

अगस्त 2024

कहानी प्रतियोगिता 8 / देखें पेज 63

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

कहानी

मूल्य ₹ 70

Women
Safety
पर विशेष

होम
करिअर

Cookery
पुरानी दिल्ली
के स्वाद
तिरंगे व्यंजन

बच्चों के लिए योग

ऑर्गन डोनेशन
पर जानकारी

युवाओं को
चाहिए कैसी
आजादी

फेस्टिव
ब्यूटी गाइड

राखी के
स्वास गिफ्ट



धारावाहिक कहानी वह अंतिम किस्त



▲ 48 फैशन

स्वास

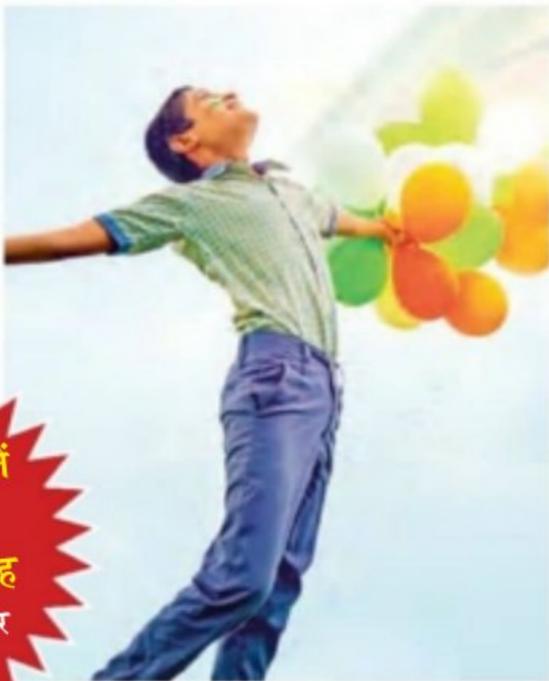
धूप, हवा और बातें..... 12

होम कैरिअर

ज्वेलरी बिजनेस घर से..... 29
कंपनी एक, प्रोजेक्ट अनेक 30
प्रोफेशन में पैशन जरूरी 31
ग्लोबल दुनिया में भाषाएं सीखने से फायदा..... 32
सेवा भी और पैसा भी..... 33
टैलेंट की खुशबू फैलायी पूरे शहर में 34
ड्रॉपशिपिंग : आपका अपना ऑनलाइन स्टोर..... 35

विविध

कैसी आजादी चाहते हैं युवा..... 22
रिश्ते में कैसी एंज्वाइटी..... 24
राखी गिफ्ट 2024..... 46
4 वीक फ्लैट टमी चैलेंज..... 58
एंटी ऑक्सीडेंट डाइट..... 86
DIY जन्माष्टमी में कान्हा का झूला..... 88
दूध से प्रॉब्लम सॉल्व 89
चूड़ी नहीं ये मेरा दिल है..... 91
क्या आप में है ड्रेसिंग सेंस..... 95
जन्म तिथि से जानें अपनी पर्सनेलिटी..... 96



पंडित जी से लें
मुफ्त
ज्योतिष सलाह
देखें पेज नंबर
112

कैसी आजादी चाहिए 22 ▲

मानसून मेकअप 45 ▲

मूलांक और पर्सनेलिटी 96 ▲

वनिता

वुमन सेफ्टी विशेष

सुरक्षित रहें हर जगह.....	18
सबसे सेफ सिटी कौन सी?.....	66
महिलाओं की सुरक्षा के कानून.....	104

कहानी

पीले गुलाब से तुम (मेघा राठी).....	40
वह/अंतिम किस्त (प्रीति सिन्हा).....	60
अधूरा वादा (रीता कुमारी).....	80
बाबा की शुभी (निधि अमित पांडे).....	100

सौंदर्य

हरियाली तीज : चलो सखियों संग सजें.....	20
बारिश में कैसे टिके मेकअप.....	44
J रूटीन कम बैक.....	67

स्वास्थ्य

ऑर्गेन डोनेशन : आज ही बनाएं मन.....	38
रिवर्स वॉकिंग के फायदे.....	65
किड्स योगा : बच्चों के लिए खास.....	84
पानी में पैर जब करें छपाछप.....	98

व्यंजन

दिल्ली फूड वॉक : चांदनी चौक टू चावड़ी बाजार.....	68
आजादी स्वाद की.....	92

फैशन

कलरफुल स्टोस ज्वेलरी.....	36
सावन रुत आयी.....	48

फिल्म

सेफ्टी आपकी भी जिम्मेदारी : अंजलि तत्रारी.....	106
लोगों को ऑब्जर्व करती हूं : जान्हवी कपूर.....	107
फिल्मी डुगडुगी.....	108



व्यंजन
68

20
तीज ब्यूटी

स्थायी स्तंभ

संपादकीय.....	8
आपके स्वत.....	10
मन की उलझन.....	16
काम की बातें.....	17
वनिता पॉजिटिव.....	26
शहनाज ब्यूटी टिप्स.....	27
सेल्फ हेल्प.....	37
3 Q&A.....	79
स्त्री स्वास्थ्य.....	90
शॉपिंग मॉल.....	111
आपका भविष्यफल.....	112
हाउस नं. 36.....	114



कवर मॉडल : जान्हवी कपूर फोटो : प्रदीप बंदेकर

वनिता

संपादक	: मरियम मम्मन मैथु
प्रभारी संपादक	: इंदिरा राव* सहायक संपादकीय समन्वयक : राबी 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, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288

मुंबई : चेतन रामा अमीन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराधन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफिस गणपत राव कदम मार्ग, पेंसिलुला कॉन्सोर्ट पार्क के सामने, लोअर परेल (वैस्ट), मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693

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

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय

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

मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराधन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफिस गणपत राव कदम मार्ग, पेंसिलुला कॉन्सोर्ट पार्क के सामने, लोअर परेल (वैस्ट), मुंबई-400 013
फोन : 022-24900844, 022-62965900

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

चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेस्ट (तीसरी 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, जेदली हाउस, ई-5/123, अरोरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036

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

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

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

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

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

सब्सक्रिप्शन टोल फ्री नंबर : 1800 425 5002

(सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 तक)

ईमेल : subscription@mmp.in

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

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

रहें सुरक्षित और बनें आर्थिक स्वावलंबी

रिमझिम बरसात, सावन की हरियाली, आजादी पर्व और राखी, अगस्त का महीना एक तरह से त्योहारों की शुरुआत है। इस अंक में त्योहारों की मस्ती के साथ ही वह सब कुछ है, जिसे जानना हमारी पाठिकाओं के लिए जरूरी है।

हर स्त्री के लिए संभव नहीं होता कि वह घर से निकल कर बाहर नौकरी करने जा सके, मगर हर स्त्री कुछ ना कुछ करना चाहती है, अपने परिवार को कुछ आर्थिक संबल देना चाहती है। वनिता का यह अंक है कुछ ऐसे ही कैरिअर के बारे में, जिन्हें आप घर बैठे भी शुरू कर सकती हैं। ऐसे बहुत से काम हैं, बस मन में लगन, हिम्मत, मेहनत और धैर्य हो। इस बार हमने कुछ महिलाओं का साक्षात्कार लिया है, ताकि उनके काम और उससे जुड़ी चुनौतियों के बारे में सबको पता चल सके और प्रेरणा भी मिले।

आजादी के सात दशक बीतने के बावजूद महिला सुरक्षा हमारे देश में एक बड़ा मुद्दा है। अपनी सुरक्षा कैसे सुनिश्चित करें, इस पर पढ़ें एक उपयोगी लेख, साथ ही महिला कानूनों पर भी एक लेख पढ़ सकते हैं। आजादी के 78वें समारोह को देश दिल से मनाएगा। इस मौके पर हमने बात की चंद युवाओं से कि उनके लिए आजादी के क्या मायने हैं। पढ़िए यंग ब्रिगेड के विचार लेख *कैसी आजादी चाहते हैं युवा* में।

तीज और राखी पर कैसे दिखें सबसे अलग और खास, राखी पर कैसे चुनें पर्सनेलिटी और हॉबी के अनुरूप गिफ्ट्स, पढ़ें। जन्माष्टमी पर कान्हा के लिए झूला खुद बनाइए, तरीका हम बता रहे हैं। पुराने जमाने के कई पारिवारिक-सामाजिक रिवाज आज गायब हो रहे हैं, जबकि इनकी प्रासंगिकता पर उंगली नहीं उठायी जा सकती। एक नजर उन रिवाजों पर।

फिट रहना जरूरी है, लेकिन अकसर महिलाएं कमर के मोटापे से परेशान रहती हैं। इस अंक में हमने दिए हैं 4-हफ्ता में पेट को फ्लैट बनाने के तरीके। अपनाइए और स्लिम-ट्रिम दिखाए। बच्चों के लिए भी कुछ योग मुद्राएं इस अंक में हैं।

मामला स्वाद का हो तो पुरानी दिल्ली की फूड वॉक तो बनती है। तो इस बार आपको लिए जा रहे हैं दिल्ली 6 की उन संकरी गलियों में, जहां स्वाद की परंपरा आज भी जीवित है। इन व्यंजनों को घर में कैसे बनाएं, यह भी जान सकेंगे। आजादी पर्व पर तिरंगे व्यंजनों के बिना बात अधूरी रहती है। कुछ लाजवाब रेसिपीज आप देख सकेंगे इस अंक में।

फैशन में हैंड पेंटेड सावन की मस्ती भरी साड़ियां हैं तो मेकअप में भी मौसम के अनुरूप टिप्स दिए जा रहे हैं।

ऑर्गन डोनेशन महादान है, लेकिन आज भी इसे ले कर एक हिचकिचाहट लोगों के मन में है, साथ ही जागरूकता भी कम है। इस पर एक जानकारीपरक लेख है।

वनिता की ओर से पाठकों को त्योहारों की शुरुआत की शुभकामनाएं!

-संपादक

follow us on : Website : www.vanitaonline.com

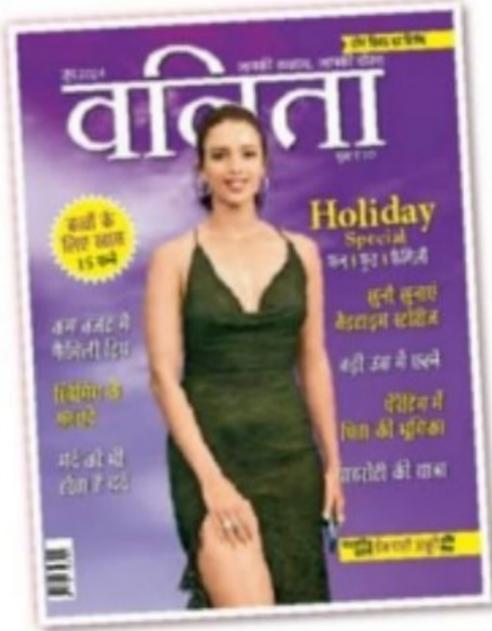
Facebook : [Vanita Hindi Magazine](https://www.facebook.com/VanitaHindiMagazine) Instagram : [@vanitamagazine](https://www.instagram.com/vanitamagazine)





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



वाह! बाल वनिता

वनिता जून, 2024 का हॉलीडे स्पेशल अंक हाथ में आते ही मैं पत्र लिखने को कुलबुलाने लगी। यह बहुत ही उपयोगी और संग्रहणीय अंक है। गर्मी की छुट्टियों को मजेदार एवं स्वास्थ्यवर्धक बनाने के लिए कहानियां, फूड आइटम और भ्रमण के खास टिप्स देख कर दिल बाग-बाग हो गया। बाल वनिता बच्चों को ही नहीं, बल्कि उनसे ज्यादा मेरे मन को भा गयी। ज्ञानेंद्रियों के लिए योग एवं घर को पॉल्यूशन फ्री रखने के उपाय पसंद आए। दर्द तो मर्द को भी होता है लेख प्रासंगिक लगा। कहानी मनोरम कुटीर दिल के करीब लगी। अगले अंक का बेसव्री से इंतजार रहेगा। सच में वनिता समाज का आईना है।

सीमा ओझा, बक्सर

बच्चों का फेवरेट अंक

वनिता का कलेवर, प्रिंटिंग तथा भाषा-शैली इतनी लाजवाब, शालीन व आत्मविश्वास से भरपूर है कि सभी को अपने सम्मोहन में बांधे रखती है। पत्रिका का जून, 2024 का हॉलीडे स्पेशल अंक देख कर परिवार में खुशी की लहर दौड़ गयी है। बाल वनिता के 15 पन्नों से बच्चों ने जहां छुट्टियों का लुत्फ उठाया, वहीं उनका मानसिक विकास भी हुआ। सभी लेख बच्चों के आकर्षण का केंद्र रहे। रंग भरो प्रतियोगिता तो बच्चों का प्रिय पेज था, जिसके कारण घर में दो और वनिता

खरीदी गयीं। बच्चों के लिए फैमिली फेवरेट फूड तथा ठंडी-ठंडी कुल्फी सूरज की पहली किरण की तरह दिल में उतर गयीं, जिन्होंने बच्चों की जिह्वा तृप्त कर दी। फैमिली फन आइडियाज ने बोरियत भरी गरमियों की छुट्टियों का मजा दोगुना कर दिया। फैशन और ब्यूटी कलेक्शन लाजवाब हैं। पॉल्यूशन फ्री रहे घर, पांच ज्ञानेंद्रियों के लिए योग, स्विमिंग हर उम्र में रखे फिट, पावरोटी यात्रा जायका, दर्द तो मर्द को भी होता है आदि लेख अच्छे लगे।

डॉ. रजनी गुप्ता, प्रयागराज

हॉलीडे हुआ मजेदार

वनिता के जून 2024 अंक ने छुट्टियों का मजा दोगुना कर दिया। रातें कहानियों वाली लेख ने वाकई भूली-बिसरी कहानियों की याद दिला दी। आजकल मोबाइल और टीवी के बढ़ते क्रेज की वजह से बच्चे बेडटाइम स्टोरीज से दूर होते जा रहे हैं, जबकि ये कहानियां उन्हें जीवन से जुड़ी कई जरूरी सीख दे कर व्यक्तित्व के विकास में मदद करती हैं। दरअसल, संयुक्त परिवारों के टूटने की वजह से माता-पिता भी बच्चों को उतना समय नहीं दे पाते। जरूरी तो यही है कि पेरेंट्स अपने बच्चों के साथ अच्छा समय बिताएं और उनकी दोस्ती किस्से-कहानियों से करवाएं। इस अंक में बड़ों के साथ-साथ बच्चों का फैशन भी बहुत सुंदर था।

नमिता साहू, इंदौर

आपकी अनूठी, यादगार दीवाली...

त्योहारों के दिन आने ही वाले हैं और दीवाली तो मानो हमारे लिए खुशियों का खजाना ले कर आती है। हर किसी की जिंदगी में दीवाली जैसे उत्सवों की कोई ना कोई याद बाकी रहती है। यकीन है कि आपने भी ऐसी कोई दीवाली मनायी होगी, जो बहुत खास होगी। बस, उसी वाक्ये को अपने नाम-पते व मोबाइल नंबर के साथ हमसे शेअर करें, ताकि वनिता के दूसरे पाठकों को भी पता चले कि आपकी दीवाली कितनी खास रही। अपने संस्मरण करीब 500 शब्दों में 10 सितंबर 2024 तक हमें मेल कर दें। चुनिंदा संस्मरण वनिता में प्रकाशित किए जाएंगे।

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

गिफ्ट में देती हूँ वनिता

वनिता के लिए मैं यही कहना चाहूंगी कि हर उम्र के लोगों में बढ़ते अकेलेपन का समाधान वनिता में ही मिलता है। मैं जब भी अपने घर में किटी पार्टी या जन्मदिन सेलिब्रेट करती हूँ तो अपनी सभी दोस्तों को उपहार में वनिता पत्रिका भेंट करती हूँ। स्क्रीन टाइम के बढ़ते दुष्प्रभाव को रोकने के लिए लेख पांच ज्ञानेंद्रियों के लिए योग

मील का पत्थर साबित हुआ। फैमिली ट्रिप हॉलीडे विशेष ने हमारी

फैमिली की भी एक ट्रिप प्लान कर दी। लेख आपकी थाली में क्या हैं हर महिला को जरूर पढ़ना चाहिए। इस लेख से पता चलता है कि भारतीय खानेपान में कितनी वेराइटी है और यह जीवनशैली में कितना सुधार ला सकता है।

पल्लवी अग्रवाल,
ग्रेटर नोएडा



जीतिए आकर्षक ब्यूटी प्रोडक्ट्स

सर्वश्रेष्ठ पत्र को मिलेंगे हर्बल कॉस्मेटिक कंपनी केब्रिंग 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।





कहीं हम स्कॉल जॉम्बी

उंगलियां लगातार स्क्रीन पर स्कॉल कर रही हैं, आंखें डिवाइस पर टिकी हैं, आसपास क्या चल रहा है-परवाह नहीं, दिल-दिमाग रील्स की दुनिया में खोया, रियल दुनिया से कटा... स्क्रीन स्कॉलिंग ने लोगों को जॉम्बी बनाने में कसर नहीं छोड़ी है। इससे पहले कि मानसिक-शारीरिक सेहत खतरे में पड़ जाए, थोड़ी सी डिजिटल डाइटिंग भी हो जाए !

पिछले दिनों एक साइकोलॉजिस्ट दोस्त से टेक्नोलॉजी के बढ़ते खतरों को ले कर चर्चा हो रही थी कि उन्होंने अपने पास थैरेपी के लिए आए टीनएजर के केस के हवाले से समस्या की गंभीरता को उजागर किया। वे बताने लगीं, "जब वह मेरे पास आया तो उसके चेहरे पर उदासी थी, आंखों के नीचे डार्क सर्कल बन गए थे। उसका फोन बता रहा था कि प्रतिदिन उसका स्क्रीन इंटरैक्शन लगभग 10 घंटे का था। उसके बोर्ड एग्जाम्स होने वाले थे। उसकी मां इसलिए उसकी थैरेपी के लिए आयी थी, क्योंकि पढ़ाई से उसका फोकस पूरी तरह टूट चुका था। उस बच्चे को खुद भी यकीन नहीं हो रहा था कि वह इतने घंटे स्क्रीन स्कॉलिंग में बिताता है। उसे रात में 1-2 बजे तक नींद नहीं आती थी। इससे वह अगले दिन सुबह समय पर नहीं उठ पाता और उसकी दिनचर्या प्रभावित होती। ऑनलाइन क्लासेज, दोस्तों से डिस्कशन और टीचर्स से वॉट्सएप पर जुड़े रहने की जरूरत उसे ज्यादा देर तक फोन से दूर रहने नहीं दे रही थी। एग्जाम्स सिर पर थे तो मैंने कुछ व्यावहारिक टिप्स मां को दिए। मसलन शाम 8 बजे से सुबह 8 बजे तक फोन को स्विच ऑफ मोड में अपने पास रखें। सुबह नियम से 20-25 मिनट की डीप ब्रीदिंग और मेडिटेशन बच्चे को करनी थी। साथ में प्लांट्स को पानी देने और पेट को घुमाने की जिम्मेदारी भी उसे सौंपी गयी। दिनचर्या में थोड़े से बदलावों का बच्चे के मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। अच्छी बात यह थी कि वह खुद भी इस एडिक्शन से छुटकारा चाहता था, क्योंकि उसके माक्स पर इसका असर पड़ रहा था। शुरुआत में एक हफ्ते उसे मुश्किल हुई। लेकिन फिर वह इस नयी व्यवस्था के साथ सहज हो गया।"

बच्चे ही क्यों, बड़े-बुजुर्ग भी इस छोटे से डिवाइस में कैद मायावी दुनिया में इस कदर फंस चुके हैं कि चाह कर भी इससे पीछा नहीं छुड़ा पा रहे हैं। सड़क चलते फोन चलाते हुए किसी से टकरा जाना, ट्रेन या बस में रील्स देखने के चक्कर में अपने गंतव्य से आगे निकल जाना, जरूरी कार्य भूल जाना, कुछ चेक करने के लिए फोन देखना और फिर काफी देर तक स्कॉलिंग करते रहना... यह सब कुछ आज के समय में लगभग सभी लोगों के साथ होने लगा है।

आखिर क्या है वजह

वर्ष 2016 में कंप्यूटर सिक्योरिटी कंपनी McAfee ने फोन एडिक्शन के प्रभाव को बताने के लिए पहली बार जॉम्बी स्कॉलिंग सिंड्रोम जैसा टर्म इस्तेमाल किया। इसके बाद भी इसे ब्रेन रॉट, माइंडलेस स्कॉलिंग सिंड्रोम, डूमस्कॉलिंग जैसे कई नाम दिए गए। आखिर ऐसा क्या है, जिसने लोगों को फोन से चिपका दिया है !

दरअसल इंसानी दिमाग हमेशा चीजों पर प्रतिक्रिया जताने को तैयार रहता है। कभी लाइक करके तो कभी लाइक्स पा कर लोगों को लगता है कि फील गुड हारमोन रिलीज हो रहे हैं। कई बार अकेलेपन या बोरियत से बचने के लिए लोग स्कॉलिंग करते हैं। मसलन किसी ऐसे आयोजन, मीटिंग या पार्टी में बैठना, जहां अधिकतर लोग अपरिचित हों, कम्प्यूटिंग टाइम, वेटिंग एरिया में प्रतीक्षा के दौरान या फिर किसी मुश्किल, थकाऊ या उबाऊ, निराशा या दुख भरी स्थितियों में जब दिल-दिमाग बेचैनी का अनुभव करे तो ध्यान हटाने की खातिर भी लोग सोशल मीडिया पर हवाखोरी करने चले जाते हैं, मगर यह दुनिया उन्हें चुंबक की तरह खींच लेती है।



तो नहीं बन रहे

स्कॉलिंग का मतलब सिर्फ देखना नहीं है, बल्कि इसमें भावनाएं भी जुड़ी होती हैं। फेसबुक के अपने ही शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया, खासतौर पर इंस्टाग्राम (अनुमान है कि लगभग 71 प्रतिशत युवा इसका उपयोग करते हैं) लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

अमेरिकी सर्जन जनरल विवेक मूर्ति का मानना है कि यह दौर बच्चों की मानसिक स्थिति के लिए इमरजेंसी की तरह है। अब बच्चों को मिडिल स्कूल के बाद ही सोशल मीडिया यूज करने की अनुमति देनी चाहिए। जिस तरह कार हादसों में बढ़ती मौतों के चलते गाड़ियों में सीट बेल्ट, एअर बैग, क्रैश टेस्टिंग जैसे तमाम उपाय किए गए, उसी तरह सोशल मीडिया की यात्रा भी सबके लिए सुरक्षित होनी चाहिए। सोशल मीडिया के दबाव में स्कूली छात्राएं बॉडी शेमिंग से ग्रस्त हो रही हैं और उम्र से पहले मेकअप प्रोडक्ट्स के प्रति आकर्षित हो रही हैं, सुंदरता का

बच्चे ही क्यों, बड़े-बुजुर्ग भी इस छोटे से डिवाइस में कैद मायावी दुनिया में इस कदर फंस चुके हैं कि चाह कर भी इससे पीछा नहीं छोड़ा पा रहे हैं।



दबाव उन पर बहुत ज्यादा है, टीनएजर्स जिम जॉइन करने या डाइटिंग के लिए प्रेरित हो रहे हैं। यही नहीं साइबर बुलिंग हो रही है, हेट स्पीच और फेक न्यूज का प्रभाव कम उम्र में दिमाग को नकारात्मक दिशा में ही ले जाता है। यह ब्रेन रॉट जैसी स्थिति है, जिसमें ज्यादा वक्त सोशल मीडिया पर बिताने वाले लोगों में निर्णय लेने या विवेकपूर्ण ढंग से सोचने-समझने तक की क्षमता कम होने लगी है।

जरूरत अब यही है कि जिस तरह हम शारीरिक-मानसिक सेहत के लिए व्रत, उपवास, डिटॉक्सिफिकेशन, माइंडफुल ईटिंग जैसे उपायों का रुख कर रहे हैं, उसी तरह अपने डिवाइस के लिए भी डिजिटल उपवास, डिजिटल माइंडफुलनेस जैसे उपायों की ओर बढ़ें। हो सकता है कि लगातार स्कॉलिंग कुछ देर के लिए डोपामाइन की अच्छी खुराक प्रदान करे, लेकिन यह मानसिक सेहत और वेलनेस की कीमत पर मिलने वाली क्षणिक खुशी है। अपने ट्रिगर्स को पहचानते हुए डिजिटल डिटॉक्स प्लान बनाना, माइंडफुल स्कॉलिंग का अभ्यास करना बहुत जरूरी है। निमहंस में हुए शोध के मुताबिक स्कॉलिंग सिंड्रोम कॉग्नेटिव प्रोसेस को डिस्टर्ब करता है, जिससे उत्पादकता घटती है और ध्यान भटकता है। लगातार डिजिटल दुनिया के संपर्क में बने रहने से जरूरी कार्यों से डिस्ट्रैक्शन हो जाता है। दिलचस्प बात यह है कि हम कोई भी किताब पढ़ें, एक पॉइंट पर उसे समाप्त करते हैं,

अगली बार वहीं से शुरू करते हैं, लेकिन डिजिटल रूप में ऐसा करना संभव ही नहीं है, क्योंकि इसकी टेक्नोलॉजी इसी तरह डिजाइन की गयी है कि हर बार रिफ्रेश हो कर ही चीजें नजर आएंगी और एक जरूरी चीज देखने के लिए अनेक गैरजरूरी चीजें देखनी होंगी। एडिक्शन इसी तरह पैदा कराया जाता है।

सावधानियां जरूरी

आज के युग में पूरी तरह डिजिटल फ्री होना तो नामुमकिन है, लेकिन कुछ सावधानियां तो रखी जा सकती हैं। जैसे एप के नोटिफिकेशंस ऑफ कर दें, दिन में कुछ घंटे या सप्ताह में एक दिन डिजिटल उपवास करें। काम के अलावा घर या दोस्तों के बीच बार-बार फोन चेक करने से बचें। कोविड-19 पेनडेमिक से पहले की अपनी दिनचर्या को याद कर लें और सोचें कि अब घर में बंद रहना और स्क्रीन के सामने रहना कोई मजबूरी नहीं है। दो साल जिस अकेलेपन और भय के साथ गुजारे, भविष्य में वही अकेलापन और भय डिजिटल स्कॉलिंग से ना पैदा हो, इसके लिए कुछ कोशिशें तो करनी ही होंगी। अपने फोन से कुछ शॉपिंग और फूड एप्स अनइन्स्टॉल करके देखें। आसपास के मार्केट से चीजें खरीद लाएं, वॉट्सएप चैट, वीडियो कॉल्स के बजाय दोस्तों से फेस टू फेस मुलाकात करने का मन बनाएं। स्क्रीन पर एक महत्वपूर्ण चीज देखने के साथ हजारों अनावश्यक चीजें दिमाग में कचरा जमा करने को बाध्य कर रही हैं। इनसे जितनी जल्दी संभव हो, निजात पाने के बारे में सोचें।

इंदिरा शर्मा

#OOTD
Outfit of the Day

ट्रेंडी फ्यूजन फैशन

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





इंडियन वियर में वेस्टर्न ट्विस्ट ही ट्रेड है। न्यूट्रल कलर की ब्राड बेल्ट को साड़ी या स्कर्ट के ऊपर लगाएं। ब्लाउज को भी पफ्ड स्लीव या कॉरसेट स्टाइल में बनवा सकती हैं। एमेरल्ड या रूबी इमिटेशन स्टेटमेंट ज्वेलरी और क्लच के साथ लुक को क्लासी टच दे कर पूरा करें। ट्रेडिशनल फैब्रिक को कंटेम्पेरी लुक दे सकती हैं।

मन की उलझन

आपके लिए समझदारी भरा और तनावमुक्त तरीका यही होगा कि अपने-अपने जीवनसाथी को ही अपनी आखिरी मोहब्बत समझें।



डॉ. शची माथुर बलहारा
सीनियर साइकोलॉजिस्ट

ब्रेकअप के बाद दोस्ती

मेरा एक लड़के के साथ 3 साल तक अफेअर चला था, उसके बाद किसी वजह से हमारा ब्रेकअप हो गया। फिर उसकी शादी हो गयी, लेकिन अब वह मुझसे दोबारा रिलेशन रखना चाहता है। मेरी भी शादी हो चुकी है, लेकिन अपने बॉयफ्रेंड को भुला नहीं पायी हूँ। क्या करूँ?

कामायनी, गाजियाबाद

आप दोनों शादीशुदा हैं और आपके लिए समझदारी भरा और तनावमुक्त तरीका यही होगा कि अपने-अपने जीवनसाथी को ही अपनी आखिरी मोहब्बत समझें। एक दोस्त के रूप में आप मिलना चाहें तो ठीक है, लेकिन अगर आपकी चाहत दोस्ती से बढ़ कर है तो दोबारा इस पर सोचें और अपनी शादी में ही खुशी ढूँढ़ने की कोशिश करें। शादी निष्ठा, समर्पण, विश्वास और धैर्य का दूसरा नाम है। यदि आपको लगता है कि आपकी शादीशुदा जिंदगी में कुछ कमी है तो अपने जीवनसाथी से बात करें। धोखा देने के अहसास से बचने के लिए आप दोनों आपस में बात करें। अगर सिर्फ दोस्ती कायम रखनी है तो अपने-अपने पार्टनर से बताएं। वे मान जाएं तो आप दोस्ती रख सकती हैं।

ऑफिस में एक नया हैंडसम एंप्लॉई आया है, जिस पर मेरा दिल आ गया है। उसके कूल नेचर के कारण मैं उसे मन ही मन प्यार करने लगी हूँ। लेकिन मुझे पता नहीं कि उसके दिल में क्या है। कैसे पता करूँ कि वह भी मुझे चाहता है?

सुनीता, लखनऊ

नया एंप्लॉई आपको पसंद है तो सबसे पहले आपको यह देखना चाहिए कि क्या उसे भी आप में इंटरैस्ट है। उसके प्रेम में पड़ने और भावनात्मक रूप से एकदम से जुड़ जाने से पहले आपको उसकी ओर दोस्ती का हाथ

बढ़ाना चाहिए। दोस्त बन जाने के बाद आपके लिए यह जानना आसान हो जाएगा कि क्या वह भी आपकी ओर आकृष्ट है। बतौर दोस्त आप उससे ऑफिस के काम की बातें करें और देखें कि आपसे बात करने में वह कितनी रुचि लेता है। अगर उसे भी आप अच्छी लगती होंगी तो वह जरूर आपसे बात करने में रुचि दर्शाएगा। उसकी ओर से ग्रीन सिगनल मिलने पर ही आप आगे बढ़ें।

एग्जाम से पहले फाइनल रिवीजन का सही तरीका बताएं।
रोशनी, पटना

- विषय के मुख्य टॉपिक्स पर फोकस करते हुए उन टिप्स को प्राथमिकता दें, जिन्हें प्रश्न पूछे जाने की संभावना है। इसके लिए अपने नोट्स, टेक्स्ट बुक्स और पिछले सालों के प्रश्न पत्र को गंभीरता से देखें।
- प्रश्नों के उत्तर कितने याद हैं, इसे फ्लैश कार्ड्स के माध्यम से नियमित रूप से जांचें। पिछले सालों के प्रश्न पत्र हल करने की प्रैक्टिस करें।
- नोट्स को संक्षिप्त रूप से याद करने के लिए उन्हें बुलेट्स, डायग्राम के रूप में तैयार करें।
- अपने किसी दोस्त, फैमिली मेंबर या खुद से ही अपनी पढ़ी हुई चीजों की व्याख्या करें। इससे आपकी समझ मजबूत होगी और कोई कमी होगी तो पता चल जाएगा।
- हेल्दी लाइफस्टाइल जैसे पर्याप्त नॉंद लें, खासकर परीक्षा से एक रात पहले। संतुलित खानपान और भरपूर पानी पीने से ब्रेन के क्रियाकलाप बेहतर काम करते हैं। थोड़ी फिजिकल एक्टिविटी भी जरूर करें।
- मेडिटेशन आदि से रिलैक्स रहें, पॉजिटिव सोचें और आत्मविश्वास ना डिगने दें।

पत्नी की मेंटल

प्रॉब्लम, क्या करूं

अगर पत्नी किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है तो आप उसे डॉक्टर के पास ले जाएं। उनके मायके वाले सहयोग नहीं करते तो उन्हें समझाने की कोशिश करें। कोई विवाद हो तो उसे वकील की मदद से सुलझाया जा सकता है। बात तलाक तक पहुंच जाए तो तलाक लेना या ना लेना आपकी चॉइस है। अगर आपके और आपकी पत्नी के मायके वालों के बीच कोई झगड़ा हो जाए तो आप वही करें, जो कानून की नजर में सही हो। एक अच्छे वकील की सेवाएं लें, जो आपकी इस मामले में मदद कर सके।

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

शरीर में इस्ट्रोजन व टेस्टोस्टेरॉन हारमोनों की कमी हो जाए तो सेक्स की इच्छा कम हो जाती है। लेकिन ज्यादातर यह प्रॉब्लम मानसिक होती है।



डॉ. प्रकाश कोठारी
सेक्सोलॉजिस्ट

रजामंद नहीं दिल मेरा

मेरी उम्र 38 साल है। आजकल सेक्स की इच्छा एकदम खत्म हो गयी है। इसकी क्या वजह हो सकती है। कैसे अपनी सेक्स लाइफ को नॉर्मल बनाऊं?

अगर आपके पीरियड नॉर्मल हैं तो समस्या ज्यादातर मानसिक है, शारीरिक नहीं। इस्ट्रोजन हारमोन और टेस्टोस्टेरॉन हारमोन कामेच्छा बढ़ाने में सहायक होता है, शरीर में इन हारमोनों की कमी हो जाए तो सेक्स की इच्छा कम हो जाती है। लेकिन ज्यादातर यह प्रॉब्लम मानसिक होती है। एक ही जगह पर, एक ही बिस्तर पर, एक ही माहौल में और एक ही पोजिशन में संबंध बनाते रहने से एकरसता आ जाती है, जिससे मन उचाट होने लगता है। इनमें विविधता लाने की कोशिश करनी चाहिए। जैसे कभी बरसात का मौसम है और आप दोनों ऑफिस से अचानक छुट्टी ले लें, शहर में अपना घर रहते हुए भी घर से दूर होटल में जा कर 1-2 दिन बिता लें, नयी-नयी पोजिशन

अपना लें, फोरप्ले में ज्यादा टाइम व्यतीत करें तो कामेच्छा में बढ़ोतरी की गारंटी है।

शादी को 10 साल हो चुके हैं। पिछले कुछ दिनों से सेक्स के दौरान पति के प्राइवेट पार्ट में जलन होने लगती है। समझ में नहीं आता कि क्या हो गया है? इसकी क्या वजह हो सकती है और इसे किस तरह ठीक किया जा सकता है?

ज्यादातर ऐसे मामलों में जलन और दर्द पेनिस के दो हिस्सों में होती है, ऊपरी हिस्से में और अंदरूनी हिस्से में। आप अपने पति से पूछें कि उनके पेनिस के किस हिस्से में जलन होती है। यदि ऊपरी भाग में जलन होती है तो इंटरकोर्स के समय घर्षण ज्यादा होता है यानी रगड़ अधिक लगती है। इससे बचने के लिए उनसे कहें कि वे पेनिट्रेशन से पहले नारियल तेल जैसे लुब्रिकेंट का इस्तेमाल करें। इससे रगड़ कम होगी और आनंद में भी बढ़ोतरी होगी। अगर अंदरूनी भाग में जलन या दर्द होता है तो प्रोस्टेटाइटिस यानी प्रोस्टेट ग्लैंड में खराबी हो सकती है। इसकी जांच करके उपचार कराना चाहिए। जलन की तीसरी वजह हो सकती है अनियमित इंटरकोर्स। अपने यहां कपल या तो बहुत अधिक फ्रीक्वेंसी में सेक्स करते हैं या काफी गैप के बाद संबंध बनाते हैं। अगर जलन की समस्या है तो अपनी सेक्स लाइफ को रेगुलर बनाना होगा। ज्यादातर मामलों में यह समस्या दूर हो जाती है।

पिछले महीने मेरी शादी हुई है। हम दोनों अभी बच्चा नहीं चाहते। सेफ सेक्स प्रैक्टिस के बारे में बताएं।

पहले जमाने में माना जाता था कि कपल यदि माहवारी के एक सप्ताह पहले और एक सप्ताह बाद सहवास करें तो कंसीव नहीं करेंगे। लेकिन आज यह माना जाता है कि उन दिनों में भी सेक्स करने से गर्भधारण हो सकता है। बचाव के लिए साथ में कंडोम जैसा कोई कॉन्ट्रासेप्टिव उपाय भी इस्तेमाल करें। आजकल बहुत पतले कंडोम भी मिलते हैं। ♦

एनॉर्गेज्मिया क्या है

एनॉर्गेज्मिया एक ऐसी अवस्था है, जिसमें सेक्स के दौरान व्यक्ति ऑर्गेज्म तक नहीं पहुंचता और यदि पहुंचता भी है तो उसे वह आनंद की अनुभूति नहीं होती। इसकी क्या वजह है, इसकी जांच करानी चाहिए। आमतौर पर विटामिन बी12 की कमी से यह दिक्कत उभरती है। ऐसे में विटामिन बी12 के सप्लीमेंट ले कर समस्या से निजात पायी जा सकती है। इसके अलावा, खानपान में ऐसी चीजें शामिल करें, जिनसे हारमोन में इजाफा हो। योग जैसे वज्रोली मुद्रा, पेल्विक फ्लोर मसल एक्सरसाइज भी फायदा पहुंचा सकती है।



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

सुरक्षित रहें हर जगह

हर लड़की का एक ख्वाब है कि वह बेखौफ जी सके। एक ऐसी दुनिया बने, जहां सबको समान अवसर मिले, जहां स्त्री-पुरुष में भेद ना हो, जहां लड़कियों को ऑब्जेक्ट की तरह ना देखा जाता हो और वे आजादी से हर जगह आ-जा सकती हों। मगर आज की तल्ख सचाई यह है कि लड़कियों की सुरक्षा और अस्मिता खतरे में है। ऐसे में उन्हें खुद को सुरक्षित रखने और अपना बचाव करने के तौर-तरीके भी सिखाना जरूरी हो जाता है।

कुछ साल पहले दिल्ली के एक कॉलेज में महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में लड़कियों से अनौपचारिक बातचीत हो रही थी। ज्यादातर का मानना था कि उन्हें अनजान जगह अकेले जाने में हिचक होती है, शाम का धुंधलका छाते ही दिल धड़कने लगता है, सुनसान जगहों पर चलते हुए डर लगता है...। घर में हों या सड़क पर, यात्रा में हों या दफ्तर में, सार्वजनिक जगहों पर हों या फिर दोस्तों-रिश्तेदारों के साथ... अनहोनी की आशंका हर वक्त साथ चलती है...। जब तक घर ना पहुंच जाएं, पेरेंट्स भी परेशान रहते हैं, शाम 7-8 बजे के बाद तो वे लगातार फोन करके पूछना शुरू कर देते हैं कि कितनी देर और !

देश की राजधानी दिल्ली का यह हाल है तो छोटे शहरों की स्थिति समझी जा सकती है। किसी भी सभ्य समाज का यह दुर्भाग्य ही होगा कि वहां लड़कियां खुद को सुरक्षित नहीं समझतीं। आए दिन ईव टीजिंग, स्नैचिंग, रेप जैसी खबरें आती ही रहती हैं। ऐसे में खुद को हर पल चौकन्ना और सुरक्षित रखना होता है। कहते हैं, लड़कियों की आंखें सिर्फ सामने ही नहीं, पीछे भी देखती हैं, क्योंकि उन्हें हर वक्त सतर्क रहने की जरूरत पड़ती है।

जागरूक बनें

लड़कियों के लिए जरूरी है कि वे हर समय जागरूक रहें और आसपास के माहौल पर नजर रखें। कुछ असामान्य लगे तो व्यस्त जगह पर रुक कर स्थिति को समझने की कोशिश करें और अपने इंटरैक्शन को पहचानें।

अगर कोई पीछा कर रहा हो, गलत ढंग से छूने की कोशिश कर रहा हो तो चुप ना रहें, लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने की चेष्टा करें। सड़क पर फोन का इस्तेमाल भरसक ना करें, ना सिर झुका कर चलें। चाल तेज हो और आपके चेहरे से आत्मविश्वास झलके। लोगों के साथ आई कॉन्टैक्ट करें। किसी को यह ना लगे कि आप चुप रहेंगी या सहन कर लेंगी। सेल्फ डिफेंस में प्रेजेंस ऑफ माइंड सबसे मजबूत हथियार है, इसलिए शांत रहें और स्थिति के अनुसार सुरक्षित रास्ते का चयन करें।

5 सेफ्टी स्टेप्स

1. आपके फोन में हमेशा हेल्पलाइन नंबरस होने चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर आप वहां संपर्क कर सकें। इसके अलावा परिजनों और खास दोस्तों के नंबर स्पीड डायल पर रखें। जब भी फोन करें, सबसे पहले चिल्ला कर अपनी लोकेशन बताएं।
2. अपने फोन में हिम्मत जैसे कुछ सेफ्टी एप्स इंस्टॉल करें। एक ही क्लिक पर मल्टीपल लोगों तक आपका इमरजेंसी मैसेज चला जाएगा।
3. अपने पास सुरक्षा के कुछ टूल्स रखें। जैसे पेपर स्प्रे, यह बहुत अचूक चीज है, थोड़ा भी असामान्य महसूस हो तो स्प्रे को हाथ में लें और जरूरत पड़ने पर इसका प्रयोग करें।
4. आपका हैंडबैग भी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकता है। अगर अचानक सामने से हमला हो तो तुरंत अपने बैग को जोरदार तरीके से अटैकर के चेहरे पर मारें। इसके

सेल्फ
डिफेंस
मूव्स





जब अनचाही स्थिति पैदा हो

हर बच्चे को सेल्फ डिफेंस की कुछ टेकनीक्स सिखायी जानी चाहिए, क्योंकि बच्चे अपराधियों का पहला निशाना बनते हैं। सर्वाधिक घटनाएं छोटे बच्चों और टिनएजर्स के साथ होती हैं, क्योंकि उन्हें काबू करना आसान होता है। कुछ आसान टिप्स—

- **सॉफ्ट स्पॉट्स को टारगेट करें :** अटैकर चाहे कितना भी बड़ा या खतरनाक हो, उसके शरीर में कुछ ऐसी जगहें होती हैं, जहां वह चोट बर्दाश्त नहीं कर सकता। वहीं चोट पहुंचाने की कोशिश करें। इससे वह कुछ सेकेंड्स के लिए फ्रीज हो जाएगा और आपको बच निकलने का मौका मिल सकेगा। ये सॉफ्ट स्पॉट्स हैं—चेहरा यानी आंखें, नाक, ठोड़ी, मुंह, गला या जबड़ा। इसके अलावा हमलावर का प्राइवेट पार्ट, उसके घुटने और पैरों का अंगूठा सॉफ्ट स्पॉट्स में गिना जाता है।

- **वार सटीक हो :** पूरी ताकत के साथ ऐसा वार



अलावा पेन व पिन जैसी पॉइंटेड शैप वाली चीजें भी सेल्फ डिफेंस का हथियार बन सकती हैं। पेपर स्प्रे ना हो तो डिओ को अटैकर की आंखों में स्प्रे करें। जब तक वह कुछ समझेगा, भागने का मौका मिल जाएगा।

- 5. याद रखें, लड़की होने का मतलब कमजोर होना नहीं है। कुछ बेसिक सेफ्टी मूव्स जरूर सीखें। आत्मरक्षा के ये उपाय कभी भी काम आ सकते हैं।

पेपर स्प्रे कैसे करें यूज

1. बोतल का साइज चेक करें। यह लगभग 150 एमएल की होना चाहिए। एक अटैकर के लिए इतना प्रयोग करना काफी होगा। यह हैंडी भी रहेगा।
2. स्प्रे बोतल अपने हाथ में या पहुंच में रखें। खासतौर पर सुनसान जगहों, देर शाम घर लौटते

हुए इसे हाथ में ही रखना उचित होगा।

3. स्प्रे हमेशा हमलावर के चेहरे पर करें, ताकि उसकी आंखों, नाक, कान और मुंह में स्प्रे हो। इससे वह 30-40 सेकेंड्स तक भ्रमित हो जाएगा और आपको भागने का मौका मिल जाएगा। जैसे ही आप 7-8 फीट दूर हो जाएंगी, आपकी सुरक्षा सुनिश्चित हो जाएगी।
4. अपने पर्स में पेपर स्प्रे रखते हुए कुछ बातों का ध्यान रखें, जैसे यह छोटे बच्चों की पहुंच से दूर हो, उसका ढक्कन या बोतल कहीं से टूट ना रही हो, उसे यूज करना आता हो और अपने हाथों या चेहरे को उससे बचाएं। अगर कभी हाथ या मुंह में यह लगे तो तुरंत साफ पानी से चेहरा और हाथ धो लें।

- **हैमर स्ट्राइक :** कोई भी नुकीली चीज जैसे चाबी हो तो उसका प्रयोग हथोड़े की तरह कर सकती हैं। उसे इस तरह पकड़ें कि नुकीला कोना हमलावर के चेहरे की ओर हो।
- **ग्राइंड किक :** अगर हमलावर ठीक सामने खड़ा है तो उसे हाथों से पकड़ते हुए अपने घुटने से उसके सॉफ्ट ऑर्गन पर चोट पहुंचाएं। इससे वह लड़खड़ा जाएगा।
- **हील पाम स्ट्राइक :** हथेलियों से अटैकर की चिन पर वार करें, जिससे उसका संतुलन बिगड़ जाए और वह गिर जाए।
- **एल्बो स्ट्राइक :** अगर हमलावर करीब है और आप हाथ नहीं फैला पा रहीं तो अपनी कोहनी का प्रयोग करें। कोहनी से उसके चेहरे पर वार करें और हमलावर को पीछे होने को बाध्य करें। इससे वह पीछे की ओर हटेगा और आपको संभलने का मौका मिल जाएगा।
- **बियर हग अटैक :** कई बार हमला पीछे की ओर से होता है। ऐसे में थोड़ा सा आगे की ओर झुकते हुए अपनी कोहनी को तेजी से इस तरह पीछे ले जाएं कि उसके चेहरे पर चोट पहुंचे।

करें कि वह सटीक जगह पर जा कर लगे। वार का मौका ना चूकें और घबराए बिना और सोचने में वक्त जाया करने के बजाय हमलावर पर हावी होने की कोशिश करें।

- **रुकें नहीं-भागें :** हमला करके वहां रुकने के बजाय वहां से तुरंत भागें। बुनियादी बात यही है कि अनचाही स्थिति से बाहर निकलें और कोशिश करें कि उस ओर भागें, जहां कुछ लोगों की उपस्थिति नजर आ रही हो या गाड़ियों की आवाजाही हो, रोशनी हो या शॉपिंग की जगह हो।

◆ इंदिरा राठौर

स्लैप (स्ट्रीट लेवल अवैयरनेस प्रोग्राम) दिल्ली की फाउंडर मुर्गाका डडवाल से बातचीत पर आधारित



हरियाली तीज चलो सखियों संग सजे

गौरीशंकर की पूजा करनी हो
या सखियों के साथ झूला झूलने
की उमंग हो, हर मौके पर सुंदर
लगे। स्टेप बाई स्टेप कुछ सलाह
दे रही हैं वनिता ब्यूटी एक्सपर्ट
कनिका टंडन—

मेकअप और शृंगार करने का कोई मौसम नहीं होता, किसी भी मौसम में खासकर तीज-त्योहार पर बनाव-शृंगार की बात ही कुछ और है। हरियाली तीज स्त्रियों के लिए सुहाग से जुड़ा विशेष त्योहार है, जो खासतौर पर मायके में मनाया जाता है। इस पर्व में वे सुबह सूर्योदय से पहले उठ कर नहाने के बाद शिव और पार्वती की पूजा करती हैं और व्रत रखती हैं। तीज में मेंहदी-चूड़ी-बिंदी ही नहीं, बल्कि पूरा शृंगार होता है। मायके की सहेलियों के साथ मस्त महीने सावन के इस पर्व में झूला झूलने का आनंद लेती हैं। सास के लिए बायना निकलता है। प्रायः राखी तक मायके में रहने के बाद वे अपने ससुराल जाती हैं। आप भी इस बार हरियाली तीज में अपने मायके जाएं, और सहेलियों के साथ झूला झूलने जाएं, तो सौम्य मेकअप करें और सभी सहेलियों के साथ त्योहार एंजॉय करें।

हरे रंग का जादू

ज्यादातर स्त्रियां इस दिन हरे की चूड़ियां और हरे, लाल व नारंगी रंग की ड्रेस पहनती

हैं। अगर आप भी पीहर में अपनी सहेलियों संग मेंहदी या झूला झूलने के मौके पर साड़ी, ड्रेस, शरारा, घाघरा या फिर पटियाला कुरती पहनने का सोच रही हैं तो उसमें हरे रंग का पुट हो। इससे हरियाली के मौसम में आपके स्टाइल को मिलेगा कूल लुक। ड्रेस या साड़ी में गोल्ड टच भी पूरे गेटअप को रिच लुक देगा। ग्रीन और गोल्डन को कई तरह के कलर के साथ पहनना अच्छा लगता है, जैसे रेड एंड ग्रीन, पिंक एंड ग्रीन, पर्पल एंड ग्रीन, फूशिया एंड ग्रीन या फिर प्योर ग्रीन और गोल्डन। वैसे इस अवसर पर ऑल आइम फेवरेट हरा रंग लहरिया, साड़ी, ड्रेस या पटियाला में खूबसूरत लगता है। हरे रंग में ऑलिव ग्रीन, एमेरल्ड ग्रीन, मिंट ग्रीन और फॉरेस्ट ग्रीन रंग ट्राई कर सकती हैं। ये कलर किसी भी फैब्रिक में अच्छे लगते हैं और इन पर गोल्डन वर्क भी अच्छा लगता है।

गहने जब पहनें

कश्मीरी गहने अटहरू से मिलती-जुलती चैनयुक्त बटरफ्लाई इयररिंग इन दिनों चलन में हैं। स्टाइलिश लेटेस्ट कोरियन डिजाइन स्टड्स

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

और गोल्ड एंड सिल्वर रिवर्सिबल नेकलेस भी हेवी ड्रेस के साथ अच्छे लगते हैं। बाल गणेश पेंडेंट के साथ सिंगल चेन या पेंडेंट की जगह सिर्फ सिंगल सिल्वर मोती लगी चेन, लव बर्ड मोटिफ वाली पेंडेंट युक्त चेन भी कूल लुक देते हैं। ध्यान रहे अगर हेवी ड्रेस पहन रही हैं, तो बहुत हेवी ज्वेलरी ना पहनें। कंफर्टेबल ज्वेलरी पहनें। हाथों में हरी चूड़ियों के साथ गोल्डन कॉम्बिनेशन कर सकती हैं। आजकल सस्टेनेबल फैशन ज्वेलरी भी काफी सराही जा रही हैं, जैसे मल्टीकलर अर्दी टोन के फैब्रिक, बीड्स के नेकलेस, जूट बीड्स के नेकलेस, नाइन कलर स्टोन नेक पीस, कलमकारी फैब्रिक चोकर, पर्ल और वुडन बीड्स के साथ मेटेलिक थ्रेड में बना नेकपीस, क्लासिक टेराकोटा ज्वेलरी, फ्लोरल ज्वेलरी भी सौम्य लुक देती है। हेवी एंब्रॉइडरी के दुपट्टे वाली ड्रेस के साथ इस तरह की ज्वेलरी भी अच्छी लगेंगी।

पलावर एक्सेसरीज

इस मौसम में चारों ओर हरियाली होती है। अगर अपने श्रृंगार में विशेषकर जूड़े जैसे हेअर स्टाइल में चंपा, लाल/सफेद/ गुलाबी गुड़हल, गुलाब, मोगरे का फूल लगा लें, तो चेहरे पर ताजगी दिखेगी। फूलों की हल्की महक दिलोदिमाग को खुश रखेगी। जूड़े या वेणी में मोगरे का गजरा भी लगा सकती हैं। पर सूरजमुखी, गेंदे, कनेर और डहेलिया, जिसमें खुशबू नहीं होती, उसे लगाने से बचें। अगर बाल खोल रही हैं, तो माथे पर बारला स्टाइल में काले धागे में पिरो कर सिंगल मोगरे का फूल भी लगा सकती हैं।

डे फेस्टिवल मेकअप

व्रत, पूजा-अर्चना, मेंहदी, झूला-झूलना जैसी बातें सीधे परंपरा से जुड़ी हैं। सहेलियों के साथ झूला-झूलने, पूजा करने और घूमने की बात ही कुछ



और है। ड्रेस, एक्ससेसरीज के अलावा मेकअप भी स्त्रियों के लिए बहुत अहम बात है। हरे रंग की ड्रेस या साड़ी के साथ अर्दी टोन के मेकअप शेड अच्छे लगते हैं।

फाउंडेशन : स्किन टोन से मैच करती हुई बीबी या सीसी क्रीम लगाएं। इन दिनों कंसीलर पेंसिल काफी कंफर्टेबल साबित हो रही हैं। चाहें तो मेकअप लगाने से पहले स्किन टोन से मैच करती हुई कंसीलर पेंसिल लगाएं। पाउडर फाउंडेशन इस मौसम में देर तक चेहरे को फ्रेश लुक देते हैं। ब्रश की मदद से फाउंडेशन लगाएं और एक्स्ट्रा पाउडर फैन ब्रश से निकाल दें। मेकअप के लिए फेस रेडी हो जाएगा।

ब्लश : पीच और पिंक ब्लश हर मौसम में और ज्यादातर सभी कलर की ड्रेस में अच्छे लगते हैं, जैसे हरी, गुलाबी, लाल, पर्पल और येलो कलर की ड्रेस। आजकल चीक टिंट भी आते हैं। यह ब्लश ऑन से ज्यादा नेचुरल होते हैं। स्किन बहुत ड्राई हो तो क्रीम

ब्लश सही रहेंगे और स्किन ऑइली है, तो पाउडर ब्लश लगाना अच्छा है।

लाइनर और आई शैडो : वॉर्म स्किन टोन यानी इंडियन स्किन पर लाइट ग्रीन, रेड, ऑरेंज, पिंक, येलो कलर जंचते हैं। ब्लैक या हेजल कलर आई लाइनर अच्छे लगते हैं। ग्रीन ड्रेस के साथ ग्रीन आई शैडो फबते हों, ऐसा जरूरी नहीं है। ब्राउन या अर्दी शेड के आई शैडो भी अच्छे लगते हैं। पिंक और ग्रीन ड्रेस या साड़ी हो तो न्यूड पिंक आई शैडो लगाएं। इससे चेहरे पर ब्राइटनेस आती है। कूल स्किन टोन/ येलो अंडर स्किन टोन पर डार्क ग्रीन आई शैडो अच्छे लगे हैं।

लिप कलर : शिमर युक्त सॉफ्ट कलर इस अवसर पर लगाना सही है। बहुत डार्क कलर की लिपस्टिक लगाने से बचें, जैसे मैरून और वाइन कलर। मैट फिनिशिंग मॉइस्चराइजर रिच लिप कलर इस मौसम और अवसर के लिए ठीक हैं। आजकल चीक्स और लिप्स के हर्बल टिंट भी आ रहे हैं, जो होंठों को नरिशड और सॉफ्ट रखते हैं। व्रत में होंठ सूखे नहीं दिखें, इसके लिए मॉइस्चराइजर रिच मैट फिनिशिंग लिप कलर लगाएं।

हेअर कलर व ईजी हेअर स्टाइल

चुनें स्मार्ट हेअर कलर : त्योहार से पहले कलर लगा लें, कलर्ड बालों में मेकअप का ग्लो चेहरे पर आएगा। बालों की लंबाई, वॉल्यूम और स्किन टोन देखते हुए हेअर कलर चुनें। चाइनि, बरगंडी और चैरी चॉकलेट कलर्स इन दिनों ट्रेंड में हैं।

बनाएं स्मार्ट हेअर स्टाइल : वेणी विद पर्ल हेअर एक्सेसरीज, रोज बन, साइड पार्टिंग खुले बाल, कर्ली हेअर विद एक्ससेसरी, लो बन विद गजरा, स्ट्रेट हेअर विद एक्ससेसरीज, साइड पार्टिशन पोनी, हाई बन, ब्रेडेड स्टाइल, मैसी बन, कर्ली टेल्स जैसे ईजी हेअर स्टाइल बना सकती हैं।



आई शैडो पैलेट में शिमर युक्त शेड डे फेस्टिवल मेकअप को और भी रिच लुक देगा। इसे लगाते समय अपनी स्किन टोन का ध्यान रखें। आई शैडो के एक या दो कोट लगाएं।



◆ रूबी

कैसी आजादी चाहते हैं

आजादी के मायने हर किसी के लिए अलग-अलग होते हैं। फिर ये वक्त के साथ बदलते रहते हैं। देश के चंद युवाओं ने आजादी को ले कर अपने विचार खुल कर व्यक्त किए, जो उनकी साफ सोच को इंगित करता है। जानते हैं, इन युवाओं के लिए आजादी का मतलब क्या है।



साल 2024 में देश 78वां आजादी का महोत्सव मना रहा है। इस बड़े से आजाद देश में अभी भी आजादी के लिए कई लोग बहुत सी छोटी-मोटी निजी लड़ाइयां लड़ रहे हैं। आजादी और स्वतंत्रता का फर्क शायद सिर्फ वही युवा बता सकते हैं, जिन्हें आज भी महसूस होता है कि जिंदगी के फैसले लेने के लिए वे स्वतंत्र नहीं हैं। स्कूल, कॉलेज, ऑफिस या शादी करने के बाद किसी लड़की के लिए आजादी का मतलब अलग है और वह अलग-अलग चीजों से आजादी चाहती हैं। स्वतंत्रता का मतलब सिर्फ देश की स्वतंत्रता से नहीं है। दो प्रेम करने वाले प्रेमियों के लिए शादी से पहले लिव-इन में साथ रहने की सामाजिक स्वतंत्रता, बहुत सी महिलाएं कमा रही हैं, आत्मनिर्भर हैं, लेकिन वे अपनी कमाई को खर्च करने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। देश की इतनी तरक्की के बाद आज बच्चे कहीं भी पढ़ने जा सकते हैं, लेकिन आज भी वे स्वतंत्र नहीं महसूस करते। उनके लिए पसंद का कोर्स चुनने के लिए घर पर सबको समझाना आसान नहीं होता है।

**मदद कर पाना
ही आजादी है**
कार्तिक वी. नायर,
18 साल



मैं इस साल कॉलेज की पढ़ाई शुरू करने जा रहा हूँ। मेरे घर में मेरे परिवार से किसी ने मुझ पर कभी किसी बात के लिए जबरदस्ती नहीं की है, लेकिन मेरे लिए आजादी का मतलब सिर्फ मेरे निजी लाभ से नहीं है। मुझे लगता है किसी जरूरतमंद की मदद कर पाने के संसाधन होना ही मेरे लिए आजादी है। मैं जब भी ऐसे लोगों से मिलता हूँ, जो किसी जरूरतमंद की मजबूरी या उनके हालात का फायदा उठाते हैं तो मुझे बहुत बुरा लगता है। अक्सर सोचता हूँ कि एक दिन मैं उनकी मदद कर सकूँ और मेरे रास्ते में कोई रुकावट ना हो। मैं अपने घर पर सभी की बातें मानता हूँ, लेकिन मेरा यह भी मानना है कि परिवार को बच्चों के सपनों पर भरोसा होना चाहिए। अगर मैं कोई आइडिया शेअर करूँ तो उस गोल तक पहुंचने में मेरा परिवार मेरा साथ दे, किसी तरह की रोकटोक ना करे।

युवा

लड़कियों की सेफ्टी ही आजाद भारत की जरूरत है

अदिति सिन्हा, 18 साल

मुझे हमेशा से हर चीज की आजादी दी गयी है। मेरा मानना है कि आजाद होने के बाद देश में आज भी कुछ क्षेत्रों में बदलाव की जरूरत है जैसे कि एजुकेशन सिस्टम। एनडीए में लड़कियों के लिए सीटें बढ़ायी जानी चाहिए। रिजर्वेशन के सिस्टम और कटऑफ में भी बदलाव की जरूरत है, जिससे हर बच्चे को उसके मेरिट से मौका जरूर मिले, पसंद के कोर्स में एडमिशन मिल सके। हमारा देश आजाद है, लेकिन लड़कियों के लिए सेफ्टी आज भी एक बड़ा मुद्दा है। मैं दिल्ली से बंगलुरु आ कर इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रही हूँ। यह शहर दिल्ली से ज्यादा सेफ है, फिर भी मेरी फैमिली मेरी सेफ्टी को ले कर चिंता करती है।



मुझे पसंद का कैरिअर चुनने की आजादी चाहिए

सोहम गांधी, 17 साल

मैं कॉलेज के लिए कोर्सेज सर्च कर रहा हूँ। इस समय मेरे लिए पढ़ाई और मेरा फ्यूचर मेरे सामने है और सबसे ज्यादा जरूरी भी। मुझे लगता है आजादी विश्वास के साथ ही महसूस करायी जा सकती है। मैं चाहता हूँ कि मेरी फैमिली मेरा चुना हुआ कोर्स मुझे पढ़ने दे। मेरा मानना है कि किसी भी स्टूडेंट को परिवार से सपोर्ट मिले तो वह जरूर अपने सपने पूरे कर सकता है। कोर्स चुनने में फैमिली बच्चे पर भरोसा करे और उसे आजादी दे तो सक्सेस की राह आसान होगी।



हर तरह के कोर्स करने की आजादी

हर्ष सिन्हा, 24 साल

मैंने दिल्ली टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी से सॉफ्टवेअर इंजीनियरिंग की है और अभी मैं एमनसी में जॉब कर रहा हूँ। मेरे लिए फ्रीडम की परिभाषा है, किसी को किसी भी बात के लिए, उनकी पसंद या जिंदगी जीने के तरीके को ले कर जज नहीं किया जाना चाहिए। सबको अपनी पसंद से जीने का अधिकार होना चाहिए, अपने जीवन के फैसले बिना डरे, बिना यह सोचे कि लोग क्या कहेंगे, ले सकें। सामाजिक डर से मुक्ति, सभी के विचारों के बोझ से आजादी ही आज की बदलती दुनिया में सच्ची आजादी है। मुझे हमेशा से साइंस में रुचि थी, लेकिन आज भी कई घरों में साइंस पढ़ना ही सही माना जाता है, जोकि मेरी राय में सही नहीं है। अपनी पसंद से पढ़ने की आजादी होनी चाहिए।

घर से सपोर्ट ही आजाद कहलाती है

गीतांजलि माहेश्वरी, 18 साल

मैं दिल्ली में रहती हूँ और अभी अपनी बीसीए की पढ़ाई शुरू करने वाली हूँ। मुझे मेरे परिवार ने हर बात की आजादी दी है, पढ़ाई से जुड़ी भी कोई रोकटोक नहीं की। वे मुझे बहुत सपोर्ट करते हैं। हमारा देश आजाद है और इस आजादी के साथ हमें कई तरह की सुविधाएं मिली हैं, कई तरह के मौके मिलते हैं। मुझे घर-परिवार की तरफ से कोई बंदिश नहीं महसूस होती है। मेरा मानना है कि मैं पूरी तरह से आजाद इसलिए महसूस करती हूँ, क्योंकि मेरे घर से मुझे पूरा सपोर्ट मिलता है। पढ़ाई के लिए कोर्स चुनना, कॉलेज चुनना या बाहर घूमने को ले कर भी मेरे पेरेंट्स मुझ पर भरोसा करते हैं। अगर युवाओं को घर से भरोसा और सपोर्ट मिले तो वे आजाद महसूस करेंगे।



◆ परिवा सिन्हा

पिछले रिश्ते का अनुभव : रिश्ते में एंजाइटी की एक खास वजह अतीत में पहले रिश्ते से मिली बेवफाई, विश्वासघात और दिल टूट जाना भी है। मायरा (नाम बदल दिया गया है) जब भी विवेक के पास जाती है, मानो पल ठहर जाता है। वह चाह कर भी उन मधुर पलों को जी नहीं पाती। विवेक उसकी इस उदासी से उकता गया है। पर ऐसा कब तक चलता? दोनों के बीच दूरियां बढ़ने लगी हैं। गुरुग्राम में स्थित मनस्थली की निदेशक व मनोचिकित्सक ज्योति कपूर कहती हैं, "दरअसल, कपल में से किसी एक का या फिर दोनों का अगर पहला रिश्ता रह चुका हो, एक्स से अभी भी संपर्क हो, हाल ही में ब्रेकअप हुआ हो तो उन्हें फोकस करने में दिक्कत हो सकती है। अगर आप अपने साथी के साथ बहुत ओपन हैं तो उसे अपने पूर्व रिश्ते के बारे में बताएं या ना बताएं, इस बारे में परिस्थिति और साथी के स्वभाव को देख कर निर्णय लें। कहा जाता है कि अपनी लाइफ का अगला चैप्टर तभी शुरू कर सकते हैं, जब आप पहले को बार-बार पढ़ना बंद करें। इसीलिए अपने एक्स से रिश्ता पूरी तरह से ब्रेकअप करके ही अपने वर्तमान के रिश्ते को दिल से स्वीकारें, तभी आप पूरी तरह से रिलेशन में इन्वॉल्व हो पाएंगे। एक रिसर्च में बात सामने आयी है कि रिलेशनशिप एंजाइटी सिर्फ दो रोमांटिक पार्टनर्स के बीच की बात ही नहीं है, बल्कि जो

क्या कहते हैं अध्ययन

नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ के मुताबिक, भारत में एंजाइटी डिस्ऑर्डर सबसे तेजी से फैलने वाली बीमारी है। देश के लगभग 40 मिलियन यानी करीब 4 करोड़ युवा इस परेशानी की चपेट में हैं। अचरज की बात है कि भारत के अलग-अलग महानगरों में लगभग 15.20 प्रतिशत लोग एंजाइटी और 15.17 प्रतिशत लोग डिप्रेशन के शिकार हैं। इसकी बड़ी वजह नींद पूरी ना होना है। लाइफस्टाइल जितना सही होगा, शरीर स्वस्थ रहेगा। स्वस्थ शरीर से मन अच्छा होगा और रिश्ते पर पॉजिटिव असर पड़ेगा।



लोग रिलेशनशिप में नहीं हैं, वे भी रिलेशनशिप नहीं होने की परेशानी से गुजर रहे हैं।" सिंगल युवा भी पार्टनर के सलेक्शन को ले कर और जीवन में होने वाले डेटिंग प्रोसेस से चिंतित रहते हैं। वे अकेलापन महसूस करते हैं। सेक्स थैरेपिस्ट और फोर्ब्स हेल्थ एडवाइजरी बोर्ड के सदस्य रूफस टोनी स्पैन का कहना है कि सुरक्षा, विश्वास के मद्दे और अन्य तनाव जैसे वित्तीय कठिनाइयां भी रिश्ते में चिंता कारण बन सकती है।

रिजेक्शन की चिंता : युवाओं के बीच नए रिश्ते में रिजेक्शन का डर सबसे बड़ा है कि अगर साथी के सामने अपने प्यार का इजहार किया और उसने आपकी पहल की सराहना नहीं की तो कैसी प्रतिक्रिया होगी। क्या उनकी नजर में वह पहले जैसा नहीं रहेगा? वह साथी की ना को कैसे सहन कर पाएगा। ड्रेसिंग सेंस को ले कर एंजाइटी : युवाओं के लिए लुक में बड़ा पहलू है ड्रेसिंग सेंस। अगर आपमें लुक को ले कर कॉन्फिडेंस नहीं है तो स्टाइल में बदलाव लाएं।

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

महिलाओं में संसर्ग से दर्द, यूटीआई, बार-बार यूरिन जाने व इन्फेक्शन होने का बहुत डर होता है।

पुरुषों में सेक्सुअल परफॉर्मेंस की टेंशन उनकी एंजाइटी की सबसे बड़ी वजह है।



तन से जुड़े डर

यूटीआई की परेशानी : कई महिलाएं संबंध बनाने से पहले बहुत घबरा जाती हैं। फोर्टिस अस्पताल, नोएडा की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. आराधना सिंह बुंदेला कहती हैं, "महिलाओं को बार-बार यूटीआई, वेजिनाइटिस, इन्फेक्शन, चोट लगने का खतरा, दर्द का डर होने की वजह से साथी से संबंध बनाने में डर लगता है। लेकिन सच पूछा जाए तो अगर वे स्त्री रोग विशेष से सलाह लें।"

इरेक्टाइल डिस्पेंक्शन की समस्या : पुरुषों को भी कई बार अपनी परफॉर्मेंस को ले कर परेशानी हो जाती है। काउंसलिंग के माध्यम से यह ठीक हो सकती है। अगर शारीरिक जांच में कोई गंभीर परेशानी दिखेगी तो उसका इलाज कराएं। वजन पर कंट्रोल रखना, स्मोकिंग और तनाव से दूर रहना होगा। रोज व्यायाम और हेल्दी डाइट पर ध्यान दें। परेशानी ज्यादा है तो डॉक्टरों की सलाह पर इलाज कराना होगा।

◆ रूबी

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 !



खुशी के मौके के लिए पैरोल

जेल में बंद विवेक श्रीवास्तव का बेटा जब ऑस्ट्रेलिया जाने वाला था तो मुंबई हाईकोर्ट ने उन्हें 10 दिन के पैरोल पर रिहा कर दिया। सरकारी पक्ष की आपत्ति थी कि पैरोल आमतौर पर इमरजेंसी के हालात में दिए जाते हैं, लेकिन कोर्ट ने कहा कि जब दुख के मौके पर पैरोल दी जा सकती है तो खुशी के मौके पर क्यों नहीं। एक पिता के लिए बेटे को पढ़ाई के लिए विदेश भेजना बड़ी खुशी की बात है।

कूड़ा उठाए और गिफ्ट पाइए

टूरिस्ट घूमते हुए कूड़ा फैला देते हैं। डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगन ने अपने यहां आने वाले टूरिस्टों को बजाय पेनाल्टी से डराने के उन्हें गिफ्ट का लालच दिया है। टूरिस्टों के लिए एक प्रोग्राम लॉन्च किया गया है कि वे कूड़ा उठा कर सही जगह फेंकेंगे तो उन्हें बदले में उन्हें गिफ्ट मिलेंगे। इलाके को साफ-सुथरा रखने का यह आइडिया अच्छा है।



पेरेंट्स के साथ समय बिताने को मिलेगी छुट्टी

सभी को असम सरकार के इस फैसले का स्वागत करने के साथ-साथ अमल भी करना चाहिए। इस साल 6 नवंबर और 8 नवंबर को सरकारी कर्मचारियों को अपने माता-पिता या सास-ससुर के साथ समय बिताने के लिए स्पेशल छुट्टी मिलेगी। यानी अब क्वालिटी टाइम की बात केवल फलसफे तक सीमित नहीं रह जाएगी। अफसोस, जिनके माता-पिता जीवित नहीं हैं, या सास-ससुर नहीं हैं, उन्हें यह छुट्टी नहीं मिलेगी।

हंसते रही

हंसना सेहत के लिए कितना अच्छा है, सब जानते हैं। पर जापान के यामागाटा प्रशासन ने तो वहां अध्यादेश पारित कर हंसने को अनिवार्य बना दिया है। नियम है कि सबको दिन में कम से कम एक बार

हंसना जरूरी है। हर महीने का आठवां

दिन हंसी के दिन की तरह मनाया जाएगा।

ऑफिस में भी हंसी-खुशी का माहौल बनाए

रखने के लिए कहा गया है। यामागाटा यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च में साबित हुआ है कि हंसने से दिल की सेहत दुरुस्त रहती है।



एआई नागिन से जरा बचके

तकनीक का कमाल देखिए, अमेरिका की सॉफ्टवेयर इंजीनियर क्रिस्टीना अन्स्ट ने दुनिया की पहली एआई ड्रेस बनायी है। काले रंग की इस ड्रेस का नाम रख है मेडुसा और इस पर गोल्डन कलर के 4 रोबोटिक सांप बनाए गए हैं। खास बात यह है कि अगर आपने इस ड्रेस पहनी लड़की की ओर देखने की जुरत की तो ये सांप रेंगते हुए आपको घूरने लगेंगे। डरने की जरूरत नहीं, पर इतना जरूर है कि लोग लड़की को घूरने से कतराएंगे, क्योंकि वे घूरेंगे तो सांप उन्हें घूरेगा। एआई फैशन डिजाइनर के दिन आने वाले हैं।

◆ प्रस्तुति : गोपाल सिन्हा

सौजन्य : manoramaonline

Beauty Problems

एक्स्ट्रा मॉइस्चराइजर और हाइड्रेशन के लिए 1 छोटा चम्मच शहद और 2 चम्मच दही लें। इसे 15 मिनट तक लगा कर रखें। इससे स्किन के पोर्स टाइट होंगे।



शहनाज हुसैन
ब्यूटी एक्सपर्ट

करें योगर्ट फेशियल

दही सामान्य से रूखी त्वचा के लिए फायदेमंद है। स्किन से टैनिंग दूर करने में यह काफी फायदेमंद है। आप चाहे वर्किंग वुमन हों या कॉलेज गोइंग, वीकेंड तक आते-आते त्वचा पर टैनिंग दिखने लगती है। ऐसे में दही से किया गया फेशियल काफी असरदार साबित होता है।

क्या हैं फायदे

- अगर आपकी त्वचा मेच्योर है या ड्राई है तो दही ना सिर्फ स्किन को हाइड्रेट करेगा, बल्कि चेहरे पर झांझियां भी धीरे-धीरे दूर होंगी।
- सनटैन दूर करने के लिए भी योगर्ट फेशियल असरदार है।
- कॉम्बिनेशन स्किन के लिए भी दही का फेशियल या दही से किया गया क्लीनअप फायदेमंद है।

कैसे करें

- सबसे पहले चेहरे को कच्चे दूध से क्लीन करें। चेहरे को धो कर थपथपा कर सुखा लें। गुलाबजल स्प्रे करें।
- फेशियल मसाज क्रीम में 1 बड़ा चम्मच दही डालें। गुलाबजल भी मिलाएं। क्रीम में दही और गुलाबजल डाल कर मिक्स कर गाढ़ा पेस्ट बनाएं। फेशियल मसाज स्ट्रोकस के साथ चेहरे की मालिश करें।
- गुलाबजल में भीगी रुई से चेहरा साफ करें। आइस कोल्ड वॉटर से एक बार चेहरा

पोंछ लें। ब्लैकहेड्स रिमूव करें।

- चेहरे पर स्टीम लें। स्टीम के पानी में गेंदे और गुलाब की पंखुड़ियां डालें।
- स्टीम सिर्फ 5-7 मिनट तक ही लें। उसके बाद योगर्ट फेशियल मास्क लगाएं। इसके लिए 1 बड़ा चम्मच दही और 2-3 बूंद नीबू का रस मिलाएं।
- एक्स्ट्रा मॉइस्चराइजर और हाइड्रेशन के लिए 1 छोटा चम्मच शहद और 2 चम्मच दही लें। इसे 15 मिनट तक लगा कर रखें। इससे स्किन के पोर्स टाइट होंगे।
- शहद, नीबू का रस व दही मिला कर फेस मास्क बनाएं। रूखी त्वचा के लिए यह फायदेमंद पैक है।
- सामान्य त्वचा के लिए एलोवेरा जैल और दही मिक्स करें। 1-2 बूंद शहद की मिलाएं और चेहरे व गरदन पर लगाएं। हल्का सूखने पर धो लें।

● एंटीरिंकल फेशियल मास्क के लिए अंडे का सफेद हिस्सा और दही फेंट कर इस्तेमाल करें। स्किन पर सूट करता योगर्ट फेशियल मास्क लगाएं।

- मास्क लगाने के बाद 20 मिनट चेहरे पर लगाए रखें और चेहरा धो लें। मॉइस्चराइजर लगाएं।

कब करें

- वीकेंड में दही से फेस क्लीन या महीने में एक बार योगर्ट फेशियल काफी असरदार है।
- रूटीन स्किन ट्रीटमेंट में पानी मिले दही को फ्रीजर में जमा कर कर्ड आइस क्यूब से फेस मसाज भी कर सकती हैं। इससे चेहरे पर कसावट आएगी।



घनी आईब्रो

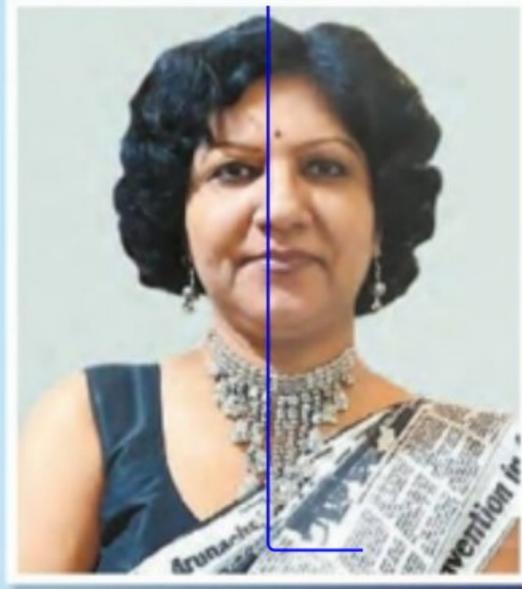
- आईब्रो की अच्छी ग्रोथ और मजबूती के लिए एक छोटे चम्मच बादाम के तेल में कुछ बूंदें अरंडी का तेल मिलाएं। तैयार तेल से अपनी भवों पर हल्की मालिश करें। ऐसा नियमित करने से पलकें गिरने की समस्या नहीं होगी। रूखापन दूर करने में भी इससे मदद मिलेगी।
- नारियल तेल में विटामिन ई ऑइल को मिक्स करके इस्तेमाल करें। पर ध्यान रखें कि नारियल तेल प्योर होना चाहिए।

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

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



अक्षिता चौहान



ज्योति दिनेश तोतेवर



चंद्रमुखी



अक्षता भद्रना



खुशबू जायसवाल



पूजा धमीजा

घर से करें कमाई

कोविड ने हमें सिखा दिया कि घर से भी सारे काम किए जा सकते हैं। मिलिए कुछ महिलाओं से, जिन्होंने घर से काम की शुरुआत की और आज ना सिर्फ आर्थिक रूप से फैमिली की सपोर्ट कर रही हैं, बल्कि कई महिलाओं को रोजगार के अवसर भी उपलब्ध कराए हैं। इनसे प्रेरणा पा कर आप भी घर से कोई काम शुरू कर सकती हैं।

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

ज्वेलरी बिजनेस घर से ज्योति दिनेश तोतेवर



मैं महाराष्ट्र के छोटे से गांव के किसान की बेटी हूँ। जहाँ से मैं आती हूँ, वहाँ बेटियों से ज्यादा उम्मीदें नहीं रखी जाती हैं। लेकिन बहुत छोटी उम्र से मुझमें स्टेज पर होने का पैशन था। मैं स्कूल और कॉलेज में बहुत एक्टिव थी। पांचवीं क्लास में मुझे पहली बार स्टेज पर एंकरिंग करने का मौका मिला। मैंने अपने कॉलेज में भी इलेक्शन कैंपेन और कई सारे इवेंट्स को होस्ट किया। कॉलेज के बाद तक मैंने कुछ 3500 इवेंट में एंकरिंग की, जिसे राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति के सामने एंकरिंग करना मेरे लिए सबसे बड़ा मौका था। छोटे से गांव की लड़की को उस दिन एअर ट्रेवल करने का पहली बार मौका मिला था।

मैंने श्रद्धा आर्ट सोसाइटी बनायी, जिसका नाम सबसे बड़ी रंगोली के लिए वर्ल्ड रेकार्ड में दर्ज किया गया था। अपने गांव में मैंने बहुत सा सोशल वर्क भी किया, जिसमें से मैंने एक मुहिम चलायी थी, जहाँ मैं अपने घर पर सभी पुराने कपड़े मंगवा लेती थी। उन कपड़ों को धो कर प्रेस करके हम किसी जरूरतमंद को देते और हॉस्पिटल व स्कूलों में भेजते थे। उसी मुहिम के जरिए मैंने थोड़े पैसे जोड़ कर सिलाई मशीनें खरीदीं और बेरोजगार, डाइवोर्स व विडो महिलाओं को रोजगार दिया। इसमें मेरी कोई कमाई नहीं थी, लेकिन मुझे यह काम बहुत पसंद था। एग्रीकल्चर बैंकग्राउंड से होने के कारण मैंने गांव में एग्रीकल्चर फेस्टिवल भी कराया, जिसमें किसानों को 6 लाख रुपए का मुनाफा भी हुआ।

मेरी पॉजिटिव थिंकिंग और मनोबल ने मेरा बहुत साथ दिया। मेरी फैमिली में बहुत बड़ी मेडिकल इमरजेंसी आ गयी, जिसकी वजह से हमें बार-बार गांव से मुंबई आना पड़ता था। मैंने 2018 में मुंबई शिफ्ट होने का फैसला ले लिया था। मेरे हसबैंड मुझे सपोर्ट करने मेरे साथ मुंबई आए।

आपके ज्वेलरी बिजनेस की शुरुआत कैसे हुई?

मेरे बिजनेस की शुरुआत पैशन और फैमिली को इतने महंगे शहर में सपोर्ट करने से शुरू हुई। मुंबई के इनफिनिटी मॉल में घूमते हुए मैंने अपने हसबैंड से कहा कि एक दिन मुझे भी ऐसी एग्जीबिशन लगानी है। वहाँ बोर्ड पर लिखे नंबर

को मैं चुपके से लिख कर घर लायी। मेरे पास गांव के स्टाइल की कुछ पर्ल ज्वेलरी थी, उसकी पहली एग्जीबिशन लगायी। उसमें 12,000 रुपए स्टॉल का किराया निकल आया था। इसके बाद मैंने बल्क में मटीरियल ला कर घर पर हसबैंड के साथ ज्वेलरी बनानी शुरू कर दी।

आपको किसने सबसे ज्यादा सपोर्ट किया?

मेरे पति और मेरे दोनों बच्चों- बेटे और बेटी ने मेरी हर मोड़ पर मदद की और मेरा साथ दिया है। मेरे पति रिटायर हो गए थे, उन्हें मैंने पहली एग्जीबिशन के बाद अपने साथ ज्वेलरी मेकिंग के काम में जोड़ लिया। वे मुझे सपोर्ट भी करते हैं और उनका भी मन काम में लगा रहता है। हम एक-दूसरे का साथ दे कर यह छोटा सा बिजनेस चला पा रहे हैं।

आपके बिजनेस का सबसे खास पल कौन सा था?

मॉल में छोटी सी एग्जीबिशन के बाद मैंने अगली एग्जीबिशन वर्ल्ड ट्रेड सेंटर, मुंबई में लगायी। साउथ मुंबई में स्थित यह यहाँ की सबसे बड़ी और महंगी कमर्शियल लोकेशन है। स्टॉल का 3 दिन का रेंट 30,000 रुपए था। मुझे हिंदी और मराठी ही बोलनी आती थी, जबकि यहाँ अंग्रेजी बोलने का चलन है। मैं अपने साथ अपनी बेटी को ले गयी थी, जिससे मेरा मनोबल बना रहे, भाषा के कारण कम ना हो सके। एक दिन हमने 45,000 रुपए का बिजनेस किया। वह मेरे लिए सबसे बड़ा दिन था।

बिजनेस के साथ फैमिली मैनेज करना आसान था?

नहीं, कोई भी काम आसान नहीं होता है। मेरे घर में मेडिकल इमरजेंसी होना या मेरा मुंबई आने का फैसला लेना एकदम आसान नहीं था। लेकिन मेरे पति और बच्चों के सपोर्ट से मैंने यह सब शुरू किया।

इस तरह के बिजनेस में प्रॉफिट मिलता है?

किसी भी बिजनेस की शुरुआत प्रॉफिट के बारे में सोच कर ना करें। पहले कुछ साल प्रॉफिट नहीं, मेहनत करना जरूरी है।

ज्वेलरी बिजनेस शुरू करने के लिए खास टिप?

आजकल महिलाओं के लिए बहुत से प्लेटफॉर्म हैं, बस कॉन्फिडेंट और पॉजिटिव रहें तो कुछ भी कर सकती हैं। ज्वेलरी या फैशन के बिजनेस में अपडेटेड रहना पड़ता है और अपने प्रोडक्ट्स को बेचना आना चाहिए। पहले कुछ महीनों में लॉस से ना डरें। घर पर आप मटीरियल ला कर जो मेहनत कर रही हैं, उसे ना रोकें। बिजनेस से रिटर्न जरूर आता है।

◆ परिवा सिन्हा

“ मैंने अच्छे बिजनेस के लिए 3 रूल फॉलो किए हैं—दिमाग बर्फ जैसा, पैर पहिए जैसा और जबान शक्कर जैसी रखनी चाहिए। सब रखना जरूरी है, थकना नहीं है, लगातार काम करना जरूरी है। ”



कंपनी एक, प्रोजेक्ट अनेक अक्षता भद्रन्ना

बेंगलुरु की रहने वाली इंजीनियर अक्षता भद्रन्ना के कैरिअर की कहानी बिलकुल अलग है। वे शादी के बाद जकार्ता तो आयीं, लेकिन उनका दिल अपने शहर बेंगलुरु में रहा। दरअसल, बेंगलुरु अपने मौसम और स्वच्छ पर्यावरण लिए काफी प्रसिद्ध है। उन्होंने महसूस किया कि धीरे-धीरे बेंगलुरु ही नहीं, बल्कि पूरे भारत में ही पर्यावरण का स्तर बहुत नीचे गिर गया है। इसे बचाना ही उनका एकमात्र ध्येय हो गया। अक्षता के मुताबिक हम सभी को पर्यावरण को बचाने की कोशिश करनी चाहिए। इस तरह अक्षता ने इंजीनियर हो कर भी अपने कैरिअर को एक नया मोड़ दिया।

इकोफ्रेंडली बिजनेस

पिछले एक साल में अक्षता ने घर से कई प्रोजेक्ट पर एक साथ काम किया। उन्होंने समाज के स्पेशल चाइल्ड की माताओं को इकोफ्रेंडली बिजनेस करने के लिए तैयार किया। पिछले 6 महीनों में इन महिलाओं ने 40 हजार इकोफ्रेंडली प्रोडक्ट बनाए। उनके बनाए प्रोडक्ट इतने अच्छे होते थे कि वे छोटे शहरों से लेकर महानगरों में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी भेजे जाते रहे हैं। उन्होंने बुकमार्क, लिफाफे, गिफ्ट कार्ड बनाए।

कब से की शुरुआत

कोविड के दिनों में अक्षता और उनके पति ने अखबार की रद्दी से पेंसिल बनायी। बहुत छोटा बिजनेस शुरू हुआ था, बहुत कम लोगों के पास में यह प्रोडक्ट पहुंचा। पर ग्रीन माइक कंपनी खोलने के बाद अक्षता ने कई तरह के इकोफ्रेंडली प्रोडक्ट बनाने पर काम किया। वे कहती हैं, "मैंने जो भी इकोफ्रेंडली प्रोडक्ट और पर्यावरण को बचाने के गुर सीखे, उन्हें मैंने दूसरी महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए सिखाया। इस कंपनी के अंतर्गत कई तरह के और भी काम कर रही हूँ। मॉल एंजीविरन भी कर रही हूँ। मॉल एक ऐसी जगह है, जहाँ मैं अपने विचार लोगों तक आसानी से पहुंचा सकती हूँ। बेंगलुरु के एक बड़े मॉल में मैंने 'कैसे घर के वेस्ट से बहुत आसानी से कंपोस्ट खाद बन सकती है या घर के अन्य वेस्ट प्रोडक्ट से कैसे अच्छी चीजें बन सकती हैं' विषय पर लोगों को जागरूक किया। प्रोजेक्ट और पैनल डिस्कशन का पूरा खाका मैं घर में तैयार करती हूँ। सच पूछा जाए तो अकेला व्यक्ति पर्यावरण में सुधार ला सकता है। इतना ही नहीं, एक ड्रॉप बॉक्स भी मॉल में रखा, ताकि लोग पानी की प्लास्टिक की बोतलों इधर-उधर ना फेंक कर इस ड्रॉप बॉक्स में फेंके, जिससे

इन बोतलों को रिसाइकिल किया जा सके।"

अक्षता स्कूलों में भी जा कर बच्चों के साथ वर्कशॉप करती हैं, जिसमें पर्यावरण को ले कर कैसे जागरूक रहें और उसे बचाने के लिए वे क्या पहल कर सकते हैं आदि विषयों पर बातचीत करती हैं। इतना ही नहीं, वे इन बच्चों के लिए अपनी कंपनी के माध्यम से सेकेंड हैंड किताबों की मिनी लाइब्रेरी भी बनाने का काम करती हैं। सरकारी स्कूल के बच्चों के लिए इकोफ्रेंडली स्टेशनरी रैक भी सप्लाय करती हैं।



सामाजिक काम और पर्यावरण की रक्षा

अक्षता ने बताया कि उसके घर के आसपास के लोग बच्चों के जन्मदिन में अनाथालय में जा कर अनाथ बच्चों के साथ केक काटते हैं और वक्त बिताते हैं। पर ऐसे में उन अनाथ बच्चों को बुरा लगता है कि लोग अपने किसी अवसर पर बहुत कम समय के लिए उनके पास आते हैं। ऐसे में अक्षता ने सोचा कि उनके साथ कुछ वक्त बिताने से ज्यादा अच्छा है कि उनके लिए कुछ किया जाए। उनके लिए भी इकोफ्रेंडली प्रोडक्ट और सेकेंड हैंड बुक्स की लाइब्रेरी बनायी। इसके लिए उन लोगों से संपर्क किया, जो अनाथालय में डोनेट करते हैं। हाल ही में एक कपल ने अपने बच्चे के साथ अनाथालय में लाइब्रेरी बनाने में मदद की। यह सामाजिक पहल भी है और पर्यावरण के लिए भी बढ़िया है।

लोग अपने किसी खास अवसर को मनाने के लिए डोनेट करते हैं, डोनेशन के बजट और बच्चों की उम्र देखते हुए इकोफ्रेंडली प्रोडक्ट, ड्रॉइंग पेपर, कलर पेपर और इकोफ्रेंडली बुक शेल्फ भी देती हूँ। इस तरह के बर्थडे में कोई केक नहीं कटता और ना फोटो सेशन होता है। किसी तरह के दिखावे से डोनेशन की वजह खत्म हो जाती है। यहां ध्येय है कि बच्चे किताबों के साथ अपना वक्त बिताएं। उसके साथ संवाद करें। इस अवसर पर उन पेरेंट्स को इन्वाइट करते हैं, जिन्होंने डोनेशन दिया है। अक्षता के मुताबिक 'ग्रीन माइक' के अंदर जो भी कोई प्रोजेक्ट करती हूँ, उसकी सामाजिक और पर्यावरण वजह होती है।

◆ रूबी

“ कभी-कभी कोई काम समाज और पर्यावरण के लिए भी किया जाता है। मैंने धीरज और सजहता के साथ इसे अपने कैरिअर में ढाला और मुझे इस काम में पूरी तरह संतुष्टि मिली। ”



प्रोफेशन में पैशन जरूरी पूजा धमीजा



मुझे, पूजा मेरे लिए दो प्लेट पनीर बटर मसाला बनाइएगा, जिसमें से एक प्लेट जरा मसालेदार और दूसरी कम मसालेदार। बेटा पूजा, मुझे कुछ हेल्दी चाहिए, जिसमें डिनर रोल, स्प्राउट, सलाद पैक कर दोगी? पूजा, मेरे पेरेंट्स आ रहे हैं, क्या आप सरसों वाली फिश बना सकती हैं? डियर पूजा, क्या कुछ कश्मीरी फूड खिला सकती हो? इस तरह के सैकड़ों मैसेजेज से पूजा रोज डील करती हैं, जिसमें प्यार, अनुरोध, इच्छाएं और बहुत उत्साह होता है। सिर्फ पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि ऑर्थोटिक स्वाद के प्रेमी भी पूजा को खाना ऑर्डर करते हैं। आज से 3 साल पहले पेश से टीचर रही पूजा धमीजा की लाइफ में टर्निंग पॉइंट आया। कोविड के दिनों में वे अपने आसपड़ोस के लोगों, सहेलियों और बुजुर्गों की पसंद का खाना बना कर उनके घर के गेट के सामने रख आती थीं।

कैसे हुई शुरुआत

पूजा धमीजा के मुताबिक, "खाना बनाने का पैशन तो मुझे शुरू से रहा था। लेकिन इसे कैरिअर का रूप दूंगी, यह कभी नहीं सोचा था। अपने बच्चे को स्कूल में टिफिन देती थी, उसके साथ के बच्चों को भी बहुत पसंद आता था। अपने स्कूल में भी ले कर जाती थी। मुझे तारीफें तो मिलती थीं, जो खाने में इनोवेशन के लिए उत्साह देती थीं। मेरे खयाल से इस प्रोफेशन में वही लोग आगे आएंगे, जिन्हें खाना बनाने का पैशन हो। सिर्फ दो दिन खाना पका कर तीसरे दिन बंद कर देने से अच्छा है, वे ना ही बनाएं। इस प्रोफेशन में क्रिटिसिज्म के लिए तैयार रहें। हो सकता आज तारीफ मिल रही है, कल का शिकायत भी मिल सकती है। खाने में सभी का स्वाद और पसंद अलग-अलग है। इसीलिए खाने का ऑर्डर लेते

समय उनसे खासतौर पर पूछ लेती हूं कि मसाला मॉडरेट करना है या तेज खाना है। मुझे खुशी होती है कि जब तारीफ करते हुए कहते हैं, 'आपका खाना खा कर एसिडिटी नहीं होती।' वॉट्सअप ग्रुप में पहले 3, फिर 13, उसके बाद 130, और अब 300 से ऊपर सदस्य हैं, जो उनके साथ जुड़े हैं। इनमें कई कैटेगरी हैं, बुजुर्ग, कामकाजी कपल, किटी पार्टी की महिलाएं, जिम लवर के कस्टमाइज फूड प्लैटर आदि। ऑन डिमांड हेल्दी स्नैक्स जैसे नमकपारे, आटा मठरी, गुड़पारे और मिठाइयां जैसे प्रोटीन लड्डू, ओट्स लड्डू, रागी बरफी, बेसन बरफी आदि भी पूजा बनाती हैं। पूजा के बनाए स्नैक्स और स्वीट्स लोग विदेश में अपने बच्चों और परिजनों के लिए भी ले जाते हैं।

क्या है खाने में स्पेशल

पूजा के बनाए खाने का स्वाद बाजार के खाने से बिलकुल अलग है। वे कहती हैं, "बाजार में बड़े-बड़े पैकेटों में मसाला मिक्स मिलता है, जो ज्यादातर रेस्तरां वाले इस्तेमाल करते हैं। बार-बार मसाले को गरम करते हैं, जिससे तेल की मात्रा बहुत ज्यादा तैरती हुई भी दिखती है। मेरे पास ऑर्डर एक दिन पहले आता है, जिससे उसे बनाने में मुझे पर्याप्त समय मिले। मैं खाने में फूड कलर का इस्तेमाल नहीं करती हूं। सब्जी और नॉनवेज अच्छी क्वालिटी का होता है। खाने का स्वाद और फ्रेशनेस मेरे पकाए खाने को बाकियों से बिलकुल अलग रखता है।"

पूजा के पति विनीत अपनी कॉरपोरेट की नौकरी को छोड़ कर पूजा का साथ तत्परता से दे रहे हैं। उनका मानना है इस प्रोफेशन में फूड की क्वालिटी के साथ-साथ हाइजीन का बहुत महत्व है।

कौन हैं क्लाइंट

विनीत कहते हैं, "किसी भी प्रोफेशन में अनुशासन का बहुत महत्व है। टाइम, फूड, फूड मटेरियल का हाइजीन और पर्सनल हाइजीन इस प्रोफेशन में बहुत जरूरी हैं। स्पून फीडिंग नाम से हमारी किचन है, जिसमें सिर्फ टेक अवे की व्यवस्था है। नॉनवेज और वेज दोनों तरह के मेन कोर्स, स्टार्टर और पुडिंग प्रोवाइड करते हैं। हमारे पास हेल्पर, अटेंडर और कुक्स सभी हैं। अगर कोई मेन कोर्स के साथ गरम पूरियां बनाने के लिए कुक की डिमांड करता है, वह भी हम देते हैं। हम स्कूल कैंटीन, अस्पताल, कॉरपोरेट ऑफिस के वर्किंग लंच, जिम, अपने घर के इर्दगिर्द सोसाइटी में ऑर्डर पर स्पेशल पार्टी, बर्थडे, शादी के फंक्शन में केटरिंग का ऑर्डर लेते हैं। त्योहार जैसे अवसरों पर घी में पका खाना भी प्रोवाइड करते हैं।" ♦ रूबी



“ स्पून फीडिंग के खाने का स्वाद फ्रेश मसाले, क्वालिटी और प्रेजेंटेशन की वजह से लोगों के बीच पॉपुलर है। एमबीए करने के बाद मेन कैरिअर छोड़ कर मैंने अपने पैशन को कैरिअर बनाया। ”

ग्लोबल दुनिया में भाषाएं सीखने से मिल सकता है फायदा अक्षिता चौहान

इंटरनेट युग में भाषाएं सीखना बहुत उपयोगी हो सकता है। घर बैठे कई तरह के काम किए जा सकते हैं और अपने कैरियर को संवारा जा सकता है। अगर आप लैंग्वेज के एक्सपर्ट हैं, फिर तो कैरियर के डेरों विकल्प खुल सकते हैं। वैसे भी इन दिनों कोरियन ड्रामा और स्पेनिश गानों का क्रेज युवाओं के सिर चढ़ कर बोल रहा है। लैंग्वेज कोर्स करने से ना सिर्फ अपने सीवी को ज्यादा वजनदार बनाया जा सकता है, बल्कि भाषा सीखने से ब्लॉग्स या व्लॉग्स लिख सकते हैं, एंवेसीज में जॉब के लिए अप्लाई कर सकते हैं, टूरिज्म के फील्ड में कैरियर बनाया जा सकता है। सबसे अच्छी बात यह है कि घर में रहते हुए भी कई तरह के काम करके आमदनी की जा सकती है। महिलाएं अगर फुलटाइम जॉब नहीं करना चाहती तो भी फ्रीलांस ट्रांसलेटर, कंटेंट राइटर, इंटरप्रेटर, कॉपीराइटर, एडिटर, मीडिया एनालिस्ट और ऑनलाइन ट्यूटर बन सकती हैं।

विप्रो, गुरुग्राम में सीनियर मीडिया एनालिस्ट (स्पेनिश) अक्षिता चौहान ने दिल्ली में पहले वाईएमसीए से स्पेनिश डिप्लोमा लिया, लेकिन वे इसमें थोड़ा और आगे बढ़ना चाहती थीं, लिहाजा उन्होंने इंस्टीट्यूटो सर्वेटेस दिल्ली से बी2 लेवल का कोर्स किया। वे बताती हैं, "मैंने स्पेनिश एंवेसी से यह कोर्स किया। सर्वेटेस में स्पेनिश के 6 लेवल हैं, जिनमें से हर लेवल 60-60 घंटों के 18 मॉड्यूल्स में डिवाइड है। इन लेवल्स को ए1, ए2, बी1, बी2 जैसे लेवल्स में बांटा जाता है। बी2 लेवल पास होने के बाद कोई भी आसानी से विदेशी भाषा बोल या समझ सकता है।"

अक्षिता कहती हैं कि उन्होंने यह कोर्स इसलिए किया, क्योंकि स्पेनिश पूरी दुनिया में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषाओं में से एक है। भारत की बात करें तो फ्रेंच और जर्मन के बाद स्पेनिश पॉपुलर लैंग्वेज है, जिसे युवा सीख रहे हैं। इस फील्ड में विकल्पों की कमी नहीं है, लेकिन आपको लैंग्वेज सीखने के लिए सही इंस्टीट्यूट और कोर्स का चयन करना होगा। इसमें विशेषज्ञता हासिल करनी होगी, तभी आप अपने लिए सही अवसर तलाश पाएंगे। कोर्स के बाद कई कंपनियों में जॉब अप्लाई कर सकते हैं। *मैक इन इंडिया* जैसी मुहिमों के चलते

बहुत सी विदेशी कंपनियां भारत में अपने बेस ऑफिस बना रही हैं और बहुत सी कंपनियां अंग्रेजी के बजाय अपनी भाषा में काम करने को प्राथमिकता देती हैं। ऐसे में भाषा का जानकार होना फायदेमंद साबित हो सकता है। आज ऑनलाइन कई प्लेटफॉर्म हैं, जो ट्रांसलेशन और ट्यूशन की सुविधा प्रदान करते हैं। आप स्कूली बच्चों को भी लैंग्वेज ट्यूशंस दे सकते

लैंग्वेज सीखना एक फन भी है

भाषा सीखने से बेहतर मौके तो मिलते ही हैं, साथ ही यह एक फन भी है। इससे नयी जानकारीयां मिलती हैं। दूसरे देशों की भाषा, संस्कृति के बारे में समझ विकसित होती है। आज मैं कह सकती हूँ कि मुझे हिंदी, अंग्रेजी के अलावा स्पेनिश भी अच्छी तरह आती है। यह दुनिया की दूसरी सबसे पॉपुलर भाषा है, स्पेन के अलावा यूएस में भी इसे दूसरी भाषा का दर्जा प्राप्त है।

हैं। आप ऑनलाइन थोड़ी सी मेहनत करके 3 से 5 एलपीए तक कमाई कर सकते हैं।

कैसे सीखें

वैसे तो देश की टॉप यूनिवर्सिटीज में फॉरेन लैंग्वेज डिपार्टमेंट्स हैं, जहां से छात्र बीए ऑनर्स इन भाषाओं में कर सकते हैं। इसके अलावा एडवांस्ड डिप्लोमा प्रोग्राम भी उपलब्ध हैं। चाहे बीए करें या सर्टिफिकेट कोर्स, छात्र को बारहवीं की परीक्षा 45 प्रतिशत अंकों के साथ उत्तीर्ण करना आवश्यक है। डिप्लोमा करने के लिए पहले सर्टिफिकेट कोर्स करना होता है, यानी भाषा में समझ होनी जरूरी है। इसके बाद अगर एडवांस्ड डिप्लोमा करना चाहते हैं तो

पहले डिप्लोमा कोर्स करना होगा। अगर यूजी कोर्स कर लिया है तो पीजी कोर्स भी उपलब्ध हैं और ज्यादा उत्साही लोगों के लिए एमफिल की सुविधा भी हैं, जिसके लिए पीजी में न्यूनतम 55 फीसदी अंक होने चाहिए। वैसे अगर यूनिवर्सिटी में एडमिशन मिलने में दिक्कत हो (अब ज्यादातर जगहों पर सीयूईटी परीक्षा पास करना अनिवार्य कर दिया गया है) तो दूतावासों से ये लैंग्वेज कोर्स कर सकते हैं, जो ज्यादातर बड़े शहरों में हैं।

ऑनलाइन कोर्सिंग

बहुत से ऐसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म हैं, जहां से निशुल्क या न्यूनतम फीस दे कर लैंग्वेज कोर्स किए जा सकते हैं। कोई भी कोर्स करने के लिए आपको कम से कम 6 महीने से एक वर्ष तक का समय देना होगा। इसके बाद भी इनमें अभ्यास की जरूरत पड़ती है। अच्छी बात यह है कि आप घर बैठे, नौकरी करते हुए या अपनी पढ़ाई के साथ में भी ये कोर्स कर सकते हैं। इनमें समय आपकी सहूलियत के हिसाब से तय होता है। ज्यादातर ऑनलाइन कोर्सिंग में आप अपना ट्रेनर चुन सकते हैं, फ्री डेमो सेशन ले सकते हैं, ताकि जब समझ में आए तभी आगे बढ़ें। हर लेवल के बाद एग्जाम होता है और एक सर्टिफिकेट मिलता है।

आज मोबाइल और इंटरनेट की पहुंच देश के कोने-कोने तक है। सर्च कर सकते हैं कि आपके लिए कौन सा कोर्स उपयुक्त रहेगा, एप्स की मदद लें। किसी जानकार से गाइडेंस लें, अपनी पॉकेट और इच्छा के मुताबिक कोर्स का चयन करें। कई कॉलेज तो स्कॉलरशिप भी प्रदान करते हैं, जिससे पाठ्यक्रम की फीस में अच्छी छूट मिल जाती है। आप किसी भी उम्र में ऐसे कोर्स कर सकते हैं। **◆ इंदिरा**

“ आप फॉरेन लैंग्वेज सीखते हैं तो घर बैठे कई तरह के काम कर सकते हैं। इन दिनों जर्मन, स्पेनिश, जैपनीज, फ्रेंच, कोरियन और चाइनीज भाषाएं सीखने का क्रेज युवाओं में काफी है। ”



सेवा भी और पैसा भी चंद्रमुखी



ट्रेनिंग ले चुकी हैं और इनके काम में परफेक्शन आ चुका है, वह अच्छे कस्टमर बना चुकी हैं। उनके काम को पहचान मिल रही है। चंद्रमुखी बताती हैं कि वे इन महिलाओं को होलसेल दुकानों से कपड़े, ऊन आदि खरीद कर देती हैं, जिससे उन्हें भटकना ना पड़े। वे उन्हें डिजाइन भी देती हैं, कलर स्कीम बताती हैं। अपने ग्रुप में इन महिलाओं के काम को डिस्प्ले कर करती हैं। हैदराबाद, बंगलुरु, दिल्ली, केरल की कई डॉक्टर और प्रोफेसर महिलाएं हैं, जो चंद्रमुखी के ग्रुप से जुड़ी हैं। महिलाएं कस्टमाइज डिजाइन भी देती हैं या फिर उनके बनाए प्रोडक्ट भी इस्तेमाल करती हैं।

और भी हैं राहें

चंद्रमुखी इन महिलाओं के साथ ऑर्गेनिक फार्मिंग भी करना चाहती हैं। इस ओर वे कदम बढ़ा चुकी हैं। इस साल उनका ऑर्गेनिक फार्मिंग करने का एजेंडा है। सीतामढ़ी खूबसूरत व उपजाऊ मिट्टी का क्षेत्र हैं। आजकल शहरवासियों को सही खाद पानी से तैयार पेस्टिसाइड फ्री अनाज नहीं मिलता। चंद्रमुखी कहती हैं, "मैंने सोचा कि लोगों में बीमारियां घर करने लगे, उससे अच्छा है कि मैं लोगों तक ऑर्गेनिक फूड प्रोडक्ट के जरिए दाल, मोटे अनाज और इनसे बने फूड प्रोडक्ट मुहैया कराऊं। यहां की महिलाएं

काफी मेहनती हैं। मैं उन्हें ऑर्गेनिक खेती पर ट्रेनिंग दिलवाऊंगी। अभी तक ये लोग मसालों की खेती करने में रुचि दिखा रही हैं। इस सब कामों के उन्हें पैसे मिलते हैं। उन्हें किसी के ऊपर अश्रित नहीं रहना पड़ रहा है। पर खेद की बात है कि इनके काम को ब्रांड नेम नहीं मिला पाया है। मेरी कोशिश है कि अपने इस काम और इन महिलाओं की मेहनत को एक ब्रांड नाम दू।"

क्या है संभावनाएं

अगर कोई महिला को ऑर्डिनेशन का काम करना चाहे तो वह अपने आसपास के क्षेत्र में होलसेल की दुकानों, अच्छी निटर, जरूरतमंद और सीखने की इच्छा रखने वाली महिलाओं के बारे में जानकारी हासिल करे। आपको कोई हुनर आता हो, तो इन महिलाओं को सिखाएं। सोशल मीडिया को प्रोडक्ट सेल करने का प्लेटफॉर्म बनाएं। जब काम को सराहना मिलने लगे, तब इसमें रुपए लगाएं।

◆ रूबी



कई बार सिर्फ काम करना ही नहीं, काम करवाना भी बड़ी बात होती है। इनसे मिलिए, ये हैं बिहार के सीतामढ़ी की रहने वाली चंद्रमुखी, जो इन दिनों गुरुग्राम में रहती हैं। उनका ज्यादातर समय अपने गांव में ही बीतता है। दरअसल, महामारी के दिनों में अपने गांव की महिलाओं को लाचार, बेबस होते देख, वे काफी विचलित हुईं। किसी के पास खाने को नहीं है, किसी के पास कपड़े पहनने को नहीं है। कोई अपने बच्चों को नहीं पढ़ा पा रही है। वे औरतें पूरे दिन घर में बैठी रहती थीं, उन्हें समझ में नहीं आता कि काम क्या करे, जिससे घर का दशा सुधरे। ऐसी स्थिति में चंद्रमुखी ने तय किया कि जो हुनर उन्हें खुद को आता है, वह इन महिलाओं को सिखाएंगी, जैसे स्वेटर बुनना, क्रोशिया की ट्रेनिंग देने के अलावा ब्लाउज स्टिचिंग आदि। इन महिलाओं को अपने पैरों में खड़े होने के लिए प्रोत्साहित किया। इन महिलाओं के लिए चंद्रमुखी ने होलसेल रेट पर कपड़े मंगवाए और सिलाई मशीन दिलवायी। वे कहती हैं, "मैंने इन्हें स्किल वर्क सिखाया और फेसबुक में सेल करने का प्लेटफॉर्म दिया। मेरे ग्रुप की महिलाएं इन महिलाओं की कस्टमर के तौर पर जुड़ीं। डॉक्टर, आर्टिस्ट, अन्य वर्किंग और नॉन-वर्किंग वुमन इनके साथ फेसबुक के माध्यम से इनके साथ जुड़ी हैं। सीतामढ़ी की ये महिलाएं अपने ग्राहकों की डिमांड पर ब्लाउज और दूसरी चीजें बनाती हैं।"

जुड़ी कितनी महिलाएं

20-25 महिलाएं चंद्रमुखी के साथ जुड़ी हैं, जिन्हें वे काम की ट्रेनिंग देती हैं। इसके अलावा 13 महिलाएं हैं, जिनसे वे प्रोडक्ट बनवा रही हैं। जो महिलाएं

“ मैंने अपने काम में बिहार के सीतामढ़ी की बहुत सी महिलाओं को भी जोड़ा। सिलाई, कढ़ाई व बुनाई ही नहीं, ये महिलाएं ऑर्गेनिक फार्मिंग करने की ओर भी कदम बढ़ा रही हैं। ”

टैलेंट की खुशबू फैलायी पूरे शहर में खुशबू जायसवाल

मिलें अयोध्या के फैजाबाद की खुशबू जायसवाल से, जो अपने टैलेंट के दम पर आज अपने शहर का जानामाना नाम बन चुकी हैं। लेकिन हमेशा से ऐसा नहीं था। शुरू से क्रिएटिव कामों में मशगूल रहने वाली खुशबू की खूबी है कि वे आपका नाम हिंदी या अंग्रेजी में इस तरह से लिख देंगी कि दिखने में वह गणेश की पेंटिंग दिखायी देगी, लेकिन उसमें आपका नाम भी लिखा होगा। खुशबू की इस खूबी ने उन्हें डेरों सर्टिफिकेट्स और ट्राफी दिलवायी हैं, साथ ही घर बैठे कमाई का जरिया भी दिया है।

अपने बारे में बताते हुए खुशबू का कहना है, “मेरी सचि शुरू से आर्ट एंड क्राफ्ट में थी। मैं एक स्कूल में पढ़ाती थी। समय के साथ मैंने अपनी कला को निखारा। शादी के बाद दूसरे शहर में जाने पर मैंने घर पर रह कर ही ड्रॉइंग बनाना शुरू किया। गणेश जी की भक्त होने के कारण मैंने उनकी पेंटिंग बनानी शुरू की। अपनी कला को अलग रूप देने के लिए धीरे-धीरे मैंने अपनी फ्रेंड्स और परिवार के लोगों का नाम पेंटिंग में लिखना शुरू किया, जो सबको बहुत पसंद आया। अकसर मैं अपनी बनायी पेंटिंग की फोटो सोशल मीडिया पर डालती थी और अपने वॉट्सएप स्टेटस पर भी लगाती थी। सोशल मीडिया से मुझे बहुत मदद मिली और कई लोगों ने ऑर्डर पर मुझसे पेंटिंग बनवानी शुरू कर दी, जिससे मेरी अच्छी कमाई होने लगी। इसके बाद मुझे एक कंपनी से लोगो बनाने का काम भी मिला। उन्हें भी मेरे इस काम के बारे में पता चला, तो उन्होंने मेरी अक्षर गणेश की पेंटिंग पर ग्राफिक भी बनाया और वेडिंग अलबम पर इसे प्रिंट किया। इसके साथ मैं अयोध्या महोत्सव से जुड़ गयी, इस एग्जीबिशन में मेरी बनायी गयी 11 पेंटिंग्स लगायी गयी थीं। यहां मैंने दर्शकों के सामने लाइव पेंटिंग बना कर दिखायी। इस महोत्सव से मुझे काफी लोकप्रियता मिली। कई संस्थाओं ने भी इसके बाद से मुझसे संपर्क किया और मुझे अपने साथ जोड़ लिया। इसके अलावा भी कई और लोगों ने मुझे अपने ग्रुप में जोड़ लिया। आज मेरे पास 70 से ज्यादा सर्टिफिकेट हैं। इसके अलावा मैं मंडाला, ड्रडल आर्ट भी करती हूँ। वेडिंग

डेकोरेशन में थाली डेकोरेशन, गिफ्ट पैकिंग जैसे काम भी मैंने किए हैं। मैं आर्ट एंड क्राफ्ट, पेंटिंग, अक्षर गणेश पेंटिंग बनाना सिखाती हूँ और बच्चों का प्रोजेक्ट वर्क भी बनाती हूँ। अब मैं अपनी पेंटिंग्स को टाइल्स पर बनाने की दिशा में काम कर रही हूँ।”

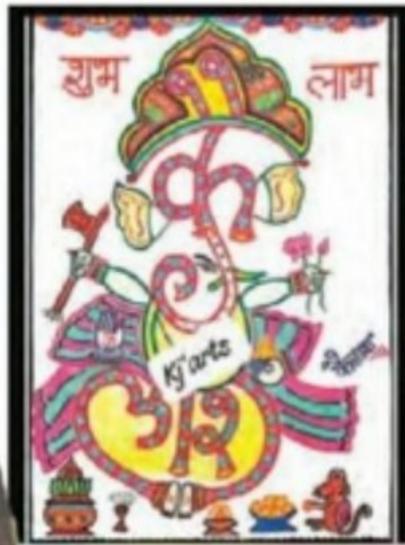
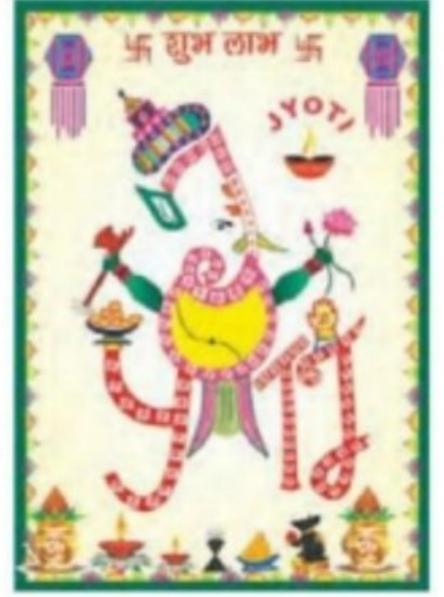
एक बार जब आप लोकप्रिय हो जाते हैं, तो इस काम से एक महीने में 50 हजार रूपए तक की कमाई हो सकती है। इस फील्ड में कमाई सीजन और जरूरत के हिसाब से होती है, जैसे शादी व त्योहारों के सीजन में व बच्चों के एग्जाम या छुट्टियों के दौरान काम ज्यादा मिल जाता है।

जो महिलाएं खुशबू जायसवाल की तरह अपने टैलेंट को कमाई का जरिया बनाना चाहती हैं, तो उन्हें इस बात का ध्यान रखना होगा कि आपको अपने काम की अच्छी समझ होनी चाहिए, इसके अलावा खुद को अपडेट रखना और नए प्रयोग रखना भी जरूरी है।

- अपना कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए आपको लोगों से मिलने और बातचीत करने में गुरेज नहीं करना चाहिए।
- अपने काम के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को बताएं। अपने काम के कुछ सैंपल तैयार करके रखें।
- आजकल सोशल मीडिया का जमाना है, यह अपने काम की पब्लिसिटी का अच्छा जरिया है। अच्छी फोटोज क्लिक करें और इन्हें अपने स्टेटस पर व सोशल मीडिया हैंडल पर पोस्ट कर सकती हैं।
- शुरुआत में अपना माजिन कम रखें और क्लाइंट बेस बनाने पर ध्यान दें। जब आपके बारे में लोग जानने लगें, तभी प्रॉफिट के बारे में सोचें।
- कला का क्षेत्र ऐसा होता है, जिसमें रोजाना नयी चीजें आती रहती हैं, इसकी जानकारी रखना बहुत जरूरी है। काम की बारीकी, नयापन और हाथ की सफाई का इस फील्ड में बहुत रोल है।
- किसी से काम सीख रही हैं तो उनसे भी संपर्क बना कर रखें, ताकि वे आपको काम दिलवाने में मदद कर सकें।
- इस बात का ध्यान हमेशा रखना चाहिए कि पार्टटाइम काम आपको हजारों-लाखों की कमाई नहीं करवा सकता, इसलिए अगर आपको थोड़े पैसे ही मिल रहे हों, तो इस बात से फ्रस्ट्रेट हो कर काम करना ना छोड़ें।
- अगर काम मिलने में दिक्कत हो, तो किसी ऐसे व्यक्ति से जुड़ने की कोशिश करें, जो आपके फील्ड में पहले से काम कर रहे हों, इससे आपको ना सिर्फ थोड़ा-बहुत काम मिलेगा, बल्कि यह भी समझ आएगा कि क्लाइंट डीलिंग में आप क्या गलतियां कर रही हैं।

◆ निष्ठा गांधी

“ सोशल मीडिया पर अपनी आर्ट की तसवीरें पोस्ट करने से मुझे बहुत मदद मिली और कई लोगों ने ऑर्डर पर मुझसे पेंटिंग बनवानी शुरू कर दी, जिससे मेरी अच्छी कमाई होने लगी। ”



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

ड्रॉपशिपिंग : आपका अपना ऑनलाइन स्टोर



कैसे शुरू करें ड्रॉपशिपिंग

ड्रॉपशिपिंग हासउबाइफ, रिटायर्ड या अपना बिजनेस करने की चाह रखने वाले युवाओं के लिए कमाई का अच्छा जरिया बन सकता है। प्रॉफिट बढ़ने पर इसे फुलटाइम कैरिअर के रूप में भी अपनाया जा सकता है। ये हैं इसके कुछ स्टेप्स—

प्रोडक्ट चुनें : सबसे पहले आप उन प्रोडक्ट की लिस्ट तैयार करें, जिन्हें आप ऑनलाइन सेल करना चाहते हैं। यह भी जानें कि इन प्रोडक्ट की कितनी बड़ी मार्केट है। इसके लिए आपको मौजूदा ट्रेंड्स, ऑनलाइन क्या चीजें सबसे अधिक बिक रही हैं आदि पर फोकस करना होगा। अपने टारगेट ऑडिअंस और मुख्य कंपीटीटर के बारे में भी रिसर्च करें।

यदि आप अपनी फैमिली की इनकम को बढ़ाना चाहते हैं और जॉब नहीं करना चाहते तो ऑनलाइन चीजें बेचना एक बढ़िया तरीका है। लेकिन लोग सोचते हैं कि ऑनलाइन सेलर बनने के लिए ढेर सारा पैसा, जगह और स्टाफ की जरूरत होगी तो गलत सोचते हैं। ऑनलाइन सेल में ड्रॉपशिपिंग एक ऐसा बिजनेस मॉडल है, जिसमें ना तो बहुत ज्यादा पैसा इन्वेस्ट करना होता है, ना कई लोगों का स्टाफ चाहिए और ना ही माल का स्टॉक आपको रखने की जरूरत है। इसमें आपको थर्ड पार्टी सप्लायर चाहे वह मैन्यूफैक्चरर हो या होलसेलर हो, के प्रोडक्ट को अपनी वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन बेचना होता है। आपको सिर्फ मार्केटिंग और एक ई-कॉमर्स स्टोर को चलाना है, बाकी काम जैसे स्टॉक को हैंडल करना और शिपिंग वगैरह सप्लायर के जिम्मे होता है। आइए, स्टेप बाय स्टेप जानते हैं कि किस तरह ड्रॉपशिपिंग का बिजनेस शुरू किया जा सकता है—

ड्रॉपशिपिंग कैसे काम करती है

- जब कोई कस्टमर किसी ड्रॉपशिपर की वेबसाइट पर कोई सामान ऑर्डर करता है तो वह ऑनलाइन स्टोर की रिटेल कीमत अदा करता है। ड्रॉपशिपर अपनी ओर से रिटेल कीमत सेट कर सकता है।
- ड्रॉपशिपर इस ऑर्डर को सप्लायर को फॉरवर्ड करता है। सप्लायर और ड्रॉपशिपर के बीच हुए एग्रीमेंट के अनुसार ड्रॉपशिपर सप्लायर को होलसेल कीमत अदा करेगा और मार्जिन को बतौर प्रॉफिट अपने पास रखेगा। जैसे किसी प्रोडक्ट के लिए कस्टमर ने रिटेल कीमत 100 रुपए दी है और उस प्रोडक्ट की होलसेल कीमत 60 रुपए है और तो ड्रॉपशिपर का मुनाफा 40 रुपए होगा।
- सप्लायर ऑर्डर को प्रोसेस करेगा और प्रोडक्ट कस्टमर को कोरियर करेगा।
- यदि प्रोडक्ट की डिलीवरी या क्वालिटी में कोई विवाद होता है तो कस्टमर ड्रॉपशिपर से संपर्क करेगा। ड्रॉपशिपर की जिम्मेदारी होती है कि वह सप्लायर तक कस्टमर की शिकायत पहुंचाए और समाधान कराए।

दूढ़ें ड्रॉपशिपिंग सप्लायर : अब ऐसे विश्वसनीय सप्लायर दूढ़ें, जो बढ़िया प्रोडक्ट्स रखते हों और आपके कस्टमर तक डिलीवरी कर सकते हों। कई सप्लायर कम होलसेल कीमत पर सामान डिलीवर करते हैं, जो आपको अच्छा मुनाफा दिला सकते हैं। बस देख लें कि उनका सब्सक्रिप्शन, पैकेजिंग, शिपिंग, रिफंड चार्ज बहुत अधिक ना हो, वरना मुनाफा कम हो जाएगा। आपका प्रॉफिट मार्जिन 20 से 40 प्रतिशत होना चाहिए।

अपना ऑनलाइन स्टोर बनाएं : अपने ड्रॉपशिपिंग बिजनेस के लिए अपनी वेबसाइट बनाएं। वेबसाइट बनाने के लिए आपको डोमेन नेम की जरूरत होगी। डोमेन नेम के लिए आपको कुछ पैसे खर्च करने होंगे। कौन सा डोमेन नेम उपलब्ध है, यह आप डोमेन नेम चेकर से ऑनलाइन पता कर सकते हैं। अपने ब्रांड का नाम कुछ ऐसा रखें, जो आसानी से जवान पर चढ़ जाए। आपकी ई-कॉमर्स वेबसाइट आकर्षक हो। ब्रांड का लोगो, वेबसाइट में इस्तेमाल किए गए कलर, फॉन्ट पर ध्यान दें।

फाइनेंस की बातें : अपने ड्रॉपशिपिंग बिजनेस के लिए किसी बैंक में करेंट अकाउंट खुलवाएं। इससे आपको पेमेंट के लेनदेन में सुविधा होगी। जीएसटी नंबर अलॉट करा लें, ताकि कोई कानूनी अड़चन ना आए।

अपने ऑनलाइन स्टोर को प्रमोट करें : आपने अपना ऑनलाइन बिजनेस शुरू किया है, यह जितनी अधिक संख्या में लोगों को पता लगेगा, उतना ही आपका बिजनेस ग्रो करेगा। सर्च इंजन ऑप्टिमाइजेशन (एसईओ), ब्लॉगिंग, ईमेल, सोशल मीडिया मार्केटिंग आदि के जरिये आप अपने स्टोर को प्रमोट करें। रेफरल मार्केटिंग भी बड़े काम की चीज है, आप अपने कस्टमर को रिक्वेस्ट करें कि वे आपके प्रोडक्ट का रेफरल लिंक अपने दोस्तों व फैमिली से शेअर करें। हर रेफरल पर उन्हें 10 से 20 प्रतिशत कमीशन दें।

कम इन्वेस्टमेंट में बिना किसी इन्वेंटरी के ऑनलाइन स्टोर शुरू करने के लिए ड्रॉपशिपिंग अच्छा ऑप्शन है।

♦ गोपाल सिन्हा

“ अपने देश में इंडिया मार्ट, रोपोसो, ट्रेडइंडिया, एक्सपोर्टर्स इंडिया, कूर्गल ड्रॉपशिपिंग, ब्लम्बर, ट्रेडफोर्ड, बापस्टोर, हॉटहाट, जिम ट्रेड, वेबडीलइंडिया, ड्रॉपशिपजोन, प्रिट्रोव, स्नैजिवे, ग्लोरोड, सीजंसवे जैसी ड्रॉपशिपिंग कंपनियों के माध्यम से आप अपना ऑनलाइन बिजनेस शुरू कर सकते हैं। ”



अब पछताए होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत...। बहुत साधारण सी कहावत है कि जब नुकसान हो ही गया तो पछताने से उसकी भरपाई तो हो नहीं सकती, उल्टे ऐसी नकारात्मक भावना आगे भी नुकसान पहुंचा सकती है। तो जरूरी है कि गलती से सबक ले कर आगे बढ़ा जाए। मगर क्या यह इतना आसान है !

क्या है रिग्रेट और गिल्ट

फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टिट्यूट, गुरुग्राम में मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियरल साइंसेज डिपार्टमेंट के कंसल्टेंट साइकियाट्रिस्ट डॉ. त्रिदीप चौधरी कहते हैं, “पछतावे या अपराधबोध की भावना अकसर तब पैदा होती है, जब कोई यह महसूस करता है कि वह किसी खास स्थिति, घटना या कृत्य को रोक सकता था या संभाल सकता था, मगर ऐसा नहीं कर सका। ये दोनों भावनाएं एक-दूसरे से जुड़ी हैं। कभी ऐसी भावनाएं लोगों के आपसी संबंधों में किसी गलतफहमी या टकराव के कारण पैदा होती हैं तो कभी कैरियर में विफलता, छात्र जीवन में पढ़ाई के प्रति उदासीनता

अपराधबोध से उबरें

कई बार गलतियां शर्म, पछतावे या अपराधबोध जैसी भावनाओं का सबब बन जाती हैं। इससे मन व शरीर को नुकसान होता है।

कैसे उबरा जाए ऐसी नकारात्मक भावनाओं से—

से होने वाले नुकसान के कारण। आमतौर पर पछतावा खुद से जुड़ा होता है, लेकिन जब उस खास घटना, कृत्य, स्थिति, नुकसान या विफलता से अन्य लोगों की अपेक्षाएं या हित जुड़ जाते हैं तो व्यक्ति को अपराधबोध होने लगता है। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति अपने कैरियर के लिए सही दिशा में आगे नहीं बढ़ पाता तो नुकसान होने पर उसे पछतावा होता है। लेकिन जैसे ही वह यह सोचने लगता है कि वह अपने पेरेंट्स की अपेक्षाओं पर खरा नहीं उतर पाया या उसने उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचाई तो वह खुद को अपराधी महसूस करने लगता है।”

शर्मिंदगी स्वयं को ले कर पैदा हुआ नेगेटिव इमोशन है, जिसमें सेल्फ इमेज बिगड़ती है, मगर इसमें सुधार की गुंजाइश दिखती है और व्यक्ति सही करने के लिए प्रेरित होता है। लेकिन पछतावे से आगे बढ़ कर अगर व्यक्ति खुद को अपराधी मानने लगे तो सुधार के रास्ते कम होने लगते हैं, वह अवसाद और अपराधबोध से घिर जाता है। ऐसे में कई बार लोग गलत कदम उठा लते हैं। शर्म और अपराधबोध की भावनाएं बहुत पीड़ादायक होती हैं, मगर इससे निकलना जरूरी है। कैसे निकलें इससे—

खोया है तो पाएंगे भी

जब हम किसी लक्ष्य, मुहिम या रिश्ते में अपना 100 प्रतिशत देते हैं तो उससे हमारी अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं। हमें लगता है कि इतनी मेहनत, जज्बे और प्रतिबद्धता के बाद नतीजा बेहतरीन होना चाहिए। ये अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं तो दर्द होता है। रिश्ते में खुद को खपा दें और वह टूट जाए तो इससे पीड़ा होती है। हो सकता है, इसमें पहले पछतावा हो, मगर स्थितियों का आकलन करने लगे और अपनी कोई गलती नजर आने लगे तो व्यक्ति अपराधबोध में धंसने लगता है। लंबे समय तक यही भावना बनी रहे

तो खुशियां दूर भागने लगती हैं। हालांकि अच्छी बात यह है कि दिल-दिमाग अपनी समस्याओं को समय के साथ खुद सुलझाता है। अच्छे-बुरे अनुभव ही व्यक्ति को परिपक्व बनाते हैं, सिखाते हैं।

अपनी भावनाएं बांटें

डॉ. त्रिदीप कहते हैं, “भावनाओं पर काम करना जरूरी है, हालांकि इन्हें पहचान पाना मुश्किल होता है। खासतौर पर जब बच्चे या किशोर इन नेगेटिव इमोशंस की गिरफ्त में होते हैं तो वे इन्हें पहचान नहीं पाते। अपने इमोशंस को समझने का सबसे आसान तरीका है अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति करना। आप क्या महसूस कर रहे हैं, इसके प्रति सजग रहना। हालांकि ये कारण मनोवैज्ञानिक हैं, लेकिन इनके लक्षण शारीरिक तौर पर भी नजर आ सकते हैं, जैसे कि पल्स रेट बढ़ना, ज्यादा पसीना आना, शरीर में कंपकंपाहट आदि। शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक पर भी असर दिखता है, जिसमें नींद और भूख प्रभावित होती है। ऐसे में आपके साथ क्या हो रहा है या आप क्या सोच रहे हैं, इसे अपने परिजनों-दोस्तों से बांटने पर आपको स्वयं भी उन तमाम घटनाक्रमों पर पुनर्विचार का मौका मिलता है, जिनमें ये भाव जन्मे थे।”

माफ करना सीखें

अपने प्रति कठोर ना बनें। खुद के प्रति सहानुभूतिपूर्ण रवैया रखें और माफ करना सीखें। कई बार खुद के बारे में नेगेटिव सोचने या बातें करने का पैटर्न सा बन जाता है, लोग अपनी ही नजर में खुद को दोषी मान बैठते हैं। जो कुछ घट गया, उसे लौटाया नहीं जा सकता, लेकिन वर्तमान पर ध्यान दे कर भविष्य में वैसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकी जा सकती है। अपनी गलतियों से सीखना महत्वपूर्ण है। कब, कहां, क्या गलत हुआ, इस पर विचार करना जरूरी है, तभी सुधार की दिशा में बढ़ेंगे। अपनी बात को सही ढंग से कम्युनिकेट करना सीखें। वक्त लगेगा, मगर अपने अनुभवों से सीखने और खुद को बेहतर बनाने में कामयाब जरूर होंगे। ♦ इंदिरा राठौर

शर्मिंदगी जैसे नेगेटिव इमोशन में सेल्फ इमेज बिगड़ती है, मगर इसमें सुधार की गुंजाइश दिखती है और व्यक्ति सही करने के लिए प्रेरित होता है।

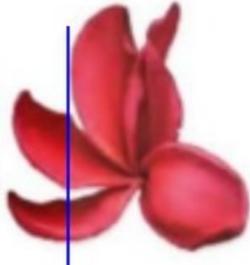


Bright like a star

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

कलरफुल स्टोंस की ऐसी डेलिकेट ज्वेलरी फेस्टिव मौसम में हेवी ड्रेस के साथ बहुत अच्छी लगेगी। रियल व प्रीशियस स्टोंस से बनी डायमंड ज्वेलरी इंडियन और वेस्टर्न दोनों आउटफिट्स के साथ अच्छी लगती है। ये कलर्स ऐसे हैं, जो हर ड्रेस के साथ मैच करते हैं।

Courtesy : Lila Collection by Kalyan Jewellers



ऑर्गन डोनेशन

आज ही बनाएं अपना मन



अंगदान से बड़ा काम कुछ भी नहीं। कोई भी धर्म अंगदान से मना नहीं करता। आपका अंगदान कई लोगों की जान बचा सकता है। क्यों ना इस नेक काम की शुरुआत आज ही कर दें।

महर्षि दधीचि द्वारा लोकहित में अपनी अस्थियां दान कर देने की कथा हम सबने पढ़ी होगी। उनकी अस्थियों से देवराज इंद्र ने तेजवान नामक वज्र बनाया, जिससे उन्होंने वृत्रासुर का वध करके तीनों लोकों को उस राक्षस के भय से बचाया था। आज के दौर में इस कथा पर आस्था हो या नहीं, पर अंगदान जैसे पवित्र कार्य की आज बहुत जरूरत है। यह ऐसा दान है, जो केवल एक इंसान ही कर सकता है। अंगदान यानी ऑर्गन डोनेशन करके आप मरणासन्न व्यक्ति को जीवनदान दे सकते हैं। ऑर्गन डोनेशन क्यों जरूरी है, इसे कैसे कर सकते हैं, किस तरह इससे रोगियों को जीवनदान मिलता है जैसे अनेक प्रश्नों के साथ हमने मुलाकात की डॉ. (कर्मल) अवनीश सेठ से, जो दिल्ली स्थित मनीपाल अस्पताल में गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग के चेअरमैन और मनीपाल ऑर्गन शेअरिंग एंड ट्रांसप्लांट के हेड हैं। उन्होंने हमें महत्वपूर्ण जानकारी दी।

ऑर्गन डोनेशन में बाधा

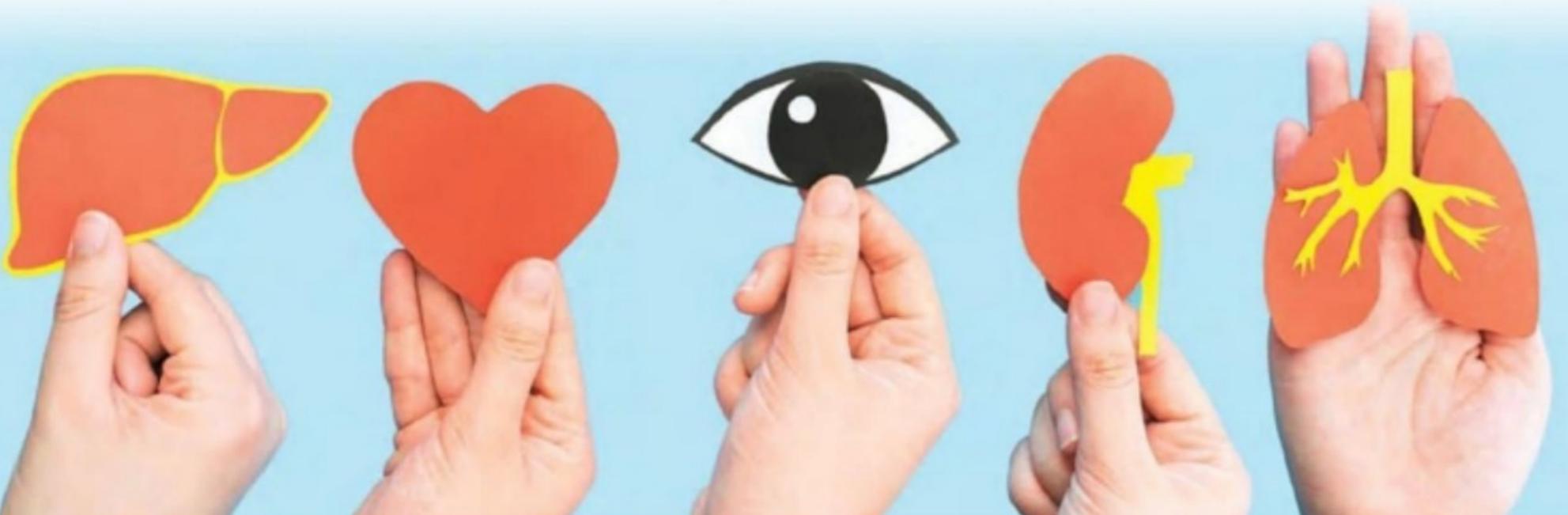
अब लोग अपने देश में ऑर्गन डोनेट करने लगे हैं। डॉ. अवनीश 20 सालों से इस मुहिम में जुटे हैं। पिछले साल भारत में पहली बार 1000 लोगों ने अपना अंगदान किया। स्पेन ऑर्गन डोनेशन में सबसे आगे है, वहां 1200 लोग हर साल ऑर्गन डोनेट करते हैं। अंगदान तो ब्रेन डेथ की कंडीशन में ही हो सकता है, नॉर्मल डेथ में नहीं। अपने यहां सबसे बड़ी मुश्किल ब्रेन डेथ को ले कर होती है कि हार्ट तो अभी चल रहा है, पर कैसे कह सकते हैं कि यह इस दुनिया में नहीं है। इसके लिए स्कूल लेवल से ही एजुकेट करना चाहिए। एनसीईआरटी ने अपने सिलेबस में इसे शामिल कर लिया है।

ऑर्गन डोनेशन कैसे करें

पहले बहुत कन्फ्यूजन था, लेकिन अब भारतीय सरकार ने एक क्यूआर कोड बना दिया। 18 साल से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति क्यूआर कोड स्कैन करके और अपना आधार नंबर डाल कर भारत सरकार के अप्रूव्ड ऑर्गन डोनेटर रजिस्ट्री में नाम दर्ज करा सकता है। फिर जो ऑर्गन डोनेट करना चाहें, कर दें। यह सुविधा पिछले साल शुरू हुई है। पहले 200-300 एजेंसीज थीं, सब अपना-अपना डोनेटर कार्ड बनाते थे, एनजीओ और हॉस्पिटल अपना कार्ड बनाते थे। दूसरी बात, डोनेटर की फैमिली को पता होना चाहिए कि उन्होंने ऑर्गन डोनेट किया है। क्योंकि डोनेटर चुपचाप डोनेशन का प्रोसेस कर दें और किसी दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो जाए तो परिवार को पता ही नहीं होगा कि उन्होंने ऑर्गन डोनेशन का प्रण किया हुआ था। परिवार को पता होना बहुत जरूरी है, क्योंकि डोनेटर की मृत्यु के बाद निर्णय तो उन्हें ही लेना है। उन्हें ही लिखित स्वीकृति देनी होती है।

अंगदान केवल ब्रेन डेथ में ही संभव

ऑर्गन डोनेशन 6 अंगों के होते हैं—लिवर, किडनी, हार्ट, लंग्स, पैक्रियाज और स्मॉल इन्टेस्टाइन। इनमें जब तक ब्लड सप्लाई चलती है, तक तक ये चलते रहते हैं। यह समझने की बात है कि अंगदान केवल ब्रेन डेथ में ही होता है। ऑर्गन डोनेशन खास स्थितियों में ही हो सकता है, हेड इंजरी हो गयी, स्ट्रोक हो गया या ब्रेन ट्यूमर हो, जिसके कारण ब्रेन डेड हो गया हो। ऐसे में व्यक्ति हॉस्पिटल में वेंटिलेटर पर ही तो होगा। यह सारा डायग्नोसिस 4 डॉक्टर मिल कर करते हैं कि व्यक्ति ब्रेन डेड हो गया। टेस्ट करके पता किया जाता है कि पेशेंट का ब्रेन



डेड हो चुका है। ब्रेन डेड का मतलब है कि व्यक्ति की मृत्यु हो चुकी है। ब्रेन दोबारा काम करना शुरू नहीं कर सकता। ऑर्गन डोनेशन केवल हॉस्पिटल सेटिंग में ही हो सकता है, घर में नहीं। घर में तो इंसान मर ही जाएगा। हार्ट का काम करना बंद होने के बाद ये सारे अंग बेकार हो जाते हैं।

टिशू डोनेशन क्या है

घर में मृत्यु होने पर ऑर्गन डोनेशन मुमकिन नहीं है, लेकिन टिशू डोनेशन हो सकता है। स्किन, बोन, कॉर्निया, हार्ट वाल्व, ब्लड वेसल्स, नर्व्स और टेंडन टिशू होते हैं, जिन्हें घर में मृत्यु होने पर भी डोनेट किया जा सकता है। ये बिना ब्लड सप्लाई के 6 से 8 घंटे तक जिंदा रहते हैं। किसी को हार्ट रुकने के बाद डोनेट करना है तो टिशू डोनेशन करें। अपने देश में स्किन डोनेशन की बहुत जरूरत है,

कॉर्निया डोनेशन की बहुत मांग है। बर्न के कितने विकटिम अपने यहां होते हैं, जबकि स्किन की भारी कमी है।

टिशू को बॉडी से निकाल कर प्रिजर्व कर लेते हैं। टिशू के बैंक होते हैं, जैसे आई बैंक, स्किन बैंक, बोन बैंक। इन्हें अलग-अलग तरह के सॉल्यूशन में प्रिजर्व करके रखा जाता है, पर कॉर्निया को 3-4 दिनों के भीतर ट्रांसप्लांट कर देना चाहिए। बोन को ड्राई करके रख लेते



पिछले साल हमारे देश में 1000 ऑर्गन डोनेटर रजिस्टर हुए, जो बहुत अच्छा नंबर है। इसके प्रति जागरूकता बढ़ी है। अंगदान करके आप इंसान और इंसानियत दोनों को बचा सकते हैं।

-डॉ. (कर्नाल) अवनीश सेठ, हेड, मनीपाल ऑर्गन शेअरिंग एंड ट्रांसप्लांट

हैं और यह सालोंसाल चल जाता है।

सरकार की क्या व्यवस्था है

ऑर्गन डोनेशन के लिए हर राज्य में एक सॉटो (स्टेट ऑर्गन एंड टिशू ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन) है, 5-6 राज्यों को मिला कर एक सॉटो (रीजनल ऑर्गन एंड टिशू ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन) है और पूरे देश को मिला कर एक नॉटो (नेशनल ऑर्गन एंड टिशू

ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन) है। नॉटो दिल्ली में है।

ऑर्गन डोनेशन लीगल है। अपने देश में पहली बार 1994 में ट्रांसप्लांटेशन ऑफ ह्यूमन ऑर्गन एंड टिशूज एक्ट बना था, फिर वह 2011 में रिवाइज हुआ और 2014 में कानून बना था। इसमें ऑर्गन डोनेशन से संबंधित सारी बातें लिखी हुई हैं कि कैसे करना है, क्या प्रोसिजर है, कैसे डिस्ट्रिब्यूट करना है। ऑर्गन भी सरकार की तरफ से डिस्ट्रिब्यूट होता है, वेटिंग लिस्ट भी होती है। अपनी मर्जी से किसी को ऑर्गन नहीं दे सकते।

टिशू डोनेशन में सरकार का दखल नहीं होता। टिशू बैंक होते हैं, जहां ये प्रिजर्व करके रखे जाते हैं। ये बैंक जरूरतमंद को टिशू दे सकते हैं। इनकी इतनी ज्यादा डिमांड नहीं होती, तो काम चल जाता है।

किस उम्र तक डोनेशन संभव

कई लोग कहते हैं कि अब हम तो 80 साल के हो गए, हमारे अंग अब किस काम के। लेकिन ऑर्गन डोनेशन के लिए उम्र की सीमा नहीं होती। पचास की उम्र में भी अंग खराब हो सकते हैं और 80 की उम्र में भी अंग स्वस्थ रह सकते हैं। आप बस अंगदान का प्रण कीजिए, यह तो उसी समय डॉक्टर निर्णय करेंगे कि आपका अंग डोनेट हो सकता है या नहीं।

ऑर्गन का कोई बैंक नहीं होता

यह जानना महत्वपूर्ण है कि ऑर्गन को रखा नहीं जा सकता, इसका कोई बैंक नहीं होता। इसे तुरंत निकाल कर डालना पड़ता है। हार्ट को निकालने के 4 घंटे के भीतर ट्रांसप्लांट कर देना होता है, वरना वह काम नहीं करेगा। कई बार दिल्ली में हार्ट डोनेट हुआ और हमें मुंबई जा कर हार्ट ट्रांसप्लांट करना होता है। इसके लिए सारा ट्रैफिक रोक कर ग्रीन कॉरीडोर बनाना पड़ता है, ताकि 4 घंटे के अंदर उसे मरीज की बॉडी में लगाया जा सके।

निकाले गए ऑर्गन 4 घंटे से ले कर 24 घंटे के भीतर ट्रांसप्लांट हो जाने चाहिए। सबसे लंबा समय किडनी ट्रांसप्लांट के केस में मिलता है, किडनी 24 घंटे के अंदर लग जानी चाहिए। लिवर 12 घंटे में ट्रांसप्लांट हो जाना चाहिए।

लिविंग डोनेटर भी होते हैं

डॉ. अवनीश कहते हैं कि अपने देश में मृत्यु के बाद वाला लिवर ट्रांसप्लांट होता ही नहीं। यहां लिविंग डोनेटर से लिवर ले कर ट्रांसप्लांट करते हैं।

यहां लिवर का आधा पार्ट ले सकते हैं। लिवर वापस ग्रो कर जाता है। किडनी भी लिविंग डोनेटर से ले सकते हैं। डॉ. अवनीश एक किस्सा सुनाते हैं कि किसी मरीज का लिवर ट्रांसप्लांट होना था, मगर लिवर मिल नहीं रहा था। मरीज के 15 रिश्तेदार मेरे कमरे में आए और कहा कि लिवर नहीं मिला तो मेरा मरीज तो मर जाएगा। तब उनसे कहा कि आप 15 लोग कमरे में खड़े हैं, कोई अपना डोनेटर कार्ड दिखाइए। सभी के सिर झुक गए। तो आप खुद डोनेट नहीं करेंगे, परंतु लेना चाहेंगे। मृत्यु के बाद बजाय जलाने या दफनाने के यदि अंग डोनेट कर दें तो किसी की जान बच सकती है।

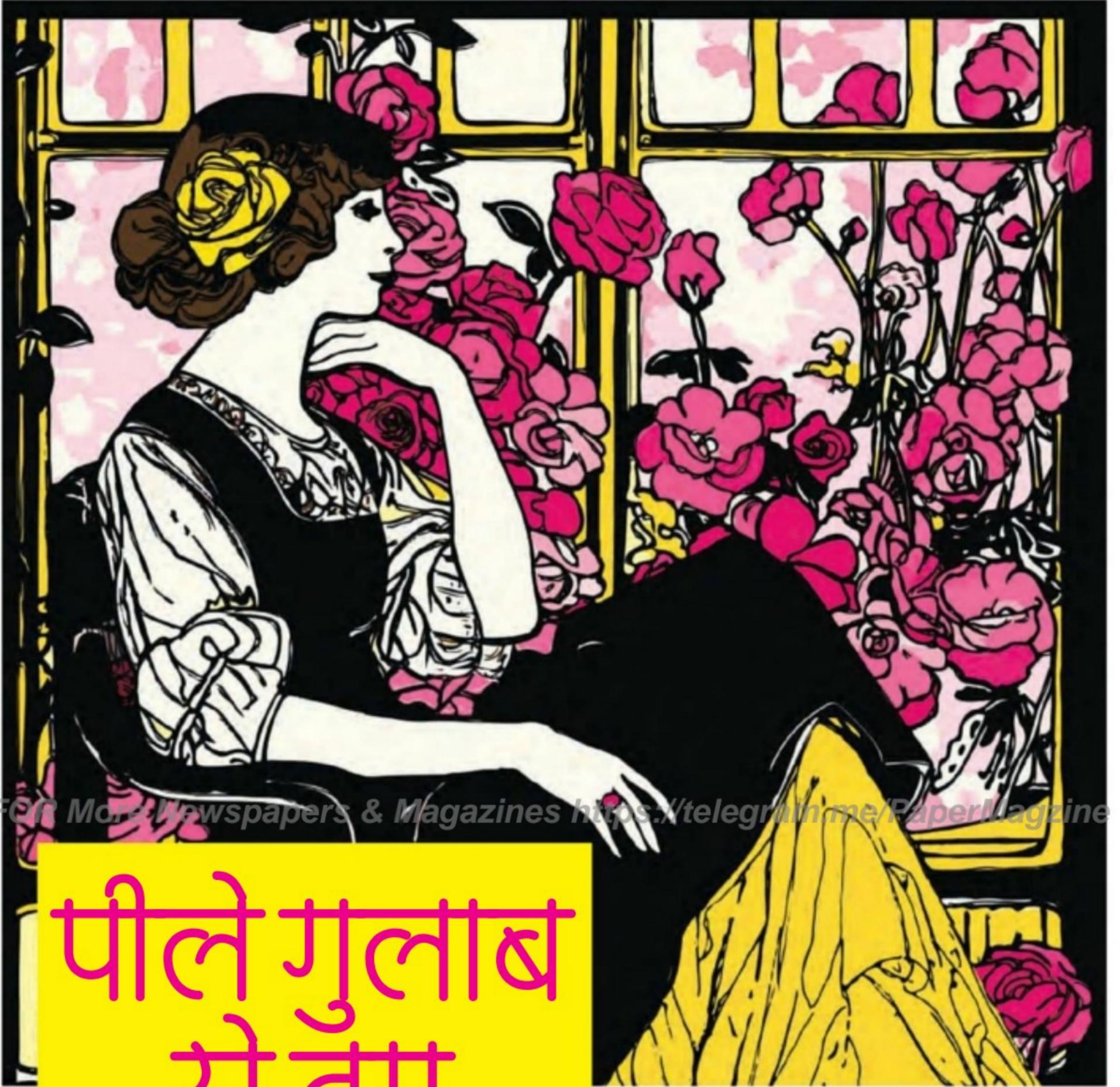
ऑर्गन डोनेशन आंकड़ों में

आज से 10 साल पहले अपने देश में ऑर्गन डोनेशन होते ही नहीं थे। पिछले साल 1000 लोगों ने डोनेशन का प्रण लिया है। बावजूद इसके ट्रांसप्लांट की जितनी जरूरत है, उसके हिसाब से डोनेशन बहुत कम होता है। 2023 में 17000 ट्रांसप्लांट हुए थे, जिनमें से ज्यादातर यानी 80 प्रतिशत लिविंग डोनेटर के होते हैं, बाकी 20 प्रतिशत मृत्यु के बाद की डोनेशन होती है। करीब 4 लाख ट्रांसप्लांट की हर साल जरूरत है। यानी लगभग 5 प्रतिशत का ट्रांसप्लांट हो पाता है। दूसरी बात है कि अगर आपके पास पैसा नहीं है तो ट्रांसप्लांट करा ही नहीं सकते। लिवर ट्रांसप्लांट में 20 लाख रुपए, हार्ट के लिए 30 लाख रुपए और किडनी के लिए 10-12 लाख रुपए लग जाते हैं। अभी सरकार प्रयास कर रही है कि हर राज्य में एक अस्पताल ऐसा होगा, जहां आम नागरिक के लिए निशुल्क ट्रांसप्लांट की सुविधा हो। हम जीडीपी का 2 प्रतिशत हेल्थ सेक्टर पर खर्च करते हैं, जबकि विकसित देशों में 10 प्रतिशत तक खर्च होता है। हेल्थ सेक्टर में दूसरी बहुत सी चीजें हैं, ट्रांसप्लांटेशन तक फंड पहुंच ही नहीं पाता। फंड बढ़ाने की जरूरत है।

◆ गोपाल सिन्हा

इस क्यूआर कोड को स्कैन करें, अपना आधार नंबर डालें, आपका नाम सरकार द्वारा अप्रूव्ड ऑर्गन डोनेटर रजिस्ट्री में दर्ज हो जाएगा। अपने इस प्रण के बारे में फैमिली को जरूर बताएं।





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

पीले गुलाब से तुम

किराए पर रहने आए पारिजात की बेरुखी दोस्ती में बदल जाएगी, गीतिका ने यह सोचा नहीं था। दोनों बिछड़ कर भी किस तरह पीले गुलाब से एक-दूसरे की जिंदगियों को महकाते रहे?

बालकनी में रखे गमलों में पानी डालती हुई गीतिका ने गमले में लगे पीले गुलाबों को अपनी उंगली से सहलाते हुए देखा कि खिले हुए गुलाबों के बीच में से एक गहरी पीली-नारंगी सी रंगत ली हुई कली झांक रही थी। “तुमने फिर से मुझे चौंका दिया ना!” मुस्कराती हुई गीतिका ने कहा। आज का दिन उसके लिए बहुत खास था। खिले हुए गुलाबों में से एक गुलाब निकाल कर गीतिका ने अपने बालों में लगा लिया और बाकी गमलों में पानी देने लगी कि तभी कॉलबेल बजी। आवाज सुन कर शीतला झाड़ू लगाना छोड़ कर दरवाजा खोलने जा ही रही थी कि गीतिका ने उसे रोकते हुए दरवाजा खोल दिया। साइन करके

कोरियर पर भेजने वाला का नाम देख कर गीतिका एक बार फिर मुस्करा दी, क्योंकि वह जानती थी कि यह पार्सल किसने भेजा है, लेकिन फिर भी हर बार की तरह नाम देख कर वह तसल्ली कर लेती थी।

“चेक करना जरूरी होता है क्या? तुमको यकीन नहीं होता अपने अनुमान पर?” उसके कानों में रूटे हुए शब्द गूँजे, जिन्हें गीतिका ने आंखों के इशारे से चुप करा दिया और सोफे पर बैठ कर पार्सल खोलने लगी।

“आज आप बहुते अच्छी लग रही हैं न, फूल भी लगाई हैं बालों में और गिफ्ट भी आया है। आज आपका जन्मदिन है क्या मैडम?” शीतला झाड़ू लगाना छोड़ कर उसके पास आ कर खड़ी हो गयी।

गीतिका ने पार्सल बिना खोले साइड में रख दिया। उसे बिलकुल पसंद नहीं था कि कोई उसके सामान आदि में ताकझांक करे और फिर यह पार्सल तो उसके लिए बहुत महत्वपूर्ण था।

“हां, आज मेरा जन्मदिन है। तुमने सही पहचाना, अब जाओ और सफाई करके दो कप चाय बना लेना... और हां, अपनी चाय में शक्कर ज्यादा डाल लेना,” शीतला के वहां से जाने के बाद उसने पार्सल खोला। एक चिट्ठी, कुछ तसवीरें और एक खूबसूरत पीले रंग की बनारसी साड़ी और साथ रखी हुई थीं एक पीले गुलाब की सूखी हुई पंखुड़ियां।

गीतिका उन पंखुड़ियों को हथेली में रख कर सूंघती रही और फिर उठ कर उन्हें गुलाब के गमले में डाल आयी। सोफे पर दो कुशनों के सहारे अधलेटी सी हो कर उसने पत्र खोला। गीतिका ने पत्र की लिखावट पर हाथ फेर कर उसके हाथों की छुअन को महसूस किया और पत्र पढ़ने लगी— गीतिका, आज का दिन बहुत मुबारक हो। जब तक तुम्हें यह पार्सल मिलेगा मेरे गमले में नए पीले गुलाब खिलने लगेंगे और तुम्हारे गमले में भी। इन गुलाबों की तरह तुम मेरे जेहन में महकती रहोगी हमेशा। अपना खयाल रखना। -पारिजात

संक्षिप्त से उस पत्र में गीतिका देर तक पारिजात नाम को देखती रही। अचानक ही उसे महसूस हुआ कि उसकी आंखों की कोर नम होने लगी है, गीतिका ने पत्र मोड़ कर रख दिया और आंखें बंद कर लीं।

कल की ही बात थी जैसे जब पारिजात शिवाजी नगर के उसके डुप्लेक्स में किराए पर रहने के लिए आया था। इकहरे बदन के सांवले से पारिजात के व्यक्तित्व में सबसे चुंबकीय थीं उसकी गहरी बड़ी-बड़ी काली आंखें। अलंकार यानी गीतिका के पति मर्चेंट नेवी में थे, इस कारण वे ज्यादातर

बाहर ही रहते थे। गीतिका इतने बड़े घर में बच्चों के साथ रहती थी। पारिजात अलंकार के किसी मित्र का रिश्तेदार था। उनके डुप्लेक्स की ऊपर की मंजिल के कमरे किराएदारों के लिए बने हुए थे। मित्र के कहने पर अलंकार ने पारिजात को एक कमरा दे दिया था। पारिजात अपने काम से काम रखता था, पर ना जाने क्यों गीतिका से बात करने से बचता था।

एक दिन किसी काम से गीतिका छत पर गयी तो उसने देखा पारिजात वहां एक कोने में बैठ कर स्केच बुक पर कुछ बना रहा था। उत्सुकतावश गीतिका उसके पास चली गयी।

“मुझे भी दिखाओ, क्या बना रहे हो तुम?”

“निश्चित रहिए, आपकी तसवीर नहीं बना रहा था। मुझे कोई इंटरैस्ट नहीं है आपमें, समझी ना!” पारिजात ने रूखे स्वर में जबाब दे कर स्केच बुक बंद कर दी, “और आपको क्या लगता है मुझे कुछ समझ नहीं आता! आपके पति बाहर हैं तो आपको टाइम पास करने के लिए कोई चाहिए, पर आपने गलत समझा है मुझे,” कहते हुए तेज कदमों से वह धड़धड़ाते हुए नीचे उतर गया।

गीतिका उसके व्यवहार पर हतप्रभ रह गयी। बेवजह के अपमान से उसकी आंखें छलक गयीं।

“क्या बदतमीजी है यह पारिजात? तुम समझते क्या हो खुद को? यह कमरा खाली कर देना तुम, मुझे कोई साइको अपने घर में नहीं चाहिए,” गीतिका ने पारिजात के कमरे के दरवाजे पर खड़े हो कर गुस्से से कहा और बिना उसके उत्तर की प्रतीक्षा किए चली गयी। दो दिन बाद पारिजात ने उसे सूचना दी कि वह अगले रविवार को कमरा खाली कर देगा।

रविवार के दिन दोपहर में पारिजात ने एक लोडिंग ऑटो में सामान रखवाया और कमरे की चाबी देने के लिए गीतिका के घर की कॉलबेल बजायी। कठोर चेहरे के साथ गीतिका ने चाबी ले ली।

“मैं एक बार कमरा देख आऊं कि सब ठीक है या नहीं, तब तक आप यहीं रुकिए। उसके बाद मैं आपकी सिक्योरिटी मनी आपको दे दूंगी,” कह

“आपके पति बाहर हैं तो आपको टाइम पास करने के लिए कोई चाहिए, पर आपने गलत समझा है मुझे,” कहते हुए पारिजात नीचे उतर गया।



मेधा राठी
होममेकर, कथा लेखिका
भोपाल
4 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

कर गीतिका सीढ़ियां चढ़ने लगी। ना जाने कैसे अचानक गीतिका का पैर फिसल गया और वह नीचे गिरते ही बेहोश हो गयी। पारिजात ने भाग कर पास जा कर देखा। गीतिका के सिर से खून बह रहा था। आवाज सुन कर बाकी किराएदार और गीतिका के बच्चे भी बाहर आ गए थे। वे उसको इस हाल में देख कर रोने लगे। घर में एक किराएदार महिला भी थी। पारिजात ने उस महिला को बच्चों का ध्यान रखने के लिए कहा और खुद उन 2 किराएदारों के साथ गीतिका को हॉस्पिटल ले गया।

शाम तक गीतिका को कुछ हिदायतों और दवाइयों के साथ हॉस्पिटल से छुट्टी मिल गयी थी। दो दिन बाद उसे ड्रेसिंग करवाने फिर से हॉस्पिटल जाना था। काफी खून बह जाने के कारण गीतिका को कमजोरी भी महसूस हो रही थी। कमरे में लेटे-लेटे उसकी नजर घड़ी पर गयी तो उसे याद आया कि बच्चों के खाने का समय हो गया है। उसने उठने की कोशिश की।

“आप लेटी रहिए... कुछ चाहिए तो बता दीजिए।”
“तुम... तुम गए नहीं अभी तक?” कमजोर-मगर रोष भरी आवाज में गीतिका ने पूछा।

“जा रहा था कि तभी आपके साथ ऐसा हादसा हो गया तो कैसे... मैं चला जाऊंगा, आप जैसे ही ठीक होंगी।”

“मैं ठीक हूँ, तुम जाओ,” कहते हुए गीतिका ने आवेश में भर कर जैसे ही जमीन पर कदम रख कर चलने की कोशिश की, कमजोरी के कारण उसे चक्कर आ गए। इससे पहले कि वह गिरती, पारिजात ने भाग कर उसे संभाल लिया।

“आपकी किराएदार मैडम से रुकने के लिए कहा था आपके पास, पर उनकी अपनी व्यस्तता है, उनकी क्या सभी की हैं... बच्चों की चिंता मत कीजिए, खाना खा कर वे होमवर्क कर रहे हैं,” कहते हुए पारिजात ने उसे वापस बिस्तर पर लिटा दिया, “आपके लिए भी खाना ले आता हूँ, उसके बाद आपको दवाई खानी है।”

“मुझे कुछ नहीं चाहिए, तुम जाओ यहां से,” गीतिका ने शुष्क स्वर में कहा।

वनिता कहानी

“मैंने कहा ना, मैं चला जाऊंगा... खाना ला रहा हूँ आपके लिए,” जबाब की प्रतीक्षा किए बिना ही पारिजात चला गया और कुछ देर बाद खाने की थाली ले कर लौटा, लेकिन गीतिका ने अनदेखा कर दिया।

“सॉरी, मैंने आपके साथ बहुत गलत व्यवहार किया। मुझे लगा आप भी वैसी ही हैं,” खोए-खोए से स्वर में पारिजात ने कहा तो गीतिका ने करवट बदल ली और उसकी बात सुनने लगी।

“मैं पहले उसी के यहां रहता था, बड़ी थी वो... विवाहित भी थी, पर उसने कहा कि उसे मुझसे सच्चा प्यार हो गया है। घर से दूर उसके प्यार, अपनेपन को मैं सच मान बैठा। उसका पति विदेश में रहता था। उसकी सारी जरूरतें पूरा करना मेरी जिम्मेदारी थी चाहे मैं चाहूं या ना चाहूं, घर की... बाहर की, और... और बिस्तर की भी।”

गीतिका ने देखा, उसने अपनी आंखों को कस कर बंद लिया था जैसे इतना कुछ कहने के लिए उसे कितना संघर्ष करना पड़ रहा हो और उसे यह सब याद करने में भी तकलीफ हो रही हो। गीतिका उसे आगे बोलने से रोकना चाहती थी, लेकिन कुछ दर्द पिघलने जरूरी होते हैं, ताकि वे नासूर ना बन सकें, यह सोच कर उसने उसे बोलने दिया।

“मेरा भ्रम टूट गया, जब एक शाम ऑफिस से जल्दी आने पर मैंने उसे किसी दूसरे आदमी के साथ देखा। मेरे सवाल करने पर उसने कहा कि मैं सिर्फ एक जरूरत हूँ उसकी, पति नहीं जो उससे सवाल-जवाब करे... उसके बाद मैं यहाँ आ गया।”

थोड़ी देर तक दोनों तरफ चुप्पी रही। गीतिका उसकी मनोस्थिति समझ गयी थी। पारिजात के मन का बोझ भी हल्का हो गया था। पारिजात ने गीतिका और उसके बच्चों का बहुत ध्यान रखा। पारिजात अब



मिडिल स्कूल की
एक कक्षा में टीचर

ने पूछा : बच्चो, हमारे भोजन के मुख्य
स्रोत क्या हैं?

रिंकू ने जवाब दिया : सर, हमारे
भोजन के मुख्य स्रोत हैं-

भंडारा,

शादी,

तेरहवीं और बर्थडे।

पारिजात ने कमरे के एक तरफ
रखे गमले की ओर इशारा किया,
जिसमें गुलाब के
पौधे पर एक पीली
अधखिली कली
थी, “यह तुम्हें
हमेशा मेरी याद
दिलाएगा।”



गीतिका से पहले की तरह दूर नहीं भागता था, बल्कि अब वह कभी-कभी उससे बातें भी करने लगा था। गीतिका अब पूरी तरह ठीक हो गयी थी, पर उसने अब पारिजात को कमरा खाली करने से रोक दिया था।

एक दिन बातों ही बातों में गीतिका ने पारिजात को बताया कि उसे गाने का बहुत शौक है और शादी के पहले उसने कई प्रतियोगिताओं में पुरस्कार भी जीते थे।

“तो अब क्यों नहीं गाती?” पारिजात के पूछने पर फीकी सी हंसी आ गयी थी गीतिका के चेहरे पर।

शाम को ही पारिजात ने उसके नाम का एक यूट्यूब चैनल बना दिया और बच्चों के साथ जिद करके उसका एक गाना रिकॉर्ड करके अपलोड कर दिया।

बढ़ते व्यूअर्स और सबस्क्राइबर की संख्या देख कर गीतिका भी आश्चर्यचकित थी। पारिजात ने उसे घर बैठे अपना शौक पूरा करने का प्लेटफॉर्म दे दिया था।

एक दिन शाम को ऑफिस से लौट कर आने के बाद पारिजात ने चाय की चुस्कियां लेते हुए गीतिका को बताया कि उसकी पदोन्नति हो गयी है।

“बधाई हो !” गीतिका ने मुस्करा कर कहा।

“पर मेरा स्थानांतरण हो गया है और दो सप्ताह बाद ही मुझे कंपनी की नयी ब्रांच जॉइन करने के लिए पूना जाना है,” यह सुनते ही गीतिका की मुस्कराहट सिमट गयी।

“तुम पूना चले जाओगे,” गीतिका के दिल में जैसे कुछ खालीपन सा आ गया। पारिजात के चेहरे पर भी यही खालीपन था। चाय का कप रख कर वह ऊपर चला गया। बच्चे भी इसके जाने की खबर सुन कर उदास हो गए थे।

दिन तेजी से बीत रहे थे। गीतिका और पारिजात ऊपर से सामान्य दिख रहे थे, लेकिन अंदर ही अंदर

वे बैचेन थे। दो दिन बाद ही पारिजात को जाना था। गीतिका ने अपने घर पर पारिजात की विदाई पार्टी रखी थी। खाने के बाद देर तक सभी बातें करते रहे। बच्चे सोने चले गए थे और कुछ देर बाद पारिजात को छोड़ कर बाकी किराएदार भी एक-एक करके जा चुके थे।

“मैं कुछ लाया था तुम्हारे लिए,” पारिजात ने ना जाने कब से गीतिका को तुम कहना शुरू कर दिया था।

गीतिका ने प्रश्नवाचक नजरों से देखा तो उसने कमरे के एक तरफ रखे गमले की ओर इशारा किया, जिसमें गुलाब के पौधे पर एक पीली अधखिली कली थी, “यह तुम्हें हमेशा मेरी याद दिलाएगा।”

गीतिका अब खुद पर काबू नहीं कर सकी और उसका आवेग आंसुओं के साथ बाहर आ गया।

“यह क्या... तुम रोने लगोगी तो मैं कमजोर हो जाऊंगा। तुम नहीं जानती कि तुमने मुझे उस अवसाद से बाहर आने में कितनी मदद की है, साथ ही मेरी सोच भी बदल दी गीतिका,” कहते हुए पारिजात ने गीतिका को गले से लगा लिया। पारिजात के समीप आते ही गीतिका के आंसू और तेजी से बहने लगे।

“बस... बस, अब नहीं। तुम तो मेरी शक्ति हो, फिर ये आंसू...” खाते हुए पारिजात ने पहले उसकी आंखें चूमी फिर गाल और फिर अधरों तक पहुंचते ही जैसे समय रुक गया। कितनी ही देर वे एक-दूसरे में खोए रहे और जब वे अलग हुए तो दोनों के ही चेहरे पर एक संतुष्टि भरी चमक थी।

“आज का दिन मेरे जीवन का विशेष अवसर है, मैं हर साल इस दिन को सेलिब्रेट करूंगा।”

“और मैं भी,” कहती हुई गीतिका ने भी एक गमला कमरे से ला कर पारिजात के हाथों में रख दिया, जिसमें एक पीले गुलाब की कली मुस्करा रही थी।

“तुम भी...” पारिजात ने हैरानी से दोनों गमले देखे। पावन और पवित्र प्रेम के प्रतीक... मैं तुम्हें हर साल इसका फूल भेजूंगा।”

तब से आज तक वे दोबारा नहीं मिले, लेकिन पत्रों और फोन के माध्यम से वे एक-दूसरे के समीप हैं। पारिजात का अपना एक परिवार है, उसने अपनी बेटी का नाम गीतिका रखा है। इस बार भी उसने गीतिका के साथ अपनी कई तसवीरें भेजी हैं।

मोबाइल पर पारिजात की वीडियो कॉल आ रही थी। गीतिका ने देखा, पारिजात ने उसकी भेजी पीली टीशर्ट पहन रखी थी और उसके हाथ में गीतिका के भेजे पीले गुलाब की पंखुड़ियां थी और दोनों के चेहरे पर मनभावन गुलाबों सी प्रेम की मासूमियत भरी मुस्कान... आज उनका अपना दिन था।

मैं ऐसा गीत लिखूं

लेख, कहानी, कविता
या फिर कोई गीत लिखूं,
कोई ना जग में अपना,
खुद ही खुद को मनमीत लिखूं।
सुर, ताल, लय सब सम पर आएँ,
थिरक उठें पग ऐसा मैं संगीत लिखूं।
खुशी-खुशी माने दुनिया,
मैं ऐसी कोई रीत लिखूं।
कितना भी घोर अंधेरा हो,
मैं आलोक की तम पर जीत लिखूं।
नफरत भरे इस संसार में।
मैं बस सीधी-सच्ची प्रीत लिखूं।
सब हिल-मिल गाएं जिसको,
मैं ऐसा कोई गीत लिखूं।

मेरा मन

अक्सर कहता रहता है,
मुझसे मेरा मन,
चल सैर करें दूर-दूर तक,
घूमें वन-उपवन।
तैं दरिया में बन कर मछली,
चल बगिया में पकड़ें तितली,
चलो चलें झूले पर पेंग बढ़ाएं,
झूमें-नाचें बिन कारण ही
हंसते जाएं।
पर थका-थका कहता है तन,
चल ओढ़ रजाई पड़ जाएं।
पड़े-पड़े बिस्तर पर पढ़ें

कहानी, सो जाएं।
तब याद दिलाता है मेरा मन,
वो तुम ही हो ना जो,
उड़ती थी चिड़ियों के पीछे,
दोनों बांहों के पर फैलाते।
चलती थी छलांग मारती,
हिरनों को भी शर्माते।
घुटना पकड़े कहता है तन,
पीर समझ ओ मेरे मन।
अब चल ना सकूंगी तेरे संग,
तू सपनों में ही उड़ा पतंग।

- प्राची पाठक

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



बारिश में कैसे टिके मेकअप

उमस के मौसम में मेकअप टिकना कठिन हो जाता है। लेकिन कुछ स्टेप हैं, जिनका ध्यान रखें तो मेकअप देर तक टिकेगा और परफेक्ट भी दिखेगा।
वाटरप्रूफ मेकअप से पहले स्किन को कैसे तैयार करें और मेकअप रिमूव करने के बाद स्किन केअर कैसे करें, जानिए मेकअप एक्सपर्ट की राय—



1 लुक्स सैलून की मेकअप आर्टिस्ट टीना चटर्जी बताती हैं कि मेकअप करने से पहले स्किन को ऑइल फ्री क्लीजिंग मिलक से साफ करें। स्किन टोनर से स्किन पर स्प्रे करें। क्ले मास्क लगाएं। कुछ देर बाद चेहरा धो लें और बर्फ लगाएं। चेहरे पर कसावट महसूस होगी। थपथपा कर सुखा लें। त्वचा मेकअप के लिए तैयार हो जाएगी। इस मौसम में वॉटरप्रूफ मेकअप का इस्तेमाल करें, ताकि चेहरे पर पसीने से परेशानी ना हो और मेकअप देर तक टिका रहे।

2 त्वचा पर मेकअप बेस लगाने के लिए बेस चुनना सबसे अहम बात है। इस पर पूरा मेकअप टिकता है। स्किन टोन से मैच करते केक बेस वॉटरप्रूफ फाउंडेशन का प्रयोग करें। दिन में एसपीएफ युक्त फेस मूज भी सामान्य त्वचा के लिए परफेक्ट है। फेस मूज बदरंग त्वचा में जान डाल देता है। स्किन टोन नेचुरल दिखने लगती है। लाइटवेट होने की वजह से यह त्वचा पर थोपा हुआ नहीं लगता। अपने वेलवेट टच की वजह से यह ईवनिंग पार्टी या डे फंक्शन के लिए कंफर्टेबल माना जाता है। आजकल बीबी क्रीम के अलावा बीबी मूज भी आता है। वर्किंग लेडी हैं, तो यूवी फेस मूज भी ट्राई कर सकती हैं। इससे उमसवाले मौसम में यूवी प्रोटेक्शन भी मिलेगा और त्वचा पर मेकअप टिका भी रहेगा। इस बात का ध्यान रखें कि मेकअप मूज वॉटरप्रूफ हो।

3 उमस के मौसम में स्किन में रेशोज और ईचिंग की परेशानी होती है। अगर ऐसा हो तो मेकअप

4 देर तक टिकनेवाला वेटलेस मूज फाउंडेशन, रोज आइवरी शेड में लें, जो इंडियन स्किन टोन पर अच्छा लगता है। लॉन्ग लास्टिंग वॉटरप्रूफ स्किन को फुल कवरेज देता है। वॉटरप्रूफ बीबी और सीसी क्रीम उमसवाले मौसम के लिए असरदार हैं। मेकअप ठीक से रिमूव हो, वरना स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं।



7 इस मौसम में न्यूड पिंक टोन की जगह हॉट पिंक, फ्यूशिया, कोरल, ब्राइट रेड कलर रखें। शिमरी और लिक्विड लिपस्टिक की जगह मैट फिनिशिंग के लिप क्रेऑन कंफर्टेबल और कूल लुक देंगे। ईवनिंग मानसून मेकअप में क्लासिक रेड मैट लिपस्टिक शेड इंडियन स्किन टोन पर अच्छे दिखते हैं। ब्राउन शेड लगाने से बचें।

5 स्मजप्रूफ काजल लगाने का ऑप्शन भी अच्छा है। अगर लिप कलर ब्राइट रख रही हैं तो ब्लैक मस्कारा लगाने से बचें। इससे पूरा मेकअप ज्यादा और थोपा हुए लगेगा। मानसून में सामान्य मस्कारा लगाने से बचें। ट्रांसपेरेंट वॉटरप्रूफ मस्कारा आंखों को कंफर्टेबल रखेगा। इसके साथ अर्दी शेड के आई शैडो पेअर करना सही रहेगा।

बेस में मिनरल फाउंडेशन या फिर ऑइल फ्री कैलामाइन लोशन भी लगा सकती हैं।

8 ब्लश ऑन पीच व पिंक टोन की लगाएं। पीच कलर चेहरे को सॉफ्ट लुक देते हैं। क्रीम बेस ब्लश मानसून के लिए अच्छी चॉइस है। सनसेट ब्लश मेकअप ट्रेंड में है। चीक बोन्स पर ब्लश लगाएं और ईवनिंग मानसून मेकअप में हाईलाइटर भी इस्तेमाल करें। हाईलाइटर से चेहरे के फीचर्स उभरते हैं और फेस को सॉफ्ट लुक मिलता है। ड्रेस के साथ मैच करता हुआ ब्राउन ब्लश लगा सकते हैं। ब्लश पर एक्स्ट्रा शिमेर डस्ट करने से बचें।



6 अगर दांत पीलापन लिए हुए हों, तो रेड की जगह लिप शेड में प्लम, पिंक, वाइन और वॉयलेट अच्छे दिखेंगे। रेड लिप शेड से दांत और भी पीले दिखेंगे। वॉटरप्रूफ लिप लाइनर लगाएं। इससे होंठों की शेप उभरेगी और लिप कलर फैलने से बचेगा। लिप कलर में न्यूड पिंक और बॉबी ब्राउन शेड का प्रयोग करना सेफ है। ये किसी भी लिप कलर के साथ जंचेंगे।

राखी गिफ्ट 2024

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

राखी पर बहनों के साथ भाई को भी गिफ्ट दिए जाते हैं। गिफ्ट चुनना आसान नहीं होता। पसंद का परफेक्ट गिफ्ट पिक करने के लिए अपनी बहन और भाई की पर्सनेलिटी को समझते हुए गिफ्ट खरीदें। हर तरह की पर्सनेलिटी जैसे बुकलवर, फिटनेस का ध्यान रखने वाले, म्यूजिक लवर और फूडीज के लिए तरह-तरह के गिफ्ट ऑप्शन हैं।

पेट लवर

पेट्स अगर उनकी विशलिस्ट में हैं तो उन्हें बिल्ली या छोटे पपीज गिफ्ट कर सकते हैं।



प्लांट पेरेंट

प्लांट लवर्स को प्लांट्स से ले कर गार्डनिंग टूल किट दे सकते हैं। अगर गार्डन स्पेस बड़ी है तो गार्डन लाइट्स और एक्सेसरीज भी दें।

गैजेट जंकी

अगर गैजेट्स से प्यार है तो आपके पास बहुत सारे ऑप्शन हैं। गाने सुनने के लिए इयरपॉड्स, स्मार्टवाच, फोन या लैपटॉप एक्सेसरीज भी दे सकते हैं।



फिटनेस फ्रीक

वर्कआउट और अपने फिटनेस रूटीन को बहुत गंभीरता से लेने वाले भाई या बहन को आप होम वर्कआउट के लिए इक्विपमेंट जैसे स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बैंड्स, डंबल्स, फिटनेस ट्रेकिंग वाच भी दे सकते हैं। अगर जल्दी में प्लान करना भूल गए हैं तो किसी जिम या स्पोर्ट्स सेंटर की मेंबरशिप दे सकते हैं।



बुकवर्म

अगर उन्हें किताबें पढ़ना पसंद है तो किंडल दे सकते हैं, जिस पर वे कई कहानियों को एक साथ पढ़ सकते हैं। किताब भी दे सकते हैं। पसंद का जॉनर जैसे मिस्ट्री, माइथोलॉजी, लव स्टोरी या ऑटोबायोग्राफी दे सकते हैं। बुक के साथ एक प्यारा कस्टमाइज बुकमार्क दे कर अपने गिफ्ट को बनाएं खास।



ट्रेवलर

घूमने का अगर शौक रखते हैं तो कूल बैग टैग्स दे सकते हैं। साथ ही तरह-तरह के कैपिंग और हाइकिंग एक्सेसरीज दे सकते हैं। कस्टमाइज गिफ्ट्स ग्रुप ट्रेवलर के लिए अच्छे हैं, उनका सामान कभी नहीं मिक्स होगा।



म्यूजिक माइस्ट्री

संगीत सुनने, गाने और बजाने वाले म्यूजिक लवर के लिए कई खास तोहफे हैं। उन्हें पसंद का म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट गिफ्ट कर सकते हैं, जिसे कस्टमाइज भी करा सकते हैं। गाने के शौकीन लोगों को कैरिकोके सेट दे सकते हैं और सिर्फ संगीत सुनना पसंद है तो छोटा म्यूजिक प्लेअर या इयरपॉड्स दे सकते हैं, जो उनके फोन से कनेक्ट हो जाए।



फूडी

फूडी लोगों को गिफ्ट देना सबसे आसान है। आप उन्हें कहीं लंच या डिनर पर ले जा सकते हैं या उनकी पसंद के रेस्तरां का गिफ्ट कार्ड दे सकते हैं। अगर भाई घर पर है तो उनके पसंद की डिश बना कर जरूर खिलाएं।



स्टाइल भाइकन

अगर आपके भाई या बहन का फैशन सेंस बहुत अच्छा है और वे शॉपिंग करना बहुत पसंद करते हैं तो उनके पसंद के आउटफिट या एक्सेसरीज दे सकते हैं। शॉपिंग करने के लिए गिफ्ट कूपन या वाउचर भी दे सकते हैं।

◆ परिवार सिन्हा

सावन रुत आयी

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

सावन शुरू होते ही त्योहारों का मौसम शुरू हो जाता है। सबसे पहले आएगी हरियाली तीज, फिर रक्षाबंधन, फिर हरितालिका तीज यानी सजने-धजने के एक के बाद एक मौके। आप बताएं क्या पहनेंगी, लहंगा या साड़ी!

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



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

येलो लहंगे पर हैंड पेंटेड ऑरेंज फूल और सीक्वेंस वर्क है तो लैवेंडर साड़ी का पर्ल बॉर्डर इसे एलिगेंट लुक दे रहा है। ऐसे फैब्रिक को पर्ल और फ्लोरल एक्सेसरीज के साथ टीमअप करना चाहिए।



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



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

ऑरगेंजा जैसा
एलिगेंट फैब्रिक हो,
हैंड पेंटेड फ्लोरल
पैटर्न हो तो ऐसे में
भला गरमी और
उमस कैसे परेशान
करेगी। चीकू, ग्रीन
और वाइट कलर की
सभी साड़ियां
बेमिसाल हैं।



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



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

कौन कहता है कि सफेद या पेस्टल शेड्स सेलिब्रेशन के लिए नहीं है। इस बार जो ऐसा कहे, उसके सामने अपनी साड़ी का पल्लू या लहंगे का दुपट्टा लहरा दीजिएगा !



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



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

मानसून वेडिंग हो या फेस्टिव वाइब, दोनों को खुल कर एंजॉय करना चाहती हैं, तो चुनें ब्लू साड़ी या येलो लहंगा, हल्दी और संगीत दोनों के लिए बेस्ट चॉइस है।



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



हाई नी जंप

वॉल स्क्वॉट्स



4 Weeks Flat

फ्लैट टमी के लिए चार हफ्तों का यह चैलेंज ले कर देखें। आधा

Week 1

- पेट के बल लेटें और पेट को भीतर की ओर खींच कर घुटनों को छाती तक लाने की कोशिश करें। फिर वापस पैर सीधे करें। इस क्रिया को 10 बार करें।
- करवट ले कर लेटें और अपने हाथ से पैर का अंगूठा पकड़ने की कोशिश करें।
- **सीजर पोज** पीठ के बल लेटें। हाथ सीधे रहें। दोनों पैरों को 90 डिग्री का कोण बनाते हुए ऊपर की ओर करें।
- **जंपिंग जैक्स** सीधे खड़े हो कर दोनों हाथ ऊपर ले जाएं। अब जंप करें और ऊपर की ओर दोनों हथेलियों को आपस में जोड़ें। जंप करते हुए पैरों के बीच कुछ दूरी हो। हाथों को नीचे लाते हुए पैर भी नजदीक लाएं।
- **वॉल स्क्वॉट्स** दीवार के सहारे इस तरह खड़े हों कि पीठ दीवार से सटे और पैर दीवार से थोड़ी दूरी पर हों। घुटनों को मोड़ते हुए नीचे इस तरह बैठें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। इसके 10 सेट करें।
- **हाई नी जंप** जंप करते हुए हथेलियां घुटनों को छुएं। पैरों के बीच थोड़ी दूरी रहे, ताकि जंप करते हुए घुटनों और हथेलियों का समीकरण बना रहे।
- **रशियन ट्विस्ट** इसे लेट कर, फर्श या बेंच पर बैठ कर किया जा सकता है। फर्श पर ऐसे बैठें कि शरीर 90 डिग्री एंगल पर हो। पैर सामने की ओर हों, शरीर सिट-अप पोजिशन में हो। पीठ 45 डिग्री पर आगे झुके, हिप्स के सहारे बैलेंस बनाएं। अब घुटने मोड़ते हुए पैरों को 6 इंच तक उठाएं। इसे मेडिसिन बॉल या डंबल्स के साथ या फिर बिना किसी इक्विपमेंट के करें। दोनों हथेलियों की फिंगर्स क्रॉस करें और शरीर को एक बार दाहिनी ओर और एक बार बायीं ओर ले जाएं।
- **डेड बग्स** पीठ के बल लेटें। घुटने मोड़ लें। दोनों हाथों को ऊपर की तरफ सीधा रखें। दाहिने घुटने को ऊपर की ओर लाएं, ताकि पेट पर दबाव पड़े, इस पोजिशन में बायां हाथ नीचे आए। इसी तरह बाएं घुटने को ऊपर लाएं तो दाहिना हाथ नीचे आए। इसे 10 बार रिपीट करें।



क्रंचेज



सीजर पोज



रशियन ट्विस्ट

Week 2

- पेट अंदर करें और घुटनों को सीने तक लाएं।
- **सीजर पोज** में 60 डिग्री पर लेटें। (वीक 1 पर दिए गए टिप्स अनुसार)
- **क्रॉस जैक्स**: यह हाई नी जंप की तरह ही है। मगर इसमें जंप करते हुए पैर एक-दूसरे को क्रॉस करते हैं और इसी तरह हाथ भी छाती की सीध में एक-दूसरे को क्रॉस करते हैं।
- **क्रंच**: पीठ के बल सीधे लेटें। अब अपने घुटने मोड़ें। हथेलियों को सिर के पीछे क्रॉस मुद्रा में रखें। सिर को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं और घुटनों को छाती तक लाएं।
- **स्क्वॉट्स**: पहले हफ्ते में दिए गए वॉल स्क्वॉट्स वाले टिप्स देखें। सीधे खड़े हों और अपने हाथों को सामने की ओर रखें या मोड़ लें। अब इस तरह घुटने मोड़ कर नीचे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हैं।
- **रशियन ट्विस्ट**: पहले हफ्ते की ही तरह इस वर्कआउट को रिपीट करें।
- **डेड बग्स और हाई नी जंप** के 10-10 सेट करें। इनके लिए वीक 1 में दिए गए वर्कआउट का तरीका देखें।
- **प्लैंक**: पेट के बल फर्श पर लेटें। दोनों कोहनियों को जमीन पर टिकाएं। पंजों के बल शरीर को हल्का सा ऊपर उठाएं। इस पोज में सांस सामान्य रहे। इसमें 30-60 सेकेंड्स तक होल्ड करें।



जंपिंग जैक्स



साइड प्लैंक



Tummy Challenge

घंटे वॉक/साइकिलिंग/जॉगिंग भी करें। कोई समस्या हो तो पहले डॉक्टर की सलाह लें।

Week 3

- सीजर पोज में 45 डिग्री के एंगल पर लेटें।
- क्रॉस जैक्स के एक-दो सेट्स करें।
- स्क्वॉट्स और किक्स करें। किक्स में डंकी किक्स के अलावा बट किक्स कर सकते हैं। बट किक्स के लिए सीधे खड़े हो कर इस तरह जंप करना है कि पंजे हिप्स तक जा कर लगें। डंकी किक्स में जमीन पर डंकी पोज में बैठें। दोनों हाथों को शरीर से सामने की ओर रखें। अब बाएं पैर को ऊपर की ओर 45-60 डिग्री तक ले जाएं। इसी तरह दाएं पैर से भी करें। इसके 10-10 सेट करें।
- बॉल के संग-संग रशियन द्विस्ट्स करें।
- डेड वग्स के साथ बारी-बारी घुटनों का स्पर्श करें।



डेड वग्स

- प्लैंक करें। ध्यान रहे कि शरीर हिले नहीं या उसमें कंपन ना हो। दूसरे हफ्ते 30-60 सेकेंड्स तक होल्ड करके देखें।
- साइड प्लैंक का तरीका भी प्लैंक की ही तरह है। इसमें करवट ले कर लेटें, पैर सीधे इस तरह हों कि पंजे और एड़ी एक-दूसरे पर टिकें। एक हाथ की कुहनी मोड़ कर जमीन पर टिकाएं। इसी के सहारे शरीर को बैलेंस करना है। अब धीरे-धीरे पैर और कोहनी के सहारे शरीर को ऊपर उठाने की कोशिश करें। शुरुआत में कोहनी मोड़ें मगर अभ्यास हो जाने के बाद हथेलियों के सहारे भी शरीर को उठा सकते हैं। साइड प्लैंक के 10-10 सेट करें।
- सुपरमैन पोजिशन में पीठ के बल फर्श पर सीधे लेटें। अब धड़ से ऊपरी शरीर और दोनों पैरों को फर्श से ऊपर की ओर इस तरह उठाएं कि शरीर हल्का सा आर्च बनाए। इस प्रक्रिया में पेट फर्श से लगा रहे।



सुपरमैन पोजिशन



शोल्डर टैप प्लैंक



पुशअप क्लाइंबर्स

Week 4

- सीजर पोज में 30 डिग्री का कोण बनाते हुए लेटें।
- क्रॉस जैक्स के दो सेट करें।
- साइड प्लैंक्स करें और इसे 30 से 60 सेकेंड्स तक होल्ड करें। इसके 2-3 सेट कर सकते हैं।
- शोल्डर टैप के साथ प्लैंक कर सकते हैं। इसका तरीका प्लैंक की ही तरह है। बस इसमें बारी-बारी अपने एक हाथ को कंधे पर रखना होगा।
- डेड वग्स के 2-3 सेट करें।
- सुपरमैन पोजिशन में शरीर को ऊपर उठाएं। 10-20 बार इसे रिपीट करें।
- बॉल के साथ रशियन द्विस्ट्स करें। 20-30 बार तक रिपीट कर सकते हैं।
- स्क्वॉट्स एवं किक्स के 20-30 सेट कर सकते हैं।
- बर्पीज करें सीधे खड़े हो कर दोनों हाथों को ऊपर करें। अब शरीर को नीचे झुकाते हुए उकड़ू ही कर बैठें। दोनों हथेलियां फर्श पर टिकी हों। अब धीरे से हाथों को फैलाते हुए लगभग प्लैंक वाली पोजिशन में आएँ। पंजों और हथेलियों के सहारे शरीर को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं। इसके 5-10 सेट्स करें।
- पुशअप क्लाइंबर्स में पेट के बल लेटें। हथेलियों और पैर के पंजों के बल शरीर को थोड़ा ऊपर उठाएं। अब एक घुटने को छाती की ओर इस तरह ले जाएं मानो पहाड़ चढ़ रहे हों। इसी तरह दूसरे घुटने से भी यह प्रक्रिया दोहराएं। शुरुआत में अपनी गति धीमी रखें, ताकि घुटने पर अधिक दबाव ना पड़े।



बर्पीज

डिस्क्लेमर : बिना एक्सपर्ट से सीखे कोई भी एक्सरसाइज ना करें। एक्सरसाइज करते हुए कभी सांस ना रोकें। अगर किसी भी समय दर्द महसूस हो तो तुरंत एक्सरसाइज रोकें और अपने फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें। रिकवरी के लिए सप्ताह में एक या दो दिन आराम करें।

◆ इंदिरा राठीर

इनपुट्स : बाल मुकुंद झा, एचओडी फिजियोथेरेपी एंड रिहैबिलिटेशन साइंसेज डिपार्टमेंट, फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टिट्यूट, गुरुग्राम

अंतिम
किस्त

वह

जिस धुन से बचने के लिए शालिनी को अल्मोड़ा से शिमला भेजा गया, वह वहां भी उसका पीछा करती रही। क्या शालिनी उस संगीतकार से मिल पायी, जिसकी वायलिन की धुन ने उसे मदहोश कर रखा था?

अभी तक आप ने पढ़ा...

15 साल की उम्र में शालिनी ने एक धुन सुनी और वह उसके जेहन में ऐसी घर कर गयी कि उसे हर पल बेचैन करने लगी। उसके पिता ने उसे पढ़ाई के बहाने शिमला भेज दिया, ताकि वह सामान्य रह सके और उसकी शादी में कोई बाधा ना उत्पन्न हो। अपने पिता के दोस्त के जिस परिवार के साथ वह शिमला में रहती थी, उसमें कई युवा थे, लेकिन डॉक्टरी की पढ़ाई कर रहे बुआ के बेटे यश के आने से घर में अलग रौनक हो गयी थी। एक दिन उसे शिमला में भी वही धुन सुनायी दी, तो वह अपने होशोहवास खो बैठी।

अब आगे पढ़िए-

पूरा परिवार लॉन में बैठा था। सबके बीच हंसी-मजाक चल रहा था। एक चुप थी तो शालिनी और दूसरी तरफ यश। यश का ध्यान कहीं और था। मगर शालिनी यश को ही देख रही थी।

‘विचित्र है यह, कभी पत्थर तो कभी मोम, मैं इसके साथ सामान्य क्यों नहीं रह पाती, जैसे बाकी लोगों के साथ रहती हूँ। अजीब आकर्षण है इसमें, जिसे देख कर दो पल के लिए कोई भी ठहर जाए। कहीं इसकी खूबसूरती पर तो आकर्षित नहीं हूँ मैं? नहीं, अगर ऐसी बात होती तो परिवार में सबसे खूबसूरत अजय हैं, उन्हें देख कर मुझे ऐसा क्यों नहीं लगा। मेरे कॉलेज में इतने सारे लड़के हैं, मगर उनके प्रति ऐसा कभी खयाल नहीं आया। इसे देख कर वैसे ही घबराहट होती है जैसे उस वायलिन की आवाज सुन कर। ऐसा इसमें क्या है?’ शालिनी स्वयं से ही सवाल-जवाब करती विचारमग्न थी।

‘शालिनी, आज तुम कॉलेज क्यों गयी थी?’ यश कह रहा था।

‘तुम्हारी तबीयत ठीक नहीं थी?’ बुआ ने पूछा।

‘क्या हुआ था, कल रात को शालिनी?’ वर्मा जी ने पूछा।

‘कुछ नहीं अंकल, बस मम्मी-

पापा की याद आ रही थी। नींद नहीं आ रही थी तो छत पर चली गयी,’ शालिनी ने कहा।

थोड़ी देर बाद सभी डाइनिंग हॉल में डिनर के लिए चले गए। तभी रिंकी चिल्लायी, ‘शालिनी दीदी अपने कमरे में नहीं है।’

‘दूसरे कमरे में देखो और उससे कहो कि खाना खाने आए, सब इंतजार कर रहे हैं,’ वर्मा जी ने कहा।

‘वह वहां भी नहीं है,’ रिंकी ने कहा।

‘ठीक से देखो रात में कहां जाएगी,’ वर्मा जी ने कहा।

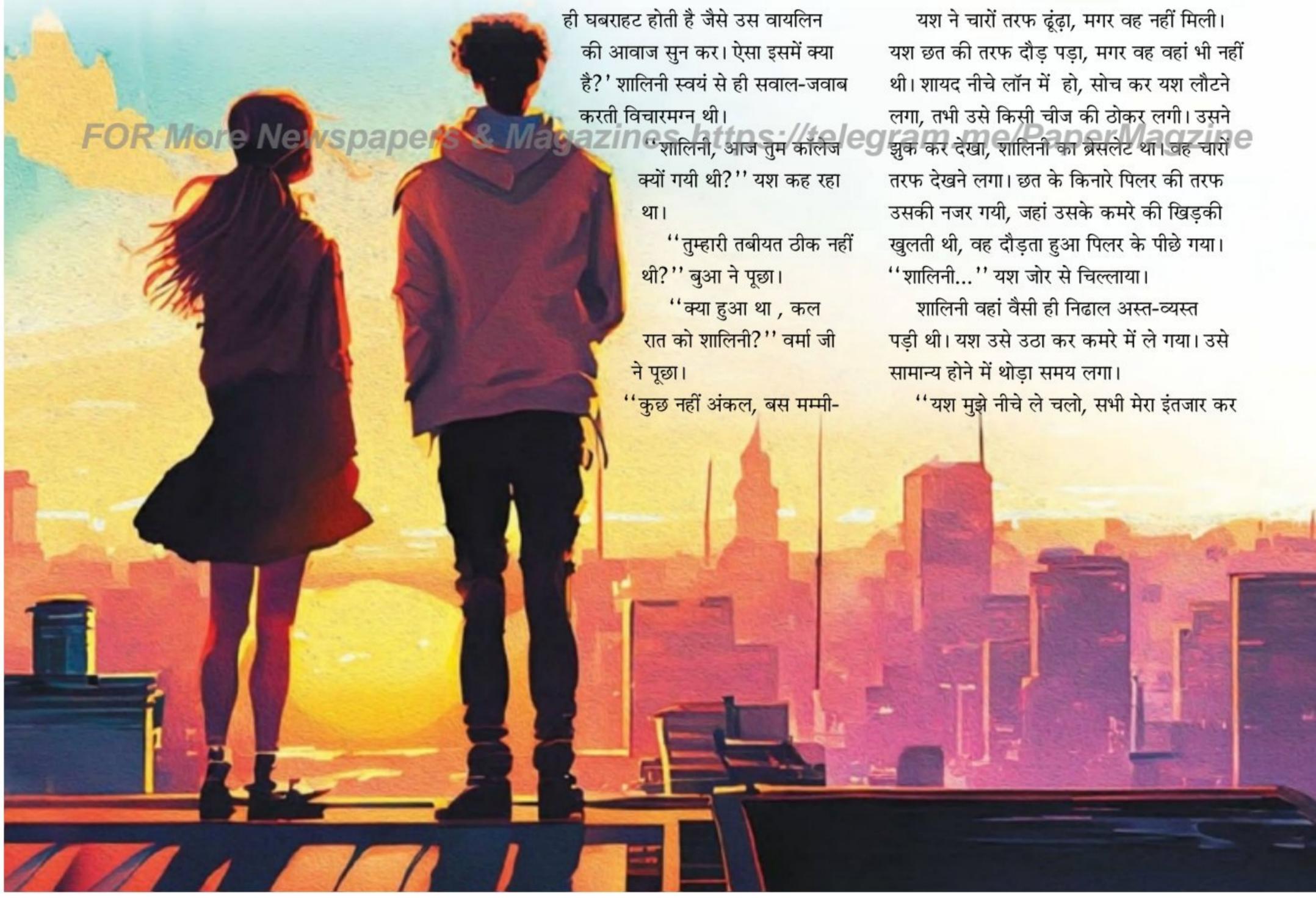
‘पापा, मेरे पांव थक गए हैं, विजय भैया को भेजिए ना।’ विजय ऊपर जाने लगा, तभी सीढ़ियों से नीचे आते उसे यश दिखा। ‘अरे यश, जरा शालिनी को ऊपर देखो तो पता नहीं कहां है?’

यश ने चारों तरफ दूढ़ा, मगर वह नहीं मिली। यश छत की तरफ दौड़ पड़ा, मगर वह वहां भी नहीं थी। शायद नीचे लॉन में हो, सोच कर यश लौटने लगा, तभी उसे किसी चीज की ठोकर लगी। उसने झुक कर देखा, शालिनी का ब्रेसलेट था। वह चारों तरफ देखने लगा। छत के किनारे पिलर की तरफ उसकी नजर गयी, जहां उसके कमरे की खिड़की खुलती थी, वह दौड़ता हुआ पिलर के पीछे गया। ‘शालिनी...’ यश जोर से चिल्लाया।

शालिनी वहां वैसी ही निढाल अस्त-व्यस्त पड़ी थी। यश उसे उठा कर कमरे में ले गया। उसे सामान्य होने में थोड़ा समय लगा।

‘यश मुझे नीचे ले चलो, सभी मेरा इंतजार कर

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



रहे होंगे," शालिनी ने सामान्य होते हुए कहा।

"नहीं, तुम्हारी तबियत ठीक नहीं है, तुम्हारा खाना ऊपर आ जाएगा" जोर देते हुए यश ने कहा।

"नहीं मैं बिलकुल ठीक हूँ," और यश को एक तरफ करती हुई वह नीचे उतरने लगी। अचानक वह मुड़ी। यश वैसे ही खड़ा था। धीरे-धीरे चल कर वह यश के बहुत करीब आयी। "मेरी इस हालत के बारे में तुम किसी को कुछ मत कहना," उसने बहुत धीमे स्वर कहा और नीचे उतर गयी। खाने की टेबल पर सबने पूछा कि वह कहां थी तो उसने झूठ कह दिया कि वह छत पर पढ़ रही थी। यश को उसका व्यवहार विचित्र लगा।

आज शालिनी के माता-पिता उससे मिल कर चले गए थे और अपनी बेटी को देख कर बहुत खुश थे। उनके जाने के बाद शालिनी उदास हो गयी थी। सभी अपने कमरे में सो रहे थे, मगर शालिनी की आंखों में नींद नहीं थी। पढ़ने का मन हुआ मगर वह नहीं पढ़ पायी। वह आ कर बिस्तर पर अनमनी सी लेट गयी। वह विचारों में मग्न थी तभी... वही आवाज !

आज इस घर में उसने दूसरी बार उस आवाज को सुना। "कहां से आ रही है?" बेचैन हो कर शालिनी खिड़की से इधर-उधर देखने लगी और धीरे-धीरे वह असामान्य होती गयी। मदहोश शालिनी छत की तरह दौड़ती चली जा रही थी। पागलों जैसी हालत में वह पिलर से अभी टकरा ही जाती कि उसे पीछे से किसी ने खींच लिया।

"शालिनी, पागल हो गयी हो? क्या हो गया है तुम्हें?" यश ने उसके कंधे को जोर से झकझोरते हुए उसे होश में लाने का प्रयास किया, मगर वह होशोहवास खो चुकी थी। यश उसे अपने कमरे में ले गया। उसे बिस्तर पर लिटा कर उसने उसे होश में लाने का प्रयास किया और जब वह होश में आयी तो उसने उसे आंखें बंद कर लेते रहने का इशारा किया। शालिनी आंखें बंद किए लेटे रही। अभी भी उसकी धड़कन तेज थी, यश उसे देखता रहा, इंतजार करता रहा कि कब वह सामान्य होती है। और इस पूरे पल जो उसने देखा, महसूस किया, इससे अभिभूत हो उठा वह। उसके ऊपर झुका यश बहुत करीब से उसे देखता रहा। 'क्या देख रहा हूँ, मैं सिर्फ बाहरी सौंदर्य को या इसके भीतर कुछ ढूँढ़ने का प्रयास कर रहा हूँ?' बहुत देर तक यश इस द्रंढ में फंसा रहा।

आज घर के सारे लोग कहीं बाहर घूमने गए हुए थे। शालिनी को भी चलने को कहा गया, मगर

उसने पढ़ाई का बहाना बना दिया और नहीं गयी। कैसे जाती वह, उसे तो किसी चीज का इंतजार था। धीरे-धीरे अंधेरा बढ़ रहा था। शालिनी उसी पिलर के पास रेलिंग पकड़ कर खड़ी थी। उसकी बेचैनी बढ़ती जा रही थी। आजकल हर रोज वह उस आवाज को सुनती थी। वह इंतजार करती रही, मगर आज वह आवाज नहीं आयी। उसकी घबराहट बढ़ती जा रही थी। अचानक उसे खयाल आया, घर में कोई नहीं है। इतने बड़े घर में अकेली है वह, कहीं उसे कुछ हो गया तो... और घबरा कर उसने रेलिंग को कस कर पकड़ लिया। इसी घबराहट में उसकी नजर यश के कमरे की खिड़की की तरफ गयी, वह आज बंद थी, क्योंकि वह भी बाहर गया था। वह वैसे ही खड़ी रही। बिलकुल अंधेरा हो चुका था, उसे थोड़ा भय लगने लगा। उसकी धड़कन तेज हो गयी, एक सिहरन सी हुई। उसके हाथ-पांव कांपने लगे। 'ऐसा क्यों हो रहा है, मैं तो कभी डरती नहीं।'

उसने अपनी आंखों को जोर से बंद कर लिया, उसे बहुत पश्चाताप था कि वह क्यों घर में अकेली



"यश, इस बात को मेरे माता-पिता के अलावा कोई नहीं जानता। तुम पहले ऐसे व्यक्ति हो, जिसने मेरी ऐसी हालत देखी है।"

रह गयी। नीचे जाना चाहती थी, मगर उसके पांव नहीं उठ रहे थे। बहुत देर तक शालिनी वैसे ही खड़ी रही। अचानक पीछे से एक आहट हुई और शालिनी चीख पड़ी। अंधेरे में कोई खड़ा था, वह आकृति उसे खींच कर रोशनी में ले गयी। शालिनी चौखती रही और रोशनी में जब उसने यश को देखा तो स्तब्ध रह गयी, "तुम... तुम तो बाहर गए थे?"

"हां, गया था मगर तुम्हारे कारण लौट आया।" शालिनी ने सारे संकोच और झिझक को छोड़ कर यश का हाथ पकड़ कर कहा, "यश, मैं बहुत अकेली महसूस कर रही थी।" उसके रुदन ने यश को विचलित कर दिया। शालिनी के भीतर का सारा तूफान आज बाहर आ गया था। यश ने उसे चुप कराने की कोशिश नहीं की और जब वह शांत हुई तो यश ने उसे बैठाया और कहा, "शालिनी, मेरी बात को ध्यान से सुनो और इसका जवाब ठीक से दो। तुम सबके सामने कुछ नहीं कहती, आज मुझे मौका



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

मिला है। कुछ दिनों से मैं देख रहा हूँ, तुम्हें अचानक कुछ हो जाता है। ऐसा लगता है कि किसी चीज की तलाश है तुम्हें, हमेशा कुछ ढूँढ़ती रहती हो और उसके बाद जो तुम्हारी हालत होती है, वह बहुत ही विचित्र है और सबसे विचित्र है इस बात को सबसे छुपाने वाला तुम्हारा व्यवहार। कई दिनों से मैं परेशान हूँ, पूछना चाहता था, लेकिन कुछ पूछ नहीं पाता था। जब आज बाहर गया तो मेरा मन नहीं लगा, क्योंकि मैं तुम्हारी हालत देख चुका हूँ, तुम कभी भी कुछ भी कर सकती हो। मेरे दिमाग में था कि तुम छत पर ही होगी, इसलिए बिना कहीं देखे मैं सबसे पहले छत पर ही आया और मेरा विश्वास सही निकला। बताओ

शालिनी, क्या बात है? क्या तुम्हें कोई मानसिक बीमारी है या कुछ और? आज मैं जान कर ही रहूंगा। मेरा विश्वास करो, मैं किसी से कुछ नहीं कहूंगा। मैं एक डॉक्टर हूँ, तुम्हारी परेशानी दूर करना चाहता हूँ।"

"यश, यह ऐसी बात है, जिसे मेरे माता-पिता के अलावा कोई नहीं जानता। तुम पहले ऐसे व्यक्ति हो, जिसने मेरी ऐसी हालत देखी, घर में इतने लोग हैं, किसी ने नहीं देखा, सिर्फ तुमने ही क्यों देखा। यह महज संयोग है या कुछ और यह मैं नहीं जानती, फिर भी आज मेरा जी चाहता है, अपनी सारी बातें तुमसे बताऊं।" यश चुपचाप उसकी बातें सुन रहा था। शालिनी ने कहना शुरू किया—"कुछ साल पहले जब मैं 15 साल की थी..."

"आरे तुम लोग यहां हो और यश तुम बिना बताए वहां से क्यों आ गए?" अचानक अजय के इस

वनिता कहानी

तरह से आने पर दोनों चौंक उठे।

“अजय भैया, आप कब आए?” यश ने पूछा।

“अभी तो आ रहा हूँ, शालिनी अकेली थी, इसलिए इसे देखने चला आया। मुझे नहीं पता था कि तुम भी यहां हो,” अजय बोला।

“यहां आ गया तो बहुत अच्छा हुआ। मुझे एक जरूरी काम से बाहर जाना था, इसलिए घर आया। यहां आने पर पता चला कि शालिनी की तबियत ठीक नहीं है, इसलिए रुकना पड़ा,” यश ने कहा।

रात में खाने के समय जब सभी एक साथ बैठे तो वर्मा जी गंभीर थे। उन्होंने शालिनी से कहा, “शालिनी, मैं तुमसे नाराज हूँ। इधर कुछ दिनों से देख रहा हूँ, तुम्हारी तबियत ठीक नहीं रहती है और तुम हम लोगों से छुपाती रही। आज भी वही बात थी और तुमने पढ़ाई का बहाना बनाया, क्या तकलीफ है? अगर नहीं बताओगी तो मुझे विनोद को यहां बुलाना पड़ेगा।”

“नहीं अंकल, ऐसा कुछ नहीं है, जो मैं बताऊँ। आज तो सिर्फ मामूली सिर दर्द था और वह भी आप लोगों के जाने के बाद हुआ। आजकल मुझे परीक्षा को ले कर तनाव है और कोई विशेष बात नहीं,” शालिनी ने बात बदल दी।

यश और शालिनी में रोज ही बातें होतीं, मगर वह बात अधूरी ही रह गयी। यश हमेशा मौके की तलाश में रहता, उस बात को जानने के लिए, मगर बात जब भी शुरू होती, कोई ना कोई आ जाता।

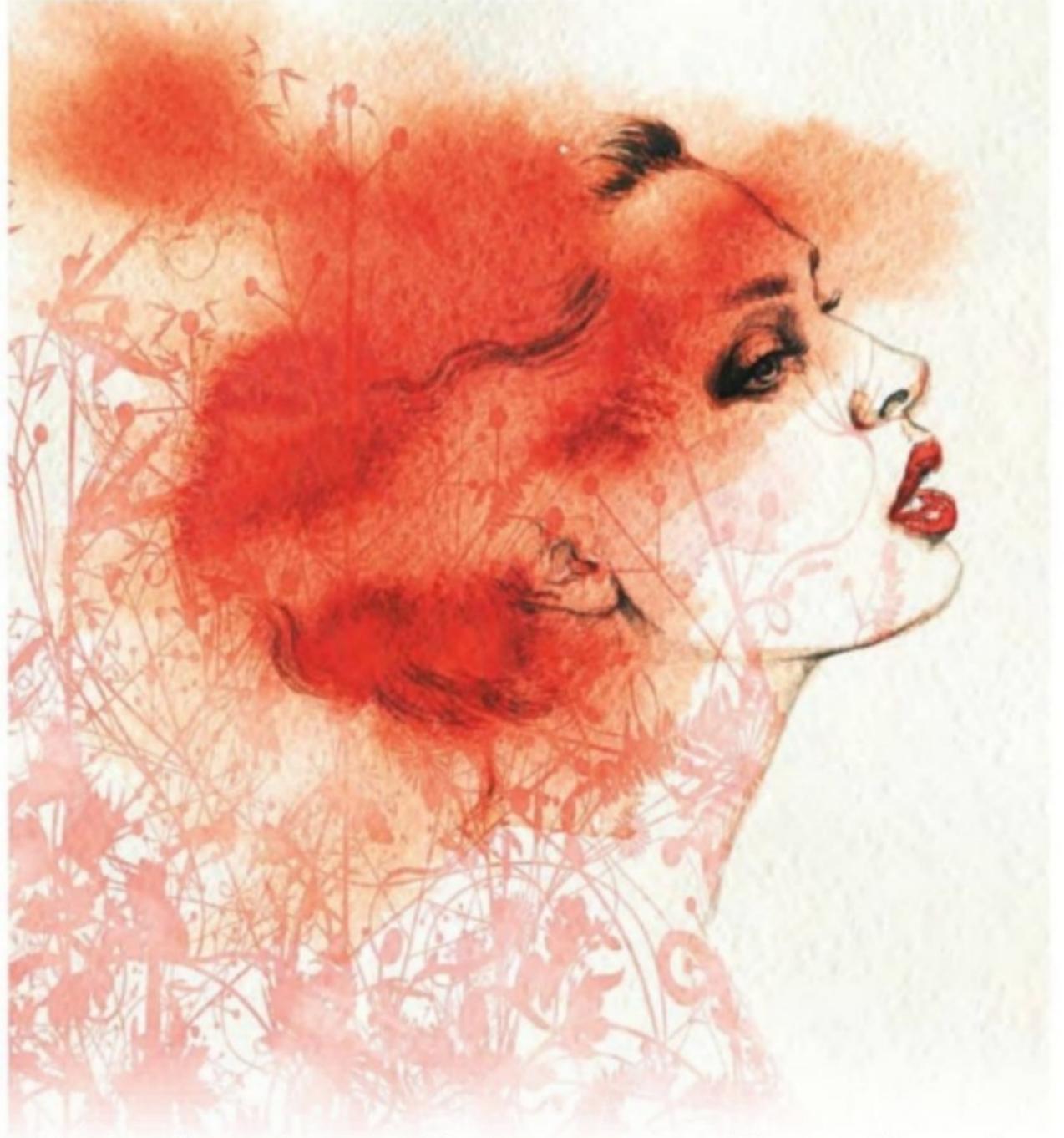
रात काफी हो चुकी थी, सभी सो चुके थे, मगर यश लेटा हुआ कुछ सोच रहा था... ‘यह शालिनी इतनी रहस्यमयी क्यों है, इसके भीतर जरूर कोई तूफान है, जिसे इसने रोक रखा है।’ यश उठ कर



एक अनजान

लड़का एक लड़की

का रोज पीछा करता था। तंग आ कर लड़की ने अपनी मां से कहा : मां, एक लड़का मेरे पीछे हाथ धो कर पड़ा है। मैं परेशान हो गयी हूँ। क्या करूं? मां बोली : बेटी, तू एक बार अपना मुंह धो कर दिखा दे, वह खुद ही पीछा करना छोड़ देगा।



शालिनी विचारमग्न थी, ‘यश से मैं बचना क्यों चाहती हूँ? उसने तो कभी मेरे साथ कोई बुरा सुलूक नहीं किया, हमेशा मेरी मदद की। मुझे उसके बारे में गलत नहीं सोचना चाहिए।’

बैठ गया। बत्ती जलायी तो देखा 1 बज रहा था।

“इतनी रात को मैं शालिनी के बारे में क्यों सोच रहा हूँ? आजकल ऐसा क्यों महसूस होता है जैसे मुझमें कुछ बदलाव आ रहे हैं। इतने दिन इस घर में कभी नहीं रहा, मगर अब जाने का मन नहीं कर रहा है। शालिनी से बात करना अच्छा लगता है। वह जब तक आंखों के सामने रहती है, मुझमें एक स्फूर्ति, एक ऊर्जा भर जाती है। जीवन से ओतप्रोत लगती है वह और मुझमें जीवन जीने की इच्छा जगाती है। एक-दो दिन बाद मैं चला जाऊंगा और शायद जब मैं लौटूँ, तब शालिनी हमेशा के लिए चली गयी हो, तब क्या होगा?”

बेचैन यश इधर-उधर चहलकदमी करने लगा और अचानक शालिनी के कमरे की तरफ उसके

पांव उठ पड़े, परंतु कुछ सोच कर वह लौट गया और सोने की कोशिश करने लगा।

उस दिन घर में सभी शादी में जाने की तैयारियों में लगे थे। किसी रिश्तेदार की शादी थी। शालिनी को भी सबके साथ जाना था। वह अपना सामान ठीक कर रही थी, तभी पीछे से यश आया और जोर देते हुए कहा, “शालिनी, तुम शादी में मत जाओ, ऐसा मौका फिर कभी नहीं मिलेगा। मुझे तुम्हारी कहानी सुननी है।”

“नहीं यश, यह ठीक नहीं होगा। हमेशा मैं इन लोगों के साथ कहीं जाने से इंकार कर देती हूँ,” शालिनी ने कहा।

“मैंने कहा ना तुम्हें नहीं जाना है।”

“यश, जिद मत करो। दो दिन तक घर के लोग मुझे अकेली नहीं छोड़ेंगे।”

“तुम सिर्फ अपनी परीक्षा का बहाना बना दो, बाकी मैं सब संभाल लूंगा,” यश उसे रोकने की जिद पर अड़ा हुआ था

“नहीं यश, मुझे झूठ बोलना अच्छा नहीं लग रहा है,” शालिनी ने मुंह बनाते हुए कहा।

“क्यों, हमेशा तो झूठ बोलती रही, फिर अब क्यों नहीं,” यश ने झल्लाते हुए कहा। शालिनी को यह बात अच्छी नहीं लगी।

“तुम जरा भी व्यावहारिक नहीं हो। दो दिनों तक मैं और तुम यहां अकेले रहे तो कोई क्या सोचेगा इस बारे में, सोचा है तुमने? मुझे जाना ही होगा,” शालिनी ने समझाते हुए कहा।

“ठीक है जो जी में आए करो,” कहता हुआ यश चला गया।

“यह बहुत जिद्दी है, परिवार में तो कभी रहा नहीं, व्यावहारिकता को यह क्या जाने,” सोचती हुई शालिनी अपना सामान पैक करने लगी।

सुबह सभी को जाना था, इसलिए रात में सभी जल्दी ही सो गए। वर्मा जी अभी सोने ही जा रहे थे, तभी उन्हें किसी के कदमों की आहट सुनायी पड़ी। मुड़ कर देखा तो सामने शालिनी खड़ी थी, “क्या बात है बेटी, सोयी नहीं अब तक?”

“अंकल, मुझे आपसे कुछ कहना है।”

“क्या कहना है?”

“वह ऐसा है अंकल...” कहती हुई शालिनी चुप हो गयी।

“क्या बात है शालिनी, संकोच मत करो मुझे बताओ।”

“अंकल, मैं शादी में नहीं जाना चाहती, क्योंकि ये दो दिन मेरा कॉलेज जाना बहुत जरूरी है। अगर नहीं गयी तो इसका प्रभाव मेरी परीक्षा पर पड़ेगा।”

“लेकिन अकेली कैसे रहोगी? किसी को तुम्हारे लिए रुकना पड़ेगा,” वर्मा जी ने कहा।

तभी बुआ अचानक कमरे में आयी, “भैया, मैं आपसे यह कहने आयी थी कि यश जिद कर रहा है कि वह शादी में नहीं जाएगा। कहता है उसका कोई दोस्त बहुत दूर से उससे मिलने आ रहा है। अब तुम ही समझाओ ना, मेरे समझाने से वह मानने वाला नहीं है।”

“उसका स्वभाव तुम जानती हो, जो सोच लेता है वही करता है। वैसे अच्छा ही हुआ, किसी ना किसी को तो रुकना ही पड़ता, क्योंकि शालिनी नहीं जा रही है,” वर्मा जी ने सारी बात बुआ को बता दी।

सभी चले गए थे। पता नहीं क्यों शालिनी को यह सब अच्छा नहीं लग रहा था। उसने अभी तक एक बार भी यश से बात नहीं की थी। इसी उधेड़बुन में वह कॉलेज चली गयी। जब आयी तो यश घर में नहीं था। उसे थोड़ी राहत महसूस हुई, वह अपने कमरे में चली गयी। ‘किसी तरह दो दिन बीत जाएं... काश मैं उन लोगों के साथ चली जाती,’ शालिनी विचारमग्न थी, ‘मगर मुझे पश्चाताप क्यों हो रहा है? यश से मैं बचना क्यों चाहती हूं? उसने तो कभी मेरे साथ कोई बुरा सुलूक नहीं किया, हमेशा मेरी मदद की, वह सिर्फ मेरे बारे में ही तो जानना चाहता है, इसलिए तो उसने मुझे रोका है। मुझे उसके बारे में गलत नहीं सोचना चाहिए।’

तभी शालिनी ने देखा यश आया और शालिनी से बिना कुछ कहे अपने कमरे में ऊपर चला गया। यश ने अपना खाना नौकरों से ऊपर ही मंगवा लिया, वह नीचे नहीं आया। बहुत रात बीत चुकी थी। शालिनी अभी तक सोयी नहीं थी। उसे अपने व्यवहार को लेकर पश्चाताप था। ‘मुझे यश से पूछ लेना चाहिए था, शायद उसे किसी चीज की जरूरत हो, लेकिन अब तो रात काफी हो चुकी है, सुबह होते ही मैं उसके पास जाऊंगी।’

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 अधिकतम 1500 शब्दों में 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 :

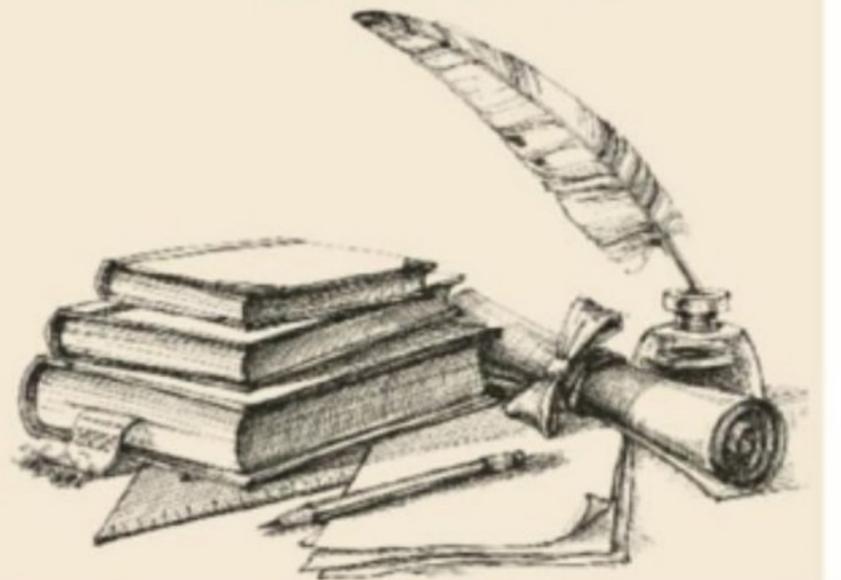
वनिता कहानी प्रतियोगिता-8

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



वनिता कहानी

शालिनी सोने का प्रयास करने लगी। धीरे-धीरे उसे नींद आने लगी। अभी वह अर्धनिद्रा में ही थी कि तभी वही आवाज...

झटके से शालिनी उठ बैठी, धीरे-धीरे बिस्तर से उठ कर उसने अपना दरवाजा खोला। उस आवाज को चारों तरफ ढूंढते हुए उसके पैरों की गति तेज हो गयी और एक बार फिर शालिनी पागलों जैसी छत की तरफ दौड़ पड़ी। मदहोश शालिनी बेचैन हो उठी, ऐसा लगा जैसे पास में ही कोई वह धुन बजा रहा हो। उसने चारों तरफ छत पर देख लिया। कहीं कोई नहीं था। अचानक वह छत के पिलर से टकरायी और उससे लगी यश के कमरे की खिड़की की तरफ गिर पड़ी। गिरते समय उसने कुछ देखा... अचानक शालिनी एक ही झटके में उठ खड़ी हुई और यश के कमरे की तरफ दौड़ पड़ी। कमरा हल्का सा खुला था और दरार से उसने जो कुछ देखा स्तब्ध रह गयी...

वह आगे बढ़ती गयी...

“तुम यहां..? इतनी रात को मेरे कमरे में क्यों आयी?” यश वायलिन बजा रहा था। मगर शालिनी तो जड़ हो चुकी थी। पसीने से लथपथ, आंखें शून्य में निहारतीं, निस्तेज चेहरा, खुले होंठ... वह आगे बढ़ती गयी, यश के बिलकुल करीब... वह झुकी और उसके पांव के करीब बैठ गयी। उसकी आंखें टकटकी लगाए यश को देख रही थीं। यश भौंचक्का हो कर उसे देख रहा था। अचानक वह चिल्ला पड़ा, “शालिनी, होश में आओ।” मगर वह तो पत्थर की हो चुकी थी। यश उसे होश में लाने के प्रयास करता रहा। बहुत देर तक शालिनी बिना हिले-डुले वैसी ही बैठी रही और जब काफी समय गुजर गया तो शालिनी के होठों में कुछ हरकत हुई... “यश...”

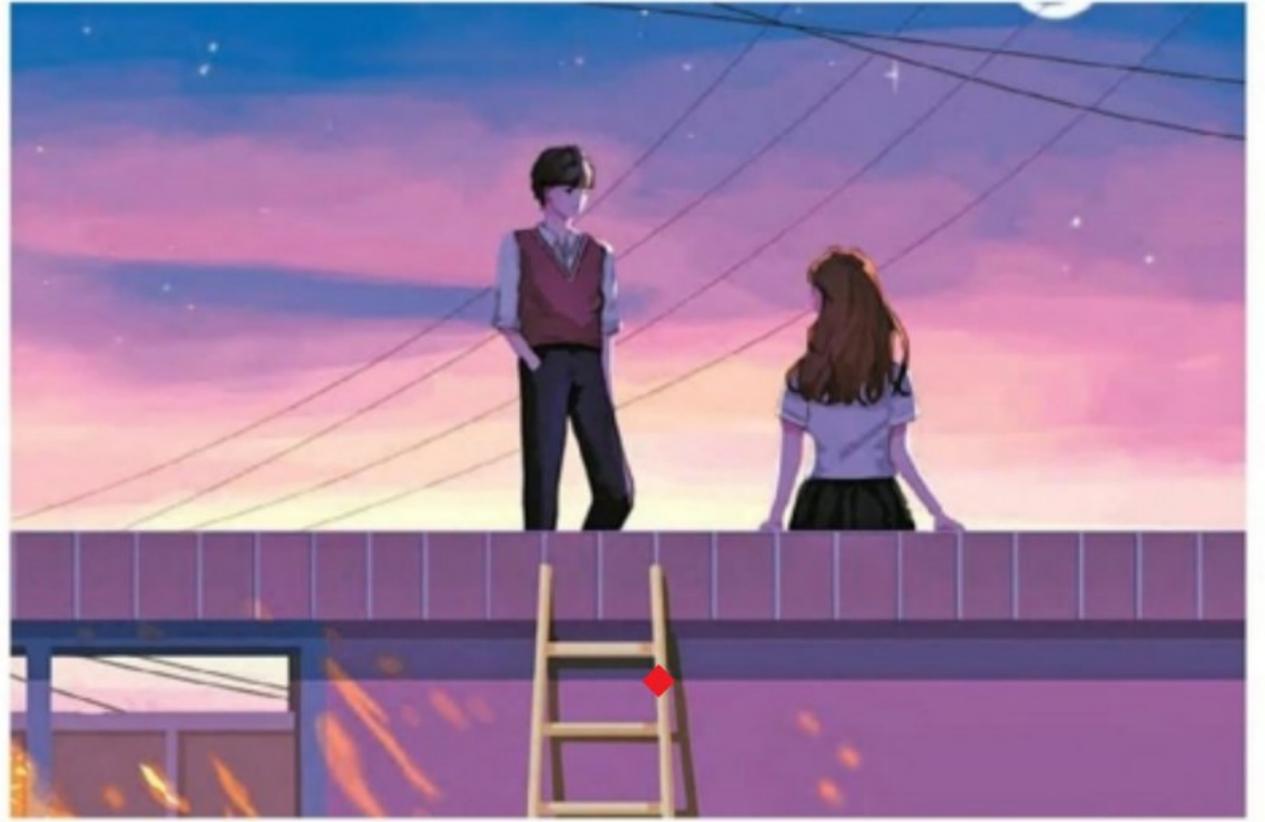
“शालिनी, क्या हो गया है? तुम ठीक तो हो?” घबराहट में यश बोलता रहा। शालिनी धीरे से यश के हाथों को अपने हाथों में ले कर कुछ पल उसे देखती रही।

“ये वही हाथ हैं ना, जो उस धुन को बजाते हैं?”

“कैसी धुन... शालिनी कुछ बताओगी मुझे? तुम पहेली बनती जा रही हो मेरे लिए,” यश अधीर हो उठा।

“यश, तुम मेरे बारे में जानना चाहते थे ना, मेरी हालत ऐसी क्यों हो जाती है... इसका कारण तुम हो यश।”

“मैं...” यश चौंका।



एक दिन लॉज में बैठा वायलिन से एक अलग धुन निकालने की कोशिश कर रहा था, तभी हवेली की तरफ मेरी निगाह गयी।

“हां यश,” और शालिनी ने धीरे-धीरे अपनी सारी कहानी सुना दी।

“इस आवाज से मुझे जीवन मिलता है। इस धुन में इतनी डूब जाती हूं मैं कि अपने होश खो बैठती हूं। जी चाहता है मेरी पूरी जिंदगी इसमें डूब जाए और इसमें से कभी ना निकलने की चाहत ही मुझे बेचैन कर देती है। अजीब संयोग है यश, इस आवाज से ही रिश्ता तोड़ने के लिए मुझे इतनी दूर भेजा गया, मगर इस आवाज को अंजाम देने वाला फरिश्ता ही मिल गया।”

यश को अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था। आंखें फाड़े वह शालिनी को देखता रहा।

“यश, इस आवाज में बहुत दर्द है। इस आवाज से किसी को जीवन तो मिलता है, परंतु यही आवाज उस बजाने वाले के दिल के दर्द को बयां भी करती है। हमेशा तुम इसी धुन को क्यों बजाते हो, यश?” परंतु यश बिलकुल चुप रहा। वह शालिनी को उसी तरह देखता रहा।

“यश बोलो ना। तुम बोलते क्यों नहीं? कभी तुम अल्मोड़ा के उस शहर में जरूर गए हो, जहां मैं रहती हूं। क्यों बजाते हो यश यह धुन, बताओ ना।”

और अचानक यश बोल उठा... “तुम वही हो ना?”

“कौन यश..?”

“उस लाल हवेली की परछाईं।”

“किस परछाईं की बात कर रहे हो तुम?”

“वर्षों पहले अल्मोड़ा के एक शहर से दूर एक लॉज था। उसी से थोड़ी दूर एक हवेली दिखायी पड़ती थी। बचपन से मुझे वायलिन बजाने का शौक था। यह शौक धीरे-धीरे आदत बन गयी। एक दिन उसी लॉज की बालकनी में बैठा वायलिन से एक अलग ही धुन निकालने की कोशिश कर रहा था, तभी हवेली की तरफ मेरी निगाह गयी तो देखा कि सूरज डूब रहा था और उसी सूरज में एक परछाईं दौड़ती हुई नजर आयी और हवेली की छत के किनारे तक आ कर तब तक ठहरी रही, जब तक मैं वायलिन बजाता रहा।

“उसे बुलाने के लिए हर रोज मैं वायलिन बजाता रहा और वह आती रही। उस समय मेरी उम्र कम थी, पता नहीं चला उसे क्यों बुलाता था। और उसके बाद समय बीतता चला गया, फिर तो हर छुट्टियों में मैं उस लॉज में आने लगा। घर नहीं जाता था, क्योंकि वहां मेरा कोई नहीं था। बचपन में ही पिता की मौत हो चुकी थी और मां के लिए पिता की याद के सामने बेटे का अस्तित्व कोई मायने नहीं रखता था। उसने मुझे हमेशा अपने से अलग रखा। मैं जीवन के प्रति उदासीन था। मगर मेरी वायलिन और उस परछाईं ने मेरे जीवन को बदल दिया। मेरे जीवन का सिर्फ एक ही उद्देश्य था, उस परछाईं को एक बार करीब से देखना।”

“सिर्फ एक बार..?” शालिनी ने धीमे से पूछा और वह उसके आगोश में समा गयी। (समाप्त) ♦

रिवर्स वॉकिंग के फायदे

वर्कआउट में कुछ नया ट्राई करने का मन हो, तो रिवर्स वॉकिंग करें। यह आपकी बॉडी और माइंड दोनों के लिए फायदेमंद है।

“

चाहे आप मेंटल हेल्थ सुधारना चाहते हों, मसल्स और घुटने मजबूत करना चाहते हों या फिर वेट लॉस करना चाहते हों, रिवर्स वॉकिंग आपके लिए परफेक्ट चॉइस है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि रिवर्स वॉकिंग करना यानी उल्टा चलना सामान्य वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद है। इसे रेट्रो वॉकिंग भी कहा जाता है। समय-समय पर कई तरह की थैरेपी में रिवर्स वॉकिंग को क्रॉस ट्रेनिंग एक्सरसाइज की तरह इस्तेमाल किया जाता रहा है। अमेरिका के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ एजिंग की रिसर्च के अनुसार बुजुर्गों में वॉकिंग के इस स्टाइल का अभ्यास उनके गिरने का रिस्क कम करता है।

”

आपने पार्क में कई बार लोगों को उल्टा चलते हुए देखा होगा, इस दौरान वे ना तो किसी से बात करते हैं और ना ही इधर-उधर देखते हैं, क्योंकि इस समय उनका सारा ध्यान चलने पर केंद्रित होता है। इसे ही रिवर्स वॉकिंग या रेट्रो वॉकिंग कहा जाता है। सुनने में यह अटपटा लगता है कि भला उल्टा चलने की कोशिश ही क्यों की जाए, लेकिन जब आपको इसके फायदे पता चलेंगे, तो आप भी इसे ट्राई करने पर मजबूर हो जाएंगे। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन द्वारा की गयी रिसर्च के अनुसार रिवर्स वॉकिंग करने से हृदय रोग का खतरा कम होता है और हृदय स्वस्थ रहता है। इतना ही नहीं और भी कई फायदे हैं, रिवर्स वॉकिंग के, जैसे—

- वॉकिंग या जॉगिंग के दौरान कई बार मसल इंजरी हो जाती है। ऐसी स्थिति में हुई चोट से उबरने में रिवर्स वॉकिंग मदद करती है।
- जिन लोगों को घुटनों में दर्द रहता है, उन्हें भी रिवर्स वॉकिंग करनी चाहिए, इससे घुटनों की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है।
- रोजाना एक जैसे रूटीन से और वॉकिंग से बोर हो गए हों, तो भी यह एक बेहतरीन वर्कआउट है।
- चूंकि उल्टा चलने में हमें ज्यादा मेहनत और एनर्जी खर्च करनी पड़ेगी, इसलिए यह सामान्य वॉकिंग से ज्यादा कैलोरीज खर्च करके वेट लॉस में मदद करती है। कई अध्ययनों में यह बात सिद्ध भी हो चुकी है।
- रिवर्स वॉकिंग से आप शरीर और जोड़ों में लचीलापन बढ़ा सकते हैं। इस तरह से चलने पर घुटनों पर कम प्रेशर पड़ता है और अलग-अलग भागों, जैसे हिप्स, टखनों और घुटनों के जॉइंट्स की मोबिलिटी बढ़ती है। इससे मांसपेशियों में खिंचाव भी कम होता है।
- बच्चों को अगर रिवर्स वॉकिंग का अभ्यास करवाएंगे, तो इससे उनमें एकाग्रता बढ़ेगी। दरअसल हम जब सामान्य से कुछ अलग करते हैं, तो अपनी बॉडी मूवमेंट और आसपास के माहौल व चीजों के प्रति ज्यादा सतर्क हो जाते हैं। इस तरह के अभ्यास से हमारा ब्रेन ज्यादा एक्टिव भी बनता है।
- यह स्ट्रेस व एंजाइटी दूर करती है। इस क्रिया के दौरान हमारे मस्तिष्क का वह हिस्सा सक्रिय होता है, जो मूड ठीक करके हमें रिलैक्स करता है।

ध्यान रखें जब भी आप रिवर्स वॉकिंग शुरू करें, तो अपने चलने की स्पीड और समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। ट्रेडमिल पर रिवर्स वॉकिंग करनी हो, तो शुरू में स्पीड एक एमपीएच रखें और सेफ्टी कॉर्ड लगा कर रखें।

◆ निष्ठा

सबसे सेफ सिटी कौन सी?

काम और पढ़ाई के लिए कई युवतियां अपने घर से दूर जाती हैं और उस शहर का साफ और सुरक्षित होना बहुत जरूरी है। चेन्नई ने इस लिस्ट में दिल्ली, मुंबई जैसे शहरों को पीछे छोड़ कर अपनी जगह सबसे ऊपर बनायी है।

महिलाओं के लिए किसी भी शहर में पढ़ाई या नौकरी करने जाने से पहले वहां की व्यवस्था और सुरक्षा के बारे में सोचना जरूरी है। शहर की सुविधाएं, रहन-सहन और महिलाओं के लिए कोई भी शहर कितना सेफ है, यह सब नौकरी लेने से पहले सोचना पड़ता है। अवतार गुप के 2023 में कराए गए सर्वे के मुताबिक चेन्नई महिलाओं के लिए काम करने के लिए सबसे अच्छा शहर माना गया है। महिलाओं के लिए सेफ्टी, रोजगार, पढ़ाई, हेल्थ, साफ-सफाई और पब्लिक सुविधाओं के आधार पर चेन्नई के कई शहर कोएंंबटूर, तिरुचिरापल्ली, वेलोर, सालेम और तिरुपुर टॉप पर रहे।

दिल्ली एनसीआर में महिलाएं ऑफिस से देर रात लौटने में अक्सर घबराती हैं। इस शहर ने सर्वे के पहले साल में टॉप 10 में आठवें नंबर पर अपनी जगह बनायी थी, लेकिन अब वह 27वें नंबर पर है। सेफ्टी हर महिला के लिए किसी भी शहर को चुनने से पहले सबसे बड़ा इंडिकेटर होता है। मुंबई जो नाइट लाइफ के लिए मशहूर है, वहां खाने-पीने की जगह, पार्टी करने के लिए क्लब और काम करने के लिए ऑफिस सब कुछ देर रात तक



खुला रहता है। यह शहर देर रात काम कर के घर लौटने की आजादी देता है। इस फिल्मी शहर में हो रहे कई सारे शूट देर रात खत्म होते हैं, फिल्म सेट्स पर कई लड़कियां हर डिपार्टमेंट में काम करती हैं, लेकिन पैकअप के बाद सभी आराम से घर लौट सकती हैं, क्योंकि कभी ना सोने वाला शहर अपनी महिलाओं का ध्यान रखता है। वहीं दिल्ली एनसीआर में देर रात ऑफिस में रुकने से महिलाएं ज्यादातर झिझकती हैं। बंगलुरु और हैदराबाद दिल्ली से बेहतर माहौल देते हैं, जहां महिलाएं देर रात काम कर सकती हैं।

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

“



मैं बरेली से मुंबई 2018 में आयी थी। मुंबई बरेली से बहुत अलग था। मैं फिल्म इंडस्ट्री में काम करती हूँ और मेरे शूट देर रात 2-3 बजे खत्म होते हैं। मैं आराम से बिना किसी डर के टैक्सी से अकेले घर आती हूँ।

-साक्षी सक्सेना, मुंबई



मैं गाजियाबाद में रहती हूँ, लेकिन मेरा ऑफिस गुरुग्राम में है। मैं महीने में दो बार ऑफिस जाती हूँ, लेकिन जिस दिन मुझे देर होती है, मैं अपनी किसी दोस्त के घर रुकती हूँ, अपने घर देर रात आना सेफ नहीं है।

-अश्विनी मिश्रा, गाजियाबाद



बंगलुरु दिल्ली से बहुत अलग है। कॉलेज के समय से हम सभी दोस्त रात के 1-2 बजे पार्टी करके आते थे। अब मेरे ऑफिस में भी कपड़ों को ले कर रोक-टोक नहीं है या देर रात स्कूटी से कहीं भी जाना सेफ है।

शगुन वर्मा, बंगलुरु



चेन्नई दूसरी मेट्रो सिटीज के मुकाबले ज्यादा सेफ है। कॉलेज आने-जाने या दोस्तों के साथ बाहर जाने में कोई दिक्कत नहीं है। दिल्ली और मुंबई की मेरी दोस्त भी यहां ज्यादा सेफ फील करती हैं।

मैत्री सारडा, चेन्नई

”

J routine come back

जैपनीज स्किन केअर रूटीन से आपकी स्किन भी हो सकती है खूबसूरत और जवां। क्या है यह जैपनीज ब्यूटी ट्रिक?

ह्यूटी वर्ल्ड में कोरियन स्किन केअर रूटीन की तरह ही जैपनीज स्किन केअर रूटीन भी हिट रहा था और ये रूटीन कर रहा है कमबैक। जैपनीज मॉर्निंग स्किन केअर रूटीन दे सकता है आपको फ्लॉलेस स्किन। स्किन को विटामिंस से नरिश करना, डैमेज से बचाना और दिन शुरू होने से पहले स्किन को बाहर के लिए तैयार करना जैपनीज स्किन केअर रूटीन के तीन जरूरी स्टेप्स हैं। स्किन को क्लीन करके लाइट एक्सफोलिएटर से एक्सफोलिएट करें। राइस या एंजाइम बेस्ड एक्सफोलिएटर का इस्तेमाल जैपनीज स्किन केअर में किया जाता है, जो स्किन को रिजुविनेट करते हैं।

जैपनीज स्किन केअर के कुछ रूल्स हैं, जिनके कारण आज भी इसे फॉलो किया जाता है। ये हैं कुछ स्टेप्स—

हाइड्रेशन : जैपनीज स्किन केअर में इस तरह के लोशन इस्तेमाल किए जाते हैं, जो चिपचिपाहट नहीं पैदा करते और बहुत हाइड्रेटिंग होते हैं। सुबह स्किन पर हल्के सीरम और एसेंस को लेअर करें, जोकि स्किन की अलग-अलग समस्याओं को कंट्रोल करने में मदद करते हैं, जैसे हाइड्रेशन ब्राइटनिंग या एंटी एजिंग। इस तरह के कॉम्बिनेशन में जैपनीज इंग्रीडिएंट्स का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे ग्रीन टी, राइस ब्रान या सेक लीव्स स्किन को डीप हाइड्रेशन देते हैं।

लॉकिंग मॉइस्चर : सीरम लगाने के बाद उसे स्किन में लॉक करने के लिए लाइट मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करें, यह स्किन को पॉल्यूशन से बचाएगा। इसके ऊपर सनस्क्रीन से लेअर करें।

रूटीन स्किप ना करें : किसी भी रूटीन को पूरी तरह फॉलो ना करने से उसका असर नहीं होता है। रेडिएंट स्किन के लिए रूटीन को स्किप ना करें।

सुबह मुंह जरूर धोएं : सुबह फेस वॉश जरूर करें। किसी भी तरह की डस्ट, डेड स्किन सेल्स और बाहर जाने पर स्किन पर होने वाले बिल्डअप को सुबह क्लीन करना जरूरी है। वॉश करने से स्किन से ऑइल और सीबम हट जाते हैं। अगर फेस वॉश ना करें तो ये स्किन पर जमा रह जाते हैं।

◆ परिवा

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

दिल्ली फूड वॉक



चांदनी चौक टू चावड़ी बाजार

पुरानी दिल्ली अपनी परंपरा, स्वाद, चांदी के जेवरात और हर तरह के होलसेल सामानों के लिए भारत के कोने-कोने से लोगों को अपनी ओर खींचती है। जब भी दिल्ली आएँ, पुरानी दिल्ली में फूडवॉक का आनंद जरूर लें। लेकिन वहां जाने से पहले यह भी जान लें कि फतेहपुरी से ले कर हौज काजी तक आप कौन-कौन से स्वाद ले सकते हैं। तो चलें ट्राई करें पुरानी दिल्ली के कुछ चुनिंदा व्यंजन—



क्यों है फेमस : सिविल लाइंस में 70 साल पुरानी फतेहचंद की कचौड़ी में चटकारेदार छोले और आलू भरा होता है।



जंगबहादुर की कचौड़ी

सामग्री : 1/2 कप मूंग दाल / उड़द दाल पानी में भिगोयी हुई, 1 छोटा चम्मच देसी घी, चुटकी भर हींग, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी, 1-1 छोटा चम्मच लाल मिर्च, धनिया पाउडर, गरम मसाला, सौंफ दरदरा, जीरा, अमचूर व सोंठ पाउडर, 1/4 कप बेसन, स्वादानुसार काला और सफेद नमक व तलने के लिए तेल।

कचौड़ी के लिए : 2¹/₂ कप मैदा, नमक और मोयन डाल कर पानी के साथ सख्त गूंधें।

विधि : मूंग/ उड़द को दरदरा पीस लें। पैन में तेल गरम करें। हींग, दाल, नमक व सभी पाउडर मसाले मिला कर मध्यम आंच पर खूब भून कर आंच से उतारें। मैदे के पेड़े बना कर बेलें और इसमें भरावन डाल कर कवर करें। गरम तेल में इन्हें तल कर निकाल लें।

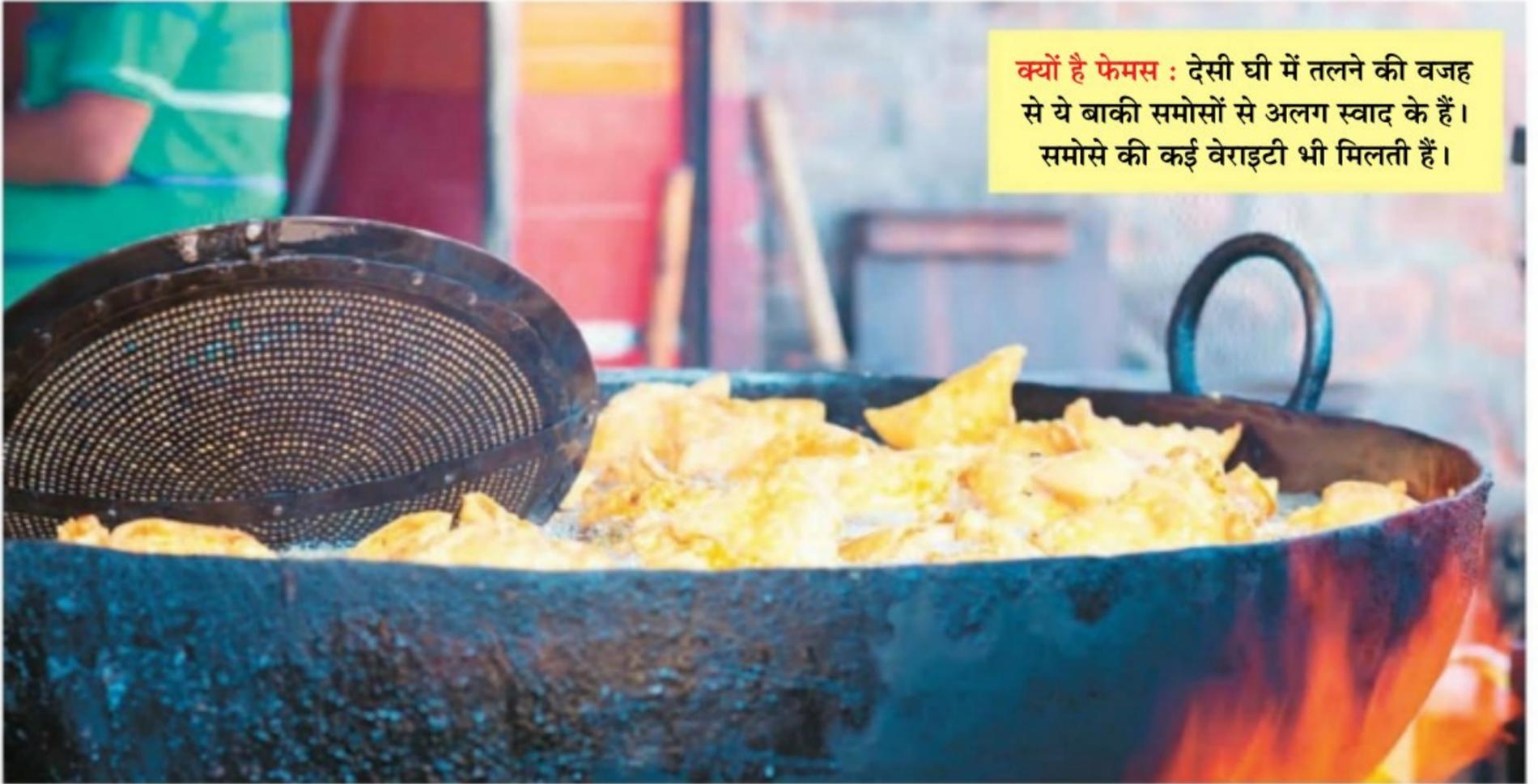
क्यों है फेमस : चांदनी चौक में स्थित जंगबहादुर की कचौड़ी अपनी तीखी आलू की सब्जी और कचालू की चटनी के लिए मशहूर है।

फतेहचंद की स्पेशल कचौड़ी

सामग्री : 1¹/₂ कप मैदा, 1/2 कप सूजी, 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, स्वादानुसार नमक, मोयन के लिए तेल और तलने के लिए तेल।

चाट के लिए : 1 आलू उबला, छिला व कटा हुआ, 1/2 कप काबुली चना उबला, 1/2 कप हरी मूंग दाल भिगोयी व खिली-खिली उबली हुई, 1 कप दही, 1/4 कप हरी चटनी, 1/4 कप इमली की चटनी, 1 छोटा चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच अमचूर, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1 छोटा चम्मच नमक, 1/2 कप सेव, 1/4 कप बूंदी, 1/2 कप अनार के दाने, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 2 बड़े चम्मच प्याज बारीक कटा हुआ।

विधि : एक बरतन में 1¹/₂ कप मैदा, 1/2 कप रवा, बेकिंग सोडा व नमक मिलाएं। दो बड़े चम्मच गरम तेल का मोयन डाल कर पानी मिला कर अच्छी तरह से गूंध लें। मैदा कड़ा गुंधा हुआ होना चाहिए। इसकी लोइयां तैयार करें। इसको मोटा-मोटा बेल लें। तेल गरम करें और बेली हुई कचौड़ियां उलट-पलट कर धीमी आंच पर कड़क होने तक तल लें। ठंडा होने दें। सर्विंग प्लेट में कचौड़ियां रखें। बीच में फोड़ लें। इसमें दही, हरी चटनी, इमली की चटनी डालें। उबले छोले भी मिला सकती हैं। ऊपर से मिर्च, जीरा, चाट मसाला, अमचूर व नमक डालें। बूंदी, सेव, अनार, धनिया और कटे प्याज बुरक कर परोसें।



क्यों है फेमस : देसी घी में तलने की वजह से ये बाकी समोसों से अलग स्वाद के हैं। समोसे की कई वेराइटी भी मिलती हैं।

दरीबे के आलू मटर समोसे

सामग्री : 2 कप मैदा, 1/4 छोटा चम्मच अजवाइन, 1/2 छोटा चम्मच नमक, 1/4 कप तेल मोयन के लिए और तलने के लिए तेल।

भरावन के लिए : 2 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 1/2 छोटा चम्मच साबुत धनिया दरदरा, 1/2 छोटा चम्मच सौंफ, चुटकी भर हींग, 1 इंच अदरक बारीक कटा, 1 मिर्च बारीक कटी, 1/2 कप मटर, 1/2 छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/4 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च, 3/4 छोटा चम्मच नमक, 4 आलू उबले और मैश किए हुए, 5 काजू कटे, 5-6 किशमिश, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा।

विधि : आटे में मोयन के लिए तेल, नमक और अजवाइन मिलाएं। पानी डाल कर कड़ा गंध लें। भरावन के लिए कड़ाही में तेल गरम करें। जीरा, साबुत धनिया, सौंफ व हींग चटकाएं। इसमें अदरक डालें। उबले मटर और आलू डालें। इसमें सभी पाउडर मसाले डालें और कुछ देर भूनें। काजू व किशमिश डालें और आंच से उतार लें। मैदे के पेड़े बना कर बेलें और बीच में काट कर प्रत्येक भाग में समोसे का भरावन भरें। कड़ाही में तेल गरम करें और समोसे तल कर परोसें।

रामस्वरूप हलवाई की बेड़मी पूरी

बेड़मी के लिए : 1 1/2 कप गेहूं का आटा, 1/2-1/2 कप सूजी व उड़द दाल भिगोयी हुई, 2-3 हरी मिर्च, 1 इंच अदरक का टुकड़ा, 1/2-1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च, धनिया पाउडर, जीरा, चुटकी भर हींग। **विधि :** दाल को हरी मिर्च, अदरक, लाल मिर्च, जीरा व हींग के साथ पीस लें। आटा, सूजी, मोयन व पानी से गूंधें। तेल गरम करें। गूंधे आटे की लोइयां तोड़ कर बेलें और इन्हें तलें।

आलू की सब्जी : 4-5 आलू उबले हुए, 2-3 हरी मिर्च, 1 इंच अदरक का टुकड़ा कसा हुआ, 1/2 टमाटर बारीक कटा, चुटकी भर हींग, 1-1 छोटा चम्मच जीरा व लाल मिर्च, 1/2-1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, गरम मसाला, हल्दी पाउडर व नमक। **विधि :** कुकर में तेल गरम करें। जीरा व हींग चटकाएं। हरी मिर्च, अदरक, टमाटर डालें। सभी पाउडर मसाले व नमक मिलाएं। आलू और पानी डाल कर पकाएं। बेड़मी के साथ परोसें।



क्यों है फेमस : सीताराम बाजार में 8 दशकों से चल रही इस दुकान में बेड़मी के साथ मेथी की लौंज व आलू की सब्जी भी मिलती है।

क्यों है फेमस : सोंठ व हरी चटनी के साथ परोसे जाने वाली कुरकुरी टिक्की अपने स्वाद के लिए प्रसिद्ध है।



सीताराम बाजार की टिक्की

सामग्री : 5-6 आलू उबले हुए, 1/4 कप अरारोट, 1 बड़ा चम्मच सूजी, स्वादानुसार नमक और तेल।

भरावन के लिए : 1/2 कप चने की दाल भिगोयी हुई, 1 टुकड़ा अदरक कसा, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, 1-1 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर व साबुत जीरा, चुटकी भर हींग, स्वादानुसार नमक और काला नमक।

परोसते समय : 1 कप दही, 1/4 कप सोंठ, 1/4 कप हरी चटनी, 1/2 कप नायलॉन सेव, स्वादानुसार नमक, चाट मसाला, 1 बड़ा चम्मच हरी मिर्च, अदरक का लच्छा और अनार का दाना।

विधि : कुकर में चने की दाल व हल्दी डाल कर खिली-खिली उबाल लें। कड़ाही में तेल गरम करें। जीरा चटकाएं। अदरक व हरी मिर्च डाल कर भूनें। इसमें धनिया, लाल मिर्च व गरम मसाला मिला कर भूनें। काला नमक मिलाएं। आंच से उतार लें। उबले आलू में अरारोट, सूजी व नमक मिलाएं और मैश करके बड़े पेड़े बनाएं। प्रत्येक पेड़े को हथेली पर फैलाएं। इसमें चना दाल का भरावन भरें और कवर कर लें। गहरे तवे पर तेल डालें और टिक्कियां तल लें। सर्विंग प्लेट में टिक्की रखें। ऊपर से दही, सोंठ और हरी चटनी डालें। नायलॉन सेव, नमक, चाट मसाला, हरी मिर्च, अदरक का लच्छा और अनार के दाने बुरकें।



जैन कॉफी हाउस का फ्रूट सैंडविच

सामग्री : 4 ब्राउन ब्रेड स्लाइस, 1/2 कप मोटी मलाई, स्वादानुसार काली मिर्च व नमक और 1 बड़ा चम्मच अखरोट पाउडर, 2 बड़े चम्मच पिसी चीनी, 2 टुकड़े आम, 2 स्ट्रॉबेरी, 2 स्लाइस फ्रेश पनीर के स्लाइस और 2 टुकड़े अनन्नास।

विधि : मलाई में अखरोट के पाउडर को अच्छी तरह से मिलाएं। ब्रेड के 4 स्लाइस पर मलाई लगाएं। स्लाइस पर चीनी का बूरा बुरकें। काली मिर्च बुरकें। ब्रेड के 2 स्लाइस पर पनीर के स्लाइस सेट करें। इसमें आम, स्ट्रॉबेरी, कीवी या मौसमी फल के टुकड़े सेट करें। इसके ऊपर मलाई लगा स्लाइस लगाएं और परोसें।

नोट : इसमें आप सेब, अनन्नास, केले जैसे फल भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

क्यों है फेमस : 1948 से चल रहे इस कॉफी हाउस में हर तरह के मौसमी फलों और ड्राई फ्रूट से फ्रेश सैंडविच तैयार होता है।

काके ढी हट्टी के पनीर टिक्के

सामग्री : 400 ग्राम पनीर, 1 छोटा चम्मच नींबू का रस, 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल, 1 छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर, 2 छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच अजवाइन, 5 बड़े चम्मच दही, 2 बड़े चम्मच टिक्का मसाला, 2 बड़े चम्मच भुना हुआ बेसन, 1 बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट।

विधि : दही में सभी चीजें मिलाएं और पनीर मेरीनेट करें। 10 मिनट ग्रिल करें और प्याज के लच्छों के साथ परोसें।

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

क्यों है फेमस : शुद्ध शाकाहारी भोजन के लिए मशहूर इस ढाबे में 4 पीढ़ियों से स्वाद की खास परंपरा चली आ रही है।



A WEEKLY FOR NURSERY/PRIMARY SCHOOL CHILDREN

SUBSCRIBE NOW!

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

for ₹ ~~330~~ **325**
 13 issues (3 months)
 Get ₹ **65/-**
 discount!

for ₹ ~~780~~ **600**
 26 issues (6 months)
 Get ₹ **180/-**
 discount!

for ₹ ~~1560~~ **1200**
 52 issues (1 Year)
 Get ₹ **360/-**
 discount!



For subscription queries:
 Email: subscription@mmp.in
 WhatsApp only: 95444 63210
 Toll-free number:
 1800 4255 002
 (Monday to Friday except holidays,
 between 9.30 AM and 5 PM)



To subscribe,
 log on to
www.magicpot.in
 or scan this QR code.

PLAY, LEARN AND GROW WITH
MagicPot
EVERY WEDNESDAY



असलम स्टाइल बटर चिकन

मेरीनेशन के लिए : 1 किलो चिकन, 1-1 छोटा चम्मच काली मिर्च, हल्दी, भुना कुटा जीरा, गरम मसाला, 2-3 बड़े चम्मच गाढ़ा दही, 1 बड़ा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, नमक। **परोसते समय :** 1/2 कप दही, 1/2 कप फ्रेश क्रीम, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, 1 छोटा चम्मच पीली मिर्च पाउडर, 1/4 कप बटर।

विधि : चिकन में मेरीनेट की सामग्री मिलाएं व आधे घंटे तक रखें। चिकन के बीचोंबीच एक कटोरी रखें। इसमें जलते हुए 1-2 कोयले के टुकड़े रखें। ऊपर से मक्खन डालें और ढक्कन बंद करें। बटर में अब इन टुकड़ों को पैन फ्राई करें। दही, क्रीम और मसाला मिक्स करके चिकन पर डालें और ऊपर से घी डालें।

क्यों है फेमस : जामा मस्जिद में दो दशक पुरानी असलम की दुकान स्वाद के लिए मशहूर है।

कुरेशी के मटन कबाब

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

सामग्री : 750 ग्राम कीमा, 2-2 बड़े चम्मच पुदीना और धनिया, 1-1 छोटा चम्मच गरम मसाला, धनिया पाउडर, भुना जीरा पाउडर, नमक और लाल मिर्च, 1 बड़ा चम्मच लहसुन अदरक का पेस्ट, 1 बड़ा चम्मच कच्चा पपीता कसा हुआ, 1 मध्यम आकार का प्याज, 3-4 हरी मिर्च बारीक कटी।

विधि : चॉपर में मिर्च, प्याज काट लें। इसमें कीमा डालें। सभी मसाले में लहसुन-अदरक का पेस्ट और कच्चा पपीता डाल कर एक बार चॉपर चलाएं। इसमें पुदीना व धनिया डालें। दो घंटे तक मेरीनेट करने के लिए रखें। वुडन सीक्स को पानी में भिगो दें। हथेली को चिकना कर लें। कीमा के पेड़े बनाएं। सीक्स में लगाएं और फैलाती चली जाएं। इसके ऊपर बटर का कोट करें। इन्हें तंदूर में ग्रिल करके परोसें।

क्यों है फेमस : 70 साल पुराना कुरेशी कबाब कॉर्नर अपने अलग-अलग वेराइटी के कबाब के लिए मशहूर है।



पुरानी दिल्ली का चिकन अफगानी टिक्का

पहले मेरीनेशन के लिए : 1/2 किलो बोनलेस थाई पीस, 1 बड़ा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1 नींबू का रस और 1 छोटा चम्मच गरम मसाला। सभी को मिला लें।

दूसरे मेरीनेशन के लिए : 15-20 काजू और 1 1/2 बड़े चम्मच खसखस, 2-3 हरी मिर्च, एक क्यूब चीज। सभी को मिला कर पीस लें।

अन्य सामग्री : 3 बड़े चम्मच कपड़े से छना दही, 2 बड़े चम्मच फ्रेश क्रीम और स्वादानुसार काली मिर्च व नमक, चुटकी भर केसर, 1-1 छोटा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, कसूरी मेथी। सभी को मिला लें।

विधि : पहले व दूसरे मेरीनेशन की सामग्री मिलाएं। अन्य सामग्री का पेस्ट भी मिला लें। बरतन के बीचोंबीच कटोरी में गरम कोयला रखें। ऊपर से इस पर मक्खन डालें। इसे ढक दें। कुछ देर बाद इसे निकालें। अब पैन में चिकन पकाएं। हल्की ग्रेवी रखते हुए इसे आंच से उतार लें। चिकन को ग्रिल ट्रे में डाल कर ग्रिल करें। सर्व करते समय प्रत्येक पीस पर बची गाढ़ी ग्रेवी ऊपर से लगा कर प्याज के लच्छे साथ में रखें।



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

क्यों है फेमस : अफगानी व्यंजनों में यह सबसे ज्यादा लोकप्रिय है, क्योंकि इसमें हल्का मसाला व भुना स्वाद होता है, जो प्याज के लच्छों के साथ और भी उभरता है।

क्यों है फेमस : मिठाई तो खूब खायी होगी, लेकिन मुगलों के दौर में शुरू हुए इस शाही टुकड़े का स्वाद लेने लोग दूर-दूर से आते हैं।



मटिया महल के शाही टुकड़े

सामग्री : 1 पैकेट सफेद ब्रेड, 2 लीटर दूध, 1^{1/2} कप चीनी, 150 ग्राम खोया, 1/4 छोटा चम्मच केसरी फूड कलर, 3 बड़े चम्मच अरारोट पाउडर, पिस्ता की हवाइयां और टूटी-फ्रूटी।

विधि : ब्रेड के किनारे काट लें। पैन में चीनी और दो कप पानी डाल कर चाशनी तैयार करें। फूड कलर मिलाएं। पैन में घी गरम करें। ब्रेड के स्लाइस को तल लें। ठंडी चाशनी में डालें और परात में इन्हें सेट करें। बची चाशनी ऊपर से डालें। आधा लीटर दूध उबालें। इसमें खोया मैश करके डालें और अच्छी तरह से उबालें। 15 मिनट पकाएं। अरारोट पाउडर या कॉर्नफ्लोर को थोड़े से पानी में घोल कर दूध में डाल कर पकाएं। गाढ़ा होने पर शाही टुकड़ों पर डालें। ऊपर से टूटी-फ्रूटी व पिस्ता की हवाइयां बुरकें।

बाबूराम के खुरचन परांठे

सामग्री : 200 ग्राम खोया, 1/4 छोटा चम्मच केसर, 2 बूंद केवड़ा, 50 ग्राम चीनी का बूरा, 2 छोटी इलायची के दाने कुटे हुए, 2 कप आटा, 3 बड़े चम्मच देसी घी, चुटकी भर नमक।

परोसते समय : रबड़ी और सूखे देसी गुलाब की पंखुड़ियां।

विधि : आटे में नमक मिला कर गूंध लें और गीले कपड़े से ढक कर रखें। खोया कस लें। इसमें केसर मिलाएं। चीनी, इलायची, केवड़ा जल मिलाएं। गुंधे आटे के पेड़े तोड़ें। प्रत्येक पेड़े में 1-1 बड़ा चम्मच मावा का मिश्रण भर कर कवर करें और बेल लें। तवा गरम करें। मावा भरी बेली हुई रोटियों को घी लगा कर उलट-पलट कर सेंक लें।

क्यों है फेमस : देसी घी में डीप फ्राई किए हुए इन मीठे मावे भरे परांठों का स्वाद देर तक जीभ पर बना रहता है।

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



क्यों है फेमस : लगभग 140 साल पुरानी इस दुकान में देसी घी की जलेबियां मिलती हैं। इनकी जलेबी व चाशनी की रेसिपी सीक्रेट रखी जाती है।

जलेबी वाला की जलेबी

सामग्री : 1 कप मैदा, 1/4 कप कॉर्नफ्लोर, 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, 1/4 छोटा चम्मच फूड कलर, 4 बड़े चम्मच दही और 150 मि.ली. पानी।

चाशनी के लिए : 3 कप चीनी, 1 1/2 कप पानी, 2-3 छोटी इलायची के दाने, 1/2 नीबू का रस।

रबड़ी के लिए : 2 लीटर फुलक्रीम दूध, 5-6 पिस्ते की हवाइयां और थोड़े से छोटी इलायची के दाने।

विधि : एक बरतन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, बेकिंग सोडा, फूड कलर मिलाएं। दही मिलाएं। 150 मि.ली. पानी डाल कर घोल तैयार करें। इसे 15 मिनट तक ढक कर रखें। पैन में 3 कप चीनी व 1 1/2 कप पानी डाल कर उबालें और गाढ़ी चाशनी तैयार करें। चाशनी में इलायची के दाने और 1/2 छोटा चम्मच नीबू का रस डालें। पैन में तेल गरम करें। जलेबी के मिश्रण को एक कोन में डालें और कोन को जरा दबा कर गरम तेल में गोल-गोल करके जलेबी छोड़ें और उलट-पलट कर छान लें। इसे चाशनी में डाल कर कुछ देर के बाद निकाल लें।

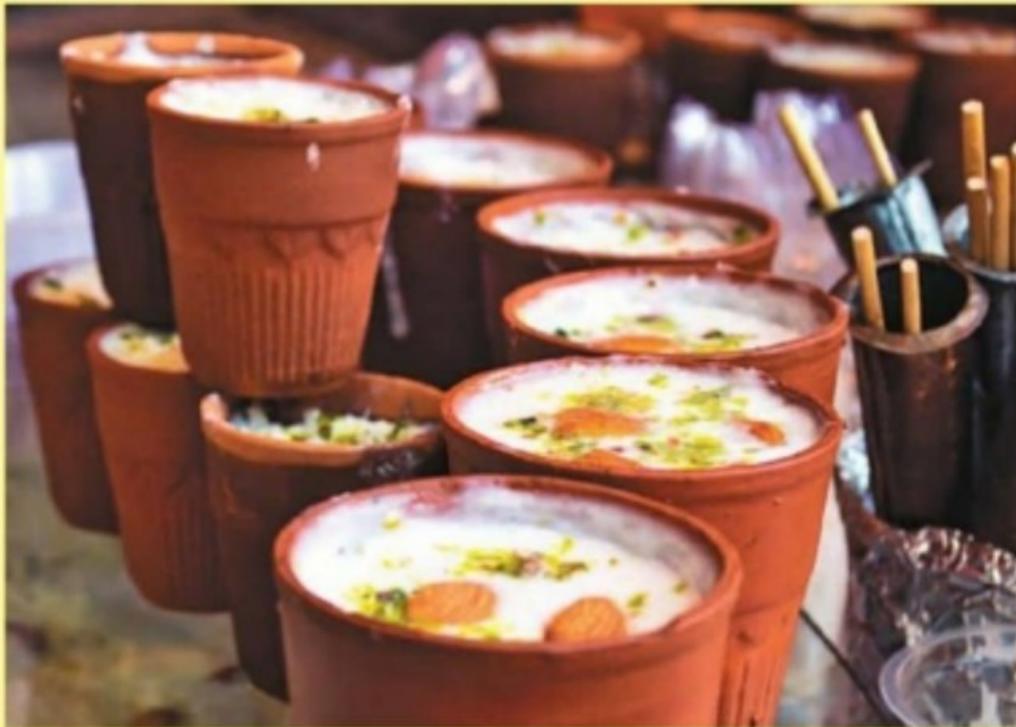
रबड़ी बनाने के लिए : गहरी कड़ाही में दूध उबालें। मलाई आते ही उसे साइड में सरकाती जाएं। आप देखेंगे कि दूध सूखने लगेगा और मलाई की परते आएंगी। दूध की मात्रा आधी रह जाने पर आंच से उतार लें। अब इसमें पिस्ता व इलायची डालें। रबड़ी को जलेबी के साथ परोसें।

मोहल्ला इमली का कड़ाही वाला दूध

सामग्री : 3 लीटर दूध, 2 बड़े चम्मच बादाम, 1 बड़ा चम्मच पिस्ता की हवाइयां, 1/4 छोटा चम्मच केसर, 5-6 खजूर।

विधि : कड़ाही में दूध पकाएं। इसमें जरा से दूध में केसर घोल कर डालें। दूध पकाने के लिए आंच मध्यम ही रखें। जब दूध गाढ़ा होने लगे और दूध की मलाई मोटी होने लगे तो खजूर, इलायची, पिस्ता, बादाम और केसर मिलाएं। हल्का गाढ़ा होने पर इसे मिट्टी के कुल्हड़ में डाल कर परोसें।

नोट : चाहें तो चीनी भी मिला सकती हैं। वैसे दूध की अपनी मिठास की वजह से यह पीने में स्वादिष्ट लगता है। कांच की बोतल में डाल कर फ्रिज में भी रख सकती हैं और चिल्ड परोस सकती हैं।



क्यों है फेमस : इस दूध को कड़ाही में इतना पकाया जाता है कि इसका रंग गुलाबी हो जाता है।



जानी का रबड़ी फलूदा

सामग्री : 3 लीटर दूध, 300 ग्राम फलूदा, 2 कप चीनी, 1^{1/2} कप पानी, 1/2 कप मिक्स ड्राई फ्रूट्स और बर्फ।

विधि : गहरे बरतन में दूध उबालें। मध्यम आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं। आंच से उतार कर ठंडा करें। पतिले में पानी गरम करें। फलूदा डाल कर उबालें और छान कर अलग रखें। चीनी व पानी से गाढ़ी चाशनी तैयार करें। सर्विंग कांच के गिलास में फलूदा डालें। ऊपर से रबड़ी डालें। चाशनी व बर्फ डाल कर परोसें।

क्यों है फेमस : लगभग 70 साल पुरानी दुकान अपनी क्वालिटी मेंटेन करने के लिए जानी जाती है। इसकी रबड़ी का स्वाद गजब है।

कूड़ेमल की स्फ़ड फ्रूट कुल्फी

सामग्री : 5 छोटे अल्फांसो आम, 1/2 कप चीनी, 1 लीटर फुलक्रीम दूध।

विधि : आम के ऊपरी हिस्से को काट कर चाकू या चम्मच की सहायता से, बिना आम के छिलके को खराब किए पल्प निकालें। पैन गरम करें। इसमें आम का पल्प डालें और 30 ग्राम चीनी डाल कर मुलायम हो जाने तक पकाएं। सूप छलनी से इसे छान लें। छाने हुए आम को अलग रखें। दूध गरम करें। गाढ़ा होने तक पकाएं। आंच से उतार कर ठंडा करें। इसमें 50 ग्राम चीनी और आम का पल्प डाल कर मिलाएं। आम को एक कटोरी में टिकाएं। इसमें गाढ़ा दूध व आम का मिश्रण भरें। इसका ढक्कन बंद कर फ्रिज में जमा दें। फ्रिज से निकाल कर मोटे स्लाइस करके परोसें।



क्यों है फेमस : 118 साल पुरानी इस दुकान में नेचुरल कलर्स और प्रिजर्वेटिव फ्री रियल फ्रूट्स से बनी कुल्फी के दीवाने सेलेब्रिटीज भी हैं।



चावड़ी बाजार की मलाई कुल्फी

सामग्री : 2 लीटर फुलक्रीम दूध, 1/2 कप चीनी, 1/2 कप बादाम दरदरा, 1^{1/2} बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर।

विधि : दूध को गहरे बरतन में उबालें। आधी मात्रा रह जाने तक चलाती रहें। सामान्य तापमान के पानी में कॉर्नफ्लोर घोल कर इसमें डालें और लगातार चलाती रहें। जग को कपड़े से रैप करें। जग में बर्फ का चूरा और नमक डालें। ऐसे दो लेअर लगाएं। इसमें कुल्फी स्टिक डालें। ऊपर तक बर्फ भर लें। कुल्फी के सांचे में गाढ़ा किया हुआ दूध डालें। इसमें कुल्फी स्टिक डालें। जग को उठा कर फ्रिज में रखें और कम से कम 6-7 घंटे तक जमाएं। बर्फ और नमक के बीच जाने पर कुल्फी में आइस के क्रिस्टल जमा नहीं होंगे और परफेक्ट कुल्फी तैयार होगी।

नोट : बादाम की जगह आप पिस्ता, पान के पत्ते का फ्लेवर, फलों के पल्प के साथ भी जमा सकते हैं। कुल्फी को सांचे से निकालने के लिए गरम पानी में कुछ सेकेंड तक डिप करें और तुरंत निकाल कर सर्व करें।

क्यों है फेमस : अपनी अद्भुत मलाई के स्वाद के लिए मशहूर है।

◆ रुबी मोहंती

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 इस मौसम में स्कैल्प से दुर्गंध आती है। हेअर वॉश करने के बाद दूसरे दिन ही बाल ऑइली हो जाते हैं। बालों में कौन सा हेअर पैक लगाऊं, जिससे स्कैल्प कम ऑइली हो और उससे दुर्गंध ना आए।



कनिका टंडन
सौंदर्य विशेषज्ञ,
दिल्ली

मुनमुन शर्मा, पटना

A बालों को अंत में एक मग पानी में आधे नींबू का रस डाल कर धोएं। इससे बालों से दुर्गंध नहीं आएगी। इसके अलावा लैवेंडर/ लेमन ग्रास/ असेंशियल ऑइल की कुछ बूंदें शैंपू में डालें और इससे बाल धोएं। लंबे समय तक बालों से भीनी-भीनी महक आएगी। क्ले बेस्ड हेअर पैक भी



लगा सकते हैं। पहले महिलाएं बालों में मुलतानी मिट्टी लगाती थीं। आज भी यह बालों के लिए कारगर है। आधा कप मुलतानी मिट्टी में कुछ बूंदें नींबू के रस की, कुछ बूंदें एपल साइड विनेगर की और असेंशियल ऑइल की कुछ बूंदें मिलाएं। पानी भी डालें और पेस्ट बना कर स्कैल्प पर लगा कर 20 मिनट के बाद बाल धो लें। इसके अलावा टी ट्री ऑइल भी शैंपू में मिला सकती हैं। स्कैल्प ऑइली नहीं रहेगा और महक की वजह से फ्रेशनेस बनी रहेगी। एलोवेरा, लेमन जूस का कॉम्बिनेशन भी असरदार है। शैंपू करने से पहले स्कैल्प पर लगा कर हल्के हाथ से मसाज करते हुए बालों पर फैलाएं। बीस मिनट के बाद धो लें।

Q ज्योमेट्रिकल प्रिंट पहनते समय किन बातों का खयाल रखें? क्या यह प्रिंट सिर्फ कम उम्र की युवतियां ही पहन सकती हैं? कृपया सलाह दें।



पूनम पुनिया
फैशन डिजाइनर,
दिल्ली

रितिका देशमुख, इंदौर

A जब भी आप ज्योमेट्रिकल पैटर्न और प्रिंट पहनें, बहुत कंट्रास्ट कलर ना हो, इस बात का ध्यान रखें। ज्योमेट्रिकल प्रिंट सभी पहन सकते हैं। शुरुआत में छोटे मोनोक्रोम प्रिंट पहनें। चॉकलेट और न्यूट्रल शेड चुनें। जींस के साथ शर्ट या टॉप में चेक्स या स्ट्राइप्स का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो ट्राउजर भी पहन सकती हैं, लेकिन इसके साथ सिंगल कलर टॉप पहनें। ज्योमेट्रिकल प्रिंट और एथनिक या फिर बहुत ट्रेडिशनल प्रिंट एक साथ ना पहनें। इसके साथ ज्यादा एक्सेसरीज ना कैरी करें। इससे ज्योमेट्रिकल प्रिंट की ब्यूटी कम हो जाएगी और सिर्फ एक्सेसरीज पर नजर ठहरेगी। मेकअप में न्यूड शेड का इस्तेमाल करें। बोल्ड प्रिंट और सॉलिड

कलर के बीच बैलेंस बैठाने की जरूरत है। ऐसे प्रिंट चुनें, जो बॉडी शेप और साइज को कॉम्प्लीमेंट कर सकें। कलर पैलेट चुनते समय अपनी स्किन टोन का भी ध्यान रखें।



Q खमीर वाले फूड शरीर के लिए क्यों लाभकारी हैं? इन्हें कब नहीं खाना चाहिए। कृपया बताएं। सान्या, दिल्ली



तरु अग्रवाल,
कंसल्टेंट
न्यूट्रिशनलिस्ट

A खमीर वाले फूड डाइजेशन को इंप्रूव करते हैं। इनमें अच्छे किस्म के बैक्टीरिया होते हैं, जो गट हेल्थ को हेल्दी रखते हैं। इनमें विटामिन के, विटामिन बी और एंटी ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टी मौजूद होने की वजह से ये शरीर



की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं। फर्मेंटेड फूड इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी परेशानी को भी कंट्रोल करता है। इतना ही नहीं यह मेंटल हेल्थ को भी सही रखता है। फर्मेंटेड फूड में कैल्शियम और अन्य मिनरल होने की वजह से यह बोन हेल्थ को भी मेंटेन रखता है। एलर्जी और अस्थमा की परेशानी भी कंट्रोल रखती है। दही, छाछ, किमची, खमीर उठे चावल या दाल के व्यंजन भी कर ट्राई सकते हैं। कांजी, अचार भी फर्मेंटेड फूड हैं, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल सकते हैं। जिन्हें डेयरी प्रोडक्ट से एलर्जी है, वे दही खाना अवॉयड करें। इम्यून सिस्टम काफी कमजोर है, तो भी फर्मेंटेड फूड खाना अवॉयड करें। रात को फर्मेंटेड खाने से परहेज करें। दूसरे दिन एसिडिटी की परेशानी हो सकती है।

अधूरा वादा

मौकापरस्त प्रवीण भैया ने धनाढ्य सुमंत बाबू की अनाकर्षक बेटी से ब्याह कर लिया तो हम अचंभित हुए। लेकिन पिता का साया उठते ही प्रवीण भैया असली रूप में आ गए। क्या अनुजा भाभी ने उनके जुल्मों के आगे घुटने टेक दिए या कोई नयी राह ढूंढ़ ली?

जैसे ही मेरी छोटी बहन वैदेही ने फोन किया कि प्रवीण भैया एक सड़क दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो कर पटना के एक हॉस्पिटल के आईसीयू में भर्ती हैं और उनके बचने की कोई उम्मीद नहीं है, मेरा मन रेत पर पड़ी मछली की तरह तड़प उठा। एक घनीभूत पीड़ा के अहसास से फोन के दोनों तरफ सन्नाटा पसर गया। जैसे कुछ भी बोलने के लिए हम दोनों के सारे शब्द ही चुक गए थे। बड़ी मुश्किल से अपने थरथरते कदम को संभालती मैं पास ही रखी कुर्सी पर जा बैठी। हमेशा से अपने छल-बल-कौशल से वक्त को साध अपनी

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

तरफ मोड़, मुट्ठी में कैद कर लेने वाले प्रवीण भैया को नियति ने अब ऐसा साधा है कि उनके पास वक्त ही नहीं बचा है।

चारों दिशाओं से यादों के बवंडर एक साथ मन के स्मृति द्वार के जंग लगी सांकलों को जैसे खटखटाने लगे थे। प्रवीण भैया भले ही मेरे सगे भाई नहीं थे, मेरे ताऊ जी के इकलौते संतान थे, पर हम दोनों बहनों ने बचपन से ले कर अब तक उन्हें ही अपना भाई माना और पहचाना था। ताऊ जी की एक छोटी सी दुकान थी, जिसके सहारे वे अपनी गृहस्थी की गाड़ी खींच रहे थे। समय-समय पर पापा भी उनकी आर्थिक मदद करते रहते थे।

एक दिन अचानक दिल का दौरा पड़ने से ताऊ जी की इहलीला समाप्त हो गयी, तब प्रवीण भैया और ताई शांति देवी की जिम्मेदारी पापा पर आ गयी थी। तब पापा, प्रवीण भैया और ताई जी को अपने साथ शहर ले आए थे। प्रवीण भैया मुझसे बड़े थे, पर मेरे साथ ही पढ़ते थे। पापा ने उनका एडमिशन भी मेरे साथ मेरे ही कॉलेज में करवा दिया था। जल्द ही वे हम लोगों से काफी घुल-मिल गए थे। एक पुत्र के लिए लालायित मेरे मां-पापा को जैसे पुत्र मिल गया था। वे अपने हर छोटे-बड़े कामों के लिए उन्हें ही ढूंढते।

अब मैं प्रवीण भैया के साथ ही कॉलेज आती-जाती। साथ ही प्रोजेक्ट तैयार करती। अपना ज्यादा समय प्रवीण भैया के साथ गुजारने के कारण मैं सब से ज्यादा अच्छे से उनके स्वभाव को समझने लगी थी। वे मां-पापा का ही नहीं, घर के हर सदस्य के कामों और उनकी आवश्यकताओं का पूरा खयाल रखते। फिर भी मुझे जाने क्यों लगता इतना सब कुछ वे अपनेपन से नहीं मजबूरी में करते थे, क्योंकि उनकी हर जरूरत की पूर्ति इसी घर से होती थी।

कुछ परिवेश ऐसे भी होते हैं, जहां नाटकीयता दम तोड़ देती है और मनुष्य की सच्ची और स्वाभाविक सोच सामने आ जाती है। दो-चार ऐसी ही घटनाओं ने मुझे अच्छी तरह समझा दिया था कि वे एक अवसरवादी इंसान थे, जो किसी नीति और नियम से परे उपयुक्त अवसर का पूरा फायदा उठाना जानते थे। जब जैसी जरूरत होती, वैसा ही आवरण ओढ़ लेते। मां-पापा चाहे उन पर जितना भरोसा करें, मैं अच्छी तरह समझती थी कि प्रवीण भैया हम लोगों के साथ बरसों रहने के बाद भी एक शाश्वत विश्वास और प्यार का रिश्ता दिल से कभी नहीं बना पाए। उनके पास उनकी एकमात्र पूंजी उनकी वाणी थी।

अपनी बोलने की कला से किसी को भी प्रभावित कर उससे अपनी रिश्तेदारी बना लेते और अपना काम आसानी से करवा लेते। जब उनका काम निकल जाता, फिर तो वे उस आदमी को बमुश्किल ही पहचानते।

अपनी इसी काम निकालने की प्रवृत्ति और कुटिल बुद्धि के कारण प्रवीण भैया अपनी पढ़ाई अच्छे से नहीं कर पाए, जिसके कारण उन्हें कोई अच्छी नौकरी नहीं मिल पायी। हार कर वे एक लोहे के व्यापारी के यहां अकाउंट संभालने का काम करने लगे। प्रवीण भैया कुछ करने लगे, यही सोच कर पापा ने राहत की सांस ली। बहुत जल्द ही प्रवीण भैया उस लोहे के व्यापारी सुमंत बाबू का दिल जीत उनके सबसे करीबी मुलाजिम बन गए। फिर तो उन्हें रहने के लिए सुमंत बाबू ने अपना एक फ्लैट भी दिया। फ्लैट मिलते ही वे उसी में शिफ्ट कर गए। धीरे-धीरे एक ही शहर में रहते हुए भी उनका हम लोगों के घर आना-जाना कम होते-होते तीज-त्योहार तक सिमट कर रह गया।

एक दिन अचानक ताई जी ने आ कर हम सबों को यह समाचार दे कर अचंभित कर दिया कि

अति साधारण नैन-नक्शा, आबनूसी रंग और बेडौल शरीर! अनुजा भाभी प्रवीण भैया जैसे हैंडसम लड़के के साथ मैच नहीं कर रही थीं।

प्रवीण भैया सुमंत बाबू की इकलौती संतान उनकी बेटा अनुजा से शादी करने जा रहे हैं। चार दिनों बाद ही सगाई की रस्म रखी गयी थी। सुन कर मुझे थोड़ा धक्का भी लगा, क्योंकि प्रवीण भैया घर में कभी सबसे ज्यादा मेरे करीब थे, फिर भी उन्होंने मुझे कुछ नहीं बताया था।

जब हम इंगेजमेंट में पहुंचे, उससे भी बड़ा सरप्राइज हमारा इंतजार कर रहा था—वह थी अनुजा भाभी। अति साधारण नैन-नक्शा, आबनूसी रंग और बेडौल शरीर, किसी भी एंगल से वे प्रवीण भैया जैसे हैंडसम लड़के के साथ मैच नहीं कर रही थीं। देखते ही मेरे पैर जैसे जड़ हो गए। मैं समझ नहीं पा रही थी कि हमेशा हर वस्तु में सुंदरता तलाशने वाले प्रवीण भैया क्या सौंदर्य देख कर अनुजा भाभी पर लट्टू हुए थे। पर इस बेमेल शादी से प्रवीण भैया काफी खुश नजर आ रहे थे। अनुजा भाभी भी सबकी नजरें बचा उन्हें ही निहार रही थीं।

दोनों को खुश देख दीपा मेरे करीब आ कर



रीता कुमारी
पूर्व अध्यापिका
पटना
17 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

धीरे से बोली, “दी, आप यों आंखें फाड़े क्या देख रही हैं। किसी से प्यार हो जाए तो उस व्यक्ति का रूप नहीं देखा जाता। दिल लगा दीवार से तो परी का क्या रोना।”

सुमंत बाबू भी काफी खुश थे और अपने मित्रों से चर्चा कर रहे थे कि दोनों ने मिल कर शादी का फैसला किया तो मैं मना नहीं कर सका। कोई कुछ भी कहे, पर मेरे गले से इस प्रेम विवाह की बात उतर नहीं रही थी। शुरू से सुमंत बाबू की अटूट संपत्ति देख कर प्रवीण भैया की आंखें जैसे ही चौंधिया रही थीं। जब अनुजा भाभी का झुकाव अपनी तरफ देखा होगा, तो भला वह कहां चूकने वाले थे। अटूट संपत्ति तक पहुंचने की एकमात्र सीढ़ी जो मिल गयी थी।

सगाई के बाद जल्द ही दोनों की शादी भी हो गयी। शादी की सारी रस्में हमारे घर से पूरी हुई। अनुजा भाभी विदा हो कर हमारे घर ही आयीं और पूरे एक हफ्ता रहीं भी, फिर अपने पिता जी के घर वापस प्रवीण भैया को संग ले चली गयीं। पर ताई जी उन लोगों के साथ ना जा कर हम लोगों के पास ही रहने लगीं। जैसे भी उन्हें अपनी बहू फूटी आंखों से नहीं भाती थी। प्रवीण भैया उनके इकलौते पुत्र थे, जिनके विवाह के लिए उन्होंने कितने ही सपने देख रखे थे, जो सब चूर-चूर हो गए थे।

इस शादी में एक बात जो सबको प्रभावित कर रही थी, वह थी अनुजा भाभी का शांत, सुशील और अपनापन भरा स्वभाव। सबसे प्यार से बातचीत तो करती ही थीं, बड़ों के मान-सम्मान का भी खास खयाल रखती थीं। ईश्वर ने उन्हें सुंदरता देने में चाहे जितनी कृपणता दिखायी हो, स्वभाव सच्चे हीरे सा था। हमेशा एक सौम्य, शिष्ट मुसकान उनके श्यामवर्णी चेहरे पर नूर बरसाती थी। उनके स्वभाव ने उनके शक्ल-सूरत की कमी को पूरी तरह ढक लिया था।

वनिता कहानी

मातृहीना अनुजा भाभी अपनी सासू मां को मां की तरह ही प्यार और इज्जत देती थीं। पर ताई जी हमेशा उनसे मन ही मन जलती-भुनती रहतीं और अपनी कुटिल हंसी और काकदृष्टि से जब-तब बहू को सहमाए रहतीं। कभी अपनी बहू पर प्यार जतातीं भी तो उनके प्यार और भोलेपन की नाटकीयता किसी से छिपी नहीं रहती।

पर बहुत जल्दी ही भाभी ने अपने मृदुल स्वभाव के कारण सबका दिल जीत लिया था। हम सभी उनकी बाहरी सुंदरता के बदले उनकी आंतरिक सुंदरता के कायल हो गए थे। चार बरसों में ही भाभी दो बच्चों, बेटा नवीन और बेटी नैना की मां बन गयी थीं। जीवन में सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा था। तभी एक दुर्घटना घटी, जिसने उनके जीवन का अध्याय ही बदल दिया।

एक दिन अचानक दिल का दौड़ा पड़ने से सुमंत बाबू की मृत्यु हो गयी थी। जब तक जिंदा थे, बेटी के सिर पर उनका सुरक्षा का आवरण था। उनके मरते ही भाभी का वह सुरक्षा कवच उतर गया। सुमंत बाबू को शायद पहले ही से दामाद की नीयत का खोट दिख गया था, जिसके कारण वे अपना एक-एक पैसा बेटी के नाम कर गए थे। पर

प्रवीण भैया बिजनेस की देखभाल के नाम पर भाभी से पावर ऑफ अटार्नी हासिल कर उनकी सारी संपत्ति अपने नाम पर करवा चुके थे। दोनों बच्चों को भी पढ़ाई के नाम पर नैनीताल के एक स्कूल में एडमिशन करवा दिया था। भाभी को जब तक उनकी नीयत पर शक होता, प्रवीण भैया ने सब कुछ अपनी मुट्ठी में कर लिया।

फिर शुरू हुआ प्रवीण भैया का असली खेल। दिन भर बिजनेस संभालने में व्यस्त रहते और रातें उनकी रंगीन होती क्लबों और पार्टियों में। कभी घर लौटते, कभी घर ही नहीं लौटते। भाभी को तो उन्होंने दूध की मक्खी की तरह निकाल फेंका था। हमेशा अपने आर्कषक व्यक्तित्व के सम्मुख उन्हें भाभी की अति साधारण शकल-सूरत कहीं ना कहीं कुंठाग्रस्त किए रहती थी।

अब तक जो प्रेमी का स्वरूप था, वह पूरी तरह बदल गया था। जब भी किसी बात का भाभी विरोध करने की कोशिश करतीं, वे बुरी तरह उन्हें डांटने-फटकारने लगते। पहले चाहे जितना सम्मान किया हो, अब तो छोटी-छोटी बातों पर भी प्रताड़ित करते। घर-बाहर का खयाल किए बिना जब चाहे, जहां चाहे

डांटने लगते। इतना ही नहीं प्रवीण भैया ने अपना कमरा भी अलग कर लिया था।

अब उनके साथ में ताई जी भी रहने लगी थीं, जो बेटे का अनुसरण करते हुए बहू को पागल और भैंस जैसे विशेषणों से नवाजने में भी संकोच नहीं करतीं। घर के पुराने नौकर-चाकर भी समय के बदलते ही पटरी बदल कर प्रवीण भैया के साथ हो उनकी हां में हां मिलाने लगे। कुछ दिनों बाद प्रवीण भैया ने एक लड़की छाया को घर के कामकाज के लिए रख लिया था, जो उनकी जरूरतों का पूरा खयाल रखती। कपड़ों से ले कर ऑफिस जाते समय उनका पर्स और रूमाल भी उन्हें थमाना उसी का काम था। जब बच्चे छुट्टियों में घर आते, उनका खयाल रखने की जिम्मेदारी भी उसे ही सौंप दिया थे। डरे-सहमे दोनों बच्चे भाभी से दूर रहने में ही अपनी भलाई समझते। इस तरह अपने भरे-पूरे घर में भी भाभी मुख्यधारा से कट कर अकेली पड़ गयी थीं। भाभी के विरोध करने का किसी पर कोई असर नहीं होता। जब मुझे प्रवीण भैया के इस नवीनतम दुष्कर्म के विषय में मालूम हुआ, मैंने उन्हें समझाने की बहुत कोशिश की, पर मेरी हर कोशिश बेकार हो गयी।

समय अपनी अबाध्य गति से भागा जा रहा था।

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

शायद यह प्रकृति का न्याय ही था, जो प्रवीण भैया की जान तो बच गयी, पर कमर के पास से पूरा शरीर पैरालाइज्ड हो गया, जिससे उनकी जिंदगी मौत से भी बदतर हो गयी। उन्होंने भाभी को बुलाने की बहुत कोशिश की, पर वे वापस नहीं लौटीं।



कॉलेज में हिंदी की कक्षा में मास्टर जी ने स्टूडेंट्स से पूछा : गजल और भाषण में क्या फर्क है? मनसुख की हाल ही में शादी हुई थी, उसने कहा : सर, परायी महिला का का हर शब्द गजल की तरह होता है और अपनी बीवी का एक भी शब्द भाषण लगता है।

नवीन इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी कर अमेरिका चला गया, बेटी नैना भी मेडिकल के फोर्थ इयर में चली गयी थी। हम दोनों बहनों की भी शादी हो गयी। हम दोनों बहनें भी अपने-अपने जीवन की आपाधापी में इस कदर व्यस्त हो गयीं कि पटना कम ही आ पातीं।

एक बार जब मैं थोड़ी लंबी छुट्टियों में पटना आयी तो पता चला, भाभी अपने दांपत्य जीवन में अपने साथ हो रहे अन्याय और घुटन भरी जिंदगी को तिलांजलि दे दिल्ली का एक एनजीओ जॉइन करने जा रही हैं।

मैं उसी दिन भाभी से मिलने जा पहुंची। इतने दिनों में ही मोटी-तगड़ी भाभी सूख कर कांटा हो गयी थी। पति के अपमान से विदग्ध और विपन्न हो आया उनका चेहरा देख उन्हें पहचानना मुश्किल हो रहा था। उनकी विषाद से भरी आंखें मुझे देखते ही भीग उठीं। उनकी ऐसी स्थिति देख मेरा कलेजा भी तार-तार हो गया था। किसी तरह अपने को संभाल सामान्य होने का प्रयास करते हुए बोली, "ये क्या सुन रही हूँ। आप यहां से दूर जाने की सोच रही हैं।"

उन्होंने हंसने का प्रयास करते हुए कहा, "हां, तुमने ठीक सुना है। मैंने फैसला किया है कि अपनी बची-खुची जिंदगी, दुखी, बीमार और जरूरतमंद लोगों की मदद में अर्पित कर दूंगी।"

उनकी उस दर्द विगलित हंसी ने मेरा कलेजा बाँध दिया। फिर मुझे अपने पास बैठते हुए बोली, "तुम्हारे भैया ने भले ही मेरी सारी संपत्ति छीन ली, फिर भी मेरे गहने और एक फ्लैट अभी भी मेरे नाम है, जिसे बेच कर मैं अपनी योजना को अंजाम दूंगी।"

"एक बात कहूँ भाभी, अन्याय का विरोध करने के बदले हथियार डाल कर पलायन कर जाना कायरता है। जो खुद को न्याय नहीं दिला सका, दूसरों के न्याय के लिए क्या लड़ेगा।"

"मैं इतनी कमजोर भी नहीं हूँ, जितना तू समझती है। पर प्रवीण के अधूरे प्यार के वादे और उसकी प्रवंचना ने मुझे धन-संपत्ति की तुच्छता और सांसारिक भौतिकता की निरर्थकता समझा दिया। अब मुझे सांसारिक भौतिकता से विरक्ति हो गयी है। बहुत सोचने पर मेरी समझ में आया कि धन और जीवन दोनों की सार्थकता दूसरों की मदद करने में ही है। तब मैंने परमार्थ के कार्य करने का फैसला कर लिया। इस फैसले के बाद ही मैं सांसारिक बंधनों से मुक्त हो गयी। यहां किसी को मेरी जरूरत नहीं, पर

कहीं किसी और को तो है।"

फिर वे धीरे-धीरे पहले की तरह अपने दिल की बातें मुझसे शेअर करने लगीं। बातों के सिलसिले में उन्होंने एक ऐसी घटना का जिक्र किया, जो मेरे लिए भी कम अप्रत्याशित नहीं था। उन्होंने बताया कि कुछ ही दिनों पहले वे रात में उठ कर जब फ्रिज से पानी लेने जा रही थीं तो यों ही सामान्य रूप से भिड़े डॉइंगरूम के दरवाजे को स्पर्श करते ही वह थोड़ा खुल गया। सामने ही दीवान पर छाया प्रवीण भैया से लिपट कर सोयी हुई थी। भाभी को देख कर वह हड़बड़ा कर उठ गयी। सब कुछ देखने के बाद भी भाभी बिना कोई हंगामा किए अपने कमरे में लौट आयी थीं। दूसरे दिन भले ही थोड़ी देर तक छाया उनसे आंखें चुराती रही, पर बाद में उसके चेहरे पर कोई अपराधबोध नहीं था।

गुस्से से मेरा सर्वांग थरथरा उठा, "एक आप हैं कि अपने साथ हो रहे इतने बड़े अन्याय के लिए लड़ने के बदले हथियार डाल कर चल दीं और एक छाया है, जो परायी औरत हो कर भी आपके घर में रह कर आपके ही कलेजे पर मूंग दल रही है। और आप हैं कि परमार्थ की बातें कर रही हैं।"

"आप अन्याय के लिए लड़ने के बदले हथियार डाल कर चल दीं और एक छाया है, जो परायी औरत हो कर भी आपके कलेजे पर मूंग दल रही है।"

"तु क्या समझती है उनका यह व्यवहार छाया तक ही सीमित है। मैं कहीं-कहां लड़ूँ? किस-किस से लड़ूँ। जब अपना ही सिक्का खोटा हो तो दूसरों से लड़ने का क्या फायदा? थोड़ी-बहुत इज्जत बची है, वह भी चली जाएगी।"

कुछ भी करने में असमर्थ उस दिन मैं सिर्फ उन्हें सांत्वना दे कर लौट आयी थी। फिर एक दिन मालूम हुआ कि अपने हृदयहीन पति को छोड़ कर वे दिल्ली चली गयीं।

उन्हें जाते ही घर में घटनाक्रम तेजी से घटने लगा। अचानक ताई जी ब्रेन हैमरेज होने से आननफानन में स्वर्ग सिधार गयीं। अभी ताई जी को गुजरे साल भर भी नहीं हुआ था कि नवीन ने अपने पिता की इच्छा के विरुद्ध जा कर एक अमेरिकन लड़की से शादी कर लिया। कुछ ही दिनों बाद नैना ने भी अपने से सीनियर एक डॉक्टर से अंतर्जातीय विवाह का ऐलान कर दिया। जब प्रवीण भैया ने शादी रोकने की कोशिश कि तो पिता द्वारा अपनी मां पर किए गए अत्याचारों का

कच्चा-चिट्टा सबके सामने खोल कर रख दिया। समर्थ होते ही उनके दोनों बच्चे मां की तरफ हो गए थे।

अभी 2 साल भी नहीं गुजरे थे, भैया अपने दोनों बच्चों के दिए दंश से उबर भी नहीं पाए थे कि अचानक यह एक्सीडेंट उन्हें मौत के दरवाजे तक खींच लाया। कहते हैं जीवन में किसी को रुला कर अपना सुख नहीं प्राप्त किया जा सकता, ना ही दूसरों का सुख छीन कर अपना भाग्य चमकाया जा सकता

है। मनुष्य अपनी प्रवंचना से भले ही दूसरे का सब कुछ छीन कर चाहें जितना खुश हो लें, उसकी खुशी ज्यादा दिनों तक टिकती नहीं है। कहते हैं प्रकृति अपने आगोश में पलने वाले लाखों-करोड़ों प्राणियों का खयाल रखती है और खामोशी से उन्हें न्याय दिलवाने में जुटी रहती है।

शायद यह प्रकृति का न्याय ही था, जो प्रवीण भैया की जान तो बच गयी, पर कमर के पास से पूरा शरीर पैरालाइज्ड हो गया, जिससे उनकी जिंदगी मौत से भी बदतर हो गयी। उन्होंने भाभी को बुलाने की बहुत कोशिश की, पर वे वापस नहीं लौटीं। आज भैया अपनों से उतने ही दूर थे, जितना कभी उन्होंने भाभी को अपनों से दूर कर दिया था।

वहीं भाभी बहुत खुश थीं, उन्हें जीने का उद्देश्य जो मिल गया था। जब से भाभी यमुना नदी के सफाई अभियान से जुड़ी थीं, उनका नाम पेपरों में सुर्खियों में था। वे दिनोंदिन सफलता की सीढ़ियां चढ़ती शोहरत की बुलंदियों पर थीं। वहीं प्रवीण भैया अवसाद में डूबे घसीट-घसीट कर गुमनामी की जिंदगी जी रहे थे।



KIDS YOGA

बच्चों के लिए खास

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



फिट रहने के लिए जब भी योग करें, तो अपने साथ बच्चों को भी मोटिवेट करें। कौन से आसन बेस्ट हैं उनके लिए, जानिए—



बच्चों को फिटनेस की आदत डालनी हो, तो उन्हें सही खानपान के साथ व्यायाम करने की आदत भी डालनी चाहिए। खेलकूद को उनके रूटीन का हिस्सा बनाना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है कि उन्हें थोड़ी बहुत एक्सरसाइज भी करवायी जाए। बच्चों की बॉडी फ्लेक्सिबल होती है, इसलिए उनके लिए सबसे अच्छा है रोजाना योग करवाना। बच्चों को योग करवाने से ना सिर्फ उनकी सेहत सही रहती है, बल्कि जीवन में अनुशासन भी आता है। योग तन के साथ मन को भी बेहतर बनाता है। इससे बच्चों में एकाग्रता भी बढ़ती है। योग एजुकएटर दिव्यांश शर्मा का कहना है, “योग से बच्चों की ग्रोथ, हड्डियों का ढांचा, मांसपेशियों सभी का विकास होता है। रिसर्च कहती है कि बच्चे जब किसी भी तरह की स्ट्रेथ एक्सरसाइज या योग करते हैं, तो इससे उनकी हड्डियां मजबूत बनती हैं। योग करने से स्टेम सेल एक्टिवेट होते हैं।” बच्चे किसी एक्सपर्ट की देखरेख में इन योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं—

1 पूर्ण भुजंगासन : यह भुजंगासन का थोड़ा मुश्किल रूप है। इसे करने के लिए फर्श पर उल्टा लेटना है और पैरों को आपस में जोड़ कर सीधा करना है। फिर लंबी सांस लेते हुए शरीर का ऊपरी हिस्सा ऊपर उठाना है। सांस रोक कर इसी स्थिति में रहें और फिर पैरों को मोड़ कर सिर से लगाने की कोशिश करें। कुछ देर रुकें और धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। बच्चों को पूर्ण भुजंगासन करने में दिक्कत हो सकती है, इसलिए वे सिर्फ भुजंगासन ही कर सकते हैं।

2 ऊर्ध्व मुखाश्वानासन : यह भुजंगासन की तरह ही किया जाता है। जब आप भुजंगासन की स्थिति में पहुंच जाएंगे, तो कंधों को पीछे की तरफ पुश करते हुए सिर को ऊपर उठाना है। बच्चों को यह करने में दिक्कत लग रही हो, तो वे सालंब भुजंगासन कर सकते हैं। इसके लिए भुजंगासन करने के दौरान हाथों को कोहनियों तक फर्श पर टिकाएं, जिससे बॉडी को सपोर्ट मिल सके।

3 वीरभद्रासन 2 : इसे करने के लिए सबसे पहले ताड़ासन करना है और फिर दोनों पैरों को 3-4 फीट चौड़ा खोल लें। दोनों हाथ कमर पर और अब दाएं पंजे को सीधा करें और बाएं पंजे को थोड़ा सा अंदर की तरफ मोड़ ले। सांस अंदर खींचते हुए दोनों हाथों को साइड में खोल कर फैला लें। सांस छोड़ते हुए दायां घुटना मोड़ें। कुछ देर रुक कर सांस छोड़ते हुए सीधे हो जाएं।

4 अधोमुखश्वानासन : फर्श पर सीधे खड़े हो कर आगे झुकते हुए हाथों से फर्श को छुएं और सांस छोड़ते हुए अपने हिप्स को बाहर की तरफ पुश करें। सिर को नीचे झुकाते हुए दोनों हाथों के बीच में ले आएं। कुछ देर रुक कर सीधे हो जाएं।

5 नौकासन : फर्श पर सीधा लेट जाएं। गहरी सांस ले कर सांस बाहर छोड़ें और हाथों को सामने फैलाते हुए धीरे-धीरे चेस्ट और पैरों को ऊपर उठाएं। सामान्य सांस लें। कुछ देर इसी स्थिति में रहें और सांस बाहर छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं।

6 हलासन : यह आसन शुरुआत में बच्चों के लिए मुश्किल हो सकता है। अगर वे इसे नहीं कर पा रहे हों, तो उन्हें अर्ध हलासन करवाएं। हलासन में जहां दोनों पैरों को सिर के ऊपर से उठा कर जमीन से छूना होता है, वहीं अर्ध हलासन में बारी-बारी से पैर उठाना है। यह करना आसान है, लेकिन इसे करने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।

7 वृक्षासन : वृक्षासन बच्चों के लिए बेहद फायदेमंद आसन है। यह शरीर में संतुलन बढ़ाता है और बच्चों में एकाग्रता बढ़ाता है। इसके लिए फर्श पर सीधे खड़े हो जाएं। फिर दाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए बायां जांघ पर टिकाएं। कोशिश करनी चाहिए कि घुटना फर्श के समानांतर हो। अब दोनों हाथों को ऊपर करते हुए नमस्कार की मुद्रा बनाएं। चाहें तो दोनों हाथों को चेस्ट पर टिकाते हुए भी जोड़ सकते हैं।

◆ निष्ठा गांधी

कुछ बातों का ध्यान रखें

बच्चों को जब भी योग करवाना शुरू करवाएं तो कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी होता है। कई पेरेंट्स अपने बच्चों के लिए अनरियलिस्टिक गोल सेट कर देते हैं। जैसे कि जरूरत से ज्यादा हाइट बढ़ाना, मनचाहा वजन या हासिल करना। ऐसा ना होने पर वे बच्चों के डांट-डपट कर स्ट्रेस देना शुरू कर देते हैं। ऐसे व्यवहार से पेरेंट्स को बचना चाहिए। बच्चों की हाइट, शरीर की बनावट व वजन आदि ऐसी चीजें हैं, जो बहुत हद तक हमारे जींस पर निर्भर करती हैं। इसमें एक्सरसाइज, योग आदि सिर्फ मददगार भूमिका निभा सकते हैं।

इसके अलावा आजकल बच्चों का खानपान, लाइफस्टाइल आदि भी ऐसा हो चुका है, जो उन्हें स्ट्रेस दे रहा है। मोबाइल का एडिक्शन, जंक फूड और मीठे का चस्का बच्चों को छोटी उम्र से ही बीमार बना रहा है। इनसे छुटकारा दिलवाने का सबसे बेहतरीन तरीका उन्हें किसी फिजिकल एक्टिविटी की आदत डलवाना है। इसके लिए योग से बेहतर और क्या हो सकता है। योग करने से शारीरिक और मानसिक संतुलन बेहतर बनता है, शरीर फ्लेक्सिबल बनता है और शरीर का अंदरूनी विकास भी होता है। बच्चों को योग करवाते समय कुछ सावधानियां बरतना भी जरूरी है, जैसे—

- 7 साल की उम्र से पहले योगासन ना करवाएं।
- शरीर को क्षमता से ज्यादा ना थकाएं।



एंटी ऑक्सीडेंट डाइट

डाइट में शामिल करें ऐसी चीजें, जिनमें एंटी ऑक्सीडेंट्स प्राकृतिक रूप से मौजूद हों।

ये आपको तन-मन से ही सेहतमंद नहीं रखते, स्किन में भी ग्लो ला सकते हैं।

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

एंटी ऑक्सीडेंट यह नाम आजकल अकसर सुनने में आता है। एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमारी शारीरिक संरचना की सुरक्षा करने के लिए ये किसी सुपर हीरो की तरह ही काम करते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर भोजन हम सभी की सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है।

एंटी ऑक्सीडेंट क्या है : एंटी ऑक्सीडेंट्स वे पदार्थ होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स की वजह से कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को रोकने व कम करने का काम करते हैं। फ्री रेडिकल्स ऐसे मुक्त अणु होते हैं, जो आपकी कोशिकाओं से जुड़ एक जगह इकट्ठा होने लगते हैं। यह प्रक्रिया व्यक्ति को कई रोगों की चपेट में ले लेती है, लेकिन एंटी ऑक्सीडेंट लेने से ये फ्री रेडिकल्स एक जगह इकट्ठा नहीं हो पाते हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट के प्रकार : एंटी ऑक्सीडेंट के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ये फ्री रेडिकल्स से होने

वाली बीमारियों से बचाव करते हैं साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं और व्यक्ति को फिट व एक्टिव रखने में भी मददगार साबित होते हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट एक या दो नहीं, कई तरह के होते हैं। कुछ एंटी ऑक्सीडेंट शरीर के अंदर बनते हैं तथा कुछ बाहर से लिए प्राकृतिक चीजों से जाते हैं, जो निम्न हैं—

शरीर में बनने वाले एंटी ऑक्सीडेंट्स—

- **ग्लूटेथियोन (Glutathione) :** ऑक्सीडेटिव क्षति से आपकी कोशिकाओं को बचाने का काम करता है।
- **अल्फा-लिपोइक एसिड (Alpha-Lipoic Acid) :** यह जीन में सक्रियता ला कर सूजन को कम कर देता है।
- **कोक्यू 10 (CoQ 10) :** यह बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम करता है, इसको यूबीक्यूनिओन (Ubiquinone) के नाम से भी जाना जाता है।

बाहर से लिए जाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट्स—

- **रेस्वेराट्रोल (Resveratrol) :** यह अंगूर और रेड वाइन में पाया जाता है, इससे बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम किया जा सकता है।
- **कैरोटीनॉयड्स (Carotenoids) :** यह प्राकृतिक रूप से फलों व सब्जियों में पाया जाता है।
- **एस्टाजैन्थिन (Astaxanthin) :** यह सबसे प्रभावशाली एंटी ऑक्सीडेंट होता है, जो फ्री रेडिकल्स को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **विटामिन सी (Vitamin C) :** यह बहुत महत्वपूर्ण व प्रभावशाली माना जाता है, जिससे कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं।
- **विटामिन ई (Vitamin E) :** यह भी शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है, इसका सेवन भी अवश्य करना चाहिए।
- **सेलेनियम (Selenium) :** सेलेनियम शरीर

में एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है, जो हार्ट अटैक व अस्थमा जैसी बीमारियों को रोकने में मददगार होता है। कुछ अध्ययन बताते हैं कि आइसोथियोसाइनेट (Isothiocyanates) एंटी ऑक्सीडेंट कैंसर जैसे गंभीर रोगों के इलाज के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट के लाभ

एंटी ऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से होने वाले रोगों को दूर करने का काम करते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट बढ़ती उम्र के प्रभावों को कम करने के साथ ही कई तरह की समस्याएं जैसे सूजन, डाइबिटीज, हार्ट की समस्या व दृष्टिदोष को दूर करने का काम करते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का भी काम करते हैं।

- **उम्र को बढ़ने से रोके :** एंटी ऑक्सीडेंट ना सिर्फ उम्र को बढ़ाने वाले कारकों को कम करते हैं, बल्कि ये अधिक आयु में होने वाले रोगों के खतरे को भी कम कर देते हैं। विटामिन सी, ई व कैरोटिनायड इसमें कारगर होते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट लीवर को स्वस्थ रखता है और बालों को झड़ने से भी रोकता है।
- **सूजन को कम करे :** नियमित आहार में एंटी ऑक्सीडेंट की कमी के कारण सूजन व कई अन्य तरह के रोग हो सकते हैं। प्रकृति से मिलने वाले एंटी ऑक्सीडेंट्स को निवारक दवाओं के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।
- **हृदय को रोग मुक्त रखे :** एंटी ऑक्सीडेंट आपको हृदय रोगों से दूर रखता है, एंटी ऑक्सीडेंट हृदय रोग के लिए घातक फ्री रेडिकल्स को सामान्य अवस्था में ले आता है व हृदय रोगों के लिए जिम्मेदार कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी सकारात्मक तरीके से ठीक करता है। बीटा कैरोटीन व विटामिन सी हृदय रोगों के लिए दूर रखने का काम करते हैं।
- **आंखों को स्वस्थ रखे :** एंटी ऑक्सीडेंट उम्र के साथ आंखों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के खतरे को 25 प्रतिशत तक कम कर देते हैं। एस्टेक्ससेंटिन एंटी ऑक्सीडेंट आंखों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है साथ ही ल्यूटीन (Lutein) व जियाक्सथीन (Zeaxanthin) भी आंखों के लिए अच्छे माने जाते हैं। ये मोतियाबिंद की समस्या से भी दूर रखते हैं।
- **डाइबिटीज को नियंत्रित रखने में कारगर :** अध्ययन बताते हैं कि फ्री रेडिकल्स के कारण डाइबिटीज का खतरा बढ़ जाता है, वहीं अतिरिक्त ग्लूकोज लेने से भी डाइबिटीज हो जाती है। एंटी ऑक्सीडेंट इस स्थिति को काबू में रखते हैं व डाइबिटीज के बाद होने वाली अन्य समस्याओं

एंटी ऑक्सीडेंट कैसे लें डाइट में

एंटी ऑक्सीडेंट युक्त आहार का सेवन रोजमर्रा की डाइट में करना हमारे लिए बहुत जरूरी है, यह शरीर के लिए लाभदायक है। कुछ फल-सब्जी तथा अन्य खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें रोजमर्रा की डाइट में आसानी से सहजता से खाया जा सकता है। सब्जी से बहुतायत एंटी ऑक्सीडेंट्स मिलते हैं। रोजाना आप 5 तरह के फल व सब्जी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, जोकि सस्ते भी हैं और आसानी से उपलब्ध भी हैं। अतः इनका अधिक सेवन कर व अन्य खाद्य पदार्थ भी रोजाना की डाइट में अवश्य शामिल कर बेहतर स्वास्थ्य का लाभ लेते रहें और एनर्जी से भरपूर फिट-एक्टिव रहें।

यदि हम अपनी डाइट में एंटी ऑक्सीडेंट्स आहार के प्रति लापरवाही बरतेंगे तो कुछ रोग भी हो सकते हैं जिससे हमारी सेहत को नुकसान पहुंचता है, जैसे थकान, कमजोर याददाश्त, त्वचा और बालों में समस्याएं, घाव भरने में परेशानी होना, पाचन क्रिया संबंधी समस्या होना इत्यादि।

अतः जब प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में ही एंटी ऑक्सीडेंट पर्याप्त मात्रा में मिल सकते हैं, जिनका सेवन करना कोई मुश्किल भी नहीं है तो अवश्य डाइट से लें, ताकि इन कमियों से बचे रहें और स्वस्थ रह सकें।



के खतरे भी कम हो जाते हैं। माना जाता है कि पोलिफेनॉल्स रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है।

- **कैंसर के जोखिम को कम करे :** अध्ययन बताता है कि कैंसर के दौरान शरीर में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट की स्थिति में काफी कमी आ जाती है। इसमें उच्च एंटी ऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों को लेने से इसके लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है, एंटी ऑक्सीडेंट कैंसर के दौरान फ्री रेडिकल्स प्रक्रिया से होने वाली क्षति को रोकने में भी मदद करते हैं।
- **दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी :** आयु के साथ-साथ याददाश्त में असर पड़ता है। फ्री रेडिकल्स से मस्तिष्क की तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचता है, जिससे स्ट्रोक, अल्जाइमर, डिमेंशिया, पार्किंसंस सिंड्रोम व अवसाद या डिप्रेशन हो सकता है। वृद्धावस्था में आपके मस्तिष्क की सीखने और स्मृति की हानि को कम करने के लिए तथा मस्तिष्क की नसों में होने वाले रोगों के जोखिम को कम करने के लिए भी एंटी ऑक्सीडेंट फायदेमंद साबित होते हैं। विटामिन सी और विटामिन ई कोशिकाओं को क्षति पहुंचाने से रोकते हैं, इसलिए इनसे युक्त खाद्य पदार्थ अपने भोजन में अवश्य शामिल करें।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है :** विटामिन सी और ई, सेलेनियम, बीटा कैरोटीन, जिंक और अल्फा-लिपोइक एसिड जैसे एंटी ऑक्सीडेंट पोषक तत्वों से रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।

एंटी ऑक्सीडेंट युक्त आहार

एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर आहार में ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर को प्राकृतिक तरीके से डिटॉक्स करने का काम करते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट आहार विटामिन, मिनरल पोषक तत्व तथा कई तरह के खनिज पदार्थों से भरपूर होता है। इन तत्वों का सेवन करने से हम ऊर्जावान रहते हैं तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा ये हमारे शरीर में चर्बी को नहीं जमने देते हैं। इस आहार का सेवन करने से त्वचा ग्लो करती है व सेहतमंद लगती है।

प्राकृतिक रूप से मुख्यतः एंटी ऑक्सीडेंट फल और सब्जियों में पाए जाते हैं, इसके अलावा सप्लीमेंट्स में भी ये पाया जाता है। चूंकि प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में पर्याप्त मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं, इसलिए सप्लीमेंट्स की जरूरत बहुत कम ही पड़ती है। बीटा-कैरोटीन, विटामिन ई और विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ एंटी ऑक्सीडेंट के बेहतरीन स्रोत होते हैं और इन्हें बढ़ी आसानी से अपने आहार में शामिल किया जा सकता है। विभिन्न फलों और सब्जियों में विभिन्न प्रकार के एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। ♦ **प्रीता जैन, डाइटीशियन**

DIY टिप्स

जन्माष्टमी में कान्हा का झूला

अपने किशन कन्हैया को अपने बनाए झूले पर झुलाएंगे तो ज्यादा मजा आएगा। झूला ऐसे बनाएं—



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

जन्माष्टमी पर कृष्ण भगवान के बाल अवतार को झूला झुलाया जाता है। यह झूला घर पर भी बनाया जा सकता है। झूला बनाने के लिए घर पर रखे सामान का इस्तेमाल करें, जैसे घर आए शादी के कार्ड के डब्बे, किसी भी तरह का गहरा बॉक्स, जिसे झूले के पालने की तरह इस्तेमाल किया जा सके।

झूले का स्टैंड बनाने के लिए : अखबार के 7 से 8 पन्ने ले कर मोटा रोल बनाएं। उस रोल को टेप से कस कर पूरी तरह लपेट दें। एक बार रोल मजबूत बन जाए तो पसंद के रंग के कलर पेपर को उसके ऊपर फेविकोल से चिपका दें। कलर पेपर से अखबार का रोल पूरी तरह ढक जाना चाहिए। इस तरह के 4 मोटे रोल तैयार कर लें। फिर इसी तरह से एक पतला रोल तैयार करें। उसे भी उसी रंग के पेपर से कवर कर दें। कार्डबोर्ड का चौकोर टुकड़ा लें और उस पर भी उसी रंग का पेपर लगा दें। पतले गोटे को कार्डबोर्ड के बॉर्डर पर चिपका दें। इस तरह से झूले को रखने का बेस तैयार करें।

गद्दी तैयार करने के लिए : कार्ड बोर्ड के टुकड़े को सीट की शोप में काट लें फिर उसके लिए आर्मिस्ट और बैकरेस्ट तैयार करें। उन तीनों टुकड़ों को झूले से मिलते कागज से ही कवर करें। फिर आर्मिस्ट, बैकरेस्ट और सीट को आपस में ग्लू गन से जोड़ें। फिर पसंद की रंग के गोटे से गद्दे को सजा दें। गोटे से ही कुर्सी के दोनों आर्मिस्ट से दो होल्डर जैसा तैयार करें, जिन्हें बैकरेस्ट पर चिपका दें।

झूले को जोड़ें : सबसे पहले गद्दी पर बने होल्डर के अंदर कागज से बना पतला रोल ग्लू गन से जोड़ें। यह रोल झूले की गद्दी को ऊपर कर देगा, जिससे वह झुलाया जा सके। फिर तैयार किए गए चारों मोटे कागज के रोल को गोटे से सजाएं। उसे झूले के स्टैंड की तरह से कार्डबोर्ड के बड़े टुकड़े पर ग्लू गन से चिपका दें। इसी तरह दूसरी तरफ का स्टैंड भी तैयार करें। फिर गद्दी से जुड़े रोल को झूले के स्टैंड से जोड़ दें। इससे झूला तैयार हो जाएगा। अब गद्दी पर भगवान को विरामान करें और फूलों से अपनी पसंद के अनुसार सजावट करें।

◆ परिवा सिन्हा

दूध से प्राणम सॉल्व

दूध पीने के फायदों से तो हम सब वाकिफ हैं, लेकिन यह आपकी और भी बहुत सी परेशानियों का हल है।

1 कपड़ों पर अगर इंक के दाग लग जाएं, तो दो भाग दूध में एक भाग सफेद सिरका मिला कर इसमें कपड़ा भिगो कर रात भर छोड़ दें। अगले दिन डिटर्जेंट से धो लें।

2 चांदी की ज्वेलरी या बरतन चमकाने हों, तो उन्हें दूध में रात भर डूबा रहने दें। अगले दिन साफ पानी से धो कर सॉफ्ट कपड़े से साफ कर लें।

3 देसी भुट्टे या स्वीटकॉर्न का स्वाद बेहतर बनाना हो, तो उन्हें दूध और पानी की बराबर मात्रा मिला कर उबालें।

4 मुंह में छाले हों, जीभ कट जाए या ज्यादा मिर्च-मसालेदार खाना खा लिया, कच्चा दूध आपको फौरन राहत दिलाता है। छाले होने पर कच्चे दूध से कुल्ला किया जा सकता है।

5 मच्छरों के काटने पर खारिश से परेशान हो रहे हों, तो मिल्क पाउडर में पानी मिला कर पेस्ट बनाएं और इसे लाल दानों पर लगा कर छोड़ दें। दूध के एंजाइम्स खारिश से राहत दिलाने में मदद करेंगे।



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

युवाओं की भागदौड़ जिंदगी, चिंता, तनाव और खराब लाइफस्टाइल हो रही है, जिसका सीधा प्रभाव उनकी फर्टिलिटी पर पड़ता है। ऐसे में क्या करें।



डॉ. रीनू जैन
स्त्री रोग विशेषज्ञ

जब हो लंबे समय तक इन्फर्टिलिटी

मेरी उम्र 35 साल है। शादी को 11 साल हो चुके हैं, पर मैं अभी भी मां बनने के सुख से दूर हूँ। कई जांच हो चुके हैं। डॉक्टरों का मानना है कि मेरा ओवम कमजोर है। इसी वजह से मेरा बार-बार अबॉर्शन हो जाता है और बच्चा नहीं ठहरता है। क्या वाकई मैं कभी मां नहीं बन सकती? क्या मेरे मां बनने की कोई उम्मीद है?

इन्फर्टिलिटी एक ऐसी प्रॉब्लम है, जिसके साथ बहुत सारे परेशानी इन्वॉल्व होती हैं। इन्फर्टिलिटी को 11 साल हो चुके हैं, तो इसका मतलब कुछ जांच की गयी होगी। इसमें मेल पार्टनर के सीमेन की जांच भी की जाती है। महिला के अंडाशु की जांच की जाती है। अंडे बन रहे हैं कि नहीं, फेलोपियन ट्यूब्स खुले हैं कि नहीं, जब एक बार कारण पता लगा जाता है तो इसके बाद ही इन्फर्टिलिटी एक्सपर्ट द्वारा जांच किया जाता है। बढ़ती उम्र के साथ एग्स की क्वालिटी कम होने लगती है। ऐसे में फर्टिलिटी काउंट कम होने लगता है। ऐसे में आप आईवीएफ ट्रीटमेंट ले सकती हैं। इसमें डोनर एग की मदद भी ली जा सकती है।

कोई ब्लॉकज तो नहीं। बायोप्सी करके भी पता लगाया जाता है कि शुक्राणु बन भी रहे हैं या नहीं। अगर शुक्राणु बन नहीं रहे हैं तो सीमेन डोनर की मदद से प्रेगनेंसी कैरी की जा सकती है। इसके अलावा भी कई तकनीक हैं, आप एंड्रोलॉजिस्ट और फर्टिलिटी एक्सपर्ट से कंसल्ट करें।

मैं एक मल्टीनेशनल कंपनी में काम करती हूँ। अभी मैं और मेरे हसबैंड फैमिली प्लानिंग के लिए तैयार नहीं हैं। मैं जानना चाहती हूँ कि अगर मैं गर्भनिरोधक गोलियां खा रही हूँ तो क्या पति को कंडोम का इस्तेमाल करना अनिवार्य है?

गर्भनिरोधक गोलियां बिलकुल सेफ हैं। हर मेथड का अपना महत्व होता है। गोलियों के साथ कंडोम इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। सिर्फ गर्भ निरोधक गोलियां जब तक लेनी है, तब तक रेगुलर खाएं, बीच में रोकें नहीं। नियमित समय में और रोज नहीं लेंगे तो गोली की क्षमता पर प्रभाव पड़ेगा और गर्भ ठहरने का चांस बढ़ जाते हैं।

मेरी उम्र 30 साल है। हम फैमिली प्लानिंग के बारे में सोच रहे हैं। क्या सामान्य महिला आईवीएफ के

माध्यम से जुड़वां बच्चे पैदा कर सकती है? क्या मैं आईवीएफ का माध्यम चुन सकती हूँ?

जुड़वां बच्चे की प्रेगनेंसी में सामान्य प्रेगनेंसी की तुलना में कॉम्प्लिकेशन बढ़ जाते हैं। प्लानिंग करके जुड़वां बच्चे करने की सलाह नहीं दी जाती है। आईवीएफ से प्रेगनेंसी प्लानिंग महंगी होती है और प्रेगनेंसी के 30 प्रतिशत ही चांस होते हैं।

जब रहे सीने और गले में जलन

पूरे पेट का अल्ट्रासाउंड करना जरूरी है, जिससे यह मालूम चल सके कि गॉलब्लडर में स्टोन तो नहीं है? इसके अलावा अपनी डाइट पैटर्न और लाइफस्टाइल में बदलाव ला सकते हैं। रेगुलर एक्सरसाइज करने से डाइजेशन इंप्रूव होती है। इसके बाद भी अगर परेशानी का समाधान नहीं होता है, तो गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट से सलाह लें। एंडोस्कोपी से भी फूड पाइप में झांकने की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 28 साल है। शादी को 3 साल हो चुके हैं। मैं कंसीव नहीं कर पा रही

हूँ। हम दोनों की ही जांच हुई। पता चला कि पति के सीमेन में शुक्राणु ही नहीं हैं। हम बेबी बर्थ के लिए कौन से उपाय कर सकते हैं?

एंड्रोलॉजिस्ट या यूरोलॉजिस्ट मेल फर्टिलिटी एक्सपर्ट होते हैं, जिनसे शुक्राणु ना होने पर सलाह ली जा सकती है। टेस्टिस और स्क्रोटम का अल्ट्रासाउंड यह देखने के लिए कराया जाता है कि कहीं इनमें



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

चूड़ी नहीं ये मेरा दिल है

चूड़ियां घर में पॉजिटिव ऊर्जा कायम रखती हैं। इससे जुड़ी ढेरों जानकारी देर रही हैं ज्योतिषाचार्य डॉ. वाई राखी।



चूड़ियां ज्यादातर हर कौम की महिलाएं पहनती हैं। वजह इसकी जो भी है, लेकिन ज्योतिषाचार्य मानते हैं कि चूड़ियों की ध्वनि घर में सकारात्मकता ले कर आती है। सुहागिनें ही नहीं, कुंवारी कन्या भी चूड़ियां पहनती हैं। भारत के ज्यादातर राज्यों में दुलहनों के लिए शादी के बाद खास चूड़ियां पहनने की प्रथा है।

चूड़ी जो खनके हाथों में

हमारी फिल्म इंडस्ट्री में चूड़ियों पर कई गाने देखने और सुनने को मिल जाएंगे, जिन्हें देख व सुन कर खयाल आता है कि आखिर महिलाएं चूड़ियां पहनती ही क्यों हैं? क्या वे सिर्फ शादीशुदा होने के संकेत के रूप में चूड़ियां पहनती हैं? क्या चूड़ियों

का रिश्ता सिर्फ और सिर्फ पति से है? ऐसा होता तो कुंवारी कन्याएं चूड़ियां ना पहनतीं।

चूड़ी का महत्व

महिलाओं के सोलह श्रृंगार में चूड़ी का बहुत महत्व है। दरअसल, चूड़ी शुक्र ग्रह को स्ट्रॉन्ग रखती है और इससे मैरिड लाइफ अच्छी होती है। इसीलिए शादी के बाद चूड़ी पहनना जरूरी बताते हैं। पंजाब में शादी पर दुलहन को चूड़ा पहनाया जाता है। इसे 45 दिन पहनना जरूरी बताते हैं। चूड़ा मामा देते हैं। इसे पहनाने और बढ़ाने की तिथि होती है। उसके बाद कांच की चूड़ियां पहनायी जाती हैं। देवी पूजा में चूड़ियां अर्पण करने की भी प्रथा है। चूड़ियां कई तरह की होती हैं—चांदी, हीरे, लाख, प्लास्टिक,

मेटल और सबसे महत्वपूर्ण कांच की चूड़ी। कांच की चूड़ी को सबसे शुभ और महत्वपूर्ण माना जाता है। हर राज्य और क्षेत्र के चूड़ियों को ले कर अलग-अलग रिवाज है। मध्य प्रदेश में शादी के बाद काली चूड़ियां एक साल तक पहनने का रिवाज है। पंजाब में एक साल तक शादी का चूड़ा पहनने का रिवाज है। बंगालियों में शाखा पोला पहना जाता है। वहीं अगर हम बात करें उत्तर प्रदेश की, शादी के बाद लाल और हरी चूड़ियां जरूर पहनी जाती हैं। राजस्थान व बिहार में शादी के बाद लाख की चूड़ियां शुभ मानी जाती हैं।

भाग्य उदय करती चूड़ियां

चूड़ियों का नाता शुद्धता से है। हरी चूड़ी मानसिक शांति का प्रतीक है। लाल चूड़ी ऊर्जा का प्रतीक है। चूड़ियां पहनने से कलाइयों की खूबसूरती बढ़ती है, रोग व कष्ट दूर रहते हैं। चूड़ी मन की शांति का प्रतीक है। सुहाग और शादी का प्रतीक है। सुहागिनों को अपनी कलाइयों में लाख, कांच, हीरे, सोने या चांदी की चूड़ियां पहननी चाहिए। इससे पति और पत्नी का भाग्य उदय होता है। पति अगर लाख की चूड़ियां तीज या करवाचौथ पर अपनी पत्नी तो पहना दे तो उसका भाग्य उदय होता है। कहते हैं जो पति अपनी पत्नी को सोने की चूड़ियां भेंट करता है, वह दिन दोगुनी रात चौगुनी तरक्की करता है।

◆ रूबी



आजादी स्वाद की

15 अगस्त के अवसर पर परिवार और दोस्तों के साथ ट्राई करें कुछ चुनिंदा मनपसंद व्यंजन। भई, इस दिन स्वाद का जश्न तो बनता है ना !



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

स्वतंत्रता की सुगंध

स्वतंत्रता की सुगंध

सामग्री : 150 ग्राम मावा, 50 ग्राम चीनी, 50 मि.ली. पानी, 2 ग्राम इलायची पाउडर, 1 बूंद ग्रीन फूड कलर, 1 बूंद केसर फूड कलर, 10 ग्राम देसी घी।

विधि : चीनी और पानी डाल कर चाशनी तैयार करें। इलायची पाउडर मिलाएं। कड़ाही गरम करें। धीमी आंच पर मावा भूनें। चीनी की चाशनी मिलाएं। आंच से उतार लें। ठंडा करें। इसको 3 भागों में बांट लें। एक भाग में ऑरेंज फूड कलर व दूसरे भाग में हरा रंग मिलाएं और तीसरा भाग यों ही रहने दें। थाली पर चिकनाई लगाएं। पहला हरा, फिर सफेद और अंत में केसरी मावा सेट करें। बरफी को पूरी तरह सेट होने दें। डायमंड शेप में बरफी कट कर लें।

फ्रीडम पास्ता सलाद

सामग्री : 150 ग्राम पेने पास्ता, 100 ग्राम ब्रोकली, 50 ग्राम लाल शिमला मिर्च, 25 ग्राम चेरी टमाटर, 10 मि.ली. विनेगर, 10 मि.ली. सलाद ऑइल, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च।

विधि : सॉस पैन में एक लीटर पानी उबाल कर पेने पास्ता डाल कर पकाएं। पानी निकाल कर इसमें थोड़ा तेल डालें। ब्रोकली के टुकड़ों को उबाल लें। लाल शिमला मिर्च के टुकड़े काट लें। एक कटोरी में सलाद ड्रेसिंग बनाएं। इसके लिए विनेगर, सलाद ऑइल, नमक और काली मिर्च मिलाएं। पास्ता मिला कर परोसें।



ड्राई कलर मूज

सामग्री : 150 ग्राम व्हीप्ड क्रीम, 5 मि.ली. वनिला एसेंस, 20 मि.ली. मिल्कमेड, 20 ग्राम बटर, 5 ग्राम अगर-अगर, 20 मि.ली. गुनगुना पानी, 1 बूंद ग्रीन फूड कलर, 1 बूंद ऑरेंज फूड कलर, 2 चॉकलेट स्टिक, 1 रेड चेरी।

विधि : क्रीम को अच्छी तरह से फेंटें। इसमें मिल्कमेड, वनिला एसेंस, बटर को मिला कर फेंटें। गुनगुने पानी में अगर-अगर मिलाएं। ठंडा होने पर इसमें क्रीम मिलाएं। इसे 3 भागों में बांट लें। एक में ऑरेंज कलर व दूसरे में ग्रीन कलर मिलाएं और तीसरा भाग यों ही रहने दें। इसे सर्विंग गिलास में डालें और ऊपर से चॉकलेट स्टिक और चेरी के साथ परोसें।



शाने तिरंगा टिक्का

सामग्री : 250 ग्राम पनीर, 20 ग्राम हरी चटनी, 2 बूंद ऑरेंज कलर, 20 ग्राम गाढ़ा दही, 20 ग्राम लहसुन, अदरक हरी मिर्च का पेस्ट, स्वादानुसार नमक और काली मिर्च और थोड़ी सी शिमला मिर्च, टमाटर व प्याज के चौकोर पीस।

विधि : पनीर को चौकोर काट लें। इसमें दही, हरी मिर्च, लहसुन व अदरक का पेस्ट, नमक व काली मिर्च मिला कर मेरीनेट करें। इन्हें 3 भागों में बांट लें। एक भाग में ऑरेंज कलर और दूसरे भाग में हरी चटनी मिलाएं। चित्र के मुताबिक प्याज, टमाटर और शिमला मिर्च के साथ पनीर को सीक में लगा कर ग्रिल करें और मनपसंद डिप के साथ परोसें।



शाही मुर्ग ए हिंद

सामग्री : 225 ग्राम चिकन लेग्स।

पहले मेरीनेशन के लिए : 50 ग्राम अदरक और लहसुन का पेस्ट, 5 ग्राम कश्मीरी मिर्च पाउडर, 10 मि.ली. लेमन जूस और स्वादानुसार नमक।

दूसरे मेरीनेशन के लिए : 25 ग्राम रेड तंदूरी मेरीनेशन, वाइट क्रीम तंदूरी मेरीनेशन, 20 ग्राम बटर, 15 ग्राम गाजर के जूलियंस, 15 ग्राम शिमला मिर्च के जूलियंस, 15 पत्तागोभी के जूलियंस, 3 ग्राम हरा धनिया बारीक कटा और 25 ग्राम पुदीने की चटनी।

विधि : एक बरतन में अदरक-लहसुन का पेस्ट, कश्मीरी लाल मिर्च, नीबू का रस और नमक मिलाएं। चिकन लेग्स में कट लगाएं। इसमें मेरीनेशन का पेस्ट लगाएं और 30 मिनट मेरीनेट करें। एक लेग पर रेड मेरीनेशन लगाएं और दूसरे में वाइट क्रीमी मेरीनेशन लगाएं। तीसरे में ग्रीन तंदूरी मेरीनेशन लगाएं और मेरीनेट करें। तीनों लेग पीस को ग्रिल करें। इसे शॉट गिलास में रखें। वेजिटेबल जूलियंस और चटनी के साथ सर्व करें।

कोफ्ता ए इन्कलाब

सामग्री : 100 ग्राम ग्रेटेड पनीर, 40 ग्राम उबले आलू कसे हुए, 20 ग्राम कॉर्नफ्लोर, 20 ग्राम लहसुन-अदरक का पेस्ट, 15 ग्राम हरा धनिया, स्वादानुसार नमक, 5 ग्राम गरम मसाला, 25 ग्राम काजू, 150 ग्राम तेल, 5 ग्राम देगी मिर्च, कुछ बूंदें ऑरेंज-रेड कलर, 30 ग्राम पालक का पेस्ट।

ग्रेवी के लिए : 50 ग्राम काजू टुकड़ा, 50 ग्राम मगज, 25 ग्राम क्रीम, 25 ग्राम दही, 5 ग्राम खड़े मसाले, 10 ग्राम लहसुन-अदरक का पेस्ट, 5 ग्राम चीनी, 2 ग्राम इलायची पाउडर, 15 ग्राम बटर व तेल।

विधि : एक बरतन में पनीर, उबले आलू, कॉर्नफ्लोर, अदरक पेस्ट, बारीक कटा धनिया, नमक, गरम मसाला, बारीक कटे काजू मिलाएं। इसे 3 भागों में बांट लें। पहले भाग में देगी मिर्च और ऑरेंज फूड कलर मिलाएं और बॉल बनाएं। दूसरा भाग को उससे कवर लें। तीसरे मिक्सचर को पालक के पेस्ट में मिक्स करें और कोफ्ते के बाहरी भाग में कोट करें। कोफ्ते को तल कर काट लें।



विधि : काजू, मगज का पेस्ट बनाएं। पैन में तेल गरम करें। खड़े मसाले चटकाएं। तैयार पेस्ट डालें। नमक, चीनी और इलायची पाउडर मिलाएं। क्रीम और बटर मिलाएं। कोफ्ता तल कर ध्यान से काट कर ग्रेवी में डाल कर परोसें।



कबाब ए अमन

सामग्री : 150 ग्राम कॉर्न, 50 ग्राम ताजी मेथी के पत्ते, 40 ग्राम उबले आलू, 10 ग्राम हरी मिर्च, 10 ग्राम पुदीना, 10 ग्राम हरा धनिया, 5-5 ग्राम लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, जीरा पाउडर, चाट मसाला, धनिया पाउडर, 30 ग्राम भुने चने का पाउडर, 40 ग्राम ब्रेड क्रम्स, स्वादानुसार नमक, 40 ग्राम सेव, स्वादानुसार नमक, 200 मि.ली. तेल, 25 ग्राम वेज जूलियंस, 20 हरी चटनी।

विधि : कॉर्न, ताजी मेथी, हरा धनिया, हरी मिर्च सभी मिला कर ग्राइंड कर लें और उबले आलू, सभी मसाले, चना पाउडर, ब्रेड क्रम्स और नमक मिलाएं। इस मिश्रण से टिक्की का आकार दें। तेल गरम करें और टिक्की तल लें।



रंजन पांडे
एग्जीक्यूटिव शेफ
ग्राइंड प्लाजा होटल
अहमदाबाद

क्या आप में है ड्रेसिंग सेंस

ड्रेसअप होने और ड्रेसिंग सेंस में फर्क है। चाहे कितनी ही अच्छी ड्रेस क्यों ना हो, अगर उसे सलीके से ना पहना, तो उसका इंप्रेशन खराब हो सकता है। कुछ बातों का ध्यान रखें—



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

आप चाहे जितने महंगे और ब्रांडेड कपड़े पहन लें, लेकिन अगर उन्हें पहनने का सलीका नहीं सीखा, तो सब बेकार है। आप चाहे इंडियन ड्रेस पहनें या वेस्टर्न, इन्हें पहनते समय कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें—

- जब भी आप स्लीवलेस पहनें, तो अंडरआर्म्स की हाइजीन का खास ध्यान रखें। अंडरआर्म्स साफ-सुथरे और दुर्गंध रहित होने चाहिए और उस जगह पर बाल नहीं होने चाहिए। इतना ही नहीं स्लीवलेस तभी पहनें, जब आपने फुल आर्म वैक्सिंग करवा रखी हो। ड्रेस की फिटिंग का ध्यान रखना भी जरूरी है। आर्म होल ढीला-ढाला या जरूरत से ज्यादा कसा हुआ ना हो, अगर रेडीमेड ड्रेस हो, तो इसकी फिटिंग जरूर ठीक करवाएं।
- शॉर्ट ड्रेस तभी पहनें, जब आपकी टांगें शोप में हों, खासकर थाईज। टाइट फिटिंग की शॉर्ट्स में से लटकती थाईज देखना किसी को अच्छा नहीं लगता।

अगर आपके साथ भी यह समस्या है और शॉर्ट्स पहनना चाहती हैं, तो उनकी लेंथ ज्यादा छोटी ना रखें। इसकी लेंथ घुटनों से थोड़ी ऊपर रखें।

- क्रॉप टॉप को हाई वेस्ट पैंट्स के साथ पहनेंगी, तो वह ज्यादा अच्छी दिखेगी, इससे बेली फैट भी दिखायी नहीं देगा।
- वजन कम करने की वजह से बाजू और पेट पर स्ट्रेच मार्क्स हो जाते हैं, जो दिखने में अच्छे नहीं लगते। अगर यह समस्या हो तो इन्हें मेकअप से कवर करके क्रॉप टॉप या स्लीवलेस पहन सकती हैं।
- स्किन कलर की लेगिंग पहन रही हों, तो इसके साथ कुरते की लेंथ लंबी रखें। शॉर्ट कुरते के साथ इसे पहनेंगी तो दूर से ऐसा लगेगा, जैसे कि आपने कुछ पहना नहीं हुआ है।
- कपड़ों की शॉपिंग करते समय अपनी बॉडी शोप का ध्यान रखना चाहिए। ना सिर्फ स्टाइल और कट्स, बल्कि फैब्रिक पर भी ध्यान देना जरूरी है। **◆ नेहा 'अजूबा'**

जन्म तिथि से जानें अपनी पर्सनेलिटी

न्यूमेरोलॉजी के आधार पर जानें कि किस नंबर के लोगों का स्वभाव कैसा होता है। सफल होने के लिए क्या उपाय उन्हें करने चाहिए और किस नंबर के लोगों से उनकी बनेगी और किनसे ठनेगी। इस बारे में बता रही हैं न्यूमेरोलॉजिस्ट, वास्तु गुरु और रेकी हीलर मान्या अदलखा।

आपकी जन्म की तिथि के हिसाब से आपका मूलांक बनता है। हर अंक का स्वामी कोई ना कोई ग्रह होता है और उस ग्रह के गुण मूलांक में आ जाते हैं। इसी पर निर्भर करता है हमारा स्वभाव और जीवन की दशा व दिशा। किस मूलांक के लोग कैसे होते हैं और उन्हें क्या उपाय करने चाहिए, आइए जानें—

1 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 1, 10, 19 और 28 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इनका स्वामी सूर्य होता है। ऐसे लोगों में लीडरशिप क्वालिटीज होती हैं। ये लोग बातचीत में निपुण होते हैं। लोग इनके पास सलाह लेने आते हैं। समाज में इनका प्रभाव सूर्य की तरह होता है। ऐसे लोग सरकारी कामकाज या राजनीति से जुड़े रहते हैं। ये लोग अनुशासन प्रिय होते हैं। एक नंबर वाले लोग जिद्दी और ईगोइस्ट हो सकते हैं। इन लोगों के साथ 5 नंबर वाले लोगों की खूब बनती है। 3 नंबर इनके लिए अच्छे सलाहकार साबित हो सकते हैं। 9 नंबर इन्हें बहुत प्यारा होता है। वहीं नंबर 8, 4 वालों की इनके साथ बिलकुल नहीं बनती।

उपाय : सूर्योदय के 2 घंटे के अंदर सूर्य को जल चढ़ाएं



और गायत्री मंत्र का जाप करें। पिता का हमेशा सम्मान करें। पिता ना हों तो वृद्धाश्रम में जा कर बुजुर्गों की सेवा करें।

2 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 2, 11, 20, 29 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इनका स्वामी चंद्रमा है। चंद्रमा मन का कारक है, इसी तरह ये लोग भी मन से चलने वाले लोग होते हैं। इनका व्यक्तित्व काफी आकर्षक होता है। इनके मन की बात इनके चेहरे पर आ जाती है। स्वभाव से ये काफी केअरिंग होते हैं। किसी भी पार्टी की जान और साथ में दूसरों से बना कर रखने वाले होते हैं। ये दूसरों को सपोर्ट करते हैं, लेकिन ये अपने पार्टनर या विश्वासपात्र लोगों पर निर्भर रहते हैं। ये लोग क्रिएटिव होते हैं। वहीं ये लोग कोई भी काम तभी करते हैं, जब कोई इसके लिए उकसाएगा या मोटिवेट करेगा। ये लोग ओवर थिंकिंग और इमोशनल होने की वजह से डिप्रेसन के बहुत जल्दी शिकार हो जाते हैं। इनके साथ 1, 5

नंबर की खूब बनती है। वहीं 8 और 9 नंबर के साथ इनकी ज्यादा बन नहीं पाती।

उपाय : रोजाना मेडिटेशन करें। शिवलिंग पर जल और दूध मिला कर चढ़ाएं। अपनी मां का सम्मान करें। अपने पर्स में चांदी का सिक्का रखें।

3 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 3, 12, 21 और 30 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इन लोगों का स्वामी गुरु है। ये लोग सिद्धांत के पक्के व रूढ़िवादी किस्म के होते हैं। पुरानी मान्यताओं और बड़े-बुजुगों द्वारा बनाए गए नियमों का पालन करते हैं। ये लोग अच्छे सलाहकार हैं। इन्हें दूसरों को सलाह देना पसंद आता है। ये लोग आध्यात्मिक स्वभाव के होते हैं। भौतिक सुख-सुविधाओं की ज्यादा परवाह नहीं करते। इन लोगों के साथ 1, 2 और 5 नंबर की बहुत बनती है। ये लोग एक-दूसरे को अच्छी तरह से समझते हैं। वहीं 6 नंबर वालों से इन्हें दूरी बना कर रखनी चाहिए।
उपाय : रोज केसर का तिलक लगाएं। किसी गुरु को धारण करना चाहिए यानी किसी के प्रति आस्था रख कर उनका अनुसरण करना चाहिए। किताबें पढ़ें। अपनी जानकारी व ज्ञान दूसरों के साथ बांटें।

4 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 4, 13, 22 और 31 तारीख को जन्मे लोग। इस नंबर का स्वामी राहु होता है। राहु एक नियोजित ग्रह है। यह हर चीज की प्रतीति करके चलता है। ये लोग अपनी लाइफ को बहुत सुनियोजित और प्रैक्टिकल तरीके से चलाते हैं। ये लोग ज्यादा इमोशनल नहीं होते। ये लोग स्थिर चित्त और स्थिर दिमाग से सोचते हैं। इस वजह से इन लोगों के पास पैसा भी खूब होता है। लेकिन ये लोग दूसरों की सलाह सुनना पसंद नहीं करते, जिद्दी होते हैं और कई बार गलत आदतों में पड़ जाते हैं। इनके साथ 7 नंबर वालों की अच्छी पटती है वहीं 8 नंबर और 2 नंबर इनके अच्छे दोस्त नहीं बन पाते।
उपाय : काम करने की जगह को साफ रखें, अलमारी हमेशा व्यवस्थित रखें।

5 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : किसी भी महीने की 5, 14, 23 तारीख को जन्मे लोग। इस नंबर का स्वामी बुध है। इनके पास धन की बरसात खूब होती है। इनकी कम्यूनिकेशन स्किल्स बहुत अच्छी होती हैं। ये लोगों को अपनी बातों का कायल करके अपनी बात मनवा लेते हैं।

5 नंबर वालों को घूमना-फिरना बहुत पसंद होता है। ये लोग अमूमन बातूनी होते हैं। ये लोग ऑर्गेनाइज्ड तरीके से काम करते हैं, लेकिन निर्णय लेने में कमजोर होते हैं। ये सभी नंबरों के साथ अच्छा निभा लेते हैं। इन लोगों की 1, 3 और 6 नंबर वाले लोगों के साथ अच्छी बनती है।
उपाय : बुधवार को गाय को हरा चारा खिलाएं व पक्षियों को दाना डालें।

6 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 6, 15, 24 तारीख को जन्म लेने वाले लोगों का नंबर 6 होता है। यह नंबर शुक्र से जुड़ा होता है। इन लोगों को लगजरी पसंद होती है व फ्लर्टी और चुलबुले होते हैं। ये एक जगह पर टिक कर नहीं रह सकते हैं। इन्हें सेंटर ऑफ अट्रैक्शन बनने का शौक होता है। फैशनेबल होते हैं व इनकी पर्सनेलिटी आकर्षक होती है। कई बार ये ज्यादा खर्चिले भी हो सकते हैं। 6 नंबर वाले लोगों की 5 और 7 नंबर के साथ अच्छी बनती है, वहीं 3 नंबर वालों के साथ इनकी नहीं बनती है।
उपाय : सफल होने के लिए रोजाना परफ्यूम या इत्र का इस्तेमाल करना चाहिए।

7 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 7, 16 और 25 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इसका स्वामी केतु होता है। ये लोग आध्यात्मिक होते हैं। दूसरों को बहुत जल्दी व चेहरा देख कर बहुत जल्दी पहचान जाते हैं। इनकी इंटर्यूशन काफी स्ट्रॉंग होती है। इन्हें हर चीज की तह तक जाना पसंद होता है, जिस वजह से अक्सर असंतुष्ट भी रहते हैं। ऐसे लोग परिवार से ज्यादा जुड़ाव महसूस नहीं करते। इन्हें अकेले रहना पसंद है। लोगों से ज्यादा मिलना-जुलना पसंद नहीं करते। इन लोगों की बॉन्डिंग 4 नंबर और 6 नंबर के साथ बहुत अच्छी होती है, वहीं 9 नंबर वाले इन्हें जरा भी नहीं सुहाते।
उपाय : सुबह ध्यान करें। मेडिटेशन से बुरे विचार दूर होते हैं, किताबें पढ़ें और लोगों से मेलजोल बढ़ाएं।

8 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : 8, 17 और 26 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इस नंबर का स्वामी शनि है। यह कर्म फलदाता है। 8 नंबर वालों को मेहनत किए बिना कुछ नहीं मिलता। ये लोग हर किसी को ले कर बहुत



जल्दी धारण बना लेते हैं। ये सही कर्मों में विश्वास करने वाले होते हैं, ऑर्गेनाइज्ड व अनुशासन में रहना पसंद करते हैं। यह नंबर भौतिक और आध्यात्मिक जीवन में संतुलन बना कर चलता है। ये लोग लीगल प्रोफेशन में सफल होते हैं। लेकिन हर चीज में परेशानी का सामना करना पड़ता है और काफी मेहनत व संघर्ष करना पड़ता है। इन्हें जीवन में देर से सफलता मिलती है। इन लोगों की 5 और 6 नंबर वालों की अच्छी पटती है। वहीं 1 नंबर वालों के साथ इन्हें दोस्ती करने से बचना चाहिए।

उपाय : शनिवार को मजदूरों को तला हुआ भोजन खिलाएं। सुबह-शाम 10-10 मिनट रनिंग करें। लगातार 5 शनिवार तक अपनी पहनी हुई चप्पल मंदिर में छोड़ कर नंगे पैर घर आए।

9 नंबर वाले लोग

कौन होते हैं : महीने की 9, 18 और 27 तारीख को जन्म लेने वाले लोग। इस नंबर का स्वामी मंगल है। इस नंबर के लोग मुस्तैद सिपाही की तरह अपने परिवार की सुरक्षा के लिए खड़े रहते हैं। ये लोग अनुशासनप्रिय होते हैं। इसके अलावा ये लोग दिमाग से काम लेते हैं। इन्हें अपनी बात मनवाना खूब आता है। ये लोग मानवीय गुणों से भरपूर होते हैं और दूसरों की मदद करने को तैयार रहते हैं और अपनी बात पर अडिग रहते हैं।

उपाय : इन लोगों को गुस्सा बहुत जल्दी भी आता है। इन लोगों को सफल होने के लिए हर मंगलवार को लाल मसूर की दाल मंदिर में दान करनी चाहिए, हनुमान चालीसा पढ़नी चाहिए। इनकी बॉन्डिंग 1 और 6 नंबर वालों से काफी अच्छी होती है। वहीं 4 नंबर के साथ इनकी बिल्कुल भी नहीं बनती।

◆ निष्ठा गांधी

पानी में पैर जब करें छपाछप

बारिश में भीगने के बाद पैरों को अच्छी तरह से साबुन से धोएं, जिससे इन्फेक्शन का खतरा ना रहे।

बारिश के मौसम में भीगने का और देर तक पानी में खेलने का आनंद ही कुछ और है। पर भीगने के बाद घर पर और एक बार नहाना जरूर चाहिए। खासतौर पर पैरों को साबुन से धोने की जरूरत है। ऐसा नहीं करने पर पैरों में इन्फेक्शन की परेशानी हो सकती है। पैरों में कई तरह के इन्फेक्शन का खतरा रहता है।

किस तरह के इन्फेक्शन

पैरों में कई अलग-अलग तरह के इन्फेक्शन का खतरा रहता है। गुरुग्राम के आर्टेमिस अस्पताल में इंटरनल मेडिसिन के वरिष्ठ सलाहकार डॉ. पी वेंकट कृष्णन के मुताबिक, 'बारिश के दिनों में पैरों पर एथलीट फुट, फ्लॉन्टर वॉर्ट्स, सेल्युलाइटिस और इनग्रोन टो-नेल्स इन्फेक्शन प्रमुख हैं। एथलीट फुट एक फंगल इन्फेक्शन है, जिसमें जलन और त्वचा में लालिमा पड़ने के लक्षण देखे जाते हैं। कुछ लोगों के पैरों की त्वचा फट जाती है और फफोले भी पड़ जाते हैं।

'फ्लॉन्टर वॉर्ट्स में पैर के निचले हिस्से में खुरदरे उभार बन जाते हैं, जिससे असुविधा होती है। यह ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) के कारण होने वाला इन्फेक्शन है। इसके अलावा सेल्युलाइटिस एक बैक्टीरियल इन्फेक्शन है, जिसमें पैरों में सूजन, दर्द और जलन होती है।

'इनग्रोन टो-नेल्स में पैर के अंगूठे का नाखून बढ़ कर आसपास की त्वचा में चुभ जाता है, जिससे इन्फेक्शन होता है। बारिश में इसका खतरा ज्यादा रहता है। यह काफी दर्दभरा होता है। बारिश के मौसम में यह परेशानी और भी ज्यादा हो जाती है। गरम पानी में एंटीसेप्टिक सोल्यूशन डाल कर पैर धोएं और एंटी फंगल पाउडर डस्ट करें।'



कैसे करें बचाव

पैरों के किसी भी इन्फेक्शन से बचाव करना बहुत आसान है। बारिश के दिनों में कुछ बातों का ध्यान रखें। इस मौसम में ऐसे जूते पहनें, जिसमें पैरों के गीले होने का खतरा ना हों। हमेशा साफ सूती मोजे पहनें। अगर कहीं बारिश में भीग कर बाहर से घर आते हों, तो पैरों को धो कर अच्छे से पोंछ लें। बाहर कहीं नंगे पैर ना चलें। पैरों में किसी भी तरह की चोट लगी हो तो समय रहते इलाज कराएं। कुछ बातों को ध्यान में रख कर इन्फेक्शन से बचा जा सकता है। जरूरत हो तो एंटी फंगल पाउडर या आइंटमेंट भी लगा सकते हैं। आजकल बारिश के जूते भी मिलते हैं, जिसमें पैरों को पर्याप्त मात्रा में हवा मिलती रहती है। इन जूतों में नाखून पूरी तरह सुरक्षित रहते हैं।

“



बारिश में भीग जाने के बाद घर आ कर एंटीफंगल या एंटी बैक्टीरियल साबुन लगा कर पैरों को अच्छी तरह से धोएं। फंगल इन्फेक्शन की परेशानी नहीं होगी।
-डॉ. पी वेंकट कृष्णन, आर्टेमिस अस्पताल

”

रखें और भी सावधानियां

अगर किसी तरह का इन्फेक्शन हो भी जाए, तो घबराने की जरूरत नहीं है। एंटीसेप्टिक लिक्विड की दो बूंद पानी में डालें और उससे पैरों को धो-पोंछ कर पैरों को सुखा कर रखें। अगर पैरों में सूजन है, तो इन्हें सोते समय सपोर्ट के साथ थोड़ा उठा कर रखें। बहुत टाइट जूते ना पहनें। बहुत देर तक बंद जूते ना पहनें। पैरों को पर्याप्त हवा लगने दें। इनग्रोन टो-नेल्स से बचने के लिए पैरों को धोने के लिए मेडिकेटेड सोप का प्रयोग कर सकते हैं। अगर इनग्रोन टो-नेल्स बहुत दर्दयुक्त हो जाए, परेशानी कम ना हो तो चिकित्सक से मिल कर इलाज लें। कई बार छोटी सर्जरी की भी जरूरत हो जाती है।

◆ रूबी

लुप्त होते रिवाज

गांव शहर में तब्दील हुए और शहर बन गए महानगर। विकास के इस दौर में ना जाने कितनी मीठी परंपराएं लुप्त होती चली गयीं !



रस्मो-रिवाज, परंपराएं, रीतियां कभी जीवन का जरूरी हिस्सा होती थीं, लेकिन अब किस्से-कहानियों की बात हो गयी हैं। चलिए, आज देखा जाए कि क्या वाकई ये रस्में बेमतलब की थीं, जो अब लुप्त हो रही हैं?

घर में विवाह हो तो अलग-अलग रस्मों के लिए दिन निश्चित होते थे। घड़ोली भरना, कंगना खेलना, सेहरा व सिखिया पढ़ना, दोहे, तमाशे और सिठनियां गाना जैसी तमाम रस्में अब शायद ही कोई जानता हो।

पूर्वांचल में विवाह के आरंभ में तिलकोत्सव पर धान के आदान-प्रदान में दो परिवारों के एक होने की भावना होती थी। गोद भराई की रस्म या साहर गाने का रिवाज शहरों में कहीं दिखायी नहीं देता। जलपूजा या कुआं पूजन की परंपरा थी, अब घर घर नल आ गए, तो यह रस्म खत्म हो गयी।

जल ही नहीं वैवाहिक कार्यक्रमों में मिट्टी का भी विशेष महत्व होता था। मागर माटी में गांव की महिलाएं गाजे-बाजे के साथ मिट्टी को खोद कर लाती थीं, उसी मिट्टी से मड़वे के पास चूल्हा बनता था। इसी चूल्हे में विवाह के एक दिन पहले छाँकने की रस्म निभायी जाती थी। लावा परोसने की रस्म निभाने के लिए इन्हीं चूल्हों में लावा भूँजने की रस्म भी निभायी जाती थी। इसी तरह घृतद्वारी, तनी कढ़ाई हो या पूजा-मटकोर, शांति पूजन, पित्र न्योतना और सिल पोहन जैसी रस्में हों ये सभी विवाह की बड़ी महत्वपूर्ण रस्में मानी जाती थीं।

मंडप पर गुड़हत्थी, सिंदूरदान, कन्यादान ये सभी संवेदनाओं की भाव-भूमि से जुड़े महत्वपूर्ण क्षण होते और विशेष रूप से वधू पक्ष के लिए बेहद भावुक करने वाले ये पल कहीं ना कहीं हमें अपनी

सांस्कृतिक धरोहर से जोड़ने का कार्य करते। बड़हार नाम की एक अन्य बड़ी ही महत्वपूर्ण प्रथा बदलते समय के साथ लुप्त होती जा रही है, इसे ही 'समधी के भात' नाम से भी जाना जाता रहा है।

एक समय विवाह के समय गालियां सुनाने की परंपरा का भी अपने आप में काफी महत्व रहा है। लड़की वालों की तरफ से लड़के वालों को बोली जाने वाली मीठी गालियों की रस्म श्रीराम विवाह व गुरु नानक जी के विवाह के अवसर पर भी मिलती है।

कन्यादान के बाद कोहबर की प्रथा वर-वधू के आने वाले जीवन को हरा-भरा और वंश को आगे बढ़ाने का संदेश देता है, लेकिन अब वह जल्दी से निपटाने वाली रस्म बन कर रह गयी है।

बहू के सर्वप्रथम ससुराल पहुंचने पर लोढ़े से परिछन के बाद एक-एक पांव डलिया में रखते हुए वर-वधू का घर में प्रवेश कराया जाता। परिछन एक तरह से नजर उतारने की रस्म थी, जिसमें ससुराल की बड़ी-बूढ़ियों का लाड़ झलकता था। कहीं-कहीं तरल कुमकुम में पांव रख कर वधू लोटे में रखे चावल को पैर की ठोकर से गिरा कर घर में प्रवेश करती है। इसे गृहलक्ष्मी के प्रवेश के समान माना जाता है।

ऐसी ही एक परंपरा है नहछू नहावन, जिसमें पीली साड़ी पहने परदे में छिपी वधू को जब नहाने के पानी से स्नान कराया जाता, तो इसका मतलब उसे

भारत में पंचतत्वों का बहुत महत्व है। इसलिए पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश की स्वच्छता, निर्मलता और पवित्रता का विशेष ध्यान रखा गया।

यह समझाना होता था कि उसको नए दायित्वों का भार अब इस नए घर के अनुसार धारण करना होगा।

परंपरागत चीजें भी गायब

विवाह ही क्यों दैनिक जीवन से जुड़ी कितनी परंपरागत चीजें लुप्त हो गयीं। पिठू, सतोलिया, गुल्ली-डंडा, हरा समंदर गोपी चंदर, कोड़ा जमाल खाये, शेर-बकरी जैसे पारंपरिक खेल गायब हो गए। पहले भाट, चारण, नट, विरदावली गायक, किस्सागो सामाजिक परंपराओं के अच्छे जानकार होते थे।

लोक संगीत में बारा मासा, फाग, चैती, कजरी, खिरहा, झाड़ा, छपेली, थड़िया, नाटा, लोहड़ी, बाउल गीत के पारंपरिक लोक कलाकार लुप्त हो रहे हैं।

आज से 50 साल पहले एक परंपरा थी। एक भी वृक्ष काटा जाता था तो उससे पहले एक वृक्ष लगाया जाता था। बाग लगाने के साथ पौधों को सौंचने के लिए कुआं बनाना आवश्यक होता था, फिर कुएं और बाग का ब्याह होता था। सारे गांव में भोज होता था। ये कुछ ऐसे रिवाज थे, जो प्रकृति के साथ ही परोपकार और सेवा भाव से जुड़े थे।

भारत में पंचतत्वों के महत्व को बहुत अच्छी तरह समझा गया। इसलिए पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश की स्वच्छता, निर्मलता और पवित्रता का विशेष ध्यान रखा गया। उसी के अनुसार परंपराएं बनीं। सुबह पृथ्वी पर पांव रखने से पहले पृथ्वी को नमन करना, जल को प्रदूषित ना करना, अग्नि को सम्मान देना, तुलसी, पीपल आदि को जल चढ़ाने जैसी परंपराएं प्रकृति के सम्मान से जुड़ी हैं। आज के समय में भी इन परंपराओं की प्रासंगिकता बनी हुई है और हमेशा रहेगी।

◆ राजुल अशोक

बाबा की शुभी

माधव और उसकी प्यारी बेटी शुभी के बीच अनूठा रिश्ता था। अपने मेहनतकश बाबा के हाथों के छाले देख कर शुभी को दुख होता। शुभी ने ऐसा क्या किया कि उसके बाबा को उस पर गर्व हुआ?

शाम को माधव जब सब्जियां बेच कर घर लौटा तो उसकी 7 साल की बेटी शुभांगी भागते हुए दरवाजे पर आ कर खड़ी हो गयी थी और उचक-उचक कर माधव के हाथों को बड़े ध्यान से देखने के बाद मायूस सी हो कर वापस अंदर चली गयी थी।

थोड़ी देर इंतजार करने के बाद जब शुभांगी ने बाहर झांक कर देखा तो माधव हाथ-पैर धो रहा था। उसने अपनी मां मधु से शिकायत करते हुए कहा, “देखो ना मां, कितने दिन हो गए बाबा को बोले हुए कि मेरे लिए संतरे वाली मीठी गोली लाना, पर बाबा रोज भूल जाते हैं। आज भी खाली हाथ आ गए...”

मधु ने जानबूझ कर शुभांगी से कहा, “अच्छा रुक, मैं आज तेरे बाबा की खबर लेती हूँ कि ऐसे कैसे रोज भूल जाते हैं मेरी शुभी के लिए मीठी गोली लाना।”

शुभांगी ने तुरंत मधु को आंखें दिखाते हुए कहा, “खबरदार, अगर मेरे बाबा को कुछ भी कहा तो। सारा दिन बाबा सब्जी का ठेला लिए गली-गली घूम कर सब्जियां बेचते हैं। थक जाते हैं मेरे बाबा, इसलिए मेरे लिए मीठी गोली लाना भूल जाते हैं... मेरे लिए बाबा से ज्यादा जरूरी कुछ नहीं है।”

ऐसा बोल कर वह तौलिया ले कर माधव को देने चली गयी थी। मधु सोच रही थी कि शुभी के बचपने में भी कितनी समझदारी झलकती है। अपने बाबा के खिलाफ एक शब्द भी सुनना उसे पसंद नहीं था।

रात को मधु रसोई में खाना बना रही थी। माधव रोज की तरह पूरे दिन की होने वाली कमाई में से कुछ पैसे अलग करके बचत डिब्बे में डाल रहा था।

शुभांगी माधव के पास आयी और बोली, “बाबा, इस डिब्बे में तुम रोज जो पैसे डालते हो, वो अपनी नयी साइकिल के लिए ना?”

माधव ने शुभांगी से कहा, “हां बेटा, लेकिन इन पैसे को अलग रखने की एक वजह और भी है।”

शुभी ने पूछा, “कौन सी वजह बाबा?”

माधव ने कहा, “अचानक आ जाने वाले खर्च

के लिए भी मैं इन पैसे को अलग रखता हूँ, जिसे हम बचत कहते हैं। अगर ये बचत के पैसे कहीं और खर्च नहीं हुए तो हम साइकिल लेंगे। साइकिल आ जाएगी तो तुझे सुबह स्कूल छोड़ने में भी आसानी होगी ना। तुझे स्कूल चलते हुए नहीं जाना पड़ेगा... मेरी छोटी सी शुभी पैदल चल कर थक जाती है ना।”

शुभांगी ने अपना सिर हिलाते हुए कहा, “नहीं बाबा, मैं तो बिलकुल नहीं थकती, मुझे तो तुम्हारी उंगली पकड़ कर चलना बहुत अच्छा लगता है। मैं जब बड़ी हो जाऊंगी ना बाबा, तब भी तुम्हारी उंगली

पकड़ कर ही चलूंगी।”

माधव हंसा और बोला, “अब ये डिब्बा उसकी जगह पर रख दे।”

शुभांगी डिब्बा रख कर वापस माधव के पास आ कर बैठ गयी थी उसने माधव से कहा बाबा क्या तुम्हें पता है जिस डिब्बे में हम बचत का पैसा जमा करते हैं उसका भी एक नाम होता है।”

माधव बोला, “मुझे कैसे पता होगा, जब तक तू मुझे नहीं बताएगी।”

शुभांगी ने कहा, “बाबा, इस डिब्बे को गुल्लक



कहते हैं। आज से इस डिब्बे का नाम होगा— बाबा की गुल्लक," ऐसा बोल कर शुभांगी जोर से हंस दी थी।

फिर शुभांगी उठी और नारियल तेल की शीशी ले कर आयी और माधव के पास आ कर बैठ गयी। उसने माधव के हाथों को अपनी गोद में रखा और सहलाते हुए उसके हाथों पर नारियल तेल लगाने लगी। माधव ने उससे कहा, "मैं रोज तेरे लिए संतरे की गोली लाना भूल जाता हूँ, पर तू मेरे हाथों में तेल की मालिश करना कभी नहीं भूलती," उसने शुभांगी से कहा, "माफ कर देना बेटा, मैं आज भी भूल गया।"

शुभांगी ने कहा, "कोई बात नहीं बाबा," और वह रोने लगी।

माधव ने उसे उठा कर अपनी गोद में बैठा लिया और पूछा, "रोने क्यों लगी शुभी?"

"तू रुक, मैं अभी जा कर तेरे लिए मीठी गोली ले कर आता हूँ।"

शुभी ने कहा, "नहीं बाबा, मैं उसके लिए नहीं रो रही हूँ।"

माधव ने पूछा, "फिर क्या बात है बेटा?"

शुभांगी ने माधव से कहा, "बाबा, सब्जी का ठेला ले कर तुम पूरा दिन गली-गली घूम कर सब्जियां बेचते हो, ठेला खींचने से तुम्हारे हाथों में ये छाले पड़ जाते हैं। इन्हें देख कर मुझे बहुत दुख होता है। बुरा भी लगता है। तुम्हें कितना दर्द होता होगा ना?"

शुभांगी की बात से माधव का दिल भर आया था। उसने अपनी आंखों की नमी को शुभी से छुपाने की पूरी कोशिश की थी।

माधव ने शुभी को बहलाते हुए कहा, "अरे, तू तो रोने बैठ गयी। मैंने तो सोचा था तुझे एक राज की बात बताऊंगा। अब तू रोना बंद करे, तब तो मैं कुछ बताऊँ।"

शुभांगी ने झट से अपने आंसू पोछे और उत्सुकता से पूछा, "कौन सी राज की बात बाबा?"

शुभांगी अपना मुंह माधव के कानों के पास ले जा कर धीरे से बोली, "वो राज की बात मां को पता नहीं चलनी चाहिए ना?"

माधव ने भी शुभी की नकल उतारते हुए कहा, "हां, बिलकुल नहीं पता चलनी चाहिए।"

शुभांगी ने माधव का हाथ पकड़ा और बोली, "चलो ना बाबा, फिर अपन दोनों बाहर बैठ कर बात करते हैं। मां तो रसोई में बैठ कर अपनी बातों में ही कान लगाए रहती है।"

शुभांगी के ऐसा बोलते ही माधव जोर से हंस पड़ा था। मधु उनकी आवाज सुन कर रसोई में से ही चिल्लाते हुए बोली, "क्या बातें हो रही हैं बाबा के साथ, जरा मुझे भी तो पता चले।"

शुभी ने अपने सिर पर हाथ लगाते हुए माधव से कहा, "देखा बाबा, मैंने कहा था ना तुमसे, मां के कान बहुत तेज हैं। आखिर सुन ही लिया उसने। अब जल्दी से बाहर आ जाओ।"

शुभी माधव का हाथ पकड़ कर उसे खींच कर बाहर ले आयी थी। बाहर पड़ी एक चारपाई पर दोनों बैठ गए थे। फिर शुभी ने माधव से कहा, "इसके पहले कि मां आ जाए, तुम मुझे जल्दी से वो राज की बात बता दो।"

माधव ने उसके सिर पर हाथ फेरते हुए कहा, "तुझे पता है जब तू अपनी मां के पेट में थी ना, तब मैं रोज भगवान से एक ही चीज मांगता था कि मुझे एक नन्ही सी परी का पिता बनाना और देख भगवान ने मेरी सुन ली और तुझे मेरी झोली में डाल दिया..."

“बाबा, अगर मैं तुमसे संतरे की गोली ना मांगूं, नया फीता भी ना मांगूं, तब तो तुम्हारे हाथों के छाले कम हो जाएंगे ना?”

शुभी, तुझे पता है जब भी मैं किसी बात से परेशान होता हूँ या थक कर निराश हो जाता हूँ, उस वक्त मुझे सब चीजों का सामना करने की हिम्मत और ताकत कहाँ से मिलती है?"

शुभी ने बड़ी ही मासूमियत से पूछा, "कहाँ से ताकत मिलती है, बाबा?"

माधव ने कहा, "यही तो है राज की बात।"

शुभी ने कहा, "जल्दी बताओ ना बाबा।"

माधव मुस्कराया और बोला, "बाबा की शुभी से अपनी छोटी सी गुड़िया से यानी तेरे से।"

यह सुन कर शुभी उठी और माधव से लिपट गयी और बोली, "सच बाबा?"

माधव ने कहा, "बिलकुल सच। अब तू मुझसे वादा कर कि तू कभी नहीं रोएगी, नहीं तो तेरे रोने से ना बाबा की सारी ताकत खत्म हो जाएगी।"

शुभी थोड़ी देर चुप रही फिर बोली, "बाबा, अगर मैं तुमसे संतरे की गोली ना मांगूं, अपनी चोटी में लगाने के लिए नया फीता भी ना मांगूं, तब तो तुम्हारे हाथों के छाले कम हो जाएंगे ना?"

माधव ने शुभी को अपने सीने से लगा लिया और कहा, "तू मेरे हाथों के छाले की चिंता मत किया कर, वो तो तेरे हाथ लगाने से ही ठीक हो जाते हैं..."



निधि अमित पांडे
होममेकर,
पुणे
8 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

मैं कल ही बाजार से तेरे लिए रंगबिरंगे फीते ला दूंगा। फिर तू रोज अपनी मां से चोटी में अलग-अलग रंग के फीते लगवाना।"

शुभी खुशी से उछलती हुई ताली बजाने लगी।

इतने में मधु ने शुभी को आवाज दी और कहा, "राज की बातें खत्म हो गयी होंगी तो खाना खाने आ जाना। आज खीर बनायी है।"

शुभी ने माधव से कहा, "देखा बाबा, मां कान लगा कर अपनी सब बातें सुनती है। अब जल्दी अंदर चलो, नहीं तो मां सारी खीर अकेले ही चट कर जाएगी।"

अगले दिन सुबह माधव सब्जी बेचने के लिए

जल्दी घर से निकल गया था। माधव के जाने के बाद मधु ने शुभी को स्कूल जाने के लिए उठाया।

शुभी की नजरें उठते से ही अपने बाबा को ढूंढ रही थी। थोड़ी देर इधर-उधर देखने के बाद जब माधव कहीं नजर नहीं आया तो शुभी ने मधु से पूछा, "मां, बाबा कहीं नजर नहीं आ रहे हैं।"

मधु ने कहा, "हां बाबा आज सब्जी बेचने जल्दी चले गए हैं। मैं तुझे स्कूल छोड़ दूंगी। तू जल्दी से तैयार हो जा।"

शुभी तैयार हो कर आ गयी थी। मधु ने उसको खाने का डिब्बा दिया और कहा, "जल्दी से अपने बस्ते में डाल और चल मैं ताला-चाबी ले कर आती हूँ।"

शुभी हाथ बांध कर खड़ी हो गयी थी। उसने मधु से कहा, "पहले बताओ डिब्बे में क्या दिया है?"

मधु ने कहा, "तेरी पसंद के आलू के परांठे दिए हैं। अब तो खुश है ना।"

शुभी ने मधु से कहा, "मां, तुम कितनी अच्छी हो।"

मधु ने दरवाजे को ताला लगाते हुए कहा, "हां-हां पता है मुझे। जब तेरे बाबा घर से बाहर रहते हैं, तब मां अच्छी रहती है और बाबा के घर वापस आते

वनिता कहानी

ही मां कान लगा कर बातें सुनने वाली हो जाती है।”
मधु ने शुभी की ओर देखा तो उसने दोनों हाथों से अपना चेहरा छुपा लिया था।

मधु शुभी को ले कर स्कूल पहुंच गयी थी। उसने शुभी के सिर पर हाथ फेरते हुए कहा, “शुभी, मन लगा कर पढ़ाई कर। तेरे बाबा अपनी क्षमता से बाहर जा कर तुझे इतने बड़े स्कूल में पढ़ा रहे हैं, तेरे अच्छे भविष्य के लिए।”

शुभी ने मधु से कहा, “तुम चिंता मत करो मां, बाबा की शुभी उन्हें कभी निराश नहीं करेगी।”

बाय मां बोल कर शुभी स्कूल के अंदर दौड़ गयी थी।

लौटते में मधु को शुभी की सहेली परी मिल गयी थी। उसने मधु को देखा तो पूछा, “आंटी, आप शुभांगी की ड्रेस के पैसे देने आयी थीं ना?”

मधु ने कहा, “कौन से पैसे बेटा? मैं कुछ समझी नहीं।”

परी ने कहा, “अरे आंटी, शुभांगी ने आपको कुछ बताया नहीं क्या?”

फिर परी ने जल्दी-जल्दी मधु से कुछ कहा और बोली, “आंटी, आप शुभांगी से कुछ मत कहना, नहीं तो वह मेरे से नाराज हो जाएगी।”

मधु घर वापस आ कर सोचने लगी कि शुभी कोई बात छुपाती तो नहीं है। मुझे ना सही पर अपने बाबा से तो वह हर बात करती है। फिर सोचा अभी शुभी से इस बारे में कोई बात नहीं करूंगी, पहले उसके बाबा से पूछ लती हूँ, शायद उनका इस बारे में कुछ पता हो।”

दोपहर के एक बज रहे थे। शुभी को स्कूल से वापस लाने का समय हो गया था। मधु शुभी को स्कूल से वापस ले आयी थी, पर उसने शुभी से कुछ पूछा नहीं था।

शाम को माधव घर लौटा तो उसके हाथ में एक झोला था। उसने बाहर से ही शुभी को आवाज दी तो शुभी दौड़ते हुए आयी। माधव ने उसे झोला दिया और कहा, “अच्छे से देख ले, आज तेरे बाबा कुछ भूले तो नहीं हैं।”

शुभी झोला ले कर अंदर गयी और तौलिया ले कर बाहर आ कर खड़ी हो गयी थी।

माधव ने हाथ-पैर धोते-धोते शुभी से पूछा, “देख लिया अच्छे से कुछ सामान रह तो नहीं गया?”

शुभी ने कहा, “बाबा, पहले तुम अंदर आओ, फिर हम साथ में बैठ कर झोले का सामान देखेंगे।”

झोला खोलते ही शुभी के हाथ में संतरे वाली गोली का पैकेट आया, फिर चोटी में लगाने वाले

रंगीन फीते और आखिरी में एक सुंदर सा स्कूल का बस्ता, जिसकी उम्मीद शुभी को जरा भी नहीं थी। सब सामान देख कर शुभी खुशी से उछलते हुए माधव से जा लिपटी थी।

शुभी ने माधव से कहा, “बाबा, मैं अपनी सहेलियों को नया बस्ता दिखा कर आऊं?”

माधव ने कहा, “हां, जरूर दिखा।”

शुभी के बाहर जाने के बाद मधु ने माधव से पूछा, “शुभी ने आपसे अपने स्कूल में होने वाले वार्षिक उत्सव के बारे में कोई बात की है क्या?”

माधव ने कहा, “नहीं तो, पर क्या बात है? तुम परेशान लग रही हो?”

मधु ने कहा, “शुभी के स्कूल में वार्षिक उत्सव होने वाला है। शुभी की टीचर ने उसकी कक्षा के सारे बच्चों में से हमारी शुभी का चयन किया है, स्टेज पर अंग्रेजी में भाषण देने के लिए।”

माधव ने कहा, “ये तो बहुत ही खुशी की बात है। इसमें परेशानी क्या है।”

मधु ने कहा, “आगे तो सुनिए। वार्षिक उत्सव के दिन पहनने के लिए स्कूल की तरफ से एक ड्रेस दी जाएगी, जिसके लिए एक हजार रुपए स्कूल में जमा करवाने थे। अगर आज मुझे उसकी सहेली परी नहीं मिलती और वह मुझे इस बारे में ना बताती तो हमें कुछ पता ही नहीं चलता,” फिर शिकायती लहजे में माधव से कहा, “आपके प्यार ने शुभी को कुछ ज्यादा ही सिर पर चढ़ा रखा है। अब ये लड़की हमसे बातें भी छुपाने लगी है।”

माधव धीरे से मुस्कराया और मधु से बोला, “तुम हमारी बेटा को अब तक समझ नहीं पायी हो। शुभी आएगी तो उसे कुछ कहने की और पूछने की जरूरत नहीं है। मैं कल उसे स्कूल छोड़ने जाऊंगा, तब उसकी टीचर के पास ड्रेस के एक हजार रुपए जमा करवा दूंगा। तुम कल शुभी के उठने के पहले

बचत के डिब्बे में से एक हजार रुपए निकाल के रख लेना।”

मधु ने पूछा, “शुभी के उठने के पहले ही क्यों?”

माधव ने कहा, “तुम्हें खुद ही पता चल जाएगा।”

“बाप-बेटी की क्या खिचड़ी पकती रहती है, पता नहीं,” मधु बड़बड़ करती हुई रसोई में चली गयी थी।

अगले दिन माधव शुभी को स्कूल छोड़ने के बाद वहीं रुका रहा। शुभी के कक्षा में जाने के कुछ देर बाद माधव स्कूल के अंदर गया और शुभी की टीचर के पास एक हजार रुपए जमा करवा दिए।

स्कूल छूटने का समय हुआ तो शुभी की टीचर ने उसे बुला कर ड्रेस दी और कहा, “वार्षिक उत्सव के दिन यह पहन कर अच्छे से तैयार हो कर स्कूल आना है और अपने मम्मी-पापा को भी आने के लिए कहना। इनविटेशन कार्ड (निमंत्रण पत्र) सब बच्चों को स्कूल की तरफ से दिया जाएगा।”

शुभी ड्रेस ले कर वहीं खड़ी रही तो टीचर ने उस से पूछा, “क्या हुआ शुभांगी?”

शुभी ने कहा, “टीचर, मैंने तो आपको पैसे दिए ही नहीं, फिर आप मुझे ये ड्रेस क्यों दे रही हैं?”

टीचर ने कहा, “अरे आज सुबह ही तो तुम्हारे पापा ड्रेस के पैसे जमा करवा के गए हैं।”

शुभी स्कूल से आने के बाद बहुत उदास थी। उसने खाना भी नहीं खाया था। शाम को माधव घर लौटा तो रोज की तरह उसने शुभी को आवाज दी।

“जब मेरी शुभी सबके सामने अंग्रेजी में बोलेंगी और तालियां बजेंगी, तब मैं तो खुशी से फूल के गुब्बारा हो जाऊंगा।”



मधु ने बाहर आ कर माधव को बताया कि स्कूल से आ कर ऐसे ही बैठी है। खाना भी नहीं खाया और मुझसे बात भी नहीं कर रही है।

माधव शुभी के पास आ कर बैठ गया और उससे बोला, “बाबा की शुभी नाराज है क्या?”

शुभी ने माधव की तरफ देखा और बोली, “बाबा, मुझे तुमसे ऐसी उम्मीद नहीं थी। तुम जानते हो मैं ऐसा कोई काम नहीं करना चाहती, जिससे तुम्हें कोई तकलीफ हो। एक हजार रुपए बहुत होते हैं ना बाबा? इतने पैसे वापस कमाने में तुम्हें कितना समय लग जाएगा। तुम्हारे हाथों में ना जाने कितने छाले आ जाएंगे,” बोलते-बोलते शुभी रोने लगी थी, “बाबा, इसलिए मैंने तुम्हें नहीं बताया था। मुझे माफ कर दो।”

माधव ने मधु की ओर देखा। मधु समझ चुकी थी कि इसलिए माधव ने उसे शुभी के उठने के पहले डिब्बे में से पैसे निकाल कर रखने को कहा था। माधव ने शुभी को अपने पास बुलाया और समझाते हुए कहा, “अरे ये भी तो सोच, जब मेरी शुभी इतने लोगों के सामने अंग्रेजी में बोलेगी और उसके लिए तालियां बजेंगी, तब उसके बाबा तो खुशी से फूल के गुब्बारा हो जाएंगे। और पैसों की बचत हम इसलिए ही तो करते हैं, ताकि जरूरत के समय काम आए। तुझे याद है जब तेरी मां बीमार पड़ी थी, तब भी बचत के डिब्बे में से पैसे निकाल कर मैं उसके लिए दवाइयां लाया था और साइकिल का क्या है अभी नहीं आया तो और कुछ समय बाद आएगी। आज अगर तू बाबा के पैसे बचाने के लिए अपनी प्रतिभा को छुपा लेती, स्कूल में होने वाले कार्यक्रम का हिस्सा नहीं बनती तो तेरे बाबा को कितना बुरा लगता।”

माधव ने आगे कहा, “कुछ अच्छा करने का, अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर हमें बार-बार नहीं मिलता बेटा, तेरी टीचर ने इतने बच्चों में से तेरा चयन किया है, ये जान कर ही तेरे बाबा को कितनी खुशी मिली है, तू सोच भी नहीं सकती।”

माधव की बातें सुन कर शुभी दौड़ते हुए अपनी मां के पास गयी। मधु के आंचल से उसने अपने आंसू पोंछे और माधव के पास आ कर बोली, “अगर ऐसी बात है बाबा तो तैयार हो जाओ, क्योंकि तुम्हारी शुभी ऐसी बहुत सी खुशियां तुम्हारी झोली में डालने वाली है और तुम्हारी साइकिल भी बहुत जल्द ही आ जाएगी,” बोल कर शुभी बाहर खेलने चली गयी थी।

शुभी के बाहर जाने के बाद माधव सोचने लगा

कि सच में एक पिता का एक बेटी के बिना कोई वजूद नहीं हो सकता।

वार्षिक उत्सव का दिन आ चुका था। माधव शुभी को स्कूल छोड़ने गया तो शुभी ने माधव से कहा था, “बाबा, मां को ले कर समय पर आ जाना, 11 बजे का समय है, देर मत करना।”

माधव और मधु समय पर स्कूल पहुंच गए थे। स्कूल के हॉल में बैठे सभी बच्चों के माता-पिता को देख कर, उनका पहनावा देख कर मधु को थोड़ी झिझक सी महसूस हो रही थी। वह बार-बार अपनी साड़ी का पल्लू ठीक रही थी, पर माधव की नजरें इन सब बातों से अनजान अपनी शुभी को दूँढ़ रही थीं।

कुछ देर बाद शुभी अपनी टीचर का हाथ पकड़ कर स्टेज पर आ गयी थी। टीचर ने शुभी को माइक के पास ले जा कर खड़ा कर दिया था। शुभी ने दूर से अपने बाबा की तरफ देखा और अंग्रेजी में बोलना शुरू किया। माधव और मधु अपनी लाइली शुभी को मंत्रमुग्ध हो कर निहार रहे थे। शुभी ने अंग्रेजी में क्या बोला, उनके लिए समझना मुश्किल था, पर तालियों की आवाज ने माधव की छाती को गर्व से फुला दिया था।

“बाजार में मिलने वाली खुशियों से शुभी के हाथ भले ही खाली रह जाएं, पर तुम्हारी उंगलियों से शुभी के हाथ कभी खाली ना हों।”

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

सारे कार्यक्रम होने के बाद स्कूल में हुई प्रतियोगिताओं के नतीजे घोषित करने का समय आ गया था। शुभी को अपनी आयु वर्ग की लगभग हर प्रतियोगिता चित्रकला, कविता लेखन सभी में प्रथम पुरस्कार मिला था।

आखिरी में खेल दिवस पर हुई दौड़ प्रतियोगिता के नतीजे की घोषणा होने वाली थी, जिसमें हर आयु के बच्चों ने भाग लिया था। सभी बच्चों को स्टेज पर बुलाया गया, जिसमें शुभी भी शामिल थी। माधव और मधु एक-दूसरे की तरफ हैरानी से देख रहे थे और सोच रहे थे कि इतनी सब प्रतियोगिता में भाग लेने की तैयारी शुभी ने अकेले ही कब और कैसे की होगी।

दौड़ प्रतियोगिता में शुभी को दूसरा स्थान मिला था और पुरस्कार स्वरूप उसे नकद दो हजार रुपए का लिफाफा स्कूल की ओर से दिया गया था। शुभी ने नकद पुरस्कार मिलते ही अपने बाबा की ओर देखा था। माधव ने शुभी से नजरें चुराने की पूरी



शादी के बाद नयी दुलहन रेसिपी बुक देख कर खाना बना रही थी।

उसकी सास ने फ्रिज खोला तो देखा कि मंदिर का घंटा उसमें रखा है। सास ने फ्रिज में घंटा रखने की वजह पूछी तो बहू ने कहा : मां जी, रेसिपी बुक में लिखा है कि सभी चीजों को मिला कर एक घंटा फ्रिज में रखें।

कोशिश की थी, पर शुभी इस बार माधव की आंखों की नमी को दूर से ही महसूस कर चुकी थी।

शुभी अपनी टीचर के पास गयी और उसने टीचर से कुछ कहा तो टीचर ने माइक पर आ कर बोला, “हमारे स्कूल की नन्ही स्टार शुभांगी अपने पापा से कुछ कहना चाहती है।”

शुभी ने माइक अपने हाथ में लिया और कहा, “बाबा ओ बाबा, शुभी आज सब के सामने अपने बाबा से कुछ कहना चाहती है। देखो ना बाबा,

तुम्हारे हाथों के छालों ने आज क्या कर दिया, तुम्हारी शुभी के हाथों को पुरस्कारों से भर दिया। बाबा, जैसे मैं तुम्हारी ताकत हूँ ना, वैसे ही तुम अपनी शुभी की ताकत हो और मेरे रोने से तुम्हारी ताकत खत्म होती है ना, वैसे तुम्हारे आंसुओं से भी मेरी पूरी ताकत खत्म हो जाएगी। बाबा, अपनी शुभी के लिए बस यही कोशिश करना कि बाजार में मिलने वाली खुशियों से तुम्हारी शुभी के हाथ भले ही खाली रह जाएं, पर तुम्हारी उंगलियों से तुम्हारी शुभी के हाथ कभी खाली ना होने पाएं। बाबा की शुभी अपने बाबा के बिना कुछ नहीं कर पाएगी।”

इतना बोल कर शुभी भागते हुए माधव के पास आयी और पुरस्कार से भरे अपने हाथों को उसने माधव की झोली में खाली कर दिया था। शुभी को अपने सीने से लगा कर माधव सोचने पर मजबूर हो गया था कि जिन घरों के आंगन बेटियों की मौजूदगी से वंचित रह जाते हैं, उन घरों में खुशियों के रोशनदान कहां होते हैं।

महिलाओं की सुरक्षा के कानून

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

समाज का महत्वपूर्ण हिस्सा होने के बावजूद महिलाएं हमेशा से तमाम तरह के अपराधों का शिकार बनती हैं। उनकी सुरक्षा के लिए कानून तो बने हैं, पर उनके बारे में जागरूक रहना भी जरूरी है।

एक जुलाई, 2024 से देश में 3 नए आपराधिक कानून लागू हो गए, जिन्होंने इंडियन पीनल कोड, कोड ऑफ क्रिमिनल प्रोसिजर और इंडियन एविडेंस एक्ट की जगह ली। इनके नाम हैं भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम। आईपीसी में 511 धाराएं थीं, नए बीएनएस में 358 धाराएं हैं। धाराओं के नंबर भी बदले गए हैं। सीआरपीसी में 484 धाराएं थीं, नए कानून में 531 धाराएं हैं। इंडियन एविडेंस एक्ट, 1872 अब भारतीय साक्ष्य अधिनियम, 2023 के नाम से जाना जाएगा। इसमें पहले 167 प्रावधान थे, जो अब 170 किए गए हैं।

आइए, एक नजर डालते हैं उन कानूनों पर, जो महिलाओं की सुरक्षा को सुनिश्चित करते हुए पहले से आईपीसी के तहत अस्तित्व में हैं—

धारा 376 : अगर कोई व्यक्ति किसी महिला को उसकी मर्जी के बिना यौन संबंध बनाने के लिए मजबूर करता है तो महिला इस धारा के तहत पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करा सकती है।

धारा 354 : अगर कोई व्यक्ति किसी महिला की लज्जा भंग करने के इरादे से उस पर हमला करता है या बल प्रयोग करता है तो आईपीसी की धारा 354 के तहत उसे कम से कम 1 साल और अधिकतम 5 साल की कैद और जुर्माना हो सकता है।

धारा 354-ए पार्ट 3 : अगर कोई व्यक्ति किसी महिला को उसकी मर्जी के बिना अश्लील साहित्य या फोटो दिखाता है तो उसके लिए 1 साल तक की जेल या जुर्माना या दोनों हो सकते हैं।

धारा 294 : अगर कोई व्यक्ति किसी महिला को देख कर अश्लील गाने गाता है या गालियां देता है,

उसे 3 महीने की कैद या जुर्माना या दोनों हो सकता है। यह संज्ञेय अपराध है।

धारा 363 : अगर कोई व्यक्ति किसी महिला का अपहरण करता है तो यह भी संज्ञेय अपराध की श्रेणी में आता है। इसके लिए 7 साल की कैद और जुर्माना या दोनों हो सकते हैं।

धारा 364 : हत्या के उद्देश्य से किसी महिला का अपहरण करने पर इस धारा के अंतर्गत सजा हो सकती है। यह संज्ञेय और गैर जमानतीय अपराध है, जिसके लिए आजीवन कारावास और जुर्माना दोनों हो सकते हैं।

धारा 366 : अगर किसी महिला को शादी के लिए विवश किया जाए या उसकी अस्मिता भंग करने के उद्देश्य से उसका अपहरण किया जाए तो इस संज्ञेय और गैर जमानतीय अपराध के लिए 10 साल के



भारतीय न्याय संहिता कानूनी प्रक्रियाओं को सरल बनाता है, जिससे महिलाओं के लिए अपराधों की रिपोर्ट करना और न्यायिक प्रणाली को नेविगेट करना आसान हो जाता है।

महिलाओं की बेहतर न्याय मिलने की उम्मीद

दिल्ली स्थित एडवोकेट मेघा झा कहती हैं कि भारतीय न्याय संहिता और भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता की शुरुआत भारत में महिलाओं की सुरक्षा में सुधार की दिशा में एक आशाजनक कदम है। इन नए कानूनों का उद्देश्य आपराधिक न्याय के लिए अधिक गहन और पीड़ित-अनुकूल दृष्टिकोण प्रदान करके सीआरपीसी और आईपीसी की कमियों को ठीक करना है। हालांकि, उनकी असली प्रभावशीलता इस बात पर निर्भर करेगी कि उन्हें कितने अच्छे तरीके से व्यवहार में लाया जाता है।



मेघा झा

हम सीआरपीसी और आईपीसी से परिचित हैं, क्योंकि वे महिला सुरक्षा कानूनों की नींव हैं। आजकल कई महिलाएं अपने अधिकारों को जानती हैं। नए कानून, भारतीय न्याय संहिता और भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता महत्वपूर्ण सुधारों की उम्मीद दिलाते हैं। पुराने कानून अपने लाभों के बावजूद अक्सर तेज और प्रभावी न्याय दिलाने में विफल रहे हैं। नए कानून सख्त दंड, पीड़ित-केंद्रित उपायों और सुधारों के साथ इन कमियों को दूर करते हैं। उदाहरण के लिए, जमानत और अग्रिम जमानत पर सीआरपीसी के नियम अक्सर अपराधियों को तत्काल गिरफ्तारी से बचने देते हैं, जिससे पीड़ितों को परेशानी होती है। भारतीय न्याय संहिता महिलाओं के खिलाफ अपराधों के लिए जमानत की सख्त शर्तें पेश करता है, यह सुनिश्चित करता है कि आरोपी व्यक्तियों को शीघ्र कानूनी कार्रवाई का सामना करना पड़े।

भारतीय न्याय संहिता कानूनी प्रक्रियाओं को सरल बनाता है, जिससे महिलाओं के लिए अपराधों की रिपोर्ट करना और न्यायिक प्रणाली को नेविगेट करना आसान हो जाता है। इससे शिकायत दर्ज करने की जटिलता कम होगी और समय पर सुनवाई सुनिश्चित होने की उम्मीद है। नया कानून केस प्रबंधन में तेजी लाने और पारदर्शिता में सुधार करने के लिए डिजिटल माध्यमों के इस्तेमाल को बढ़ावा देता है। शिकायत दर्ज करने और केस की प्रगति को ट्रैक करने के लिए ऑनलाइन पोर्टल इसकी प्रमुख विशेषताएं हैं।

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

कारावास और जुर्माने का प्रावधान है।

धारा 372 : 18 साल से कम उम्र की लड़की को वेश्यावृत्ति के लिए बेचना या भाड़े पर देना जैसा अपराध इस कानून के अंतर्गत आता है। यह संज्ञेय और गैर जमानतीय अपराध है, जिसके लिए 10 साल की कैद व जुर्माने का प्रावधान है।

धारा 494 : पत्नी के होते हुए पति यदि दूसरी शादी कर ले या पत्नी शादी कर ले तो इस अपराध के लिए 7 साल की कैद के साथ जुर्माना भी हो सकता है।

धारा 304 बी : यह धारा दहेज हत्या के मामलों से संबंधित कानून है। आईपीसी के संशोधन अधिनियम, 1986 के तहत इसे जोड़ा गया था।

धारा 498 ए : यह घरेलू हिंसा से संबंधित कानून है। इस धारा के तहत आने वाले अपराध संज्ञेय और गैर जमानतीय हैं। इसमें 10 प्रावधान हैं। किसी महिला का पति या पति का रिश्तेदार होते हुए कोई भी व्यक्ति ऐसी महिला के साथ क्रूरता करता है, उसे 3 साल तक की कैद की सजा हो सकती है। उसे

जुर्माना भी देना पड़ सकता है।

महिलाओं की सुरक्षा से जुड़े ये कानून नयी भारतीय दंड संहिता में भी हैं। नयी व्यवस्था में इनके नंबर बदले गए हैं—

धारा 376 बनी धारा 64 : बलात्कार से जुड़ी इस धारा में कोई बदलाव नहीं किया गया है। नए कानून के तहत भी बलात्कार के लिए कम से कम 10 साल तक की कैद और जुर्माने का प्रावधान है, जिसे आजीवन कारावास तक बढ़ाया जा सकता है।

धारा 376 बनी धारा 65 (2) : 16 साल से कम उम्र की लड़की से बलात्कार करने पर इस धारा के अंतर्गत कम से कम 20 साल की कैद और जुर्माने का प्रावधान है। नए कानून में इसमें बदलाव नहीं किया गया है।

धारा 376 डी बनी धारा 70 (2) : नाबालिग से गैंगरेप से जुड़े इस कानून में कोई बदलाव नहीं किया गया है।

धारा 354 बनी धारा 74-76 : यौन उत्पीड़न से

संबंधित इस कानून को बिना किसी बदलाव के धारा 77 से 76 के तहत परिभाषित किया गया है।

धारा 304 बी बनी धारा 79 : दहेज हत्या से जुड़े अपराध की आईपीसी की इस धारा को भारतीय न्याय संहिता में धारा 79 के तहत परिभाषित किया गया है। कोई बदलाव नहीं किया गया है।

वैवाहिक बलात्कार संबंधी कानून : भारतीय न्याय संहिता, 2023 ने भारतीय दंड संहिता, 1860 की जगह ली है, जो वैवाहिक बलात्कार के पहले अपवाद की पुष्टि करती है। इसमें कहा गया है कि एक पुरुष द्वारा अपनी पत्नी से साथ यौन क्रिया, जिसमें पत्नी की उम्र 18 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए, बलात्कार नहीं है। हालांकि यह विवाद का विषय है, क्योंकि नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-5 के अनुसार 18 से 49 वर्ष की 83 प्रतिशत महिलाओं ने अपने पति द्वारा यौन हिंसा का अनुभव किया है।

उम्मीद है कि नए कानूनी बदलाव एक नए युग की शुरुआत करेंगे।

◆ गोपाल सिन्हा

सेफ्टी आपकी भी जिम्मेदारी अंजलि तत्रारी

सोनी सब पर प्रसारित हो रहे टीवी धारावाहिक वंशज में नायिका युविका के किरदार को बखूबी निभा रही हैं अंजलि तत्रारी। एक गुफ्तगू-



युविका में जोश है, होश है और जज्बा भी है। उसे बदला लेना है अपने पिता पर हुए जुल्मों का। उसे साबित करना है कि लड़कियां भी बेहतर वंशज हो सकती हैं। सोनी सब पर इन दिनों प्रसारित हो रहे टीवी धारावाहिक वंशज में इसी युविका का दमदार किरदार निभाने वाली अंजलि तत्रारी से हमने बात की महिला की सुरक्षा पर, समाज के नजरिए पर और कुछ उनकी पर्सनल बातों पर। पेश हैं बातचीत के मुख्य अंश :
युविका के किरदार और रियल अंजलि में कितनी समानता है?

दोनों ही कई बातों में एक जैसी हैं। युविका भी छोटे शहर से है, मैं भी छोटे शहर पिथौरागढ़ से हूँ। युविका अपने परिवार को प्यार करती है, मैं भी अपने परिवार से प्यार करती हूँ। युविका के सपने बड़े हैं, मेरे भी सपने बड़े हैं। युविका के पिता की मृत्यु बचपन में हो गयी थी, मेरे सिर से भी पिता का साया बचपन में ही उठ गया था। हां, एक चीज जो मैंने युविका से सीखी है कि जिंदगी हमेशा एक जैसी नहीं रहती। कभी भी कोई हादसा या कोई घटना आपको चुनौतियों में डाल सकती है। तो ऐसे में कभी उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए, हालात का डट कर मुकाबला करना चाहिए। युविका ने ही सिखाया कि जब भगवान एक चीज छीन लेता है तो दस चीजें देता भी है। कुछ बुरा हुआ भी तो उसे भुला कर आगे बढ़ने में भलाई है।

युविका और युक्ति मुल्तानी के कैरेक्टर के बीच आरती खुद को कहां पाती है?

दोनों किरदार एकदम अलग हैं। थोड़े-थोड़े दोनों के गुण मुझमें हैं। मैं पर्सनल लाइफ में बहुत इमोशनल हूँ। जब भावनाओं की बात आती है तो मैं युविका बन जाती हूँ और जब बात काम की आती है तो मैं युक्ति बन जाती हूँ। हालांकि एक कैरेक्टर से दूसरे कैरेक्टर का ट्रांजिशन बहुत मुश्किल होता है। पर एक एक्टर के ग्रो करने के लिए यह बहुत जरूरी है।

पिता का बदला लेने वाली युविका आज की लड़कियों को क्या संदेश देती है?

युविका ने लड़ाई लड़ी, लेकिन अपने मूल्यों को नहीं छोड़ा। आज की जेनरेशन के लिए मेरा यही संदेश है कि अपने हक के लिए लड़ो, पर बड़े-बुजुर्गों की रिस्पेक्ट करना ना छोड़ो, अपने वैल्यूज को ना छोड़ो।

हमारे समाज में महिलाएं कितनी सुरक्षित हैं? आपकी राय में वुमन सेफ्टी को ले कर क्या

उपाय हो सकते हैं?

पहले लड़कियां बाहर हुई किसी अनहोनी को अपने पेरेंट्स के साथ शेअर करने में हिचकती थीं, लेकिन आज की जेनरेशन के साथ ऐसा नहीं है। आज के बच्चे अपने पेरेंट्स से काफी ओपन हैं, हर बात शेअर करते हैं। मैं मुंबई में रही हूँ तो हमारी इंडस्ट्री में देर रात तक भी काम करना पड़ता है, देर रात घर आते हैं। मैं अकेले ही घर आती हूँ, लेकिन मुझे कभी नहीं लगा कि मुंबई अनसेफ है। फिर सेफ्टी आपकी खुद की भी जिम्मेदारी है।

क्या कभी आपने खुद को अनसेफ महसूस किया है? आपने मुश्किल हालात का कैसे सामना किया?

मेरा कोई फिल्मी बैकग्राउंड था नहीं, शुरू में खुद ही स्टूडियोज जाती रहती थी, कहां ऑडिशन चल रहे हैं, देखती थी। उस समय थोड़ा डर सा लगता था कि पता नहीं कैसे लोग मिलेंगे। शुरूआती दिनों में मुझे ऐसे लोग मिले भी, जिनसे पहली बार में ही मीटिंग करके ऐसा लगा कि इस इंसान से मुझे काम नहीं मिलने वाला, यह मुझे घुमाने वाला है। इसके बाद उस तरह की मीटिंग मैंने कभी की नहीं। इस बात की समझ होनी चाहिए कि क्या अच्छा है, क्या बुरा। कोई मीटिंग के लिए बुलाए तो साफ कह दें कि पब्लिक प्लेस में मिलते हैं, प्राइवेट प्रॉपर्टी में ना जाएं।

अपनी फैमिली के बारे में बताएं।

मेरा सपना था कि मुंबई में मेरा घर हो, वह सपना हाल ही में पूरा हुआ है। अपनी फैमिली की बात करूं तो मैं और मेरी मां ही हैं। पापा जब हमें छोड़ कर गए थे तो मैं बहुत छोटी थी। उस समय मेरे मामा जी ने हमें मुंबई बुला लिया। मैं आठवीं क्लास के बाद मुंबई आ गयी थी। आज मैं जो कुछ हूँ, उसका पूरा श्रेय मेरी मां और मेरे मामा को जाता है।

कोई दिल के करीब दोस्त? क्या कोई असली 'नील' है आपकी लाइफ में?

मैं तो चाहती हूँ कि मेरी लाइफ में असली नील हो, लेकिन टाइम ही नहीं मिलता। अभी तो काम से ही इश्क है।

आने वाले प्रोजेक्ट्स? आपकी महत्वाकांक्षाएं?

अभी तो वंशज काफी लंबा चलेगा। हां, इसके खत्म होने के बाद वेबसीरीज और फिल्मों में काम करना चाहूंगी।

◆ गोपाल सिन्हा

जान्हवी कपूर

लोगों को आँज्वल करती हूँ

श्रीदेवी की बेटी जान्हवी कपूर ने अपने दम पर बॉलीवुड में अपना मुकाम बनाया है।

बॉलीवुड की मेनस्ट्रीम अभिनेत्रियों में जान्हवी कपूर का नाम खासकर पिछले 2-3 वर्षों में तेजी से उभरा है। फिल्म धड़क से जान्हवी कपूर का फिल्मों में डेब्यू हुआ। इस फिल्म को दर्शकों ने हाथों हाथ लिया और अपनी पहली ही फिल्म से जान्हवी के जलवे दर्शकों ने देखे। बॉलीवुड की प्रतिभाशाली और खूबसूरत अभिनेत्री श्रीदेवी की इस बड़ी बेटी ने अपने आचरण, खूबसूरती व प्रतिभा के बल पर बॉलीवुड में अपना खास मुकाम बनाया है। वे कई बड़ी और सशक्त भूमिकाओं में नजर आने वाली हैं। पेश हैं जान्हवी से हुई बातचीत के अंश—

क्या अपनी मां के पदचिन्हों पर चलते आपने फिल्मों में आना पहले से तय किया था?

मेरा पूरा परिवार फिल्मों से जुड़ा है। मम्मी अभिनेत्री, पापा और दादा (सुरिंदर कपूर) फिल्म निर्माता, दोनों चाचू (अनिल कपूर, संजय कपूर), भाई अर्जुन भी एक्टर, कजिन सिस्टर सोनम, कजिन ब्रदर हर्षवर्धन कपूर सभी तो फिल्मों से जुड़े हैं, फिर क्या यह स्वाभाविक नहीं कि मेरा झुकाव फिल्मों की तरफ हो। हालांकि मैं और मेरी बहन खुशी की परिवारिश के दौरान मम्मी ने अपनी एक्टिंग लगभग बंद ही कर दी थी। लेकिन पापा का फिल्म प्रोडक्शन चल रहा था। अपने आप ही फिल्मों की तरफ मेरा झुकाव होते गया।

क्या आपकी मम्मी चाहती थीं कि आप फिल्मों में आएं?

मम्मी ने शुरू में कभी नहीं चाहा कि उनकी बेटियां अभिनय में अपना कैरियर बनाएं। अगर ऐसा होता तो क्या मॉम या पापा मुझे लॉन्च नहीं करते? मैं जब टीनएजर थी, उन दिनों इवेंट में जाना होना था तो मैं बड़ी खुश हुआ करती थी, क्योंकि इवेंट के बहाने मुझे बालों को ब्लो ड्राई करने

का मौका मिल जाता। मम्मी मुझे मेरे बालों पर ब्लो ड्राई, कंडीशनर इस्तेमाल नहीं करने देती थीं। मुझे सिर्फ नेचुरल काजल का इस्तेमाल करने की आजादी थी। मेकअप इस्तेमाल करने को ले कर मम्मी सख्त खिलाफ थीं! अब न्यूड मेकअप-मिनिमल मेकअप किए बिना शूटिंग नहीं हो सकती। सेट पर जो तेज लाइट्स होती हैं, उनकी तेज रोशनी से स्किन पर असर पड़ता है।

आप अपनी फिल्मों को कैसे सलेक्ट करती हैं? किरदारों का होमवर्क करना कैसे संभव होता है?

किरदारों को फॉलो करना, उनका सफर जानना बेहद दिलचस्प होता है। लोगों को बिना पता चले मैं उन्हें आँज्वल करती हूँ। उनका निरीक्षण करती हूँ और फिर जब वैसा किरदार निभाना होता है, मैं अपनी मेमोरी से वह फाइल निकाल कर उसे याद कर लेती हूँ। पिछले दिनों मैंने एक्टर राजकुमार राव के साथ फिल्म न्यूटन की। गुंजन सक्सेना -द कारगिल गर्ल जैसी फिल्म में मेरे अभिनय की तारीफ हुई।

मिस्टर एंड मिसेज माही, तेरी बातों में ऐसे उलझा जिया को काफी पसंद किया। हालांकि इस फिल्म में मेरा गेस्ट रोल था।

इंस्टाग्राम पर आपके 7.1 मिलियन फॉलोअर्स हैं। सोशल मीडिया से आपको फायदा हुआ है या ट्रोलिंग वगैरह से परेशानी हुई है?

पहले सोशल मीडिया की नेगेटिविटी मुझे काफी हताश कर देती थी। अब मैंने सोशल मीडिया को हँडल करना सीख लिया है। अब कोई चाहे कुछ भी लिख दे सोशल मीडिया पर, मुझे चाहे जितना ट्रोल कर ले, कोई फर्क नहीं पड़ता।

आपकी आने वाली फिल्में?

फिल्म उलझ से काफी उम्मीदें हैं। उलझ फिल्म संभवतः अगस्त में ही रिलीज होगी। उसके बाद देवार रिलीज होगी।

◆ पूजा सामंत

अपनी फिटनेस के लिए आप क्या करती हैं?

मुझे दिन भर की ऊर्जा बस 20 मिनट वर्कआउट करने से मिलती है। अगर हर कोई खुद के लिए कम से कम 15-20 दिन भी एक्सरसाइज या योग या ब्रिस्क वॉक करने के लिए निकाले तो यह वर्कआउट उन्हें तरोताजा रखेगा व दिन भर की ऊर्जा देगा। मैं फिटनेस और डाइट दोनों पर बराबर ध्यान देती हूँ।

हवा में उड़ती वाणी कपूर



यशराज फिल्म की खोज मानी जाने वाली वाणी कपूर ने 2013 में यशराज फिल्म की ही फिल्म *शुद्ध देसी रोमांस* से कैरिअर शुरू किया था। तब से अब तक वे *बेफिक्रे*, *वार*, *बेल बॉटम*, *चंडीगढ़ करे आशिकी*, *शमशेरा* जैसी असफल फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। इन दिनों वे यूके में फिल्मायी जा रही कॉमेडी फिल्म *बदतमीज गिल* को ले कर बड़े-बड़े दावे कर रही हैं। वाणी कपूर का दावा है कि वे पहली बार इस फिल्म में कॉमेडी कर रही हैं और यह फिल्म उनके कैरिअर को नई ऊंचाइयां प्रदान करेगी। वाणी कपूर कहती हैं, "फिल्म *बदतमीज गिल* मुझे एक नए अवतार में पेश कर रही है, जिसे ले कर मैं वाकई खुश हूँ। यह प्रोजेक्ट मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह जान कर बहुत अच्छा लगता है कि निर्माता मेरी अभिनय क्षमताओं पर विश्वास करते हैं और मुझे लीड रोल देने के लिए तैयार हैं। मैं इसे अपना सर्वश्रेष्ठ देने और एक कलाकार के रूप में अपनी विविधता दिखाने के लिए प्रतिबद्ध हूँ।"

अल्लू अर्जुन ने निर्देशक एटली को दिखाया अंगूठा

पुष्पा : द राइज के प्रदर्शन के बाद अल्लू अर्जुन हिंदी भाषी दर्शकों के बीच लोकप्रिय हो गए। आजकल वे अपनी दूसरी फिल्म *पुष्पा टू : द रूल* में व्यस्त हैं। अल्लू अर्जुन एक फिल्म में एटली के साथ काम करने पर राजी हुए थे, पर अब अल्लू अर्जुन ने एटली को अंगूठा दिखा दिया है। सूत्र बताते हैं कि एटली ने निर्माता से 80 करोड़ रुपये की मांग कर दी और अल्लू अर्जुन का मानना है कि एटली इतने बड़े निर्देशक नहीं हैं कि वे एक फिल्म के निर्देशन के लिए 80 करोड़ मांगें।



सोनाक्षी सिन्हा : कैरिअर के बजाय रोमांस पर रहा ध्यान

इन दिनों अभिनेता जहीर इकबाल के साथ सोनाक्षी सिन्हा के विवाह को ले कर लोग काफी नाराज हैं। बिहार में उनके प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। दोनों भाई लव व कुश भी नाराज हैं। खबरें तो यह भी हैं कि वे गर्भवती हैं, वैसे सोनाक्षी इंकार कर रही हैं। इसी बीच बॉलीवुड से जुड़े लोग मान रहे हैं कि सोनाक्षी सिन्हा ने अपना घर बसा कर सही कदम उठाया, क्योंकि उनका कैरिअर आगे नहीं बढ़ रहा था। वे तो जबरन अपने पिता के नाम के सहारे अपने कैरिअर को खींच रही थीं। पिछले 13 वर्ष के अंतराल में सोनाक्षी सिन्हा ने 35 फिल्मों में अभिनय किया। इनमें से उनकी 32 फिल्मों बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह से असफल रहीं। यहां तक कि 27 जून को सोनाक्षी ने जहीर से विवाह रचाया और 12 जुलाई से जी5 पर उनकी हॉरर कॉमेडी फिल्म *काकूदा* स्ट्रीम हो रही है। इस फिल्म में सोनाक्षी सिन्हा ने इंदू और गोमती, दो जुड़वां बहनों की दोहरी भूमिका निभायी है। फिल्म *काकूदा* में सोनाक्षी सिन्हा ने साबित कर दिखाया कि उन्हें अभिनय नहीं आता। कुछ लोग कह रहे हैं कि सोनाक्षी का अभिनय में कभी मन ही नहीं लगा। तेरह वर्ष के कैरिअर में वे पिछले 7 वर्षों से जहीर इकबाल के साथ रोमांस करने पर ही सारा ध्यान दे रही थीं।



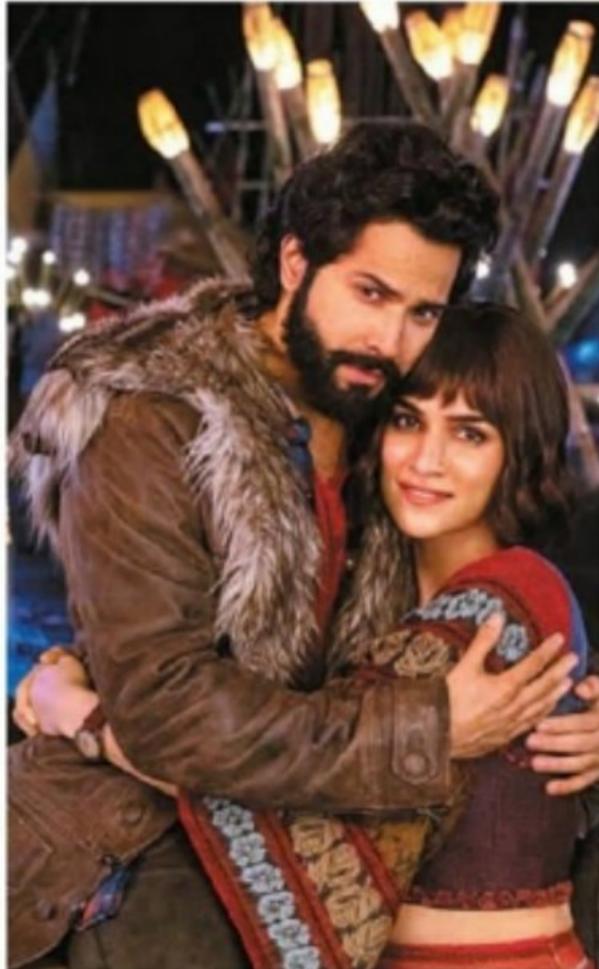


ईशा देओल तेलुगू फिल्म के सहारे

बेचारी ईशा देओल... पति भरत तख्तानी से तलाक लेने के बाद अपने बच्चों के साथ अपनी मां हेमा मालिनी के ही बंगले में रह रही हैं। हेमा मालिनी ने वादा किया था कि वे मथुरा की सीट से भाजपा की टिकट पर ईशा को टिकट दिलवा कर सांसद बनवा देंगी, लेकिन हेमा मालिनी स्वयं तीसरी बार मथुरा से सांसद बन गयीं। उन्हें वेबसीरीज में अभिनय करने के अवसर भी नहीं मिल रहे हैं। अब ईशा देओल तेलुगू फिल्म हीरो हीरोइन में अभिनय करने जा रही हैं।

वरुण धवन को सलमान खान बचा सकेंगे?

चिकने चुपड़े व चॉकलेटी चेहरे के मालिक वरुण धवन की इमेज रोमांटिक कलाकार की ही रही है। उन्होंने अतीत में कुछ अच्छी व सफलतम रोमांटिक फिल्में दी हैं। मगर पिछले कुछ वर्षों से उनके कैरिअर को दीमक लग गयी है। उनकी हर फिल्म बॉक्स ऑफिस पर असफल होती जा रही है। इस सदमे से उबरने के लिए वरुण धवन अब एक्शन स्टार के रूप में अपने आपको स्थापित करना चाहते हैं। इन दिनों वह दक्षिण के निर्देशक एटली के सहायक कैलीस के निर्देशन में एक्शन प्रधान फिल्म बेबी जॉन में अभिनय कर रहे हैं। वरुण धवन के कैरिअर को संवारने के लिए इस फिल्म में सलमान खान मेहमान कलाकार के रूप में नजर आएंगे। फिल्म बेबी जॉन में वरुण धवन के साथ कीर्ति सुरेश, वामिका गाबी, जैकी श्राफ, सान्या मल्होत्रा भी हैं। फिल्म बेबी जॉन 25 दिसंबर 2024 को सिनेमाघरों में पहुंचेगी।



दिशा पाटनी के नए प्रेमी प्रभास

कभी टाइगर श्राफ के साथ रोमांस फरमाने वाली दिशा पाटनी ने अब प्रभास के रूप में नया प्रेमी ढूंढ लिया है। इन दिनों दिशा पाटनी पूरी तरह से प्रभास के साथ रोमांस में डूबी हुई हैं। अपने इस प्रेम का इजहार करने के लिए दिशा पाटनी ने अपने हाथों पर प्रभास के नाम का टैटू भी गुदवा लिया है। अब यह रोमांस कितने दिन चलेगा, यह देखना पड़ेगा, क्योंकि प्रेमी व प्रेमिका बदलने में दिशा पाटनी और प्रभास दोनों माहिर हैं।



शॉपिंग मॉल

टी ट्री से स्किन केअर

बॉडी वॉश ने पेश की है टी ट्री ऑइल स्किन केअर रेंज। इसमें शामिल हैं टोनर, फेस वॉश और नाइट मास्क, जो त्वचा से पॉल्यूशन का प्रभाव कम करके चेहरे पर ग्लो लाएंगे।



ईट फिट स्टे फिट

बिस्क फार्म ने ईट फिट डाइजेस्टिव और ईट फिट आटा मेरी बिस्किट लॉन्च कर अपनी ईट फिट रेंज का विस्तार किया है। इनमें भरपूर फाइबर, विटामिन और मिनरल्स के गुण हैं।



विटामिन सी से कमाल

आईटीसी चार्मिस का खास फेस सीरम, जिसमें है विटामिन सी, हाल्यूरॉनिक एसिड और सैलिसिलिक एसिड। यह लाइटवेट सीरम स्किन को हाइड्रेट करके अंदर से पोषण दे कर कुदरती निखार बढ़ाता है।



ब्यूटी फिल्टर एगटे

एगटे ने पेश किया है मैटिफाइंग पोर ब्लर ब्यूटी फिल्टर प्राइमर प्लस सनस्क्रीन। यह ना सिर्फ आपकी स्किन को स्मूद टेक्सचर देता है, बल्कि एसपीएफ 55 ++ सुरक्षा भी देता है।



महिलाओं के लिए खास

एंगेज ने पेश किया है महिलाओं के लिए खासतौर से लगजरी गिफ्ट बॉक्स। इसमें आपको मिलेंगी यैंग, फेम, फैंटासिया और वेरोना फ्रेग्रेंस, जो महिलाओं को बेहद पसंद आएंगी। इस गिफ्ट बॉक्स की कीमत है रु 899



बेढ़िंग टाइम बनेगा हैप्पी

फियामा ने लॉन्च किए हैं हैप्पी नेचुरल लैवेंडर एंड टैजरीन शॉवर जैल व शॉवर जैल विद गोल्डन सैंडलवुड एंड पचौली। नेचुरल इंग्रीडिएंट्स के अलावा शॉवर जैल की इस रेंज में है स्किन फ्रेंडली पीएच, जो सेंसिटिव स्किन के लिए भी बढ़िया है। इसकी बोतल रिसाइकल्ड प्लास्टिक से बनी है, जो पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाएगी।



वेस्टसाइड की होम रेंज

भारत की अग्रणी रिटेल चेन वेस्टसाइड ने डिजाइनर जोड़ी साक्षा और किन्नी के साथ मिल कर लॉन्च किया एक्सक्लूसिव हनी आई एम होम 2.0 होम कलेक्शन। इस कलेक्शन में मौजूद हैं आकर्षक रंगों व प्रिंट्स से सजे सर्ववेअर, मग्स, कुशंस, टेबल लिनेन, टोट बैग्स और किमोनोस।



आई शैडो का कमाल

प्रीमियम ब्यूटी ब्रांड स्विस ब्यूटी ने पेश किया है क्रोम एंड मैट ट्विन आई शैडो। इस 2 इन 1 आई शैडो स्टिक से आप मैट और क्रोम दोनों तरह का मेकअप लुक क्रिएट कर सकती हैं। यह 24 घंटे तक टिका रहता है और सभी तरह की स्किन टोन को सूट करता है। इस स्टिक से आप डे और नाइट लुक आराम से क्रिएट कर सकती हैं।



आपका भविष्यफल

अगस्त 2024



डॉ. प्रभाकर मिश्र
ज्योतिषाचार्य

www.shreeastro.com

अगस्त महीने का विशेष राशिफल

खाद्य-तरल पदार्थ, वस्त्रादि, फल-व्यंजनादि, धातु, खनिज, गृह उपकरण इत्यादि के मूल्यों में तेजी होगी। मंगल ग्रह के प्रभाव से प्राकृतिक प्रकोप, दुर्घटना, उपद्रव, अग्निभय, राजनीति में खींचतान, हड़ताल की स्थिति बनेगी। सामाजिक स्तर पर सुंदरकांड पाठ एवं हवन जरूरी है। अगस्त में जन्मे व्यक्ति साहसी, पुरुषार्थी, धार्मिक प्रवृत्ति के, सतोगुणी, महत्वाकांक्षी, प्रबल पराक्रमी, उदारहृदय, गर्मजोशी एवं खुले विचारवाले व्यक्तित्व के होंगे। नौकरीपेशा लोगों के लिए उन्नति का योग है और बुद्धि एवं परिश्रम से कुछ अधिक धन भी कमा सकते हैं। स्वयं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए काम करें।

मुफ्त ज्योतिष सलाह कूपन

अगस्त 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

परिवार में उत्पन्न कुछ समस्याएं आपको ही सुलझानी पड़ेंगी। कैरिअर में छोटी-मोटी बातों के कारण सीनियर भरोसा कम करेंगे। कोई भी निर्णय लेने से पहले सावधानी बरतें। सेहत की समस्या दूर होगी। यात्राएं लाभदायी सिद्ध होंगी। घर-परिवार का पूरा सहयोग मिलेगा। रोमांस-प्रेम में फंसे रहेंगे। किसी व्यवसाय में समय और धन निवेश करने से पहले लाभ-हानि का अनुमान जरूर लगा लें। शिक्षार्थी को लाभ मिलेगा।

अचूक उपाय : शुक्रवार को नमक खाने से परहेज करें। जंग लगे सामान को घर से हटा दें, धनलाभ के मार्ग खुलेंगे। जब मौका लगे तो किसी अविवाहित लड़की को मिठाई गिफ्ट करें।



कर्क राशि

संतान की ओर से शुभ समाचार मिलेगा। उच्च अधिकारियों की कृपा से कार्यक्षेत्र में वर्चस्व बढ़ेगा। व्यावसायिक मामलों में व्यस्तता का संयोग है। सामाजिक समारोह में मान-सम्मान मिलेगा। गाड़ी चलाते समय सावधान रहें। ससुराल पक्ष में शुभ समाचार जिसका पूरा लाभ आपको मिलेगा। स्नेहीजन या मित्र धोखा देने का प्रयास करेंगे। कोर्ट-कचहरी तथा निरर्थक भागादौड़ी से बचें। आर्थिक दंड की आशंका है।

अचूक उपाय : पारद शिवलिंग का रोज अभिषेक-पूजन करें। असामाजिक तत्वों एवं चरित्रहीन व्यक्ति से दूरी बनाएं। घर से निकलते वक्त सदैव दाहिना पैर आगे करें।



वृष राशि

नौकरीपेशा व्यक्ति उन्नति के साथ धन प्राप्त करेंगे। राजनीतिक एवं सामाजिक जीवन में सम्मान में कमी होगी, सतर्क रहें। दूर की यात्रा का अवसर मिलेगा। आजीविका एवं व्यापार में गतिरोध पाएंगे। धन सामान्य से अधिक खर्च होगा। माह मध्य से व्यापार में धीरे-धीरे लाभ होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। मित्रों एवं सहयोगी से आशातीत लाभ होगा। संतान की प्रगति से कुछ चिंतित होंगे। स्त्री वर्ग स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें।

अचूक उपाय : संभव हो तो 5 से 7 रति के बीच ओपल रत्न धारण करें। दृष्टिहीन व्यक्ति को धन का सहयोग करें। घर या ऑफिस में कुबेरशंख पीले कपड़े पर रख कर नित्य पूजन करें।



सिंह राशि

इष्ट, साझेदार एवं कर्मचारी आशातीत लाभ देंगे। आमदनी के नए रास्ते खुलेंगे। संभव है उच्चस्तरीय पुरस्कार प्राप्त करेंगे। नौकरी तथा व्यवसाय दोनों में वांछित लाभ से सुख-समृद्धि आएगी। रोमांस-प्रेम में फंसने से बचें। कहीं पर धन निवेश करने से पहले हानि-लाभ का अनुमान लगा लें। कुछ मानसिक परेशानी होगी। माह अंत में अविश्वास, कंटा, निरर्थक भागादौड़ हो सकता है। सरकारी पक्ष से कुछ परेशानी होगी।

अचूक उपाय : शनिवार को शनिस्तोत्र पाठ करें और किसी मंदिर में शिवलिंग पर एक नारियल पानी से अभिषेक करें। संभव हो तो रात को हल्दी मिला कर दूध पिएं।



मिथुन राशि

यह समय सर्वथा शुभ व अनुकूल है। उलझे कार्य बनेंगे। अचानक धन प्राप्ति का भी योग है। व्यावसायिक कार्यों में लाभ प्राप्त होगा। बेरोजगारों को रोजगार मिलेगा। दांपत्य एवं प्रेमीजन के संबंधों में मधुरता बढ़ेगी। आपकी सूझबूझ एवं निर्णय से विरोधी प्रभावित होंगे। महिलाओं को गुप्तांग संबंधी रोगों से सावधान रहना होगा। धन प्राप्ति के लिए अवसरों का लाभ उठाएं। धार्मिक कार्यों में जरूर कुछ सहयोग करें।

अचूक उपाय : संभव हो तो बुधवार को हरा वस्त्र पहनें और व्रत करें। सूर्यार्घ्य नित्य दें और जब मौका लगे कृष्ण मंदिर में मोरपंख और गुलाब के फूल चढ़ाएं।



कन्या राशि

शत्रुपक्ष का शमन होगा। नयी महिला मित्र बनेगी तथा भविष्य में वह अपनी मित्रता को भली प्रकार निभाएगी। लाभ के अवसर बन रहे हैं। आजीविका की दिशा में प्रयास सफल होंगे। जीवनसाथी की तरफ थोड़ा ध्यान दें। नौकरी में अधिकारी की वजह से भाग्योदय होगा। उत्तेजना को काबू में रखें। धन वृद्धि, उत्तम स्वास्थ्य, उन्नति व ऐश्वर्य भोग के सुअवसर उपलब्ध होंगे। किसी नए कार्य में पैसा ना लगाएं।

अचूक उपाय : स्त्री के हाथों गाय को कुछ खाना/चारा खिलाएं। पूरे महीने एक चांदी का सिक्का अपने पास रखें। ज्यादा से ज्यादा सफेद वस्त्र पहनें।

माह के टिप्स

1. इस महीने मांस-मदिरा खाने-पीने से परहेज करें। पर स्त्री-पुरुष गमन से भी बचें।
2. यथासंभव शिवलिंग पर गंगाजल चढ़ाएं एवं जल में काला तिल मिला कर अभिषेक-पूजन करें।
3. रोज शाम को सूर्यास्त के 17 मिनट बाद घर में कपूर और लौंग की धूप-आरती करें।



तुला राशि

धन की प्राप्ति होगी। कामकाज के फायदे भी सामने आएंगे। निजी संबंधों में मधुरता बनानी होगी। हितैषी नुकसान करने का प्रयास करेंगे, इसलिए किसी पर विश्वास ना करें। भाइयों में दूरी बढ़ेगी। समारोह-गोष्ठियों में सम्मान के अवसर मिलेंगे। किसी से बहस ना करें। शुभ कार्यों का परिणाम सुखद रूप में आएगा। नौकरी-रोजगार में स्थिति संतोषजनक होगी। माह अंत में मानसिक तनाव होगा। फिजूलखर्ची से बचें।

अचूक उपाय : किसी अस्पताल या मंदिर में जल संसाधन की व्यवस्था कराएं। सोमवार को सफेद कपड़े में एक मुट्ठी शक्कर, चावल, मिसरी बांध कर किसी नदी में डाल दें।



मकर राशि

व्यापार तथा आजीविका में नए प्रस्ताव समृद्धि के संकेत दे रहे हैं। करीबी व्यक्ति के लिए कुछ धन की व्यवस्था करनी पड़ेगी। डूबा धन भी मिल सकता है। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम-मनोरंजन में कुछ समय व्यतीत होगा। मांगलिक कार्यों में खर्च होगा। घर-परिवार में किसी नए सदस्य का आगमन होगा। भौतिक सुख-साधन एवं गाड़ी खरीदने का संयोग बन रहा है, हैसियत के अनुसार ही निर्णय लें।

अचूक उपाय : पैतृक घर में शांति हवन कराएं। पक्षियों के लिए दाना अवश्य डालें। बुधवार का व्रत रखना लाभकारी होगा। किसी किन्नर को कुछ दान दें।



वृश्चिक राशि

काम के विषय में कोई नया प्रस्ताव मिलेगा। व्यवसाय एवं धन की किसी समस्या के समाधान के लिए दूसरों का सहयोग मिलेगा। संतान की स्थिति में सुधार होगा। कोर्ट-कचहरी में सफलता मिलेगी। विवाह में अभी विलंब होगा। चोट अथवा किसी गुप्त रोग का भय रहेगा। कई उतार-चढ़ाव के साथ व्यवसाय में परिश्रम अनुकूल फल मिलेगा। खानपान की विशेष ध्यान रखें। संतान के कार्य की वजह से दौड़-धूप होगी।

अचूक उपाय : घर अथवा कार्यस्थान पर घोड़े की नाल लगाएं। शनिवार को मंदिर में तेल एवं लोहे का कुछ सामान दान करें। मंगलवार को भगवती गौरी को लाल सिंदूर लगाएं।



कुंभ राशि

महत्वपूर्ण कार्य करने के लिए वातावरण अनुकूल है। सुखद समाचार मिलते रहेंगे। नौकरी-व्यवसाय में लाभ मार्ग प्रशस्त होगा। किसी से भी अकारण विवाद मोल ना लें। समाज में थोड़ी-बहुत आलोचना हो सकती है, लेकिन अपना काम निष्ठा से करें। जीवनसाथी से पूरा सहयोग मिलेगा। मनोरंजक कार्यों पर अधिक खर्च होगा। भूमि संबंधित कार्य उलझेगा, इससे बचें। महिलाएं गुप्तांग संबंधी रोगों से सावधान रहें।

अचूक उपाय : किसी पक्षी को घर में पालें। किसी विशेष कार्य पर जाने से पहले गुड़ खा लें। स्त्री वर्ग शनिवार के दिन त्रिधातु की अंगूठी बाएं हाथ की छोटी उंगली में धारण करें।



धनु राशि

शुरुआत में ही रुके हुए कार्य बनेंगे। मानसिक तनाव से भी राहत मिलेगी। विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है। अध्ययन पठन-पाठन के कार्यों में धन लाभ होगा। कारोबार में हालत सुधरेगी और कर्मचारी भी पूरा लाभ देंगे। आपके द्वारा कही गयी बातों का सम्मान होगा। भौतिक सुख-सुविधा में बढ़ोतरी होगी। संपत्ति को संभाल कर रखें, कोई आपसे धोखाधड़ी कर सकता है। अचानक किसी लंबी यात्रा से लाभ है।

अचूक उपाय : घर में प्रतिदिन धूप जलाएं और भगवान को इत्र लगाएं। गुरुवार का व्रत करें। स्नान के बाद नाभि पर केसर का तिलक लगाएं।



मीन राशि

समय श्रेष्ठ है, अपनी पूर्ण क्षमता के साथ आगे बढ़ने का प्रयास करें। नौकरीपेशा उन्नति के साथ धन भी पाएंगे। नए व्यापार से धन प्राप्त होगा। आधे-अधूरे कार्य पूर्ण होंगे। स्वास्थ्य सामान्यतः अच्छा रहेगा, लेकिन स्त्री का स्वास्थ्य कुछ नरम होगा। माह मध्य से व्यवसाय में और पैसा लगा कर श्रेष्ठ लाभ प्राप्त करेंगे। शेअर बाजार में भी लाभ मिलेगा। नजदीकी लोग आलोचना करेंगे। प्रेमिका को ले कर चिंतित हो सकते हैं।

अचूक उपाय : लक्ष्मी जी को प्रतिदिन एक लौंग चढ़ाएं। मुख्य दरवाजे पर एक काला धागा बांधें। किसी गरीब या भिखारी को भरपेट भोजन कराएं।

व्रत त्योहार

02 अगस्त

श्रावण शिवरात्रि

04 अगस्त

हरियाली अमावस्या,
रवि पुष्य योग

07 अगस्त

हरियाली तीज,
मधुश्रावणी पूजन

09 अगस्त

नाग-पंचमी पूजन

16 अगस्त

पवित्रा एकादशी व्रत,
संक्रांति सिंह में

19 अगस्त

श्रावणी पूर्णिमा, रक्षाबंधन
भद्रा उपरांत दोपहर 01:31
मिनट बाद से।

21 अगस्त

कज्जली तृतीया

26 अगस्त

श्री कृष्ण जन्माष्टमी व्रत

29 अगस्त

अजा एकादशी व्रत

माह का लकी चार्म

शुभ अंक : 1,10,19, 28

शुभ दिन : रवि, मंगल, बुध,
बृहस्पतिवार

शुभ रंग : भगवा, पीला,
चमकीला सफेद

यात्रा टिप : यात्रा से पहले
कोई फूल सूँघ
कर घर से
निकलें

हाउस नं.
36

शब्द : गोपाल सिन्हा चित्र : अजीत कुमार

सुनो जी, आज आपके लिए लंच में कुछ स्पेशल बनाया है। ये एक्स्ट्रा बैग ले कर जाना।

वाह, क्या बात है! लगता है आज मूड अच्छा है।

शाम को-

अने, वो बैग कहां है, जिन्में आज लंच दिया था?

ओहो, लगता है बन्म में छूट गया...

हद है, इतना कैसे भूल सकते हैं आप...

कुछ दिनों के बाद-

आज बाबिश के आन्वान नजर आ रहे हैं, छतनी ले कर जाना।

हां, वो नयी वाली ले जाता हूँ...

शाम को-

आप छतनी ले कर गए थे, कहां है छतनी?

हे भगवान, लगता है छतनी मेट्रो स्टेशन के बुकेंस में छूट गयी...

इलाज कराओ अपने भूलने की आदत का...

अगले दिन आफिन्स से लौट कर-

तुम बेकान में मेनी याददाश्त को कोसती ले, देनवो मैं आज भूला नहीं, छतनी ले कर आया हूँ...

कमाल करते हो आप भी! कहां ध्यान रहता है आपका...

मुझे लग रहा था कि कुछ तो मेने पान्न था, बैग के अलावा...

पर आज तो आप छतनी ले कर ही नहीं गए थे... पता नहीं किन्ना गनीब की छतनी उठा लाए आप?