यूज करें। अगले दिन स्किन चमकदार दिखेगी।
- शहद, एलोवेरा जैल व राइस पाउडर मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। प्रदूषण से त्वचा को राहत मिलेगी।



मड फेशियल

- क्लीजिंग :** फेस शेव करें। बादाम या एप्रीकोट ऑइल चेहरे और गरदन पर लगाएं। दूध में भीगी रुई से चेहरा और गरदन पोंछ लें।
- टोनिंग :** खीरे का रस और गुलाबजल मिक्स करके स्प्रे बोतल में भरें। चेहरे व गरदन पर स्प्रे करें और छोड़ दें।
- स्क्रब :** चंदन पाउडर, ऑलिव ऑइल और ब्राउन शुगर पाउडर मिला कर स्क्रब बनाएं। चेहरे व गरदन पर लगा कर मलें।
- क्रीम मसाज :** चंदन बेस्ड क्रीम चेहरे और गरदन पर लगा कर अपस्टोक के साथ मसाज करें। आइस क्यूब मलें।
- पैक :** मुलतानी मिट्टी, एलोवेरा जैल, रोज वॉटर मिक्स करें। चेहरे और गरदन पर लगाएं। बीस मिनट के बाद धोएं।

डी टैन फेशियल

- क्लीजिंग :** दही और नीबू को मिक्स करके चेहरे और गरदन पर लगाएं। भीगी रुई से पोंछ लें।
- टोनिंग :** गुलाबजल और एलोवेरा जैल मिक्स करके फेस पर स्प्रे करें।
- स्क्रब :** अखरोट का पाउडर, शहद व दही मिक्स करके मसाज करें।
- क्रीम मसाज :** डीटैन मसाज क्रीम से चेहरे की मसाज करें।
- पैक :** ओट्स पाउडर, मेयोनीज, अंडे का सफेद हिस्सा और दही मिक्स करके चेहरे और गरदन पर लगाएं और 20 मिनट के बाद चेहरा धो लें।



आजकल युवा भी अपनी स्किन को लेकर काफी सजग हैं। अगर समय पर वे स्किन ट्रीटमेंट लेते रहें तो लंबे समय तक यंग रहेंगे।

- नदीम, निदेशक,
पैसिफिक ब्यूटी सैलून,
ग्रेटर नोएडा

◆ रूबी

चारकोल फेशियल

- क्लीजिंग :** चेहरे व गरदन को क्लीजिंग मिल्क से साफ करें।
- टोनिंग :** रोज व्हीप ऑइल को पानी में मिला कर स्प्रे करें।
- स्क्रब :** चीनी, ऑलिव ऑइल, एक्टिव चारकोल व मुलतानी मिट्टी मिक्स करके चेहरे और गरदन में लगा कर स्क्रब करें।
- क्रीम मसाज :** चेहरे पर मसाज क्रीम से मसाज करें।
- पैक :** रोज ऑइल, मुलतानी मिट्टी व एक्टिव चारकोल का पैक लगाएं। बीस मिनट के बाद चेहरा धो लें।





हीट स्ट्रोक क्या करें क्या नहीं

गरमी के दिन सेहत पर भारी पड़ते हैं। ऐसे में बॉडी गरमी की चपेट में आ जाए तो कुछ उपाय तुरंत करने चाहिए। क्या कहते हैं एक्सपर्ट—

हीट स्ट्रोक गरमी की वजह से होने वाला सबसे गंभीर रोग है। यह तब होता है, जब हमारा शरीर थर्मोरेग्युलेटरी प्रक्रिया करने में असमर्थ होता है, जैसे कि शरीर से पसीना नहीं निकल पाता, जिसके कारण शरीर खुद को ठंडा नहीं कर पाता। हीट स्ट्रोक होने पर शरीर का तापमान 10 से 15 मिनट के अंदर 106 डिग्री फारनहाइट या अधिक तक बढ़ सकता है। हीट स्ट्रोक के कारण बीमार पड़ने पर अगर इमरजेंसी ट्रीटमेंट ना मिले तो स्थायी विकलांगता या मौत तक हो सकती है।

हीट स्ट्रोक लंबे समय तक अधिक तापमान में रहने की वजह से होता है, साथ में शरीर में पानी की कमी हो तो इसकी आशंका बढ़ जाती है। इसके लक्षण कोई खास स्पष्ट नहीं होते, लेकिन हीट स्ट्रोक के शिकार व्यक्ति को कमजोरी महसूस होती है, चक्कर आने, भ्रमित होने के अलावा गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल या साइकियाट्रिक लक्षण भी दिखायी दे सकते हैं।

हीट स्ट्रोक के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं : तेज सिर दर्द, चक्कर आना, हीट के बावजूद पसीना ना आना, त्वचा पर लाली उभरना, गरम और रूखी त्वचा, मांसपेशियों में कमजोरी, अकड़न (क्रैम्प्स), मितली आना और उल्टी, हृदय गति बढ़ना, जो काफी तेज या कमजोर हो सकती है और सांस धीमी आना। हीट स्ट्रोक का शिकार होने पर व्यक्ति भ्रमित महसूस कर सकता है। रोगी को डिस्ओरिएंटेशन, कंप्यूजन या दौरा पड़ने, बेहोशी की शिकायत भी हो सकती है।

अगर आपको लगता है कि कोई हीट स्ट्रोक का शिकार हुआ है तो तत्काल मरीज को अस्पताल लेकर आएं। जरा भी देरी घातक हो सकती है।

डॉक्टरों की सहायता मिलने तक आप खुद ही मरीज को प्राथमिक उपचार दे सकते हैं। ऐसे व्यक्ति को एअर कंडीशंड या किसी ठंडी, छायादार जगह पर ले जाएं और उसके शरीर पर से फालतू कपड़े हटाएं।

शरीर ठंडा कैसे करें

- मरीज के शरीर पर ठंडी पट्टियां रखें और ऊपर से पंखा चलाएं या पानी के पाइप से पानी डालें।
- मरीज के बगल, ग्राइंड, गरदन तथा पीठ पर आइस पैक लगाएं।
- मरीज को शावर के नीचे नहाने या ठंडे पानी के टब में लेटने को कहें।
- यदि मरीज युवा और स्वस्थ है तथा एक्सरसाइज करते हुए उसे हीट स्ट्रोक हुआ है, जिसे एग्जरशनल हीट स्ट्रोक भी कहते हैं, तो आप शरीर को ठंडा करने के लिए आइस बाथ का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- बुजुर्ग मरीजों, छोटे बच्चों और क्रोनिक रोगों से ग्रस्त मरीजों तथा किसी ऐसे व्यक्ति के इलाज के लिए आइस का इस्तेमाल नहीं करें, जो अधिक व्यायाम की वजह से हीट स्ट्रोक का शिकार नहीं बना हो। ऐसा करना खतरनाक हो सकता है।

पेट के इन्फेक्शन से बचाव

पर्सनल हाइजीन का ख्याल रखें : शौच के बाद साबुन से अच्छी तरह से हाथों को धोएं। खाना पकाने/खाने आदि से पहले हाथों को जरूर धोएं।

साफ पानी पिएं : सबसे अच्छा होगा कि आप उबला या फिल्टर का पानी इस्तेमाल करें। यह भी सुनिश्चित करें कि घरों में पानी भरने के लिए इस्तेमाल होने वाली पानी की बोतलों और अन्य बर्तनों को

नियमित रूप से धोया गया हो।

- गरम भोजन खाएं।
- पहले से कटे हुए फलों को खाने से बचें।
- सड़क किनारे बिकने वाले या जंक फूड, खासतौर से बचे हुए और कम पके हुए भोजन का सेवन करने से बचें।
- बारिश में भीगने के बाद अपनी साफ-सफाई पर ध्यान दें।

सेल्फ हेल्प

खुश रहने के लिए पढ़ें किताबें

किताबें पढ़ना मानसिक-शारीरिक सेहत के लिए अच्छा है। दिनचर्या में रोज कुछ देर किताबें शामिल करके देखें।



डिजिटल युग में पढ़ाई स्क्रीन के जरिए ज्यादा हो रही है। किंडल, मोबाइल या लैपटॉप के अलावा इन दिनों ऑडियो बुक्स भी हिट हैं। लेकिन बुकशेल्फ में रखी किताबों की गंध तो एक अलग ही दुनिया में ले जाती है। हाथों में किताबें धामने और पन्ने पलटने का सुख डिजिटल पढ़ाई से कैसे मिल सकता है भला! अगर आप रोज कुछ देर किताबें पढ़ते हैं तो इसके बहुत से फायदों से वाकिफ होंगे।

किताबें सब्जी दोस्त

कहते हैं, किताबों से अच्छा कोई दोस्त नहीं होता। जितनी तरह की किताबें पढ़ेंगे, उतनी ही अधिक जानकारियां मिलेंगी, अलग-अलग जगहों के खानपान, पहनावे, भाषा,

सभ्यता व संस्कृतियों से वाकिफ हो सकेंगे। किताबें वहां पहुंचा देती हैं, जहां पहुंचना शारीरिक रूप से संभव नहीं हो पाता। जितनी कम उम्र में पढ़ने की आदत लग जाए, उतना ही अच्छा है।

दिमाग की खुराक

जिस तरह मसल्स की ताकत बढ़ाने के लिए जिमिंग करते हैं, इम्युनिटी बढ़ाने के लिए सेहतमंद खाना खाते हैं, उसी तरह दिमाग को उसकी खुराक किताबों से मिलती है। कई बार उम्र बढ़ने के साथ-साथ लोगों की स्मरण-क्षमता कम होने लगती है, लेकिन जो लोग अपनी दिनचर्या में किताबें शामिल करते हैं, उनकी याददाश्त अन्य लोगों के मुकाबले उम्र के तीसरे-चौथे पड़ाव पर जा कर भी बेहतर बनी रहती है।

इस बात को विज्ञान भी मानता है। यही नहीं, बुढ़ापे की आम बीमारियों जैसे अल्जाइमर्स, डिमेंशिया जैसी समस्याओं से भी किताबें काफी हद तक बचाती हैं। शोधों में पता चला है कि शरीर के साथ-साथ मन और दिमाग की एक्सरसाइज भी जरूरी है, जो रीडिंग हैबिट से ही हो पाती है।

विषय की बेहतर समझ

साइंस ही नहीं, आम अनुभव भी कहते हैं कि छपे हुए अक्षर दिमाग पर लंबे समय तक अंकित रहते हैं। पन्नों को पलटना दिमाग को एक अलग स्तर तक ले जाता है, जहां शब्दों का भंडार जमा होता है। किसी भी विषय को गहराई से समझना है तो स्क्रीन के बजाय किताब से पढ़ें। स्क्रीन के शब्द उतनी तीव्रता से मेमोरी-बैंक में नहीं

जमा हो पाते, जितनी तीव्रता से किताब के शब्द हो पाते हैं।

संवेदनशीलता बढ़ती है

कई बार किताबें पढ़ते हुए व्यक्ति उसमें खो जाता है। वह किरदारों के सुख-दुख में साथ होता है, उनकी जैसी ही मनोस्थिति से गुजरने लगता है। इससे उसके भीतर विनम्रता, उदारता, संवेदनशीलता जैसे कई गुण विकसित होते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि दूसरों के मन को समझना एक स्किल है, जिससे जटिल मानवीय संबंधों और समाजों को समझने में मदद मिलती है। किताबें पढ़ने वालों में यह क्षमता तुलनात्मक रूप से ज्यादा होती है।

अच्छी नींद के लिए पढ़ें

आज के दौर में ज्यादातर लोगों के सामने स्क्रीन है। सोने से पहले भी वे मोबाइल स्क्रीन देखते हैं। एक्सपर्ट मानते हैं कि मोबाइल की ब्लू लाइट दिमाग को जगाए रखती है, इससे अच्छी नींद नहीं आ पाती। दूसरी ओर जब आप किताब ले कर बेडरूम में जाते हैं तो कुछ ही देर में आपकी आंखें बोज़िल होने लगती हैं और आपको नींद आने लगती है। कई शोधों में कहा गया है कि किताब के कुछ पन्ने पढ़ने के बाद स्ट्रेस लगभग 70 फीसदी तक कम हो जाता है।

◆ इंदिरा राठौर

रोज पढ़ने की आदत कैसे विकसित हो

1. पेरेंट्स की शिकायत होती है कि उनके बच्चे किताब नहीं पढ़ना चाहते। सचार्इ यह है कि उन्हें बचपन में इसकी आदत नहीं डाली गयी। विशेषज्ञ कहते हैं कि जितनी कम उम्र में बच्चों को किताब थमाएंगे, उतना ही उनके लिए अच्छा होगा।
2. बच्चों को किताबें दें तो साथ में कुछ देर खुद भी कोई किताब पढ़ें। अपने माता-पिता को कॉपी करते हैं। माता-पिता को देख कर वे भी पढ़ने को प्रेरित होंगे।
3. शुरुआत में हल्की-फुल्की कहानियां, जीवनियां, बेस्ट सेलर या सेल्फ हेल्प बुक्स पढ़ें। जब पढ़ना नियमित दिनचर्या का हिस्सा बन जाए तो फिर गंभीर विषयों पर

- लिखी किताबें भी पढ़ना शुरू करें।
4. निरंतरता जरूरी है। रोज पढ़ें, भले ही पांच-दस मिनट ही सही। किताबों को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, जैसे ही जैसे-खाने, सोने या सफाई आदि का बनाते हैं।
5. बैग में हमेशा कोई किताब रखें। कम्प्यूटिंग के दौरान, ट्रेवलिंग या वेटिंग एरिया में आप किताब पढ़ सकते हैं।
6. एक लक्ष्य बनाएं, जैसे रोज किताब के 20 या 25 पन्ने पढ़ेंगे। इससे लक्ष्य को पूरा करने की मंशा बनी रहेगी और पढ़ने का उत्साह भी कायम रहेगा।
7. उपहार में किताबों के आदान-प्रदान का नियम बनाएं। जब पास में किताबें होंगी तो कभी ना कभी पढ़ेंगे ही।

Trends from कांस 2024

इस साल कांस के रेड कार्पेट पर बिखरे कई रंग। ब्लैक, वाइट और रेड स्कार्लेट गाउन का ट्रेंड नजर आया।

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

ग्लोबल इन्फ्लुएंसर मासूम मीनावाला ने डिजाइनर अमित अग्रवाल के स्कार्लेट गाउन में जलवा बिखेरा। लुक को कंप्लीट किया डायमंड नेकलेस से।

Credits: Jewellery @messika
Hair @aamirnavedhair
Make up @jm_honeyz
Shot by @densengraphy



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

हीरामंडी की बिबोजान यानी अदिति राव हैदरी ने डिजाइनर रिक रॉय के कोर वेलवेट गाउन में रैंप वॉक किया और सबकी वाहवाही बटोर ली।

आरजे करिश्मा अभिनव मिश्रा के आउटफिट में नजर आयीं। इसके अलावा, दो बार मैसेज इंडिया का खिताब जीत चुकीं प्रियंका बजाज सिब्ल अपनी फिल्म *कथाकार* को प्रमोट करने कांस पहुंची थीं। उनका गाउन मशहूर फैशन ब्रांड मेजॉन रॉयाल का था। भारतीय अभिनेत्री इति आचार्या हॉलीवुड फिल्म *लव हर टू मच* से डेब्यू करने जा रही हैं, वे भी कांस में मौजूद रहीं।

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



प्रियंका बजाज सिब्बल



इति आचार्या



नैसी त्यागी

FOR More Newspapers & Magazines <https://t.me/PaperMagzine>

इस साल कांस का रेड कार्पेट नए टैलेंट्स के लिए भी खुला था। कई फेमस इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर्स अवनीत कौर, विराज घेलानी, संजोत खीर, अंकुश बहुगुणा को भी रेड कार्पेट पर चलने का मौका मिला। वहीं बागपत (यूपी) की सेल्फमेड डिजाइनर नैसी त्यागी का पिंक गाउन बना इंटरनेट ट्रेंड। नैसी ने अपने दोनों आउटफिट खुद डिजाइन किए, जो इतने पसंद किए गए कि सोनम कपूर जैसी कई सेलेब्रिटीज ने भी उनकी तारीफ की। एक ओर टैलेंटेड नैसी के आउटफिट्स की तारीफ हुई तो दूसरी ओर कई सेलेब्रिटीज अपने लुक के लिए ट्रोल भी हुईं। इस साल कांस में ड्रेसेज और ड्रामैटिक गाउंस के बीच साड़ी ने भी अपनी जगह बनायी। सारा अली खान ने लहंगे में की ट्रेडिशनल एंट्री, जिसे डिजाइनर्स ने कुछ खास पसंद नहीं किया।

सिक्की आर्ट बिहार की खूबसूरत कला

बिहार के कलाकार नदी के किनारे उगी सुनहरी घास सिक्की को सुंदर सजावटी वस्तुओं के रूप में बदल देते हैं। देश ही नहीं, विदेशों में भी इनकी धूम है।



कमरा अगर बहुत कलात्मक ढंग से सजाया हुआ हो, तो उसमें 1-2 आर्ट पीस ऐसे भी रख सकते हैं, जो परंपरा से जुड़े हुए हों। सिक्की आर्ट उनमें से एक है। सिक्की एक तरह की घास है, जिसे 'गोल्डन ग्रास ऑफ बिहार' भी कहा जाता है।

क्या है सिक्की आर्ट

बिहार की पारंपरिक हस्तकलाओं में से एक है सिक्की आर्ट। सिक्की घास की खेती नहीं होती, बल्कि यह प्राकृतिक तौर पर उगती है। यह घास नहरों या नदी के किनारे होती है। इस घास की औसत ऊंचाई 3-4 फीट होती है। घास के तने का उपयोग कलाकृतियां बनाने के लिए किया जाता है। जड़ों का उपयोग तेल निकालने के लिए किया जाता है। कुल मिला कर इस घास के हर पोर्शन का उपयोग है। इसकी जड़ का प्रयोग परफ्यूम और दवाओं में किया जाता है। पहाड़ी इलाकों में अब इसे मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए भी उगाया जाता है। यहां से इस घास को काट कर सिक्की आर्टिस्ट तक पहुंचाने के लिए 'सदाय' समुदाय की दीदियां होती हैं। इनके सिवाय यह काम कोई नहीं करता। समुदाय से सिक्की घास मुहैया होने के बाद आगे के काम सिक्की आर्टिस्ट करते हैं। उस घास को आकृति का रूप दिया जाता है। सिक्की आर्ट के साथ-साथ कई बार मूंज और खस नाम की घास भी इस्तेमाल की जाती हैं। कस्टमर के ऑर्डर और मार्केट ट्रेंड के मुताबिक सिक्की आर्ट बनायी जाती है।

सिक्की घास की प्रोसेसिंग

सिक्की घास को अलग ढंग से प्रोसेस किया जाता है। चूल्हे पर बड़ी हांडी में पानी उबालते हैं। इसमें घास डाल कर कुछ देर रखा जाता है। फिर भाप निकल जाने के बाद इसे बाहर रखते हैं। फिर इसे ठंडे पानी से धो लेते हैं। इस घास को धूप में अच्छी तरह सुखा कर साल भर के लिए रख लेते हैं। जरूरत के हिसाब से इस पर कलर करते हैं। जैसे नेचुरल कलर की हमेशा ज्यादा डिमांड होती है। घास को रंगने में 1/2 से 1 घंटा लगता है। इस पर जब अच्छी तरह से कलर पकड़ जाता है, तब





इसे इस्तेमाल में लाया जाता है। कलर की हुई घास से अकसर भगवान की आकृति, किचन आइटम या खिलौने बनाए जाते हैं। सिक्की घास के बने प्रोडक्ट और आर्ट पीस कम से कम 10 साल तक सही रहते हैं। इन प्रोडक्ट को गोले कपड़े से साफ करते हैं।

घास से तैयार प्रोडक्ट

सिक्की घास से कोस्टर, ट्रे, खिलौने, गुड़ियां, डोलची, रोटी बॉक्स, दीवार के लिए वॉल हैंगिंग, वॉल प्लेट, टेबल लैंप राउंड, गमला, फ्लावर स्टिक बनाते हैं। यहां बेटियों की शादी में सिक्की आर्ट के आइटम देने का चलन है। इन प्रोडक्ट की खासियत यह है कि इन पर दिनोंदिन शोइनिंग कम होने की जगह बढ़ती है।

विदेशों में भी है धूम

बिहार में सिक्की घास को बिहार की ग्रामीण स्वयं सहायता समूह की महिलाएं अपनी कल्पना और हुनर से पेंटिंग का रूप देती हैं। देश-विदेश में यह कला लोकप्रिय हो रही है। मिथिलांचल की सिक्की कला की पहचान प्रतिदिन बढ़ रही है। सिक्की कला से बनने वाली कलाकृतियां ना केवल सुंदर होती हैं, बल्कि महिलाओं को स्वरोजगार भी उपलब्ध कराती हैं।

बिहार म्यूजियम में सुधीरा देवी द्वारा सिक्की कला से तैयार किए गए सामान की प्रदर्शनी लगायी गयी है। सिक्की आर्टिस्ट सुधीरा देवी कहती हैं, "सिक्की कला के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी विकास भी हो रहा है। मेरा परिवार 30 सालों से इस कला से जुड़ा है। मेरी कम उम्र में शादी हुई थी तो सासू मां से मैंने यह कला सीखी। धीरे-धीरे इसमें माहिर

सुधीरा देवी पूरे परिवार के साथ सिक्की कला करती हुई।



गैर सरकारी संस्था में काम करनेवाली सिक्की आर्टिस्ट।

हो गयी। नेशनल अवॉर्ड भी मिले। मेरा पूरा परिवार इसी काम में माहिर है—बेटी राधा कुमारी, पति चंद्र कुमार ठाकुर, पिता, दो बेटे कृष्ण कुमार और मुरारी। पति, बच्चों को स्टेट अवॉर्ड भी मिले। बहुत बारीकी से किए जाने वाले इस काम में वक्त लगता है। पारंपरिक डिजाइन में अब थोड़ा मॉडर्न टच दे कर कला पेश होने की वजह से यह कला पॉपुलर हो रही है। मैं देश-विदेश जा कर इस कला की प्रदर्शनी लगाती हूँ और लोगों को सिखाती भी हूँ।"

सेल्स और कस्टमर

लोगों को स्वावलंबी बनाने के लिए सुधीरा देवी स्कूल-कॉलेज में भी यह कला सिखाती हैं, जिसमें वे खिलौने ही नहीं, बल्कि भगवान के चित्र भी बनाती हैं। गौतम बुद्ध, गणेश जी, सरस्वती माता की सिक्की कला तकरीबन 4000-5000 रुपये में बिकते हैं। खिलौने 300-1000 रुपये में बिकती हैं। सिक्की ज्वेलरी 200-800 रुपये तक में बिकती हैं। सिंघौरा

500 रुपये में बिकती हैं।

सिक्की आर्टिस्ट राधा देवी कहती हैं, "दादी मां ही हमारी गुरु रहीं। मैं 16 साल से यह सिक्की आर्ट कर रही हूँ। मेरी मां 35 वर्षों से सिक्की आर्ट कर रही हैं। अगर थीम बेस्ड आर्ट है, तो 1-2 महीना भी लग जाता है। ज्वेलरी एक दिन में भी तैयार हो जाती है। सिक्की घास से पेंटिंग भी बनती हैं। दस अवतार, गौतम बुद्ध के फेस का ऑर्डर आता है, तो 3 से 4 दिन लग जाते हैं। सोशल साइट्स के माध्यम से हमारे पास ऑर्डर आते हैं। पुराने कस्टमर और लोकल मार्केट में भी लोग लेते हैं। प्रोडक्ट बिकते हैं। हैंडीक्राफ्ट के साइट्स में भी हमारे प्रोडक्ट बिकते हैं। पटना के म्यूजियम में भी सिक्की आर्ट वर्क रखा जाता है। हमारे प्रोडक्ट देश-विदेश में भी बिकते हैं। फ्रांस के कस्टमर भी हैं। मुझे भी स्टेट अवॉर्ड मिले हैं।"

इस कला को कायम रखने के लिए कुछ प्रोडक्ट्स खरीदना नहीं चाहेंगे आप ! ◆ **रूबी मोहंती**

30 Tips for

1 बरसात में सबसे ज्यादा ध्यान ड्रेनेज का रखना होता है, क्योंकि कई बार गमलों में वॉटरलॉगिंग की समस्या पैदा होती है। ध्यान दें कि गमले में ड्रेनेज की व्यवस्था सही हो। जब तक पौधा ऊपर से पूरी तरह सूखा ना दिखे, पानी ना डालें।

2 पौधों के लिए मिट्टी के गमले बेस्ट हैं, क्योंकि प्लास्टिक कंटेनर में ठीक से मिट्टी नहीं सूखती। जड़ों में पानी जमा होने से पौधा मरने लगता है। अगर घर में प्लास्टिक कंटेनर ज्यादा हैं तो उन्हें खुली जगह से हटा कर शेड में रखें, ताकि उन पर बारिश का पानी सीधे ना पड़े।

3 बरसाती धूप बहुत तीखी होती है, इसलिए अपने सकुलेंट्स और नाजुक पौधों को इस मौसम में ऐसी जगह रखें, जहां उन पर सीधे धूप ना पड़े। जगह की कमी हो तो आप दो बड़े प्लांट्स के बीच में छोटे प्लांट्स रखें। इनकी छांव में वे सीधी धूप और पानी से बच सकेंगे।

4 जितनी बार पौधों पर पानी पड़ता है, उतनी ही बार थोड़ी-बहुत मिट्टी और खाद बाहर बह जाती है। इसलिए पौधों को नियमित रूप से ऑर्गेनिक खाद और पोषण की जरूरत पड़ती है। अगर इस मौसम में भी पौधे बेजान नजर आ रहे हों तो उन्हें घर में तैयार हर्बल या ऑर्गेनिक खाद जरूर दें।

5 मानसून सीजन में पौधों को पोषण देने के लिए अर्थवर्म यानी केंचुए जरूरी हैं। ये मिट्टी प्रेमी होते हैं। खासतौर पर बरसाती मौसम में ये गमलों में प्रसन्न रहते हैं। ये मिट्टी को उर्वर और पौधों को हरा-भरा बनाए रखते हैं।

6 गरमी खत्म होने और बरसात शुरू होने का मतलब है कि अब अपने पौधों की कटाई-छंटाई पर भी ध्यान दिया जाए। कुछ पौधों में इस समय फूल आने लगते हैं तो सही समय पर उनकी गुड़ाई और कटाई-छंटाई की जानी चाहिए, ताकि अच्छी तरह फूल खिल सकें।

7 कटाई-छंटाई के लिए आपके पास सही टूल्स हों, इन बातों का ध्यान रखें। माली से करा रहे हैं तो वहां खुद भी मौजूद रहें, ताकि पौधों को नुकसान ना हो। आप ऑनलाइन साइट्स से टूल्स किट मंगा सकते हैं, जिसमें अलग-अलग पौधों के लिए अलग-अलग टूल्स होते हैं।

8 टूल्स को इस्तेमाल में लाने के बाद इन्हें यों ही नहीं रख दें, बल्कि किसी भी डिसइन्फेक्टेंट से पहले इन्हें साफ करें, ताकि पौधों को इन्फेक्शन से बचा सकें।

9 पौधों की छंटाई करने में डरें नहीं। उन्हें कटाई-छंटाई रास आती है। उन्हें नयी ऊर्जा मिलती है, उचित पोषण मिलता है, उनका भार कम होता है और उन्हें पर्याप्त ऑक्सीजन मिल पाती है। छंटाई से पौधों को दिलचस्प शेप भी दे सकते हैं। बच्चों को भी इस काम में मदद के लिए कह सकते हैं।

10 कटाई-छंटाई के बाद अपने पौधों के पोषण पर ध्यान दें। नयी ग्रोथ के लिए उन्हें एनर्जी बूस्ट चाहिए, इसलिए हर पौधे के अनुरूप उसे सही मात्रा में खाद दें।

11 अच्छी खाद घर पर भी तैयार कर सकते हैं। जैसे ड्राई कॉफी बीन्स गुलाब और फलों वाले प्लांट्स के लिए लाभदायक हैं। सब्जियां धोने के बाद बचे हुए पानी को फेंकने के बजाय पौधों में इस्तेमाल करें। इनमें पौष्टिक तत्व होते हैं, जो पौधों को पोषण देते हैं।

12 अंडे के छिलकों में नाइट्रोजन व कैल्शियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। छिलकों को क्रश कर दें और मिट्टी पर फैला दें। इसी तरह पाउडर मिल्क, ग्रीन टी और जिलेटिन जैसी चीजें भी खाद का काम करती हैं। इन्हें मिट्टी तैयार करते हुए उसमें भी मिला सकते हैं।

13 मानसून में कई तरह के उड़ने वाले कीट-पतंगे पैदा होते हैं, जो पौधों को नुकसान पहुंचाते हैं। नियमित अंतराल पर नीम ऑइल स्प्रे करें। घर में सिरका, दालचीनी, लाल मिर्च पाउडर और सोप सॉल्यूशन की मदद से स्प्रे तैयार कर सकते हैं। बस मात्रा बहुत ना हो, इसका ध्यान रखें।

14 लगातार पानी पड़ने से कई बार मिट्टी में गांठें पड़ने लगती हैं, वह जमा हो कर सख्त हो जाती है। इससे बचने के लिए हर 15 दिन के अंतराल पर पौधे की गुड़ाई करें, ताकि उसकी जड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती रहे।

15 कई लोग अपने प्लांट्स के नीचे ट्रे लगाते हैं, ताकि अतिरिक्त पानी जमा हो सके। यह उपाय गरमियों में कारगर है, इससे जड़ों में नमी बनी रहती है। आवश्यक ना हो तो मानसून के दौरान इन ट्रे को हटा लें, क्योंकि इस समय पानी जमा रहने से पौधे को नुकसान हो सकता है।

Monsoon Gardening



16 गरमियों में कैक्टस को अगर आपने धूप में रखा है तो अब बरसाती मौसम में अपने प्यारे सकुलेंट्स व कैक्टस को शेड में रखने की तैयारी कर लें। इन्हें बहुत कम पानी की जरूरत होती है। इसलिए ओवरवॉटरिंग इनके लिए ठीक नहीं है। ऐसे सभी पौधों को थोड़ा शेड में ही रखें।

17 इस मौसम में चाय का स्वाद कुछ ज्यादा ही भाता है। तो क्यों ना अपने लिए एक हर्बल गार्डन तैयार करें और रोज पिएं हर्बल टी। मिंट, कैटनिप हर्ब, रसबरी, रोज, हिबिस्कस, रोजमैरी, लेमन ग्रास जैसे पौधे अपनी बालकनी या टैरेस में लगाएं और अपने लिए हर्बल टी गार्डन तैयार करें।

18 प्रदूषण से परेशान हैं तो अपनी बालकनी या टैरेस गार्डन में अभी तुलसी, स्नेक प्लांट, इंग्लिश आईवी, पीस लिली, स्वर प्लांट, एलोवेरा, स्पाइडर प्लांट आदि जरूर लगाएं। थोड़ी-बहुत देखरेख से ये हमेशा हरे-भरे बने रहते हैं। इन्हें पानी की ज्यादा जरूरत नहीं होती।

19 मानसून में मॉस गार्डन भी तैयार कर सकते हैं। यह पानी वाली जगहों पर ज्यादा उगती है। इसकी बढ़त लंबाई में नहीं होती और यह हवा और नमी दोनों को अब्सॉर्ब कर लेती है। यह टॉक्सिन्स से बचा कर हवा को साफ करती है और एक तरह से एअर प्यूरिफायर का काम करती है।

20 मॉस तैयार करने के लिए ब्लेंडर में अच्छी मात्रा में मॉस, दो-दो कप छाछ व पानी ले कर तब तक चलाएं, जब तक कि मिल्कशेक जैसी शक्ल ना ले ले। इस स्प्रे का छिड़काव वहां करें, जहां मॉस उगाना चाहते हैं—नल के पास, पत्थर या मिट्टी में या फिर जहां पानी जमा होता हो।

21 बरसाती मौसम में फर्न ना दिखें तो बालकनी या कमरों का लुक अधूरा ही रहता है। इन्हें भी एअर प्यूरिफायर माना जाता है। इन्हें सीधे धूप या रोशनी में ना रखें। इन्हें आप बेडरूम या लिविंग रूम में भी लगा सकते हैं। हैंगिंग बास्केट में भी इन्हें लगा सकते हैं। पानी जरूरत पड़ने पर ही दें।

22 अगर आप गार्डनिंग पसंद करते हैं, मगर बहुत वक्त नहीं दे पाते तो ऐसे पौधे लगाएं, जो सदाबहार रहें और जिन्हें बहुत देखभाल की जरूरत भी ना पड़े। जैसे मनीप्लांट और पाम की किस्में, एलोवेरा आदि। मानसून में लगाए गए पौधे साल भर हरे-भरे बने रहेंगे।

23 मानसून सीजन में अपने गमलों को सूखे पत्तों और कंपोस्ट से कवर करें। इससे पौधों को अतिरिक्त खाद मिलेगी और पानी की अधिकता से बचाव होगा।

24 बेकिंग सोडा किचन गार्डन या बालकनी के लिए भी कारगर चीज है। एक कप पानी में चौथाई चम्मच बेकिंग सोडा घोलें और पौधों पर स्प्रे कर दें, इससे इन्फेक्शंस से बचाव होगा। अगर पत्तियों को कीड़े खा रहे हैं तो थोड़ा सा सोडा पाउडर स्प्रींकल कर दें, कीड़े खत्म हो जाएंगे।

25 बेकिंग सोडा का प्रयोग फ्लावर वासेज में भी कर सकते हैं। पानी में थोड़ा सा बेकिंग सोडा मिला कर ताजे फूल इसमें रखें। फूल कई दिन तक ताजे रहेंगे। गार्डनिंग के बाद हाथों को धोने के लिए भी थोड़े से बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करें। हाथ से मिट्टी आसानी से साफ हो जाएगी।

26 इस मौसम में अपने कैक्टस और सकुलेंट्स की अतिरिक्त देखभाल करें। इन्हें सुंदर बनाए रखने के लिए रंगबिरंगे स्टोन चिप्स गमले में सबसे ऊपर सजाएं। ये पानी से बचेंगे और लंबे समय तक टिके भी रहेंगे।

27 मानसून के इस सीजन में केप जैसमीन घर में जरूर लगाएं। इसे गंधराज भी कहा जाता है, क्योंकि यह जहां भी उगता है, आसपास के पूरे एरिया को अपनी सुगंध से भर देता है। इसे किसी बड़े कंटेनर या जमीन पर लगा सकते हैं।

28 इस मौसम में गुड़हल की अलग-अलग किस्में मिलती हैं। यह एक खूबसूरत श्रव है, जो अपने मनमोहक रंगों और भीनी खुशबू से तितलियों व हेमिंगबर्ड को आकर्षित करता है। इस पौधे की दो-तीन किस्में इस मौसम में जरूर लगाएं। हर्बल टी का मजा भी दोगुना हो जाएगा।

29 वैसे इस मौसम में एक और खूबसूरत ट्रंपेट शैप वाला फूल भी खिलता है टेकोमा। वैसे यह सदाबहार पौधा है, जिसे हर मौसम में लगाया जा सकता है। इसमें साल के बारहों महीने रुक-रुक कर फूल आते रहते हैं। थोड़ी-बहुत देखरेख से यह पौधा सालों-साल चलेगा।

30 और अंत में... दुनिया को हरियाली की जरूरत है। फ्रेंडशिप डे और रक्षा बंधन का त्योहार करीब है। तो क्यों ना इस हरी-भरी दुनिया को आबाद करें और इनमें से कुछ पौधे अपने भाई-बहनों और दोस्तों को भी उपहार में दें। तो फिर देर किस बात की ! जोर से बोलें—हरियाली जिंदाबाद !

प्रथम
किस्त



वह

शालिनी को छत पर कोई धुन सुनायी दी, जो उसे मदहोश किए जा रही थी। जिस दिन वह धुन नहीं सुनती, वह बेचैन हो उठती। आखिर कौन था वह धुन बजाने वाला? शालिनी को उसके पिता ने क्यों शिमला भेज दिया?

FOR More Newspapers & Magazines <https://www.magzter.com>

“पूरे घर में तो खोज लिया, कहीं नहीं है वह...” घबरायी सी सावित्री ने कहा।
“टैरेस के कोने में देखा तुमने, हमेशा तो वहीं मिलती है,” विनोद ने कहा।

“नहीं, मैंने सभी जगह देख लिया है, कहीं वह..?
“देखो बुरी बातें मत सोचो, तुम घबरायी हुई हो, मैं देख कर आता हूँ,” कहते हुए विनोद तेजी से टैरेस की तरफ चढ़ने लगे। परंतु पूरा टैरेस तो खाली था।

“आखिर कहां चली गयी? पूरा घर, लॉन, गार्डन सभी जगह तो देख लिया। बिना कभी किसी से कहे वह बाहर भी तो नहीं निकलती। कहीं छत की रेलिंग से... नहीं... ऐसा नहीं हो सकता,” घबरा कर विनोद छत से नीचे देखने लगे। अचानक छत पर रखे गमलों के पीछे उन्हें कुछ दिखा और वे दौड़ पड़े। सामने वही निस्तेज, पीला चेहरा पसीने से

लथपथ, आंखें शून्य में निहारती हुई, उसके कपड़े गुलाब के कांटों में फंस कर फट चुके थे। बिखरे बाल, मदहोशी की अवस्था में निढाल सी शालिनी पड़ी थी। किसी तरह उसे नीचे लाया गया।

विनोद को शिमला गए 4 दिन हो चुके थे। शालिनी अपनी पढ़ाई में व्यस्त थी। सावित्री अकेली बैठी थीं। अचानक खिलखिलाती हुई शालिनी ने पीछे से आ कर सावित्री को पकड़ लिया। सावित्री ने उसे आगे खींच लिया। उसके चेहरे को अपने हाथों में ले कर उसे गौर से देखने लगीं। निर्दोष चेहरा, निश्छल हंसी और झील सी आंखें। इस सौंदर्य को देख कर अभिभूत हो उठीं सावित्री।

तभी बाहर गाड़ी के रुकने की आवाज आयी। विनोद आ चुके थे। शालिनी विनोद को देख कर दौड़ पड़ीं। रात हो चुकी थी। विनोद और सावित्री

अपने कमरे में जा चुके थे। शालिनी अपनी पढ़ाई कर रही थी। तभी बगल के कमरे में धीमे स्वर में बात करने की आवाज आयी। शालिनी सुनने लगी। “मैंने सारा बंदोबस्त कर लिया है, कोई परेशानी नहीं होगी।” विनोद की आवाज थी।

“पता नहीं मुझे ठीक नहीं लग रहा है। शालिनी हमसे इतनी दूर चली जाएगी,” सावित्री ने कहा।

“देखो, भावना में मत बहो। बेटी की जिंदगी का सवाल है और कौन सा उसे दूर भेज रहा हूँ, शिमला पास में ही तो है,” विनोद ने सावित्री को समझाया।

“बचपन से वह कभी हमसे अलग नहीं रही, कैसे वह अनजान जगह और अनजान लोगों के पास रह पाएगी। एक ही तो बेटी है हमारी, उसके बिना कैसे अकेली रह पाऊंगी।”

“उसके लिए यही ठीक है, अभी तुम्हें इस बारे

में सोचने की जरूरत नहीं, रात बहुत हो चुकी है, सो जाओ और हां उससे कुछ भी कहने की जरूरत नहीं, उसकी परीक्षा नजदीक है। उसे परेशान करने की जरूरत नहीं, धीरे-धीरे मैं उसे समझा दूंगा," विनोद ने कहा और करवट बदल ली।

शालिनी ने सब कुछ सुन लिया था, वह जानती थी कि पापा उसे क्यों भेज रहे हैं, उनके शिमला जाने का कारण भी उसे अब समझ में आ गया था, उसकी आंखों की नौद उड़ गयी थी... अनजानी जगह... और अनजाने लोग...।

शालिनी की परीक्षा खत्म हो चुकी थी। शाम का वक्त था। वह टैरेस पर टहलती विचारमग्न थी, तभी पीछे से विनोद ने उसे आवाज दी। वह मुड़ी, तब तक विनोद करीब आ चुके थे। प्यार से उसके हाथों को अपने हाथों में लेते हुए विनोद उसे रेलिंग तक ले गए और पूछा, "अकेली क्या कर रही हो, बेटा।"

"कुछ नहीं पापा, परीक्षाएं खत्म हो चुकी हैं, खाली-खाली सा लग रहा था इसलिए... वैसे छत की ताजी हवा बहुत अच्छी लगती है," कहती हुई शालिनी हंसने लगी।

विनोद इधर-उधर की बातें करने लगे। दोनों के हंसने की आवाज कुछ देर तक छत पर गूंजती रही। अचानक शालिनी गंभीर हो गयी, "मुझे लगता है पापा, आप मुझसे कुछ कहने आए थे।"

विनोद चौंक गए। "अरे हां, देखो ना बातों-बातों में मैं भूल ही गया, मुझे पूछना था कि ग्रेजुएशन तुम कहां से करना चाहोगी?"

"आप क्या सोचते हैं?" शालिनी ने कहीं दूर देखते हुए पूछा।

"मैं चाहता हूँ तुम ग्रेजुएशन शिमला से करो," विनोद ने कहा।

"शिमला से ही क्यों, कहीं और से क्यों नहीं?" शालिनी बोली।

"देखो बेटा, मैं तुम्हें हॉस्टल में रखना नहीं चाहता। हमारे रिश्तेदार भारत में नहीं हैं, जो भी हैं विदेशों में हैं। शिमला तुम्हें इसलिए भेज रहा हूँ कि जिस परिवार में तुम जा कर रहोगी, उस परिवार से मेरे अनौपचारिक संबंध हैं। उसे मेरे दोस्त का परिवार मत समझना। वर्मा जी मेरे भाई समान हैं। वहां कोई परेशानी नहीं होगी। तुम्हारे लिए जरूरी है कि तुम यहां के माहौल से बाहर निकलो," विनोद ने उसे समझाया।

स्टेशन पर बहुत भीड़ थी, ट्रेन खुलने ही वाली थी। "अपना ध्यान रखना, अगले महीने मैं और तुम्हारी मम्मी तुमसे मिलने आएंगे। डरना नहीं,

स्टेशन पर वे लोग तुम्हें लेने आएंगे।" शालिनी ने कुछ कहा नहीं, अपनी आंसुओं को छुपाए जोर से पापा का हाथ पकड़े रही। सावित्री को बेटी की विदाई बर्दाश्त नहीं होती, इसलिए उसे छोड़ने वे नहीं आयी थीं। ट्रेन चल पड़ी, धीरे-धीरे शालिनी विनोद की नजरों से ओझल होती गयी।

रात के दो बज चुके थे। सावित्री बेटी की याद में रोती हुई ना जाने कब की सो चुकी थीं, मगर विनोद की आंखों में नौद कहां थी। कितने उदास थे वे। अपनी उदासी व्यक्त भी नहीं कर सकते थे, क्योंकि सारे दोष उन्हीं पर मढ़ दिए जाते। सावित्री तो रो-धो कर शांत हो चुकी थीं। अनमने से हो कर विनोद बरामदे में टहलने लगे। अचानक शालिनी के कमरे का दरवाजा दिखायी पड़ा और उन्हें एक पल को ऐसा लगा कि वह अपने कमरे में सो रही हैं। विनोद उसके कमरे में दौड़ पड़े, मगर वहां शालिनी नहीं सिर्फ तसवीर थी... मुस्कराती हुई शालिनी की।

शालिनी विनोद और सावित्री की इकलौती संतान थी। विनोद एक बड़ी कंपनी के मालिक थे। वे शहर



अचानक शालिनी चौंकी, कुछ आवाजें आ रही थीं। कोई धुन बजने की आवाज। "कौन बजा रहा है? कहां से यह आवाज आ रही है?"

से दूर, अपनी पुश्तैनी हवेली में रहते थे। उस हवेली के आसपास कोई भी मकान नहीं था। कुछ अलग हट के पर्यटकों का एक लॉज था। इसी बीच छोटे से इस खुशहाल परिवार में ऐसा मोड़ आया, जिसके कारण यह परिवार आज मानसिक यंत्रणा से गुजर रहा है... वजह थी शालिनी। यह तब की बात है जब शालिनी 15 साल की थी।

एक दिन शाम को शालिनी छत पर खेल रही थी। छत काफी बड़ी थी, वह खेल में इतनी मशगूल थी कि उसे पता ही नहीं चला कि हल्का अंधेरा हो चुका है। अचानक वह चौंकी, कुछ आवाजें आ रही थीं। कोई धुन बजने की आवाज। वह आवाज की तरफ बढ़ने लगी। "कौन बजा रहा है? कहां से यह आवाज आ रही है?" आसपास तो कोई घर भी नहीं है?" सोचती हुई शालिनी आगे बढ़ते रही। अचानक किसी चीज से



प्रीति सिन्हा
स्वतंत्र लेखन,
पटना
लंबे समय से लेखन
विधा में सक्रिय

टकरा कर वह गिर पड़ी।

तब तक सावित्री आ चुकी थीं, "यह क्या बेटा, अंधेरे में तुम क्या कर रही हो? मैंने हमेशा कहा है अंधेरे में अकेले छत पर मत आया करो।"

जब शालिनी रोशनी में आयी तो उसके घुटनों से खून बह रहा था। आवाज के संबंध में उसने सावित्री से कुछ भी नहीं कहा। उस दिन के बाद शालिनी हर रोज छत पर आने लगी और उस आवाज को सुनती। उसे लगता, जैसे दूर कोई वायलिन बजा रहा है। धीरे-धीरे वह उस आवाज में बंधती चली गयी।

महीना भर बीत चुका था, मगर इस एक महीने में शालिनी कितनी बदल चुकी थी, इसे उसका अहसास

तक नहीं हुआ। उसने खेलना छोड़ दिया था, दोस्तों के घर नहीं जाती, स्कूल से आती और शाम का इंतजार करने लगती, उसकी सारी चंचलता गायब हो चुकी थी। उसके दिलोदिमाग में वह धुन बस चुकी थी। सुबह से शाम सिर्फ एक ही नशा था, उस धुन का इंतजार।

अचानक एक दिन वह धुन नहीं सुनायी पड़ी। शालिनी इंतजार करती रही, लेकिन फिर वह धुन सुनायी नहीं पड़ी। शालिनी का बचपन कहीं खो गया। दिनबदिन चिड़चिड़ी होती जा रही थी। कुछ खाती-पीती नहीं थी। धीरे-धीरे वह बीमार रहने लगी। विनोद और सावित्री उसकी इस हालत से बहुत चिंतित थे। बहुत इलाज हुआ, मगर कोई फर्क नहीं पड़ा और इसी तरह 6 महीने बीत गए। एक दिन सावित्री उदास बैठी थीं, तभी नौकरानी ने आ कर कहा कि शालिनी अपने कमरे में नहीं हैं।

सावित्री दौड़ कर उसे ढूंढने लगीं, मगर वह कहीं

वनिता कहानी

नहीं मिली। उसे दूढ़ती हुई वे छत पर चली गयीं, जहां शालिनी बेहोश मिली। जब होश में आयी, तब सावित्री ने पूछा, "शालिनी इस बीमार हालत में तुम छत पर क्यों गयीं? मैंने तो तुम्हें मना किया था।"

"मां, वह आवाज।"

"कैसी आवाज?"

"आज 6 महीने बाद।"

"क्या 6 महीने बाद? क्या कह रही हो? तुम्हारी तबियत तो ठीक है?" सावित्री ने बहुत चिंतित हो कर पूछा।

शालिनी ने धीरे-धीरे पहली बार अपनी सारी बातें बतायी, "मां, आज पूरे 6 महीने बाद वह वायलिन की आवाज सुनी। अजीब नशा है मां उस आवाज में, विचित्र अनुभव। ऐसा लगता है जैसे मेरे लिए ही बजायी जाती हो, मैं अपने को रोक नहीं पाती, मदहोश हो जाती हूँ मैं। मेरे पांव उस तरफ खिंचे चले जाते हैं। अपने आप पर से नियंत्रण खो बैठती हूँ, मां," कहते-कहते शालिनी फिर से असंतुलित हो बैठी, "ऐसा लगता है, जैसे पूरी दुनिया में सिर्फ एक मैं हूँ और वह आवाज।"

सावित्री चिंतित हो उठीं। इस घटना ने शालिनी को फिर से एक बार बदल दिया, वह खुश रहने लगी, परंतु हर समय उसी आवाज का इंतजार रहता और जब वह आवाज सुनायी पड़ती तो वह अपने होशोहवास खो बैठती और बेसुध अवस्था में कहीं पड़ी मिलती। विनोद और सावित्री शालिनी को लेकर हमेशा परेशान रहते थे। कितने डॉक्टरों का इलाज चला, मगर कोई फायदा नहीं हुआ। जब वे थक चुके तो फकीर और मौलवियों का सहारा लिया। मंदिर, मस्जिद, दरगाहों, गुरुद्वारों में जाते-जाते उनके पांव थक चुके थे। हजारों मन्तों और दुआएं



रंगीला अपनी गर्लफ्रेंड के साथ

एक रेस्तरां गया और गर्लफ्रेंड से पूछा : बेबी, तुम्हारे लिए क्या मंगाऊं?

गर्लफ्रेंड ने कहा : मेरे लिए पिज्जा मंगा दो और अपने लिए एंबुलेंस मंगा लो।

रंगीला : एंबुलेंस क्यों?

गर्लफ्रेंड : क्योंकि तुम्हारी बीबी तुम्हारे पीछे खड़ी है।



छत से लगा यश के कमरे का दरवाजा खुला। वह शालिनी को देख कर चौंक गया, "इतनी रात को अकेले यहां क्या कर रही हो?"

मांगीं, मगर कोई फायदा नहीं हुआ।

अब विनोद और सावित्री ने परिस्थिति से समझौता कर लिया था। उन्होंने समझ लिया था कि शालिनी का रोग लाइलाज है। एक दिन एक डॉक्टर ने ही विनोद को सलाह दी कि कुछ दिनों के लिए उसे दूसरी जगह ले जाएं, शायद इसका कुछ अच्छा प्रभाव शालिनी पर पड़े। शालिनी की विचित्र स्थिति हो चुकी थी, बीच-बीच में वह आवाज आनी बंद हो जाती तो वह बीमार हो जाती और जब सुनायी पड़ती तो वह खुश हो जाती।

विनोद ने अपने दोस्त को बेटी के बारे में कुछ भी नहीं बताया था। शालिनी बड़ी हो चुकी थी। कहीं शादी-ब्याह में दिक्कत ना हो जाए, लोग उसके पागलपन को जान ना जाएं, इसलिए पढ़ाई की आड़ ले कर उसे भेज दिया।

रात के 10 बजे थे, एक भरे-पूरे परिवार के बीच शालिनी बैठी खाना खा रही थी। दो भाइयों के बीच 8 बच्चे थे और इस परिवार में एक बुआ भी थीं। दो भाइयों की इकलौती बहन, जिनकी शादी के कुछ साल बाद पति की मौत हो गयी थी और तब से अपने बेटे के साथ वे भाई के पास रहती थीं। बचपन से अकेले रही, शालिनी को शुरू में इतने लोगों के बीच बड़ा अटपटा लग रहा था, परंतु धीरे-धीरे वह सब से घुलमिल गयी।

"क्या बात है बेटी, तुम खाना नहीं खा रही,

इतनी गुमसुम क्यों हो? मम्मी पापा की याद आ रही है?" चुप बैठी शालिनी को देख कर वर्मा जी ने पूछा।

"नहीं तो..." चौंक सी गयी शालिनी, "मैं अपनी पढ़ाई के बारे में सोच रही थी।" उसने बात बदल दी। वर्मा शालिनी के बगल में ही बैठे थे। उन्होंने प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरते हुए कहा, "बेटी, इस परिवार को कभी भी बेगाना मत समझना। अगर तुम्हें कोई परेशानी है तो बहिष्कृत कहा।"

"ऐसा कुछ नहीं है, अंकल," कहते हुए शालिनी ने मुस्कराने का प्रयास किया।

तभी वर्मा जी का बड़ा बेटा अजय बोल पड़ा, "वैसे तुम मुस्कराने की एक्टिंग बहुत अच्छा कर लेती हो।" सभी हंस पड़े तो शालिनी भी हंसने लगी।

वर्मा के दो लड़के और दो लड़कियां... अजय, विजय, रिकी और रोहिणी थे तथा उसके भाई के भी चार बच्चे थे... सुमीत, आनंद, प्रिया और सीमा। सभी बातूनी और हंसोड़ थे। जब सारे भाई-बहन मिलते तो हंगामा मच जाता। शालिनी को यह परिवार अब अच्छा लगने लगा था। फिर भी इस परिवार और उसकी पढ़ाई से अलग उसके भीतर एक तूफान था। एक बेचैनी, जिसे वह हर रोज महसूस करती, उसे उस आवाज की तलाश थी। घंटों छत पर अकेली रह कर उसे सुनने का प्रयास करती, परंतु सब बेकार था। उसकी बेचैनी बढ़ती जा रही थी। हालांकि इस परिवार के सदस्यों के व्यवहार के कारण अपने आप पर किसी तरह संतुलन रख पाती

थी। इस खुशनुमा वातावरण में उसे उदास होने का मौका कम ही मिलता था।

“क्या बात है बुआ, आज आप बहुत व्यस्त हैं,” कॉलेज से आते ही शालिनी ने पूछा। बुआ रसोईघर के सामने खड़ी नौकरों को कुछ हिदायत दे रही थीं।

“अरे, तुम्हें पता नहीं कल यश भैया आ रहे हैं,” प्रिया ने कहा। रात में जब सभी खाने के लिए बैठे तो भाई-बहनों के बीच यश की ही चर्चा चल रही थी, तभी रिंकी बोल पड़ी, “शालिनी दीदी की यश भैया से खूब पटेगी, क्योंकि वो भी तो बहुत कम बोलते हैं। अपने आप में खोए रहते हैं और हल्ला करो तो डांट पड़ती है।”

“मगर मैंने तुम लोगों को कब डांटा है?” हंसती हुई शालिनी ने कहा।

“अरे नहीं डांटा है तो अब सीख लोगी,” अजय ने कहा।

अचानक वर्मा गंभीर हो कर अपनी बहन से बोले, “दीदी, तुमने यश को बचपन से बोर्डिंग में रखा। बड़ा हुआ तो मेडिकल कॉलेज चला गया। कभी परिवार के साथ नहीं रहा। छुट्टियों में भी घर नहीं आ कर कहीं घूमने चला जाता है। परिवार का मतलब उसने समझा ही नहीं, इस बार वह फाइनल इयर की परीक्षा दे कर आ रहा है, मैं चाहता हूँ तुम उसे कुछ दिनों तक रोक लो।”

खाने की टेबल पर सभी को यश का इंतजार था। “अरे शालिनी दीदी, तुमने तो यश भैया को देखा भी नहीं?” रोहिणी ने कहा।

“कैसे देखती, जब सुबह यश आया तो यह कॉलेज चली गयी थी और जब आयी तब हम लोग घूमने चले गए थे,” विजय ने कहा। तभी यश आया।

“यश बेटा, जल्दी आओ, खाना ठंडा हो रहा है,” वर्मा जी की पत्नी ने बुलाया।

“यश, ये शालिनी है, हमारे परिवार की नयी सदस्य, अब हमारे साथ ही रहेगी,” वर्मा जी ने शालिनी से परिचय कराया।

गहरी भूरी आंखें, गौरवर्ण, भूरे बाल और रहस्यमय मुस्कराहट... स्तब्ध रह गयी शालिनी। यश औपचारिक शिष्टाचार के बाद उसे नजरअंदाज करते हुए खाने में व्यस्त हो गया।

यश को आए हुए एक सप्ताह बीत चुका था। शालिनी से उसकी बातें कम ही होतीं। शालिनी को भी आए हुए एक महीना बीत चुका था। रात बहुत बीत चुकी थी, शालिनी को नींद नहीं आ रही थी। फिर वहाँ बेचैनी, घबराहट...

‘इस हालत में मैं यहाँ कैसे रहूँगी,’ यह सोच कर शालिनी और भी घबरा गयी और पागलों की भांति छत पर दौड़ पड़ी। वह खुली हवा में सांस लेना चाहती थी। परंतु उसने जैसे ही छत पर कदम रखा... ‘छत पर कभी अकेली मत जाना’ पापा की कही बात याद आ गयी। वह उल्टे पांव लौट जाना चाहती थी, तभी छत से लगा यश के कमरे का दरवाजा खुला। वह शालिनी को देख कर चौंक गया, “इतनी रात को अकेले यहाँ क्या कर रही हो?” शालिनी कुछ बोल ना सकी। वह और भी घबरा गयी।

“क्या बात है शालिनी?” मगर शालिनी चुप रही, वह उसी तरह जड़ हो कर खड़ी रही। यश ने छत की बत्ती जलायी तो देखा कि हल्की सरदी में भी वह पसीने से लथपथ थी।

“लगता है तुम्हारी तबियत ठीक नहीं, चलो मेरे कमरे में,” यश ने वहाँ उसे पानी पिलाया और उसे तेज हवा में बैठा दिया। यश उसके पास ही बैठ गया, “कैसा लग रहा है शालिनी? तुम थोड़ी देर यहीं लेट जाओ।” शालिनी वैसे ही बैठी रही। यश यह देख कर घबरा गया। उसने शालिनी को जोर से झकझोर, “शालिनी, कुछ तो बोलो कैसी हो तुम?”

“ठीक हूँ,” धीमे से उसने कहा। यश को थोड़ी राहत मिली।

“तुम लेट जाओ ना, मैं नीचे से किसी को बुला लेता हूँ,” कहते हुए यश उसे विस्तर तक ले गया।

“नहीं, मैं अपने कमरे में जा रही हूँ,” शालिनी ने कहा।

“ठीक है, चलो मैं तुम्हें कमरे तक छोड़ आता हूँ,” शालिनी के विरोध के बावजूद वह उसे उसके कमरे तक छोड़ आया...

-शेष भाग अगले अंक में

वनिता

कहानी प्रतियोगिता-8

कहानियां हमारी जिंदगी का अटूट हिस्सा होती हैं, क्योंकि दिल को लुभाने वाली कहानियों के अंकुर जीवन के घटनाक्रम से ही प्रस्फुटित होते हैं। हमें चाहिए ऐसी कहानी, जो सीधे पाठकों के दिल को छू जाए, उन्हें लगे कि यही तो है मेरी कहानी। **वनिता कहानी प्रतियोगिता-8** में हमें आम जीवन की खास कहानी लिख कर भेजें।

कहानियां हमें **30 अगस्त, 2024** तक मिल जानी चाहिए। कहानी के साथ अपना नाम, पूरा पता, फोन नंबर और अपनी फोटो अवश्य भेजें। प्रविष्टि के साथ यह कटिंग (फोटोकॉपी नहीं) भेजना जरूरी है, अन्यथा कहानी प्रतियोगिता में शामिल नहीं की जाएगी। पुरस्कृत कहानियों को **वनिता** में प्रकाशित किया जाएगा। कहानियां मौलिक व अप्रकाशित होनी चाहिए।

शुभकामनाएं

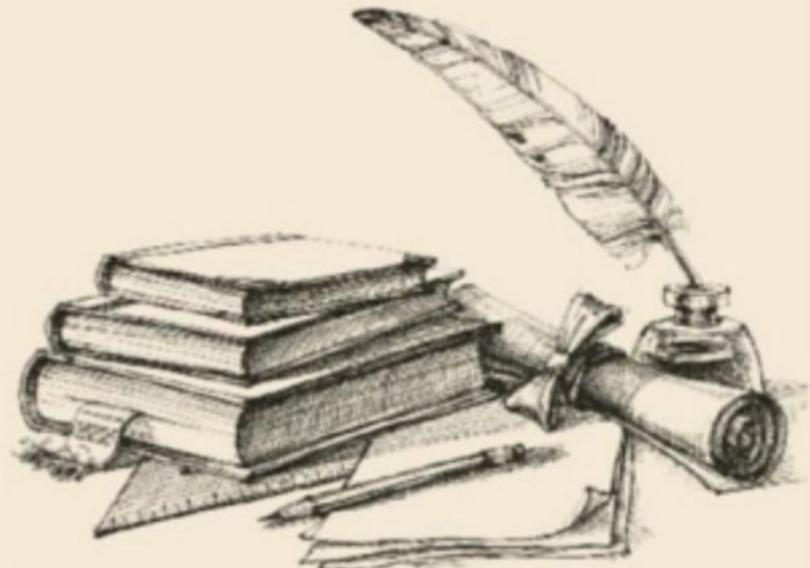
अपनी कहानी इस पते पर भेजें :

वनिता कहानी प्रतियोगिता-8

मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002.

कहानी ईमेल से मंगल/यूनिकोड फॉन्ट में वर्ड फॉर्मेट में भेजें।

ईमेल : vanitahindi@mmp.in



आपने घर की खुशाबू

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

कोलकाता के इस घर में सुकून और अपनेपन की झलक मिलती है। मॉडर्न लेकिन सिंपल तरीके से सजाया गया यह घर खूबसूरत है।

वनिता रीडर दंपती संदीप एस. रॉय और बॉन्ही सिन्हा रॉय ने अपने सपनों के इस घर को बहुत अपनेपन से सजाया है। घर खुशनुमा है, ब्राइट कलर्स का इस्तेमाल किया गया है, लेकिन कहीं भी ओवर डेकोरेशन की हड़बड़ी से बचा गया है।

कोलकाता का यह घर एक मल्टीस्टोरी अपार्टमेंट के बारहवें (टॉप) फ्लोर पर बना हुआ है, जिसका एरिया 2400 स्क्वायर फिट है। इस घर में दंपती अपनी एक बेटी और तीन पेट्स के साथ रहते हैं। इस घर में कुल 6 कमरे, एक बड़ा सा ड्रॉइंग कम ड्राइनिंग स्पेस, दो किचन, दो बालकनी और चार वॉशरूम हैं।



आपने घर की खुशाबू

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

कोलकाता के इस घर में सुकून और अपनेपन की झलक मिलती है। मॉडर्न लेकिन सिंपल तरीके से सजाया गया यह घर खूबसूरत है।

वनिता रीडर दंपती संदीप एस. रॉय और बॉन्ही सिन्हा रॉय ने अपने सपनों के इस घर को बहुत अपनेपन से सजाया है। घर खुशनुमा है, ब्राइट कलर्स का इस्तेमाल किया गया है, लेकिन कहीं भी ओवर डेकोरेशन की हड़बड़ी से बचा गया है।

कोलकाता का यह घर एक मल्टीस्टोरी अपार्टमेंट के बारहवें (टॉप) फ्लोर पर बना हुआ है, जिसका एरिया 2400 स्क्वायर फिट है। इस घर में दंपती अपनी एक बेटी और तीन पेट्स के साथ रहते हैं। इस घर में कुल 6 कमरे, एक बड़ा सा ड्रॉइंग कम ड्राइनिंग स्पेस, दो किचन, दो बालकनी और चार वॉशरूम हैं।



वनिता होम टूर



हरियाली से लगाव

कहते हैं, घर उसमें रहने वाले लोगों की शख्सियत का आईना होता है। इस घर को भी रॉय दंपती ने बड़े चाव से अपने पसंदीदा रंगों और डिजाइंस से संवारा है। जो बात इस घर को खास बनाती है, वह है हर कमरे में हरे-भरे प्लांट्स का होना। हर जगह वासेज और कलात्मक प्लांटर्स में प्लांट्स सजाए गए हैं, कुछ तो इतने बड़े हैं कि उन्हें पौधा नहीं, पेड़ कहा जा सकता है। रंगबिरंगे फूल हों या आंखों को सुकून प्रदान करते हरे पौधे, हर कोने-अंतरे हरियाली बिखरी मिलती है इस घर में।

रंग, लाइटिंग और मिरर्स

दीवारों पर अपने पसंदीदा रंगों का चुनाव किया है इस दंपती ने, लेकिन इस तरह कि कोई भी कलर ओवर पावरिंग ना लगे। रंगों की भीड़ में घर की पर्सनेलिटी ना खो जाए। ज्यादातर वाइट के अलग-अलग शेड्स को डीप ब्राइट टोन्स के साथ संतुलित ढंग से मिक्स किया गया है, जिससे हर कमरे की अपनी खूबसूरती उभर कर सामने आती है। दीवारों और अपहोलस्ट्री सिंपल हैं, लेकिन कर्टेन्स में थोड़ा ब्राइट कलर्स और फ्लोरल डिजाइंस को प्रमुखता दी गयी है। बेटी अक्षिता के कमरे में पिंक और ब्लू का कॉम्बिनेशन बहुत खूबसूरत दिख रहा है, साथ

हल्के-गाढ़े टोन्स की समझदारी से की गयी

मिक्सिंग इस घर की जान है। साथ ही प्लांट्स से घर को पोजिटिविटी मिल रही है।

ही एलईडी स्ट्रिप लाइट्स से बेड के फ्रेम की आउटलाइटिंग की गयी है, जो इसे एक जादुई माहौल प्रदान कर रही है। मिरर्स को बहुत समझदारी से लगाया गया है, जिससे कमरों का लुक भव्य नजर आ रहा है।

आर्टिफैक्ट्स और म्यूरल्स

लिविंग स्पेस में सजायी गयी विंटेज क्लॉक विद फाउंटेन हो, बोगनविलिया ट्री, हॉर्स हो या लॉयन... अलग-अलग जगहों की यात्राओं की निशानियां हैं। इन्हें इस तरह सजाया गया है कि पूरा स्पेस खूबसूरत और खुशनुमा बनता है। इसके अलावा फेंग शुई और वास्तु के हिसाब से कई तरह की

चीजें यहां सजायी गयी हैं। गिटार का होना भी बताता है कि घर में कोई म्यूजिक लवर है। दीवारों सहित अलग-अलग जगहों पर कपल और फैमिली फोटोज के कोलाज नजर आते हैं, जो घर के रिश्तों में जीवंतता का प्रतीक हैं।

फंक्शनेलिटी का खयाल

होम डेकोरेशन में कई बार लोग ऐसी गलती कर जाते हैं कि घर किसी म्यूजियम या फाइव स्टार होटल जैसा फील देने लगता है। इस घर के डेकोर में फंक्शनेलिटी का खास खयाल रखा गया है। सभी चीजें इस तरह व्यवस्थित की गयी हैं कि घर में पर्याप्त स्पेस रहे, वह खुला दिखे और सामान के ढेर में घर का वजूद ना खो जाए।

Home Tour



घर एक खूबसूरत अहसास है। अपने इस अहसास को आपने भी दिल से सजाया होगा। कराइए अपने घर की सैर वनिता के पाठकों को, भेजिए अपने घर की 8-10 अच्छी हाई रेजोल्यूशन तसवीरें अपने नाम-पते व अपनी फोटो के साथ। घर को कैसे सजाया, यह भी लिखना ना भूलें।

अपनी एंट्री हमें vanitahindi@mmp.in पर भेजें। चुने जाने पर वनिता में प्रकाशित होगी।



IV Therapy

ओवरऑल हेल्थ और इनर ब्यूटी को बूस्ट करने के लिए आईवी इन्फ्यूजन बन गया है नया ट्रेंड।

ब्यूटी वर्ल्ड में बूस्टर डोज आ गयी है। स्किन से जुड़ी कई समस्याओं जैसे पिगमेंटेशन, टैनिंग, डलनेस, हेअरफॉल और एजिंग को कंट्रोल करने के लिए आईवी इन्फ्यूजन के जरिए विटामिंस, कोलेजन, विटामिन सी बॉडी में डाले जाते हैं। कई तरह के पावर बूस्टर ट्रीटमेंट ऑप्शन हैं, जो ओवरऑल हेल्थ के लिए चुने जाते हैं। बीटा रेडिएंस विटामिन बी1, बी12 की डोज है। बीटा जिट रेडिएंस कोलेजन, विटामिन सी, एंटी ऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स की डोज है, जो ग्लो बढ़ाने में मदद करती है। डॉ. निवेदिता दादू बता रही हैं आईवी इन्फ्यूजन के फायदे और बढ़ता ट्रेंड।

ड्रिप थैरेपी क्यों है ट्रेंडिंग : आईवी इन्फ्यूजन बाकी ब्यूटी प्रोडक्ट्स और ट्रीटमेंट्स की तरह स्किन को ऊपर से ठीक करके स्किन ब्राइटनिंग करने के बजाय अंदर से स्किन हेल्थ को ठीक करता है। अगर डॉक्टर की गाइडलाइन मानें और अल्कोहल या सिगरेट ना पिएं तो इस ट्रीटमेंट का असर स्किन या बालों पर 2-3 महीने तक नजर आता है। इसका साइड इफेक्ट आम ड्रिप से होने वाले हल्के रेडनेस और नीडल से हुए निशान से ज्यादा कुछ नहीं हैं।

- क्रीम, सीरम, फेशियल के मुकाबले ड्रिप का असर जल्दी नजर आता है।
- ब्यूटी और स्किन के जुड़े ट्रीटमेंट्स ज्यादातर स्किन पर असर करते हैं लेकिन इस थैरेपी से ओवरऑल हेल्थ को फायदा होता है। डीप हाइड्रेशन से बॉडी अंदर से नरिश और रिपेअर होती है।
- इसका असर 3 से 4 सेशन के बाद नजर आने लगता है।

कितनी पॉकेट फ्रेंडली है ड्रिप थैरेपी : आजकल कई ब्रांड्स यह सर्विस दे रहे हैं तो जहां यह पहले सिर्फ सेलेब्रिटीज कराते थे, अब यह सभी के लिए अफोर्डेबल हो गयी है। इसके एक सेशन का

चार्ज ₹ 10000 है। डॉक्टर की गाइडेंस के अनुसार आपकी जरूरत को देखते हुए 4 से 6 सिटिंग लगती है।

क्या हैं इस ट्रीटमेंट के फायदे : स्किन हेल्थ और हीलिंग के साथ आईवी से हुए ट्रीटमेंट लॉन्ग लास्टिंग होते हैं। यह प्रॉब्लम को टारगेट करके काम करता है और इसके साइड इफेक्ट भी नहीं हैं।

- स्किन और बालों को रिजुविनेट करने के साथ डेफिसिएंसी को भी कम करता है। मल्टी विटामिन और मिनरल्स बॉडी में रिपेअर करते हैं।
- हेअर फॉल को भी आईवी इन्फ्यूजन से कंट्रोल किया जा सकता है।
- अगर किसी तरह की एंटी एजिंग ट्रीटमेंट ले रहे हैं तो आईवी इसमें भी मदद करता है।
- आईवी इन्फ्यूजन के जरिए हैंगओवर के असर को भी कम किया जा सकता है। कई पार्टीज में यूथ के लिए ड्रिप बार हिट स्पॉट बन गए हैं।
- वेटलॉस के लिए भी आईवी इन्फ्यूजन के जरिए ट्रीटमेंट किया जा सकता है, लेकिन साथ में बैलेंस्ड डाइट और वर्कआउट जरूरी हैं।

ब्राइड्स के लिए ब्यूटी बेनिफिट : कई ब्राइडल पैकेज का हिस्सा है आईवी इन्फ्यूजन। स्किन की किसी भी समस्या को छुपाने या स्किन ब्राइटनिंग

की जगह यह ट्रीटमेंट उसे अंदर से हील करता है ब्राइड्स ज्यादातर ग्लो ट्रीटमेंट, विटामिन सी और कोलेजन स्किन टाइटनिंग के लिए कराती हैं।

ड्रिप थैरेपी के दौरान किन बातों का ध्यान रखें : वैरिफाइड क्लीनिक और डॉक्टर के सुपरविजन में ही इस तरह की ट्रीटमेंट के लिए जाएं।

- ट्रीटमेंट के दौरान हर सिटिंग में 2 से 3 हफ्ते का गैप जरूर रखें। महीने में एक सिटिंग ले सकते हैं।
- सिटिंग के दौरान अल्कोहल और स्मोकिंग से बचें, इससे रिजल्ट पर असर पड़ सकता है।
- ड्रिप थैरेपी के सेशन के बीच डॉक्टर की बतायी डाइट और लाइफस्टाइल जरूर फॉलो करें।

क्या पुरुष भी ले रहे हैं ड्रिप थैरेपी : पुरुष पिगमेंटेशन की समस्या के लिए आईवी इन्फ्यूजन ले रहे हैं। हेअर फॉल और टैनिंग के लिए भी ड्रिप थैरेपी को चुना जा रहा है, क्योंकि पुरुषों की स्किन स्त्रियों के मुकाबले मोटी होती है, इसलिए ड्रिप थैरेपी दूसरे प्रोडक्ट्स के मुकाबले ज्यादा असर दिखाती है।

किन मेडिकल कंडीशन में ड्रिप थैरेपी से बचें : ड्रिप या आईवी इन्फ्यूजन डॉक्टर के सुपरविजन में किया जाता है। प्रेगनेंट और लैक्टेटिंग महिलाएं आईवी इन्फ्यूजन ना कराएं। अगर किसी भी क्रोनिक बीमारी जैसे किडनी या हार्ट प्रॉब्लम से गुजर रहे हों तो इस तरह की ब्यूटी ट्रीटमेंट ना कराएं।

आईवी इन्फ्यूजन ब्यूटी वर्ल्ड में क्यों ट्रेंड करता रहेगा : आईवी इन्फ्यूजन किसी भी अन्य ब्यूटी ट्रीटमेंट के मुकाबले सेफ और आसान है। बजट फ्रेंडली होना भी एक बड़ा कारण है। इससे स्किन और बालों की समस्या में सुधार आने में समय लगता है, लेकिन रिजल्ट अच्छे और लॉन्ग लास्टिंग होते हैं। अन्य प्रोडक्ट्स ब्यूटी और स्किन से जुड़ी समस्याओं को छुपाने में मदद करते हैं, जबकि यह अंदर से हील होने में मदद करता है। ♦ **परिवा सिन्हा**



आईवी इन्फ्यूजन शॉर्टकट नहीं हैं। इसके साथ डाइट और लाइफस्टाइल में सुधार से ही इसके रिजल्ट अच्छे आएंगे।

-डॉ. निवेदिता दादू
डर्मटोलॉजिस्ट व फाउंडर,
दादू मेडिकल सेंटर, दिल्ली

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—

Q मेरी उम्र 22 वर्ष है। मेरी नाक पर काफी ब्लैकहेड्स रहते हैं। बार-बार पार्लर जाने का समय नहीं मिल पाता, समझ नहीं आता कि इन्हें कैसे कैसे रिमूव करूं?



कनिका टंडन
सौंदर्य विशेषज्ञ,
दिल्ली

राधिका, जयपुर



A घर पर ब्लैकहेड्स रिमूव करने का बहुत ही आसान तरीका है। सबसे पहले नाक पर स्टीम लें। इसके बाद सॉफ्ट तैलिए से हल्का सा रगड़ें। अगर घर में ब्लैकहेड्स रिमूव करने का कोई टूल नहीं हो, तो भी कोई समस्या नहीं। आप बेकिंग सोडा, लेमन जूस को मिक्स करके उसमें थोड़ा सा कोलगेट पेस्ट मिला कर नाक पर लगाएं। थोड़ी देर के बाद फिर से सॉफ्ट तैलिए से रगड़ें। स्टीम से सॉफ्ट हो चुकी नाक से बहुत आसानी से ब्लैकहेड्स रिमूव हो जाएंगे। कभी भी किसी शार्प चीज से ब्लैकहेड्स को ना खुरचें। इससे नाक पर दाग हो जाएंगे। हफ्ते में एक बार करेंगे तो जिद्दी ब्लैकहेड्स हमेशा के लिए रिमूव हो जाएगा। वैसे बाजार में ब्लैकहेड्स रिमूविंग स्ट्रिप्स मिलती हैं, जिनसे पूरी तरह से ब्लैकहेड्स रिमूव करने का दावा किया जाता है, पर उसकी तुलना में घरेलू सौंदर्य उपचार ज्यादा असरदार है।

Q मेरी उम्र 25 वर्ष है। मुझे जानना है कि ब्लैक कलर किस पर सूट करता है, किसे नहीं पहनना चाहिए, कौन से मौसम में, किस अवसर पर पहनना चाहिए? कृपया विस्तार से ब्लैक कलर के बारे में बताएं।



पूनम पुनिया
फैशन डिजाइनर,
दिल्ली

मधु, रांची

A ब्लैक कलर गर्मी में ना पहनें तो बेहतर है। अगर किसी को स्किन में रैशेज और त्वचा की किसी तरह की बीमारी है, तो ब्लैक फैब्रिक का इस्तेमाल ना करे। ब्लैक फैब्रिक गर्मी को सोखता है, इसीलिए इसे सरदियों में पहनने की सलाह देते हैं। बहुत गोरे रंग पर काला इतना नहीं खिलता, जितना कि सांवले रंग पर खिलता है। सांवले रंग में डार्क शेड जैसे मैरून, नेवी ब्लू, ब्लैक जैसे रंग अच्छे दिखेंगे। ब्लैक और वाइट दोनों यूनिवर्सल कलर हैं। ब्लैक कलर ऑफिस वेअर में ज्यादा पहना जाता है। ब्लैक के साथ पेस्टल कलर का कॉम्बिनेशन कर सकते हैं। ब्लैक के साथ लाउड मेकअप नहीं जंचता। अच्छा होगा कि न्यूट्रल शेड लगाएं।



Q मैं 30 वर्षीय यंग मदर हूँ। मेरा बेबी एक साल का है। उसकी डाइट कैसी रखूं, उसे क्या खाने को दूं, कृपया विस्तार से बताएं।



तरु अग्रवाल,
कंसल्टेंट
न्यूट्रिशनलिस्ट

A एक साल के बेबी के लिए अलग से कुछ बनाने की जरूरत नहीं है। घर के बाकी सदस्य जो खा रहे हैं, वही चीजें बच्चा भी खा सकता है। दिन में दो फूड देना चाहिए, जैसे दाल, चावल, परांठा, सलाद। सिर्फ खाने की मात्रा का ध्यान रखना होगा और मसाले कम रखने होंगे। खीर या गाजर की स्टिक, सोया ग्रेन्यूल्स की सब्जी, वेज सूप, कभी सूजी का हलवा, कभी आटे का हलवा, बेसन का चीला, सूजी का चीला, अंडा जैसी चीजें आप आसानी से दे सकते हैं। सॉफ्ट फ्रूट दे सकते हैं, जैसे केला, आम, सेब। ऐसा फ्रूट ना दें, जिसमें ज्यादा बीज हो, जो उसके गले में अटक जाए। वेज पुलाव, दही, पनीर, खिचड़ी, दलिया भी बच्चे के लिए अच्छा है। बच्चे को कस्टर्ड भी पसंद आता है। बच्चों को कभी गाजर की खीर, कभी शकरकंदी की खीर, कभी चावल की खीर बना कर दे सकते हैं। बच्चे को सब्जी भी दें, जिससे बच्चे को कब्ज जैसी परेशानी नहीं होगी। दाल पालक, पालक की रोटी, आलू का परांठा भी खाना बच्चे पसंद करते हैं। इस बात का खयाल रखें कि बच्चों को कुछ-कुछ अंतराल में भले ही खाना दें, पर उसे जरूरत से ज्यादा ना खिलाएं। बच्चे के हाइड्रेशन का भी खयाल रखें। समय-समय पर पानी पिलाते रहें।



Platter of the Month

July

गरमी की सब्जियों को कुछ नए तरीके से बनाएं, जुलाई के महीने में कुछ खास फूल और पत्तों के स्नैक्स या फिर कुछ स्पेशल डेजर्ट ट्राई करें। खा कर सभी कह उठेंगे वाह !

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



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

अरबी की चकरी

सामग्री : 20-25 अरबी के ताजा पत्ते, 1/2 कप बेसन, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच भुना जीरा, 1/2 छोटा चम्मच काला नमक, 2 बड़े चम्मच अमचूर पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

तड़के के लिए : सफेद तिल, सरसों, हींग।

विधि : बेसन में सभी पाउडर मसाले व नमक डाल कर पानी के साथ मोटा घोल बनाएं व 20 मिनट रखें। इसी बीच अरबी के पत्तों को सावधानी के साथ धो कर पानी निथार लें। हर पत्ते में बेसन का घोल लगा कर एक के ऊपर एक रखती जाएं। 3-4 पत्तों का सेट तैयार करें। इन्हें रोल करें। स्टीम करें। गोल-गोल काट लें। इस पर तिल, सरसों व हींग का तड़का लगाएं।

Cooking Tips

- कद्दू के फूल अगर मिलते हों, तो चावल का आटा, हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट नमक व पानी घोलें और फूल डिप करके तलें। इसे साइड डिश के तौर पर परोसें।
- मिर्च ज्यादा खरीद ली गयी हो तो डंठल निकाल कर एअरटाइट डिब्बे में रखें।



कद्दू का सूप

सामग्री : 4 कप अधपका कद्दू टुकड़ों में कटा, 1 प्याज बारीक कटा, 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑइल, 2-3 लहसुन की कलियां बारीक कटी, स्वादानुसार नमक, 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च, 2 कप पानी, गार्निश करने के लिए क्रीम।

विधि : एक कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें प्याज और लहसुन डाल कर फ्राई करके निकाल लें। अब कद्दू डालें और नमक-काली मिर्च मिलाएं। कुछ देर फ्राई करें। अब 2 कप पानी डालें और 15 मिनट तक ढक कर पकने दें। आंच से उतार कर इसे हल्का ठंडा करें। ब्लेंडर चलाएं और सूप को बोल में निकाल लें। ऊपर से क्रीम सजाएं और काली मिर्च बुरक कर परोसें।



साबुत मसूर का सलाद

सामग्री : 1 कप साबुत मसूर की दाल, 1 बड़ा प्याज लंबे आकार में कटा, 5-6 चेरी या सामान्य टमाटर कटे हुए, 2-3 लहसुन की कलियां बारीक कटी, 2 हरे प्याज बारीक कटे, 1 बड़ा नीबू का रस, 1/2 छोटा चम्मच काला नमक, 1/2 छोटा चम्मच भुना जीरा, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, स्वादानुसार नमक और 1 बड़ा चम्मच ऑलिव ऑइल।

विधि : मसूर की दाल ओवरनाइट भिगो लें। कुकर में दो सीटी के साथ नमक डाल कर उबाल लें। पैन में तेल डालें और प्याज व लहसुन हल्का सा सॉते करके निकालें। साबुत मसूर में हल्का सा फ्राई किए हुए प्याज व लहसुन डालें। इसमें टमाटर, नीबू, काला नमक, भुना जीरा, हरी मिर्च, हरा प्याज मिक्स करें। चाहें तो इसमें ऑलिव ऑइल की कुछ बूंदें और हरा धनिया मिक्स कर सकती हैं।

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

हेल्दी स्प्राउट्स सलाद

सामग्री : 1 कप मूंग स्प्राउट, 2 गाजर, 1/2 कप काला चना स्प्राउट, 2 बींस कटी, थोड़े से अनार के दाने, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 हरा प्याज बारीक कटा, 1 बड़ा नीबू का रस, 1 टमाटर पल्प निकाल कर बारीक कटा हुआ, स्वादानुसार नमक और काला नमक, 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा और 1 बड़ा चम्मच ऑलिव ऑइल।

विधि : मूंग स्प्राउट को ब्लांच कर लें। गाजर बारीक काट लें। काला चना स्प्राउट भी ब्लांच कर लें। बींस ब्लांच कर लें। मूंग, चना स्प्राउट, बींस, गाजर, टमाटर, हरी मिर्च, हरा प्याज मिलाएं। इसमें अनार, काली मिर्च, चाट मसाला, नमक मिक्स करें। नीबू का रस और हरा धनिया बुरक कर परोसें।





BODYCARE
WOMEN'S INNERWEAR

PLUS
SIZE
body

H U M A Q U R E S H I

Tailored to provide optimal support for **heavier** body type.

CONNECT WITH US:   

Manufactured & Marketed by : **BODYCARE CREATIONS LTD.** :- D-30, Sector - 63, Noida, UP - 201301, India
Tel: +91 120 4686400 | **CUSTOMER CARE:** +91 120 4278669 | Fax: +91 120 4686401 | customer@bodycarecreations.com
SHOP ONLINE: www.ebodycare.in | For Trade Enquiries: +91-9899241782 | hkjaiswal@bodycarecreations.com



हैदराबादी खट्टी दाल

सामग्री : 1 कप अरहर की दाल, 2¹/₂ कप पानी दाल को उबालने के लिए, 1/2 कप टमाटर कटा हुआ, 1 इंच अदरक, 2 लहसुन की कलियां, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर।

अन्य सामग्री : 1 बड़ी चम्मच इमली, 1/2 कप गरम पानी में कुछ देर भिगोयी हुई, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक। **तड़के के लिए :** 2 बड़े चम्मच देसी घी, 2 सूखी लाल मिर्च, 6-8 लहसुन की कलियां, 10-12 करीपत्ते, चुटकीभर हींग।

विधि : दाल को धो कर टमाटर, लहसुन, अदरक, हल्दी और पानी के साथ कुकर में उबाल लें। कुकर को खोल कर दाल में इमली का पल्प तैयार करके डालें। हरी मिर्च, लाल मिर्च, धनिया पाउडर व नमक मिलाएं। धीमी आंच पर 5 मिनट पकने दें। अब इसमें जीरा, लहसुन, करीपत्ता, हींग, सूखी लाल मिर्च का तड़का लगाएं।



बैकड भरवां टमाटर

सामग्री : 4 बड़े टमाटर, 1 लहसुन की कली, 1/2 बड़ा चम्मच ताजी बेसिल, 1/2 छोटा चम्मच ओरीगेनो, स्वादानुसार नमक, 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च, 3 छोटा चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑइल, 4 बड़े चम्मच चावल, 3/4 कप उबले आलू।

विधि : टमाटर को ऊपर से इस तरह काटें कि ढक्कन की तरह खुल जाए। अब स्कूप करके पल्प निकाल लें। इस पल्प को ब्लेंडर में चला लें। इसमें चावल, काली मिर्च, 1 छोटा चम्मच ऑलिव ऑइल, ओरीगेनो, ताजी बेसिल, काली मिर्च, नमक मिलाएं। फ्रिज में एक घंटे तक मेरीनेट करके रखें। टमाटर में एक-एक चम्मच डालें और ऊपर से ऑलिव ऑइल से ब्रश करें। इसे अवन में 15 मिनट तक बेक करें।

Cooking Tips

- उबले चुकंदर में उबली मूंगफली, ताजा नारियल मिलाएं। ऊपर से करीपत्ते का तड़का लगाएं।
- कसूरी मेथी हमेशा भून कर और हथेली में मसल कर व्यंजन पर ऊपर से डालें।



लोबिया थोरन

सामग्री : 250 ग्राम लोबिया फली, 1/2 कप ताजा नारियल कसा हुआ, 1/2 छोटा चम्मच उड़द दाल धुली हुई, 1 प्याज बारीक कटा, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 सूखी लाल मिर्च, 1/4- 1/4 छोटा चम्मच साबुत सरसों व हल्दी, थोड़े से करीपत्ते, स्वादानुसार नमक और रिफाइंड ऑइल।

विधि : लोबिया बारीक काट लें। कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें सूखी लाल मिर्च, उड़द दाल, करीपत्ता व सरसों चटकाएं। प्याज व हरी मिर्च भूनें। लोबिया, हल्दी व नमक डालें। गलने तक पकाएं। उतारने से 5 मिनट पहले नारियल डाल कर मिक्स करें। गरम परोसें।



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

आलू परवल पोस्तो

सामग्री : 250 ग्राम परवल, 1 बड़ा आलू, 2 बड़े चम्मच पोस्तो, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1-1 छोटा चम्मच हल्दी व धनिया पाउडर, 1 प्याज बारीक कटा, 1/4 छोटा चम्मच पंचफोड़न, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : परवल को छील कर दो भागों में काट लें। आलू को छील कर मोटा-मोटा काट लें। पोस्तो, जीरा, हरी मिर्च मिला कर पीस लें। कड़ाही में तेल गरम करें। आलू और परवल को हल्का फ्राई करके निकाल लें। बचे तेल में पंचफोड़न चटकाएं। प्याज डाल कर भूनें। पोस्तो का पेस्ट डालें। हल्दी, धनिया और नमक मिलाएं। तले आलू व परवल डाल कर भूनें। आधी कटोरी पानी डाल कर पकाएं। आलू परवल गल जाने पर और खूब भुन जाने पर आंच से उतार लें। चावल व दाल के साथ परोसें।





भिंडी काली मिर्च

सामग्री : 250 ग्राम भिंडी, 1-1 छोटा चम्मच धनिया, जीरा, काली मिर्च, मेथी, 1 बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर, 3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/2 कप टमाटर प्यूरी, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच अदरक बारीक कटा, चुटकी भर लौंग पाउडर, स्वादानुसार नमक और 4 बड़े चम्मच तेल।

विधि : भिंडी में 1-1 चीरा लगाएं। सभी मसालों को दरदरा पीस लें। नमक मिलाएं। भिंडी में भरें। तेल गरम करें। इसमें प्याज डाल कर भूनें। भिंडी डालें। कुछ देर भुनने के बाद ऊपर से अगर पाउडर मसाला बच गया हो तो बुरकें। 5 मिनट और भून कर गरम परोसें।

लौकी के थेपले

सामग्री : 1/2 लौकी, 2 कप गेहूं का आटा, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 2 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/2 छोटा चम्मच कसूरी मेथी, चुटकी भर अजवाइन, 1/4 छोटा चम्मच अदरक कसा हुआ, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, स्वादानुसार नमक और देसी घी।

विधि : लौकी को कस लें। इसमें हरी मिर्च, हरा धनिया, कसूरी मेथी, अजवाइन, अदरक कसा हुआ, नमक, लाल मिर्च, जीरा मिलाएं और आटे में मिला कर अच्छी तरह से गूंध लें। इसमें अगर पानी डालने की जरूरत हो तो डालें। अब इसके पेड़े बनाएं और बेल कर घी लगा कर सेंक लें। हरी चटनी के साथ गरम परोसें।



कोकोनट राइस

सामग्री : 1 कप चावल, 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च, 2 प्याज लंबे आकार में कटे, 1/4 कप मूंगफली, 2 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/2 कप ताजा नारियल कसा हुआ, 2-3 टुकड़े ताजे नारियल की फांके, स्वादानुसार नमक और देसी घी।

विधि : चावल बना लें। कड़ाही में देसी घी गरम करें। मूंगफली तल कर निकाल लें। बचे देसी घी में काली मिर्च चटकाएं। प्याज व हरी मिर्च डाल कर फ्राई करें। नारियल डाल कर 2 मिनट भूनें। इसमें चावल मिलाएं। नमक डालें। ऊपर से तली हुई मूंगफली डालें। नारियल के टुकड़े बुरक कर परोसें।



काजू केसरी हलवा

सामग्री : 1 कप मुंबई रवा, 1 कप देसी घी, 1/4 छोटा चम्मच केसर, 1 कप चीनी, 1/4 कप काजू, 2 इलायची का पाउडर और थोड़ी सी किशमिश।

विधि : कड़ाही में देसी घी गरम करें। इसमें पहले काजू फिर किशमिश तल कर निकाल लें। बचे घी में रवा भूनें। एक पैन में चीनी और केसर डालें। चीनी पिघलने और केसर का रंग आने तक पकाएं। आंच से उतार कर इसमें इलायची पाउडर मिलाएं। इसे भुन रहे रवा में मिलाएं। इसे कुछ देर भूनें और 5 मिनट ढक कर रवा फूलने तक पकाएं। आंच से उतारें, सांचे में डालें और सेट करें। सर्विंग प्लेट में पलटें। ऊपर से काजू व किशमिश डाल कर परोसें।



FOR More Newspapers & Magazines <https://telegram.me/magazine>

Cooking Tips

- तुरई के छिलकों को फेंकें नहीं। इसमें हरा धनिया, हरी मिर्च, दो कलियां लहसुन और थोड़ी सी भूनी मूंगफली या भुना चना डाल कर पीस कर चटनी बनाएं।
- हरी मिर्च को मोटा-मोटा काट कर जीरे के साथ सरसों के तेल में तड़का लगाएं। सत्तू बुरकें और फ्राई करके स्वाद लें।



गुजराती धारी मिठाई

सामग्री : 1^{1/2} कप मैदा, 1 बड़ा चम्मच चीनी। **स्टफिंग के लिए :** 1 कप मावा, 2 बड़े चम्मच बेसन, 1 बड़ा चम्मच देसी घी, 1/4 कप बादाम पाउडर, 1/4 कप पिस्ता पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच केसर दूध में भिगोया हुआ, 1/4 कप बादाम पाउडर, 1/4 कप पिस्ता पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1 कप चीनी पाउडर। **ऊपरी परत के लिए :** 4 बड़े चम्मच देसी घी, 1/2 कप चीनी का बूरा।

विधि : कड़ाही में मावा भून लें। दो बड़े चम्मच बेसन भून लें। इसी में बादाम और पिस्ता मिक्स करके भूनें। केसर का दूध व इलायची मिलाएं। आंच से उतार मैदा में मोयन डाल कर गूंध लें। इसके पेड़े बनाएं। इसमें मावा मिश्रण भरें। कड़ाही में घी डाल कर तैयार बॉल्स तल लें। ठंडा करें। इसमें घी व चीनी मिक्स करके ऊपर से डालें और कुछ देर फ्रिज में रख कर काजू-पिस्ता से सजा कर परोसें।

◆ रूबी मोहंती

लंबी बीमारी के बाद सेक्सुअल रिलेशनशिप



बीमारी से उबरने के बाद लंबे समय तक उदासी रहती है। सेक्स को ले कर एक डर, असहजता, विरक्ति का भाव पैदा होने लगता है। इस स्थिति से कैसे निबटें? जानिए एक्सपर्ट की सलाह—

कुमकुम कैंसर की जंग जीत कर घर वापस तो आ गयी, पर उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी कि वैवाहिक जीवन सामान्य तौर पर जी सके। मात्र 38 साल की उम्र में उसने मन ही मन मान लिया था कि अब पहले की तरह नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी नहीं सकेगी। जबकि ऐसा नहीं था। कुमकुम की तरह बहुत से स्त्री-पुरुष हैं, जो कभी गंभीर बीमारी, कोई लंबी बीमारी या सर्जरी के बाद सामान्य सेक्सुअल लाइफ जीने में हिचकते हैं और एक तरह से हथियार ही डाल देते हैं कि अब तो सेक्स संबंध बना ही नहीं सकते।

दरअसल, सेक्स वैवाहिक जीवन का अहम पहलू है। यह अगर ना हो तो रिश्ते में अधूरापन ही नहीं, बल्कि तन-मन से जुड़ी बहुत सी परेशानियां होने लगेंगी। तनाव रहित, सहज और संतुष्ट जीवन के लिए पति-पत्नी के बीच सेक्सुअल बॉन्डिंग अच्छी होनी चाहिए। सेक्सोलॉजिस्ट और सेक्स पर होनेवाली

कई रिसर्च इसे साबित करती हैं। फोर्टिस अस्पताल के वरिष्ठ मनोचिकित्सक और सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. संजय कुमावत के अनुसार, “लंबी बीमारी दो तरह की होती हैं—रिवर्सिबल और इर्रिवर्सिबल। यानी एक बीमारी जो ठीक हो सकती है और दूसरी जो ठीक नहीं हो सकती जैसे कैंसर, अगर यह लास्ट स्टेज में है। इसका इलाज चल रहा है, पर यह ठीक नहीं हो सकता। तो यह इर्रिवर्सिबल बीमारी है। किडनी फेलियर में भी यही स्थिति है। इसमें मरीज अपनी बीमारी से बाहर नहीं आ सकता। दिनबदिन वह अपने अंतिम दिन की ओर बढ़ रहा होता है।

“पर ऐसी बीमारी जो रिवर्सिबल है, कुछ समय के बाद जिसमें मरीज ठीक हो सकता है, उसमें सेक्स लाइफ अपने रूटीन में वापस आ सकती है। जैसे हार्ट अटैक, बायपास सर्जरी, जिसमें 3-4 महीने के बाद मरीज अपनी रूटीन लाइफ में वापस आ

जाता है। बायपास की रिकवरी के दौरान मरीज जो तकलीफ झेलता है, उसी की तरह उसका साथी भी अलग तरह का तनाव झेल रहा होता है। उसे घरेलू, आर्थिक, मानसिक और शारीरिक तनाव झेलना पड़ता है और अपने बीमार साथी की देखभाल भी करनी पड़ती है। अपने तन की इच्छाओं को दबाना भी पड़ता है। लंबी बीमारी के बाद दोनों साथी को अपनी सेक्सुअल लाइफ में वापस आने में वक्त लगता है।”

कैसे लौटें सेक्स लाइफ में

अमेरिका की सेक्सोलॉजिस्ट और सोशियोलॉजिस्ट लेखिका पेपर श्वार्ट्ज अपनी किताब *द नॉर्मल बार : द सरप्राइजिंग सीक्रेट्स ऑफ हैप्पी लाइफ* में कहती हैं कि बड़ी और लंबी बीमारी किसी भी शख्स की सेक्स इच्छा को कम कर देती है। लेकिन कुछ बातों पर गौर करें तो इस स्थिति को संभाला जा सकता है।

ब्रेस्ट रिमूवल या टेस्टिकल रिमूवल से कई बार स्त्री-पुरुष सदमे, शर्म और डर से रूबरू होने लगते हैं। अपने अंदर आए बदलाव को समझ नहीं पाते। सबसे पहले जरूरी है अपने अंदर आए बदलाव और सच को स्वीकार करें। मरीज का साथी भी इस सच को स्वीकारे।

जरूरी है संवाद

लंबे समय तक जब मरीज अपनी बीमारी से पूरी तरह ऊब जाता है तो ऐसे में वाकई तन के बदलाव को स्वीकार करना उसके लिए सहज नहीं होता, क्योंकि वह अपनी बीमारी से आयी कमजोरी और दवाओं के साइड इफेक्ट झेल रहा होता है। यही वह समय है कि जब साथी की ओर उसकी रुचि कम होने लगती है। बीमारी से उबर रहे साथी की स्थितियों को समझने की कोशिश करना बड़ी बात है। वह अकसर ऐसे समय में चिड़चिड़ा हो जाता है। उसके साथ संवाद करके उसकी भावनाओं के बारे में जानें और भावनाओं का आदर करें और उसको धीरज दें। इस समय एक-दूसरे के प्रति बॉन्डिंग और विश्वास बना कर रखना बहुत जरूरी है। यह सबसे अहम बात है कि चाहे कितनी भी उदासी क्यों ना हो, पर दोनों के बीच बातचीत कायम रहनी चाहिए। लगभग दोनों की ओर से यह होना जरूरी है। अगर पार्टनर के पास सपोर्ट सिस्टम अच्छा है, तो संबंधों की स्थितियां सुधर सकती हैं।

मिले जब सपोर्ट सिस्टम

इर्रिविसिबल बीमारी में मरीज में काफी ग्लानि की भावना होती है। उसे महसूस होता है कि वह अपने पार्टनर के किसी काम नहीं आ पा रहा है। उसकी वजह से साथी को हर तरह के कष्ट उठाने पड़ रहे हैं। उसकी बीमारी का अप्रत्यक्ष प्रभाव साथी पर आ रहा है। पर साथी की गंभीर बीमारी के दिनों में अगर कोई रिश्तेदार मदद के लिए घर में आ जाए तो सपोर्ट सिस्टम मजबूत हो जाता है। पार्टनर को उस स्थिति के साथ तालमेल बिठाने और बीमार साथी को वक्त देने का पूरा अवसर मिल जाता है।

दंपती के बीच शादी के 3-4 साल के बाद भी कई बार बड़ी बीमारी या सर्जरी जैसी परेशानी आ जाती है, जिसमें मरीज को इस बात की बहुत ग्लानि होती है। लेकिन ऐसे में एक-दूसरे को सपोर्ट देना बहुत जरूरी है। अगर काउंसलिंग की जरूरत है तो काउंसलिंग लेने से पीछे नहीं नहीं हटना चाहिए। कई बार गंभीर बीमारी की स्थिति के दौरान कई बीमार पार्टनर ऐसे भी हैं, जो अपने साथी को दूसरी शादी के लिए भी कह देते हैं। लेकिन परिवार का सपोर्ट सिस्टम और पार्टनर के बीच अच्छी बॉन्डिंग ऐसा नहीं होने देता। उन लोगों की संख्या ज्यादा



रिक्वरी कर रहे व्यक्ति, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, उससे संवाद करना जरूरी है। क्योंकि संवाद से ही भावनाएं और मनोदशा मालूम चलेगी। विश्वास और रोमांस की बॉन्डिंग बरकरार रहेगी।

-डॉ. संजय कुमार
कंसल्टेंट, मनोचिकित्सक, सेक्सोलॉजिस्ट,
फोर्टिस अस्पताल, मुंबई



लंबी गाइनीकोलॉजिकल समस्या से सेक्स से प्रति अनिच्छा हो जाती है। वापस सामान्य रूटीन लाइफ में आने के लिए पार्टनर्स को काउंसलर की भी मदद लेनी होगी।

-डॉ. प्रीति सिंह
सीनियर कंसल्टेंट क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट,
फाउंडर, सीमलेस माइंड क्लीनिक, गुरुग्राम



है, जो मजबूत बॉन्डिंग की वजह से अपने पार्टनर के बार-बार दूसरी शादी के लिए आग्रह करने के बाद भी उसे नहीं छोड़ते।

शरीर में आए जब बदलाव

डॉ. प्रीति सिंह के मुताबिक, "महिलाएं यूटर्स रिमूवल, ब्रेस्ट लंप रिमूवल, ब्रेस्ट सर्जरी के बाद डिप्रेशन में चली जाती हैं या उनका कॉम्फिडेंस लेवल इतना कम हो जाता है कि वे स्वस्थ होने के बाद भी अपने साथी के साथ संबंध बनाने में कतराती हैं। शरीर का ज्यादातर भाग जैसे ब्रेस्ट, पेट, पेल्विस की मांसपेशियां, कमर सभी कुछ सेक्स के दौरान इन्वॉल्व होते हैं। ब्रेस्ट सभी महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण अंग है, जिससे उसे खुद उत्तेजना होती है और उसकी खूबसूरती का आकर्षण भी है। ब्रेस्ट रिमूवल के बाद प्लास्टिक सर्जरी जैसे विकल्प हैं। इसके बावजूद अगर डिप्रेशन होता है, तो पार्टनर को संभालना चाहिए। उसे सपोर्ट देना चाहिए। ब्रेस्ट ही नारी सौंदर्य का पैमाना नहीं है। यह शरीर का एक अंग है, संपूर्ण शरीर नहीं है। कई सेलेब्रिटी भी जानलेवा कैंसर जैसी बीमारी की चपेट में आयीं। उनकी खूबसूरत स्किन, बाल का आकर्षण खत्म हो गया, लेकिन पार्टनर का प्रोत्साहन रहा, जिससे वे सामान्य जीवन में वापस लौटीं।" पार्टनर्स को चाहिए कि एक-दूसरे की भावनाओं की कद्र करें। बॉन्डिंग मजबूत करने पर काम करें।

सबसे अहम बात है कि जो जैसा है, उसे उसी अवस्था में कबूल किया जाए। डिप्रेशन ना हो, इसके लिए दोनों के बीच संवाद जरूरी है, इससे अपने रूटीन लाइफ में आने में मदद मिलेगी। विश्वास और रोमांटिक बॉन्डिंग बरकरार रहेगी और दोनों सेक्सुअल लाइफ में उमंग के साथ इन्वॉल्व हो सकते हैं।

जब ही स्त्री रोग की समस्या

किसी तरह की स्त्री रोग जनित परेशानी जैसे यूटर्स रिमूवल के बाद महिलाओं की सेक्सुअल रिलेशनशिप के प्रति अनिच्छा हो जाती है। पीरियड्स को वे अनिवार्य प्रक्रिया समझती हैं, इसके ना होने पर वे कई बार डिप्रेशन की गिरफ्त में आ जाती हैं, जबकि ऐसा नहीं है। स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह ले कर लुब्रिकेशन का प्रयोग कर सकते हैं। अगर संबंध पूरी तरह से खत्म कर देते हैं तो आगे चल कर तनाव, चिड़चिड़ापन और नकारात्मक विचार आने लगते हैं। इसीलिए कपल को प्रॉपर काउंसलिंग ले कर नॉर्मल रूटीन लाइफ शुरू करनी चाहिए। सेक्सोलॉजिस्ट से मिल कर आप दवाएं ले सकते हैं। सेक्सलेस मैरिज लाइफ की जगह अपनी नॉर्मल लाइफ लीड कर सकते हैं।

◆ रूबी



कामयाबी की राह

सफलता एक दिन की चीज नहीं है, इसमें जीवन लग जाता है। परिवार, दोस्त और समाज का सपोर्ट होता है। जीवन के हर पड़ाव पर सही मार्गदर्शन व सलाह की जरूरत होती है। ऐसे लोगों से जुड़ना ही नेटवर्किंग है। आज के दौर में सही नेटवर्किंग क्यों जरूरी है, जानें एक्सपर्ट की राय।

एक वक्त था, जब नेटवर्किंग शब्द को नकारात्मक ढंग से देखा जाता था। लोगों को लगता था कि यह अपना विज्ञापन करने जैसा है। लेकिन समय बदलता है। बढ़ती जनसंख्या, युवाओं की बड़ी स्किलड संख्या और रिटायर होने की उम्र में भी काम करने की जरूरत ने प्रोफेशनल जीवन में नेटवर्किंग की जरूरत को बढ़ाया है। बेहतर प्रोफेशन का ख्वाब महासमंदर में डुबकी लगा कर अपने लिए मोती चुनने जैसा है। अर्जुन सी दृष्टि के साथ ही लक्ष्य साधा जा सकता है।

आज लोग सोशल नेटवर्किंग एप लिंकडइन सहित तमाम सोशल साइट्स पर एक-दूसरे से जुड़े हैं। वे अपनी उपलब्धियों व ज्ञान को शेअर कर रहे हैं। अब युवा प्रोफेशनल्स खुल कर कहते हैं कि उन्हें काम की जरूरत है। ऐसे समय में जबकि हाइरिंग व फाइरिंग कॉमन शब्द हो चले हैं, नेटवर्किंग का महत्व और बढ़ गया है। विश्व पटल पर रोजगार की स्थितियां बिगड़ रही हैं, कोरोना महामारी के बाद दुनिया में चल रहे अलग-अलग युद्ध ने भी रोजगार मार्केट पर प्रभाव डाला है। इन स्थितियों में प्रोफेशनल-पर्सनल लाइफ को सही दिशा में ले जाने के लिए भी नेटवर्किंग जरूरी है।

छोटे-बड़े परदे की समर्थ कलाकार नीना गुप्ता ने कई वर्ष पहले जब अपने सोशल अकाउंट पर लिखा कि उनके पास काम नहीं है, उन्हीं के दायरे के कई लोग हैरान रह गए, लेकिन इसका प्रभाव यह हुआ कि बहुत से दोस्तों-मित्रों और फिल्मकारों ने मदद का हाथ आगे बढ़ाया। आज 60 पार हो चुकी इस अभिनेत्री के पास ना सिर्फ काम, बल्कि ढेरों विज्ञापन भी हैं।

नेटवर्किंग है क्या

नेटवर्किंग एक स्किल है। अपने फील्ड के प्रोफेशनल्स से बात करना, ग्रुप्स या कम्युनिटी से जुड़ना, सोशल मीडिया पर लोगों से जुड़ना... ये सब कुछ नेटवर्क में ही आता है। हालांकि कई बार नेटवर्किंग को लोग ऑफिस पॉलिटिक्स,

फेवर मांगने या करने या नेपोटिज्म की तरह समझते हैं। जबकि यह सही नहीं है। तो फिर नेटवर्किंग का असल अर्थ है क्या! हमारे फोन में अपने फील्ड से जुड़े लोगों के नंबर सेव होने, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर ढेर सारे लाइक्स और फॉलोअर्स होने से मान लें कि हमारी नेटवर्किंग सही है! नहीं-दरअसल नेटवर्किंग इससे इतर और आगे की बात है।

एचआर कंपनी मार्चिंग शीप की फाउंडर सोनिका एरोन कहती हैं, "बहुत से लोग आपकी सफलता में बराबर के शरीक होते हैं, ऐसे लोगों का जिंदगी में होना ही नेटवर्क है। जैसे, कोई दोस्त जो हरदम सही सलाह देने को तैयार रहे, जिससे रात के किसी भी वक्त बात की जा सके। ना सिर्फ प्रोफेशनल फील्ड के लोग, बल्कि आपकी कम्युनिटी, आस-पड़ोस के लोग और रिश्तेदार भी इस नेटवर्क में शामिल हैं। नेटवर्किंग का सही अर्थ है, जीवन के हर पड़ाव पर सही लोगों से जुड़ना, उनसे संपर्क में रहना, उन्हें सपोर्ट करने को तैयार रहना।"

नेटवर्किंग क्यों जरूरी

सफलता एक दिन की बात नहीं है, इसमें बरसों लगते हैं। हर पड़ाव पर खुद को सक्षम, मजबूत बनाना पड़ता है। नेटवर्क हमारे रिसोर्स पूल का जरूरी हिस्सा है। हमें अपने काम में हमेशा मेंटर्स, मार्गदर्शक और स्पॉन्सर्स की जरूरत होती है। दोस्त, जो किसी भी स्थिति में साथ खड़े हों, परिवार, जो हमारे सपनों-उड़ानों को और ऊंचा करने को तत्पर रहे, समाज, जो एक सपोर्ट सिस्टम की तरह काम करे। यही है नेटवर्क, क्योंकि सफलता में इन सबका हाथ होता है।

रिश्तों में करें इन्वेस्ट

रिश्ते इमोशनल बैंक अकाउंट हैं। जितना इन्वेस्ट करेंगे, उतना ही पाएंगे। मदद यह सोच कर नहीं की जाती कि बदले



में नेटवर्किंग

में कुछ मिलेगा। दोस्ती का आधार समान विचार या लक्ष्य होते हैं। बचपन में स्कूल वाली दोस्ती निस्वार्थ और निश्चल होती थी, कैरिअर के शुरुआती दौर में भी कई बार ऐसी दोस्ती बनती है। यही दोस्त उम्र भर साथ रहते हैं, वरना तो जिम्मेदारियों, नौकरी की दौड़भाग, इंक्रिमेंट और प्रमोशन की आस-निरास में व्यक्ति खटता रहता है। इन सबके बावजूद अगर कोई दोस्ती बचती है तो वही सच्ची दोस्ती है। हालांकि आज सोशल मीडिया के दौर में संपर्क आसान है। दोस्तों-परिजनों के वॉट्सऐप ग्रुप्स बन गए हैं, इंस्टा, फेसबुक और लिंक्डइन पर लोग जुड़ गए हैं तो पता चलता रहता है कि एक-दूसरे के जीवन में क्या चल रहा है।

सही लोगों से संपर्क

सोनिका एरोन कहती हैं, "कई बार सही प्रोफेशनल लोग या डिसिजन मेकर्स अलग-अलग जगहों पर होते हैं, सबसे फेस टू फेस मुलाकात मुमकिन नहीं होती तो फिर कैसे ऐसे लोगों का भरोसा हासिल करें या खुद को उनके दायरे में शामिल करें, यह जानना भी जरूरी है। खुद को ऐसे प्रोजेक्ट्स में शामिल करें, जहां अपने काम या विशेषज्ञता को दर्शा सकें। योग्य और विद्वान लोगों के साथ काम करने की इच्छा जाहिर करें, अपने संवाद और कार्य में ईमानदार रहें, मेहनत करने से घबराएं नहीं, तभी आपके फील्ड के टॉप लोगों का ध्यान आपके प्रति आकर्षित होगा। इसी से वे आपको मोटिवेट और मेंटर करने को तैयार होंगे।"

समय का सदुपयोग

कई बार लोगों को लगता है कि नेटवर्किंग के लिए वक्त कहाँ है! इसका एक हल है—जहाँ भी जाएं, नए दोस्त बनाएं। जिम, योगा क्लास, मॉर्निंग वॉक से लेकर बच्चों की स्कूल पीटीएम, पब्लिक या ऑफिस ट्रांसपोर्ट यानी कहीं भी दोस्त बनाए जा सकते हैं। सिर्फ एक स्माइल और छोटे से हाय-हेलो से संवाद शुरू हो सकता है। सौ लोगों से मिलेंगे तो भविष्य में एकाध से संपर्क आगे बढ़ेगा। कम्म्यूटिंग टाइम या वेंटिंग टाइम को कनेक्टिंग टाइम में बदलें। दोस्तों को फोन करें, सोशल मीडिया पर पोस्ट करें, लोगों की अच्छी जानकारियों को शेअर करें, अपने या किसी दोस्त के फील्ड से जुड़ी कोई सूचना या जानकारी है तो उससे साझा करें। सिर्फ अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलने की बात है, संवाद का कोई ना कोई सिरा तो मिल ही जाता है।

रखें कुछ बातों का खयाल

- नेटवर्किंग वन-वे स्ट्रीट नहीं है। दूसरों की मदद को तैयार रहें। अगर किसी को सलाह की जरूरत है और आपके नेटवर्क में कोई ऐसा हो, जो उसके काम आ सके तो उनका संपर्क कराएं। यह सब भी नेटवर्किंग का हिस्सा है।
- एक बार मिलना या बात करना काफी नहीं, निरंतर संवाद जारी रखना जरूरी है। मिल नहीं सकते तो फोन या मेल के जरिए संपर्क कर सकते हैं। अच्छे सुझाव पर थैंक्यू मेल कर सकते हैं। किसी के फील्ड से जुड़ी नयी जानकारियां, अच्छे लेख या नई रिसर्च को उनसे शेअर कर सकते हैं। अपनी जानकारी शेअर करें, दूसरों की राय लें। सिर्फ बोलें नहीं, दूसरों को सुनें भी।
- खुद को एक रिसोर्स पर्सन की तरह विकसित करें। अगर किसी को आपकी जानकारियों से लाभ मिल सकता है तो ऐसा अवश्य करें।
- सोशल मीडिया को अपनी विशेषज्ञता दर्शाने के प्लेटफॉर्म की तरह इस्तेमाल करें। अपने फील्ड के नए अपडेट्स, नई रिसर्च, जानकारियां पोस्ट करें। अपने फील्ड के लोगों से कनेक्ट रहें। किसी बहस में हिस्सा लें, अपनी जानकारी साझा करें।
- हर संपर्क महत्वपूर्ण है। भविष्य में कोई भी काम आ सकता है, इसलिए हर संपर्क को महत्व दें।

खुद को बदलने की जरूरत नहीं

प्रोफेशनल दुनिया में कई बार लोग खुद को बदलने की कोशिश करते हैं। मगर खुद को बदलने के बजाय सही सोच और ईमानदारी के साथ लोगों से मिलें, तभी संबंध मजबूत बनेंगे। हां, कुछ लोग इंट्रोवर्ट होते हैं, उनके लिए खुद को अभिव्यक्त करना मुश्किल होता है। ऐसे लोगों को भी नई चीजें जानने, इवेंट्स या सामाजिक गतिविधियों में हिस्सा लेने की जरूरत है। ऐसे मंच तलाशें, जहां अलग-अलग तरह के लोगों से मिल-जुल सकें। मगर इसमें कंफर्टबल हो, तभी ऐसा करें।

नेटवर्किंग का मतलब लोगों से सेल्समैन की तरह या असहज बात करना नहीं है। इसका अर्थ है— ऐसे संबंध बनाना, जो वास्तविक हों, जिन्हें आप दूर तक ले जा सकें, जिन्हें समय दे सकें, जिनकी मदद को तैयार रह सकें, साथ ही जो आपके सपनों को साकार करने में आपकी हेल्प भी कर सकें। इसलिए ऐसे लोगों से जुड़ें और इन संबंधों को आगे बढ़ाने की पूरी कोशिश करें।

◆ इंदिरा राठौर

एचआर एडवाइजरी फर्म मार्चिंग शीप की फाउंडर
सोनिका एरोन से बातचीत पर आधारित



यात्रा में रहे बरकरार त्वचा का निखार

कहीं घुमक्कड़ी का मूड बन जाए तो मौसम आड़े नहीं आता।
लेकिन क्या करें कि सैर-सपाटे का मजा खूबसूरती के लिए सजा ना बन जाए?

पहाड़, नदी, समंदर देखने का मन किसका नहीं होता? कौन नहीं चाहता कि वह खुले आसमान के नीचे प्रकृति के खूबसूरत नजारों का दीदार करे? मन के पंछी को सुदूर उड़ान के लिए छोड़ दे? लेकिन यात्रा के समय बदलता मौसम और वातावरण हमारी त्वचा पर जो गंभीर असर डालता है, उससे बचने की तैयारी भी हमें अवश्य कर लेनी चाहिए।

जब मैं स्पेन के टूर पर थी, बार्सीलोना की सड़कों पर घूम रही थी, तब गाइड ने एक छोटी पहाड़ी चढ़ कर एक टूरिस्ट प्लेस देखने जाने के लिए कहा। उस समय धूप थी। मैं चलने को तैयार हुई तो साथ आर्यी दोस्त ने कहा कि आप चेहरे पर यह सनस्क्रीन लगा लें, नहीं तो स्किन टैनिंग हो जाएगी। त्वचा का निखार बचाने के लिए मैंने उनसे क्रीम ली और

फल, सलाद खाती हूँ

मैं अपने साथ वेट जैली जैसा फेस मास्क रखती हूँ। एक लंबी उड़ान के बाद उसका प्रयोग करने पर वास्तव में त्वचा की नमी लौट आती है। हां, मेकअप कम करती हूँ। धूप ना होने पर भी सनस्क्रीन खुल कर लगाती हूँ। दिन खत्म होने के बाद चेहरे को अच्छे से धोती हूँ, मेकअप हटाती हूँ और डे-नाइट क्रीम लगाती हूँ। ट्रिप के दौरान ढेर सारा फल व सलाद खाती हूँ, इससे त्वचा को लाभ होता है। अपने साथ फेस वॉश, क्लींजर, सनस्क्रीन और फेस क्रीम हमेशा रखती हूँ।

शिवानी, ब्लॉगर, द ट्रैवलरलेंस

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

अपने चेहरे पर मल ली। दूसरे दिन जब मैं सो कर उठी तो देखा मेरे चेहरे पर कुछ सूजन सी है। लेकिन मैंने ध्यान नहीं दिया। अगले दिन फिर कहीं पैदल घूमना था, तब भी दोस्त ने क्रीम लगाने के लिए पूछा और मैंने उनसे क्रीम ले कर फिर लगा ली। अगले दिन सुबह चेहरे की सूजन कुछ और बढ़ी दिखायी दी तो मेरा माथा ठनका, ऐसी क्या चीज है, जो मेरी त्वचा को नुकसान कर रही है? ऐसा कौन सा प्रोडक्ट मैं प्रयोग कर रही हूँ कि त्वचा प्रभावित नजर आ रही है? तब मुझे खयाल आया कि मैं जो सनस्क्रीन स्किन पर लगा रही हूँ शायद वही मुझे परेशान कर रही है। उस दिन मैंने अनुभव किया कि यात्रा के लिए मुझे अपनी ही सनस्क्रीन लानी चाहिए थी। तब मैंने तय किया कि अब से यात्रा के समय अपनी त्वचा का विशेष खयाल रखूंगी और अपने ही



प्रोडक्ट्स अपने साथ ले कर जाऊंगी।

अगर आपके भी ऐसे अनुभव रहे हैं तो आप भी ठान लीजिए कि जब आप घूम रही होंगी तो अपनी त्वचा का विशेष खयाल रखेंगी, नहीं तो आपको घूमने की खुशी कम और त्वचा खराब हो जाने की चिंता ज्यादा रहेगी।

पेय पदार्थ ज्यादा लें

अब प्रश्न यह है कि हम ऐसा क्या करें कि देश-दुनिया के कोनों में घूमें, सरदी-गरमी का सामना करें और अपनी त्वचा को सकुशल वापस भी ले आएँ। मौका मिलते ही लंबे सफर के लिए निकल जाने वाली एंटरप्रेन्योर योगिता मल्होत्रा कहती हैं, "सबसे पहले त्वचा की नमी बनाए रखना जरूरी होता है। मैं अपनी यात्राओं के दौरान पेय पदार्थों का काफी मात्रा में सेवन करती हूँ। पानी पीने में तो जरा भी कोताही नहीं बरतती। इससे मेरी स्किन हाइड्रेट बनी रहती है। इससे मुझे अच्छा महसूस होता है और त्वचा का निखार भी बना रहता है। इसके लिए आप ब्लैक टी या ग्रीन टी लगातार पीती रहें। फल व सलाद प्रचुर मात्रा में खाएं।"



विटामिन सी लेना जरूरी

विशेषज्ञ कहते हैं कि आपकी डाइट त्वचा को स्वस्थ रखने की चाबी है। घर से बाहर सैर पर अगर खाना-पीना सही रखेंगे तो त्वचा आपका साथ देगी। कई जगहों पर खाने में समझौता करना पड़ता ही है, लेकिन समझ से काम लें। जंक या ऑइली खाना ना खाएं। ये स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनसे स्किन को क्षति पहुंचती है। अपने खाने में विटामिन सी शामिल करें, जिससे त्वचा पर दाग-धब्बे नहीं होंगे। टिप के समय तनाव से बचना भी जरूरी है और विटामिन सी तनाव कम करने में मददगार होता है। नीबू का रस, स्ट्रॉबेरीज या ब्लूबेरी का इस्तेमाल कर सकती हैं। ये सभी विटामिन सी के अच्छे स्रोत होते हैं, जिनका आप इस्तेमाल कर सकती हैं। हरी सब्जियां खाएं। इनमें जिंक होता है, जो त्वचा को अन्य तत्वों के प्रभाव से बचाता है।

सनस्क्रीन है रामबाण

स्किन केवल धूप से ही प्रभावित नहीं होती। अधिक तापमान, नमी, ठंडी व गरम हवाएं भी इसे खासा नुकसान पहुंचाती हैं। समुद्र किनारे की नमी तो त्वचा को काला कर देगी। इसके लिए सबसे बेहतर उपाय सनस्क्रीन लोशन लगाना है। यह अलग-अलग श्रेणी का आता है। आप इसे अपनी त्वचा की आवश्यकता के अनुसार खरीद सकती हैं। जैसा मैंने आपको पहले ही बताया अपना प्रयोग किया हुआ ही प्रोडक्ट साथ रखें। क्योंकि एक तो विदेशों या देश के सुदूर स्थानों पर आप आसानी से कुछ खरीद

नहीं सकते, आपको पता नहीं होता कि किस स्टोर में कौन सी चीज मिल जाएगी और फिर अगर आप किसी ग्रुप के साथ हैं तो अकेले समय निकालना और बाजार जा कर कुछ खरीद लाना और मुश्किल है। ऐसे में अपनी ही सनस्क्रीन साथ ले कर जाएं।

फेस योगा करेगा मदद

अगर आप यात्रा के दौरान फेस योगा करते हैं तो आपके चेहरे में रक्त का संचार बढ़ेगा, ऑक्सीजन का स्तर बढ़ेगा और स्किन पर खुद ही ग्लो आएगा। रात को सोने से पहले फेस योगा करने से चेहरा साफ रहेगा और स्किन टोन अच्छी रहेगी। फेस योगा में आप कई क्रियाएं कर सकती हैं। जैसे गाल फुलाएं, चुंबन का पोज बना लें, मुस्कराएं, भौंहें ऊपर उठा कर पलकें बंद कर लें और गाल के अंदरूनी हिस्से को अंदर खींच कर मछली जैसा पोज बना लें। इनसे निश्चित रूप से स्किन जवां दिखेगी।

नेचुरल लुक है बेहतर

इंस्टाग्राम के इस जमाने में आपको स्टाइलिश फोटो या सेल्फी ले कर अपनी प्रोफाइल अपडेट जरूर करनी होती होगी। इसके लिए त्वचा दमकती दिखनी चाहिए। लेकिन अगर सफर कर रही हैं या कम समय में ज्यादा जगहों पर घूमने का प्रोग्राम है तो अधिक मेकअप ना करें। अगर मेकअप के बिना कॉन्फिडेंट नहीं महसूस करती हैं तो हल्का मेकअप करें। वैसे नेचुरल लुक में आप अच्छी भी लगेंगी और त्वचा भी निखरी नजर आएगी।

◆ यशा माथुर

मनोज बाजपेयी देसी सुपरस्टार

एक कलाकार, जो चॉकलेटी ना होने के बावजूद सबका पसंदीदा है। फिल्म इंडस्ट्री में यों ही 30 वर्ष नहीं बीत गए मनोज बाजपेयी के। मिलते हैं जरा इनसे—

पश्चिम चंपारण के निकट बेतिया से मुंबई के बॉलीवुड में मनोज बाजपेयी आज नहीं पिछले 30 वर्षों से राज कर रहे हैं। साधारण शक्ल-सूरत, आम डीलडौल वाले मनोज ने यह साबित कर दिखाया कि भले ही वे कन्वेंशनल हीरो की परिभाषा में नहीं आते, लेकिन वे 30 वर्ष इसलिए टिके रहे, क्योंकि उनकी परफॉर्मेंस का सिक्का सौ नंबरी है। भैया जी उनके 30 वर्षों के कैरिअर की 100वीं फिल्म है। इस फिल्म के अलावा कई अन्य मुद्दों पर इस सीधे-सादे एक्टर ने बेझिझक जवाब दिए—

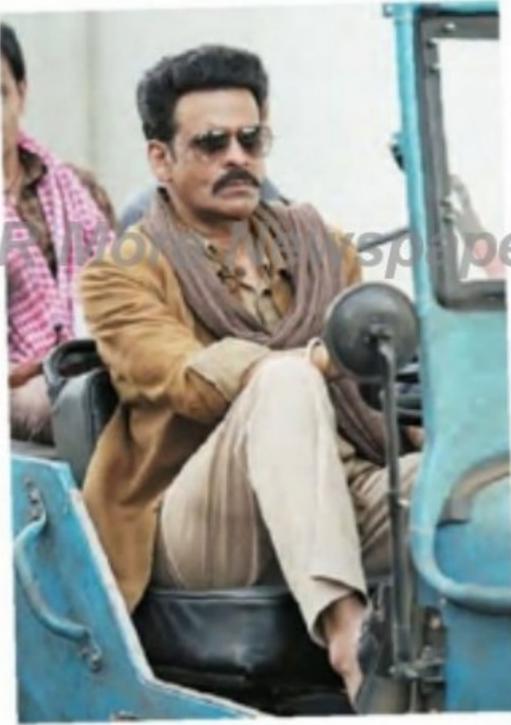
भैया जी आपके कैरिअर की 100वीं फिल्म है। कैसा महसूस कर रहे हैं?

भैया जी के निर्देशक अपूर्व सिंह कर्की नए हैं, लेकिन गजब के प्रतिभाशाली हैं। इनके साथ मैंने सिर्फ एक बंदा काफी है फिल्म की थी, जो काफी पसंद की गयी। अपूर्व सिंह ने ना जाने कैसे पता कराया कि भैया जी मेरी 100वीं फिल्म होगी। इसी बीच पता चला कि मेरे कैरिअर को भी 30 वर्ष हो

गए हैं। मेरी तरफ से कोई प्लानिंग-कोई सेलिब्रेशन नहीं था। मेरे दिमाग में था कि एक सामान्य इंसान की जद्दोजहद पर फिल्म बनाना है, लेकिन अपूर्व ने इस कहानी के प्लॉट पर सीधे-साधे आदमी का व्यवस्था के खिलाफ संघर्ष दिखाया। निर्देशक अपूर्व की जबर्दस्त इच्छाशक्ति के कारण यह फिल्म बन पायी।

सुना है आपने निर्देशक से यह तक कहा कि किसी दूसरे एक्टर से मिला देते हैं उनको?

भैया जी में मेरा जो किरदार है, वह बड़ा डिमांडिंग है। इस हीरो के काफी फाइटिंग सीन हैं। बहुत पीटता है और खुद भी उसे मार खानी पड़ती है। इस कदर फिजिकल डिमांडिंग सीन मैंने कभी किए नहीं, मुझे बड़ी तकलीफ होगी। कोई एक्शन वाले इमेज हीरो को लेना बेहतर होगा। अपूर्व सिंह ने कहा कि अगर आप यह फिल्म करेंगे तो यह अनयूजुअल फिल्म होगी। एक्शन हीरो मारधाड़ करता है तो बड़ी बात नहीं, लोग मान जाते हैं, स्वीकारते ही हैं, लेकिन





किस्मत तभी साथ देती है, जब इंसान मेहनत करे। कैरिअर में आगे बढ़ा, कभी पिछड़ गया, फिर कोई फिल्म थोड़ी चली, फिर अगली नहीं चली। मुझे काम मिलता रहा।



मनोज बाजपेयी मारपीट करते हैं, यह अलग और बड़ी बात होगी। निर्देशक का पैशन और कन्विकशन देख कर मैं इस फिल्म को करने पर तैयार हुआ।

आपको अब देसी सुपर स्टार का भी तमगा इस फिल्म से मिला है?

मैंने कभी नहीं चाहा कि मेरे फिल्मी नाम के साथ कोई लेबल लगे। अपूर्व की यह सोच थी कि मैं बिहार के छोटे गाँव बेंतिया से आता हूँ। वहाँ से यहाँ तक की मेरी जर्नी कामयाब रही है, इसलिए मैं देसी सुपरस्टार हूँ। मजे की बात है कि लोगों को मेरा यह नाम बेहद पसंद आ रहा है।

30 वर्षों का लंबा कैरिअर, 100 फिल्मों का योगदान ! इस उपलब्धि के लिए किसे क्रेडिट देना चाहते हैं, किस्मत को या मेहनत को?

किस्मत तभी साथ देती है, जब इंसान मेहनत करे। कैरिअर में आगे बढ़ा, कभी पिछड़ गया, फिर कोई फिल्म थोड़ी चली, फिर अगली नहीं चली। मुझे काम मिलता रहा। निर्देशकों ने मुझ पर बहुत विश्वास किया।

क्या सफलता का नशा सिर चढ़ कर बोला? क्या कभी विफलता ने मायूस कर दिया?

ऐसा दोनों परिस्थितियों में नहीं हुआ, वरना ओटीटी के अलावा मैं 100 फिल्मों कर पाता? सफलता मिलने पर अति खुश नहीं होता और विफलता मिलने पर 6 घंटों से ज्यादा दुखी नहीं रह सकता।

आपके लुक्स कन्वेंशनल हीरो के नहीं हैं। यह आपके लिए फायदेमंद रहा या परेशानी की सबब?

बॉलीवुड में नाना पाटेकर पहले ऐसे सितारे थे, जिनके पास ट्रेडिशनल हीरो छाप चेहरा नहीं था। लेकिन अपने समय के वो सबसे बड़े सितारे बने। अमिताभ बच्चन के बारे में भी यह कहा गया था कि वे कन्वेंशनल गुड लुकिंग एक्टर की श्रेणी में नहीं आते। हर पीढ़ी में कोई ना कोई ऐसा कलाकार आया है, जिसने कन्वेंशनल गुड लुक्स की परिभाषा को तोड़ा है। शत्रुघ्न सिन्हा गुड लुकिंग हीरो में शामिल नहीं थे, फिर भी बड़े सितारे हमेशा से थे। यह सच है कि इंडस्ट्री गुड लुक्स को तवज्जो देती है। इसलिए हम दुखी ना हों, हम अपना काम करते रहें।

आपकी 30 वर्षों की फिल्मों की जर्नी में कई ऐसे किरदार आपने किए, जो डार्क शेड्स के

थे। क्या इन डार्क शेड्स के किरदारों का आप पर प्रभाव पड़ा?

कई किरदार मुझे झिंझोड़ कर रख चुके हैं। यह एक्टर बनने की दुविधा भी है और एक्टर बनने के पैशन की कीमत भी। मैंने फिल्म शूल की, गली गुलियाँ की। उस दौर में मुझे नौद नहीं आती थी, मेरे बहुत मूड्स स्विंग होने लगते थे।

आपकी फिल्मों देखने पर आपकी बेटी अवा का क्या रिएक्शन होता है?

फिल्म सिर्फ एक बंदा काफी है मेरी बेटी ने 3 बार देखी, उसे बहुत पसंद आयी, उसकी आंखें भर आयीं। यह फिल्म गर्ल चाइल्ड के लिए ही बनी है कि वे कैसे सावधान रहें, कैसे बचाव करें खुद का। फिल्म जोरम सिर्फ आधा घंटा देख पायी, बहुत रोने लगी। फिल्म गुलमोहर देख कर बाथरूम में जा कर अवा रोने लगी। शर्मिला टैगोर का किरदार देख कर उसे अपनी नानी की याद आयी, जो डेढ़ साल पहले गुजरी थीं ! फैमिली मैं उसे बहुत पसंद है।

किरदारों की डिप्रेसिव मानसिकता से उबरने के लिए आपने क्या किया?

मैं परिवार को वक्त देता हूँ। मेरी मां, मेरी पत्नी, मेरी बेटी मेरे लिए सारा जहाँ हैं। घूमने-फिरने जाता हूँ। इन सभी की मांगें पूरी करने में एक अलग सुख है। मेरी फैमिली मेरा कंफर्ट जोन है।

आपकी पत्नी शबाना जो कभी एक्टर थीं, फिल्म निर्मात्री बन चुकी हैं। क्या घर पर भी बिजनेस की बातें होती हैं?

मेरे और शबाना के बीच हमारे कैरिअर या वर्क रिलेटेड बातें नहीं होतीं। शबाना अपना काम सही और उचित तरीके से मैनेज करती है। वह जानती है कैसे प्रोफेशनल लेवल पर काम किया जाना चाहिए।

आपकी फिल्मों शबाना को कितनी पसंद आती हैं?

मेरे काम की तरफ शबाना का पैना कटाक्ष होता है। वह मेरी कभी बेवजह तारीफ नहीं करती। उसकी तारीफ जब भी होती है, बहुत उचित होती है।

अभी आपका क्या नया प्रोजेक्ट आ रहा है?

कनु बहल की नेक्स्ट फिल्म मैं करूंगा, राम रेड्डी की फिल्म है फेबल, जो बर्लिन फिल्म फेस्टिवल में जा रही है। फैमिली मैं का भी अगला सीजन आ रहा है।

◆ पूजा सामंत



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

असम का जायका

हल्के मसाले, अच्छी खुशबू, नीबू, हरी मिर्च, जीरा, कलौंजी, तिल, चावल और खार का साथ असम के फूड को खास बनाता है। खार एक खास तरह का एसिडिक महक वाला डार्क ब्राउन लिक्विड है, जिसे सब्जियां पकाते हुए डाला जाता है। यह अथिया नाम के केले के छिलकों को सुखा कर तैयार होता है। चावल का आटा, तिल और नारियल से भी कई तरह के मीठे बनाए जाते हैं। आप इसमें से कुछ को आसानी से बना कर असम के व्यंजनों का आनंद ले सकते हैं।

मूड़ी घांटो

सामग्री : 500 ग्राम फिश हेड, 1/2 कप मूंग धुली, सरसों का तेल, नमक, 1 छोटा चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च, 1 टुकड़ा दालचीनी, चुटकी भर जायफल का पाउडर, 5 छोटी इलायची, 1 तेजपत्ता, 2 सूखी लाल मिर्च, 2 हरी मिर्च, 2 मध्यम आकार के प्याज, 2 मध्यम आकार के टमाटर, 1 इंच अदरक।

विधि : मछली को हल्दी-नमक लगा कर सरसों के तेल में फ्राई कर निकाल लें। बचे तेल में मूंग दाल फ्राई करके निकाल लें। तेल गरम करें। सभी साबुत मसाले व मिर्च डाल कर चटकाएं। प्याज भूनें। टमाटर-अदरक भूनें। मूंग और मछली डालें। पानी डाल कर 20 मिनट तक पकाएं। चावल के साथ परोसें।



असम में कई तरह की मिर्च पायी जाती हैं। हरी के अलावा मोटी काली और तीखी मिर्च। इसे वहां लोग अपने घरों में उगाते हैं। बहुत छोटी-छोटी पर तेज मिर्च और दुनिया की सबसे तीखी मिर्च भूत जोलोकिया ! जोलोकिया वहां मिर्च को कहा जाता है। अचार और उबली सब्जियों, मछली में डाल कर पकायी जाती है।



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

जुकीनी खार

सामग्री : 500 ग्राम जुकीनी, 2 हरी मिर्च चिरी हुई, 3 लहसुन की कलियां, 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल, 1/2 छोटा चम्मच पंचफोड़न, 2 तेजपत्ते, 2 सूखी लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, 3/4 छोटा चम्मच खार, 2 छोटे चम्मच सरसों का तेल ऊपर से डालने के लिए।

विधि : कड़ाही में सरसों का तेल गरम करें। इसमें तेजपत्ता, पंच फोड़न व सूखी मिर्च चटकाएं। लहसुन की कलियां कूट कर डालें। जुकीनी को काट कर डालें। इसमें खार और नमक मिलाएं और अच्छी तरह से चलाएं। जब यह गल जाए, तेज आंच पर पकाते हुए रस को सुखा लें। हरी मिर्च चिरी हुई डालें। इसमें ऊपर से सरसों का तेल डाल कर आंच से उतार लें। इसे गरम चावल के साथ परोसें।





चिकन झोल

सामग्री : 500 ग्राम चिकन, 2 तेजपत्ते, 3 बड़े प्याज बारीक कटे, 2 हरी मिर्च चिरी हुई, 1 छोटा चम्मच अदरक और लहसुन का पेस्ट 2 मध्यम आकार के आलू बड़े चौकोर टुकड़ों में कटे, 1 बड़ा चम्मच जीरा पाउडर, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 2 टमाटर बारीक कटे, 1 छोटा चम्मच ताजा पिसा गरम मसाला, स्वादानुसार नमक और 4 बड़े चम्मच सरसों का तेल।

विधि : तेल गरम करें। तेजपत्ता फ्राई करें। इसमें हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट डाल कर भूनें। इसमें आलू डालें और कुछ देर भूनें। हल्दी, नमक, जीरा पाउडर, काली मिर्च डाल कर भूनें। चिकन के टुकड़े डालें और कुछ देर भूनें। इसमें टमाटर डालें और कुछ देर भूनें। टमाटर के गलने पर पानी डालें और चिकन गलने तक पकाएं। सादे चावल के साथ परोसें।

माछेर झोल

सामग्री : 450 ग्राम रोहू मछली के टुकड़े, 1 प्याज बारीक कटा, 2 टमाटर बारीक कटे, 1 आलू छील कर लंबे आकार में कटा (ऑशनल), 1 बड़ा चम्मच लहसुन का पेस्ट, 3 हरी मिर्च चिरी हुई, 1 छोटा चम्मच पंचफोड़न, 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च कुटी हुई, 1 बड़ा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा।

मेरिनेट करने के लिए : स्वादानुसार नमक, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी और 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च।

विधि : मछली को धो कर नमक, हल्दी और लाल मिर्च लगा कर 15 मिनट रखें। कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें मछली के टुकड़े डालें और उलट-पलट कर तल लें। बचे तेल में सरसों चटकाएं। प्याज भूनें। लहसुन का पेस्ट डालें और सभी सूखे मसाले डाल कर भूनें। टमाटर डालें और तेल छोड़ने तक भूनें। इसमें आलू डाल कर 2 कप पानी डालें। एक उबाल आने पर इसमें मछली और नमक मिलाएं। कुछ देर पकाएं। सादे चावल के साथ परोसें।





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

गीला पीठा

सामग्री : 2 कप नया चावल, 4 बड़े चम्मच चावल का पाउडर, 1^{1/2} कप गुड़ पाउडर व तलने के लिए तेल।

विधि : चावल को 2-3 घंटे के लिए भिगो दें। पानी निथार कर सुखा लें और मिक्सी में पेस्ट बना लें। इसमें चावल का पाउडर मिला लें। इसमें गुड़ पाउडर डाल कर पानी और मोयन डाल कर गूंध लें। इसके छोटे-छोटे पेड़े बना लें। कड़ाही में तेल गरम करें। तैयार पीठा मध्यम आंच पर उलट-पलट कर तल लें। चाय या दूध के साथ परोसें।

सफेद तिल के लड्डू

सामग्री : 1 कप सफेद तिल, 1/4 बड़े चम्मच बादाम, 1/4 कप गुड़, 1/4 कप पानी, 1/2 छोटा चम्मच देसी घी।

विधि : कड़ाही गरम करें। तिल को भूनें। बादाम को भी हल्का भून कर निकाल लें। बादाम को ग्राइंडर में दरदरा कर लें। पानी और गुड़ को उबाल का गाढ़ी चाशनी बनाएं। इसमें भुना तिल और बादाम मिलाएं। एक मिनट तक लगातार चलाएं। आंच से उतार कर हल्का ठंडा करें। लड्डू बांध लें।

काले तिल के लड्डू

सामग्री : 1 कप काला तिल, 1/4 बड़े चम्मच बादाम, 1/4 कप गुड़, 1/4 कप पानी, 1/2 छोटा चम्मच देसी घी।

विधि : कड़ाही गरम करें। तिल को भूनें। बादाम को भी हल्का भून कर निकाल लें। बादाम को ग्राइंडर में दरदरा कर लें। पानी और गुड़ को उबाल कर गाढ़ी चाशनी बनाएं। इसमें भुना तिल और बादाम मिलाएं। एक मिनट तक लगातार चलाएं। आंच से उतार कर हल्का ठंडा करें। लड्डू बांध लें।

तिल पीठा

सामग्री : 2 कप ग्लूटिनस (नया) चावल, 150 ग्राम गुड़, 110 ग्राम काला तिल, 1 बड़ा चम्मच इलायची पाउडर।

विधि : चावल धो कर 6-7 घंटे भिगो दें। पानी निथार कर 30 मिनट तक सुखा लें। ब्लेंडर में पाउडर बनाएं। इसमें पानी डाल कर घोल बनाएं। तिल को भून कर मिक्सी में पाउडर बनाएं। गुड़ पाउडर और इलायची पाउडर मिलाएं। पैन में चावल के घोल से छोटे चीले बनाएं और तिल का भरावन भर कर फोल्ड करके परोसें।

नारियल लड्डू

सामग्री : 2 कप नारियल कसा हुआ, 1^{1/2} कप पिसी चीनी, 1 कप मावा, 1/2 कप काजू व बादाम, 1 छोटा चम्मच चिरौंजी, 2-3 छोटी इलायची कुटी हुई।

विधि : काजू और बादाम को कूट कर छोटे टुकड़े कर लें। कड़ाही गरम करें। इसमें मावा भून लें। आंच से उतार कर ठंडा करें। चीनी का बूरा मिलाएं। कसा नारियल डाल कर मिक्स करें। इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह एक बार फिर मिक्स करें। लड्डू बांध लें।

बिहार की प्रमुख झीलें

कुदरत ने बिहार को प्राकृतिक संसाधनों से नवाजा है, जो इसे विशिष्ट राज्य बनाता है।
आइए, यहां की कुछ चीन्ही-अनचीन्ही झीलों, जलप्रपातों व पक्षी विहारों के बारे में जानते हैं—

वाल्मीकि नगर, पश्चिमी चंपारण

भारतीय ऐतिहासिक परंपरा के प्रतीक महर्षि वाल्मीकि की कर्म व तपस्थली वाल्मीकि नगर का पूरा भूभाग चारों ओर से नदी, झील, झरनों एवं वन से भरा-पूरा है। प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर यह क्षेत्र पर्यटकों का प्रिय स्थान है।

1960-70 के दशक में बराज बनने, नेपाल ज़रेश द्वारा वहां बिखरी मूर्तियों को संग्रहित करने और हाल के वर्षों में बिहार की एकमात्र बाघ परियोजना 'प्रोजेक्ट टाइगर' लागू होने से वाल्मीकि नगर को पहचान मिली। बौद्धकालीन महत्व के इस संपूर्ण क्षेत्र में बिखरे पुरावशेषों, मूर्तियों व भवन स्थापत्य की महत्ता और ऐतिहासिकता को देखते हुए इस क्षेत्र को 'अति प्रमुख पर्यटन स्थल' के रूप में विकसित किया जा रहा है।

यह स्थान प्राचीनकाल में भी अंतर्राष्ट्रीय महत्व का स्थल था। इस स्थल की 3 दिशाओं उत्तर, पूरब व पश्चिम में नदी के विस्तार और पश्चिम में नदी पार—हिमालय व नेपाल का तराई भाग शुरू होता है। पं. चंपारण के रामपूरवा से 8 कि.मी. उत्तर, नेपाल के ठोरी से तिब्बत तक पहुंचने का मार्ग है। यह स्थान आज भी सामरिक व किलेबंदी की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है।

लोकेशन : जिला मुख्यालय बेतिया से 100 कि.मी. दूर उत्तर में, नेपाल सीमा के पास स्थित बेतिया से बगहा तक रेलमार्ग से व वाल्मीकि नगर सड़क मार्ग से पहुंचा जा सकता है।



दुर्गावती डैम, रोहतास (सासाराम)

दुर्गावती जलप्रपात की धारा 90 मीटर की ऊंचाई से गिरती है। प्राकृतिक सौंदर्य की दृष्टि से और पिकनिक के लिए इस जलप्रपात पर दूर-दूर से पर्यटक आते हैं, बिहार के गिने-चुने जलप्रपातों में इसका भी स्थान है। नवादा व मुंगेर के बाद सासाराम ही बिहार का तीसरा ऐसा जिला है, जहां पर्यटक जलप्रपात का आनंद ले सकते हैं।

लोकेशन : रोहतास (सासाराम) के छानपाथर गांव के पास दुर्गावती जलप्रपात स्थित है।

गोगाबिल झील (पक्षी अभयारण्य), कटिहार

करीब 217 एकड़ में फैली यह झील एक ओर गंगा नदी तो दूसरी ओर महानंदा से घिरी है। यहां कई प्रजातियों के प्रवासी पक्षियों का आगमन प्रति वर्ष होता है। बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षी यहां समुद्र की लंबी यात्रा करके पहुंचते हैं।

यहां गोगा पक्षी अभयारण्य विकसित करने के तहत करीब 73.78 एकड़ सरकारी जमीन पर कंजर्वेशन रिजर्व बनाया गया है, जबकि जंगला टाल इंग्लिश के ग्रामीणों की 143 एकड़ भूमि को गोगाबिल सामुदायिक पक्षी अभयारण्य घोषित किया गया है।

साल में 4-6 माह तक यहां खेतों में पानी भरा रहने के कारण ग्रामीण एक ही फसल ले पाते हैं। इसके कारण वर्ष 2019 में 250 से अधिक ग्रामीणों ने अपनी जमीन गोगाबिल पक्षी अभयारण्य विकसित करने के लिए दी है।

यह प्राचीन झील देसी ही नहीं, विदेशी पक्षियों का भी आरामगाह बन चुका है। करीब 300 प्रजातियों के प्रवासी पक्षी हर साल यहां आते हैं। यह क्षेत्र 21 मार्च 1990 से 2000 तक निषिद्ध क्षेत्र रहा है।

लोकेशन : जिला मुख्यालय कटिहार से दक्षिण, 20 कि.मी. की दूरी पर मनहारी ब्लॉक में स्थित है।

घोड़ाकटोरा, नालंदा

घोड़ाकटोरा का विशेष महत्व प्राकृतिक सौंदर्य के स्थलों के रूप में भी है। राजगीर रोपवे से 6.5 कि.मी. दूर स्थित घोड़ाकटोरा तीन ओर से वादियों से घिरा है। चारों ओर हरियाली और बीच में 1 कि.मी. में फैला खूबसूरत डैम, यह बिहार का पहला और इकलौता ईको टूरिस्ट प्लेस है। यहां ठहरने की भी व्यवस्था है। डैम में सैर के लिए पैडल बोट भी उपलब्ध है। रोपवे के पास बने प्रवेश द्वार पर दिन में 8 बजे से 3 बजे तक एंट्री दी जाती है।

लोकेशन : घोड़ाकटोरा राजगीर से 3 कि.मी. दूर नालंदा विश्वविद्यालय से उत्तर गिरियक नदी के तट पर स्थित है। जिला मुख्यालय बिहारशरीफ से दक्षिण राष्ट्रीय राजमार्ग 31 पर है।



फुलवरिया झील, नवादा

वर्तमान में इस समय यह स्थल फुलवरिया डैम के रूप में विकसित है, जो पिकनिक स्थल के रूप में जाना जाता है।

फुलवरिया डैम कई छोटे-छोटे पर्वतों से घिरा है। डैम स्थित झील में कई छोटे टापू हैं। यहां नौका विहार की सुविधा भी उपलब्ध है। वर्ष 1979 में डैम का निर्माण शुरू हुआ था, जो 30 जून 1985 को पूरा हुआ। झील का जलस्तर 561 फीट न्यूनतम मानक आंका गया है।

रजौली अनुमंडल स्थित 'शृंगी ऋषि का पहाड़' पौराणिक महत्व का स्थल है। दो भागों में विभक्त इस पर्वत के बारे में आस्था है कि एक पर्वत पर शृंगी ऋषि रहा करते थे और दूसरे पर्वत पर अन्य ऋषि रहते थे।

लोकेशन : जिला मुख्यालय नवादा से 30 कि.मी. दक्षिण में रजौली अनुमंडल स्थित है।





बरैला झील, वैशाली

36 वर्ग कि.मी. के क्षेत्र में विस्तृत बरैला झील डॉ. सलीम अली जुब्बा सहनी पक्षी आश्रयणी के रूप में भी प्रसिद्ध है। जिला के जंदाहा प्रखंड के लोमा बिजरीली से शुरू होने वाली यह विशाल झील क्षेत्र पातेपुर प्रखंड के साथ-साथ निकटवर्ती जिला समस्तीपुर जिले के ताजपुर, सरायगंज, पटोरी आदि कई प्रखंडों तक फैला है।

वर्ष 1989 के आंकड़ों के अनुसार चमगादड़ के आकार का बरैला झील का सतही जल का विस्तार 8.3 वर्ग कि.मी., दलदली भूमि 3.23 वर्ग कि. मी. में तथा जलीय वनस्पति का विस्तार 3.6 वर्ग कि.मी. था। वर्ष 2005 में सतही जल का विस्तार घट कर 4.98 वर्ग कि.मी., दलदली भूमि 3.87 वर्ग कि.मी. एवं जलीय वनस्पति का विस्तार बढ़ कर 6.26 वर्ग कि.मी. हो गया था। वर्ष 2014 में सतही जल मात्र 3.7 वर्ग कि.मी. तक रह गया था – जो बताता है कि गत 25 वर्षों में जलमग्न झील के क्षेत्र में 55 प्रतिशत कमी आयी है।

ये आंकड़े वर्ष 1989-2014 के बीच उपग्रह द्वारा ली गयी गणना पर आधारित हैं, जो हाल ही में साइंटिफिक रिसर्च पब्लिशिंग डेलावेयर (अमेरिका) एवं वुहान (चीन) के जर्नल ऑफ जियोग्राफिक इन्फॉर्मेशन सिस्टम में प्रकाशित है।

बरैला झील कई बड़े चौरों महामदपुर, मिसरौलिया, अफजलपुर, सालाह, घघरौला, पटकोला, सतकौला, उफरौला, चमरा, झरबेसरा, पड़ोहा आदि को मिला कर बनी है। यह झील क्षेत्र औषधीय जलीय पौधों से भी परिपूर्ण है।

इस झील में साइबेरिया, चीन, स्पेन, जापान, ऑस्ट्रेलिया और खाड़ी देशों से नवंबर-दिसंबर माह में 40 प्रजातियों के विदेशी पक्षी आते हैं, जबकि 100 से अधिक प्रजातियों के स्थानीय पक्षी भी यहां बड़ी संख्या में आते हैं।

लोकेशन : जिला मुख्यालय वैशाली के पूर्व 60 कि.मी. दूर, महुआ अनुमंडल मुख्यालय से 20 कि.मी. दूर जंदाहा व पातेपुर प्रखंड में स्थित है।

काबर झील, बेगूसराय

काबर झील मीठे पानी की एक उथली झील है। 63.11 वर्ग कि. मी. (6311.2 हेक्टेयर) में फैली इस झील को पक्षी विहार बनाने की घोषणा वर्ष 1989 में की गयी थी। इस झील में कई चौरों के साथ बसाही व एकबा चौर शामिल हैं। शरद ऋतु में मध्य एशियाई देशों साइबेरिया, रूस, लद्दाख से हजारों किलोमीटर की यात्रा कर प्रति वर्ष ठंड से बचने के लिए बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षी यहां आते रहे हैं।

इसे विश्व के महत्वपूर्ण वेटलैंड (पक्षी विहार) की श्रेणी में रखा गया है। काबर झील को 13 नवंबर 2020 में बिहार में पहली बार रामसर साइट का दर्जा दिया गया है। इसके साथ ही देश में रामसर का दर्जा पाने वाले पक्षी विहारों की संख्या काबर झील को मिला कर 39 हो गयी है। रामसर साइट में शामिल होने के कारण अब काबर झील को अंतर्राष्ट्रीय दर्जा प्राप्त हो गया है। रामसर साइट का दर्जा मिलने से केंद्र सरकार भी उसके रखरखाव का जिम्मा उठाती है। इसके अलावा अंतर्राष्ट्रीय संगठनों से भी मदद मिलती है।



वर्ष 1971 में ईरान के रामसर शहर में पक्षी विहारों के संरक्षण को ले कर संधि हुई थी और इनके लिए मानक तय हुए थे, जिसमें खरा उतरने पर किसी पक्षी विहार को रामसर साइट का दर्जा दिया जाता है। रामसर साइट का दर्जा हासिल करने के लिए किसी पक्षी विहार को 9 मानकों को पूरा करना होता है। इनमें साल में कम से कम 20 हजार पक्षियों का आगमन, प्रवासी पक्षियों का आना, लुप्त हो रहे पक्षियों की मौजूदगी, मछली प्रजाति के जलचरा की उपस्थिति, जैव विविधता बनाए रखने वाले पक्षियों की मौजूदगी शामिल है।

प्राकृतिक सौंदर्य के अलावा काबर झील का धार्मिक महत्व भी है। झील के मध्य बने एक विस्तृत टीले पर सिद्धपीठ मां जयमंगला का मंदिर स्थापित है।

लोकेशन : जिला मुख्यालय से 22 कि.मी. दूर, चेरिया बरियारपुर विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत भवानीपुर-बखरी के बीच मझौल में स्थित है। यह स्थान राजधानी पटना से 100 कि.मी. पूरब में स्थित है।

खड़गपुर झील, मुंगेर

प्रसिद्ध भीमबांध जलप्रपात के निकट स्थित खड़गपुर झील तीन ओर से पहाड़ियों से घिरी खूबसूरत हरी-भरी घाटी है, जहां दो जलधाराएं-उष्ण व शीतल जलप्रपात से आ कर मिलती हैं। खड़गपुर झील की जलधारा बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षियों को आकर्षित करती है। इस पहाड़ी क्षेत्र को वर्ष 1976 में वन्य प्राणी आश्रयणी घोषित किया गया था। वर्ष 2019-20 में खड़गपुर झील का आधुनिकीकरण व सौंदर्यीकरण का कार्य शुरू किया गया था। हवेली खड़गपुर एक छोटा नगर है। यहां दरभंगा महाराज द्वारा निर्मित झील, कई झरने व हरियाली देखने को मिलती हैं।





मानेगा! जरूर मानेगा बच्चा आपकी बात

बच्चों से अपनी कोई बात मनवाना इतना मुश्किल भी नहीं है। उन्हें कोई काम करने से मना करना हो तो नेगेटिव के बजाय पॉजिटिव शब्दों का इस्तेमाल करें।

जरा सोच कर देखिए कि जब आप कोई काम करना चाहते हैं और अगर कोई सीधे सपाट शब्दों में आपको ना कह दे, तो कैसा महसूस होगा? अगर आप छोटे बच्चों के पेरेंट हैं, तो आपको अहसास भी नहीं होगा कि ना जाने एक दिन में कितनी बार आप बच्चों के सामने इस शब्द का इस्तेमाल करते हैं। 4 स्टेप्स इन एंडिंग रूड बिहेवियर विद योर किड्स बुक के को-ऑथर और साइकियाट्रिस्ट ऑड्रे रिकी ने लिखा है, "बच्चों के सामने ना शब्द का प्रयोग करने के बजाय अगर छोटे वाक्यों का प्रयोग करके साफ शब्दों में यह बताया जाए कि उन्हें कोई काम क्यों नहीं करना चाहिए तो वह उनके मन पर ज्यादा प्रभाव छोड़ेगा और बच्चे आपकी हर बात मानेंगे।" इसलिए अगली बार अगर बच्चों से कोई बात मनवानी हो या फिर कुछ करने से रोकना हो तो उनके साथ पॉजिटिव शब्दों का प्रयोग करें, जैसे—

जब वे जंक फूड या कुछ ऐसा खाने की जिद करें, जो हेल्थ के लिए सही नहीं है।

क्या ना कहें : बच्चों को एकदम से और सख्त शब्दों में मना ना करें। तुम्हें तो रोज यही खाना होता है, कल ही तो खाया था, जब देखो पैसे खर्च करने की ही लगी रहती है, जैसे शब्दों से बच्चे यह समझते हैं कि यह मम्मी को पसंद नहीं है, इसलिए वे हमें इसे खाने से मना करती हैं।

क्या कहें : आप बच्चों को समझा सकती हैं कि जंक फूड या बाहर का खाना खाने से हम बीमार पड़ सकते हैं। इसलिए इसे कभी-कभी खाना ही

ठीक होता है। बच्चों के लिए सप्ताह या महीने में कुछ दिन निर्धारित करें। इनके अलावा अगर किसी दिन वे इसे खाने को मांगें तो आप कह सकती हैं कि यह उन्हें तय दिन पर ही मिलेगा।

जब बच्चे बेवजह जानवरों या पौधों को मारें।

क्या ना कहें : बच्चों को ना तो मारें और ना ही डांट-डपट करें। मैं तुम्हें मार कर दिखाऊं, कैसा लगता है, मत करो, कहने से बात नहीं बनेगी।

क्या कहें : आप कह सकती हैं, जब आप पौधों को तोड़ते या नोचते हो, तो उन्हें दर्द होता है, ऐसा करने से उन पर फूल नहीं आएंगे या वे सुख जाएंगे। **जब बच्चे चीख-चिल्लाए या बदतमीजी करें।**

क्या ना कहें : तुम्हें बात करने की तमीज नहीं है, तुम बहुत बदतमीज हो गए हो, चिल्लाना बंद करो।

क्या कहें : बात ना माने जाने पर रोना, चीखना व चिल्लाना बच्चों के लिए आम बात है। जब वे ऐसा करें तो गुस्सा होने के बजाय उन्हें कहें कि जब तुम चिल्लाते व जोर से बोलते हो, तो मुझे समझ नहीं आता। अगर तुम आराम से अपनी बात कहोगे तो हम इसे बेहतर तरीके से समझ पाएंगे।

जब वे पढ़ाई करने से मना करें।

क्या ना कहें : तुम बहुत गंदे बच्चे हो, स्कूल में टीचर मारेंगी। ऐसा करने से बच्चों के मन में स्कूल व टीचर की नेगेटिव इमेज बनती है।

क्या कहें : होमवर्क करने से मना करने का बच्चों को कोई मौका ही ना दें। उन्हें यह कहें कि होमवर्क अभी करोगे या खाना खाने के बाद, इस तरह से बच्चों के दिमाग में यह बात बैठेगी कि होमवर्क उन्हें हर हाल में करना है। इसे करने से वे मना नहीं कर सकते।

◆ निष्ठा गांधी





हमसे आया ना गया

पारिवारिक जिम्मेदारियों की वजह से सुमिता को अपने प्रेम की तिलांजलि देनी पड़ी, लेकिन बावरे मन का क्या करे ! क्या उसका प्रेमी उसे मिल पाया?

निरंतर तेज होती बारिश की बूंदें बर्फीले तूफान में बदल गयी थीं। आसमान चीर कर गिरते जलप्रवाह से लड़ती डीएम सुमिता मिश्रा की जीप हिचकोले खाती जैसे-तैसे आगे बढ़ी जा रही थी।

“डाक बंगला तो आ ही गया मैडम,” ड्राइवर ने स्पीड धीमी करते हुए कहा, “पर लाइटें नहीं जल रहीं। बिजली नहीं है शायद...”

सुमिता ने हिम्मत करके शीशा खोला तो बारिश का तेज झोंका उसके बदन पर पड़ा। शीशा दोबारा चढ़ाते हुए उसने कहा, “तुम उतर कर देखो, कोई चौकीदार हो तो गेट खोल दे। हमने आने की इत्तला तो दे दी थी...”

ड्राइवर ने बहादुरी से गाड़ी एक ओर लगायी और छाता ढूँढ़े बिना ही बंगले की ओर लपक लिया। गेट खुला और एक पहाड़ी आकृति जीप की तरफ बढ़ी, “आइए मैडम, जरा ध्यान से, बच के...” उसने छाता सुमिता पर ताना और बंगले में ले गया।

“हमें लगा इतने तूफान में आप आज नहीं आएंगी।”

“तूफान तो तुम्हारे अल्मोड़ा में ही आ कर मिला, यहां के लिए तो मैं कल रात ही निकल पड़ी थी,” सुमि ने आंचल से हाथ-मुंह पोंछते हुए कहा।

“जी-जी... आप चिंता ना करें। बंगला एकदम तैयार है। यह पहाड़ी बारिश है मिस साहब, जितनी तेजी से आयी है, उतनी तेजी से चली भी जाएगी। मैं चाय बनवाता हूँ...”

“अरे नहीं, रहने दो,” सुमि चौंक पड़ी, “रात के 11 बजे चाय-वाय नहीं चाहिए। मैं बस आराम करूंगी, सुबह देखेंगे।”

चौकीदार बिशनसिंह को अचरज हुआ। आज तक जो भी अफसर आता रहा है, चाय तो चाय, उससे कहीं अधिक की ही तमन्ना रखता है। एक यह है—कौन कहेगा जिले की अफसर है—बीस-बाइस से ज्यादा क्या ही उम्र होगी। सादी सी सूती साड़ी और मर्दाना बैग ले कर तूफान में निकल पड़ी। घरवालों ने नहीं रोका इसके, पर बिशनसिंह की सोचों पर विराम लगाती सुमि लाइट बुझा कर सोफे पर ही पसर चुकी थी। उसके तन की, और मन की थकान का अंदाजा कोई नहीं लगा सकता था। बिशनसिंह के पास भी दरवाजा भिड़ा कर जाने के सिवा कोई चारा ना था।

बारिश से धुली, एक बेहद चमकदार पहाड़ी सुबह ने सुमि को सहलाया। उठ कर उसने पाया, रातभर से सोफे पर ही सो रही थी वह। उठ कर बैग खोला, कपड़े निकाले और बाथरूम तलाशने लगी। सरकारी बंगलों जैसा कमरे सा विशाल स्नानगृह, पर छोटी सी बाल्टी और चौकी।

“सलाम मिस साहब...” बिशनसिंह की कड़कती आवाज और चाय के बरतनों से खनकती ट्रे हाजिर थी।

“आप चाय लें, मैं पानी गरम करवाता हूँ। दरअसल कल से बिजली आउट है, तो गीजर नहीं चलेगा।”

सुमि ने चाय का कप उठाया और खिड़की का रुख किया। बाहर बेहद मनोरम नजारा था। अल्मोड़ा शहर के मकानों की ढलवा छतें लाल-लाल गिट्टियों की तरह पहाड़ों पर बिखरी पड़ी थीं। सुमि को अपने फैसले पर सुकून सा हो आया। ये दूरदराज की नियुक्तियां प्रशासनिक बिरादरी में पनिशमेंट पोस्टिंग कहलाती हैं। पर उसने जानबूझ कर यहां आना चुना था।



जाने क्यों शहरी लोग शहर की आपाधापी से मुक्ति नहीं चाहते। उसका बस चले तो कभी वापस ही ना जाए। क्या रखा है वैसे भी अब लखनऊ में? मां हैं, भाई-भाभी हैं, पर उसके अलावा? वे ढेर सारी कड़वी यादें, जो रह-रह कर उसके तन-मन को छलनी कर देती हैं। अल्मोड़ा आ कर क्या मरहम लग पाएगा उन पर?

“पानी तैयार है साब,” बिशन एक बार फिर प्रकट हुआ था।

सुमि ने चाय के बरतन उठवाए और बाथरूम में चली गयी। पर गरम पानी की तरफ ध्यान ही ना गया उसका। बाल खोले, नल के पानी की तेज धार के नीचे खड़ी रही वह। जितना सोचा था, उतना ठंडा पानी था नहीं। दिल-दिमाग सब बर्फ हो गए थे। बाहर निकली तो धूप कमरे के भीतर फैल चुकी थी। खुले बाल समेट एक बैंगनी रंग की मद्रास कॉटन बांधी उसने, और दोबारा खिड़की पर खड़ी हो गयी। धूप फर-फर उड़ते उसके बालों को सहला रही थी। ‘कितना कुछ धो पाएगी अपने अतीत से? क्या समझा पाएगी इस उखड़े मन को? पर निर्जन वन भी कभी-कभी बेहद सुकून देता है। जनजीवन की उपस्थिति मन तो बहलाती है, पर सब कुछ गड्ढमड्ढ कर देती है। व्यक्ति स्वयं अपने आप से ही नहीं मिल पाता। अब कुछ दिन, कोई नहीं पूछेगा कि वह अकेली क्यों है, अकेली क्यों आयी है... क्या कुछ पीछे छोड़ आयी है।’

दिन ऐसे ही व्यवस्थित होते चले गए। ऑफिस का कावभार जल्दी से समझ लिया था सुमि ने। फिर शाम को लौट कर, जूते बदल आसपास की घाटी में सैर को निकल जाती वह। वापस आती तो बिशन की पत्नी सादा सा शाकाहारी डिनर तैयार रखती। सूप सी पतली दाल, चावल, रोटी और किसी सब्जी की भुजिया। पर एक दिन भांग के बीजों की चटनी बना दी थी उसने। सुमि के हलक तक मिर्ची की लपट लग गयी थी। पिरुली भी समझ गयी, अफसर मेमसाहब को संतों की सी सादा खुराक चाहिए। जो जितनी कम बात करता है, उसे उतना ही पसंद करती हैं। पर पिरुली भी सोचे बिना ना रह पाती, ‘ऐसा सोने सा रूप, चढ़ती उमर, और ऐसी जोगनों सी आदतें—क्या हुआ है, जो जीवन से संन्यास ले बैठी हैं?’

अब सुमि उसे क्या बताती, और वह सरला पहाड़िन क्या समझती किस्मत के दुरुह दांव-पेंच, जिन्होंने उसके जैसी ही सरल सुमिता मिश्रा को यहां पहाड़ों में ला पटका था। अंदर-बाहर का सन्नाटा उसके तन-मन पर पैठ गया था। इस सन्नाटे को तोड़ पाती थी केवल पहाड़ी मैना की सीटी सी आवाज, या

फिर पिरुली की पायलों की छुन-छुन। और फिर एक दिन, इस सन्नाटे में पत्थर सा मारा था एक चिट्ठी ने, जो सुमि की प्यारी सहेली ने लिखी थी।

“...तुम तो अल्मोड़ा जा कर हमें भूल ही गयी हो, पर विनय और मैं अकसर तुम्हारी बातें करते हैं। आंटी से मिली थी मैं। वे भी बेहद उदास हैं तुम्हारे लिए। कविता भाभी...”

पढ़ते-पढ़ते अधीर हो उठी सुमि। क्या फालतू बातें लिख डाली हैं मिंटी ने, कौन उदासी से मरा जा रहा है उसके लिए? पत्र एक तरफ डालने ही वाली थी वह कि आखिरी हिस्से पर नजर पड़ी।

“सजल मिला था एक इवेंट में। ऑस्ट्रेलिया से लौट कर भारत सेटल होना चाहता है। काफी पैसा बनाया है वहां। शायद यहां कोई होटल या रिसॉर्ट बनाए...”

सुमि के हाथ थरथराने लगे। क्यों आया है वापस वह? सब कुछ छोड़ गया था तो अब क्या लेने आया है। पर दूसरे ही पल उसके मन ने जवाब दे डाला, “वह यहां रहे या ऑस्ट्रेलिया में—तुम्हें क्या फर्क

**सुमि लारव लाल-पीली होती,
पर स्वामी जी के जादू-मंत्र ने
उसके भोले दिल पर गंडा बांध
ही दिया था। बातें, बातें और
बातें... कोई वादा नहीं...**

पड़ता है? तुम्हें जानने की इच्छा भी नहीं होनी चाहिए कि वह चाहता क्या है। तुम्हारा रास्ता अब बिलकुल अलग है। वह किसी छोर पर भी सजल नाम के किसी व्यक्ति से नहीं मिल पाएगा।”

बैठी-बैठी सोचती रही सुमि। क्यों आज भी अधीर हो उठती है वह? क्यों भूल नहीं पाती वे कुछ अनजाने-अनचीन्हे पल, जो उसके जीवन में एक चक्रवात की भांति आ धमके थे। कॉलेज के शुरुआती दिन थे वे। मिंटी हमेशा की तरह उसे छोड़ किसी झुंड में गुम हो गयी थी।

“आप... फर्स्ट इयर में हैं?”

“जी? जी हां...” सामने था एक लापरवाह सा, बेतरतीब व्यक्तित्व।

“मैं भी... आइए, क्लासरूम ढूंढते हैं...” उसने मुस्कराते हुए कहा था।

सम्मोहित सी पीछे-पीछे चल दी थी वह, हालांकि



सोनाली गर्ग
प्रवक्ता, दिल्ली
विश्वविद्यालय
दिल्ली
22 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

बाद में पता चला था कि उसके और सुमि के कोर्सज अलग-अलग हैं।

अकसर ही कॉरीडोर या लाइब्रेरी में मुलाकात हो जाती। पर उस बांसुरी वादक का प्रिय अड्डा था कैंटिन के पास वाला बरगद का पेड़। वहां वह उसे देखती अपने आसपास जुटे झुंड पर भाषण झाड़ते हुए, या फिर शेरशायरी की महफिल सजाते हुए। कहना ना होगा, सुमि को यह सब कतई नहीं भाता था, और यह बात उसे भी पता चल गयी थी। एक दिन अचानक ही उसे रोक लिया था उसने।

“कभी-कभी खुल कर हंस लेना चाहिए—सेहत के लिए अच्छा होता है।”

“जी? सलाह के लिए शुक्रिया। पर आप मेरी सेहत की फिक्र ना करें।”

“फिक्र तो हो जाती है,” वह हंसा था, फिर सुमि के कान के पास बुदबुदाया, “अपनों की...”

सुमि जवाफूल सी लपट गयी। गुस्से में लाल हो कर उसे धक्का सा दिया और आगे बढ़ गयी। बाद में मिंटी को पता चला तो उसका बहुत मजाक बना था। अरे पागल, वह पसंद करता है तुम्हें तो दिक्कत क्या है? पता भी है, कितनी लड़कियां पीछे लगी हैं उसके?”

“लगी हैं तो लगी रहें, मुझे वह एक आंख नहीं भाता। कभी गाने, कभी शायरी, कॉलेज ना हुआ, सड़क की चौपाल हो गयी।”

“ओफफोह भई, अब कोई राजकुमार टाइप सोफिस्टिकेटिड लड़का कहां से लाएं आपके लिए? दिल्ली के कॉलेजों में तो यही मजनु अवेलेबल हैं...”

“आप रखें अपने मजनु अपने पास। मुझे बहुत काम है...” कहते हुए उसने मिंटी को तो परे धकेल दिया था, पर शायद उस ढीठ को अपने मन से परे नहीं धकेल पायी थी। जिस प्रेम और प्रेमी को वह अपने काल्पनिक ‘आइडियल’ के परे समझ रही थी, वह कहीं, किसी झिरी से उसके मन के भीतरी कोनों में घुस कर बैठ गया था। रात भर जग कर कसमें खाती कि सुबह उसकी ओर देखेगी भी नहीं, पर सुबह जब उसे कहीं नहीं देख पाती तो सारी कसमें हवा हो जातीं।

वनिता कहानी

'वह क्यों नहीं आया... बीमार है क्या... क्या और कोई बात है...'

अच्छी मुसीबत थी। किसी से कुछ कह कर हंसी उड़वायी नहीं जा सकती थी, और चुप रह कर प्राण अधर में अटके थे। यह अनोखा रहस्य वह जादूगर भी भांप गया था। बात हो ना हो, उसकी हरफनमौला नजरें सुमि के इर्दगिर्द तैनात रहतीं। उस तिलिस्मी कैद से कैसे बचती सुमि, अंततः उसने घुटने टेक ही दिए थे। एक अजीब सी दोस्ती पनप गयी थी दोनों के बीच, जहां ना सुमिता मिश्रा सुमिता रही थी, ना ही सजल सिंह सजल।

"और पंडित जी, क्या हालचाल..." अकसर एक मोहक मुस्कान सुमि का स्वागत करती।

"सब ठीक है, स्वामी जी, आपके प्रवचन कैसे चल रहे हैं?" वह भी नहले पर दहला मारती।

"सब प्रभु कृपा है," स्वामी जी मुस्कराते, फिर फुसफुसाते, "कभी तो आप पर भी बरसेगी।"

सुमि लाख लाल-पीली होती, पर स्वामी जी के जादू-मंत्र ने उसके भोले दिल पर गंडा बांध ही दिया था। बातें, बातें और बातें... कोई वादा नहीं, कोई कसम नहीं, ना ही इतनी जुर्रत कि समाज की भेदती निगाहों से दूर कहीं मिलने-मिलाने का सोचा जाए। संस्कारों में बंधी सुमि और सुमि की पसंद-नापसंद से बंधा सजल एक ऐसे अनजाने, अनचीन्हे रिश्ते में बंध गए थे कि उसकी पैठ कितनी गहरी है, खुद उन दोनों को पता ना था। पर धीरे-धीरे सुमि भांप ही गयी थी कि यह दोस्ती का नाटक ज्यादा दिन तक नहीं चल पाएगा।

"सुनो पंडित..."

"हां?"

"तुम्हें नहीं लगता कि हम कुछ ज्यादा ही टाइम वेस्ट कर रहे हैं?"

"क्या मतलब?" सुमि ने जानबूझ कर अनजान बनना चाहा।

"मतलब वाकई नहीं पता तुम्हें?" सजल ने सीधे-सीधे सुमि की आंखों में झांका।

सिहर गयी सुमि। कैसे रोके इस अबाध ज्वारभाटे को, वह एकाएक समझ नहीं पायी। एक पल में ही सामने खड़े व्यक्ति के आसपास का ब्रह्मांड उसकी पुतलियों में घूम गया। सजल सिंह का ठाकुर खानदान, उत्तर प्रदेश का ठेठ जमींदार परिवेश, और सुमिता मिश्रा का छोटा सा मध्यवर्गीय, लखनवी घरौंदा आपस में टकराते से लगे। जो तूफान सजल की आंखों में था, सुमि को उसकी धूम-गरज अपने अस्तित्व को निगलती सी मालूम हुई। उसे लगा, उसने उसे अभी नहीं रोका तो सब कुछ डूब जाएगा।



कर्तव्य मार्ग से पीछे हटना सुमि के संस्कारों में नहीं था। वह लखनऊ चली तो आयी, पर मन तो कॉलेज के गलियारों में ही भटकता रह गया।

"हम अच्छे दोस्त हैं सजल, दोस्त ही रहते हैं ना?"

"मैंने कब कहा कि कुछ और बनना है?"

स्वामी जी की कुटिल हंसी तीर की तरह डस गयी थी सुमि को।

"फिर यह टाइम-वाइम की क्या रट लगा रखी है?" चिढ़ कर कहा था उसने।

"अरे, इम्तिहान आने वाले हैं, और तुम सारा वक्त मेरे प्रवचन सुनती रहती हो?"

सुमि का जी क्रिया, स्वामी सजलानंद का सिर फोड़ दे। इतना पागल तो कैमिस्ट्री का किसी इक्वेशन ने भी नहीं किया था उसे। पर जो इक्वेशन विधाता उसके लिए रच रहा था, उसका उसे दूर-दूर तक भान नहीं था। पर हवा में तैरती सुमि को धरती पर तो आना ही था, फिर नियति क्यों बेवजह इंतजार करती?

लखनऊ से मां का पत्र आया था—

"...विनीत का कनाडा का बीजा लग गया है। वह और तुम्हारी भाभी जल्दी जाना चाहते हैं। तुम्हारा बीएससी भी होने वाला है। बाकी जो पढ़ना हो, लखनऊ आ कर पढ़ लेना। अकेले तुम वहां, मैं यहां... दोनों ही बातें अब संभव नहीं। परीक्षा के बाद आने की तैयारी पकड़ो..."

खट से यथार्थ के धरातल पर उतर आयी सुमि। कैसे लिखती मां को, कि अभी-अभी तो तन-मन को पंख लगे हैं और अभी से तुमने पंख काटने का हुक्मनामा निकाल दिया। पर सुमि उस परिवेश का हिस्सा थी, जहां अपने अरमानों से पहले अपनों के अरमानों की फिक्र की जाती है। फिर बात केवल

कुछ अरमानों की नहीं थी... बात थी विनीत के पीठ पीछे मां को संबल देने की, उनका सुख-दुख बांटने की। और कर्तव्य मार्ग से पीछे हटना सुमि के संस्कारों में नहीं था। वह लखनऊ चली तो आयी, भाई भी सात समंदर पार उड़ गया, पर मन तो कॉलेज के गलियारों में ही भटकता रह गया। मिंटी से कभी-कभी बात होती तो पता चलता—'सजल के इम्तिहान अच्छे हुए, सजल एमबीए की तैयारी कर रहा है... सजल अब ज्यादा बात नहीं करता...'

इम्तिहानों और एमबीए से कोई मतलब नहीं था सुमि को, पर सजल ने बात करना क्यों कम किया, यह सवाल उसके मन को मथता रहता। दिन बीतते गए। पढ़ाई भी मुकम्मल हुई, डिग्रियां भी, पर जो आधा-अधूरा अध्याय दिल्ली में छूट गया था, वह सुमि के मन को कचोटता रहता। एक दिन रह नहीं पायी वह, कागज-कलम उठाया, और लिख डाला—

"स्वामी जी, आप और आपके प्रवचन बेहद याद आते हैं। बहुत सोचा, बहुत समझने की कोशिश की, पर इतना ही जान पायी हूँ कि जो पल साथ गुजारे, वो बेमकसद नहीं थे। मेरे दिल ने आखिरी गवाही आपके हक में दी है। मैं स्वीकार करती हूँ कि उस रिश्ते को समझ ही नहीं पायी, जिससे बंध कर इंसान जन्म-जन्मांतर के बंधन बांध लेता है। मैं तो छूट कर लखनऊ आ गयी, पर इस बंधक मन का क्या करूँ? आप आ कर इसे छुड़ा लीजिए। मैं ज्यादा दिनों तक इसकी सार-संभाल नहीं कर पाऊंगी।

प्रतीक्षा में,
सुमि...

प्रेम के जिस रस में भाव-विभोर हो कर सुमि ने यह पत्र लिखा था, उसकी बूंदें सजल के मन को शायद भिगोने से पहले ही सूख गयी थीं। जवाब सजल का नहीं, मिंटी का आया था।

‘प्यारी सुमि,

तुम ठीकठाक होगी, और मैं भी शीघ्र ही तुमसे मिलूंगी। बस संक्षेप में इतना बताना था कि सजल ऑस्ट्रेलिया चला गया है। पिछली बार तुम्हारी बातों से लगा था कि तुम शायद उसे भूल नहीं पायी हो। मैं बस इतना कहूंगी कि अब यह संबंध और उसकी यादें तुम्हें शायद दुख के अलावा कुछ और ना दे सके। जिस चीज का सिरा पकड़ में ना आ सके, उसे छोड़ देना चाहिए सुमि। नहीं तो इंसान उसकी चाह में भटक जाता है।’

भटकन... भटकाव... सुमिता मिश्रा क्या बताती अपनी सहेली को कि उसका मन तो कब का भटक कर खो चुका, उन रास्तों पर जहां से लौटना शायद कभी संभव ही ना हो। पर समय की चाल इतनी तेज थी कि उसके बाद सुमि को कुछ कहने-सुनने का अवसर ही नहीं मिला। लखनऊ का सूनापन उसे काटने को दौड़ता, और उसने पनाह ली आईएएस की दुरूह तैयारी में, जिसका आदि-अंत ना तो मां पूछ सकती थीं, ना ही कोई और रिश्तेदार। ईश्वर की कृपा से मेरिट में आयी सुमि, और मसूरी की ट्रेनिंग के बाद अब अल्मोड़ा में पड़ाव डाला है। मिंटी की चिट्ठी मेज से उड़ कर कमरे में फरफरा रही है। सुमि को ना तो कागज नजर आते हैं, ना उस पर उकेरे शब्द। वहीं बेपरवाह, बेतरतीब चेहरा, वही पूरी दुनिया का मजाक सी बनाती हंसी—वही लापरवाहियां, कोताहियां, मजबूरियां, लाचारियां...

कहां तक सोचती सुमि। सोच कर कुछ हासिल ना था। आज 8 मार्च है। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस। छोटा सा शहर है अल्मोड़ा, पर बगल में नैनीताल भी है। हिल स्टेशन ही सही, पर अधिक जीवंत, अधिक सुंदर, अधिक आधुनिक। एक महिला एनजीओ ने सुमि को इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में निमंत्रण दिया था। चाह कर भी इनकार ना कर सकी वह। कब तक अकेलेपन के तिलिस्म में जिया जा सकता है। आखिरकार, जिस समाज में हम रहते हैं, उसका भी हम पर हक है।

‘‘नमस्कार मैडम, स्वागत है... आइए, प्लीज, इस तरफ...’’ एनजीओ की संचालिका द्वार पर ही मिल गयी थीं। सभी लोगों से मिलने-मिलाने का सिलसिला चल पड़ा।

‘‘नमस्ते...’’ आवाज सुनते ही सुमि के कान

फड़क उठे।

‘‘मैम, ये मि. सजल सिंह हैं, जाने-माने होटेलियर और उद्योगपति। हमारी एनजीओ के साथ बड़े पुराने संबंध हैं इनके...’’

पर सुमि कहां सुन पा रही थी वह प्रशस्तिगान। नजरें ठहर गयी थीं सुनहरे फ्रेम में कैद उन आंखों पर, जिनसे बहुत पुराना परिचय था उसका। जो व्यक्तित्व सामने खड़ा था, वह भी हैरान था सुमिता मिश्रा के इस अवतार पर। वह अदना सी, हैरान-पेशान पंडित बालिका मैसूर सिल्क में लिपटी, कानों में पड़े इकलौते हीरों की चमक से दमदमाती किसी और ही ग्रह से उतरी मालूम हो रही थी।

प्रोग्राम कैसे शुरू हुआ, कब खत्म, किसने क्या कहा, क्या नहीं, सुमि के लिए याद रख पाना दूभर हो गया। दुनिया भर की प्रोटोकॉल से पीछे छुड़ाती वह अपनी कार की तलाश में लगभग भागती सी लड़खड़ायी... किसी के कदमों की चाप ने फिर सहमाया था—

‘‘जल्दी तो तुम्हें हमेशा से रही पंडित, चाहे बात करनी हो, बात छोड़नी हो... फिर रुक कर बोला, ‘‘चाहे रिश्ता

‘‘सुनो पंडित...’’

उफ !!! यह संबोधन सीसे की तरह पड़ा सुमि के कानों में। लगभग निकलने को था मुंह से—

‘‘जी स्वामी जी...’’ पर होंठों पर चुप और क्रोध के मिले-जुले ताले लग गए।

‘‘कैसी हो...’’ वह आगे बढ़ा।

‘‘बढ़ेगा क्यों नहीं’’ सुमि ने सोचा, ‘सदा का निर्लज्ज है’, पर मुंह से यही निकला, ‘‘मैं जरा जल्दी में हूँ।’’

सजल हंसा, ‘‘जल्दी तो तुम्हें हमेशा से रही पंडित, चाहे बात करनी हो, बात छोड़नी हो... फिर रुक कर बोला, ‘‘चाहे रिश्ता तोड़ना हो, या जोड़ना हो...’’

गुस्से में लाल लपट-सी गयी सुमि, ‘‘जोड़ने की बात आप ना ही करें, स्वामी जी। आप जानते ही क्या हैं किसी की मजबूरी के बारे में। आपने सब समझ लिया, अंदाजे लगा लिए, और जब मैंने सब खरा-खरा कुबूल किया तो आप चल निकले। और



हिंदी की कक्षा में शिक्षक ने पूछा :

इस्तरी कितने प्रकार की होती है?

रामू ने उत्तर दिया : सर, इस्तरी दो प्रकार की होती है। प्रेस वाली इस्तरी, जो कपड़े को सीधा करती है। दूसरी महिला इस्तरी, जो आदमी को सीधा करती है। दोनों जब तेज गरम हों तो आग लगा देती हैं।

शिक्षक कोमा में चले गए।

अब तुरा यह कि जल्दबाज मैं हूँ। चलिए यह भी बता दीजिए कि इस सब में आप क्या हैं? जितने गुणगान आपके सुने, उनसे तो कुछ खास पता चला नहीं...’’

‘‘पता ही तो नहीं चला तुम्हें पंडित, कि तुम मेरे लिए क्या हो। पता ही तो नहीं चला पायी कि तुम्हारा एक झटके में चले जाना मुझे किस खाई में धकेल देगा। परिवार सिर्फ तुम्हारा ही तो नहीं है, मैं भी तो किसी को जवाबदेह हूँ। क्या कहता उनसे कि जो कहीं नहीं दिखायी देती, मेरे मन में अड्डा जमा कर बैठ गयी है। जाओ उसे मेरी दुलहन बना कर ले आओ। और वे चुपचाप मेरी बात मान भी जाते, क्यों सुमि? है ना इतना आसान?’’

ऊंची हो गयी थी सजल की आवाज, और नीचे झुक गयी थी सुमि। जब बदीशत ना हुआ तो वहीं पथरीली घास पर बैठ गयी। उसके सामने बैठ गया था वही बांसुरीवादक, जिसके सुरों को हमेशा सुन कर भी अनसुना करती आयी थी। क्यों होता है ऐसा? क्यों नहीं जान पाते या सुन पाते हम मन की आवाज? क्यों उस अहसास को पराया कर देते हैं, जो दिल के सबसे करीब होता है?

सुमि की आंखों से झर-झर गंगा-जमुना बह रही थी। आंसुओं का जल कब बहता हुआ सजल के कंधों को भिगोने लगा, उसे पता ना चला। सजल के हाथ कब सुमि को समेटते चले गए, यह वह भी नहीं जान पाया। पानी जब सिर से ऊपर बहने लगा, तो स्वामी जी जागे, ‘‘अरे पंडित, अब यहीं बर्फ जमाओगी क्या?’’

सुमि ने आंसुओं से धुला चेहरा ऊपर उठाते हुए कहा, ‘‘बड़े ज्ञानी हैं आप... बर्फ पिघलने और जमने का अंतर नहीं जानते?’’

तल्लीताल का चांद इस सवाल-जवाब को सुनते हुए खुद ही पिघल रहा था।

मजा देसी शरबत का

शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए ऐसी चीजों को शरबत बनाने में शामिल करें, जो ना सिर्फ गरमी में पेट को ठंडा रखती हैं, बल्कि उनके औषधीय गुणों से और भी फायदे होते हैं।



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

गोंद कतीरा वाला केसरी शरबत

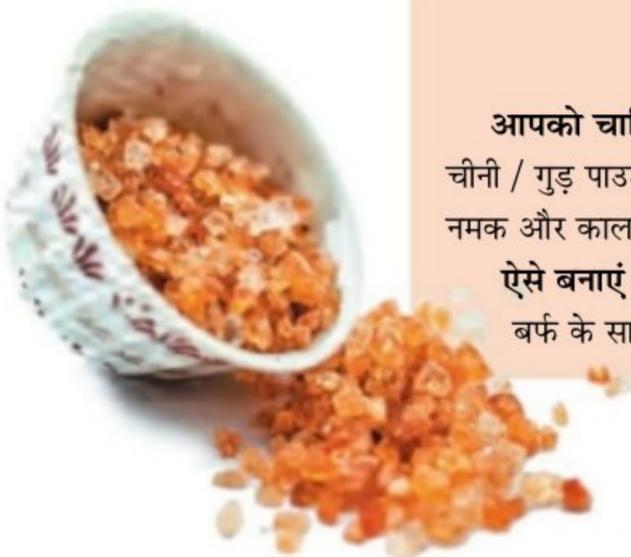
आपको चाहिए : 1 छोटा चम्मच सब्जा सीड्स, 1 छोटा चम्मच गोंद कतीरा, 1/4 छोटा चम्मच केसर, 2 गिलास दूध, 1 बड़ा चम्मच कसा नारियल, 1 चम्मच चीनी (ऑप्शनल) और थोड़ी सी बर्फ।

ऐसे बनाएं : गोंद कतीरा व सब्जा सीड्स को 3-4 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। दूध में डालें और केसर व नारियल डालें और चाहें तो चीनी डाल कर एक बार ब्लेंडर में चलाएं। बर्फ डाल कर परोसें।

इमली का शरबत

आपको चाहिए : 1 बड़ा चम्मच इमली का पल्प, 2 बड़े चम्मच चीनी / गुड़ पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, स्वादानुसार नमक और काला नमक व 1/2 जग पानी।

ऐसे बनाएं : सभी चीजें मिलाएं और अच्छी तरह फेंट कर बर्फ के साथ परोसें।





गुलाब फलूदा शरबत

आपको चाहिए : 1 बड़ा चम्मच सब्जा सीड्स, 1 बड़ा चम्मच मिसरी पाउडर, 1 बड़ा चम्मच रोज सिरप, गुलाब की पंखुड़ियां और 2 गिलास पानी।

ऐसे बनाएं : सब्जा सीड्स को पानी में 4-5 घंटे भिगो दें। पानी, मिसरी, सब्जा सीड्स, रोज सिरप मिलाएं। बर्फ और गुलाब की पंखुड़ियों से सजा कर परोसें।



सौंफ शरबत

आपको चाहिए : 1 नीबू का रस, 2 बड़े चम्मच पुदीने का रस, 2 बड़े चम्मच चीनी, 1/4 छोटा चम्मच काला नमक, 1 छोटा चम्मच सौंफ और आइस क्यूब्स।

ऐसे बनाएं : कड़ाही गरम करें। सौंफ को हल्का भून कर निकाल कर पाउडर बना लें। पानी में इसे डालें। नीबू का रस, चीनी और काला नमक मिलाएं। बर्फ व पुदीना रस मिलाएं।



खस करिश्मा

आपको चाहिए : 2 बड़े चम्मच खस सिरप, 2 गिलास पानी, 1 नीबू का रस, थोड़े से पुदीना के पत्ते सजाने के लिए, 2 बड़े चम्मच चीनी और आइस क्यूब्स।

ऐसे बनाएं : 2 गिलास पानी में नीबू का रस और चीनी मिलाएं। चीनी घुल जाने पर गिलास में डालें। पुदीने की ताजी पत्तियां और बर्फ से सजा कर परोसें।



नारियल फलूदा पंच

आपको चाहिए : 2 बड़े चम्मच नीबू का रस, 2 बड़े चम्मच मिसरी पाउडर, 2 गिलास नारियल पानी, 1 बड़ा चम्मच फलूदा सीड्स और बर्फ।

ऐसे बनाएं : नारियल पानी में नीबू का रस, मिसरी पाउडर, मिलाएं। फलूदा सीड्स डालें और बर्फ डाल कर परोसें।

कोकम मिसरी शरबत

सामग्री : 200 ग्राम कोकम 2 कप पानी में भिगोया हुआ, 2 कप चीनी, 1/2 छोटा चम्मच काला नमक और भुना जीरा।

ऐसे बनाएं : सभी चीजें मिला कर ब्लेंडर में चलाएं। छान कर पैन में गाढ़ा होने तक पकाएं। ठंडा कर फ्रिज में रखें। 2 गिलास ठंडे पानी में 2 बड़े चम्मच कोकम मिश्रण घोल कर परोसें। **◆ रूबी**



क्या आपकी भी एड़ी में दर्द रहता है

पैर की एड़ी में दर्द होना बेहद आम समस्या है, अगर आप भी इसके शिकार हैं, तो लें एक्सपर्ट की सलाह—

सुबह उठ कर जैसे ही आप बिस्तर से पैर नीचे रखते हैं, तो एड़ी में बहुत तेज दर्द होता है। यह दर्द इतना तेज होता है कि उस समय दो कदम चलना भी मुश्किल लगता है। लेकिन जैसे आप थोड़ी देर चलते हैं, तो धीरे-धीरे दर्द कम होने लगता है। इस स्थिति को प्लांटर फेशाइटिस कहते हैं। मुंबई के कोकिलाबेन धीरूबेन अंबानी अस्पताल में फुट एंड एंकल सर्जन डॉ. विकास बासा का इस बारे में कहना है, "यह बेहद आम समस्या है, जो मिडिल एज महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। हमारी एड़ी से ले कर पंजे को जोड़ने वाला फेशिया यानी एक लंबा टिशू होता है। इसमें किसी खास बीमारी की वजह से सूजन आने पर पैर की एड़ी में दर्द महसूस होता है। जिन महिलाओं को हाइपो थायरॉइड होता है, तो उनमें उम्र बढ़ने पर यह समस्या ज्यादा देखी जाती है।"

किन लोगों को होती है प्रॉब्लम

इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं, जैसे हाइपोथायरॉइडिज्म से पीड़ित होने के अलावा डाइबिटीज, यूरिक एसिड के बढ़ने, वजन ज्यादा होने से भी प्लांटर फेशाइटिस हो सकता है। जिन लोगों को लंबे समय तक खड़े रहना पड़ता है, उनके शरीर का सारा वजन पैरों पर पड़ता है, जिसकी वजह से फेशिया में सूजन आती है और उस जगह पर फ्लुइड जमा हो जाता है, जिसकी वजह से दर्द होता है।

ना सिर्फ रात को सोते समय, बल्कि अगर आप लंबे समय तक एक जगह पर बैठते हैं, जैसे ऑफिस में काम करते समय तो भी आपको एड़ी में दर्द महसूस होगा। डॉक्टर इन दो लक्षणों से प्लांटर फेशिया की पहचान करते हैं।

क्या है इलाज

डॉ. विकास बासा के अनुसार इस स्थिति को रिवर्स तो नहीं किया जा सकता है, लेकिन इसका इलाज जरूर किया जा सकता है। सबसे पहले कुछ एंटी इन्फ्लामेटरी दवाओं से दर्द को कम किया जाता है, फिर फिजियोथैरेपी करवाने की सलाह दी जाती है, जिसमें एक्सपर्ट कुछ खास स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज से फेशिया को इस तरह से स्ट्रेच करते हैं, जिससे वहां फ्लुइड जमा ना हो सके।

इसके अलावा आप जो फुटवेयर पहनें, उसका भी ध्यान रखना जरूरी है। ऐसी स्थिति में फ्लैट चप्पल पहनने से बचें। जिन महिलाओं को प्लांटर फेशाइटिस की समस्या हो, उन्हें कम से कम एक इंच की हील वाला फुटवेयर पहनना चाहिए, जिससे पैर की पोजिशन सही रहे। लेकिन हील कंपर्टमेंट होनी चाहिए, पेंसिल हील नहीं। आपके फुटवेयर का सोल भी हार्ड के बजाय सॉफ्ट होना चाहिए।

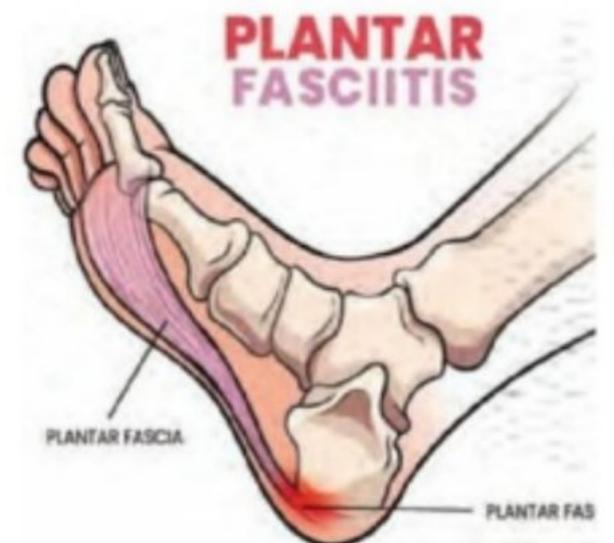
इस समस्या को नजरंदाज करने पर यह दर्द लगातार होने लगता है। ऐसी स्थिति में स्टेरॉयड के इन्जेक्शन लेने की जरूरत पड़ती है। अगर एक्सरे में स्पेर फॉर्मेशन हो जाए, यानी हड्डी बढ़ने लग जाए तो भी लगातार दर्द बना रहता है। इसके लिए खास फुटवेयर पहनने की सलाह दी जाती है। इससे भी फायदा ना हो, तो डॉक्टर एक छोटी सी सर्जरी द्वारा फेशिया से टेंशन रिलीज कर देते हैं।

आजकल कई तरह के शू इंसर्ट्स भी बाजार में मिलते हैं, लेकिन ये चीजें अस्थायी रूप से आराम पहुंचाती हैं। बेहतर है कि सही समय पर डॉक्टर की सलाह से आप दवाएं व फिजियोथैरेपी करवाएं, जिससे यह समस्या समय रहते ही ठीक हो जाए और ज्यादा ना बढ़ पाए।

घर पर करें स्ट्रेचिंग

अगर दर्द ज्यादा हो, तो बर्फ की सिंकाई या ठंडे गरम पानी की सिंकाई से इसमें थोड़ी राहत मिल सकती है। इससे मांसपेशियों की सूजन कम होती है। इसके अलावा घर में कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी की जा सकती है। अगर दर्द ज्यादा हो तो उस दौरान ज्यादा चलने व जॉगिंग जैसी एक्टिविटीज से दूर रहना चाहिए।

- **काफ मसल्स को स्ट्रेच करें** : इसे करने के लिए दोनों हाथों से दीवार का सहारा ले कर खड़े हो जाएं। जिस पैर की एड़ी में दर्द हो, तो उसे स्ट्रेच करके पीछे ले जाएं और दूसरे पैर को घुटने से मोड़ते हुए आगे ले जा कर पुश करें। इस तरीके से स्ट्रेच करने से काफ मसल्स लूज होती हैं और दर्द कम होता है।
- **पानी की बोतल या बॉल का प्रयोग** : पैरों के आर्च के नीचे सॉफ्ट बॉल या जमी हुई बोतल को रख कर उस पर पैर आगे-पीछे घुमाने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है।



स्त्री स्वास्थ्य

ओवरी में सिस्ट हो, तो क्या प्रेगनेंसी सस्टेन करती है? पीरियड्स में दर्द ज्यादा हो तो क्या किया जाए, जानिए और भी समस्याओं के हल —



डॉ. रीनु जैन
स्त्री रोग विशेषज्ञ

मुंह से दुर्गंध और डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 42 साल है। मैं 3 बच्चों की मां हूँ। पिछले कुछ महीनों से मेरे पीरियड्स काफी हेवी हो रहे हैं। मैंने पिछले दिनों नसबंदी भी करायी थी। कृपया बताएं यह समस्या नसबंदी के कारण तो नहीं है।

पीरियड्स का हेवी होना हारमोन्स की वजह से भी हो सकता है या रसूली/ फायब्रॉइड से भी हो सकता है। इसके लिए यूटरस व ओवरीज का अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए और किसी अच्छी स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए। नसबंदी का हेवी पीरियड्स से कोई संबंध नहीं है।

मेरी उम्र 30 साल है। पिछले कुछ समय से मेरे गले की हड्डी में दर्द रहता है। मुझे लगता है कि कहीं ये थायरॉइड की निशानी तो नहीं है। मुझे किस तरह की जांच करानी चाहिए, कृपया बताएं।

आप थायरॉइड के लिए ब्लड टेस्ट करा सकते हैं। थायरॉइड के लिए अल्ट्रासाउंड भी होता है। वैसे एक बार ईएनटी स्पेशलिस्ट को भी दिखा कर कंफर्म कर सकते हैं।

मेरी उम्र 40 साल है। पीरियड्स के दिनों में मेरे मुंह से काफी दुर्गंध आती है। ऐसा क्यों होता है। मुझे किस तरह की सावधानी रखनी चाहिए?

मुंह की दुर्गंध का पीरियड्स के साथ कोई ताल्लुक नहीं है। पर ऐसा हो सकता है कि अगर कोई डिहाइड्रेटेड रह रहा है, तो उसके मुंह से बदबू आ सकती है। ऐसा कोई लिखित लिटरेचर नहीं है। रेगुलर हाइजीन का खयाल रखें और खुद को हाइड्रेट रखें। आपकी समस्या सुलझेगी।

मेरी उम्र 32 साल है। मेरी हथेली और तलवों में काफी ईचिंग रहती है।

5 महीनों से मुझे यह दिक्कत हो रही है। इसकी क्या वजह है।

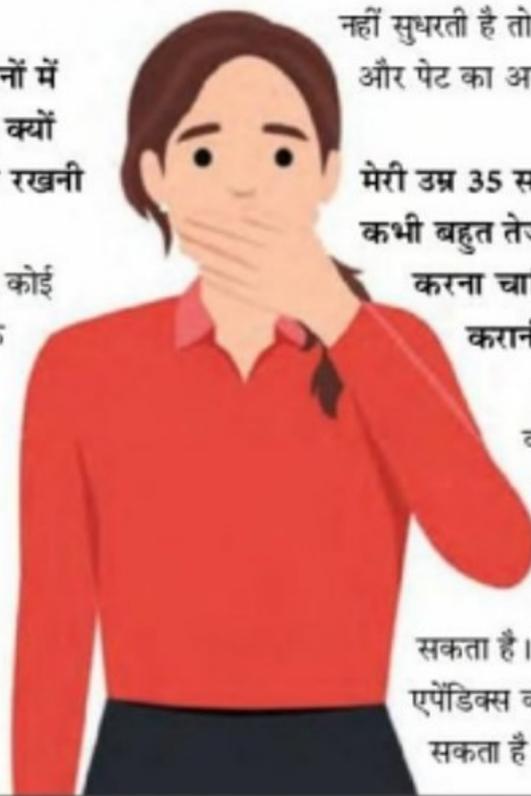
तलवों और हथेली में ईचिंग की दिक्कत के लिए त्वचा रोग विशेषज्ञ से बात करनी जरूरी है। लिवर फंक्शन टेस्ट भी कराना चाहिए, तभी हथेली और तलवों में हो रही जलन के कारणों के बारे में मालूम हो सकता है।

मेरी उम्र 30 है। आईवीएफ की मदद से मेरा बेबी हुआ था। बेबी बर्थ के बाद मेरी खाने की इच्छा खत्म हो गयी है। खाना खाते समय मुझे उल्टी महसूस होती है। मुझे क्या करना चाहिए, किस तरह की सावधानी रखनी चाहिए, कृपया बताएं।

हमारी डाइट खराब होने और पर्याप्त मात्रा में नींद ना होने से भी एसिडिटी की परेशानी हो सकती है। इससे हमारी भूख पर असर पड़ सकता है। वैसे भूख और आईवीएफ का कोई कनेक्शन नहीं है। सबसे पहले खाने-पीने में सावधानी बरती जानी चाहिए। एसिडिटी की दवा, समय पर खाना और पर्याप्त पानी पीने पर अगर स्थिति नहीं सुधरती है तो गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट को दिखाएं और पेट का अल्ट्रासाउंड कराएं।

मेरी उम्र 35 साल है। मेरी नाभि में कभी-कभी बहुत तेज दर्द होता है। मुझे क्या करना चाहिए। किस तरह की जांच करानी चाहिए। कृपया बताएं।

एक बार लोअर एब्डोमिन का अल्ट्रासाउंड कराएं। इससे स्थिति का पता चलेगा। अपच, कब्ज या फिर प्रेगनेंसी भी में ऐसा दर्द हो सकता है। गॉल ब्लैडर में स्टोन और एपेंडिक्स की परेशानी होने पर भी ऐसा हो सकता है।



डिहाइड्रेशन की निशानी

डिहाइड्रेशन शरीर में पानी की कमी होना है। जरूरत से ज्यादा थकान, उल्टी आना, डायरिया, ज्यादा पसीना आना, यूरिन में जलन और कम यूरिन पास करना। इसे दूर करने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त पेय लें। वैसे नारियल पानी, ओआरएस पिएं। डिहाइड्रेशन में कैफीन, सोडा या चीनी जैसे मीठे पदार्थों से बचें। डिहाइड्रेशन में तरबूज जैसे रसूले फल खाएं। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। पानी में कभी सौंफ, अदरक के टुकड़े, पुदीना की पत्तियां डाल कर डिटॉक्स वॉटर बना कर पिएं।

महिलाएं अक्सर 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. रीनु जैन। हमारा पता है- स्त्री स्वास्थ्य, वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002

सिने तारिकाओं के ब्यूटी सीक्रेट्स

बड़े परदे की हसीनाएं जितनी खूबसूरत नजर आती हैं, उतने ही उन्हें इसके लिए जतन करने पड़ते हैं। जानते हैं उन्हीं से कि वे अपना सौंदर्य बरकरार रखने के लिए क्या-क्या करती हैं—

जेनेटिकली सॉफ्ट स्किन मिली - कैटरीना कैफ

मेरी पैदाइश हॉन्गकॉन्ग की है, परिवार यूके में रहा। सभी जगहों पर पॉल्यूशन ना के बराबर है, इस वजह से स्किन खराब कम हुई। लंदन में तो हॉन्किंग (हॉर्न बजाना) भी अलाउड नहीं है। पेरेंट्स से भी जेनेटिकली अच्छी और सॉफ्ट स्किन मिली है।

दिन की शुरुआत

4 गिलास गुनगुने पानी में नींबू की 5-6 बूंदें डाल कर या अदरक को कद्दूकस कर उसका पानी पीती हूँ। कभी-कभी जीरा डाल कर उबाला हुआ पानी छान कर पीती हूँ। फ्रेश होने के बाद 15 मिनट ब्रॉदिंग एक्सरसाइज, 15 मिनट योगा करती हूँ। हमारे फील्ड में स्ट्रेस और तनाव है, इसलिए मेडिटेशन हमारे लिए जरूरी होता है। कुछ देर ध्यान जरूर करती हूँ।

ब्यूटी रिजीम

मैं दिन भर 2 से 3 लीटर पानी पीती हूँ। ज्यादा देर मेकअप नहीं रखती। शूटिंग खत्म होते ही बेबी क्रीम से फेस क्लीन करती हूँ। फिर फेस वॉश से चेहरा साफ करती हूँ। रात में नाइट क्रीम से सर्कुलर मोशन में हल्का मसाज करती हूँ। घर पर मैं कभी मेकअप नहीं करती। फोटो शूट, रैंप वॉक या रेड कार्पेट में हमेशा मेकअप से पहले चेहरे पर आइस लगाती हूँ, ताकि मेकअप सस्टेन रहे। सनस्क्रीन लोशन तो बहुत जरूरी है। इससे टैनिंग कम होती है। मैं ज्यादातर पिंक न्यूड लिप कलर इस्तेमाल करती हूँ। फाउंडेशन का चयन स्किन टोन के हिसाब से करती हूँ। मेकअप उतारने के लिए लाइट क्लींजर प्रयोग करती हूँ। हफ्ते में एक बार फेशियल ऑइल से चेहरे की मसाज करती हूँ। सोने से पहले डॉक्टर

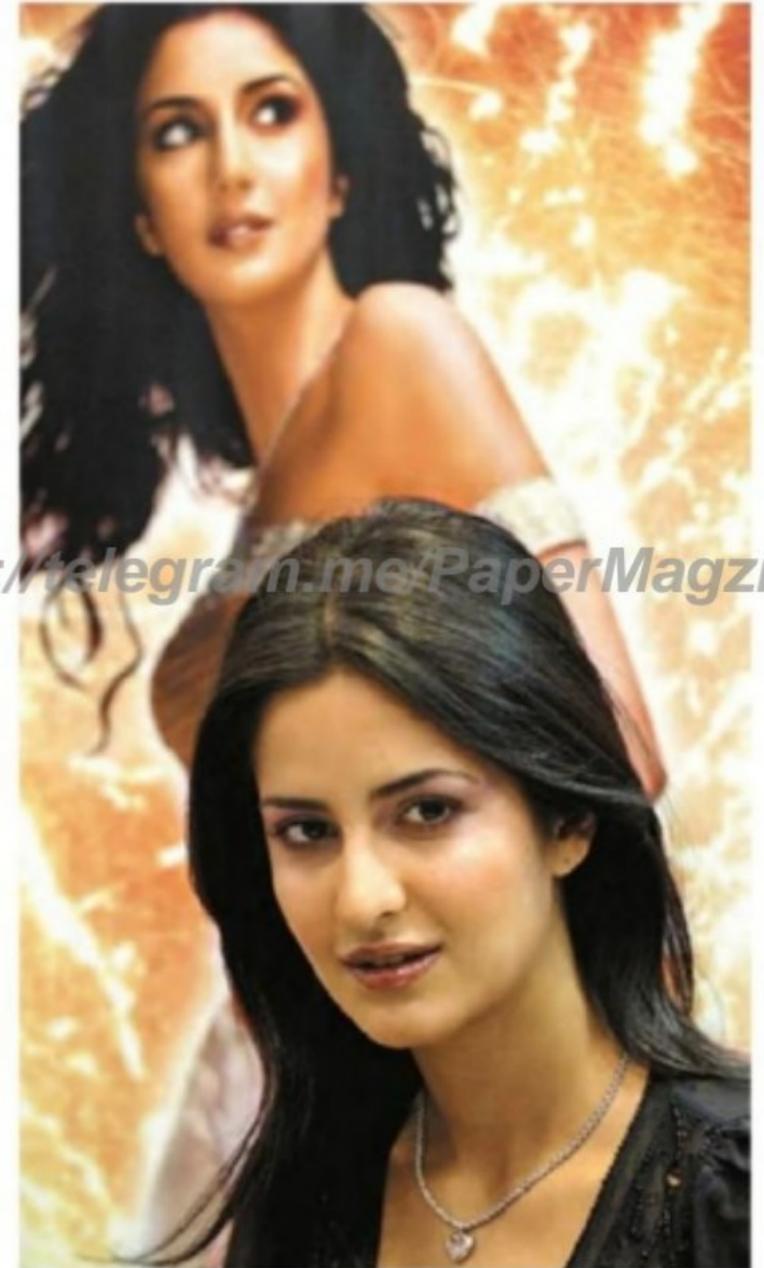
की सलाह से आई ड्रॉप्स इस्तेमाल करती हूँ, क्योंकि हमें कैमरे की तेज रोशनी में शूटिंग करनी होती है, जिससे कई बार आंखों में जलन होने लगती है। मेरी आंखों पर स्मोकी आई मेकअप सूट करता है, यही मेरा स्टाइल स्टेटमेंट बन गया है।

हेअर केअर

बालों के लिए हीट प्रोटेक्टेंट, हेअर सीरम, हफ्ते में एक बार डीप ऑइलिंग, एक बार स्टीम और प्रोटीन ट्रीटमेंट जरूरी है। मेरे बालों में डेडफ नहीं है, मगर डाइट में आंवला जरूर शामिल करती हूँ।

महिलाओं को सलाह

लाइफस्टाइल हेल्दी रखें। हफ्ते में एक दिन रोटी-चावल-सब्जी जैसी डाइट के बजाय फ्रूट्स या जूस लें तो स्किन में ग्लो बना रहेगा। फलों में शुगर होती है, अगर उसके साथ हम चाय-कॉफी या मीठा खाते हैं तो काफी मात्रा में शुगर हमारे शरीर में चली जाती है, कैलोरीज भी बढ़ती हैं। तो अगर एक दिन सिर्फ फल खाएं या जूस पिएं, बाकी दिन सॉलिड खाएं और मीठे की मात्रा सीमित रखें तो शरीर में संतुलन बना रहेगा और स्किन हेल्दी रहेगी। ब्रेकफास्ट मिस ना करें। घर से निकलते हुए अपने साथ उपमा, दलिया, पोहा, डोसा, सैंडविच कुछ भी जरूर रखें। साथ में थोड़ा पपाया, एपल या बनाना खा लें तो ब्रेकफास्ट बैलेंस और हेल्दी बनेगा।



लंच में ज्वार या बाजरे की भाकरी, चिकन या फिश, ग्रीन वेजिटेबल्स और एक कटोरी छाछ या दही जरूर शामिल करें। डिनर रात में 8-9 के बीच कर लें। अपना खानपान ठीक रखें, 7-8 घंटों की अच्छी नींद लें, स्किन और बाल सुंदर बने रहेंगे।

कारगर हैं दादी के नुस्खे - कृति सैनन

मेरी दादी कहती थीं कि नारियल का तेल बेमिसाल औषधि है, जिसके फायदे अनगिनत हैं। दादी ने बचपन में मुझे जो कोकोनट ऑइल थमाया, वह आज भी मेरा ब्यूटी सीक्रेट बना हुआ है। बचपन में मेरी स्किन ड्राई थी तो दादी तेल हल्का गरम कर मेरे हाथ-पैरों में लगा देती थीं। जाड़ों में भी हॉट फटने पर यही नारियल तेल काम आता था। यहां तक कि बालों के लिए भी मां या दादी खोपरे के तेल में जास्वंदी के फूलों को उबाल कर मिलती और फिर तेल को छान कर बोतल में रख देतीं। हफ्ते में एक-दो मर्तबा यह तेल हमारे बालों में लगाया जाता था।

अच्छी स्किन के लिए

मैं ताजा एलोवेरा जैल का प्रयोग करती हूँ। दाग-धब्बे, मुंहासे, स्किन टोन को सॉफ्ट करने के लिए यह जैल कारगर है। वैसे चेहरे के लिए हम बहनों ने हल्दी-चंदन पाउडर और शहद का भी खूब इस्तेमाल किया है। फेशियल करना हो तो दादी-मामी का नुस्खा है कॉफी पाउडर। यह पाउडर खुरदरा सा होता है, इसमें दही, लेमन ड्रॉप्स मिला कर उसका

लेप बना कर चेहरे पर 15 मिनट तक लगा कर धो देते हैं।

आंखों के आसपास की सूजन के लिए

आंखों के नीचे अकसर पफिनेस, सुबह उठते हुए आंखों में सूजन या डार्क सर्कल्स का कारण है पर्याप्त नींद ना मिलना, तनाव, डिप्रेसन, संतुलित आहार की कमी। अच्छी डाइट के अलावा पर्याप्त नींद लेना, खुद को तनाव से दूर रखना जरूरी है। आंखों को लेफ्ट से राइट और राइट से लेफ्ट घुमाने वाली एक्सरसाइज भी कारगर हैं। सुबह उठ कर किसी अच्छे फेस वॉश से चेहरा अच्छी तरह साफ करें, इसके बाद आंखों के नीचे आइस क्यूब से हलकी सिंकाई करें, सूजन दूर हो जाएगी। चेहरे को साफ करने के लिए मैं रोज क्लींजर का इस्तेमाल करती हूँ। मैं गुलाबजल और ग्लिसरीन को बराबर-बराबर मात्रा में मिला कर उससे फेस साफ करती हूँ। आईब्रो और लैशेज के लिए कैस्टर और ऑलिव ऑइल का प्रयोग करती हूँ।

सही दिनचर्या है जरूरी-तमन्ना भाटिया

मैं सुबह 7 बजे तक उठती हूँ और रात में सामान्य दिनों में 10 या साढ़े 10 बजे तक सोने चली जाती हूँ। यह मेरी नियमित दिनचर्या है। सुबह नाश्ता 9 बजे, लंच 1-2 के बीच, ईवनिंग स्नैक्स साढ़े 5 बजे और डिनर साढ़े 7 बजे तक कर लेती हूँ। यह मेरी आदत है, जो कभी नहीं बदलती। डिनर में बहुत लाइट करती हूँ। ब्रेकफास्ट में मुझे ऑमलेट खाना पसंद है, ऑमलेट के साथ मैं इडली, मेदू वडा, सांभर या मिक्स अनाज का डोसा पसंद करती हूँ। म्यूसली-स्ट्रॉबेरी मिल्क शेक भी लेती हूँ। सुबह 7-8 बादाम भी मैं खाती हूँ। लंच में दाल, ब्राउन राइस, लीफी वेजिटेबल, सलाद, दही या छाछ होती है। कभी अरहर दाल के बजाय मैं मिक्स दालों का सांभर भी खाती हूँ। डिनर में ज्यादातर सूप, पुलाव या रोटी-सब्जी लेती हूँ।

स्किन केअर रिजीम

मेरा स्किन टोन फेअर है, इसलिए ऑनस्क्रीन मुझे अपना एक टोन कम करना पड़ता है। चेहरे के लिए मैं चंदन पाउडर और कॉफी पाउडर को मिक्स करके उसमें ऑर्गेनिक शहद मिला कर इस्तेमाल करती हूँ। इससे स्किन पर ग्लो बना रहता है। कभी-कभी मैं कुछ खास स्पा में जा कर फेस और हेअर स्पा भी ट्राई करती हूँ, लेकिन ज्यादातर मैं घर में ही तैयार प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हूँ। स्किन अगर ड्राई है तो शहद की मात्रा बढ़ा दें। यह रेसिपी स्क्रब की तरह काम करती है। इससे चेहरा अच्छी तरह साफ हो जाता है। इसके अलावा हर 15 दिन पर चेहरे को स्टीम दें और स्क्रब करें तो डीप क्लीनिंग हो जाती है। स्क्रबिंग और मसाज हमेशा सर्कुलर मोशन में करें। स्किन को ज्यादा रगड़ें नहीं, हल्की मसाज से ही डेड स्किन निकल जाती है और स्किन सॉफ्ट हो जाती है।

टीनएज में स्किन केअर

टीनएज में मेरा उबटन दही, बेसन और हल्दी से मिल कर बनता था। मेरी स्किन सेंसेटिव थी और मुझे जल्दी एलर्जी हो जाती थी तो कोई भी बाहरी प्रोडक्ट मैं इस्तेमाल नहीं कर पाती थी। खेलने-कूदने से मेरी एंड्रियां अकसर रूखी हो जाती थीं, उन पर नीबू धिसने से त्वचा साफ हो जाती थी। चेहरे पर गुलाबजल और बेसन को मिक्स करके लगाने से भी स्किन बहुत अच्छी रहती है। इसमें 2 चम्मच ठंडा दही मिला दें और बेहतर बन जाता है।

मेरा ऑब्सेशन

मुझे मैरून कलर बहुत पसंद है। मेरे पास मैरून शेड्स की तकरीबन 100 ड्रेसेज और उसकी आधी लिपस्टिक्स हैं।



◆ प्रस्तुति : पूजा सामंत



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



मातृत्व का सफर नयी माएं नयी चुनौतियां

नयी माएं तमाम तरह के हारमोनल व फिजिकल बदलावों से गुजर रही होती हैं। कैसे वे नयी चुनौतियों का सामना करें।

नयी माएं कई तरह के हारमोनल और इमोशनल उतार-चढ़ावों से गुजर रही होती हैं। किसी को खुशी महसूस होती है तो किसी को थकान। मातृत्व का यह अनुभव अनोखा होता है और हर महिला का अनुभव एक-दूसरे से अलग होता है। हालांकि ज्यादातर प्रेगनेंसी के समय महिलाओं का बहुत ध्यान रखा जाता है, लेकिन डिलीवरी के बाद नयी माओं की कई समस्याएं अनदेखी हो जाती हैं। डिलीवरी के बाद बॉडी कई तरह के मानसिक और शारीरिक बदलाव से गुजरती है। ईवा फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर, आजमगढ़ की इन्फर्टिलिटी कंसल्टेंट डॉ. सीमा पांडेय नयी माओं की समस्याओं को ले कर उपयोगी सलाह दे रही हैं।

कुछ बातों पर खास ध्यान दें

मेंटल हेल्थ : डिलीवरी के बाद हारमोन्स का बैलेंस बहुत तेजी से बदल रहा होता है। बॉडी में कई बदलाव आते हैं। अपनी नयी बॉडी को अपनाने में समय लगता है। ऐसे में इतने शारीरिक बदलावों के कारण बॉडी इमेज इशू होना आम है। डिलीवरी के बाद पोस्टपार्टम डिप्रेशन बहुत कॉमन है। नए बच्चे का आगमन कई चैलेंजेज के साथ होता है। अगर किसी तरह के लक्षण दिखायी दें तो काउंसलिंग जरूर शुरू कराएं।

हेवी ब्लीडिंग : डिलीवरी के बाद या पोस्टपार्टम

के 12 हफ्ते बाद भी पोस्टपार्टम हैमरेज हो सकता है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे डिलीवरी के समय यूटरस में प्लेसेंटा के अंश रह जाना, किसी तरह का इन्फेक्शन या यूटरस का डिलीवरी के बाद अपनी पहले वाली साइज में ना आना। ऐसा होना मां के लिए खतरनाक है, लेकिन सही समय पर ट्रीटमेंट और दवाओं से इसे कंट्रोल किया जा सकता है।

लैक्टेशन : नयी माओं के लिए बच्चे को पहली बार फीड कराना मुश्किल हो सकता है। कई महिलाओं को दूध में कमी होने, लीकेज, बच्चे के गले में दूध फंसने, ब्रेस्ट में पेन या गांठें होने जैसी समस्याएं आ सकती हैं। शुरुआत में ब्रेस्टफीडिंग कराने में दिक्कत आए तो किसी लैक्टेशन कंसल्टेंट से मिलें, जो आपकी समस्या दूर करने में मदद करेगी।

इन्फेक्शन : डिलीवरी के बाद माओं को किसी भी तरह के इन्फेक्शन जल्दी हो सकते हैं। सी-सेक्शन के बाद यूटरस और किडनी में इन्फेक्शन हो सकते हैं। डिलीवरी के बाद अपने डॉक्टर से रूटीन चेकअप



के लिए जरूर मिलें। इससे किसी भी इन्फेक्शन को समय पर ट्रीट करने में मदद मिलेगी।

डाइट : नयी माओं की बॉडी कई बदलाव से गुजर रही होती है। वे डॉक्टर से मिले डाइट चार्ट को फॉलो नहीं कर पाती हैं। कम सोना और डाइट ठीक ना रखना नयी माओं की आम समस्या है। डिलीवरी के बाद आयरन रिच चीजे खाएं, फ्रूट्स व सभी सब्जियों को डाइट का हिस्सा बनाएं। हाइड्रेशन का भी खास खयाल रखें।

सेक्सुअल हेल्थ : डिलीवरी के बाद ओव्यूलेशन शुरू होते ही प्रेगनेंट होने की संभावना होती है। जो माएं ब्रेस्टफीड करा रही हैं, वे डिलीवरी के 6 महीने बाद ओव्यूलेट करने लगती हैं और जो ब्रेस्टफीड ना करा रही हों, वे डिलीवरी के 4-6 हफ्तों बाद ओव्यूलेट करने लगती हैं। सही बर्थ कंट्रोल उपाय चुनने के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

डिलीवरी के बाद डॉक्टर्स दवाएं, डाइट और पोस्ट डिलीवरी केअर के लिए सभी बातें बता देते हैं, लेकिन कुछ खास बातें हैं, जिनका ध्यान रखना जरूरी है। नयी माओं के लिए जरूरी है कि वे आराम से आम दिनचर्या में लौटने की कोशिश करें। इसके लिए जरूरी है कि माएं डॉक्टर से सलाह ले कर थोड़ा योग करें, हेल्दी डाइट लें और खुशहाल माहौल रखें। परिवार को नयी माओं की हेल्थ और हैप्पीनेस का ध्यान रखना चाहिए।

◆ परिवार

वनिता positive

सुकून पहुंचाने और हौसला बढ़ाने वाली ये चंद खबरें आपमें भी जोश भर देंगी। कौन कहता है कि दुनिया में सकारात्मकता की कमी हो गयी है !



पढ़ने की कोई उम्र नहीं होती

जॉर्जिया के सैम कप्लैन ने 50 साल पहले हाई स्कूल पास किया था और अब वहीं के कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल कर ली। उनकी 99 साल की मां इस खबर से फूली नहीं समा रहीं। कॉलेज को भी दाद देनी चाहिए, जिसने 68 साल के स्टूडेंट को दाखिला दिया था।

अब बनेगा स्पेस एलिवेटर

स्पेस जाना है तो लिफ्ट से जाइए, स्पेस शटल से क्यों ! टोक्यो स्थित दुनिया के सबसे ऊंचे टावर स्काई ट्री को बनाने वाली कंपनी ओबायाशी कॉरपोरेशन सन 2025 तक स्पेस एलिवेटर बनाने की तैयारी में है। वैज्ञानिक कहते हैं कि इससे मंगल ग्रह तक सिर्फ 40 दिन या 3-4 महीनों में पहुंच सकते हैं।

खेत में अनोखा प्रोजेक्ट

एक किसान का इससे बेहतर प्रोजेक्ट भला और क्या हो सकता है ! सोमरसेट, यूके के एक किसान ने अपनी 4 साल से चली आ रही प्रेम कहानी को विवाह में बदलने के लिए अपने खेत में 'मैरी मी' के आकार में फसल की कटाई कर दी। अब यह जोड़ा सितंबर में ब्याह रचाएगा।



जरूरी है अखबार पढ़ना

मोबाइल के जमाने में पत्र-पत्रिकाएं पढ़ना कम हुआ तो कम से कम केरल की सरकार तो चेती। वहां स्कूलों में बच्चों को मुफ्त में रोज अखबार दिए जाएंगे। इसे करिकुलम का हिस्सा भी बनाया जाएगा। छात्र खबरें पढ़ कर सबसे बड़ी खबर को प्रेजेंट करेंगे, बेस्ट प्रेजेंटर को ईनाम भी दिया जाएगा।



स्काई डाइविंग @ 104

उम्र हौसलापसंदों के लिए कोई मायने नहीं रखती ! शिकागो की 104 वर्ष की डोरोथी हाफनर का जज्बा देखिए, पहली स्काई डाइविंग की 100 साल की उम्र में और अब 104 साल की होने पर गिनीज बुक में अपना नाम सबसे बुजुर्ग स्काई डाइवर के रूप में दर्ज कराने जा रही हैं।

◆ प्रस्तुति : गोपाल सिन्हा

अंतिम संस्कार का हक महिलाओं को क्यों नहीं

समय-समय पर महिलाओं ने सामाजिक वर्जनाओं को तोड़ कर बदलाव की शुरुआत की है। इसी कड़ी में सवाल है कि अंतिम संस्कार के हक से उन्हें वंचित क्यों रखा गया है। इसके पीछे धर्म है या विज्ञान?



कहते हैं बेटा-बेटी एक समान होते हैं, लेकिन भारतीय समाज में जाने-अनजाने बेटों को प्रथम और बेटियों को दोयम दर्जा दिया जाता रहा है। आज भी माता-पिता परिवार में बेटा होने की कामना करते हैं, ताकि वह उनके बुढ़ापे की लाठी बन सके। कई लोगों का यह मानना है कि अगर बेटा नहीं होगा, तो अंतिम समय में उन्हें कंधा कौन देगा, अंतिम संस्कार कौन करेगा, ऐसी स्थिति में उन्हें मोक्ष नहीं मिलेगा। बेटों को ले कर ऐसी कई धारणाएं सालों से हमारे समाज में रची-बसी हुई हैं। लेकिन समय के साथ कई अवधारणाएं बदली हैं। बेटों के साथ बेटियां भी अब परिवार की जिम्मेदारी बखूबी निभा रही हैं। यही नहीं, अकसर यह भी देखा जाता है कि जब बेटे बूढ़े मां-बाप की जिम्मेदारी उठाने से आंखें चुराने लगते हैं, तो बेटियां ही उनका सहारा बन कर उनकी देखभाल को आगे आती हैं। खैर, यह समाज के कई चेहरों में से एक चेहरा है, लेकिन बात करें, बेटियों के अधिकारों की तो कानून ने अब उन्हें माता-पिता की संपत्ति में बराबर का अधिकार दिलवा दिया है। लेकिन समाज ने कुछ अधिकारों से उन्हें आज भी अलग रखा है, जिसमें से सबसे पहले आता है माता-पिता के अंतिम संस्कार का हक। परिवार में दो बेटे हों, तो वे दोनों एक साथ

मुखाग्नि दे देते हैं, लेकिन उस समय अगर बेटा भी मौजूद हो, तो उसे इस काम में शामिल नहीं किया जाता। इतना ही नहीं, जिनके कोई बेटा नहीं होता, उनका अंतिम संस्कार या तो परिवार के किसी और पुरुष सदस्य या पंडित से करवा दिया जाता है।

बेटों द्वारा अंतिम संस्कार किए जाने के इस नियम का संदर्भ गरुड़ पुराण से लिया जाता है, जिसमें कहा गया है कि ज्येष्ठ यानी बड़ा पुत्र अंतिम संस्कार करे, तो माता-पिता को मोक्ष की प्राप्ति होगी, लेकिन ज्यादातर पंडितों का मानना है कि इसमें महिलाओं द्वारा अंतिम संस्कार किए जाने की कोई मनाही नहीं है। बल्कि इसमें साफ-साफ लिखा गया है कि किसी भी व्यक्ति की मृत्यु होने पर उसके संगे-संबंधी में से कोई भी अंतिम संस्कार कर सकता है। इस बारे में उत्तर प्रदेश के पंडित गोरखनाथ जी का कहना है, "किसी भी हिंदू शास्त्र में इस बात का उल्लेख नहीं मिलता है कि महिलाएं दाह संस्कार नहीं कर सकतीं। यह समाज में फैला एक भ्रम है, जिसने बेटियों को उनके अधिकारों से वंचित कर रखा है। गरुड़ पुराण के अनुसार कोई भी संबंधी व्यक्ति का अंतिम संस्कार कर सकता है। अगर परिवार में कोई ना हो, तो मित्र भी दाह संस्कार कर सकता है। इसमें मित्र, दामाद, नाती-पोते सभी

शामिल हैं। मेरे अपने कई यजमान ऐसे हैं, जिनमें महिलाओं ने अंतिम संस्कार किया है।"

किसने छीना हक

देखा जाए तो महिलाओं से यह अधिकार संख्य के साथ खुद ही छिनता चला गया। इसके पीछे विज्ञान भी है। इस बात से तो इंकार नहीं किया जा सकता है कि हमारी सनातन परंपरा और साइंस साथ-साथ चलते हैं। दरअसल, पहले जमाने में शमशान घाट गांव व कस्बों से दूर हुआ करते थे, जहां से लौटने में रात या अगला दिन हो जाया करता था। मृत शरीर में समय बीतने के साथ कई तरह के बैक्टीरिया व वायरस पनपने लगते हैं, जिनसे संक्रमण का खतरा रहता है। इसी वजह से घर की साफ-सफाई की जाती थी और शमशान घाट से लौटते समय नहा-धो कर ही घर में प्रवेश किया जाता था। अन्य पुरुष सदस्यों की उपस्थिति में कुएं या नदी पर महिलाओं के लिए नहाना-धोना अस्हज स्थिति पैदा कर सकता है। यह भी माना जाता है कि शरीर को आप धो कर साफ कर सकते हैं, लेकिन बालों में फंसे संक्रमण को हटाने के लिए केश दान किया जाता है, जो महिलाओं के लिए मुश्किल हो सकता है।

“



जब एक बेटी माता-पिता की देखभाल से जुड़े सभी कर्तव्यों को बेटों की तरह पूरा कर सकती है, तो उनका अंतिम संस्कार करने के अधिकार से उन्हें वंचित क्यों रखा जाए।

-ममता सचदेवा



किसी भी धर्म की धार्मिक पुस्तक में यह कहीं नहीं लिखा गया है कि महिलाएं शमशान घाट में नहीं जा सकतीं या अंतिम संस्कार नहीं कर सकतीं। अगर उन्हें इस काम से रोका गया, तो इसका कारण वैज्ञानिक है।

-पूजा शर्मा

”

स्त्री को कोमलता से जोड़ कर भी देखा जाता है, शमशान घाट में कई प्रकार के अप्रिय दृश्य भी दिखायी दे सकते हैं, जो शायद उस समय पुरुषों को लगता होगा कि उन्हें देख कर महिलाएं डर सकती हैं। शमशान घाटों के आसपास तंत्र-मंत्र करने वाले तांत्रिक भी घूमते रहते हैं, जिन्हें अधजले शवों की तलाश रहती है। इनसे बचने के लिए सगे-संबंधी शव के पूरा जलने तक शमशान में मौजूद रहते हैं। इस दौरान कुछ अप्रिय व अरुचिकर दृश्य देख कर महिलाएं डर ना जाएं, ऐसा सोच कर ही उन्हें शमशान घाट में ले जाने पर पाबंदी लगायी गयी होगी।

एक कारण यह भी हो सकता है कि महिलाएं स्वभाव से भावुक और पुरुष कठोर माने जाते हैं। मृत्यु हो जाने पर अधिकांश महिलाएं चूंकि भावनाओं पर नियंत्रण मुश्किल से रख पाती हैं, इसलिए भी उन्हें इस जिम्मेदारी से मुक्त रखा जाता है।

लेकिन ये सब तर्क ऐसे हैं, जो समान अधिकारों की कसौटी पर पूरी तरह से खरे नहीं उतरते। इन सब तर्कों के जवाब में महिलाएं यह भी कह सकती हैं कि जब जरूरत पड़ती है या जिम्मेदारी उठाने की बात आती है, तो महिलाएं कभी भी कमतर साबित नहीं हुई हैं। घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी उन्होंने हमेशा से ही बखूबी निभायी है।

कई हैं उदाहरण

महिलाओं द्वारा दाह संस्कार किए जाने के मामले नए नहीं हैं, समय-समय पर कई उदाहरण ऐसे देखने को मिले हैं, जिनमें महिलाओं ने क्रिया कर्म की विधि पूरी की है। कई बार तो मामला कोर्ट तक भी पहुंचा है और कोर्ट ने भी बेटियों के हक में फैसला सुनाया है। एक्ट्रेस मंदिरा बेदी ने अपने पति राज कौशल का दाह संस्कार किया, तो पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की बेटी नमिता भट्टाचार्य ने उनका क्रियाकर्म किया था। वरिष्ठ राजनेता गोपीनाथ मुंडे की बेटी पंकजा मुंडे भी अपने पिता का दाह संस्कार कर चुकी हैं।

सेलेब्रिटीज से इतर आम जीवन में भी ऐसे वाक्ये देखने को मिल जाते हैं। दिल्ली की रहने वाली ममता सचदेवा अपने माता-पिता की इकलौती संतान हैं। अकेली संतान होने के नाते उनकी सारी जिम्मेदारी ममता ने ही निभायी है। पिछले दिनों उनकी मां का देहांत होने पर अपने बेटे का हाथ पकड़ कर ममता ने उन्हें मुखान्नि दी। इस बारे में ममता सचदेवा का कहना है, “जब मेरे पिता की मृत्यु हुई थी, तो उस समय मैं उनका क्रियाकर्म नहीं कर पायी थी। कोई बेटा ना होने के कारण मेरे बेटे यानी उनके नाती ने सारी रस्में निभायी थीं। तब भी मैं आगे बढ़ कर ये काम खुद



महिलाएं किसी भी तरह से पुरुषों से कमतर नहीं हैं। ऐसे कई उदाहरण हैं, जहां महिलाओं ने दाह कर्म की जिम्मेदारी निभायी है।

करना चाहती थी, लेकिन तब सबने मुझे ऐसा करने से रोक दिया। लेकिन जब मां की मृत्यु हुई, तो मेरे बच्चों ने मेरा साथ दिया। मुझे इस बात की तसल्ली है कि मैंने बेटी होने का अपना फर्ज पूरा किया।”

कभी बदलाव का रास्ता हम खुद चुनते हैं, तो कभी परिस्थितियां हमें इस राह पर चलने को मजबूर कर देती हैं। ब्राइट द सोल फाउंडेशन की फाउंडर पूजा शर्मा के साथ ऐसा ही हुआ। एक छोटे से झगड़े में पूजा की आंखों के सामने उनके बड़े भाई की हत्या कर दी गयी थी, इस सदमे से पिता कोमा में चले गए थे। उस समय पूजा ने लोगों के मना करने के बावजूद पगड़ी बांध कर बड़े भाई का अंतिम संस्कार किया। इस दुख से उबरने का तरीका पूजा ने अपनी एनजीओ के माध्यम से खोजा। आज वे लावारिस शवों के अंतिम संस्कार की जिम्मेदारी निभाती हैं। फिर चाहे वह शव किसी भी धर्म के व्यक्ति का क्यों ना हो। उन सब शवों को वे अपना नाम दे कर पूरे विधि-विधान से उनका अंतिम संस्कार, पिंड दान आदि करती हैं।

पूजा का कहना है, “जब भी कोई मुझे शमशान या कब्रिस्तान में जाने से रोकता है, तो मैं उनसे सिर्फ एक सवाल पूछती हूँ कि वे अपनी धार्मिक किताबों में लिखा हुआ दिखा दें कि महिलाएं यह काम नहीं कर सकतीं। लेकिन मेरे इस सवाल का जवाब आज तक कोई नहीं दे पाया। आज मैं 4,500 से ज्यादा लावारिस शवों का दाह संस्कार कर चुकी हूँ।”

दरअसल, देखा जाए तो महिलाएं पुरुषों से किसी भी मामले में कम नहीं हैं, लेकिन समाज की पुरातनपंथी सोच ने उन्हें कई वर्जनाओं में जकड़ रखा है। पहले बड़े परिवार होने के कारण कुछ नियमों का पालन करना संभव हो पाता था, लेकिन समय के साथ बदलाव स्वाभाविक है। शमशान घाट में जाना या ना जाना, किसी महिला का व्यक्तिगत निर्णय है, इसमें किसी का दखल नहीं होना चाहिए।

◆ निष्ठा गांधी

नितांशी गोयल उन्होंने दिल से प्रशंसा की !

फिल्म *लापता लेडीज* की फूल कुमारी के भोले अंदाज और पिया को हर हाल में वापस पाने की चाहत ने आपको भी मोहा होगा ! इस किरदार को निभाने वाली नितांशी से मिलते हैं—

इसी वर्ष मार्च महीने के पहले सप्ताह में आमिर खान प्रोडक्शंस और किरण राव निर्देशित फिल्म *लापता लेडीज* देशभर के सिनेमाघरों में रिलीज हुई। चंद दिनों में ही *लापता लेडीज* नेटफ्लिक्स पर भी रिलीज हुई, जहां इस फिल्म को जबर्दस्त प्रशंसा प्राप्त हुई। फिल्म में नए कलाकारों के साथ गजब का परफॉर्मेंस देने वाली निर्देशक किरण राव की भी जम कर तारीफ हो रही है। इस फिल्म की मासूम सी किरदार 'फूल कुमारी' को प्रतिभाशाली अभिनेत्री नितांशी गोयल ने निभाया है। नॉन फिल्मी बैकग्राउंड से आयी नितांशी गोयल सिर्फ 18 वर्ष की हैं, जिन्होंने अपने सहज, सादगी भरे अभिनय से सभी को चौंका दिया है।

फिल्म *लापता लेडीज* की सफलता के बाद जिंदगी और कैरिअर कितना बदला है?

जिंदगी ने 360 डिग्री करवट ली है। फिल्म के सारे किरदारों ने आम दर्शकों के दिलों में स्थान बनाया और उन्हें फूल कुमारी यानी मेरा किरदार बेहद भाया, मुझे जैसे घर की बहू-बेटी सा प्यार मिल रहा है। मैं जैसे नेशनल क्रश बन चुकी हूं। अभिभूत हूं इस प्यार और अपनेपन से। कैरिअर में भी तब्दीलियां आयी हैं, फिल्म और ओटीटी के काफी ऑफर्स आ रहे हैं। स्टारडम का अनुभव पा कर खुशी महसूस हो रही है।

***लापता लेडीज* के लिए आपने किस तरह ऑडिशन दी?**

मुझे आमिर खान के प्रोडक्शन से जब ऑडिशन के लिए फोन आया तो एक बार विश्वास ही नहीं हुआ। इतना बड़ा स्टार मुझे कैसे अप्रोच कर सकता है, जबकि मेरी कोई आइडेंटिटी ही नहीं बनी थी। मैंने उनके स्टाफ से 3 मर्तबा पूछा, "मैं एक ही आमिर खान को जानती हूं-देश का सुपर स्टार -द आमिर खान ! क्या मुझे उन्होंने ऑडिशन के लिए बुलाया है?" इस पर मुझे फोन पर कहा गया, "जी हां, द आमिर खान ने आपको ऑडिशन के लिए बुलाया है !" मेरे लिए यह बड़ा शॉक था। फूल कुमारी के गेटअप में मैंने उन्हें ऑडिशन दिया और दूसरे ही दिन मुझे यह कहा गया कि आमिर सर-किरण राव मैम ने आपको लंच पर आमंत्रित किया है ! मुझे फिर भी विश्वास नहीं हो रहा था। दूसरे दिन जब मैं उनके ऑफिस पहुंची, किरण मैडम-आमिर सर दोनों उपस्थित थे। उन्होंने

मुझे इतना कंपर्टेबल करवाया कि क्या बताऊं? आमिर सर बार-बार कह रहे थे कि मैंने जिस अंदाज से फूल कुमारी का ऑडिशन दिया, वह लाजवाब था, मैंने इतनी सहजता कहां से सीखी? खुद आमिर सर ने मुझे लंच सर्व किया। मैंने इतना अविस्मरणीय अनुभव आज तक नहीं महसूस नहीं किया। बहुत आत्मीयता है किरण और आमिर दोनों में। दोनों ने मुझे फिर से ऑडिशन वाला सीन परफॉर्म करने को कहा और पसंद आने पर दिल से प्रशंसा भी की। इन दोनों के साथ फिल्म *लापता लेडीज* के दौरान काम करना—प्यारे-यादगार लमहों का खजाना बन गया है मेरे लिए।

आपका जन्म नोएडा में हुआ, आपकी परिवार शहरी माहौल से हुई है। आपने फूल कुमारी का किरदार निभाया, जो एक देहाती नवव्याहता है। यह ट्रांजिशन कैसे कर पायीं आप, जबकि आपकी उम्र सिर्फ 18 साल है?

मेरी परिवार नोएडा में हुई, अर्बन लाइफस्टाइल में पली-बढ़ी हूँ, लेकिन मैंने ऑडिशन देने से पहले *नदिया के पार*, *बालिका वधू* जैसी फिल्में देखीं। कई पुरानी फिल्मों में मैंने बालिकाओं को देखा, जो 12-13 वर्ष में दुल्हन बनी हैं। उनके सिर्फ गेटअप नहीं देखे, उनकी बॉडी लैंग्वेज देखी, वे क्या चाहती हैं, कैसे बोलती-चलती हैं, कई बातों को ऑब्जर्व किया और फिर ऑडिशन दिया। अपनी व्यक्तिगत जिंदगी में मैं जींस-पैंट से ले कर सभी मॉडर्न कपड़े पहनती हूँ, लेकिन *लापता लेडीज* की 16 वर्षीय फूल कुमारी सिर्फ साड़ी पहनती है, और सिंदूर, चूड़ियाँ, बिच्छी यही हैं उसका सिंगार, उसकी जिंदगी।

सुना है आपने खुद को टैन (स्किन टैनिंग) कर लिया था?

मेरा स्किन टोन बेबी सॉफ्ट और गोरा है। गांव खेडे में रहने वाली फूल कुमारी और संभवतः हर युवती, जो अपने खेतों में काम करती है, मां का हाथ बंटाती है, उसकी स्किन टैन होना लाजमी है। ऐसे में मैंने किरण मैडम को यह सुझाव दिया कि फूल कुमारी के किरदार के लिए मेरी स्किन टैन हो तो किरदार में और भी जान आएगी। फूल कुमारी को ज्यादा से ज्यादा रियल,



“मुझमें भी जीवन के प्रति सकारात्मकता और बहुत ऊर्जा-उम्मीद है। फूल कुमारी के विचारों से मैं सहमत हूँ। फूल ने तमाम घटनाओं के बाद भी किसी को दोष नहीं दिया, ना उसके साथ कुछ बुरा हुआ, उसकी अच्छी सोच, पॉजिटिविटी से अंत बेहद सुकून भरा रहा। फूल के रिश्ते मंजू माई से ले कर छोटू तक, सभी से अच्छे हैं, मैं भी सभी का प्यार और रिश्ता बनाए रखना चाहती हूँ।”

ऑथेंटिक दिखाने के लिए 3-4 महीने आईस्रो, वैक्सिंग नहीं करवायी। मैं खुद 3-4 महीने बिना सनस्क्रीन लगाए धूप में बैठी रही। जब 4 महीनों बाद मेरा स्किन टोन सभी ने देखा तो लोग चकित हुए। मैं साड़ी, चूड़ियाँ, सिंदूर और सांवली स्किन की परतों में हूबहू फूल कुमारी नजर आ रही थी।

अपनी जबान में देहाती टच लाने के लिए क्या प्रयास किए?

जैसा मैंने कहा कि *लापता लेडीज* की शूटिंग शुरू होने से पहले काफी रेट्रो (पुरानी)

फिल्में देखीं, अभिनेत्रियों का लुक, बोली, परिधान सभी का अभ्यास किया। शूटिंग शुरू होने से पहले सोनू आनंद हमारे लिए नियुक्त किए गए थे, जिन्होंने मेरे लहजे पर काफी काम किया। रिहर्सल्स होती रहीं।

फिल्म के लोकेशंस रियल मालूम होते हैं, कहां हुई शूटिंग?

एक पूरी ट्रेन पहले ही शूटिंग के लिए आरक्षित की गयी थी। स्क्रिप्ट के अनुसार ट्रेन के डिब्बे में जिन्हें सवार होना था, उन्हें उसमें बिठाया जाता था। शूटिंग नासिक में हुई और इंटीरियर के शॉट्स भोपाल स्थित सीहोर में शूट किए गए। किसी को पता ही नहीं चला कि शूटिंग हो रही है। इस बात का पूरा ध्यान रखा गया कि फिल्म 90 के दशक की है।

आपने फूल कुमारी के साथ कितना रिलेट किया खुद को?

फूल कुमारी के परिवेश और मेरे परिवेश में जमीन-आसमान का फर्क है, लेकिन फूल कुमारी की कई बातें मेरे अंतर्मन को छू गयीं! उसके मासूम लेकिन परिपक्व विचारों ने मुझे झिंझोड़ दिया। अपने पति के प्रति उसका सच्चा प्यार, भारतीय आदर्श, संस्कार, अच्छी सोच और अपने पिया को हर हाल में वापस पाने की उसकी चाहत, उसका कॉन्फिडेंस बहुत गजब है। मुझमें भी जीवन के प्रति सकारात्मकता और बहुत ऊर्जा-उम्मीद है। फूल कुमारी के विचारों से मैं सहमत हूँ। फूल ने अपने साथ हुई घटनाओं के बाद भी किसी को दोष नहीं दिया, ना उसके साथ कुछ बुरा हुआ, उसकी अच्छी सोच, पॉजिटिविटी से अंत बेहद सुकून भरा रहा। फूल के रिश्ते मंजू माई से ले कर छोटू तक, सभी से अच्छे हैं, मैं भी सभी का प्यार और रिश्ता बनाए रखना चाहती हूँ।

आपका अभिनय की तरफ कैसे आना हुआ?

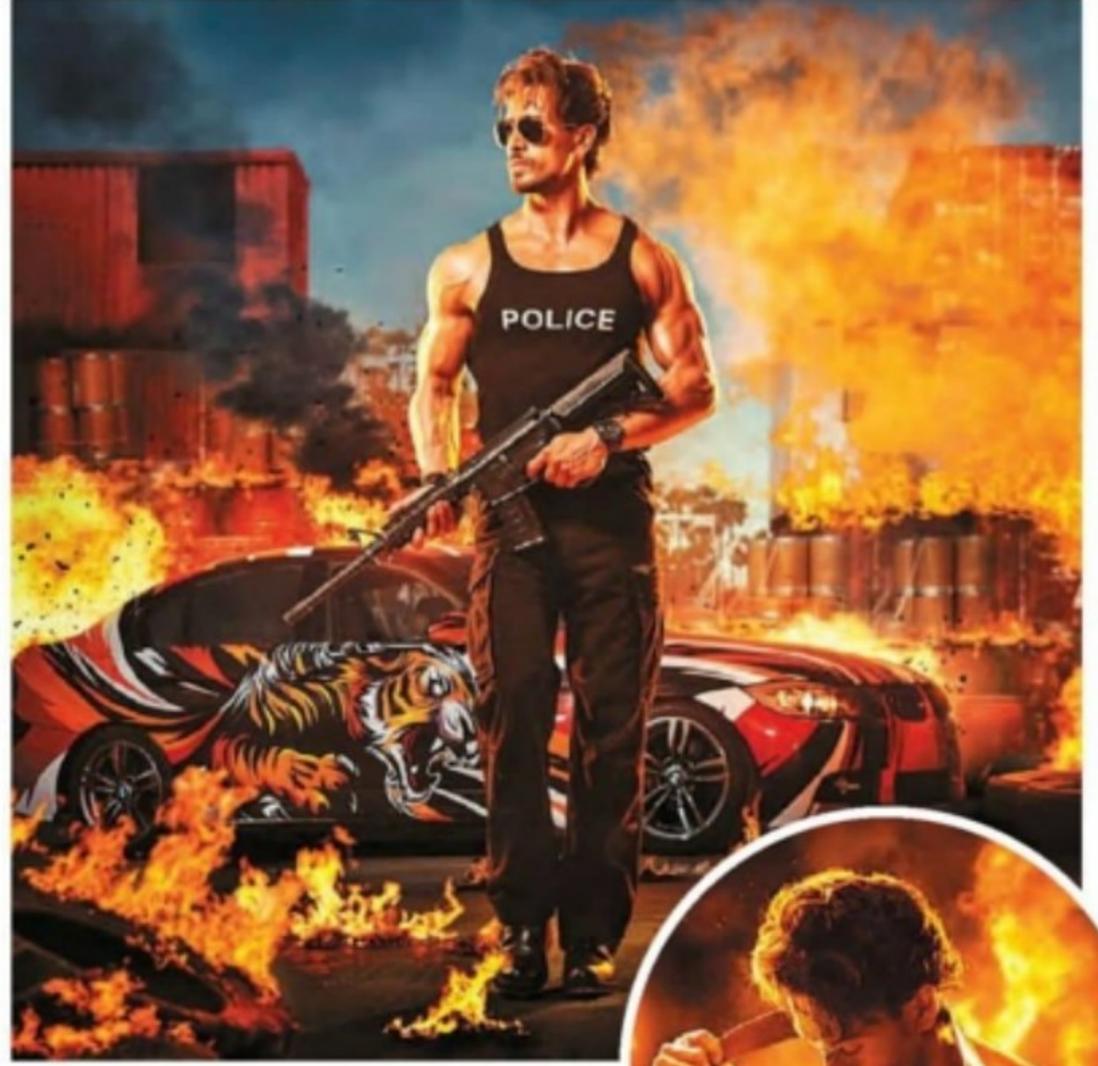
मेरा जन्म नोएडा का है, फिर मैं अपने परिवार के साथ मुंबई शिफ्ट हुई। शुरू से ही अभिनय, डांस से मेरा लगाव रहा। 2015 में मैंने जूनियर आयकॉन पेंटालून फैशन टाइटल जीता। इसके बाद कई विज्ञापन करने का मौका मिला। टीवी धारावाहिकों में मैंने *थपकी प्यार की*, *पेशवा बाजीराव*, *कर्मफल दाता शनि* जैसे शोज किए। पढ़ाई के साथ-साथ अभिनय मेरा जुनून बन गया। जब भी अच्छे किरदार मिलेंगे, मैं निभाऊंगी। इस वक्त मैं एक फिल्म और ओटीटी पर एक वेब शो कर रही हूँ।

◆ पूजा सामंत



सोनाक्षी सिन्हा व अभिनेता जहीर इकबाल की शादी की चर्चा

2010 में सलमान खान के साथ फिल्म *दबंग* से अभिनय जगत में कूदने वाली सोनाक्षी सिन्हा अपने 14 वर्ष के कैरिअर में लगभग 40 फिल्मों में अभिनय कर चुकी हैं, जिनमें से बमुश्किल 5-6 फिल्मों को ही सफलता मिली। कैरिअर में कुछ खास ना कर पाने के बाद सोनाक्षी सिन्हा ने शादी करके घर बसाने का निर्णय किया है। खबर लिखे जाने तक यह चर्चा जोरों पर थी कि 23 जून को अपने प्रेमी व अभिनेता जहीर इकबाल संग विवाह के बंधन में बंध रही हैं। जहीर इकबाल मुंबई के एक मशहूर ज्वेलर्स के बेटे हैं। अब वे जब भी शादी करें, हमारी एडवांस में मुबारकबाद कबूल करें !



टाइगर श्राफ ने घटायी पारिश्रमिक राशि, फिर भी नहीं मिल रहा काम

2014 में जब जैकी श्राफ के बेटे टाइगर श्राफ ने फिल्म *हीरोपंती* से अभिनय जगत में कदम रखा था तो लोग कहने लगे थे कि टाइगर में एक्टर व डॉस स्टार बनने के गुण हैं। फिर फिल्म *बागी* में भी उन्होंने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया था। उसके बाद वे रोमांस में लिप्त होते गए और अभिनय पर उनकी पकड़ कमजोर होती गयी। सूत्रों की मानें तो टाइगर श्राफ ने मजबूरन अपनी पारिश्रमिक राशि 30 करोड़ से घटा कर 9 करोड़ कर दी है। फिर भी कोई निर्माता-निर्देशक टाइगर श्राफ को ले कर फिल्म बनाने को तैयार नहीं है।

अमिताभ व अभिषेक एक फिल्म में?

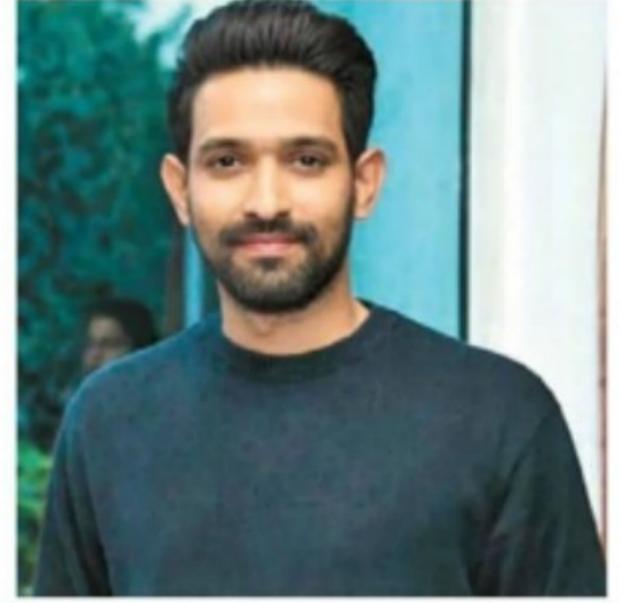
हाल ही में अमिताभ बच्चन ने अपने बेटे व अभिनेता अभिषेक के साथ एक तसवीर पोस्ट करते हुए लिखा कि हम दोनों एक साथ काम कर रहे हैं, जल्दी ही लोगों को यह फिल्म देखने को मिलेगी? लोगों को इंतजार है इस फिल्म का !





देवदास की चंद्रमुखी बनी चाहत खन्ना

यात्री, प्रस्थानम और कबूल हैं फिल्मों में अभिनय कर चुकी अभिनेत्री चाहत खन्ना इन दिनों देवदास की चंद्रमुखी बन कर उत्साहित नजर आ रही हैं। जी हां! एक बार फिर देवदास की ही कहानी पर इसी नाम से फिल्म बन रही है, जिसमें चाहत खन्ना विशाल कोटियन और क्रिस्नन बैरेटो करमचंदानी संग अभिनय कर रही हैं। यह फिल्म सिनेमाघरों के साथ ही ओटीटी प्लेटफार्म पर भी प्रदर्शित होगी।



विक्रान्त मैसी खुद ही अपने कैरिअर के सबसे बड़े दुश्मन

फिल्म 12वीं फेल को नजरंदाज कर दें, तो विक्रान्त मैसी की किसी भी फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर सफलता नसीब नहीं हुई। अपने अहं में चूर तथा हिंदी भाषी पत्रकारों से दूर भागने वाले विक्रान्त मैसी गलत फिल्मों का ही चयन करते रहे हैं।



क्या कंगना की फिल्म इमरजेंसी प्रदर्शित होगी

नयी-नवेली भाजपा सांसद व अभिनेत्री, निर्माता, निर्देशक कंगना रानौट ने एक फिल्म इमरजेंसी बना रखी है। इस फिल्म को बनाने के लिए कंगना रानौट ने 19 करोड़ रुपए का कर्ज लिया था। कंगना ने इमरजेंसी को 14 जून को प्रदर्शित करने का ऐलान किया, पर प्रदर्शित नहीं कर पायीं, क्योंकि कर्ज चुकाए बगैर इस फिल्म को प्रदर्शित नहीं कर पाएंगी।



तृप्ति डिमरी बनीं रणबीर कपूर की पड़ोसिन, मुंबई में खरीदा 14 करोड़ का बंगला

2017 से बॉलीवुड में छोटे-छोटे किरदार निभाती आ रहीं अभिनेत्री तृप्ति डिमरी अचानक रणबीर कपूर के साथ फिल्म एनिमल में जोया का किरदार निभा कर स्टार बन गयीं। इन दिनों वे बैंड न्यूज, विक्की विद्या का वह वाला वीडियो, भूल-भुलैया 3 और धड़क 2 जैसी फिल्मों में कर रही हैं। अब उन्होंने रणबीर कपूर के घर के सामने ही 14 करोड़ की लागत का बंगला खरीद कर हंगामा बरपा दिया है।

वनिता सदस्यता शुल्क फॉर्म

हेड ऑफिस : एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बो. नं. : 226, कोट्टयम, केरल-686001, टेलीफोन : 0481-2563721 (3 लाइन),
Email address : subscription@mmp.in

महिलाओं के लिए

वनिता

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

मेरी पूर्व सदस्यता संख्या : (अगर है तो)

आपका नाम :

(कृपया अपना नाम व पता अंग्रेजी में लिखें)

पता :

शहर : राज्य : पिन :

(अनिवार्य)

व्यवसाय : फोन (घर) : (कार्यालय) :

ईमेल पता :

वनिता सदस्यता शुल्क ऑफर

मैं ग्राहक बनना पसंद करूंगा / करूंगी (कृपया निशान लगाएं)

बेस्ट ऑफर

6 महीने के लिए आप देंगे 350 रुपए और बचाएंगे 70 रुपए

12 महीने के लिए आप देंगे 650 रुपए और बचाएंगे 190 रुपए

बेस्ट ऑफर

मैं 350 रुपए अदा कर रहा / रही हूँ।

मैं 650 रुपए अदा कर रहा / रही हूँ।

वनिता सब्सक्राइब करने के लिए इस QR कोड को स्कैन करें

या नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

कृपया चेक / डिमांड ड्राफ्ट* / मनीऑर्डर / पोस्टल ऑर्डर संख्या दिनांक.....
M.M. PUBLICATIONS LTD. के नाम पर देय करें।

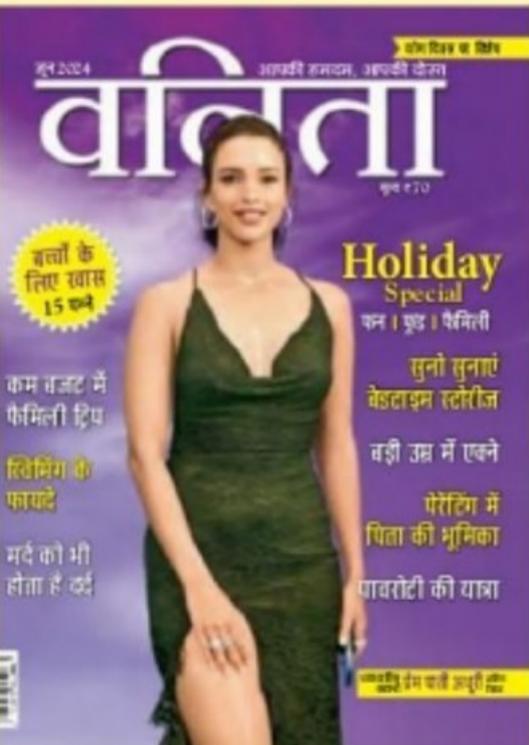
* डिमांड ड्राफ्ट नयी दिल्ली में देय हो।

भारत में 6 महीने का सदस्यता शुल्क 420 रुपए के बजाय मात्र 350 रुपए।

भारत में 1 वर्ष का सदस्यता शुल्क 840 रुपए के बजाय मात्र 650 रुपए।

दिनांक :

ग्राहक के हस्ताक्षर



सर्कुलेशन कार्यालय

- दिल्ली : मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, तेज बिल्डिंग, बहादुर शाह जफर मार्ग, नयी दिल्ली-110002, फोन : 011-23354920
- पटना : मलयाला मनोरमा, 608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना-800001 फोन : 0612-2233809
- भोपाल : मलयाला मनोरमा, जेटली हाउस, ई-5/123, अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036
- लखनऊ : मलयाला मनोरमा, बी-1657, इंदिरानगर, लखनऊ-226017 फोन : 0522-2341576
- चंडीगढ़ : मलयाला मनोरमा, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी, चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699
- जयपुर : मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा बिल्डिंग, रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टॉवर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने, जयपुर-302001 फोन : 0141-2368360
- मुंबई : मलयाला मनोरमा, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉर्पोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013 फोन : 022-24900844, 022-62965900
- कोलकाता : मलयाला मनोरमा, 14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029, फोन : 033-24198048

शॉपिंग मॉल

समर मस्ट हैव

स्विस ब्यूटी की समर असेंशियल मेकअप किट में शामिल हैं 9 शेड्स की लिप पैलेट, लिक्विड कंसीलर, आईब्रो जैल लाइनर और एक क्यूट ट्रेवल पाउच। इसकी कीमत है ₹ 976।



टेंपरेचर फ्रेंडली टाइल्स

गरमियों में छत पर लगवाएं सोमानी सिरेमिक्स की टेंपरेचर शील्ड टाइल्स। ये टाइल्स खास तकनीक से बनी हैं, जो हीट को रिफ्लेक्ट करके थर्मल ट्रांसफर को कम करती हैं, जिससे आपका घर ठंडा रहता है और गरमी का अहसास नहीं होता। इससे आप कार्बन फुटप्रिंट्स भी कम कर सकते हैं।

गरमियों में स्किन केअर

अरामा की खास समर स्किन केअर रेंज में शामिल हैं मॉइस्चराइजर, एक्सफोलिएंट्स, हाइड्रेटिंग जैल, एंटी ऑक्सीडेंट रिच सीरम और एंटी इन्फ्लामेटरी मास्क। ट्राई करें और फर्क देखें।



कंफर्टफुल कॉम्फीन

हर महिला को पसंद आएं कॉम्फीन सैनिटरी पैड्स। इसकी एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज बदबू फैलाने वाले बैक्टीरिया को पनपने से रोकती हैं, जिसकी वजह से पीरियड्स में भी फ्रेश महसूस होता है। डीप एब्सॉर्बेंट शीट और नेचुरल हर्ब्स जैसे और भी कई गुण हैं इन पैड्स में।



सीरम देगा ग्लो

आईटीसी चार्मिस ने पेश किया है बढ़िया फेस सीरम। विटामिन सी, हायल्यूरॉनिक एसिड व सैलिसिलिक एसिड के गुणों से भरपूर यह सीरम आपकी स्किन को हाइड्रेट करके सॉफ्ट बनाएगा। यह सीरम सभी तरह के स्किन पर काम करता है। कंपनी का दावा है कि इस प्रोडक्ट के रोजाना इस्तेमाल से डार्क स्पॉट्स और डलनेस भी कम होती है।



फिटनेस बडी

जॉकी कंपनी की योगा पैंट्स आपको कंफर्ट देने के अलावा स्टाइलिश भी दिखाएंगी। योगा करना हो या फिर एरोबिक्स, इन स्ट्रेचेबल और ब्रीदेबल पैंट्स में मूवमेंट करना बेहद आसान हो जाएगा। स्टे फ्रेश टेक और एंटी माइक्रोबियल प्रॉपर्टीज वाली ये पैंट्स आज ही खरीदें।

महक जोरदार

एंगेज का एंबर ह्यू परफ्यूम खासतौर से पुरुषों के लिए है। इसे आप दिन या रात कभी भी लगा सकते हैं। कीमत ₹ 599।



आपका हमकदम

युवाओं के चहेते ब्रांड स्पाक्स का स्प्रिंग समर 2024 कलेक्शन फैशन, स्टाइल, कंफर्ट का दूसरा नाम है। इस कलेक्शन में शामिल हैं कंफर्टेबल और ट्रेंडी स्लीपर्स।



आपका भविष्यफल

जुलाई 2024



डॉ. प्रभाकर मिश्र

ज्योतिषाचार्य

www.shreeastro.com

जुलाई महीने का विशेष राशिफल

जुलाई में जन्मे व्यक्ति के स्वभाव में स्त्री-पुरुष दोनों के गुण विद्यमान होते हैं। किसी भी परिस्थिति को उचित ढंग से हैंडल करने वाले, बुद्धिमान, निडर, थोड़े से चतुर, वाकपटु, उचित सलाह देने वाले, नेतृत्व करने वाले, भोग-विलास में रुचि रखने वाले होते हैं। इस महीने व्यापारी वर्ग के लोगों को थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी होगी। नौकरी की अपेक्षा रखने वाले लोगों को कुछ ना कुछ लाभ मिलेगा। धन निवेश करने में किसी के बहकावे या सलाह पर बिलकुल ना जाएं। छात्रों की परफॉर्मेंस ठीक रहेगी। प्रेमी-प्रेमिका अथवा विवाहित दंपतियों के लिए उचित समय रहेगा।

मुफ्त ज्योतिष सलाह कूपन

जुलाई 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।



मेष राशि

प्रयास सार्थक होंगे। मान-प्रतिष्ठा में बढ़ोतरी होगी। माह मध्य से कारोबार में वृद्धि व तरक्की के अवसर भी मिलेंगे। खानपान पर नियंत्रण रखें, अन्यथा रक्तचाप, पेट या स्किन से संबंधित रोग बढ़ सकता है। स्त्री पक्ष से कुछ लांछन लग सकता है, सतर्क रहें। प्रियजन से मुलाकात का अवसर मिलेगा। माता-पिता के स्वास्थ्य एवं बच्चों के चाल-चलन पर विशेष ध्यान दें।
अचूक उपाय : अपनी मां या पत्नी को चांदी की चूड़ी पर एक लाल नग जड़वा कर पहनाएं। शुक्रवार को दृष्टिहीन व्यक्ति को मीठा भोजन खिलाएं। किसी से भी मुफ्त में कोई सामान ना लें।



कर्क राशि

सरकारी कार्यों में सफलता मिलेगी एवं प्रभाव बढ़ेगा। मान-प्रतिष्ठा बढ़ेगी और सम्मानित भी होंगे। राजनीति में साख बढ़ेगी। आमदनी के नए साधन खुलेंगे। किसी के भरोसे कार्य छोड़ना नुकसान कराएगा। विरोधी आपको भटकाना चाहेगा। प्रेमी-प्रेमिका की शादी की संभावना बन रही है। माह अंत में पार्टनर या सहकर्मी से सतर्क रहें। क्रोध पर काबू रखें।
अचूक उपाय : एक रविवार को सवा किलो गुड़ बहते जल में डाल दें। प्रतिदिन तांबे की लुटिया से सूर्याध्य दें, जिसमें लाल चंदन और केसर मिला हो। घर या ऑफिस में चांदी की लक्ष्मी की पूजा करें।



वृष राशि

कोई अपने लाभ के लिए धोखा देने की कोशिश करेगा। परस्त्री-पुरुष की ओर आकर्षित हो सकते हैं, मन पर काबू रखें। कोई भी कार्य करने से पहले सोच-विचार लें। माता-पिता की इच्छा के विरुद्ध शादी ना करें। विद्यार्थियों को पढ़ाई की ओर रुझान कम होगा। सरकारी नौकरी वाले अपने काम एवं सम्मान का विशेष ध्यान रखें, व्यवसाय में रुके कार्य पूर्ण होंगे। काम के सिलसिले में छोटी यात्रा से लाभ होगा।
अचूक उपाय : मंगलवार को तांबे का सिक्का जल या जंगल में उछाल कर फेंक दें। प्रतिदिन शनि मंदिर में पूजा-दर्शन अथवा गाय को एक रोटी खिलाएं।



सिंह राशि

किसी पर भी आंख मूंद कर विश्वास ना करें और शत्रुओं से सतर्क रहें। व्यापार में परेशानियों से राहत मिलेगी। कारोबार के सिलसिले में अन्य प्रदेश जाना पड़ सकता है। संतान के भविष्य के प्रति चिंता रहेगी। स्वयं के स्वास्थ्य का भी विशेष ध्यान रखें। घर के वातावरण को शांत रखें। कोई नया व्यवसाय प्रारंभ ना करें। नौकरी में बदलाव ना करें। प्रेमी-प्रेमिका अपने व्यवहार और वाणी पर नियंत्रण रखें।
अचूक उपाय : घर में दूध उबलते वक्त आग में ना गिरने दें। प्रत्येक शुक्रवार को लक्ष्मी जी का पूजन करें एवं उपवास रखें। बंदरों को फल या गुड़ चना खिलाएं, आर्थिक लाभ होगा।



मिथुन राशि

अनुभवी एवं प्रतिष्ठित लोगों का सहयोग मिलेगा। नौकरी की तलाश पूरी होगी। व्यापार कुछ मंदा ही चलेगा, लेकिन बदलाव एवं परिश्रम से लाभ होगा। मौके को पहचानें और आगे बढ़ें। गुप्तांग संबंधित रोग को अनदेखा ना करें। किसी को उधार या कर्जा ना दें। जोश में आ कर शेअर या जुआ में भी पैसा ना लगाएं। निरर्थक किसी से उलझें नहीं। वृद्ध की सेवा-आशीर्वाद से लाभ होता रहेगा।
अचूक उपाय : घर में बरकत और सुख-शांति के लिए श्वेतार्क गणपति को रोज दूर्वा चढ़ा कर पूजा करें। मंगलवार की शाम को हनुमान मंदिर में सिंदूर और चोला चढ़ाएं।



कन्या राशि

कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी। अनपेक्षित धन मिलेगा। मेहनत से बिगड़ते कार्य भी बनेंगे। कई रुके हुए कार्य बनेंगे। माह मध्य में छोटी सी गलती की वजह से धन हानि हो सकती है। इस महीने कोई बड़ी समस्या का भी हल मिलेगा। संतान संबंधित चिंता दूर होगी। धन-संपत्ति के विवाद से बचने का प्रयास करें। परायी स्त्री-पुरुष के संबंध से बचें, अन्यथा माह अंत तक अपयश मिलेगा।
अचूक उपाय : एक सप्ताह निरंतर किसी नाले में एक सिक्का और नीला फूल फेंक दिया करें। माह अंत तक घर में रुद्राभिषेक पूजन किसी योग्य पंडित के द्वारा अवश्य करवा लें।

माह के टिप्स

1. शुक्रवार को किसी भी हाल में खट्टा ना खाएं और स्त्री-पुरुष का संसर्ग जितना कम करें, उतना लाभ होगा।
2. हनुमान जी की उपासना करें। मंगलवार को किसी जरूरतमंद को लाल कपड़ा भेंट कर दिया करें और ऋण लेने से बचें।



तुला राशि

आनेवाला समय शुभ है। व्यापार एवं नौकरी में बिगड़े कार्य बनेंगे। अचानक धन प्राप्ति भी होगी। नौकरी में स्थानांतरण की संभावना है। मित्र या सहकर्मी द्वेषभाव रखेंगे। सद्गुणी सज्जनों से मेलमिलाप करना लाभकारी होगा। माह अंत में थोड़े-बहुत स्वास्थ्य विकार की आशंका है। परिश्रम करने का शुभ परिणाम निकलेगा। संतान अथवा कनिष्ठ के विषय की चिंता दौड़-भाग करवा सकती है।

अचूक उपाय : अमावस्या के दिन पितरों के नाम एक ब्राह्मण भोज करवाएं। शनिवार को एक लीटर तिल का तेल मंदिर में दान करें। विवाहित जोड़े रात्रि के समय दूध का सेवन ना करें।



मकर राशि

घर के सदस्य आपके सहयोग से आनंदित होंगे। धर्म-कर्म के प्रति झुकाव बढ़ेगा। व्यापार या रोजगार में थोड़े से प्रयास से भी लाभ होगा। शेअर बाजार एवं सट्टेबाजी से भी धन लाभ के योग हैं। सरकारी कामों में भाग्योदय होगा। समय हर मामलों में शुभ रहेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। अडिग रहने पर सफलता अवश्य मिलेगी। प्रेमीजन को थोड़ा इंतजार करना होगा।

अचूक उपाय : शुक्रवार को स्फटिक की माला 3 व्यक्ति को गिफ्ट करें। अष्टधातु से बनी लक्ष्मी मूर्ति की नित्य पूजा करें। प्रातः कालीन सूर्य की रोशनी कुछ देर शरीर में लगाएं और सोमवार को सफेद वस्त्र पहनें।



वृश्चिक राशि

मन-मस्तिष्क भोग व ऐश्वर्य की ओर झुकेगा। नया वाहन या वस्तु खरीदेंगे। बौद्धिक या शिक्षा कार्यों में वृद्धि होगी। माह मध्य में कुछ अशुभ समाचार मिलेगा, लेकिन बुद्धि-विवेक से स्थिति सुधार लेंगे। रुका हुआ या उधार धन प्राप्त होगा। पैतृक धन मिलने का योग है। काल्पनिक विचारों में रमने के बजाय वास्तविक सार पर काम करें। आर्थिक दृष्टिकोण से भी यह समय शुभ रहेगा।

अचूक उपाय : शुक्रवार की रात को काला चना भिगो कर शनिवार सुबह कौवों को खिला दें। घर में संध्या समय लोबान की धूनी जलाएं। ॐ श्रीं ह्रीं श्रीं लक्ष्म्यै नमः मंत्र का जाप करें।



कुंभ राशि

लड़ाई-झगड़े के चक्कर में ना पड़ें। बिजनेस पार्टनर से सतर्क रहें। शेअर बाजार, जुआ, सट्टेबाजी में पैसा ना लगाएं। अपना, जीवनसाथी एवं पिता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। सिर दर्द, नेत्र पीड़ा, रक्तचाप की संभावना है। निरर्थक धन व्यय से बचें। माह अंत तक विरोधी शांत होंगे। व्यवसाय में सूझबूझ से लाभ होगा। स्वास्थ्य में भी सुधार होगा।

अचूक उपाय : रात्रि को सोते वक्त 5 कागजी बादाम सिरहाने में रखें और अगले दिन प्रातः किसी मंदिर में पेड़-पौधों के जड़ में रख दें। 29 दिन तक नित्य मंदिर में पीपल पेड़ के नीचे सरसों तेल का दीया जलाएं।



धनु राशि

व्यापार में साझेदार टालमटोल की स्थिति पैदा करेंगे। नौकरीपेशा सीनियर से ना उलझें और विरोधी से सावधान रहें। भाई-बहन, माता-पिता के सुखों में वृद्धि होगी। घर में निरर्थक सामान ना खरीदें। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। स्वास्थ्य के मामलों में लापरवाही ना करें। कोई नया व्यापार अभी शुरू ना करें। सामाजिक स्तर पर अपनी प्रतिष्ठा को मजबूत करें और निरर्थक यात्रा से बचें।

अचूक उपाय : हरे रंग के कपड़े में एक मुट्ठी साबुत चावल, साबुत धनिया, 5 हल्दी की गांठ, दूर्वा और एक सिक्का बांध कर रसोई में किसी कोने में लटका दें।



मीन राशि

परिवार में सुख-समृद्धि बढ़ेगी, लेकिन आपको थोड़ा-बहुत कष्ट उठाना होगा। संतान संबंधित कोई चिंताजनक सूचना प्राप्त होगी। कामकाज में संतोषजनक उपलब्धि होगी। घर में शुभ दैविक व धार्मिक कार्य होंगे। गृहस्थी एवं भोग-विलास में वृद्धि होगी। वाहन क्रय करने की संभावना बनेगी। ऋण लेने से भरसक बचें। नौकरी में सीनियर से लाभ होगा। कला, लेखन, शिक्षण व बौद्धिक कार्यों से भी कुछ आय की प्राप्ति होगी।

अचूक उपाय : चलते समय और खाना खाते समय ज्यादा आवाज ना हो, ये ध्यान रखें। मंदिर में शिव परिवार मूर्ति पर प्रतिदिन गंगाजल से पूजन करें।

व्रत त्योहार

02 जुलाई

योगनी एकादशी व्रत

03 जुलाई

प्रदोष व्रत, सर्वार्थ सिद्धि योग

05 जुलाई

आषाढ़ अमावस्या

06 जुलाई

गुप्त नवरात्रि प्रारंभ

07 जुलाई

श्री जगन्नाथ रथ यात्रा उत्सव

15 जुलाई

गुप्त नवरात्रि समाप्त

17 जुलाई

हरिशयनी एकादशी व्रत

19 जुलाई

प्रदोष व्रत

21 जुलाई

आषाढ़/गुरु पूर्णिमा,
व्यास पूजा

22 जुलाई

श्रावण प्रारंभ प्रथम सोमवार

31 जुलाई

कामिका एकादशी व्रत

माह का लकी चार्म

शुभ अंक : 5, 7, 14, 16

शुभ दिन : सोम, बुद्ध,
बृहस्पतिवार

शुभ रंग : हरा, पीला,
सफेद

शुभ यात्रा : घर से निकलते
वक्त एक दाना
मिसरी या साबुत
धनिया खाएं।

**हाडस नं.
36**

शब्द : गोपाल सिन्हा चित्र : अजीत कुमार

सुनो, घर में 3-3 एन्टी रात भन चलते हैं, 7500 रुपए का बिल आया है...

दिन में तो ठम पंखे की ठवा में गुजाना कन लेते हैं, पर रात में एन्टी चलाए बिना नींद कहां आएगी।

रात में

पड़ोसिन मिन्नेज मलछोत्रा बता नही थीं कि उनका बिजली का बिल मात्र 3000 रुपए आया, जबकि उनके घर में भी 3 एन्टी चलते हैं।

पता कनो कि उनका बिल कैसे कम आया है... आनिवन कनते क्या हैं वे, जो इतना कम बिल...

अगले दिन

मिन्नेज मलछोत्रा, क्या जुगाड़ किया है आपन कि इतना कम बिल आया...

अने, कुछ नवान्न नही, रात में जब सब सो जाते हैं तो एन्टी ऑफ कन देती हूं... हां, सुबठ सबके जगने से थोड़ा देर पहले एन्टी ऑन कन देती हूं... उन्हें पता भी नहीं चलता...

उन्ही दिन रात में

सुनो... ठम भी मिन्नेज मलछोत्रा का फॉर्मूला आजमाते हैं...

अने, मां और बच्चे पनेशन हो जाएंगे नरुने दो, 2-3 महीनों की ही तो बात है...

पैसे बचाने हैं तो कुछ तो कनना पड़ेगा...

अगले दिन पत्नी पति को ऑफिस फोन करती है

अम्मा की तबियत नवान्न हो गयी है, मैं उन्हें ले कन हॉस्पिटल जा रही हूं, तुम भी आ जाओ...

क्या हो गया मां को... तुम पढ़चो, मैं आ रहा हूं...

हॉस्पिटल में

ठीट स्ट्रोक का असर है... एडमिट कनना होगा, क्या घर में एन्टी नहीं है...

और आजमाओ बचत का फॉर्मूला... बिजली के बिल के बजाय अब हॉस्पिटल का बिल लेश उड़ाएगा...