

फाइनेंस स्पेशल

फरवरी (प्रथम), 2025 | ₹ 60

गृहमेमा

गोल्ड में
इनवैस्ट
फायदा या
नुकसान

क्यों बढ़
रहा है
स्लीप
डिवोर्स

ऑनलाइन
पेमेंट
कैसे बनाएं सेफ

न्यूक्लियर
फैमिली
फ्रीडम भी
हैप्पीनेस भी

*Olivia®



Skin loving properties of
HONEY+ALMOND

Infused with the natural goodness of honey and almond, Olivia Body Lotion transforms dry, rough skin into soft, radiant perfection. Delay aging, restore elasticity, and glow like never before!



फाइनेंस स्पेशल



22

फायदेमंद
है गोल्ड
में इनवैस्ट

विशेष

युवतियों की फाइनेंशियल फ्रीडम	14
ऑनलाइन पेमेंट	
फ्रॉड को ऐसे पहचानें	18
होम लोन लेने से पहले	20

स्तंभ

फूल भी कांटे भी	04
विहंगम	08
समाचार दर्शन	12
सौंदर्य समस्याएं	67
स्वास्थ्य सुलझान	73

विविध

हेयर ओयल	21
ग्लोइंग स्किन वाला बाथिंग प्रोसेस	24
कपल्स रोमांस है तो चांस है	26
7 टिप्स: रुठों को मनाने के	28
बिखरे रिश्तों को समेटती	
डिस्टिनेशन वैडिंग	34
स्टाइलिश पार्टी आउटफिट्स	47
बिना शॉपिंग पाएं नया लुक	54
उत्तर प्रदेश सरकार ने महाकुंभ	
का आयोजन सफलतापूर्वक किया	63
कैसे निभाएं	
कम उम्र के लड़के से शादी	64
गोवा: एडवेंचर के साथ मस्ती	74
लाइफस्टाइल बदलना तो बनता है	80

कथा साहित्य

गलतफहमियां	30
चुनौती	42
बशर्ते तुम से इश्क हो	48
शिकारी बना उपहास का शिकार	62
प्रीत का गुलाबी रंग	68
पुरुष कल्याण सभा	76

पकवान

दाल पुए और स्ट्राबेरी जैम	36
चीजी आलू कटलेट,	
चना दाल की मरोड़ी	38
घीया के टेनिस बॉल	
गट्टे के झाई मंचूरियन	40
उरद पकौड़ा, खसखस पूरी	41

56
फैशनफिल्मों से
81

46

स्लीप डिवोर्स क्यों बढ़ रहा



■ गृहशोभा के दिसंबर (प्रथम), 2024 'वैडिंग स्पेशल' में प्रकाशित लेख 'क्या आप वैडिंग के लिए तैयार हैं' अच्छा लगा। वैडिंग के अवसर पर इस तरह के लेखों से पाठकों को शानदार गिफ्ट देने के लिए धन्यवाद।

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'आ बैल मुझे मार' सटीक लगी। आजकल ऑनलाइन फ्रॉड खूब हो रहे हैं और पढ़ेलिखे लोगों को भी ठग आसानी से मूर्ख बना देते हैं। ऐसे ठगों से सावधान रहने की जरूरत है।

इस तरह की ठगी मेरी एक फ्रेंड के साथ भी हुई, जब ठगों ने

उसे अपने छोटे भाई की आवाज में फोन किया और कहा कि वह एक मुसीबत में फंस गया है और उसे पैसों की जरूरत है।

मेरी फ्रेंड ने बिना सोचेसमझे



पहली बार 10 हजार रुपए भेज दिए फिर 5 हजार और जब तीसरी बार पैसों की डिमांड हुई तो उसे

शक हुआ। मगर तब तक ठगों ने 15 हजार ठग लिए थे।

ऑनलाइन ठगी के मामले पर लोग अकसर गम खा कर बैठ जाते हैं और पुलिस को बताना नहीं चाहते। आजकल डिजिटल अरैस्ट की घटनाएं भी बढ़ रही हैं, जिन में लोगों को ब्लैकमेल किया जाता है, पैसे भेजने को कहा जाता है।

इसलिए जितना संभव हो, ऑनलाइन लेनदेन में सावधानी बरतें ताकि ठग अपने मंसूबों में कामयाब न हो सकें। -सोनी, उत्तर प्रदेश

■ मैं गृहशोभा नियमित रूप से पढ़ती हूँ। इस में प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तस्वीर पेश करती हैं।

गृहशोभा के दिसंबर (प्रथम), 2024 अंक में प्रकाशित कहानियां अच्छी लगीं। प्रकाशित कहानी 'खुशहाल जिंदगी हुई बदहाल'

अच्छी लगी। एक गलती से किस तरह भरापूरा परिवार बरबाद होने के कगार पर जा पहुंचा जान कर रोंगटे खड़े हो गए। रिश्तों को सहेजना आजकल बेहद जरूरी है ताकि जीवन में दुख के बादल कम आएँ।

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'गोल्ड लोन लूटने का आसान तरीका' से पूर्णतया सहमत हूँ। लोन देने वाली कंपनी असल में फिल्मों के साहूकारों जैसी ही होती हैं जो कम ब्याज का लालच दे कर सोना गिरवी तो रखवा लेती हैं मगर फिर चीजें आसान नहीं रह पातीं। बाद में पछतावा ही हाथ लगता है।

ब्यूटी, फैशन से संबंधित लेखों को पढ़ कर भी अच्छा लगता है। गृहशोभा हम युवतियों के लिए एक बेस्ट फ्रेंड है। -शिखा, उत्तराखंड ●

पाठक अपनी राय इस पते पर भेजें: गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें।

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें।

यह प्रति: ₹60.00

संपादक को पत्रों, रचनाओं, स्तंभों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz और व्हाट्सएप 8588843415 पर भेज दें। ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in



ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रेस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य विक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आग्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रेस नं. 11, फर्स्ट क्रॉस, बालाया गाईन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, बडोला. फोन: 022-24122661. ● बी-3 बडोला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रॉस रोड, बडोला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● दिल्ली प्रेस, 703, आर्यनएस टावर, ब्रिजा कुर्ली कॉम्प्लेक्स, मुंबई-400051. फोन: +91 2248264114. ● 109-बी, राजरा रोड, कोलकाता-700026. फोन: 033-40707193. ● 14, पहली मंजिल, सांसंस कॉम्प्लेक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाव ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिन्दरवादा-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्ट मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शीप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशिषाना टावर्स, एनजीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गौतमजी टावर, शीप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पावनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, बर्दमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गाडैन धाना के पोछे, भोपाल-482023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड को आशा बिना कोई रचना किसी प्रखर दृष्टि नहीं की जानी चाहिए।

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/ TRIBUNALS AT DELHI. Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at E-8, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:

फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सएप नंबर: 08588843408. Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन को किसी भी प्रकार को समानता संयोगमात्र है। दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रेस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीऑर्डर/ क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें। चेक व बी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते। भुगतान नकद नहीं।



हमारा प्रयास, आपका आवास

रेरा पंजीकरण संख्या UPRERAPRJ787484 | वेबसाइट- www.up-rera.in

वर्षों का अटूट विश्वास, आपका आवास विकास

मकर संक्रान्ति के पावन पर्व पर

30प्र0 आवास एवं विकास परिषद

लाया है अवध विहार योजना, लखनऊ में
सामान्य पंजीकरण-2025 के अन्तर्गत

**आवासीय भूखण्डों को प्राप्त करने का
सुनहरा अवसर**



ऑनलाइन पंजीकरण की तिथि
दिनांक 13.01.2025 से 13.02.2025 तक

योजना का नाम	क्षेत्रफल (वर्ग मी.)	भूखण्डों की संख्या	मानक भूखण्ड का मूल्य (रु. लाख में)	पार्क फेसिंग एवं कार्नर भूखण्ड का मूल्य (रु. लाख में)	पंजीकरण धनराशि (रु. लाख में)		आवंटन/ विक्रय करार के उपरान्त पंजीकरण धनराशि समायोजित करते हुये एक माह में जमा की जाने वाली धनराशि (रु. लाख में)		अवशेष धनराशि 72 मासिक किश्तों में (रु. लाख में)	
					सामान्य श्रेणी	आरक्षित श्रेणी	सामान्य श्रेणी	आरक्षित श्रेणी	मानक	पार्क फेसिंग
अवध विहार योजना लखनऊ	128 वर्गमीटर	72	54.91	63.11	2.75	1.38	24.71	26.08	0.53	0.69

आवंटन के पश्चात आवंटन पत्र निर्गमन तिथि से 60 दिन में भूखण्ड के कुल मूल्य का पूर्ण भुगतान करने पर 5% की छूट

ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन हेतु सुविधा प्रदाता बैंक

UP RERA Collection Account No.	बैंक का नाम एवं पता	संबंधित अधिकारी का नाम, दूरभाष सं०
A/c No. : 50100294375004	HDFC Bank, CP-06, Vikrant Khand, Gomti Nagar, Faizabad Road, Lucknow	श्री आशीष पाण्डेय 9811619422

इं० पवन कुमार वर्मा
अधीक्षण अभियन्ता
अवध विहार वृत्त, लखनऊ
मो०-8795810127

श्री हिमांशु कुमार गुप्ता
उप आवास आयुक्त
लखनऊ जोन
मो०-8189081005

इं० सुनील कुमार
अधिशाली अभियन्ता,
निर्माण खण्ड लखनऊ-08
मो०-8795810346

श्री बृजेश कुमार
सम्पत्ति प्रबन्धक-सम्पत्ति प्रबन्ध
कार्यालय, अवध विहार योजना
मो० 8189081118



भूखण्ड की बुकिंग के लिए QR कोड स्कैन करें अथवा

वेबसाइट www.upavp.in पर विजिट करें

नियम एवं शर्तें: 1. आवेदक भारत का नागरिक हो। 2. आवेदक की आयु आवेदन पत्र जमा करने की अन्तिम तिथि को 18 वर्ष से कम न हो। 3. ऑनलाइन पंजीकरण प्रारम्भ होने पर इच्छुक आवेदक सर्वप्रथम परिषद वेबसाइट www.upavp.in पर जाकर मुखपृष्ठ (Homepage) के लिंक "Online Registration For plots/houses/flats" पर क्लिक करेंगे। 4. शासन/परिषद द्वारा समय-समय पर किये गये परिवर्तन लागू होंगे। 5. प्रथम चरण में एकमुश्त भुगतान करने का विकल्प देने वाले आवेदकों के मध्य आवंटन सार्वजनिक लॉटरी ड्रा द्वारा किया जाएगा। उक्त के उपरान्त यदि सम्पत्ति शेष रह जाती है तो किश्तों पर भुगतान का विकल्प देने वाले आवेदकों के मध्य सार्वजनिक लॉटरी ड्रा से कार्रवाई की जाएगी। 6. आवेदन मात्र ऑनलाइन माध्यम से ही किये जाएंगे। 7. किसी भी विवाद की स्थिति में आवास आयुक्त का निर्णय अन्तिम एवं बाध्यकारी होगा। 8. ऑनलाइन आवेदन तथा विस्तृत नियम व शर्तें देखने के लिए परिषद की वेबसाइट www.upavp.in पर Login करें।



30प्र0 आवास एवं विकास परिषद

104, महात्मा गांधी मार्ग, लखनऊ

Website : <https://www.upavp.in>, E-mail.: info@upavp.com



संपत्तियाँ एवं पंजीकरण से जुड़ी विस्तृत जानकारी के लिए हायल करें
(टोल फ्री नंबर) 1800-180-5333, 0522-2236803

UPHousingBoard www.upavp.in



ज़ी टीवी के 'वसुधा और देवांश की मेहंदी' की शाम रही दिलवालों की दिल्ली के नाम



‘वसुधा’ सीरियल की फेमस जोड़ी वसुधा और देवांश की जिंदगी में एक खूबसूरत मोड़ आया, जिसे ‘वसुधा विवाह विशेष’ के रूप में सेलिब्रेट किया गया था। इसी सिलसिले में मेहंदी की रस्म को निभाने के लिए वसु और देव दिल्ली आए थे। आइए, राजस्थानी परंपराओं की खुशबू

वसुधा हर रोज़ 10PM | ZEETV

बिखेरती मेहंदी की शाम के बेहतरीन मोमेंट्स को एंजौय करें.

‘वसुधा’ का अब तक का सफर

इस सुंदर जोड़े की कहानी शुरू होती है राजस्थान के उदयपुर शहर के चौहान परिवार से. उसूलों की धनी चंद्रिका सिंह चौहान का होनहार बेटा देवांश यानी देव परिवार का बिजनेस संभालता है. ऐसे में वसुधा ने चौहान परिवार में एंट्री ली और यहीं से देव और वसुधा के बीच एक खूबसूरत रिश्ते की शुरुआत हुई.

‘सत्व’ की ब्रांड एंबेसडर बन चुकी वसुधा की अब देव से शादी होने जा रही है जिसके चलते ‘वसुधा विवाह विशेष’ के रूप में एड शूट किया गया. मेहंदी फंक्शन इसका अहम हिस्सा था. इसी के साथ इस शो ने और भी इंटरस्टिंग मोड़ ले लिया इसलिए आगे की कहानी जानने के लिए बने रहें पौपुलर शो ‘वसुधा’ के साथ.

मेहंदी फंक्शन को अटेंड करने के लिए देव और वसु दिल्ली आए, जहां महिला फैस ने इनका ग्रैंड वेलकम किया. दोनों को देखते ही सबने कहा कि इनकी जोड़ी तो ‘Made For Each other’ जैसी लगती है. ऑडियंस ने खुद को टीम ‘ब्राइड’ और टीम ‘गूम’ में बांट कर ढेरों गेम्स खेले और इनको खूब एंजौय किया. गेम्स जीतने वाली महिलाओं को वसुधा और देवांश की मेहंदी से जुड़े गिफ्ट्स भी दिए गए.

इस तरह के इवेंट यह महसूस कराते हैं कि ‘वसुधा’ शो ऑडियंस के दिल के बेहद करीब है और वह इसके कैरेक्टर्स देव और वसु से खास लगाव रखती है.

मेहंदी की रस्म के दौरान जब वसुधा से पूछा गया कि यह रस्म लड़की के लिए कितना मायने रखती है, तो उसने इमोशनल होकर बताया कि वैसे तो शादी की हर रस्म का अपना अलग महत्व होता है लेकिन मेहंदी की रस्म यह महसूस कराती है कि लड़की के हाथों पर लिखा गया नाम ही अब उसका सबकुछ है.

मेहंदी फंक्शन चल ही रहा था कि देव ने वसु के लिए ‘तेनु लेके मैं जावांगा...’ सॉंग पर सरप्राइज डांस परफॉर्म किया जिसे देख कर वसु और ऑडियंस दोनों ही शौक्ड रह गए थे. डांस के साथ ही सुहानी शाम का सफर समाप्त हुआ. इस कपल की कहानी को जानने के लिए देखें ‘वसुधा’ ज़ी टीवी पर रोज रात 10 बजे.



8

पितांबरी

देवभवत्ती®

अगरबत्ती

अनुभव करें भक्ति की शक्ति!

उत्सव
महाशिवरात्रि का,
सुगंध महके
शिव उपासना का!



॥ॐ नमः शिवाय॥



भगवान शिव को प्रिय कैलासपत्नी फूल का सुगंध, बेलपत्र की पाउडर
और अन्य घटक एकत्रित कर यह अगरबत्ती बनाई है।

Pitambari Products Pvt. Ltd.: Maharashtra: 8451907123,
North: 7011012599, South: 7674889939, East: 7752023380,
9867102999, CRM: 022 - 67035564 / 5699.
Toll Free: 18001031299. CIN: U74110MH1989PTC051314

Scan To
Shop





संतान पर असली हक

सरकारी बाबूगिरी का हाल यह है कि वे जब चाहें लकीर के फकीर बन सकते हैं और जब चाहें कानून और नियम को तोड़मरोड़ कर जनता को परेशान कर सकते हैं। हैदराबाद स्थित पासपोर्ट ऑफिस ने एक 4 साल की लड़की को पासपोर्ट देने से इनकार कर दिया क्योंकि मां ने ऐप्लिकेशन के साथ पिता की नोऑबजैक्शन नहीं लगाई थी। पिता मां को छोड़ कर पहले ही अमेरिका जा चुका था।

हाई कोर्ट ने रीजनल पासपोर्ट ऑफिस को आदेश दिया कि पासपोर्ट जारी किया जाए पर इस के लिए पासपोर्ट ऑफिसर को कोई सजा दी गई हो, ऐसा नहीं लगता। सरकारी अफसरों के पास ऐसे हजारों हक हैं जिन का वे जब चाहें नागरिकों या आम लोगों को तंग करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं और औरतों को तो खास मुश्किल होती है जब उन्हें पति या बॉयफ्रेंड के बिना कमाना भी पड़ता है, घर भी संभालने होते हैं और बच्चों की खातिर ऐसी स्थितियों से भी गुजरना होता है।

अगर किसी बर्थ सर्टिफिकेट पर मां का नाम दर्ज है तो पिता चाहे हो, चाहे आपत्ति करे, चाहे तलाक दे चुका हो, चाहे कस्टडी का मामला चल रहा हो, पहला और अकेला हक संतान पर मां का होता है जब तक संतान एडल्ट नहीं हो जाए। कानून अगर कुछ और कहता है तो वह कानून कूड़ेदान में फेंकने लायक है।

जिस मां ने संतान को जन्म दिया है वह ही हर निगाह से संतान का हित सोच सकती है चाहे उस ने भी दूसरी शादी कर ली हो या पिता अपनी संतान को ज्यादा चाहने का दावा कर रहा हो जैसा अतुल सुभाष के मामले में हुआ जिस ने 80 मिनट का वीडियो और 24 पन्नों का सुसाइड नोट बना कर अपने बेटे की मां को कठपेरे में खड़ कर दिया है।

औरतों का अपनी संतान पर पूरा और अकेला हक है और होना चाहिए और चाहे पुरुष विवाहित हो या अविवाहित मां की अनुमति के बिना उस से दूर भी रखा जा सकता

है। यह प्रकृति का नियम है। विवाह संस्था ने औरतों को पुरुषों के लिए बच्चे पैदा करने की मशीन बना दिया है और इस गलती और गलतफहमी को अब दूर करना चाहिए।

औरतों को चाहिए कि वे हर ऐसे

कानून पर, हर ऐसे नियम

पर, हर ऐसे धर्म का विरोध करें जिस में पिता को वरीयता दी जाए। पासपोर्ट हो या आधार कार्ड हो, किसी भी जने की पहचान मां और सिर्फ मां की मार्फत होनी चाहिए। जो परंपरा बनी हुई है कि

किसी शख्स के नाम पिता का नाम आता है, यह औरतों की गुलामी का प्रतीक है। प्रकृति ने औरतों को ही बच्चे पैदा करने का हक दिया है और धर्मों ने राजाओं से मिल कर उसे छीन लिया है।

बस लाइक्स से मतलब

किसी इन्फ्लुएंसर को इंस्टाग्राम पर नई रैसिपी बनाते सिखाना सब से रोचक काम है। 36 इन्फ्लुएंसर को ले कर आधे घंटे की कुकिंग वाली बनी चीज मैजिक की तरह आप के सामने 16 सैकंड में बन कर तैयार है। यह मैसेज भी होता है कि इन्फ्लुएंसर को फौलो करना न भूलें।

इसी तरह किसी इन्फ्लुएंसर को गप्पे की कचौड़ी को उंगलियां चाटते देखना है। किसी रील में आप मैली सी गप्पे दी हट्टी तक पहुंच जाएंगे और वहां सिर्फ ₹22 में कचौड़ी, आलू, चटनी, प्याज, हरीमिचं, नैपकिन, प्लास्टिक का दोना सब 16 सैकंड में पा जाएंगे।

इस इन्फ्लुएंसिंग बिजनेस को इन्फ्लुएंसर की महामारी कहना ज्यादा ठीक रहेगा क्योंकि यह इस तरह फैल चुकी है कि हरकोई हर समय रील बनाने में या देखने में लगा रहता है। यंग तो छोड़िए मिडल एंज और ओल्ड भी इन को देखते हैं क्योंकि बहुत सी इन्फ्लुएंसर लो कट ब्लाउज पहनती हैं जिस में से क्लीवेज झांकती नजर आती हैं। जो दिखाया जा रहा है, यह पता नहीं कि रैसिपी है, कचौड़ी है या बदन।

बैठेठालों का यह शगल अच्छा है। इस ने दुनियाभर को लपेटे में ले लिया है। यंग कोई रील देखे बिना जाने नहीं देना चाहते और एकसाथ एक दिन में कैसे सैकड़ों को लाइक कर डालते हैं

यह अंदाजा है। इन्फ्लुएंसर को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे जो कह या दिखा रहे हैं कितना सही कितना गलत है। उन्हें फौलोअर्स का नंबर चाहिए क्योंकि अब तो चांस है कि नंबर अच्छा है तो भारत मंडप में नरेंद्र मोदी उन्हें मिलने के लिए बुला लें।

दुनिया के ज्यादातर नेता वैसे चुनावों में वही काम करते हैं जो इन्फ्लुएंसर करते हैं, लुभाने का, झूठसच बोलने का। डोनाल्ड ट्रंप इसी बलबूते पर जीते हैं। नरेंद्र मोदी के 2014 के पुराने वीडियो और आज के देश का हाल देख लें पता चल जाएगा कि महान इन्फ्लुएंसर्स क्या करते हैं, छोटे इन्फ्लुएंसर्स को क्यों कोसा जाए ?

हम तो गंद में रहेंगे

हम अपने देश की गंदगी के लिए खुद ही ब्लेम करते हैं पर हमारे साथ प्यारी नेचर है जिस ने स्पेन जैसी अमीर कंट्री को सबक सिखा दिया और उस के वेलेंसिया इलाके में लोगों के नलों में या तो पानी है ही नहीं या हमारे देश के नलों की तरह मटमैला, कैमिकलों और ह्यूमन वेस्ट से भरा है।

हमारे लिए यह बेहद संतोष की बात है कि वेलेंसिया के लोग बोटलबोटल पानी के लिए तरस रहे हैं। जैसे हमारे यहां तरसते हैं। वहां भी टैंकर माफिया पनपने लगा है। बोटल और साफ पानी की सप्लाई स्पेन में पहले तो छोटेछोटे इंडस्ट्रियलिस्टों के हाथ में थी पर धीरेधीरे अमेरिका की कोका कोला और पेप्सी कोला ने और

यूरोप की नैस्ले ने सारे बौटलिंग प्लांट खरीद लिए और वे धड़ाधड़ पानी जमीन से निकाल रहे हैं।

ठीक हमारे जैसे देश की तरह बाढ़ का फायदा ये कंपनियां उठा रही हैं और ज्यादा पानी बेच कर प्रॉफिट लूट रही हैं। उन कंपनियों को मुनाफा इसलिए भी हो रहा है क्योंकि जब स्पेन के वेलेंसिया में बाढ़ के कारण नदियों का पानी खराब हो गया, भारी बाढ़ से 100 से ज्यादा ट्रीटमेंट प्लांट खराब हो गए और उन की नदियों का पानी हमारी गंगा मैया के पानी की तरह गाद, शवों, ह्यूमन वेस्ट से भर गया है जो न पीने लायक है और न ही नहाने लायक।

यह बेहद खुशी की बात है कि पश्चिमी अमीर देशों में भी नेचर अपना

कहर ढहा कर उन्हें हम जैसा रहने को मजबूर कर रही है। हम ने तो तय कर रखा है कि हम अपने को गंदगी में रखेंगे। अगर नेचर हमारा साथ दे तो पश्चिमी देशों को भी हम से सीखने के लिए भेज देगी कि कैसे बदबूदार मैले घरों में गंदी हवा, जहरीले खाने में जिंदा रहा जा सकता है।

जैसे आज हम दुनिया के नंबर एक देश हैं 1+ गरीब मजदूरों के ऐक्सपोर्ट में, वैसे ही हम गंदगी में रहने की ट्रेनिंग देने वाला देश बन जाएंगे।

अखबारों में कहीं पढ़ने को मिले कि स्पेन की एक मांबेटी ने भारतीय अफसरों को गंदगी की जानकारी के लिए वर्कशॉप करने के लिए स्पेन बुलाया है तो जरूर बताना। ●

बिहार में रामायण परिपथ से जुड़े पौराणिक स्थलों की
यात्रा कर रामायण काल को जीवंत करें।

बिहार के रामायण सर्किट में आपका स्वागत है।

बिहार में कई स्थान महाकाव्य रामायण का हिस्सा हैं,
और मंदिरों तथा तीर्थस्थलों के रूप में ये स्थान आज भी मौजूद हैं।



पुनौरा धाम, माता जानकी जन्मस्थली

बिहार के सीतामढ़ी जिले के पुनौरा गांव में मां जानकी मंदिर को पुनौरा धाम के नाम से भी जाना जाता है। मान्यता है कि माता सीता का जन्म यहीं हुआ था। इससे जुड़ी एक कहानी है कि एक बार मिथिला में भयंकर अकाल पड़ा और वहां के पुजारी ने राजा जनक को खेत जोतने की सलाह दी। जब राजा जनक हल चला रहे थे, तो जमीन से एक मिट्टी का कलश निकला, जिसमें माता सीता शिशु अवस्था में थीं।



विश्वामित्र आश्रम, बक्सर

बक्सर को यूही ज्ञान विज्ञान का तपोवन नहीं कहा गया है। महर्षि विश्वामित्र के तप-बल का ही प्रभाव था कि मर्यादा पुरुषोत्तम राम व अनुज लक्ष्मण ने, उनसे वीरोचित शिक्षा ग्रहण करके राक्षसी वृत्तियों का संहार किया था। बक्सर ही वह पुण्य भूमि है, जहां विश्व के प्रथम तत्त्वदर्शी, वैज्ञानिक, मंत्रद्रष्टा व सृष्टि के संस्थापक महर्षि विश्वामित्र ने अपना आश्रम बनाया था।



अहिल्या स्थान (अहिल्या मंदिर)- दरभंगा

कहा जाता है कि ऋषि विश्वामित्र की आज्ञा से इसी स्थान पर राम ने अहिल्या का उद्धार किया था, इसलिए इसे अहिल्या स्थान कहा जाता है। यह मंदिर कला और प्राचीन भारतीय वास्तुकला का एक उत्कृष्ट नमूना है। ऐसा माना जाता है कि यह मंदिर गौतम ऋषि की पत्नी को समर्पित है और मंदिर के अंदर एक सपाट पत्थर है जिसके बारे में कहा जाता है कि इसमें देवी सीता के पैरों के निशान हैं।



सीता कुंड- मुंगेर

सीता कुंड रामायण के सबसे भावनात्मक क्षणों में से एक, माता सीता की अग्नि परीक्षा की याद दिलाता है। ऐसा माना जाता है कि कुंड (सीता कुंड) का पानी उस दिन से हमेशा गर्म रहता है जब माता सीता ने अग्नि परीक्षा से पहले कुंड के पानी में स्नान किया था।



गिरिजा स्थान फुलहर- मधुबनी

सीता, राजा जनक की पुत्री, जिनकी राजधानी निकटवर्ती जनकपुर (नेपाल) में थी, वे अक्सर सुगंधित फूल लेने के लिए फुलहर गांव आती थीं और उन्हें इस मंदिर में गिरिजा देवी को अर्पित करती थीं। यह वह स्थान है जहाँ कहा जाता है कि सीता और श्री राम की पहली मुलाकात गिरिजा मंदिर के आसपास फूल तोड़ते समय हुई थी।



पंथ पाकर- सीतामढ़ी

सीतामढ़ी जिले में पंथ पाकर के बारे में कहा जाता है कि भगवान राम से विवाह के बाद सीता जी को पालकी में इसी रास्ते से अयोध्या ले जाया गया था। यहां एक पुराना बरगद का पेड़ है, जहां सीता जी ने अयोध्या जाते समय कुछ देर विश्राम किया था।

अहिरोली (बक्सर), राम चौरा (वैशाली), सीता कुंड (गया), सीता थापा (औरंगाबाद), वाल्मिकी नगर (पश्चिम चंपारण)
अन्य स्थान हैं, जो रामायण सर्किट से जुड़े हैं।

पर्यटन निदेशालय

प्रथम तल, बी. ब्लॉक, एक्सटेंशन भवन, मुख्य सचिवालय, पटना-800 015, फोन:- 0612-2217045,

Email: directortourismbihar@gmail.com

Follow us:     /@TourismBiharGov, Web: <https://tourism.bihar.gov.in/>



Scan for
more information

फैशन का टशन: वैसे तो दुर्बई पैसों वालों का शहर है फिर भी जो मजा कुछ सेल में खरीदने में आता है वह कुछ अलग ही होता है और इसीलिए वहां का फैशन ब्रैंड मैक्स फैशन एंड सीजन की सेल करता है और खूब बिक्री होती है. बढ़िया माल और कुछ सस्ते में, सोने में सुहागा.



उम्र नहीं ग्लैमर देखो: अब लगजरी अपार्टमेंट बेचने हैं तो एजेंट भी ग्लैमर वाली होनी चाहिए न? अमेरिका के एरीजोना में नोबेल एजेंसी की यही तो खासीयत है कि उन के एजेंट स्मार्ट होती हैं. वैसे यह भी देखिए कि अगर चुस्ती बरकरार रहे तो किसी भी उम्र में ग्लैमर जाता नहीं है.



यह भी जान लें: पर्स का नया नाम क्लच है, क्लच जिसे पकड़ा जा सके. अब छोटे से क्लच भी लाखों के आते हैं यह तो आप जानती ही हैं और इन्हें खास फैशन स्टेटमेंट कहा जाता है, यह भी जान लें. इस की तारीफ करते हुए इस के स्ट्रैप, पौकेट्स, कलर्स, फैब्रिक, लैडर सब की इतनी लच्छेदार बातें होती हैं कि हजारों डॉलर निकाल दिए जाते हैं.



कला के कद्रदान: क्लैर डैसी और जोह्न गनिओ फौक आर्टिस्ट हैं, हमारे राज कपूर और कन्हैया कुमार जैसे जो ढपली को म्यूजिक की जड़ समझ कर इस्तेमाल करते हैं. राज कपूर का युग तो खत्म हो गया और लैफ्टिस्ट स्पीकर कन्हैया कुमार राजनीति के जंगल में 2 चुनाव हारने के बाद खो गए हैं. क्लैर और जोह्न अपनी कला को अमेरिका के छोटे शहरों और कसबों में ले जा रहे हैं और बेहद खुश हैं कि वे आम लोगों से मिल कर उन की भावनाओं को गानों में ला पाते हैं.



हौबी बढ़िया है: योयोका वैसे तो जापान में पैदा हुई थी पर अब अमेरिकी है और टीनऐज ड्रमर है और इतने सारे ड्रम अकेले बजा सकती है. हर ड्रम की आवाज अलग होती है और हाथों और पैरों को इस्तेमाल कर ड्रमर बहुत ही दिलकश संगीत पैदा कर सकते हैं. अगर पड़ोसी ठीक हों और उन्हें आप के ड्रम बजाने से ऐतराज न हो तो यह हौबी बढ़िया है.



स्टाइल भी जरूरी है: अब चाहे सिर्फ जौगिंग के लिए जाना हो तो स्टाइल तो रहना चाहिए न. न जाने कौन मिल जाए और किस से अखियां लड़ जाएं. अब दुनियाभर की गारमेंट कंपनियां बढ़िया पार्टी ड्रेस के साथ फिटनेस ड्रेस भी बना रही हैं और उस में भी ब्रैंडेड पहनना अब जरूरी होता जा रहा है. इन तीनों ने जो पहना है वह खास है, किसी खास का इंतजार बस है.

हर जगह है भेदभाव: अमेरिका के मूल निवासी अब गिनती में थोड़े से ही रह गए हैं क्योंकि पिछले 300 सालों में भरभर कर जहाजों में यूरोप, अफ्रीका एशिया से लोग आए. पिछले कुछ सालों में अमेरिकी दरियादिली दिखा कर इन मूल निवासियों जिन्हें रेड इंडियन कहते हैं का खयाल रखने लगे हैं. इन के इलाकों में गोरोंकालों को मकान बनाने की इजाजत नहीं है, इन पर बहुत से कानून लागू नहीं होते. अभी इन में से एक के इलाके के जंगलों में भीषण आग लगी तो अब राज्य सरकार ने नए मकान बना कर दिए हैं. ट्रंप के आने पर इन का हाल बुरा होगा क्योंकि डोनाल्ड ट्रंप के मागा समर्थक तो सिर्फ गोरों और क्रिश्चियन का खयाल रखने वाले हैं. ●



युवातियों की फाइनेंशियल फ्रीडम



पुरुषों की तुलना में महिलाएं कम पैसे इनवैस्ट करती हैं। मगर इस के पीछे की वजह को जानना और सफल इनवैस्टर बनना कितना जरूरी है, क्या जानना नहीं चाहेंगे...

महिलाएं परिवार की धुरी होती हैं। आजकल वे बाहरी दुनिया में भी अपनी पैठ बना रही हैं। अपनी काबिलीयत के दम पर ऊंचे औहदों पर काबिज हो रही हैं।

कई दफा उन की सैलरी पुरुष सहयोगियों से कहीं ज्यादा होती है। फिर भी उन्हें आर्थिक आजादी का एहसास नहीं होता। वे जौब कर रही हों या होममेकर हों बचत करने का हुनर उन्हें बखूबी आता है। लेकिन केवल कमाना और बचत करना ही काफी नहीं। उन के लिए बचत को इनवैस्टमेंट में तब्दील करने का हुनर सीखना और फाइनेंशियल नौलेज होना भी बहुत जरूरी है। तभी वे हकीकत में आर्थिक आजादी का स्वाद चख सकेंगी।

मान लीजिए आप ने छोटीछोटी बचत कर के काफी पैसे इकट्ठे कर लिए पर अब आप को समझ ही नहीं आ रहा कि इस पैसे को कहाँ इनवैस्ट करें? इसी तरह यदि आप के पति अस्पताल में एडमिट हैं मगर आप को नहीं पता कि बैंक में पैसे कैसे जमा करें या उन की मैडिकलेम पौलिसी का इस्तेमाल कैसे किया जाए? यह भी हो सकता है कि आप के पति का ऐक्सीडेंट हो गया और आप के ऊपर पूरा घर और व्यापार चलाने की जिम्मेदारी आ गई हो।

आप 2 बच्चों की मां हैं और आप को व्यापार या फाइनेंस की कोई भी जानकारी नहीं है। ऐसे हालात में आप क्या करेंगी दूसरों का मुंह ताकेंगी? ये तीनों ही उदाहरण हमें एहसास दिलाते हैं कि महिलाओं को फाइनेंशियल नौलेज होना कितना जरूरी है। परिवार में मुसीबत कभी भी आ सकती है। जरूरी है कि आप जिम्मेदारी उठाने को तैयार रहें। इसलिए महिलाओं का आर्थिक रूप से आजाद होना बेहद जरूरी है।

बेहतर इनवैस्टर बन सकती हैं महिलाएं

महिलाओं के मैनेजमेंट पर कोई सवाल नहीं उठाया जा सकता। उन्होंने परिवार, समाज, देश और दिग्गज कंपनियों की जिम्मेदारी बखूबी उठा कर खुद को हर मोरचे पर साबित किया है। मगर एक बात बहुत निराश करने वाली है कि ज्यादातर घरों में उन्हें पैसों या इनवैस्टमेंट के मैनेजमेंट से दूर ही रखा जाता है। पैसों को ले कर सारे फैसले पुरुष ही करना चाहते हैं। वे खुद को महिलाओं से

बेहतर इनवैस्टर मानते हैं। एक सफल इनवैस्टर बनने के लिए अनुशासन, धैर्य, एकाग्रता और मेहनत जैसे गुणों की आवश्यकता होती है। ज्यादातर महिलाएं इन गुणों से संपन्न होती हैं इसलिए वे बेहतर इनवैस्टर बन सकती हैं।

अध्ययनों में पाया गया है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में औसतन 40% कम रकम इनवैस्ट करती हैं। जेंडर डिस्क्रिमिनेशन कारण महिलाओं को पुरुषों की तुलना में केवल 81% वेतन मिलता है इनवैस्टमेंट न करने से पहले से मौजूद धन का अंतर और बढ़ सकता है।

महिलाओं को क्या रोक रहा है

महिलाएं पुरुषों की तुलना में कम पैसे इनवैस्ट करती हैं। लेकिन इस के पीछे की वजहों को पहचानना मुश्किल है। कई महिलाओं को यह नहीं पता होता कि शुरुआत कैसे करें। ज्यादातर महिलाएं मनी मैनेजमेंट का जिम्मा घर के पुरुष सदस्यों पिता, भाई, पति या बौयफ्रेंड पर छोड़ देती हैं यह उचित नहीं। जोखिम से बचने के लिए प्रोफिटेबल इनवैस्टमेंट के बारे में नहीं सोचतीं। अपनी आय को ले कर खर्च न करें इसलिए क्रेडिट कार्ड्स पर ज्यादा जोर न दें और न ही यूपीआई पेमेंट की आदी बनें। इन दोनों का प्रयोग केवल इमरजेंसी में करें। बैंक से या एटीएम से पैसा निकाल कर कैश खर्च करने की आदत रखें क्यों पैसे हाथ से देते समय थोड़ा में सा प्रेशर बना रहता है।

इनवैस्टमेंट शुरू करें

जितना हो सके आप को जल्द से जल्द इनवैस्टमेंट करना शुरू कर देना चाहिए ताकि आप अपने रुपयों का पूरा लाभ उठा सकें। भले ही आप के पास कम पैसे हों मगर हर महीने इनवैस्ट करने का रूटीन जरूर बनाए रखें। अपने पैसे को लंबे समय तक के लिए इनवैस्ट कर के रखें और इस दौरान प्राप्त प्रॉफिट को फिर से इनवैस्ट करें। अगर आप ने अभी तक इनवैस्ट नहीं किया है तो याद रखें कि शुरू करने में कभी देर नहीं होती, चाहे इनकम बड़ी हो या छोटी।

सिर्फ बचत ही नहीं इनवैस्टमेंट पर भी ध्यान दें

युवतियों का पूरा ध्यान बचत करने में लगा रहता है जबकि उन्हें इनवैस्टमेंट को भी समझने

और करने की जरूरत है। आप को जान लेना चाहिए कि महंगाई के चलते समय के साथ पैसों का मूल्य कम होता जाता है। इसलिए इनवैस्टमेंट कर ज्यादा रिटर्न बनाना बहुत जरूरी है।

कहां करें अपने पैसे का इनवैस्टमेंट

हाल ही में आई एक स्टडी बताती है कि भारतीय शहरी महिलाएं फिक्स्ड डिपॉजिट में ज्यादा इनवैस्ट कर रही हैं। वे अपने कुल एसेट अलोकेशन का 50 फीसदी फिक्स्ड डिपॉजिट और सेविंग अकाउंट में बनाए रखती हैं। केवल 7 फीसदी स्टॉक्स में लगाती हैं। डीबीएस बैंक इंडिया ने क्रिसिल के साथ मिल कर महिला और वित्त (वूमन ऐंड फाइनेंस) पर एक स्टडी जारी की, जिस में 10 भारतीय शहरों में 800 हाई इनकम शहरी महिलाओं, सैलरी लेने वाली और सैल्फ एम्प्लॉयड दोनों को शामिल किया गया था। सर्वेक्षण में शामिल महिलाओं की आय 10 लाख रुपए से ले कर 55 लाख रुपए सालाना थी। यह नतीजा इस सर्वे से निकल कर आया।

मगर यहां गौर करने की बात है कि भले ही

बहन, बच्चे या मातापिता आप पर डिपेंड हैं तो लाइफ इंश्योरेंस जरूर करवाएं। वहीं अपने लिए ऐक्सीडेंट या मैडिकल कवरेज लेना भी एक अच्छा कदम होगा ताकि किसी प्रकार की दुर्घटना या बीमारी में आप के परिवार पर अतिरिक्त भार न पड़े।

कम उम्र की महिलाएं ले रही हैं जोखिम

हाल ही में किए गए एक सर्वे के अनुसार 18 से 25 साल की महिला इनवैस्टर्स द्वारा सुरक्षित इनवैस्टमेंट विकल्प मसलन सावधि जमा (एफडी) के बजाय उच्च जोखिम वाले विकल्पों में इनवैस्टमेंट करने की संभावना 3 गुना अधिक रहती है। यह सर्वे ग्रो ने किया है। इस में 28 हजार लोगों से प्रतिक्रियाएं ली गईं। सर्वे में महिलाओं के इनवैस्टमेंट लक्ष्य के बारे में भी बताया गया है।

सर्वे के अनुसार 57% युवा महिलाएं अपने निजी लक्ष्य को हासिल करने के लिए इनवैस्टमेंट करती हैं। वहीं 28% अपने यात्रा लक्ष्य को हासिल करने और 28% उच्च शिक्षा के लक्ष्य को हासिल करने के लिए इनवैस्टमेंट करती हैं। सर्वे में कहा गया है कि आय और उम्र के साथ इनवैस्टमेंट लक्ष्य बदल जाते हैं।

दरअसल, सिर्फ पैसे कमाना और बचत करना ही काफी नहीं है। पैसे को ऐसी जगह इनवैस्ट करना भी जरूरी है जहां आप की रकम तेजी से बढ़े और दीर्घकाल में अच्छी खासी रकम हाथ में आ जाए। इस के कई रास्ते हो सकते हैं लेकिन एक बात हमेशा याद

छोटी चीजों से शुरुआत करें

महिलाओं को हर महीने का बजट तय करना होगा। इस के बाद वे छोटीछोटी चीजों से शुरुआत करें। बैंक जा कर पैसा जमा और निकालना सीखें। पासबुक, लौकर और एटीएम जैसी चीजों का इस्तेमाल जरूर करें। उन्हें बैंक/इनवैस्टमेंट से जुड़ी हर ट्रांजैक्शन खुद करनी चाहिए। अपने लिए बीमा तलाशें और कुछ भी नया पता चलने पर उस की पूरी जानकारी जरूर लगाएं।

एफडी और सेविंग अकाउंट में आप थोड़ा पैसा रख सकती हैं लेकिन अपना बचाया हुआ पूरा पैसा केवल इन्हीं जगहों पर न रखें बल्कि अन्य औप्शन भी समझें। इस से न सिर्फ आप के पोर्टफोलियो में डाइवर्सिफिकेशन आएगा अपितु आप टैक्स बचा सकेंगी और हाई यील्ड भी प्राप्त कर सकेंगी।

इनवैस्टमेंट करते समय कदम फूंक कर चले

जब भी अपनी मेहनत की गाढ़ी कमाई को इनवैस्टमेंट करने की सोचें तो सब से पहले यह सोचें कि आप का गोल क्या है। इनवैस्टमेंट गोल पर आधारित होना चाहिए। यदि आप की आयु 25-27 से ले कर 30-32 साल है और रिटायरमेंट आप का गोल है तो इस का सीधा सा मतलब है कि आप के पास प्लानिंग का समय काफी होगा।

इस के बाद सब से अहम है अपनी और अपने पर निर्भर (मातापिता या बच्चे) की सुरक्षा। इनवैस्टमेंट से पहले सुरक्षा की बात आती है। भाई,

रखनी चाहिए कि इस का कोई शॉर्टकट नहीं होता। इसलिए अपनी पहली नौकरी शुरू करने के साथ ही इनवैस्टमेंट के बारे में सोचना चाहिए। आप होम मेकर हों या जौब करती हों मगर शादी के बाद आप को बचत और इनवैस्टमेंट शुरू कर देना चाहिए क्योंकि यही वह वक्त होता है जब खर्च के बाद आप के हाथ में कुछ पैसे बचते हैं। इस वक्त शुरू की गई इनवैस्टमेंट आप के और आप के पार्टनर का भविष्य सुरक्षित बना सकती है। इसलिए हम यहां इनवैस्टमेंट के वे तरीके बता रहे हैं जो 20 से 35 साल की महिलाएं अपना सकती हैं। ये तरीके अनमैरिड को अपनाने भी चाहिए क्योंकि उन के पास बचत का मौका ज्यादा होता है। वेतन या अन्य आय को फालतू में हरगिज खर्च न करें।

पब्लिक प्रोविडेंट फंड (पीपीएफ)

चाहे आप कामकाजी महिला हों या होम मेकर, पब्लिक प्रोविडेंट फंड आप के लिए इनवैस्टमेंट का अच्छा विकल्प हो सकता है। इस

में 15 साल तक इनवैस्टमेंट करनी होती है जिस पर सरकार 7.1% ब्याज देती है। सालाना इनवैस्टमेंट की राशि 500 से 1.5 लाख रुपए तक हो सकती है। इसे किसी भी पोस्ट ऑफिस या बैंक में खोला जा सकता है। इतना ही नहीं इस में इनवैस्टमेंट की रकम पर टैक्स छूट भी ली जा सकती है। इस के अलावा इस में मिलने वाले ब्याज पर भी टैक्स छूट मिलती है।

एक उदाहरण के जरीए इस के फायदे समझने की कोशिश करते हैं। अगर आप पीपीएफ खाते में हर महीने 5 हजार रुपए 15 साल तक जमा करती हैं तो कुल जमा राशि होगी 9 लाख रुपए। इस पर 7.1% की दर से 7.27 लाख रुपए ब्याज मिलेगा। इस तरह मैच्योरिटी के बाद आप को कुल 16.27 लाख रुपए मिलेंगे।

नैशनल सेविंग सर्टिफिकेट (एनएससी)

नैशनल सेविंग सर्टिफिकेट सब से सुरक्षित इनवैस्टमेंट की स्कीमों में से एक है। इस में आप एक निश्चित रकम एक निश्चित समय के लिए इनवैस्टमेंट कर सकती हैं, जिस पर 8% की दर से ब्याज मिलता है। स्कीम मैच्योर होने के बाद आप को पूरा पैसा मिल जाता है। यह स्कीम महिलाओं के लिए इसलिए अच्छी है क्योंकि एक निश्चित समय में आप की बचत ब्याज समेत वापस मिल जाती है।

उदाहरण के लिए अगर आप ने 1 लाख रुपए का नैशनल सेविंग सर्टिफिकेट 5 साल के लिए बनवाया तो मैच्योरिटी के बाद आप को 1.46 लाख रुपए मिलेंगे, साथ ही आप इनकम टैक्स सेविंग भी कर सकती हैं।

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट स्कीम (एफडी)

फिक्स्ड डिपॉजिट स्कीम इनवैस्टमेंट के साथसाथ सेविंग का भी एक अच्छा विकल्प है। इस में आप के खर्च के बाद जो भी रकम बचती है उस की आप एफडी करवा सकती हैं। अलगअलग बैंकों में अलगअलग दर से ब्याज मिलता है। जरूरत पड़ने पर मैच्योरिटी से पहले भी एफडी तोड़ी जा सकती है। इसे किसी भी बैंक में खोला जा सकता है।

उदाहरण के लिए अगर आप ने 5 साल के लिए 1 लाख रुपए की एफडी करवाई है तो 6.5% की सालाना ब्याज दर से आप को 5 साल बाद 1.38 लाख रुपए मिलेंगे। यह इनवैस्टमेंट का सुरक्षित विकल्प है।

म्यूचुअल फंड्स

अब बात करते हैं इनवैस्टमेंट के एक ऐसे विकल्प की जिस में थोड़ा रिस्क है लेकिन रिटर्न भी ज्यादा है। म्यूचुअल फंड शेयर बाजार में सीधा इनवैस्टमेंट नहीं होता। इस में आप फंड मैनेजर के जरीए इनवैस्टमेंट करती हैं। आप सिस्टमैटेक

इनवैस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरीए थोड़ा थोड़ा पैसा भी म्यूचुअल फंड में डाल सकती हैं। आप अपने मोबाइल पर ऐप्लिकेशन डाउनलोड कर के म्यूचुअल फंड में इनवैस्टमेंट शुरू कर सकती हैं।

इस इनवैस्टमेंट पर होने वाले प्रॉफिट में से म्यूचुअल फंड कंपनी अपनी फीस काट कर बाकी रकम आप को दे देती है। म्यूचुअल फंड्स की कई अलग-अलग स्कीम्स मार्केट में उपलब्ध हैं जैसे डेब्ट फंड्स, इक्विटी फंड्स, बैलेंस्ड फंड्स आदि। इक्विटी फंड में रिस्क और रिटर्न की संभावना अधिक होती है। इस के बाद हाइब्रिड फंड और डेट फंड आते हैं। इक्विटी फंड लंबी अवधि के लिए होते हैं, जबकि डेट फंड छोटी अवधि के लिए होते हैं। महिलाएं म्यूचुअल फंड में इनवैस्टमेंट कर के अच्छा लाभ कमा सकती हैं। सिस्टमैटेक इनवैस्टमेंट प्लान (एसआईपी) सिर्फ 500 रुपए प्रति माह से शुरू किया जा सकता है। म्यूचुअल फंड में होने वाला लॉग टर्म कैपिटल गेन टैक्स फ्री होता है। इस में आप को इनकम टैक्स में छूट भी मिलती है।

सौवरेन गोल्ड बॉन्ड

सोने में इनवैस्टमेंट के कई विकल्प हो सकते हैं। मसलन, गहने, सोने के सिक्के, गोल्ड बुलियंस वगैरह। लेकिन इन सब में सब से अच्छा विकल्प माना जाता है सौवरेन गोल्ड बॉन्ड। इस सरकारी स्कीम में इनवैस्टमेंट से रिस्क बेहद कम हो जाता है और बेफिक्र हो कर रिटर्न हासिल कर सकती हैं। सौवरेन गोल्ड बॉन्ड को रिजर्व बैंक जारी करता है इसलिए इस की शुद्धता को ले कर कोई डंझट नहीं होता।

गोल्ड बॉन्ड पर आप को सालाना 2.50% ब्याज मिलता है। गोल्ड बॉन्ड के मैच्योर होने पर उस वक्त बाजार में सोने की जो कीमत होती है उस पर आप बेच सकती हैं। इस की खासीयत यह है कि फिजिकल सोने की तरह इस के स्टोरेज की चिंता नहीं करनी होती।

कुछ अन्य विकल्प

बीमा: जीवन बीमा महिलाओं के लिए सब से पुराने इनवैस्टमेंट विकल्पों में से एक है। यह पौलिसीधारक की मृत्यु की स्थिति में पौलिसीधारक के लाभार्थियों को वित्तीय सुरक्षा प्रदान करता है। यह पौलिसीधारक द्वारा अपने जीवनकाल में भुगतान किए गए प्रीमियम के बदले लाभार्थियों को एकमुश्त राशि (मृत्यु लाभ) का भुगतान करता है। महिलाओं विशेष रूप से जिन के आश्रित हैं उन्हें अपने परिवार की भविष्य की वित्तीय जरूरतों की सुरक्षा के लिए जीवन बीमा पर विचार करना चाहिए।

कर्मचारी भविष्य निधि (ईपीएफ): ईपीएफ भारत में कर्मचारियों के लिए एक सेवानिवृत्ति बचत योजना है। यह सरकार द्वारा



महिलाओं के लिए इनवैस्टमेंट का महत्त्व

महिलाओं के लिए इनवैस्टमेंट विकल्प आर्थिक स्वतंत्रता और सम्मानपूर्ण आत्मनिर्भर जिंदगी का अवसर देते हैं। ये उन्हें अपनी संपत्ति बढ़ाने और अपने आर्थिक भविष्य को सुरक्षित करने का मौका देते हैं। चाहे उन की वैवाहिक या रोजगार स्थिति कुछ भी हो उन्हें इनवैस्टमेंट जरूर करनी चाहिए। इनवैस्टमेंट विकल्प न केवल उन की स्वतंत्रता को बढ़ाते हैं बल्कि उन्हें घर के आर्थिक फैसले में भाग लेने और अपने भविष्य को सक्रिय रूप से आकार देने के लिए सशक्त भी बनाते हैं।

महिलाओं के लिए इनवैस्टमेंट विकल्पों के साथ सिंगल मदर अपने बच्चे की शिक्षा के लिए एकमुश्त राशि अलग रख सकती हैं जिस का उपयोग बाद में बच्चे की उच्च शिक्षा के लिए किया जा सकता है। इसलिए आर्थिक आजादी की तरफ कदम बढ़ाएं और अपने पैसों को अपनी मरजी से इनवैस्ट करें।

सालाना घोषित एक निश्चित ब्याज दर प्रदान करता है। यह उन महिलाओं के लिए सब से उपयुक्त इनवैस्टमेंट विकल्पों में से एक है जो कम से कम जोखिम के साथ एक विश्वसनीय दीर्घकालिक इनवैस्टमेंट की तलाश में हैं।

निजी क्षेत्र में काम करने वाली महिलाएं ईपीएफ योजना में अधिकतम 2.5 लाख रुपए तक का इनवैस्टमेंट कर सकती हैं जबकि सरकारी क्षेत्र में काम करने वाली महिला कर्मचारी 5 लाख रुपए तक की इनवैस्टमेंट कर सकती हैं।

महिलाओं के लिए भारत सरकार की इनवैस्टमेंट योजनाएं

इन सब योजनाओं के साथसाथ भारत सरकार महिलाओं के लिए इनवैस्टमेंट विकल्पों की एक सूची प्रदान करती है जो उन के लिए फायदेमंद हैं:

सुकन्या समृद्धि योजना (एसएसवाई)

एसएसवाई महिलाओं के लिए सब से अच्छे इनवैस्टमेंट में से एक है। यह सरकार द्वारा समर्थित बचत योजना है जिसे विशेष रूप से बालिकाओं के लाभ के लिए डिजाइन किया गया है। इस का उद्देश्य बालिकाओं की वित्तीय सुरक्षा और शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए दीर्घकालिक इनवैस्टमेंट विकल्प प्रदान करना है। मातापिता या अभिभावक 10 वर्ष से कम आयु की बालिका के नाम पर एसएसवाई खाता खोल सकते हैं। लड़की के 21 वर्ष की आयु तक पहुंचने तक खाते में योगदान दिया जा सकता है और उस की शिक्षा और विवाह खर्च के लिए निकालने की अनुमति है।

डाकघर महिला सम्मान बचत योजना

महिलाओं के लिए सब से अच्छे इनवैस्टमेंट विकल्पों में से एक यह योजना भारतीय डाक सेवा द्वारा पेश की जाती है। यह विकल्प महिलाओं के लिए सुरक्षित और विश्वसनीय इनवैस्टमेंट प्रदान करता है जिस से उन्हें अपनी बचत जमा करने और ब्याज कमाने की अनुमति मिलती है। यह प्रति वर्ष 7.5% की एक निश्चित ब्याज दर प्रदान करता है। आप इस योजना के तहत न्यूनतम ₹1,000 और अधिकतम ₹2 लाख का इनवैस्टमेंट कर सकते हैं।

मुख्यमंत्री महिला सम्मान योजना

मुख्यमंत्री महिला सम्मान योजना 2024 के दिल्ली बजट में विशेष रूप से महिला निवासियों के लिए घोषित एक पहल है। इस का उद्देश्य पात्र महिलाओं को ₹1 हजार की मासिक वित्तीय सहायता प्रदान करना है। इस का उद्देश्य दिल्ली में महिलाओं, विशेष रूप से आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों की महिलाओं को सशक्त बनाना और उन्हें वित्तीय सहायता प्रदान करना है।

लखपति दीदी योजना

लखपति दीदी पहल भारत सरकार के ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा महिलाओं के लिए शुरू किए गए नवीनतम इनवैस्टमेंट विकल्पों में से एक है। यह ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाली महिलाओं के बीच आर्थिक सशक्तीकरण और वित्तीय आत्मनिर्भरता पर केंद्रित है। लखपति दीदी एक स्वयं सहायता समूह की सदस्य होती है जिस की वार्षिक घरेलू आय 1 लाख रुपए या उस से अधिक होती है।

—गरिमा पंकज ●



ऑनलाइन पेमेंट
के दौरान ठगी
से बचने के ये
तरीके बड़े काम के
साबित होंगे...

ऑनलाइन पेमेंट फ्रॉड को ऐसे पहचानें

पर्स से पैसे निकाल और गिन कर देने तथा फिर वापस लेने का जो मजा था उसे सरकार की डिजिटल इंडिया की सनक ने किरकिरा कर दिया. सब ऑनलाइन हो गया और साथ में यह फ्रॉड जैसी मुसीबत भी ले आया. अब हाल यह है कि ऑनलाइन शॉपिंग और डिजिटल भुगतान का ट्रेंड लगातार बढ़ रहा है लेकिन इस के साथ ही इंटरनेट फ्रॉड और धोखाधड़ी के मामलों में भी बढ़ोतरी हुई है. ऐसे में युवतियों को विशेषरूप से ऑनलाइन लेनदेन करते समय कुछ महत्वपूर्ण सावधानियां बरतनी चाहिए ताकि वे धोखाधड़ी और सुरक्षा के जोखिमों से बच सकें.

वैबसाइट और ऐप्स का चयन: ऑनलाइन खरीदारी या पेमेंट करते समय हमेशा यह ध्यान

रखें कि आप किसी प्रमाणित और विश्वसनीय वैबसाइट या ऐप्स का ही उपयोग कर रही हैं. अकसर धोखाधड़ी करने वाले सस्ते ऑफर्स और आकर्षक डिस्काउंट्स के जरीए नकली साइट्स बनाते हैं. अतः हमेशा वैबसाइट के आर एल की जांच करें और एचटीटीपीएस (सुरक्षित कनेक्शन) का चिह्न देखें.

पर्सनल इन्फॉर्मेशन कितनी दें:

ऑनलाइन भुगतान करते समय कभी भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे पासवर्ड, पिन, क्रेडिट कार्ड का सीवीवी, ओटीपी (वन टाइम पासवर्ड) आदि को किसी के साथ साझा न करें. बैंक या अन्य आधिकारिक संस्थाएं कभी इस जानकारी को ईमेल या फोन के जरीए नहीं मांगतीं.

पब्लिक वाईफाई से बचें: ऑनलाइन लेनदेन करते वक्त कभी सार्वजनिक वाईफाई नेटवर्क का उपयोग न करें क्योंकि इन नेटवर्क्स में सुरक्षा कम होती है और हैकर्स आप के डाटा को चुराने में सक्षम हो सकते हैं. अतः हमेशा अपने निजी वाईफाई का उपयोग करें या सुरक्षित वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क (वीपीएन) का प्रयोग करें.

ओटीपी को ले कर अलर्ट रहें: ऑनलाइन भुगतान के समय जब आप को ओटीपी मिलता है तो उसे तुरंत इस्तेमाल करें और इसे किसी से भी साझा न करें. यदि आप को कोई अनचाही कौल आती है जिस में आप से ओटीपी पूछा जाए तो उसे तुरंत नकार दें और संबंधित बैंक से संपर्क करें.

पासवर्ड हो स्ट्रॉंग: ऑनलाइन भुगतान के लिए जो भी अकाउंट बनाते हैं उस में मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें. पासवर्ड में अल्फान्यूमैरिक और विशेष प्रतीकों का मिश्रण हो ताकि वह आसानी से अनुमानित न किया जा सके.

ट्रांजैक्शन हिस्ट्री की जांच करें: ऑनलाइन भुगतान के बाद अपनी बैंक स्टेटमेंट और ट्रांजैक्शन हिस्ट्री की नियमितरूप से जांच करें. यदि किसी अजनबी लेनदेन का पता चले तो तुरंत बैंक से संपर्क करें और खाते को सुरक्षित करें.

एमएफए है काम का : सुरक्षा को और मजबूत करने के लिए, जहां भी संभव हो, मल्टी फैक्टर ऑथेंटिकेशन (एमएफए) का उपयोग करें. इस प्रणाली में 2 या अधिक तरीकों से आप की पहचान की पुष्टि की जाती है, जिस से आप के अकाउंट की सुरक्षा में इजाफा होता है.

नकली ईमेल और लिंक से बचें: धोखाधड़ी करने वाले अकसर नकली ईमेल और लिंक भेजते हैं. इन से सावधान रहें और कभी अनजान लिंक पर क्लिक न करें. जब भी बैंक या अन्य संस्थाओं से संदेश मिले तो सीधे उन की आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं और जानकारी की पुष्टि करें.

डेटा एन्क्रिप्शन की जांच करें: ऑनलाइन भुगतान करते समय यह सुनिश्चित करें कि वैबसाइट या ऐप पर डेटा एन्क्रिप्शन (सुरक्षा) का उपयोग किया जा रहा हो. यह आप की व्यक्तिगत जानकारी को सुरक्षित रखने में मदद करता है.

ऐंटीवायरस सॉफ्टवेयर का उपयोग करें: अपने मोबाइल फोन और कंप्यूटर में ऐंटीवायरस सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल करें ताकि वायरस, स्पायवेयर और मैलवेयर से बचा जा सके. यह आप की ऑनलाइन सुरक्षा को मजबूत करता है.

सरकार फ्रॉड का कोई समाधान निकालेगी यह भूल न पालें और खुद अपने पैसे की सुरक्षा सुनिश्चित करें.

—पूजा भारद्वाज ●

TORQUE

— Since 1985 —

गले की खराश से निराश ?

TOREX LOZENGES

पर करें विश्वास...



*Wede et al. BMC Family Practice 2011, 12:6
Declaration: Images are for representation purpose only.

TOREX[®]

SORE THROAT LOZENGES



For more information, please call or WhatsApp us: **+91 977 921 4455**  **care@torquepharma.com**



खुद का घर होना हर व्यक्ति का सपना होता है. मगर इस महंगाई के दौर में घर खरीदना मुश्किल है. ऐसे में होम लोन हमारे इस सपने को साकार करता है. अगर आप घर खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं और उस के लिए होम लोन लेने की सोच रहे हैं तो आप को कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है.

होम लोन लेना आज की तारीख में बड़ी बात नहीं क्योंकि कई प्राइवेट और सरकारी बैंकों से अपने बजट के अनुसार होम लोन लिया जा सकता है. मगर इसे लेते समय यह चैक करना चाहिए कि आप के पास घर की डाउनपेमेंट करने के लिए कैश हो. पूरी तरह से होम लोन पर डिपेंड होने पर यह आप को कर्ज की ओर धकेल सकता है. बाहर से आप जितना अधिक कैश घर खरीदने में दे सकते हैं, उतना ही लोन कम लेना पड़ता है और ईएमआई का भार भी कम पड़ता है.

कमाई के अनुसार लें होम लोन

कुछ लोग अपने वेतन का खयाल किए बिना बड़ा घर खरीद लेते हैं. इस से उन पर कर्ज का भार अधिक हो जाता है. अतः कमाई के अनुसार होम लोन लें ताकि उस की ईएमआई आप आसानी से भर सकें, साथ ही घर की डैकोरेशन भी अपने बजट के अनुसार करें.

इस बारे में मुंबई के स्टेट बैंक ऑफ इंडिया

होम लोन लेने से पहले

अगर आप भी होम लोन लेने की सोच रहे हैं, तो उस से पहले यह जानना आप के लिए जरूरी होगा...

के सेल्स ऑफिसर दिनेश गुप्ता बताते हैं कि होम लोन लेने के लिए व्यक्ति का क्रेडिट स्कोर अच्छा होना चाहिए. कोई भी बैंक या वित्तीय संस्था लोन तब देती है जब आप का क्रेडिट स्कोर अच्छा होता है. अगर आप का क्रेडिट स्कोर अच्छा नहीं होता है तो आप को लोन मिलने में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है. क्रेडिट स्कोर 700 से अधिक होने पर आम ब्याज दर से कम ब्याज दर पर लोन मिलता है.

क्रेडिट स्कोर है क्या

क्रेडिट स्कोर को सिविल स्कोर भी कहा जाता

है. यह किसी व्यक्ति की वित्तीय साख को दर्शाता है यानी वह लोन लेने के लिए कितना उचित है. इस में अगर व्यक्ति ने पहले किसी प्रकार का पर्सनल या व्हीकल लोन लिया हो और उस ने इसे बिना देरी किए समय से चुकाया हो, साथ ही क्रेडिट कार्ड हो, जिस की कोई रकम बकाया न हो तो उस व्यक्ति का क्रेडिट स्कोर अच्छा होता है, जिसे बैंक लोन देने से पहले कैलकुलेट करता है.

होम लोन के प्रकार

- फ्लोटिंग होम लोन में ब्याज की दर रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया से तय की गई ब्याज दर से जुड़ी होती है. इस में अगर कोई बदलाव होता है तो ब्याज दर भी उसी अनुपात में बदल जाती है.
- फिक्स्ड रेट होम लोन अभी बंद है क्योंकि इसे अधिकतर ग्राहक पसंद नहीं करते.
- कॉम्बिनेशन लोन में लोन का एक हिस्सा फिक्स्ड ब्याज दर पर और बाकी का हिस्सा एडजस्टेबल या फ्लोटिंग ब्याज दर पर मिलता है.

इस के अलावा रिजर्व बैंक द्वारा दिए गए रैंपो रेट के आधार पर किसी भी बैंक की ब्याज दर निश्चित होती है, इस में घटने पर ब्याज घटाया और बढ़ाया जाता है. सरकारी बैंकों में ब्याज दर के घटने पर ऑटोमैटिक घटाया जाता है, जबकि प्राइवेट बैंकों में ब्याज दर घटाने के लिए कुछ पैसे देने पड़ते हैं.

प्रोसेसिंग फीस

हर बैंक की प्रोसेसिंग फीस अलग-अलग होती है। प्रोसेसिंग फीस के साथसाथ लीगल फीस और वैल्यूएशन फीस भी देनी पड़ती है। इस की



रकम की जानकारी पहले से ले लेनी चाहिए। बैंक से अप्रूव्ड घर के लिए लीगल और वैल्यूएशन फीस नहीं देनी पड़ती।

जरूरी दस्तावेजों की जानकारी

लोन लेने से पहले कम से कम 10% कैश डाउनपेमेंट के लिए तैयार रखें ताकि आप का काम जल्दी हो सके। अगर आप का घर एक

करोड़ या इस से अधिक अमाउंट का है तो 25% मनी आप के पास होने की जरूरत है, बाकी आप को बैंक से लोन मिल जाएगा। इस के अलावा डौक्यूमेंट्स की जानकारी पहले से ही कर लेनी चाहिए, कुछ जरूरी डौक्यूमेंट्स निम्न हैं:

वेतनभोगी के लिए जरूरी कागजात

- 3 महीने की सैलरी स्लिप .
- पिछले 2 सालों की फॉर्म 16 (पार्ट ए एंड बी).
- अपॉइंटमेंट लैटर.
- कंपनी की इंप्लोई आई कार्ड.
- पिछले 6 महीनों की बैंक अकाउंट स्टेटमेंट
- अगर आप ने कंपनी में 2 साल से कम काम किया है तो पिछली जॉब का रिलीविंग लैटर.
- पासपोर्ट साइज फोटो.

स्वरोजगार के लिए जरूरी दस्तावेज

- स्वरोजगार आवेदकों को अपनी आय के स्रोत को प्रमाणित करने वाले कुछ अतिरिक्त डौक्यूमेंट्स उपलब्ध कराने होते हैं:
- व्यावसायिक पते का प्रमाण.
- पिछले 3 साल की आई टी रिटर्न.
- पिछले 3 साल की ऑडिट किए हुई बैलेंस शीट, लाभ और हानि विवरण, चार्टर्ड अकाउंटेंट द्वारा विधिवत ऑडिट किया हुआ.
- उन के व्यवसाय लाइसेंस या पेशेवर प्रैक्टिस

(डाक्टरों, वकीलों आदि के लिए) के कागजात, जिस में इलैक्ट्रिसिटी बिल, जीएसटी रजिस्ट्रेशन आदि.

- दुकानों, कारखानों, क्लीनिकों, कार्यालयों आदि प्रतिष्ठानों के लिए पंजीकरण प्रमाणन की प्रतियां.
- व्यवसाय का खाता विवरण और प्रोफेशनल प्रैक्टिस का सर्टिफिकेट.
- पासपोर्ट साइज फोटो.

एनआरआई के लिए जरूरी डौक्यूमेंट्स

- वीजा कौपी के साथ पासपोर्ट.
- अपॉइंटमेंट लैटर.
- वैलिड ओवरसीज रैजिडेंट प्रूफ.
- 6 महीनों की बैंक अकाउंट स्टेटमेंट.
- 3 महीनों की सैलरी स्लिप.
- 2 साल तक ओवरसीज इनकम टैक्स फाइल किए हुए दस्तावेज.
- ओवरसीज क्रेडिट रिपोर्ट.
- बैंक के फॉर्मेट में पावर ऑफ अटॉर्नी
- पासपोर्ट साइज फोटो.

प्रौपर्टी से जुड़े आवश्यक दस्तावेज

लोन देने से पहले बैंक प्रौपर्टी से जुड़े सभी डौक्यूमेंट्स की जांच करता है ताकि प्रौपर्टी सही हो और ग्राहक को किसी प्रकार की समस्या न हो.

—सोमा घोष ●



हेयर औयल्स

नारियल तेल: नारियल तेल बालों के लिए सब से अच्छा और लोकप्रिय तेल है। यह बालों को गहरी नमी प्रदान करता है और साथ ही बालों को मुलायम और मजबूत भी बनाता है व टूटने से रोकता है.

आंवला तेल: आंवला तेल बालों को झड़ने से रोकता है और उन की चमक को बनाए रखता है। यह बालों को घना और मजबूत बनाता है.

आमंड औयल: बादाम का तेल बालों को पोषण और नमी देता है जिस से बाल मुलायम और सिल्की बनते हैं। यह बालों की ग्रोथ को बढ़ाता है और डैंड्रफ की समस्या को कम करता है.

जैतून तेल: जैतून का तेल बालों के लिए बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि इस में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह बालों को चमकदार और स्वस्थ बनाता है.

सरसों का तेल: सरसों का तेल बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है

और उन की लंबाई को बढ़ाता है। यह बालों में शाइन लाने में मदद करता है.

मेथी तेल: मेथी के तेल में एंटीफंगल गुण होते हैं जो बालों को स्वस्थ रखते हैं। यह बालों के झड़ने को रोकता है और उन की ग्रोथ को बढ़ाता है.

नीम का तेल: नीम का तेल बालों की त्वचा को साफ और स्वस्थ रखता है। यह डैंड्रफ और खुजली जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करता है.

गुड़हल तेल: गुड़हल का तेल बालों को गिरने से रोकता है और उन की गुणवत्ता में सुधार करता है। यह बालों को चमकदार और सौफ्ट बनाता है.

टीट्री तेल: टीट्री तेल में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो सिर की त्वचा को स्वस्थ रखते हैं और डैंड्रफ को खत्म करते हैं.

लैवेंडर तेल: लैवेंडर तेल बालों की वृद्धि को बढ़ाता है और सिर की त्वचा को आराम पहुंचाता है। यह बालों को शाइनी और मुलायम बनाता है.

—पूजा भारद्वाज ●



फायदेमंद है गोल्ड में इनवैस्ट

सोने में निवेश लाभ देता है
या हानि, यहां जानिए...

सो ने में निवेश करना सही है या गलत, यह आप की वित्तीय स्थिति और जोखिम सहनशीलता पर निर्भर करता है. सोने में निवेश करने से पहले संभावित जोखिमों पर विचार करना और वित्तीय सलाहकार से सलाह लेनी चाहिए. ऐक्सपर्ट के अनुसार कुल पोर्टफोलियो का सिर्फ 10% से 15% ही सोने में निवेश करना चाहिए. किसी संकट के दौर में सोने में निवेश आप के पोर्टफोलियो को स्थिरता दे सकता है मगर लंबी अवधि में यह आप के पोर्टफोलियो की रिटर्न को कम कर सकता है.

यह स्वीकार किया जाता है कि सोना कीमती है और एक प्रतिष्ठा और सांस्कृतिक प्रतीक है, इस का उपयोग मुख्य रूप से आभूषण बनाने और फिर निवेश के रूप में किया जाता है. अभी इतने सारे नए वित्तीय साधन उपलब्ध होने से सोने की चमक पहले से फीकी पड़ गई है. अधिकांश लोगों को इस दुविधा का सामना करना पड़ता है कि सोने में निवेश करना उचित है या अनुचित ?

यहां हम आप को बताते हैं कि सोने में निवेश करना सोने के पारंपरिक महत्व के अलावा उस में निवेश करने से पहले जांच करना आवश्यक है ताकि जरूरत के अनुसार उसे निकाला जा सके. यह काम पहली सैलरी के बाद शुरू किया जा सकता है. यह न सोचें कि जब बहुत पैसा जमा हो जाएगा तभी इनवैस्ट करेंगे. सोने की इनवैस्टमेंट में कोई लिखापढ़ी नहीं और 2,1,4,5 ग्राम के सिक्के भी मिलने लगे हैं.

इनवैस्ट के फायदे

- सोने में उत्कृष्ट लिक्विडिटी है क्योंकि इस कीमती धातु के लिए दुनियाभर में एक स्टैब्लिशड बाजार है.
- समय के साथसाथ सोने के मूल्य में वृद्धि हुई है, इसलिए यह धन के संरक्षण के लिए एक पसंदीदा विकल्प हो सकता है.
- सोना इन्फ्लेशन और अन्य प्रतिकूल आर्थिक परिस्थितियों के खिलाफ एक उत्कृष्ट बचाव है. यह कीमती धातु अनिश्चितताओं के समय में अपना मूल्य बनाए रखने के लिए जानी जाती है और इसीलिए यह एक बुद्धिमान निवेश विकल्प माना जाता है.
- आज हम फिजिकल गोल्ड (ज्वेलरी, सिक्के) के साथ डिजिटल गोल्ड में भी निवेश कर सकते हैं, इन दोनों में हमें काफी अच्छा रिटर्न मिलता है. ऑनलाइन गोल्ड में निवेश के कुछ बॉण्ड जैसे गोल्ड ऐक्सचेंज ट्रेडेड फंड (ईटीएफ), सावरेन गोल्ड बॉण्ड (एसजीबी), गोल्ड म्यूचुअल फंड आदि कई हैं.

सोने में निवेश के नुकसान

- भले ही सोना एक अच्छा निवेश हो सकता है, यह आप को इस के नकारात्मक पहलुओं से बचने के साथसाथ सोचसमझ कर निर्णय लेने में भी मदद करता है, मगर इस से जुड़े जोखिम भी कम नहीं होते.
- सोना आय या लाभांश उत्पन्न नहीं करता है और इस का मूल्य काफी हद तक बाजार की धारणा पर निर्भर करता है.
- व्याज दरों, केंद्रीय बैंक नीतियों और वैश्विक आर्थिक स्थितियों के कारण अचानक उतारचढ़ाव के अधीन इस की कीमत अत्यधिक अस्थिर हो सकती है.
- मेकिंग या डिजाइनिंग शुल्क के कारण सोने की खरीदारी महंगी हो जाती है.
- सुरक्षा और बीमा आवश्यकताओं के कारण स्टोरेज कौस्ट लागू होती है.
- संभावित अशुद्धियों और उत्पत्ति व शुद्धता प्रमाणपत्र की आवश्यकता के कारण बेचना असुविधाजनक होता है. गोल्ड में निवेश के लिए काफी बड़ी राशि की जरूरत होती है. ऐसे में कई बार निवेशक के पास इतनी बड़ी राशि नहीं होती.
- अगर सोने की कीमतों में गिरावट देखने को मिलती है, तब इस का नुकसान केवल निवेशक को होता है.
- अगर निवेशक फिजिकल गोल्ड में निवेश करता है तब कई बार निवेशक को सिक्युरिटी की भी

परेशानी होती है. फिजिकल गोल्ड के चोरी होने या खो जाने का खतरा भी बना रहता है.

- सोना सब के लिए बहुमूल्य वस्तुओं में से एक है. ऐसे समय में जब मुद्राएं मुद्रित की जा



सकती हैं और हीरे कृत्रिम रूप से बनाए जा सकते हैं, सोने को उस की दुर्लभता और शुद्धता के लिए ही अधिक महत्व दिया जाता है.

सोचसमझ कर करें निवेश

इस बारे में एसबीआई के मैनेजर विनय वर्मा

कहते हैं कि वैसे तो सोने पर इन्वैस्ट करने के कई प्रावधान हैं, जिन्हें सोचसमझ कर ही इन्वैस्ट करना सही होता है. इन सब में फिजिकल इन्वैस्टमेंट को सब से अच्छा माना गया है क्योंकि इस में व्यक्ति खुद आ कर सारी जानकारी हासिल कर सोना खरीदता है क्योंकि डिजिटल गोल्ड को खरीदने के लिए अनलाइन सब करना पड़ता है जो बहुतों के लिए आसान नहीं होता, साथ ही इस की रकम अगर जरूरत पड़ती है तो लेने में काफी मशक्कत करनी पड़ती है.

बारबार फाइनेंशियल इंस्ट्रूमेंट्स में दौड़ना पड़ता है. डिजिटल गोल्ड मैच्योरिटी के बाद ही विथड्रा किया जा सकता है या फिर निवेश के 5 साल के बाद इसे निकाला जा सकता है.

गोल्ड में निवेश से पहले शुद्धता की करें जांच

सोने की शुद्धता कैरेट में मापी जाती है. कैरेट प्रणाली को 24 भागों में विभाजित किया गया है, जिन में 24 कैरेट शुद्ध सोना होता है. 18 कैरेट सोने में 18 भाग सोना और 6 भाग अन्य धातुएं होती हैं. सोने के आभूषणों का कैरेट मूल्य उस के मूल्य और स्थायित्व पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है. कैरेट जितना अधिक होगा, वस्तु में उतना ही अधिक शुद्ध सोना होगा. हालांकि उच्च कैरेट का सोना भी नर्म होता है और इस में खरोंच लगने का खतरा अधिक होता है. **-सोमा घोष ●**

अनियमित पीरियड्स

युवतियों की एक खास आदत होती है जो आज से नहीं बल्कि पीढ़ी दर पीढ़ी चली ही आ रही है और वह है सब का खयाल रखना. ऐसे में वे खुद की सेहत पर ध्यान नहीं देतीं. जब परेशानी बढ़ जाती है तब जा कर वे अपनी परेशानी को किसी से साझा करती हैं. ऐसी ही एक आम समस्या है पीरियड का अनियमित होना जिसे वे कभी मौसम में बदलाव तो

कभी खानपान का बदलाव बता कर टालती रहती हैं. अधिकतर युवतियां घरेलू उपाय अपना कर समस्या से निदान पाने की कोशिश में लगी रहती हैं लेकिन वे यह नहीं जानतीं कि उन की लापरवाही उन की

सेहत बिगाड़ सकती है. यह समझने की बात है कि पीरियड्स का अनियमित होना गर्भाशय में सूजन की निशानी भी हो सकता है. जानिए, इस से जुड़ी कुछ बातें:

- पीरियड्स के दौरान ज्यादा दर्द के साथसाथ ज्यादा ब्लीडिंग होना या सफेद पानी की समस्या हो सकती है.
- गर्भाशय पर सूजन का आना महिलाओं की फर्टिलिटी को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है.
- सूजन के कारण मूत्राशय पर दबाव पड़ता है, जिस से महिलाओं को पेशाब रुक-रुक कर आने की समस्या भी हो जाती है.
- सूजन के कारण गैस बनती है, जिस से अपच और पेट में असहजता महसूस हो सकती है.

कैसे पाएं निदान

- समस्या होने पर विशेषज्ञ से जांच कराएं और उन के निर्देशों का पालन करें.
- ज्यादा देर लगातार बैठी न रहें क्योंकि बैठने से गर्भाशय पर दबाव पड़ता है व सूजन की समस्या बढ़ जाती है.
- पीरियड्स के दौरान ज्यादा वजन न उठाएं और ठंडी चीजों से परहेज करें. **-दीपिका शर्मा ●**





ग्लोइंग स्किन वाला बाथिंग प्रोसैस

विंटर सीजन में स्किन

हाइड्रेटेड और चमकदार
बनाए रखने के लिए क्या करें,
जरूर जानिए...

3 अगर आप विंटर के मौसम में गरम पानी से देर तक नहाती हैं तो यह फायदे से ज्यादा आप को नुकसान पहुंचा सकता है. ऐसा करने से आप की स्किन ड्राई हो सकती है क्योंकि बौडी से नैचुरल ओयल्स निकल जाते हैं और यही ओयल आप को मौइस्चराइज्ड और सुरक्षित रखते हैं. इस मौसम में अपनी स्किन को हाइड्रेटेड और चमकदार बनाए रखने के लिए सही तरीके से अपने नहाने के लिए आवश्यक प्रोडक्ट्स को अपनी बौडी पर लेयर करना बहुत जरूरी है. वह कैसे आइए जानते हैं:

हाइड्रेटिंग शावर जैल

विंटर में नहाने के लिए ऐसा शावर जैल चुनें जो ग्लिसरीन, शिया बटर या नैचुरल ओयल जैसे मौइस्चराइजिंग गुणों से भरपूर हो, वह गहरी नमी प्रदान करता है और एक गरम, सुकून भरी खुशबू से आप को तरोताजा कर देता है. इस में 97% नैचुरल ऐलिमेंट्स नैचुरल और स्किन कंडीशनर मौजूद होता है जो आप की स्किन को सौफ्ट, स्मूथ और ब्यूटीफुली नौरिश्ड बनाता है, जिस से यह विंटर के लिए एक परफैक्ट फ्रेंड बन जाता है.

कुनकुने पानी से करें शुरुआत

विंटर की सुबह की शुरुआत अपनी बौडी को क्लीन करने के लिए हलके कुनकुने पानी से नहा कर करें ताकि आप की स्किन का नैचुरल मौइस्चर बना रहे. हालांकि ठंड में तेज गरम पानी से नहाने का मन करता है लेकिन यह आप की स्किन को ड्राई कर सकता है. कुनकुने पानी से हलका नहाना आप की स्किन में नमी बनाए रखता है और शावर जैल या बौडी वाश में मौजूद पोषक तत्वों को बेहतर तरीके से अवशोषित करने में मदद करता है.

थिक बौडी लोशन या क्रीम

कुनकुने पानी से नहाने के तुरंत बाद पूरी बौडी को सौफ्ट टौवेल से अच्छी तरह ड्राई कर लीजिए. उस के बाद एक थिक बौडी लोशन या क्रीम से नमी को सील करें. ऐसा लोशन चुनें, जिस में ह्यालूरोनिक एसिड, कोकोआ बटर या सेरामाइड्स मौजूद हों. ये तत्व लंबे समय तक नमी बनाए रखते हैं और स्किन की प्रोटेक्ट लेयर को स्ट्रेंग करते हैं.

मिस्ट से दें फाइनल टच

विंटर में अपने नहाने के बाद की प्रक्रिया को खास बनाने के लिए एक हाइड्रेटिंग बौडी मिस्ट को हलका स्प्रे करें जो आप की स्किन को न सिर्फ हलकी नमी बल्कि एक भीनीभीनी खुशबू भी प्रदान करता है और यह आप की दिनभर की फ्रेशनेस को बनाए रखने के लिए परफैक्ट है. यह न केवल आप के रूटीन को एक ताजगी भरे स्पर्स से भर देता है बल्कि हलकी नमी भी प्रदान करता है, जिस से आप की स्किन पूरा दिन सौफ्ट और रिफ्रेशिंग बनी रहती है. विंटर में अपने नहाने की प्रक्रिया को सही तरीके से लेयर करना आप की स्किन की सुंदरता बनाए रखने का सब से अच्छा तरीका है. हर स्टेप में स्किन को न्यूट्रिशन देना ही सिल्की और सौफ्ट स्किन का राज है.

विंटर स्विमिंग

स्विमिंग का शौक है तो विंटर सीजन में स्किन सेफ रखने के लिए स्विमिंग से पहले और बाद में ल्यूक वार्म शावर जरूर लें. स्विमिंग के बाद माइल्ड क्लींजर से क्लोरीन रिमूव करें. स्विमिंग के बाद हार्ड स्क्रबर का इस्तेमाल करने से बचें और पूरी बौडी को अच्छी तरह मौइस्चराइज करना न भूलें. इस के साथ ही एसपीएफ 30 सनस्क्रीन लगा कर ही धूप में बैठें. स्विमिंग के बाद सीधा सनलाइट में स्किन को एक्सपोज करना सनबर्न का कारण बन सकता है.

यदि आप की स्किन ज्यादा ड्राई है तो हर 7-8 घंटे के बाद थिक मौइस्चराइजर का इस्तेमाल करना न भूलें. ड्राईनेस का बढ़ना स्किन इरिटेशन और इचिंग का कारण बन सकता है. -आभा यादव ●

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।



GROWMED®

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।

नवकालों से सावधान
ग्रोमेड
देखकर ही लें।

GROWMED®
AD VITAMIN
BABY OIL

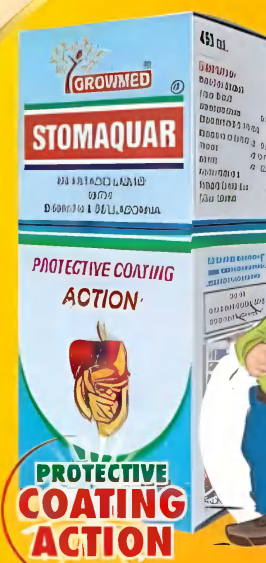
Vitamin A 20000 I.U., Vitamin D 4000 I.U., Archis Oil, Olive Oil + Vitamin E



GROWMED®
STOMAQUAR®

अब मुट्कारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेट्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी, मुँह में छाले, हाइपर-एसीडीटी, हिचकी आना एवं पेट के अन्य तकलीफों से। साथ ही इसका नियमित सेवन रक्तचाप को भी सही रखने में काफी लाभदायक है।



Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment, and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.

CALL : 9153924724, 9153924725, 9153924727

ALSO AVAILABLE ON

Flipkart Amazon Indiamart

कपल्स रोमांस है तो चांस है

फरवरी का महीना पूरे वर्ल्ड में लव मंथ के रूप में सैलिब्रेट किया जाता है।

ज्यादातर लोगों का मानना है कि यह महीना अनमैरिड लोगों के लिए ज्यादा खास होता है लेकिन मैरिड लोग क्या सच में ऐसा नहीं मानते? शादी के बाद कपल्स हर सुखदुख में अपने पार्टनर के साथ रहते हैं और हर छोटीबड़ी खुशी भी साथ में सैलिब्रेट करते हैं। सही मानों में उन का तो पूरा जीवन ही वैलेंटाइन होता है।

कहीं अनबन कहीं प्यार

अब अपवाद तो हर जगह हैं जैसे कहीं

रिलेशनशिप के बाद ब्रेकअप तो कहीं अनबन के बाद डिवोर्स। मगर लाइमलाइट में शादी ही आती है। हाल ही में शादी को लेकर बहुत से विचार सुनने में आ रहे हैं। कुछ समय पहले अतुल सुभाष के सुसाइड ने देश की कानून प्रक्रिया तक को कठघरे में खड़ा कर दिया। हरकोई निकिता जैसी महिलाओं से छुटकरा



रिश्तों की डोर टूटे नहीं और जिंदगी में सिर्फ प्यार ही प्यार हो, इस के लिए क्या करें...

पाने की चाह में कानूनी प्रक्रिया को दोष दे रहा है तो कहीं नेपाल के विवेकसुजना की कहानी सब के लिए एक मिसाल बन गई है कि किस तरह एक कपल एकदूसरे के लिए जीवन के मुश्किल से मुश्किल वक्त में एकदूसरे की ढाल बन कर खड़ा रहा और जीवनभर साथ निभाया।

विवेक और सृजना एकदूसरे से गत 19 दिसंबर को हमेशा के लिए जुदा हो गए। विवेक को स्टेज-4 ब्रेन कैंसर था। इस मुश्किलभरे समय में सृजना ने अपने पति की दिनरात सेवा की। हर

पल उसे खुशियां दीं, अपनी सारी जमापूंजी विवेक के इलाज में लगा दी। मगर 19 दिसंबर को विवेक पंगेनी का निधन हो गया। इन दोनों की कहानी में न कोई सस्पेंस है न कोई ड्रामा सिर्फ इमोशंस, विश्वास, एकदूसरे के लिए जीनेमरने का जनून जो आज हर किसी की जबान पर है। इन्होंने दुनिया की नजरों में शादी, प्रेम को जन्मजन्म का रिश्ता सिद्ध करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

वहीं अतुल के केस में रिश्ते की उलझन खुदखुशी का कारण बन गई। दोनों ही केस में महिलाओं के व्यक्तित्व पर फोकस किया गया है। एक तरफ पत्नी अपने पति की हिम्मत बनी हुई है तो दूसरे में पत्नी के कारण जिंदगी हार कर सुभाष मौत को चुनना मुनासिफ समझता है।

आखिर क्यों कुछ लोगों के गलत इरादों के कारण विवाह के बंधन को अपवित्र किया जाता है जबकि कहा जाता है कि विवाह न सिर्फ 2 लोगों का मिलन है बल्कि 2 लोगों का एक हो भी जाना है? वैवाहिक जीवन 2 पहियों की गाड़ी है। यदि एक लड़खड़ा जाए तो दूसरा उसे संभाल ले। जो इसे समझ लेता है उस के लिए यह जीवन स्वर्ग से कम नहीं और जो सिर्फ अपने ही बारे में सोचे तो उस के लिए जीवन सजा से कम नहीं।

आइए, इस प्यारे रिश्ते को और मजबूत बनाने के लिए कुछ तरीके जानते हैं:

वाक ऐंड टाक: किसी सुबह या फिर किसी शाम एकदूसरे का हाथ थाम निकल पड़िए थोड़ी चहलकदमी करने। कुछ उस की सुनें और कुछ अपनी कहें। बस मन में कुछ न रखें। ऐसा रोज करें यह जरूरी नहीं, वीक में 2-3 बार भी वाक ऐंड टाक करना आप को पार्टनर के और करीब लाएगा।

शौर्ट वैकेशंस: यंग कपल हैं तो आसपास की जगहें ऐक्सप्लोर करने के साथसाथ इसी बहाने एकदूसरे को भी ऐक्सप्लोर करें। वर्किंग कपल्स वीकेंड ट्रिप्स बिलकुल मिस न करें। शौर्ट वैकेशंस लॉग टर्म में बड़े काम की साबित होंगी।

कुक टुगेदर: कपल्स के बीच हर काम बंटा होना सही नहीं। कुछ वे करें और कुछ आप। कुकिंग के बहाने एकदूसरे से छेड़खानी और बात करने में जो मजा है वह आप इसे आजमा कर ही समझ पाएंगे।

विद यू फॉरएवर: कपल्स एकदूसरे को यह एहसास जरूर दिलाएं कि सिचुएशन चाहे जैसी भी हो वे कंधे से कंधा मिला कर साथ खड़े हैं और खड़े रहेंगे। इस से रिश्ता तो मजबूत होगा ही साथ ही एकदूसरे के प्रति भरोसा भी बढ़ेगा।

सैक्सुअल नीड्स: कभी बिजी कभी थकान तो कभी मोबाइल, रोमांस की जगह अब ऐसी बातें बैडरूम का हिस्सा बनती जा रही हैं। एकदूसरे की सैक्सुअल नीड्स को नजरअंदाज करना आपस में दूरी की सब से बड़ी वजह है। रोमांस है तो रिश्ता खुशनुमा बना रहने के भी चांस हैं।

—दीपिका शर्मा ●

जो महिलाएं बदलाव को लीड करती हैं उनके लिए

— PRESENTING —

● GRIHSHOBHA ● inspire WOMEN'S AWARDS

क्योंकि हर महिला की कहानी खास है



गृहशोभा इन्स्पायर अवार्ड्स महिलाओं को दिए जाने वाले किसी भी अवॉर्ड्स से अलग हैं क्योंकि ये उन महिलाओं को सम्मानित करने के लिए हैं जिन के काम समाज को नई दिशा देते हैं. ये महिलाएं न सिर्फ बदलाव को लीड करती हैं बल्कि सारी बाधाएं पार कर अपनी अलग पहचान बनाती हैं. हम से जुड़े रहें, अब हम इन्हें एक राष्ट्रीय मंच पर ला कर पूरे देश की महिलाओं को सशक्त बनाने वाले हैं.

19 मार्च, नई दिल्ली बने रहें हमारे साथ!

गृहशोभा गृहशोभा गृहशोभा गृहशोभा गृहशोभा गृहशोभा गृहशोभा

THE CARAVAN • GRIHSHOBHA • SARITA • SARAS SALIL • MOTORING WORLD

7 टिप्स रूठों को मनाने के

रिश्तों में नाराजगी दूर
करने के ये टिप्स आप के
काम आएंगे...

रिश्तों में समयसमय पर नाराजगी आना एक सामान्य बात है। चाहे वह दोस्तों के साथ हो, परिवार के साथ हो या किसी खास व्यक्ति के साथ, हर रिश्ते में कभी न कभी मनमुटाव हो सकता है। मगर अगर नाराजगी बढ़ जाए तो यह रिश्ते में खटास ला सकती है। ऐसे में इसे सुलझाना और बेहतर बनाना बेहद जरूरी है।

गुलाबी मौसम की आहट के साथ प्यार का महीना दस्तक दे चुका है तो आइए, जानते हैं कुछ ऐसे तरीके जो रिश्तों में नाराजगी को दूर करने में मदद कर सकते हैं:

शांत हो जाएं: जब हम नाराज होते हैं तो अक्सर हमारे शब्द या काम बिना सोचेसमझे होते हैं। सब से पहले तो आप को खुद को शांत करना होगा। गहरी सांस लें और स्थिति को ठंडे दिमाग से देखें। जब आप शांत होंगे तो आप सही तरीके से बात कर पाएंगे और रिश्ते को सुलझा पाएंगे।

खुले दिल से करें बात: रिश्ते में नाराजगी

दूर करने का सब से प्रभावी तरीका है खुल कर और ईमानदारी से बात करना। अपनी भावनाओं को शांति से, बिना किसी आरोपप्रत्यारोप के सामने वाले से साझा करें। बताएं कि आप किस वजह से नाराज हैं और आप के दिल में क्या है। इसी तरह सामने वाला भी अपनी बातें आप को बता पाएगा।

जरा सुन भी लें: सिर्फ अपनी बातें कहना ही नहीं बल्कि सामने वाले की बातों को ध्यान से सुनना भी बहुत जरूरी है। अक्सर हम खुद को सही साबित करने में लगे रहते हैं और सामने वाले की भावनाओं की अनदेखी कर देते हैं। रिश्ते में नाराजगी को दूर करने के लिए जरूरी है कि आप दोनों एकदूसरे की बातों को समझने की कोशिश करें और महसूस करें कि सामने वाला किस स्थिति से गुजर रहा है।

गलती मानने में कुछ गलत नहीं:

कभीकभी हम खुद अपनी गलतियों को नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आप को लगता है कि इस नाराजगी में आप की भी कोई गलती थी तो उसे स्वीकार करें और माफी मांगें। यह कदम रिश्ते को और मजबूत बनाता है। माफी मांगने से सामने वाले को यह एहसास होता है कि आप रिश्ते की अहमियत समझते हैं।

समय दें: कुछ नाराजगियां तुरंत हल नहीं हो सकतीं। ऐसे में आप को थोड़ा समय और धैर्य रखना होगा। अगर दोनों ही पक्ष अपनी भावनाओं को ठीक से व्यक्त कर चुके हैं तो थोड़ा समय देने से स्थिति शांत हो सकती है। कभीकभी कुछ दिनों का अंतराल भी दोनों को सोचने और अपनी स्थिति समझने का समय देता है।

अंडरस्टैंडिंग जरूरी: कभीकभी नाराजगी इस कारण होती है कि हम सामने वाले के नजरिए को समझ नहीं पाते। किसी भी स्थिति में दोनों व्यक्तियों की स्थिति और भावनाओं का सम्मान करना जरूरी है। एकदूसरे के दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करें। इस से आपसी समझ बेहतर होगी।

थोड़ा इग्नोर करें: रिश्ते में छोटीछोटी बातों को ले कर नाराज होना रिश्ते में तनाव को बढ़ा सकता है। यदि आप किसी छोटी बात को ले कर नाराज हैं तो उसे नजरअंदाज करने की कोशिश करें। छोटीछोटी बातों पर ध्यान न देना रिश्ते को हैल्दी बनाता है।

रिश्ता पहले जैसा बनाएं: नाराजगी दूर करने के बाद यह जरूरी है कि आप दोनों मिल कर आगे बढ़ने के लिए तैयार हों। अपने रिश्ते को सुधारें। भविष्य में रिश्ते को और मजबूत बनाने के लिए कोशिश करें और एकदूसरे के साथ खुशहाल समय बिताने की दिशा में काम करें।

कहते हैं कि जहां प्यार और अपनापन है वहीं नाराजगी भी है। मगर नाराजगी और रूठने की एक सीमा रखने में ही समझदारी है।

—पूजा भारद्वाज ●





बेदाग सफ़ाई का विश्वास



88 वर्षों का अनुभव और उच्चतम क्वालिटी की गारंटी

हानिकारक केमिकल रहित चन्द्रप्रकाश अपनाएं



**उत्तम वनस्पति
तेलों से निर्मित**



**कम मेहनत में
बेहतरीन सफ़ाई**



**करोड़ो ग्राहकों
का भरोसा**



**बार सोप | टब सोप | केक सोप | वॉशिंग पाउडर | डिशवॉश टब | वाइट सोप
बर्तन बार | लिक्विड | शक्ति वॉशिंग टब | माचिस**



सेल्स प्रतिनिधि एवं डिस्ट्रीब्यूटर रहित एरिया के लिए सम्पर्क करें - 9413800282, 9984400282

● www.cpssoap.in ✉ cpssoap@gmail.com

रोहित के बारे में रजत ने
ऐसा क्या जान लिया कि वह
उस के खून का प्यासा हो गया
और फिर एक दिन...



गलतफहमियां

सुबह ऑफिस के लिए घर से निकली पाखी रात के 8 बजे तक घर नहीं लौटी थी। उस

का फोन भी आउट ऑफ कवरेज बता रहा था। इसलिए उस की मां विशाखा को उस की चिंता सताने लगी। वैसे बोल कर वह यही गई थी कि कालेज से सीधे अपनी दोस्त प्रार्थना के घर चली जाएगी। क्योंकि उस की तबीयत ठीक नहीं है। कुछ देर उस के साथ रहेगी तो उसे अच्छा लगेगा लेकिन इतनी देर। और फोन क्यों नहीं लग रहा उस का। चलो, एक बार प्रार्थना को फोन लगा कर देखती हूं, अपने मन में ही सोच विशाखा ने प्रार्थना को फोन लगा दिया। “हैलो प्रार्थना, अब तुम्हारी तबीयत कैसी है बेटा? पाखी तो वहीं होगी न, तुम्हारे साथ? जरा बात तो कराओ उस से。”

“मेरी तबीयत को क्या हुआ है। मैं तो बिलकुल ठीक हूं,” आंटी “प्रार्थना हंसी और बोली, “मैं तो देहरादून अपनी मौसी की बेटी की शादी में आई हुई है。”

प्रार्थना की बात सुन कर विशाखा बुरी तरह चौंक पड़ी कि फिर पाखी ने उस से झूठ क्यों कहा कि इस की तबीयत खराब है और वह इसे देखने जा रही है।

“उफ, शायद मुझे से ही सुनने में गलती हुई होगी। कोई बात नहीं, ऐंजौय करो तुम,” कह कर विशाखा ने फोन रख दिया। लेकिन उस का दिमाग झनझना उठा यह सोच कर कि उस की बेटी ने उस से झूठ कहा। पर क्यों?

तभी कौलबैल बजी, तो उसे लगा पाखी ही आई होगी लेकिन सामने अपने पति रजत को देख कर उस के मुंह से निकल गया, “अरे तुम हो?”

“क्यों, किसी और का इंतजार कर रही थी?” रजत हंसा।

“नहीं, वह... मुझे लगा पाखी आई है। वैसे आने के पहले फोन क्यों नहीं किया तुम ने?”

“अब अपने घर आने के लिए भी फोन करना पड़ेगा मुझे,” अपनी आदतानुसार रजत हंस पड़ा और कहने लगा, “कल गुरुनानक जयंती की

छुट्टी है तो सोचा घर जाकर तुम्हें सरप्राइज दूं, लेकिन तुम्हें देख कर तो लग रहा है मेरे आने की तुम्हें जरा भी खुशी नहीं हुई。”

“नहीं, ऐसी कोई बात नहीं है। अच्छा तुम फ्रेश हो जाओ, तब तक मैं तुम्हारे लिए चाय बना लाती हूं。”

“नहीं, चाय की जरूरत नहीं है मुझे। तुम यहां आ कर बैठो,” विशाखा का गंभीर चेहरा देख कर रजत ने अंदाजा लगाया कि कोई बात जरूर है, “क्या हुआ सब ठीक है? और पाखी अभी तक ऑफिस से नहीं आई है क्या?”

“अब पता नहीं ऑफिस में है कि कहां है। क्योंकि घर से तो यही बोल कर गई थी कि उस की दोस्त प्रार्थना की तबीयत खराब है इसलिए ऑफिस से सीधे उस के घर चली जाएगी पर वह वहां भी नहीं है। फोन किया था मैं ने。”

“अरे, तो होगी अपनी किसी दूसरी दोस्त के घर, आ जाएगी। बेकार में टेंशन मत लो。” रजत ने कह तो दिया पर पता है उसे कि विशाखा फिर भी

टैशन लेगी ही क्योंकि आदत जो है उस की हर छोटीछोटी बात पर टैशन लेने की। लेकिन रजत को नहीं पता कि वह फालतू में टैशन नहीं ले रही है। रजत तो महीनेपंद्रह दिन पर मुश्किल से 5-6 दिन के लिए घर आता है, तो वह क्या जाने कि उस की बेटी पाखी क्या कर रही है। रोज कोई न कोई बहाना बना कर, अपनी मां से झूठ बोल कर वह उस लड़के रोहित से मिलने जाती है, जबकि जानती है विशाखा को वह लड़का जरा भी पसंद नहीं है। अरे, वह है ही नहीं पाखी के लायक। लेकिन जाने उस रोहित ने कौन सा मंत्र फूंक दिया है पाखी के कानों में कि वह उसी का नाम जपती रहती है। रोहित को देखते ही विशाखा को चिढ़ हो आती है क्योंकि शक्ल से ही चालबाज लगता है वह।

“अच्छा, अब ज्यादा ओवरथ्रिफिंग करना बंद करो, समझी। बेकार में कुछ भी सोचती रहती हो और मेरा भी दिमाग खराब करती हो। अरे, दोस्त हैं दोनों, तो मिलने चली गई होगी। इस में कौन सी बड़ी बात हो गई,” विशाखा को गुम बैठे देख रजत बोला।

“अरे, कोई दोस्तवोस्त नहीं है दोनों। प्यार करती है वह उस लफंगे से। अगर जाना ही था तो झूठ बोल कर जाने की क्या जरूरत थी?” विशाखा विफर उठी।

“अब तुम जैसी हिटलर मां हो तो बेचारे बच्चे तो झूठ ही बोलेंगे न। वैसे सच कहूं तो मुझे भी तुम से बहुत डर लगता है,” बोल कर रजत ठहाके लगा कर हंसा तो विशाखा को जोर का गुस्सा आ गया।

“तुम्हें हर बात में बस खीखी करना आता है। तुम ने ही बिगाड़ रखा है अपनी लाडली को। तुम्हारे कारण ही उस की नजरों में मैं एक बुरी मां साबित हो गई हूं क्योंकि मैं उस की मनमानी नहीं सहती न। तुम्हारी तरह उस की हर आलतूफालतू बात में हां बेटा हां बेटा नहीं करती न। तो मैं तो उस की दुश्मन लगूंगी ही।”

विशाखा का गुस्सा देख रजत कहने लगा कि वह तो बस मजाक कर रहा था। और क्यों वह बेकार में इतनी टैशन लेती है। पाखी कोई बच्ची थोड़े ही है। अपना भलाबुरा खूब समझती है वह। और विशाखा का कहना था कि बेवकूफ है वह लड़की। नहीं समझती कि वह लड़का केवल उसे यूज कर रहा है।

तभी गाड़ी रुकने की आवाज से विशाखा बालकनी में भागी तो देखा पाखी रोहित की गाड़ी से बाहर निकल रही है। दोनों को एकदूसरे को किस करते देख विशाखा के तनबदन में आग लग गई। मन तो किया उस का कि अभी नीचे जा कर उस लड़के को 2-4 थप्पड़ लगा दे और कहे कि पाखी को छूने की उस की हिम्मत भी कैसे हुई। मगर जब यहां अपना ही सिक्का खोटा है तो किसी और को क्या कहा जाए।

“कहां थी तुम?” दरवाजा खोलते ही विशाखा फट पड़ी।

“कहां थी का क्या मतलब है? अरे, बोल

कर तो गई थी कि प्रार्थना की तबीयत ठीक नहीं है इसलिए ऑफिस से सीधे उस के घर चली जाऊंगी।”

“अरे, और कितना झूठ बोलोगी,” पाखी का कंधा पकड़ कर उस ने जोर से धकेला, तो वह हिल गई।

“तुम्हें क्या लगा, तुम हमारी आंखों में धूल झोंकती रहोगी और हमें कुछ दिखाई नहीं देगा? तुम फिर उस लफंगे रोहित से मिलने गई थी न? मैं ने तुम्हें उस से मिलने को मना किया था न? फिर क्यों गई उस से मिलने?” विशाखा चीख पड़ी।

“ज्यादा चिल्लाओ मत,” पाखी ने भी आंखें तरेरीं, “हां, गई थी उस से मिलने तो? तो क्या कर लेंगी आप? आप सुन लो कान खोल कर। मैं रोहित से प्यार करती हूं और आप मुझे उस से मिलने से नहीं रोक सकतीं। वैसे भी आप होती कौन हो मुझे रोकने वाली?” पाखी की बात पर रजत ने उसे डांटा कि वह अपनी मम्मी से ऐसे कैसे बात कर रही है। तमीज नाम की कोई चीज है कि नहीं उस में?

“और मम्मी में तमीज है कोई? हर समय जो वे, ‘वह लफंगा वह लफंगा’ कहती रहती हैं क्या उस का कोई नाम नहीं है? पापा आप ही बताओ, क्या मैं कोई मुजरिम हूं जो रोजरोज इन के सवालों के जबाब देने पड़े मुझे? जरा कभी ऑफिस से आने में देर क्या हो जाती है, पुलिस की तरह सवाल पर सवाल दागने लगती हैं। इन्हें क्यों लगता है कि रोहित आवारा, लफंगा लड़का है? मुझ में भी दिमाग है। मुझे पता है कि मेरे लिए कौन सही और कौन गलत है।”

दोनों मांबेटी को यों लड़तेझगड़ते देख कर रजत परेशान हो उठा। किसी तरह पाखी को समझाबुझा कर उसे उस के कमरे में भेज कर विशाखा को भी चुप रहने को कह वह भी अपने कमरे में चला गया। समझ ही नहीं आ रहा था उसे कि यहां कौन सही है और कौन गलत। पाखी कोई 2 साल की बच्ची तो है नहीं न जो उसे हर बात के लिए रोकाटोका जाए। रस्सी को उतना ही खींचना चाहिए, जितना जरूरी हो वरना वह टूट जाएगी। विशाखा को यह बात समझासमझा कर हार गया था वह, पर वह समझती ही नहीं थी। जवान लड़की है, कहीं कुछ ऐसावैसा कर लिया तो क्या करेगी फिर?

“नहीं, बहुत हो गया अब तो। मुझे अब इस घर में रहना ही नहीं है,” भुनभुनाती हुई पाखी अपने कमरे में जा कर अपना कपड़े अटैची में डालने लगी क्योंकि अपनी मां की रोजरोज के रोकटोक से वह तंग आ चुकी थी। अभी वह घर से बाहर निकलने ही लगी कि विशाखा ने उस का हाथ जोर से पकड़ लिया, “कहां जाओगी?” विशाखा को लगा कहीं बेटी सच में ही घर से चली न जाए। भले ही वह अपनी बेटी पर रोकटोक लगाती थी, मगर प्यार भी वह उस से बहुत करती थी। विशाखा को इसी बात की चिंता

लगी रहती थी कि उस की मासूम बेटी कहीं किसी मुसीबत में न फंस जाए उस लफंगे के चक्कर में। जमाना ठीक नहीं है। किसी पर भी भरोसा नहीं किया जा सकता है। मगर पाखी को तो अपनी मां दुश्मन ही नजर आती।

“कहीं भी, लेकिन इस घर से और आप से बहुत दूर। छोड़ो मुझे,” विशाखा का हाथ जोर से झटकते हुए वह बोली, “मैं पृथ्वी हूं आप मेरी जिंदगी में दखल देने वाली होती कौन हो?”

“तेरी जिंदगी। अब यह तेरी जिंदगी है? मैं ने तुम्हें 9 महीने अपनी कोख में रखा, पालापोसा, बड़ा किया और अब यह तुम्हारी जिंदगी हो गई। हम तुम्हें किसी मुसीबत में नहीं फंसने देना चाहते हैं, यह बात क्यों नहीं समझती तू? वह लड़का तेरे लिए कहीं से भी ठीक नहीं है। तू उस के साथ कभी खुश नहीं रह पाएगी। उस के साथ तेरी जिंदगी बरबाद हो जाएगी बेटा,” एक मां होने के नाते उस ने पाखी को समझना चाहा। लेकिन पाखी कहां समझने वाली थी। उसे तो अपनी मां की कोई भी बात अच्छी नहीं लग रही थी।

“सब से बड़ी मुसीबत तो आप हो मेरी जिंदगी में। आप बरबाद कर रही हैं मेरी जिंदगी। आप ने मुझे पैदा कर के कोई बहुत बड़ा एहसान नहीं किया है। बेटा यह मत करो, बेटा वह मत करो, यहां मत जाओ, वहां मत जाओ। अरे, थक चुकी हूं मैं आप से और आप के इन बेतुके सवालों से। मैं कह रही हूं आप निकल जाओ मेरी जिंदगी से,” पाखी चीख पड़ी, “नहीं आप मत निकलो, मैं ही निकल जाती हूं आप की जिंदगी से हमेशाहमेशा के लिए, खुश?”

अपनी बेटी के व्यवहार को देख विशाखा की आंखों से आंसू गिर पड़े।

पाखी बाहर जानेलगी तो रजत ने उसे रोका कि इस तरह इतनी रात गए बाहर जाना उचित नहीं है, इसलिए वह अपने कमरे में जाए।

रजत का कहा मान कर वह अपने कमरे में जा कर उस ने इतनी जोर से दरवाजा लगाया कि अपने पापा का भी लिहाज नहीं किया कि उन्हें बुरा लगेगा।

पाखी का ऐसा व्यवहार देख कर रजत को बहुत दुख हुआ। लेकिन गुस्सा उसे विशाखा पर भी आ रहा था कि जरूरत ही क्या उसे कुछ बोलने की। वह अब बच्ची थोड़े है।

“क्या फायदा हुआ बोलने का बोलो? तुम और उस की नजरों में बुरी बनती जा रही हो,” रजत ने अपनी पत्नी को समझाना चाहा।

“फायदा? यह तुम्हारा बैंक नहीं है रजत जो हर चीज में लौस और प्रॉफिट देखा जाए। पाखी हमारी बेटी है। जानबूझ कर उसे गड़बड़े में गिरने नहीं दे सकते। हम उसे सही रास्ता नहीं दिखाएंगे तो और कौन दिखाएगा?”

विशाखा सही ही कह रही थी, रोहित अच्छा लड़का नहीं है। लड़कियों के साथ घूमना,

शराबसिगरेट और ड्रग्स पीना उस की आदत में शामिल है। यह भी सच है कि पहले उस की एक शादी हो चुकी है। लेकिन शादी के 2 महीने बाद ही उस की बीवी एक ऐक्सीडेंट में मर गई। अब पता नहीं ऐक्सीडेंट हुआ या करवाया गया।

विशाखा को यह सारी बातें अपनी एक किट्टी की फ्रैंड से पता चलीं जो उसी सोसायटी में रहती है जिस सोसायटी में रोहित और उस की मां रहती है। उस की दोस्त ने यह भी बताया कि रोहित के मातापिता का वर्षों पहले तलाक हो चुका है और वह सिंगल मदर है। रोहित की मां एलआईसी में जौब करती है और ज्यादातर वह अपने घर से बाहर ही रहती है। बेटा क्या करता है, कहाँ रहता है इस बात की उसे कोई खबर नहीं होती है।

ऐसा नहीं है कि रोहित अनपढ़ गंवार है। इंजीनियरिंग की है उस ने। जौब भी लगी पर वह जौब उस ने छोड़ दी क्योंकि उसे वहां मजा नहीं आ रहा था। वह बिजनैस करना चाहता था। मगर बिजनैस में भी वह फिसड्डी निकला। अभी वह फिर किसी छोटीमोटी प्राइवेट कंपनी में जौब कर रहा है। लेकिन उसे बहुत पैसा चाहिए, इसलिए उस ने पैसे वाली पाखी को अपने जाल में फंसाया, उस से प्यार का नाटक किया और अब उस से शादी करना चाहता है ताकि पूरी जिंदगी उस की आराम से कट सके। खैर, उन की निजी जिंदगी से विशाखा को कोई लेनादेना नहीं है। लेकिन वह इसलिए उस के बारे में जांचपड़ताल करती रहती है क्योंकि उस की बेटा रोहित के चक्कर में फंसी है।

विशाखा ने कई बार समझाया अपनी बेटा को कि रोहित उस से नहीं बल्कि उस के पैसों से प्यार करता है। जानता है कि पाखी इतनी बड़ी कंपनी में नौकरी करती है। पाखी के पापा यानी रजत भी बड़े सरकारी बैंक में ऊंचे ओहदे पर हैं। इस के अलावा उन की जितनी भी संपत्ति है, उन के बाद पाखी की ही होने वाली है। मगर पाखी यह बात मनाने को तैयार ही नहीं है कि रोहित उस से नहीं बल्कि उस के पैसों से प्यार करता है। पता नहीं क्या घुट्टी पिला दी है उस लड़के ने पाखी को कि उस के बारे में एक शब्द नहीं सुनना चाहती वह। उल्टे अपनी मां से ही लड़ने लगती है जैसे वह उस की सब से बड़ी दुश्मन हो।

उस रात विशाखा बोलतेबोलते सुबक उठी कि कहीं उस लड़के ने उस की बेटा के साथ कुछ ऐसावैसा कर दिया तो क्या करेंगे वे? एक ही तो बेटा है उन की। कैसे जीएंगे उस के बिना?

“एक मां होने के नाते तुम्हारी चिंता जायज है लेकिन यह भी तो हो सकता है तुम जो सोच रही हो वह निरधार हो? चलो अब सो जाओ, रात बहुत हो गई है,” अपने सिर पर हाथ रख रजत

ऊपर छत की तरफ देखते हुए न जाने क्या सोचने लगा और फिर उस की आंख लग गई।

27 साल की पाखी कौरपोरेट जौब करती है। मोबाइल शौप में उस की मुलाकत रोहित से हुई थी। दोनों अकसर मिलने लगे तो उन की दोस्ती हो गई जो धीरेधीरे प्यार में बदल गई। दोनों 2 साल से रिलेशनशिप में हैं और अब वह अपने इस रिश्ते को एक नाम देना चाहते हैं। लेकिन हाल तो यह है कि विशाखा इस रिश्ते के खिलाफ है और पाखी है कि रोहित के अलावा और किसी से शादी के बारे में सोच भी नहीं सकती।

“अब हमारे पास एक ही रास्ता बचता है और वह यह कि हम भाग कर शादी कर लें,” पार्क में घास पर लेटे रोहित ने सुझाया।

“भाग कर? नहींनहीं मैं ऐसा नहीं कर सकती。”

“तो फिर जाओ, कर लो अपने मांपापा के पसंद के लड़के से शादी,” रोहित जरा चिढ़ते हुए बोला।

“और तुम क्या करोगे फिर?” पाखी मुसकराई।

“मैं? मैं भी अपनी मां की पसंद की लड़की से शादी कर लूंगा और क्या। लेकिन एक बात सुनो। हम दोनों एकदूसरे की शादी में जरूर आएंगे, यह वादा करो,” रोहित की बात पर पाखी को हंसी आ गई।

“विशाखा सही ही कह रही थी, रोहित अच्छा लड़का नहीं है। लड़कियों के साथ घूमना, शराबसिगरेट और ड्रग्स पीना उस की आदत में शामिल है...”

रोज की तरह आज भी पाखी ऑफिस जाने के लिए तैयार हो रही थी। मगर उस के दिमाग में ढेरों उलझनें चल रही थीं। समझ नहीं आ रहा था उसे कि बात कैसे और कहाँ से शुरू करे। वह अपनी मां विशाखा से उलझना नहीं चाहती थी बेकार में। लेकिन बात तो करनी ही होगी, अपनेआप में भुनभुनाते हुए जब उस की नजर घड़ी पर पड़ी तो घबरा उठी कि आज रोहित ने उसे जल्दी बुलाया है। तभी विशाखा ने आवाज लगाई कि वह आ कर नाश्ता कर ले, रोहित से ध्यान हट कर अपनी मां की बातों पर चला गया।

“देखो, आज मैं ने तुम्हारी पसंद के छोलेभठूरे बनाए हैं,” प्लेट में उस के लिए नाश्ता परोसते हुए विशाखा बोली। कल की बात को ले कर विशाखा भी गिल्ट फिल कर रही थी कि पाखी को कितना कुछ सुना दिया उस ने। पाखी ने अजीब तरह से नाश्ते की तरफ देखा और यह कह कर कुरसी से उठ खड़ी हुई कि इतना औथली नाश्ता उस के गले से नहीं उतरेगा।

“तो तो मैं तुम्हारे लिए उपमा या पोहा बना देती हूं न, अभी 2 मिनट में बन जाएगा。”

“नहीं, कुछ नहीं चाहिए, वैसे भी मुझे देर हो

रही है,” कह कर वह घर से निकल गई। न कोई बाय न यह बताया कि घर कब आएगी। किसी से फोन पर बात करते हुए बाहर निकल गई। अजीब व्यवहार होता जा रहा था उस का अपने मातापिता के प्रति और यह बात रजत भी अब नोटिस करने लगा था।

दरअसल, कल रात पाखी और उस के पापा के बीच शादी की बात को लेकर जरा अनबन हो गई। पाखी का कहना था कि वह रोहित से प्यार करती और उस से ही शादी करना चाहती है। लेकिन रजत का कहना था कि पहले वह जान तो ले कि रोहित उस के लायक है भी या नहीं। उस पर पाखी कहने लगी कि उसे पता है रोहित उस के लायक है। और कोई क्या सोचता है उन के रिश्ते के बारे, इस बात से उसे कोई फर्क नहीं पड़ता है।

पाखी का इशारा अपनी मां की तरफ था। उस की बात पर रजत को गुस्सा आ गया और उस ने कह दिया कि वे उस के मातापिता हैं। इसलिए उस का भला बुरा सोचना भी उन का ही काम है। वह अभी नासमझ है। उसे नहीं पता है कि दुनिया में कितने धोखेबाज इंसान, शराफत का चोला ओढ़े घूम रहे हैं

“ठीक है आप लोगो को जो समझना है समझते रहिए। लेकिन रोहित मेरे लिए सही है और यही सच है। और मेरा फैसला अब भी वही है पापा की शादी तो मैं रोहित से ही करूंगी वरना उम्रभर कुंआरी रह जाऊंगी。”

जवान बेटा से ज्यादा मुंह लगाना रजत को अच्छा नहीं लगा, इसलिए चुप रहने में ही भलाई समझी। पाखी को ज़िद पर अड़े देख कर रजत को अब डर लगने लगा था कि कहीं यह लड़की किसी मुसीबत में न फंस जाए। वह स्वयं तो 15 दिन पर मुश्किल से 2 रोज के लिए घर आ पाता है। बाकी के दिन तो वह दूसरे शहर में अपनी नौकरी में व्यस्त रहता है।

रजत ने जानबूझ कर बैंक से हफ्तेभर की छुट्टी ले ली ताकि उस रोहित के बारे में पर्सनली जानकारी जुटा सके। देखना चाहता था वह कि क्या सच में रोहित का कई लड़कियों से चक्कर है और यह भी कि वह कुछ कमाल भी है या यों ही डींगे मारता है।

मगर विशाखा ने जोजो बातें उस रोहित के बारे में बताई वे सब सच निकलीं। रोहित एक बिगड़ा हुआ लड़का है। रोज नईनई लड़कियों के साथ घूमनाफिरना और ऐश करना उस की आदतों में शामिल है। शराबसिगरेट का भी आदी है वह। सब से बड़ी बात की उन का अपना कोई घर नहीं है। दोनों मांभेटे एक किराए के घर में रहते हैं, जिसे वह सब से अपना बताते फिरता है, जबकि उस मकान का मालिक कोई और ही है। हां, उस की पहले भी एक शादी हो चुकी है। इस के अलावा रोहित की मां का अपने पति से वर्षों पहले तलाक हो चुका है और रोहित के पिता दुबई में रहते हैं।

रोहित ने खूब सोचसमझ कर पाखी को अपने

प्यार के जाल में फंसाया ताकि उस की जिदगी आराम से गुजार सके. लेकिन रजत यह बात पाखी को बताएगा कैसे? और क्या वह रजत की बातों पर विश्वास करेगी. लेकिन बताना हो पड़ेगा.

मगर वही हुआ जिस का रजत को डर था. अपने पापा की बात समझने के बजाय वह उन से ही लड़ पड़ी और गुस्से में अपना सामान उठा कर रोहित के घर रहने चली गई. रोहित की मां का दूसरे शहर में ट्रांसफर हो गया तो रोहित यहां अकेले ही रह रहा था. अब पाखी भी उस के साथ उस के घर में रहने लगी. वहां से वह रोज ऑफिस आनेजाने लगी.

आज महीना हो चुका था पाखी को इस घर से गए. इस बीच न तो उस ने अपने मांपापा को कोई फोन किया न ही उन का फोन उठाया. एक रोज रजत और विशाखा जब उस से मिलने उस के ऑफिस पहुंचे तो उस ने अपने मातापिता से मिलने से यह कहते हुए इनकार कर दिया कि वे उन के कुछ नहीं लगते. बेचारे दोनों रोंआसे से हो कर घर लौट आए. जो मांबाप अपने बच्चों के लिए क्याक्या नहीं करते हैं उन की खुशियों को पहले देखते हैं वही बच्चे इतने स्वार्थी और पत्थर दिल कैसे बन जाते हैं. खैर, रजत और विशाखा ने भी अब अपने दिल पर पत्थर रख लिया था.

उधर रोहित के साथ रहते हुए पाखी का दिन सोने के और रातों चांदी की हो गई थीं. रोज वह उस के साथ घूमफिर और मौज कर रही थी. उसे तो अब अपने मांपापा की याद भी नहीं आती थी. जो भी था बस रोहित ही था उस के लिए. दोनों ने कोर्ट मैरिज करने का फैसला कर लिया था और इस के लिए उन्होंने कोर्ट में अर्जी में डाल दी थी.

कल रोहित का जन्मदिन था और पाखी ने उस के लिए कुछ सरप्राइज प्लान किया था. सुबह वह यह कह कर अपने ऑफिस के लिए निकल गई कि आज शायद उसे घर आने में थोड़ी देर हो जाए. इसलिए वह खाने पर उस का इंतजार न करे. लेकिन असल में उस ने 2 दिन की छुट्टी ले रखी थी ताकि रोहित का जन्मदिन अच्छे से सैलिब्रेट कर सके. मगर यह बात उस ने रोहित को बताई नहीं थी क्योंकि उसे सरप्राइज जो देना चाहती थी.

मौल जा कर उस ने रोहित के लिए ढेर सारी शॉपिंग की. बढ़िया होटल बुक किया. उस के लिए ऐक्स्पेंसिव गिफ्ट खरीदा. 4-5 घंटे तो उस के इसी सब में निकल गए. बहुत थक चुकी थी. इसलिए घर जा कर थोड़ा आराम करना चाहती थी क्योंकि फिर शाम की पार्टी की भी तैयारी करनी थी उसे. डुप्लिकेट चाबी से दरवाजा खोल कर जब वह घर के अंदर गई और जो उस ने देखा, उस के पांवों तले की जमीन खिसक गई. रोहित एक लड़की के साथ हमबिस्तर था. गुस्से के मारे वह थरथर कांपने लगी. वह कमरे के



अंदर जा ही रही थी कि उन दोनों की बातों ने उस के कदम वहीं रोक लिए.

“अब तो तुम उस पाखी से शादी करने जा रहे हो, फिर मुझे तो भूल ही जाओगे,” अपनी ऊंगली रोहित के बदन पर फिराते हुए वह लड़की बोली.

“हां शादी तो करने जा रहा हूं पर उस से नहीं, बल्कि उस के पैसों से.”

“मतलब?”

“मतलब यह कि शादी मैं किसी बंधन में बंधने के लिए नहीं कर रहा हूं बल्कि लग्जरी लाइफ जीने के लिए कर रहा हूं. पाखी तो बस एक जरिया है मेरी ऐशोंआराम के साधन का,” और रोहित ठहाके लगा कर हंसा, “बेवकूफ लड़की. उसे लगा वह कोई हूर की परी है और मैं उस की सुंदरता पर मर मिटा हूं. लेकिन उस की जैसी कितनी आई और गई मेरी जिदगी से और सब को मैं ने यों ही मसलमसल कर फेंक दिया. वह तो पाखी बहुत पैसे वाली बाप की एकलौती बेटी है इसलिए उस के साथ बेइंतहा प्यार का नाटक करना पड़ रहा है मुझे और यह शादी भी एक नाटक ही है मेरी जान,” कह कर उस ने उस लड़की को अपनी आगोश में भर लिया और उसे यहांवहां चूमने लगा, जो पाखी से देखा नहीं गया. रोहित की बात सुन कर पाखी का खून खौल उठा. उस ने तो सपने में भी नहीं सोचा था कि रोहित इतना घटिया इंसान है.

“और तुम्हें क्या लगता है पाखी तुम्हें इतने आराम से अपनी दौलत लुटाने देगी?” वह लड़की बोली.

“हां, लेकिन उस के बाद तो उस की सारी संपत्ति का मालिक मैं ही होऊंगा न.”

“पर कैसे?” उस लड़की ने पूछा.

“अब रोज कितने ही ऐक्सीडेंट होते हैं तो एक और सही.”

रोहित की बात सुन कर पाखी की रूह कांप उठी. एकाएक उसे अपनी मां की कही बातें याद आने लगीं कि रोहित की पहले भी एक शादी हो चुकी है और उस की बीवी एक ऐक्सीडेंट में मर गई. तो क्या इस रोहित ने ही अपनी बीवी का... और क्या यह

सिर्फ मेरे पैसों से प्यार करता है मुझ से नहीं? कितना समझाया मां ने, पापा ने मुझे कि रोहित अच्छा लड़का नहीं है. लेकिन मैं पागल उन्हें ही अपना दुश्मन समझ बैठी,” पाखी ने अपने बाल नोच लिए कि यह क्या कर लिया उस ने. कैसे नहीं समझ पाई इस रोहित को और इस के नापाक इरादों को?

पाखी ने अपने आंसू पोंछे और रोहित की 1-1 बात अपने मोबाइल में रिकॉर्ड कर ली और वहां से निकल गई क्योंकि अब यहां रुकना उस की जान के लिए खतरा था.

रात के 11 बजे दरवाजे की घंटी की आवाज से रजत और विशाखा दोनों घबरा उठ बैठे, “इतनी रात गए कौन हो सकता है?”

“पता नहीं, देखते हैं,” बोल कर जब विशाखा ने दरवाजा खोला और सामने पाखी को खड़े देखा तो हैरान रह गई.

कुछ बोलती उस से पहले ही पाखी अपनी मां के गले लग फूटफूट कर रोने लगी. कहने लगी कि उस की मां सही थी. रोहित अच्छा लड़का नहीं है. उस ने उस से चीट किया. उस से बहुत बड़ी गलती हो गई उसे पहचाने में. अपने मांपापा को ले कर जो गलतफहमियां उस ने अपने मन में पाल रखी थीं वे सब दूर हो चुकी थीं.

मगर सारी बातें जानने के बाद रजत का खून खौल उठा. सोच लिया कि वह रोहित को छोड़ेगा नहीं. उसे पुलिस में देगा. लेकिन विशाखा ने उसे शांत करते हुए कहा कि जो हुआ उस बात पर मिट्टी डालो. खुश हो जाओ कि हमारी बेटी हमारे पास वापस आ गई. लेकिन पाखी उस रोहित को सबक सिखाना चाहती थी.

उस के कई बार फोन करने के बाद भी जब पाखी ने उस का फोन नहीं उठाया तो रोहित खुद उस से मिलने उस के घर पहुंच गया और कहने लगा कि उसे पाखी की बहुत चिंता होने लगी कि कहीं उसे कुछ हो तो नहीं गया.

“नहीं, कुछ नहीं हुआ है मुझे बल्कि मेरे साथ अनहोनी होतेहोते रह गई.”

“क्यों, क्या हुआ तुम्हें? तुम ठीक तो हो?” पाखी के करीब जाते हुए रोहित बोला.

“अब अपना यह नाटक बंद करो समझे?” कह उस ने रोहित के गाल पर तड़ातड़ 3-4 थप्पड़ जड़ दिए और उस की रिकॉर्डिंग की हुई सारी बात उसे सुना दी, जिसे सुन कर वह सन्न रह गया.

“तुम भी सोच रहे होंगे कि यह क्या हो गया? बात बनतेबनते रह गई. अब तुम्हारी ऐशोआराम का क्या होगा? नहीं, कोई सफाई देने की जरूरत नहीं है क्योंकि तुम्हारा असली चेहरा अब मेरे सामने है. इसलिए जाओ यहां से और कभी मुझे अपनी यह मनहूस शकल मत दिखाना नहीं तो सीधे जेल जाओगे,” कह उस ने रोहित को अपने घर से धक्का दे कर बाहर निकाल दिया और दरवाजा बंद कर दिया. मांबेटी के बीच जो भी गलतफहमियां थीं वे सब दूर हो चुकी थीं. ●



बिखरे रिश्तों को समेटती डैस्टिनेशन वैडिंग

बचपन से ही शादीविवाह हमारे जीवन का हिस्सा रहा है। तभी तो बचपन में भी हम गुड्डेगुडिया की खेलखेलते शादीविवाह रचाया करते थे। हालांकि 21वीं सदी में गुड्डेगुडिया से खेलने या उन की शादी की प्रथा पुरानी चीज हो गई है क्योंकि जैसेजैसे हम शिक्षित हो रहे हैं वैसेवैसे पुरानी प्रथाओं से किनारा करते जा रहे हैं। बाकी चीजों की तरह अब लोगों की शॉर्टकट वाली शादी में ज्यादा दिलचस्पी बढ़ती जा रही है, बढ़ती महंगाई और रूढ़िवादी प्रथाओं के चलते बहुत लोगों को रीतिरिवाज वाली शादी ढकोसलेबाजी लगती है।

कई लोगों का मानना है शादी में बरातियों पर खर्च करने के बजाय चुपचाप कोर्ट मैरिज कर लो और सारा खर्चा अपनेआप और हनीमून पर करो क्योंकि ऐसे लोगों को एंटरटेन करने से क्या फायदा जो शादी में आ कर खातेपीते हैं और पीछे से बुराई करते हैं।

शादी हो यादगार

आज के मॉडर्न युग में एक ऐसे तपके के भी लोग हैं जिन का मानना है शादी जिंदगी में एक ही बार होती है, तो वह यादगार और धूमधाम से होनी चाहिए।

ऐसे सुविचारों को फौलो करने वाले कई लोग शादी के दौरान होने वाली रस्में जैसे हलदी, मेहंदी, दुलहन की डोली, दूल्हे की घुड़सवारी,

आज के समय लोग क्यों डैस्टिनेशन वैडिंग को पसंद कर रहे हैं, एक बार जरूर जानिए...

प्रीवैडिंग फोटोशूट, सभी का मजा लेना चाहते हैं। शादी के दौरान हुई ये सारी रस्में सिर्फ दूल्हादुलहन का ही नहीं बल्कि शादी में आए बरातियों का भी दिल खुश कर देती हैं। लिहाजा, शादी के इस माहौल का मजा लेने के लिए डैस्टिनेशन वैडिंग की प्रथा शुरू हुई।

हालांकि एक समय में डैस्टिनेशन वैडिंग अमीरों के दिखावे का चोचला मानी जाती थी क्योंकि डैस्टिनेशन वैडिंग के जरीए अमीर लोगों को शोबाजी करने का पूरा मौका मिलता है। मगर अब यही डैस्टिनेशन वैडिंग आम लोगों के बीच भी प्रसिद्ध हो रही है क्योंकि इस के और भी कई सारे फायदे हैं। यह बजट में रह कर भी की जा सकती है और शादी की रस्मों का पूरा मजा लिया जा सकता है।

क्या खास है डैस्टिनेशन वैडिंग में

सवाल यह उठता है कि आज की व्यस्त जिंदगी में जहां लोगों के पास समय की भारी कमी है वहीं डैस्टिनेशन वैडिंग को क्यों पसंद

करते हैं? डैस्टिनेशन वैडिंग में ऐसी क्या खास बात है जो आज के समय में लोग अपनी शादी डैस्टिनेशन वैडिंग के जरीए कर के यादगार बनाना चाहते हैं? आइए, इस शादी से जुड़े पहलुओं पर एक नजर डालते हैं:

डैस्टिनेशन वैडिंग के फायदेनुकसान

डैस्टिनेशन वैडिंग का सब से बड़ा फायदा तो यही है कि शादी वाले दोनों परिवारों के लोगों को मेहनतमशक्कत करने से छुटकारा मिल जाता है और शादी से जुड़े लोगों को शादी का पूरा मजा लूटने का मौका मिलता है क्योंकि डैस्टिनेशन वैडिंग में दूल्हा और दुलहन के परिवारजन और यारदोस्त अगर 2-3 दिन के लिए जमा हो जाते हैं तो उन्हें नॉर्मल शादी की तरह छोटीछोटी चीजों के लिए ज्यादा भागदौड़ नहीं करनी पड़ती क्योंकि ऐसी शादियों में वैडिंग प्लानर ज्यादातर हर चीज का बंदोबस्त कर के रखते हैं या जिस होटल में शादी होती है उस होटल का स्टाफ पूरा अरेंजमेंट करने की जिम्मेदारी लेता है, बरातियों को सिर्फ तैयार हो कर पहुंचना होता है और घराती बरातियों का स्वागत करने के लिए पूरी तरह तैयार रहते हैं।

डैस्टिनेशन वैडिंग का नुकसान यह है कि कई बार करीबी लोग शादी में शामिल नहीं हो पाते क्योंकि वे 2-3 दिन का टाइम ले कर डैस्टिनेशन वैडिंग में शामिल होने में असमर्थ होते हैं। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो खराब स्वास्थ्य के चलते यात्रा कर के डैस्टिनेशन वैडिंग का हिस्सा बनने में असमर्थ होते हैं। इसलिए ऐसे लोग चाह कर भी ऐसी मजेदार वैडिंग में उपस्थित होने से वंचित रह जाते हैं।

कैसे चुनें डैस्टिनेशन वैडिंग का वेन्यू

डैस्टिनेशन वैडिंग अब सिर्फ अमीरों के लिए नहीं बल्कि आम लोगों के लिए भी मौजमस्ती का एक जरीया बन गई है जिसे हरकोई अपने बजट में करने की कोशिश करता है क्योंकि इस शादी में दोनों ही तरफ के लोगों का मकसद ऐंजौय करना और यादगार शादी करना होता है। लिहाजा, इस तरह की डैस्टिनेशन वैडिंग की प्लानिंग करते समय बजट और समय का चुनाव सब से ज्यादा अहमियत रखता है।

शादी में देशविदेश हर जगह से लोग आते हैं इसलिए एक कौमन जगह रखें, जहां हरकोई आसानी से पहुंच सके। जैसे दिल्ली मुंबई हैदराबाद आदि फिर चाहे वह हिल स्टेशन का वेन्यू हो यह समुद्र के किनारे की जगह बस ऐसी जगह हो जहां हर सुविधा उपलब्ध होने की तैयारी हो।

पैसा बचाने के चक्कर में जंगल या ऐसे स्थान पर शादी न रखें जहां मोबाइल नैटवर्क से ले कर शादी में उपयोग में आने वाली चीजें खरीदने के लिए ही दिक्कत हो जाए। -आरती सक्सेना ●

मिली फ्रेंड्स के साथ वीकेंड पार्टी का मजा ही और है. अब पार्टी में इतना जोश है तो डिश भी दमदार होनी चाहिए जैसे बेहतरीन चिकन करी. इसे आप आसानी से बना सकती हैं क्योंकि इसके जायके को बढ़ाने के लिए सनराइज चिकन करी मसाला है न. सनराइज चिकन करी मसाला चिकन डिश को ऐसा टेस्ट और फ्लेवर देगा कि खाने वाले वाह-वाह कर उठेंगे. आइए, बनाते हैं घर वाली चिकन करी.

घर वाली चिकन करी

चिकन करी

सामग्री

1 किलोग्राम चिकन, 4 प्याज, 10-12 लहसुन की कलियां, 1 इंच अदरक का टुकड़ा, 4-5 हरीमिर्चें, 4 टमाटर बारीक कटे, 1 चम्मच नींबू का रस, 1 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 चम्मच सनराइज चिकन करी मसाला, मस्टर्ड ऑयल जरूरतानुसार, नमक स्वादानुसार, थोड़ा बटर, अदरक जूलियन कट, स्लिटड हरीमिर्च और धनियापत्ती गार्निशिंग के लिए.

विधि

चिकन को 30 मिनट के लिए अदरक-लहसुन के पेस्ट, थोड़े नमक और नींबू के रस से मैरीनेट करने के लिए रखें. प्याज, लहसुन और हरीमिर्चों को दरदरा पीस लें. अब कुकर में तेल गरम कर धीमी आंच पर प्याज वाला पेस्ट हल्का सुनहरा होने तक भूनें. फिर टमाटर और नमक मिलाकर टमाटरों के अच्छी तरह मिश्रण में घुल जाने तक भूनें. अब चिकन और सनराइज चिकन करी मसाला इसमें अच्छी तरह मिलाएं और चिकन का पानी छूटने तक भूनें. जरूरतानुसार पानी मिलाएं और चिकन को पका लें. तैयार चिकन करी को सर्विंग बाउल में निकालें. अब बटर गरम कर हरीमिर्च और अदरक का तड़का तैयार करें. इसे चिकन करी में ऊपर से डालें और फिर धनियापत्ती से गार्निश कर सर्व करें.



रचनात्मक प्रस्तुति
सर्विंग सजेशन



‘जवाब भेजें कॉन्टेस्ट जीतें’

सनराइज चिकन करी मसाले का इस्तेमाल करके आप कौन सी स्वादिष्ट रैसिपी बना सकती हैं, अपना जवाब हमें अपनी सैल्फी के साथ 9650966493 पर व्हाट्सएप करें. grihshobha@delhipress.biz पर मेल करें. चुने गए प्रतिभागियों के नाम फोटो के साथ प्रकाशित किए जाएंगे. कॉन्टेस्ट में भाग लेने से पहले नीचे दिए लिंक में नियम व शर्तें पढ़ें. <https://nimb.ws/hNOIMO>



रानी, कटिहार



जूली, कटिहार



साक्षी आचार्य, पुर्णिया



ईवनिंग स्नैक्स

दाल पुए और स्ट्राबेरी जैम

सामग्री दाल पुए की

- 1/2 कप उरद छिलका दाल
- 1/2 कप मूंग छिलका दाल
- 1/2 कप चावल
- 1 बड़ा चम्मच अदरक पिसा
- 1 हरीमिर्च
- तलने के लिए तेल
- नमक स्वादानुसार.

सामग्री स्ट्राबेरी जैम की

- 8-10 स्ट्राबेरी
- 1/2 कप चीनी
- 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस.

विधि

दालों को अच्छी तरह धो कर रातभर पानी में भिगोए रखें. चावलों को भी अलग से धो कर पानी में भिगो दें. दालों का पानी निथार कर छिलके सहित पीस लें. चावलों में अदरक व हरीमिर्च मिला कर पीस लें. पिसी पीठी को अच्छी तरह मिला कर फेंट लें. फिर नमक मिलाएं. एक चपटे पैन में तेल गरम कर कलछी की सहायता से थोड़ीथोड़ी तैयार पीठी तेल में फैलाएं और कुरकुरे पुए तल लें.

विधि जैम की

स्ट्राबेरी को पीस लें. एक पैन में चीनी और स्ट्राबेरी को मिला कर गाढ़ा व चिकना होने तक पकाएं, नीबू का रस मिलाएं. ठंडा होने दें. पुओं पर जैम लगा कर परोसें.

Since 1969

श्री गणेश[®]

मसाला



आज का स्वाद,
कल की सुरक्षा



HARIHAR FOODS PVT. LTD.
An ISO 22000:2018 Certified Company

Factory : 519/1, Phase-IV, Nr. Ramol Police Chowky,
GIDC-Vatva, Ahmedabad - 382 445
+91-79-2584 1773 • www.shreeganeshmasala.com



Shree Ganesh Masala



चीजी आलू कटलेट

सामग्री

- 3-4 उबले आलू
- 2-3 हरीमिर्चे
- 1/4 कप धनियापत्ती कटी
- 1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च कुटी
- नमक स्वादानुसार.

सामग्री भरावन की

- 3 बड़े चम्मच चीज स्प्रैड
- 2 बड़े चम्मच कसा पनीर
- तेल तलने के लिए
- 3 बड़े चम्मच मैदा
- 1 कप ब्रैडक्रम्ब्स.

विधि

उबले आलुओं को छील कर कद्दूकस कर लें. भरावन की सामग्री छोड़ बाकी सारी सामग्री एकसाथ मिला कर अच्छी तरह गूंध लें. अब इस के मध्यम आकार के गोले बना लें. अब 1-1 बौल्स लें. उस में उंगली से एक छेद बना उस में पनीर और चीज स्प्रैड को मिला कर बना मिश्रण भरें और सावधानी से छेद बंद कर दें. मैदे का घोल बना लें. बौल्स को मैदे के घोल में डुबो कर ब्रैडक्रम्ब्स में लपेटे गरम तेल में तल कर चटनी के साथ परोसें.



चना दाल की मरोड़ी

सामग्री

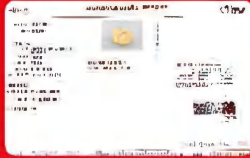
- 1 कप चना दाल
- 1/2 कप चावल का आटा
- 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन
- 1 चुटकी हींग
- तेल तलने के लिए
- 1/2 छोटा चम्मच हलदी
- नमक स्वादानुसार.

विधि

चने की दाल को 1 कटोरी पानी के साथ उबाल लें. बचा पानी निथार लें. दाल में चावल का आटा, नमक, हलदी, हींग और अजवाइन डालें. 1 बड़ा चम्मच मोयन मिला कर आटा गूंध लें. आटा थोड़ा कड़ा होना चाहिए. आवश्यकता हो तो थोड़ा पानी मिला लें. इसे 10-15 मिनट ढक कर रख दें. अब इस आटे की छोटीछोटी लोइयां बना कर रोटी जैसा बेलें. थोड़ा मोटा रखें. अब चाकू की सहायता से रोटी की लंबी पट्टियां काट लें. इन्हें मनचाहा आकार दे कर तलें और चाय के साथ परोसें.



QR CODE
For WhatsApp



100% CERTIFIED GEMSTONES

सबसे सस्ता | सबसे अच्छा

सावधान ⚠ आजकल नकली ✗ Glass Filling और Synthetic Gems का माल मार्केट में बहुत ज़्यादा फैला हुआ है. कृपया सावधान रहें.

कई लोग **Discount** के लालच में गलत सामान भी ले लेते हैं। हमारे यहां आपको **Fixed Price** ही मिलेगा। लेकिन हमारे रेट मार्केट से काफी कम हैं। **Go With The Leaders.** 🏆

KAROL BAGH (Monday Closed)
 2547/7, 2nd Floor, Beadonpura
 Road, Karol Bagh, Delhi-5.
 ☎ 98108-00550

GURGAON (7 Days Open)
 UGF- 25, JMD Regent Arcade Mall,
 Sector 28, Gurugram, Haryana.
 ☎ 93555-04878

**For Free Consultation
 Call For Appointment**
 करोल बाग : 98108-00550 (Tue, Fri & Sat)
 गुड़गांव : 93555-04878 (Sun & Mon)



घीया के टैनिंस बौल

सामग्री

- 1 छोटा घिया • 1 कप बेसन • 1 बड़ा चम्मच कटे हुए काजू • 1/4 कप सूजी • 1 बड़ा चम्मच भूनी व कुटी मूंगफली • 1 छोटा चम्मच चाटमसाला • 1 छोटा चम्मच अदरक कसा
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर • 2 बड़े चम्मच धनियापत्ती पेस्ट • थोड़े से अंगूर • 1 हरीमिर्च
- 1/2 छोटा चम्मच हलदी पाउडर
- तेल आवश्यकतानुसार • नमक स्वादानुसार.

विधि

घिया को छिलका उतार कर कस लें. इस में बेसन, सूजी, अदरक, हरीमिर्च और बाकी सारी सामग्री (तेल व अंगूर को छोड़ कर) मिला कर पानी की सहायता से गाढ़ा पेस्ट बना लें. अब एक पैन में तेल गरम करें. इस में यह पेस्ट डाल कर तब तक भूनें जब तक कि यह गूंधे आटे जैसा न हो जाए. थोड़ा ठंडा होने पर इस मिश्रण के टैनिंस बौल जैसे गोले बनाएं और उन्हें 1-2 घंटों के लिए फ्रिज में ढक कर रख दें. जब परोसने हों तो फ्रिज से निकाल कर गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें. प्रत्येक बौल पर दूधपिक की सहायता से अंगूर सजाएं और चटनी के साथ परोसें.



गट्टे के ड्राई मंचूरियन

सामग्री

- 1 कप बेसन • 1 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन पेस्ट • 1 हरीमिर्च कटी • 1 छोटा चम्मच हलदी
- 2 चुटकी मीठा सोडा • नमक स्वादानुसार.

सामग्री मंचूरियन की

- 1 शिमलामिर्च • 1 गाजर • 1 कप बंद गोभी कटी
- 2 हरे प्याज • 1 प्याज • 1 बड़ा चम्मच सोया सौस • 1 बड़ा चम्मच हरी चिली सौस • 1 बड़ा चम्मच तेल • 1/2 पैकेट फ्राइड राइस मसाला.

विधि

गट्टे की सारी सामग्री मिला कर थोड़े पानी के साथ गूंध लें. इस के गट्टे बना कर उबलते पानी में डाल कर पका लें. पानी निथार कर गट्टों को टुकड़ों में काट कर गरम तेल में तल लें. एक कड़ाही में तेल गरम करें. सारी सब्जी को लच्छों में काट कर 1 मिनट गरम तेल में भूनें. सारी सौस व मसाले मिलाएं. थोड़ा सा पानी व गट्टे डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और गरमगरम परोसें.

उरद पकौड़ा

सामग्री

- 1 कटोरी साबूत उरद
- 1/4 कप प्याज बारीक कटा
- 1/2 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन पेस्ट
- 1 उबला आलू
- 1 हरीमिर्च कटी
- 1 छोटा चम्मच चाटमसाला
- 1/2 कप धनियापत्ती कटी
- 1/2 कप बेसन
- 1/4 कप चावल का आटा
- 1 कप मूली के लच्छे
- 1 कप हरी चटनी
- नमक स्वादानुसार.

विधि

उरद दाल को आधा गलने तक पका लें. एक बाउल में प्याज, अदरकलहसुन पेस्ट, मसला आलू, हरीमिर्च, नमक, चाटमसाला व धनिया मिलाएं. दाल का पानी निथार कर इस में मिला दें. बेसन व चावल का आटा मिलाएं. अब थोड़ा थोड़ा पानी डाल कर भजिया बनाने जैसा घोल बना लें. थोड़ा थोड़ा तैयार बैटर हाथ या चम्मच की सहायता से उठा कर गरम तेल में पकौड़े जैसा तल लें. मूली के लच्छों व हरी चटनी के साथ परोसें.



खसखस पूरी

सामग्री

- 1/4 कप मैदा • 1/4 कप आटा
- 1/4 कप चावल का आटा • 2 बड़े चम्मच तेल
- 1/4 छोटा चम्मच अजवाइन • नमक स्वादानुसार.

सामग्री भरावन की

- 2 बड़े चम्मच खसखस • 1/4 छोटा चम्मच कुटा अदरक • 1/4 छोटा चम्मच कलौंजी
- 1 चुटकी हींग • 1-2 छोटी इलाइची
- 1-2 साबुत लालमिर्च • 1 बड़ा चम्मच तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

पूरियां बनाने की सारी सामग्री मिला कर मध्यम सख्त गूंध लें. एक पैन में साबूत लालमिर्च, कलौंजी, इलाइची बिना तेल डाले भून लें. अब इसे पीस लें. खसखस को रातभर भिगो कर रखें. पानी निथार कर पीस लें. पेस्ट डाल सूखी पीठी तैयार हो जाने तक भूनें. फिर नमक व हींग मिला दें. पूरी के आटे की लोइयां बना बेलें. इस में खसखस की भरावन भरे और गरम तेल में सुनहरा होने तक तल लें. स्वादिष्ट खस्ता पूरियां तैयार हैं.



मुकुल के किस प्रस्ताव को सुन कर नीता बेहोश हो गई और जब उसे होश आया, तो वह अस्पताल में थी...

चुनौती

स्टाफरूम से आती आवाजों ने नीता

के कदम बाहर ही रोक दिए. तेजतेज उभरते स्वर कानों में हथौड़े की तरह बज रहे थे, “अरे, इतनी चालाक हो गई है आजकल की लड़कियां कि दोनों हाथों में लड्डू चाहिए उन्हें. बराबरी भी करेंगी और आरक्षण भी चाहिए. जहां लंबी लाइन देखी वहीं अपनी लाइन अलग बना लेंगी और यदि ऐक्स्ट्रा पीरियड लेने की बात आए तो लड़कियां शाम को ज्यादा देर नहीं रुक सकती कह कर पल्लू झाड़ लेंगी. फिर जैसे ही विभागाध्यक्ष बनाने की बात आई पुरुषमहिला सब बराबर. सब को समान अवसर मिलने चाहिए, इसलिए हमारे नाम पर भी गहराई से विचार किया जाए.”

मुकुल की तेज आवाज में व्यंग्य के पुट से नीता की कनपटियों में दर्द सा उठने लगा. उस के लिए अब और खड़े रहना मुश्किल हो गया तो वह धीरे से अंदर दाखिल हुई और एक कुरसी खींच कर बैठ गई.

जैसाकि नीता को उम्मीद थी उस के अंदर घुसते ही कमरे में पूर्णतया शांति छा गई. उस ने चुपचाप कापियां जांचना आरंभ कर दिया मानो कुछ सुना ही न हो. चपरासी चाय ले आया था और इस के साथ ही वातावरण सामान्य होने लगा था. नीता ने राहत की सांस ली. स्कूलकालेज के दिनों से ही उसे बहस, वादविवाद आदि से घबराहट सी होने लगती थी. इसीलिए निबंध प्रतियोगिता में सदैव अव्वल आने वाली लड़की

वादविवाद प्रतियोगिता में भाग लेना तो दूर हौल में बैठ कर सुनना भी गवारा नहीं समझती थी.

वैसे देखा जाए तो मुकुल के आक्षेप गलत भी नहीं थे. हमेशा से ही किसी भी वर्ग के कुछ प्रतिष्ठित लोगों की वजह से ही वह पूरा वर्ग बदनाम होता है. लेकिन कुछ प्रतिष्ठित लोगों के प्रयास ही उस वर्ग को रसातल से ऊपर भी खींच ले आते हैं नीता. मन में उठ रहा विचारों का अंतर्द्वंद्व फिर गंभीर वादविवाद में तबदील न हो जाए इस आशंका से घबरा कर नीता ने फटाफट चाय की चुसकियां लेनी आरंभ कर दीं.

तभी साथी अध्यापक विनय अपनी शादी का कार्ड ले आया, “लीजिए, आप ही बची थीं. बाकी सब को तो दे चुका हूं.”

“विनय, तुम्हारी सगाई हुए तो काफी अरसा हो गया न?” अपने हाथ के कार्ड को उलटपुलट कर देखते हुए मुकुल ने राय जाहिर की.

“हां, सालभर से ज्यादा ही हो गया है. विनीता भी सरकारी स्कूल में सीनियर टीचर है तो इसलिए उस के यहां तबादले का प्रयास कर रहे थे पर नहीं हो पाया.”

“फिर अब?”

“अब उस ने रिजाइन कर दिया है. यहीं कहीं प्राइवेट में कर लेगी.”

“उफ, खैर किसी एक को तो एडजस्ट करना ही था,” मुकुल ने गहरी सांस भरी तो नीता की चुभती नजरें उस पर टिक गईं जैसे कहना चाह रही हो किसी एक को नहीं मुकुल, लड़की को ही एडजस्ट करना था. इसी से तो आप पुरुषों का ईगो तुष्ट होता है. हुंह, स्त्रियों पर दोगला होने का

आरोप लगाते हैं. पहले अपने गरीबान में तो झांक कर देख लें. मन में कुछ और ऊपर से कुछ.

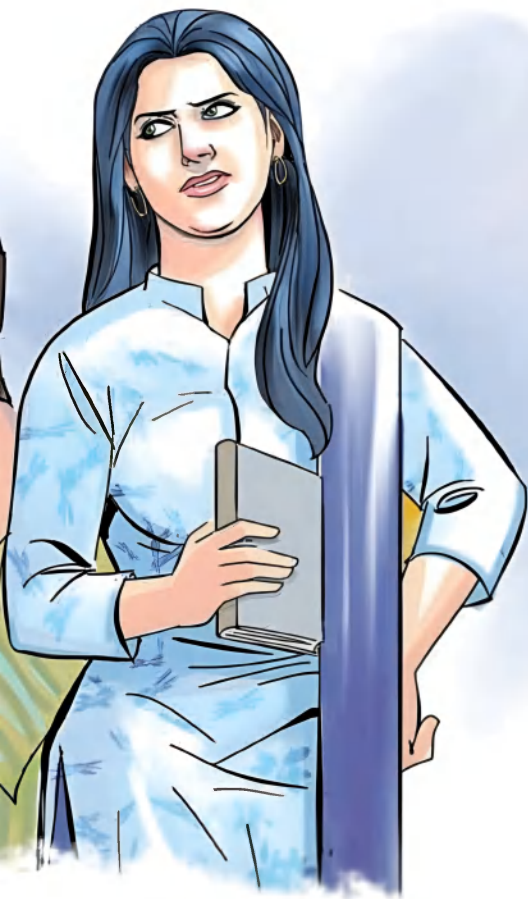
विद्यालय का वार्षिकोत्सव समीप था. तैयारी कराने वाली समिति में नीता और मुकुल का भी नाम था. नीता जितना जल्दीजल्दी काम कर शाम को जल्दी फारिग होने का प्रयास करती मुकुल उतनी ही देर लगाता. नीता उस का मंतव्य समझ रही थी. मगर उस ने भी ठान लिया था कि वह बहसबाजी में नहीं पड़ेगी बल्कि कुछ कर के दिखाएगी. वह परेशानियां झेलती रही. लेकिन एक बार भी अपनी स्त्रीसुलभ मजबूरियां बखान कर उस ने किसी की सहानुभूति उपार्जित करने का प्रयास नहीं किया.

वार्षिकोत्सव सफलतापूर्वक संपन्न हुआ तो नीता ने संतोष की सांस ली. साथी अध्यापिकाओं की प्रशंसा के बीच मुकुल के चेहरे के असंतोष को वह आसानी से पढ़ पा रही थी.

“कितना मुश्किल होता है इन पुरुषों के लिए हमारी प्रशंसा को पचाना. हम इन से सहायता की गुहार किए बिना कोई कार्य कर लें, वह इन के अहं को इतना नागवार क्यों गुजरता है?” नीता मन ही मन सोच रही थी. पहली ही जीत ने नीता में गजब का उत्साह भर दिया था. उसे इस लड़ाई में एक आनंद सा आने लगा था.

विद्यालय की ओर से लड़केलड़कियों का एक ग्रुप शैक्षणिक भ्रमण के लिए भेजा जा रहा था, जिस में नेतृत्व की कमान 3 अध्यापकों को सौंपी जानी थी. इसी संदर्भ में प्रिंसिपल ने मीटिंग बुलाई थी. दूर काफी लंबा और कठिनाइयों भरा था, इसलिए प्रिंसिपल को आशंका थी कि कोई





भी अध्यापिका इस के लिए सहर्ष तैयार नहीं होगी. मगर चूँकि लड़कियाँ भी टूर में शामिल थीं इसलिए एक अध्यापिका को तो भेजना ही था. दुविधा में फंसे प्रिंसिपल ने अभी अपनी इस मजबूरी की भूमिका बांधना आरंभ ही किया था कि नीता ने हाथ उठा कर उन्हें हैरत में डाल दिया.

“मैं टूर की कमान संभालने को तैयार हूँ. आप 2 असिस्टेंट टीचर नियुक्त कर दें.”

नीता की हिमाकत पर वैसे ही मुकुल का खून खौल रहा था और जब प्रिंसिपल ने 2 असिस्टेंट टीचर्स में एक नाम मुकुल का लिया तो मानो आग में घी पड़ गया.

मुकुल ने तुरंत किसी व्यक्तिगत मजबूरी का बहाना बना कर पीछे हटना चाहा तो प्रिंसिपल ने उसे आड़े हाथों लिया, “नीता मैडम से सीखिए कुछ. वे महिला हो कर अपनी जिम्मेदारियों से नहीं भागतीं और आप...”

नीता ने एक कुटिल मुसकान मुकुल की ओर फेंकी तो मुकुल तिलमिला उठा.

हालाँकि मन ही मन नीता जानती थी कि यह मुसकान उसे बहुत भारी पड़ने वाली है पर इस शह और मात के खेल में पीछे हटना अब उसे मंजूर नहीं था.

जैसाकि नीता को उम्मीद थी मुकुल ने साथी अध्यापक के साथ मिल कर उस की राह में पलपल परेशानियाँ खड़ी करने का प्रयास किया. यह तो विद्यार्थी लड़कों और लड़कियों का सहयोग था कि नीता हर बाधा लांघ कर सकुशल टूर लौटा लार्ई. मगर इस चूहादौड़ से अब वह पूरी

तरह ऊब और थक चुकी थी.

कुछकुछ ऐसी ही प्रतिक्रिया उसे अब मुकुल की ओर से भी अनुभव होने लगी थी. पहले वह बातबात में उसे काटने और नीचा दिखाने का प्रयास करता था लेकिन इधर काफी समय से वह गौर कर रही थी कि वह अब न केवल मूक दर्शक बना उसे देखता और सुनता रहता बल्कि कई अवसरों पर तो उस ने मुकुल की आंखों में अपने लिए प्रशंसा के भाव भी देखे. नीता के लिए यह एहसास सर्वथा नया और चौंकाने वाला था.

जब दूसरी ओर से कोई प्रतिप्रहार न करे तो भला इंसान इकतरफा लड़ाई कब तक जारी रख सकता है? नीता समझ नहीं पा रही थी कि मुकुल किसी उपयुक्त अवसर की तलाश में है या उस की मानसिकता बदल गई है? वह इस परिवर्तन को अपनी जीत के रूप में ले या हार के रूप में?

इसी दौरान विद्यालय में प्रातःकालीन योग कक्षाएं आरंभ हो गईं, जिन में नियम से 2-2 अध्यापकों को ड्यूटी देनी थी. इसे संयोग कहें या दुर्योग लेकिन नीता की ड्यूटी फिर मुकुल के संग ही लगी. सवेरे जल्दी उठ कर तैयार हो कर टिफिन पैक कर निकलना नीता के लिए बेहद सिरदर्दी साबित हो रहा था. घर से स्कूल इतना दूर था कि वह बीच में समय मिलने पर आराम के लिए भी नहीं लौट सकती थी. लौटते में बाजार से सब्जी, आवश्यक सामान आदि खरीदने में अकसर शाम हो आती थी. नीता में अपने लिए खाना बनाने की ताकत भी शेष नहीं रहती थी. 2 दिनों से तो वह दूधब्रैड खा कर ही बिस्तर पर पड़ जाती थी. वापस सवेरे अलार्म से ही आंख खुल पाती.

इसी दौरान माहवारी आरंभ हो जाने से उस की हालत और भी पस्त हो गई. मगर नीता ने ठान रखी थी कि वह स्त्री होने का कोई भी लाभ उठा कर मुकुल को जबान खोलने का अवसर नहीं देगी. हकीकत तो यह थी कि मुकुल के छोड़े व्यंग्यबाणों से वह इतनी आहत हुई थी कि उन्हें उस ने एक चुनौती के रूप में ले लिया था. मगर समय के अंतराल के साथ यह चुनौती एक ज़िद में तबदील होती जा रही थी. नीता को मानो हर वह काम कर के दिखाना था जिसे सामान्यतया एक स्त्री करना टालती है. अपनी ज़िद और जनून के आगे न तो उसे अपने स्वास्थ्य की परवाह रह गई थी और न ही किसी खतरे की आशंका. चाहे भोर का धुंधलका हो या स्याह रात की वीरानगी, वह अपनी स्कूटी ले कर कभी भी, कहीं भी निकल पड़ती.

नीता महसूस कर रही थी कि उस के गिरते स्वास्थ्य ने मुकुल को उस के प्रति अनायास ही बहुत मृदु और सहृदय बना दिया है. उस के चेहरे से झलकता अपराधबोध दर्शाता कि उसे विगत के अपने व्यवहार पर शर्मिंदगी है. मुकुल के चेहरे के ये सब भाव तो नीता को सुकून प्रदान कर रहे थे. लेकिन इधर कुछ दिनों से वह उस के व्यवहार में, मनोभावों में जो कुछ परिवर्तन महसूस कर रही थी

उसे स्वीकारने में उसे बेहद हिचकिचाहट महसूस हो रही थी. पर हकीकत से कब तक भागा जा सकता था?

हां, निसंदेह यह प्यार ही था और कुछ नहीं. मुकुल यानी जिस शख्स की उसे शक्ल देखना भी गवारा नहीं था, जो शख्स उस पर छिंटकशी का कोई मौका हाथ से नहीं जाने देता था वही शख्स उस से प्यार करने लगा है? वह कैसे विश्वास करे इस शख्स का? प्यार का इजहार करना तो दूर की बात है, उस ने तो आज तक कभी उस से खुल कर अपने गलत व्यवहार के लिए शर्मिंदगी भी व्यक्त नहीं की है.

विचारों में उलझी नीता स्कूल पहुंच कर योगा तो करवाने लग गई लेकिन कमजोरी और थकान के मारे उस का बुरा हाल हो रहा था. मुकुल ने 1-2 बार उस से यह कह कर आराम करने का आग्रह किया कि वह अकेला दोनों ग्रुप संभाल लेगा लेकिन नीता पर इस आग्रह का विपरीत असर हुआ. मुकुल के प्रस्ताव को सिरे से नकार कर वह और भी जोश से हाथपांव चलाने लगी. कुछ ही देर में उस की आंखों के आगे अंधेरा छाने लगा और फिर उसे कुछ होश न रहा.

जब होश आया तो नीता अस्पताल में थी और उसे ग्लूकोस चढ़ रहा था. मुकुल पास ही टकटकी बांधे उसे देख रहा था. पूछा, “अब कैसी तबीयत है आप की?”

नीता ने ठीक है में सिर हिला दिया.

“क्यों अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर रही हैं आप?” मुझ पर गुस्सा है तो चिल्लाइए न मुझ पर, गालियां दीजिए, हाथ उठाइए पर प्लीजप्लीज, अपनेआप पर अब और जुल्म मत कीजिए. मैं अपनी गलती मानता हूं. 1-2 महिलाओं के व्यवहार से ही पूरी नारी जाति का आंकलन कर बैठा था. नारी हमेशा से ही सम्माननीय थी, है और रहेगी. उस की शारीरिक दुर्बलताएं उस की कमजोरियां नहीं वरन शक्तियां हैं. जो उस सहित पूरे परिवार को एक संबल प्रदान करती हैं. उस के त्याग, ममता और सहानुभूति के गुण न केवल उस में वरन हम पुरुषों में भी एक नई ऊर्जा का संचार करते हैं. कुदरत की यह अनुपम कृति उपहास उड़ाने योग्य नहीं वरन सहेजने योग्य है. अपनी अल्पबुद्धि के कारण मैं उन के महत्त्व को कमतर आंक बैठा, इस के लिए मैं शर्मिदा हूं. बहस में शायद मैं आप से पराजित नहीं होता, मगर आप के स्वयंसिद्धा रूप ने मुझे घुटने टेकने पर मजबूर कर दिया है.”

“नहींनहीं. गलती मेरी भी है. जिन आक्षेपों को चुनौती की तरह ले कर संघर्ष आरंभ किया था वह संघर्ष धीरेधीरे कब ज़िद का रूप ले बैठा ध्यान ही नहीं रहा. मगर आप ने तो खुद झुक कर मुझे झुका दिया है.”

अपनीअपनी हार को स्वीकार करते हुए भी दोनों के मन में जीत का उन्माद हिलोरें ले रहा था. ●

गृहशोभा एम्पावर हर इवेंट, माटुंगा



गृहशोभिका
EmpowerHer
Celebrating Health, Beauty and
Financial Freedom

Associate Sponsors



Beauty Partner



Skin Care Partner



दि

ल्ली प्रैस प्रकाशन द्वारा आयोजित गृहशोभिका 'एम्पावर हर' इवेंट मुंबई के माटुंगा स्थित फ्लेमिंगो बंक्वेट हाल 25 जनवरी को संपन्न हुआ।

गृहशोभिका 'एम्पावर हर' कार्यक्रम की शुरुआत होस्ट रूपाली

सकपाल के रंगारंग निवेदन से हुई. इवेंट के लिए उपस्थित महिलाओं का स्वागत करते हुए रूपाली ने इवेंट की रूपरेखा बताई और कार्यक्रम के प्रायोजक डबर खजूरप्राश, एलजी हींग (लालजी गोधू एंड कंपनी), ब्यूटी पार्टनर 'ग्रीन लीफ' ऐंटी हेयर फॉल हेयर सिरम बाई ब्रिंहस

नैचुरल प्रोडक्ट स्किन केयर पार्टनर 'ला शिल्ड' इन स्पॉन्सर्स का एवी स्क्रीन पर चलाया।

ये सभी इवेंट के प्रायोजक दिल्ली प्रैस के साथ महिलाओं से जुड़ने और उन्हें सशक्त बनाने को साथ आए।



डा. प्राजक्ता गावडे
बीएएमएस, सृजन आयुर्वेद एंड
वैलनैस सेंटर, पुणे

गृहशोभा एम्पावर हर महिलाओं का इवेंट भारत के प्रमुख शहरों अहमदाबाद, लखनऊ, इंदौर, बैंगलुरु, चंडीगढ़, लुधियाना, मुंबई जैसे शहरों में आयोजित किया जा रहा है।

इस इवेंट में एक खास खेल खेला गया। विजेता 5 महिलाओं को डाबर खजूर च्यवनप्राश की तरफ से गिफ्ट दिए गए।

डाबर खजूरप्राश

डाबर द्वारा प्रस्तुत 'वूमन हैल्थ एंड वैलनैस' सेशन में सृजन आयुर्वेद एंड वैलनैस सेंटर, पुणे की डा. प्राजक्ता गावडे (बीएएमएस) ने उपस्थित महिलाओं का मार्गदर्शन किया।

डा. प्राजक्ता ने कहा कि डाबर खजूरप्राश एक खास डाबर च्यवनप्राश है जो खासतौर पर महिलाओं के लिए बनाया गया है। आज हर भारतीय महिला में आयरन और हीमोग्लोबिन की कमी है। डाबर खजूर प्राश में खजूर और आंवला के साथ 40 से भी अधिक लाभदायक सामग्रियां हैं जो आयरन, हीमोग्लोबिन के लेवल, स्टैमिना, स्ट्रेंथ बढ़ाने में मदद करते हैं।

डा. प्राजक्ता ने महिलाओं को हैल्थ से जुड़े महत्वपूर्ण टिप्स दिए। इवेंट के लिए उपस्थित महिलाओं ने उन से हैल्थ से संबंधित सवाल पूछे और डा. प्राजक्ता ने आसान तरीके से उन के सवालों का जवाब दिया।

दिल्ली प्रैस प्रकाशन के नैशनल सैल्स हैड दीपक सरकार ने डा. प्राजक्ता को गिफ्ट दे कर सम्मानित किया।

इवेंट में स्किन केयर पार्टनर 'ला शिल्ड' और ब्यूटी पार्टनर 'ग्रीन लीफ' का एवी दिखाया गया और उसी से संबंधित सवाल पूछे गए। विजेता महिलाओं को स्किन केयर पार्टनर 'ला शिल्ड' और ब्यूटी पार्टनर 'ग्रीन लीफ' की तरफ से गिफ्ट्स दिए गए।

ब्यूटी एंड स्किन केयर

इस के बाद ब्यूटी एंड स्किन केयर सेशन शुरू हुआ। इस विषय पर मार्गदर्शन करने के लिए कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल की कंसल्टेंट डर्मैटोलॉजिस्ट एंड कौस्मेटोलॉजिस्ट डा. नीतू ने उपस्थित महिलाओं का मार्गदर्शन किया। स्किन केयर के लिए डा. नीतू ने महिलाओं को सनस्क्रीन का महत्व बताया। उन्होंने कहा कि सभी को अपनी स्किन हैल्दी रखने की चाह होती है लेकिन 30 साल की उम्र के बाद हर एक को ऐक्ने, रिकल्स, पिगमेंटेशन, ऐजिंग, डार्क स्पॉट, डार्क सर्कल्स, टैनिंग जैसी समस्याओं का

सामना करना पड़ता है। इन सभी के लिए उन्होंने अच्छे सनस्क्रीन, खूब पानी पीना और अच्छी डाइट लेने की सलाह दी।

उन्होंने यह भी कहा कि स्किन से जुड़ी समस्याओं के लिए लोकल पार्लर में न जा कर डर्मैटोलॉजिस्ट से जा कर मिले।

दिल्ली प्रैस की श्वेता राबर्ट्स ने डा. नीतू को गिफ्ट्स दे कर सम्मानित किया।

इस के बाद इवेंट के स्पॉन्सर 'एलजी हींग' (लालजी गोधू एंड कंपनी) का एवी दिखाया गया। मुंबई में सन 1894 में इस ब्रैंड की स्थापना हुई और दिखाए गए एवी के आधार पर गेम खेला गया।



डा. नीतू
डर्मैटोलॉजिस्ट, डीवोलॉजिस्ट एंड
कौस्मेटोलॉजिस्ट कोकिलाबेन हॉस्पिटल

फाइनैस सेशन

हमारे फ्यूचर के लिए पैसा कितना महत्वपूर्ण और वह किस तरह सेव करना चाहिए यह बहुत ही जरूरी है। इस के लिए फाइनेंशियल एक्सपर्ट मिस येशा शुक्ला ने उपस्थित महिलाओं का मार्गदर्शन किया। येशा शुक्ला मुंबई की एचआर कालेज से ग्रेजुएट हैं और सर्टिफाइड फाइनेंशियल प्लानर हैं। टैक्स प्लानिंग, रिटायरमेंट फाइनैस, फाइनेंशियल प्लानिंग रिसर्च, प्रोडक्ट रिसर्च एंड इस्टेट प्लानिंग के क्षेत्र में

येशा एक्सपर्ट हैं। हमारा पैसा कहां और किस तरह निवेश करना चाहिए इस संबंध में उन्होंने मार्गदर्शन किया। बाजार के अपडाउन देख कर किस तरह से निवेश करना चाहिए इस के बारे में उन्होंने टिप्स दिए। म्यूचुअल फंड्स और एसआईपी का अंतर बता कर उन्होंने फाइनैस में बड़े स्टेप लेने के बजाय छोटेछोटे स्टेप्स कैसे लेने चाहिए इस बारे में भी बात की।



मिस. येशा शुक्ला
सर्टिफाइड फाइनेंशियल प्लानर
ज्यूरी इनवैस्टमेंट माल प्रा. लि.

दीपक सरकार ने मिस येशा शुक्ला को धन्यवाद देते हुए गिफ्ट्स दे कर उन्हें सम्मानित किया।

इस कार्यक्रम के लिए मुंबई के साथ ही ठाणे, कल्याण, डोंबिवली, पालघर, बोरिवली, नाशिक, पुणे से बड़ी संख्या में महिलाएं आई थीं। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाओं ने डांस भी किया।

कार्यक्रम के समापन के बाद सभी महिलाओं ने लंच का आनंद उठाया। कार्यक्रम के अंत में सभी को गुडी बैग्स दिए गए।

—नम्रता पवार ●



स्लीप डिवोर्स क्यों बढ़ रहा

आजकल कपल्स क्यों अपना रहे हैं स्लीप डिवोर्स, जानें रिलेशनशिप पर कैसे पड़ता है इस का असर...

आजकल स्लीप डिवोर्स का चलन तेजी से बढ़ रहा है. इस का मतलब यह है कि पार्टनर्स नींद में खलल से बचने के लिए अलगअलग बिस्तर या कमरे में सोना पसंद कर रहे हैं. इस फैसले के पीछे कई कारण हो सकते हैं जैसे पार्टनर का खराब लेना, बारबार करवटें बदलना, वाशरूम जाना या सोने की अन्य अलगअलग आदतें. ऐसे में सवाल यह है कि क्या इस ट्रेंड से कपल्स में दूरी बढ़ रही है या इस से वे ज्यादा एकदूसरे को समझ पा रहे हैं? असल में यह डिवोर्स नहीं है, सिर्फ रात के सोने का अरेंजमेंट है यंग कपल्स के लिए, उम्र बढ़ने के बाद तो पतिपत्नी को एकदूसरे की पूरी तरह आदत हो जाती है.

स्लीप डिवोर्स का चलन

नींद का महत्व: नींद हमारे स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए बहुत जरूरी है. जब पार्टनर की आदतें नींद में खलल डालती हैं तो यह थकावट, चिड़चिड़ापन और तनाव का कारण बन सकती है, जिस से अगले दिन आप का पार्टनर ऐनर्जी से भरपूर न रह कर सुस्त पड़ा रहता है और अपने डेली टास्क कंप्लीट नहीं कर पाता.

स्वास्थ्य समस्याएं: खराब जैसी समस्याएं कई बार स्लीप एपनिया जैसी गंभीर बीमारियों का संकेत होती हैं या आप की सांस की नली में रुकावट भी खराबों का कारण हो सकती है. खराबों को नियंत्रित करने के लिए आप अलगअलग पोजिशंस में सोने की कोशिश करें. अगर करवट बदलने पर भी आप को खराबे लगातार आ रहे हैं तो आप को डाक्टर से संपर्क करना चाहिए.

कामकाजी जीवन: आजकल कपल्स के बीच काम के घंटे और शैड्यूल अलगअलग होते हैं, जिस से एक ही समय पर सोना मुश्किल हो जाता है.

स्पेस की जरूरत: कुछ लोग खुद को ज्यादा स्पेस देना पसंद करते हैं ताकि वे अपनी नींद पूरी कर सकें क्योंकि कई बार पार्टनर को बारबार करवटें बदलने, ज्यादा ठंडे या गरम कमरे में सोने की आदत होती है जिस से आप के

पार्टनर की नींद डिस्टर्ब होती है. अंतः वह अगर कमरे में ही सोना ज्यादा पसंद करता है.

स्मैल: शुरूशुरू में पार्टनर की स्मैल तंग कर सकती है. रातभर नापसंद स्मैल के साथ सोने की जगह अलग सोना अच्छा है.

स्लीप डिवोर्स का रिश्ते पर असर

स्पेस भावनात्मक दूरी: एकसाथ सोने से सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि भावनात्मक जुड़ाव भी बढ़ता है. अलग सोने से यह जुड़ाव कमजोर हो सकता है. जब आप रात को एकदूसरे से स्पर्श कर सोते हैं तो आप के शरीर में गुड हार्मोंस का भी स्राव होता है जो आप को खुशी और सुकून का एहसास कराता है.

संचार में कमी: रात को साथ सोते समय पार्टनर दिनभर की बातें शेयर करते हैं. अलग सोने से यह समय खत्म हो सकता है. और क्योंकि कपल्स दिनभर अपनेअपने काम में व्यस्त रहते हैं और ऐसे में रात में भी वे एकदूसरे को वक्त न दें तो उन में अपनेआप ही दूरी आने लगती है और एकदूसरे से लगाव कम होता है.

प्यार की आदतें: साथ सोना प्यार का एक महत्वपूर्ण पहलू है. जब साथ सोते हैं तो पतिपत्नी के बहुत से झगड़े खुद ही सुलझ जाते हैं. अलग सोने से यह सहजता और निकटता कम हो सकती है और पार्टनर को मनाने और प्यार करने के अवसर कम होते हैं.

स्लीप डिवोर्स के फायदे

बेहतर नींद: अलग सोने से पार्टनर्स की नींद में सुधार हो सकता है, जिस से उन का मूड और कामकाज बेहतर होता है. महीने में कुछ दिन जब आप काम में व्यस्तता या ट्रेवलिंग के चलते थके हों तो आप अलग कमरे में सो सकते हैं क्योंकि कई बार साथ में जब बच्चे सो रहे हों तो आप की नींद पूरी नहीं हो पाती, ऐसे में कुछ दिन जरूर इस ट्रेंड को फौलो किया जा सकता है लेकिन यह कोई स्थाई समाधान नहीं है.

फ्रीडम: कुछ कपल्स के लिए यह अपनी पर्सनल स्पेस का आनंद लेने का तरीका हो सकता है. कई बार कपल्स शादी तो कर लेते हैं लेकिन अपनी बैचलर जिंदगी को नहीं छोड़ना चाहते या कई बार काम की अलग शिफ्ट के चलते भी अलग सोना जरूरी हो जाता है.

साथ सोने के फायदे

शारीरिक स्पर्श का महत्व: साथ सोने पर शारीरिक संपर्क जैसे गले लगाना या हाथ पकड़ना, ऑक्सिटोसिन प्यार का हार्मोन बढ़ाता है.

भावनात्मक जुड़ाव: एकसाथ सोने से आपसी विश्वास और जुड़ाव बढ़ता है.

संचार का समय: सोने से पहले का समय कपल्स के लिए आपस में बात करने और एकदूसरे की भावनाओं को समझने का बेहतरीन

मौका होता है. दिनभर जब आप ऑफिस या बच्चों में उलझे होते हैं तो उस के बाद कपल्स को यही वक्त मिलता है जब वे अपनी भावनाएं अपने पार्टनर के साथ शेयर करें.

आपसी एडजस्टमेंट: साथ सोने से कपल्स को एकदूसरे की आदतों के साथ एडजस्ट करना सीखने का मौका मिलता है.

नींद में खलल होने पर क्या करें

अगर पार्टनर की आदतें आप की नींद में खलल डाल रही हैं तो स्लीप डिवोर्स का विकल्प चुनने के बजाय इन उपायों को अपनाएं:

खराटों का इलाज: डाक्टर से परामर्श लें. स्लीप एपनिया जैसी समस्याओं का इलाज जरूरी है.

सोने का रूटीन बनाएं: अगर संभव है तो एक ही समय पर सोने और उठने की आदत डालें. महीने में कुछ दिन जरूरी हो तो ठीक है वरना कोशिश करें साथ ही सोएं.

ईयर प्लग्स या व्हाइट नाइज मशीन: अगर शोर से परेशानी हो रही है तो ये मददगार हो सकते हैं. इस से आप को खराटों की ज्यादा आवाज नहीं आएगी और आप बेहतर सो पाएंगे.

बेहतर बिस्तर: सही गद्दे और तकिए का चुनाव करें. अगर आप को स्पेस की कमी लग रही है तो आप कम जगह में ज्यादा स्लीपिंग स्पेस बनाने के लिए बंकर बैड का ऑप्शन चुन सकते हैं.

—सोनिया राणा ●



स्टाइलिश पार्टी आउटफिट्स

नित्या को अपने ऑफिस की न्यू ईयर पार्टी में जाना था. जिस दिन से उस ने पार्टी के बारे में सुना तब से ही वह अपने आउटफिट को ले कर परेशान थी कि वह ऐसा क्या पहने कि पार्टी में सब उस के लुक की तारीफ तो करें ही साथ ही उस का स्टाइल भी सब से अलग हो. वह नई ड्रेस भी खरीदना चाहती थी पर उसे यह समझ नहीं आ रहा था कि क्या खरीदे. नित्या ही नहीं हम सभी सब से अलग दिखने की चाह रखते हैं. हम जब बाजार से पार्टी में पहनने के लिए कोई ड्रेस खरीदने जाते हैं तो जानकारी के अभाव में कुछ भी या फिर दुकानदार की राय के अनुसार ड्रेस का चयन कर लेते हैं और फिर घर आ कर हमें अपनी ही पसंद बेकार लगने लगती है.

यदि आप भी पार्टी के लिए कुछ नया खरीदने का प्लान कर रही हैं तो ये टिप्स आप के लिए मददगार हैं. इन की मदद से आप अपना पार्टी आउटफिट खरीद सकती हैं:

सीक्वेंस ड्रेस- सीक्वेंस वर्क यानी सितारों को जोड़ कर किया गया वर्क जो किसी भी ड्रेस को पार्टी लुक देता है. आजकल यह काफी ट्रेंडिंग

है. नाइट पार्टियों में यह अच्छा लगता है क्योंकि लाइट में ड्रेस के सितारे अपनी चमक से ड्रेस के साथसाथ आप के लुक को भी आकर्षक बना देते हैं. एमराल्ड ग्रीन, रूबी रैड या फिर सिल्वर जैसे डार्क कलर्स को पार्टी के लिए चुनें साथ ही ड्रेस को पार्टी शूज, शाइनिंग हील्स या स्ट्रैपी सैंडल्स के साथ पेयर करें.

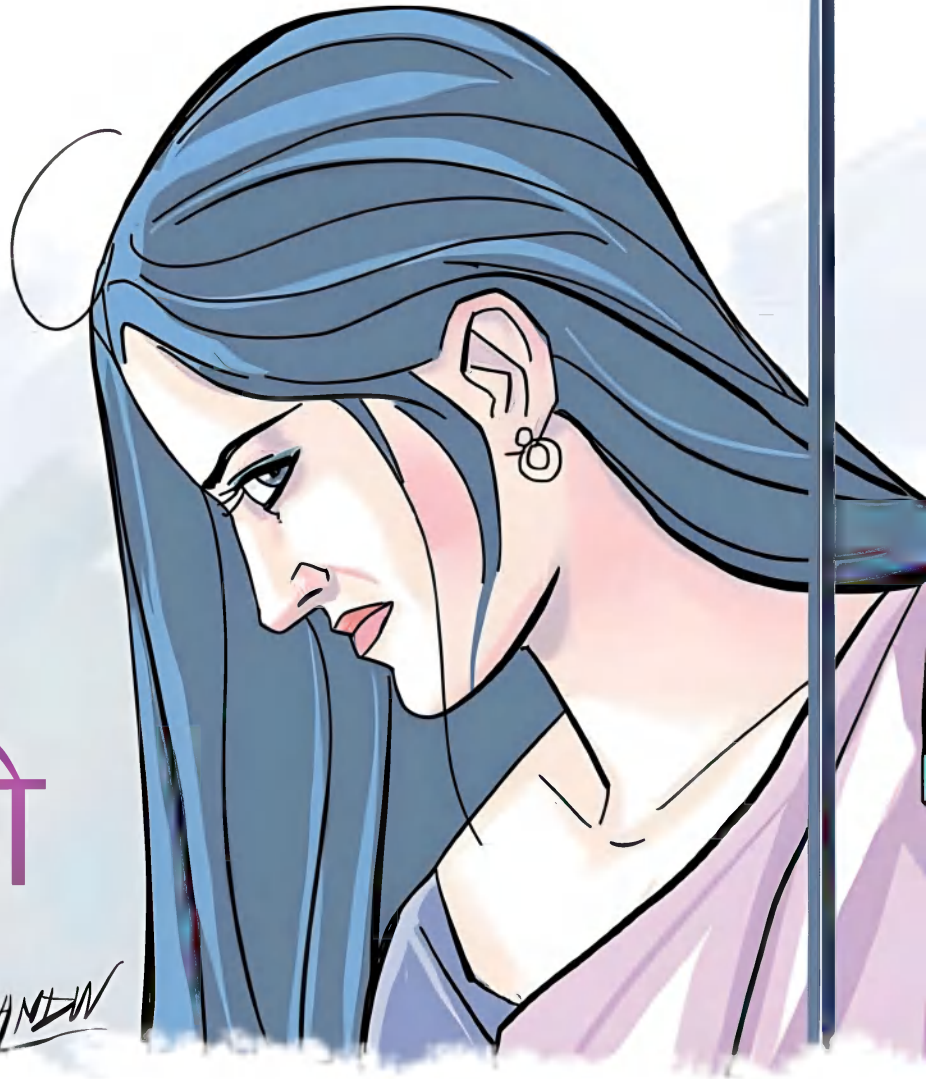
जंप सूट: जंप सूट यानी ऐसी ड्रेस जिसे एक ही कपड़े से बनाया जाता है. प्ले जंप सूट, फॉर्मल जंप सूट और जंप सूट ड्रेस काफी ट्रेंडिंग हैं. किसी भी पार्टी के लिए जंप सूट स्टाइल और कम्फर्ट का बहुत अच्छा विकल्प है. पार्टी के लिए आप वेलवेट या साटिन का फैब्रिक चुनें और इसे स्टेटमेंट क्लच के साथ ऐक्सेसराइज करें. इस के साथ आप ऐंकल बूट्स कैरी कर सकती हैं.

स्कर्ट और टॉप: यदि आप खुद को मॉडर्न लुक देना चाहती हैं तो स्कर्ट और टॉप आप के लिए एकदम परफेक्ट है. यदि आप वर्सेटाइल स्टाइल चाहती हैं तो मेटैलिक या टूली स्कर्ट को फिटेड टॉप के साथ पेयर कर सकती हैं.

—प्रतिभा अग्निहोत्री, भोपाल ●

बशर्ते तुम से इश्क हो

SHANWAN



वह अतीत के पन्नों से बाहर नहीं आना चाहता था, जहां सिर्फ प्यार ही प्यार था, अब तो सिर्फ और सिर्फ नफरत थी सब की नजरों में...

गाड़ी

की ड्राइविंग सीट पर सिर टिकाए और होंठों पर मधुर मुसकान लिए अक्षत अपनी प्रेमिका के साथ बात करने में इस कदर मशरूफ था कि उसे बाहरी दुनिया की किसी भी खबर की भनक तक नहीं थी.

एक कौल जो बारबार उस के प्रेमालाप में बाधा उत्पन्न कर रही थी जिसे वह हर बार अनदेखा कर रहा था फिर भी वह कौल हर बार उसे बाधित करने के लिए दस्तक दे ही डालती.

अक्षत ने परेशान हो कर एक भद्दी सी गाली देते हुए, “एक बार होल्ड करना स्वीटहार्ट. कोई बेवकूफ मुझे बारबार फोन कर के डिस्टर्ब कर रहा है. पहले उस की कौल ले लूं. फिर आराम से बात करता हूं.”

“हैलो, कौन बात कर रहा है?” उस ने कड़क कर पूछा.

“हैलो मैं पुलिस इंस्पेक्टर बोल रहा हूं.”

“जी, कहिए,” उस ने नर्म पड़ते हुए कहा.

“मैं आप के फ्लैट से बोल रहा हूं, आप तुरंत यहां आइए.”

“जी, लेकिन बात क्या है सर?” उस की जबान लड़खड़ाने लगी.

“आप आ जाइए. आप की पत्नी ने आत्महत्या कर ली है.”

“क्या? कब?” अक्षत के माथे पर पसीने की बूंदें उभरने लगीं और दिल की धड़कनें छाती फाड़ने के लिए प्रहार करती प्रतीत होने लगीं. भय से उस का गला सूखने लगा और मारे घबराहट के पूरे शरीर में कंपकंपी छूटने लगी. उस ने तुरंत गाड़ी स्टार्ट की और वहां से निकल लिया.

दनदनाती हुई कार फ्लैट के सामने आ कर रुकी तो अपनी आंखों के सामने ऐसा माहौल देख कर वह घबरा गया. पुलिस की गाड़ी और ऐंबुलेंस पर लगे सायरन ने चीखचीख कर सब को इकट्ठा कर लिया था. अक्षत गाड़ी से उतरा और फ्लैट की तरफ लपक पड़ा. बैडरूम के फर्श पर सफेद चादर में लिपटी लाश को देख कर वह दहाड़े मार कर उस से लिपट गया, “यह तुम ने क्या किया अलका, मुझे छोड़ कर क्यों चली गई?” और उस की आंखों से अनवरत आंसू बहने लगे.

“अब इस नाटक का कोई फायदा नहीं,” एक कर्कश आवाज ने उस का ध्यान भंग कर दिया, उस ने सिर उठा कर ऊपर देखा. तनी हुई भृकुटि से इंस्पेक्टर अक्षत को आपराधिक दृष्टि से घूर रहा था.

“आप की पत्नी ने सुसाइड नोट छोड़ा है जिस में आप को इस आत्महत्या का जिम्मेदार ठहराया है. आप को अपनी पत्नी को आत्महत्या



के लिए उकसाने के जुर्म में हिरासत में लिया जाता है।”

अक्षत टकटकी लगा कर अलका के चेहरे को देख रहा था उसे ऐसा लग रहा था कि वह उस से कुछ कहने का प्रयास कर रही हो।

सायरन की तेज आवाज में दौड़ती हुई पुलिस की गाड़ी अपने गंतव्य की ओर बढ़ रही थी और अक्षत अब भी सिर झुकाए सुबक रहा था। उस के सामने बैठे पुलिसकर्मी ने अलका का लिखा सुसाइड नोट खोला और उसे ऊंची आवाज में पढ़ना शुरू कर दिया। उस की आवाज सुन कर अक्षत ने अपना सिर ऊपर उठाया और खिड़की के बाहर झांकने लगा। ज्योंज्यों गाड़ी तीव्र गति से आगे बढ़ रही थी त्योंत्यों हर चीज पीछे छूटती जा रही थी और वह आगे बढ़ता ही जा रहा था लेकिन, केवल अतीत के पन्नों में...

ऐसा लग रहा था जैसे उस के अतीत के चलचित्र उस की आंखों के सामने चल रहे हैं और वह समय के बीते हुए लमहों में गोते खाता चला जा रहा है। वह जा रहा था वहां जहां से किया था शुरू उस ने सफर अपनी जिंदगी का।

स्नातकोत्तर की पढ़ाई के दौरान अलका की मुलाकात अक्षत से हुई और जल्द ही दोनों की

दोस्ती ने प्रेम का रूप ले लिया। अंतर्जातीय विवाह होने के कारण अलका और अक्षत को घर छोड़ना पड़ा और दूर शहर में अपना आशियाना बना लिया।

कुछ ही समय के संघर्ष के बाद कालेज में अक्षत की सहायक प्रोफेसर के रूप में नौकरी लग गई।

अलका ने घरगृहस्थी संभालने का फ़ैसला किया और दोनों खुशहाल जीवन बिताने लगे।

कालेज के दिनों में जब अलका को पहुंचने में देर हो जाती थी तो वह पलपल फोन कर के पूछता और उस की छोटीछोटी बातों को ले कर विचलित हो जाता था।

उस की चंचल आंखें कालेज गेट पर आने वाली हर बस पर टिकी होती थीं। वह हर क्षण अलका का बेसब्री से इंतजार करता था। वह जैसे ही उस के सामने आती वह लपक कर उस का हाथ थाम लेता और क्लास तक का सफर तय करता।

दोनों अकसर घंटों पेड़ के नीचे बैठते और अपनी आने वाली जिंदगी की ढेर सारी

प्लानिंग करते रहते। अक्षत अलका की गोद में सिर रख लेता। वह भी उस के घुंघराले बालों में गोरी पतली नेलपेंट वाली उंगलियां घूमाती हुई कहा करती, “अगर हम एक नहीं हो पाए तो ? तुम मुझे छोड़ कर जाओगे तो नहीं न ?” वह ऐसे सैकड़ों सवाल एक पल में कर दिया करती।

अक्षत उसे अपनी बांहों में भरते हुए हर बार बस यही कहता, “पागल, मैं ने तुम्हें मन से अपना मान लिया है फिर जातिपाती की बात ही कहां रहती है ? हमारी संस्कृति रही है कि प्राण जाए पर वचन न जाई।”

एम. फिल के बाद घर वालों की नाराजगी के चलते दोनों ने कोर्ट मैरिज कर अपनी दुनिया बसा ली। प्रेमसिक्त पलों में 3 साल कब गुजरे पता ही नहीं चला।

मगर पिछले 1-2 सालों में अक्षत के स्वभाव में अचानक परिवर्तन होने लगा जिसे अलका समझ नहीं पाई वह तो समझती थी कि शायद यह बदलाव काम की व्यस्तता को ले कर है लेकिन माजरा तो कुछ और ही था।

उस रात तूफान ने प्रचंड रूप दिखाना शुरू कर दिया था। हवा के तेज झोंके दरवाजे, खिड़कियों पर दस्तक दे रहे थे और गरजते बादल किसी अमंगल घटना के लिए ललकार रहे थे।

कौंधती हुई बिजली बारबार आंखें दिखा कर यों गायब हो रही थी जैसे फुंफकारती नागिन के मुंह में जीभ।

बिजली गुल हो चुकी थी लेकिन खिड़की से आ रही मद्धम रोशनी से घर में अब भी थोड़ा उजाला शेष था।

अलका खिड़की के पास काले डरावने साए की तरह शांत खड़ी थी और अक्षत उस के सामने पीठ किए चुपचाप खड़ा था। घर में गहन सन्नाटा पसरा था जिस से तूफान और भी भयानक लगने लगा था। कौन जानता था कि तूफान जिंदगी में आने वाला है और बिजली रिश्तों पर गिरने वाली है।

“क्यों. क्यों किया तुम ने ऐसा और कब से चल रहा है ये सब ?” उस के शांत स्वर ने सन्नाटे को चीर कर रख दिया।

“पिछले 1 साल से,” उस ने धीमे से जवाब दिया।

“एक बार भी खयाल नहीं आया मेरा ? क्या कमी रह गई थी मुझ में अक्षत जो बाहर मुंह मारने की नौबत आ गई ?” अलका का लहजा कठोर और स्वर तेज होता गया, “मैं ने तुम्हारे लिए अपना सबकुछ छोड़ दिया, अपना घर, परिवार और अपने सपने भी. क्या इसलिए कि तुम मुझे छोड़ कर किसी और के साथ रंगरलियां मनाते फिरो ?” वह चीखती हुई आगे बढ़ी और अक्षत को कंधे से पकड़ कर अपनी ओर पलट लिया। वह उस से नजरे नहीं मिला पा रहा था पर उस के चेहरे पर पश्चात्ताप का नहीं बल्कि गुस्से का भाव था।

अक्षत ने अलका के सामने यह साबित कर दिया था कि उस की जिंदगी में कोई और है जिस के बिना वह नहीं रह सकता। उस रात दोनों के बीच झगड़ा बढ़ता गया और इतना कि अक्षत ने अलका पर हाथ तक छोड़ दिया। उसी दिन इस खुशहाल घर में एक दशर पनपती गई और दूरियों की खाई बढ़ती गई।

अलका की भले उस से से बोलचाल बंद थी परंतु उसे उस की फिक्र आज भी उतनी ही थी जितनी पहले वह था कि उसे इग्नोर ही करता रहा।

एक घर, एक कमरे में, एक बिस्तर, एक कंबल में होने के बावजूद उन में दूरियों की खाई बढ़ती गई जिसे पाटना शायद अब मुमकिन न था।

आज की सुबह अलका के लिए निहायत बोझिल और उदासी भरी थी। वह जब बिस्तर से उठी तो देखा कि अक्षत अपने बिस्तर पर नहीं है। उस ने खिड़की के परदा हटाया तो हलकी धूप ने भीतर प्रवेश किया और पूरे कमरे में बिखर गई।

अक्षत बालकनी में खड़ा फोन पर बात कर रहा था। आज उस के होंठों पर मुसकान नहीं थी और वह बहुत गंभीर नजर आ रहा था।

अलका प्रतिदिन की भांति किचन में चली

गई और कुछ देर बाद जब वह चाय ले कर लौटी तो अक्षत बिलकुल शांत भाव से बैडरूम में पलंग पर बैठा कुछ सोच रहा था।

“क्या हुआ? इतना परेशान क्यों हो? सब ठीक है न?” अलका ने चाय का कप अक्षत की तरफ बढ़ाते हुए एकसाथ कई सवाल कर डाले।

अक्षत कुछ नहीं बोला और उस ने कप को थाम लिया। अलका भी उस के सामने बैठ गई और उस की ओर देखने लगी। उसे फिक्र हो रही थी कि कुछ तो हुआ है जिस की वजह से वह इतना परेशान और गंभीर है।

अक्षत की चुप्पी अलका को परेशान कर रही थी। उस के मन को आज किसी अनहोनी होने की भनक लग गई थी शायद।

“मैं तुम से अलग होना चाहता हूँ अलका,” अचानक उस के मुंह से निकले इन शब्दों ने जैसे उसे हजारों टन मलबे के नीचे दबा दिया हो। उस की आंखें विस्मय से फट गईं और कलेजा छाती फाड़ कर बाहर निकलने को प्रहार करने लगा।

“क्या...? तुम होश में तो हो अक्षत?”

अक्षत कुछ नहीं बोला बस खिड़की से बाहर नजरें गढ़ाए सिर्फ शांत भाव से बैठा रहा।

“मैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकता अलका।

अगर तुम मेरे साथ रहना चाहती हो

तो तुम्हें दिव्यांशी के साथ रहना होगा इसी घर में,” उस ने अलका के सामने एक विकल्प पेश किया।

“पागल हो गए हो तुम? मेरे ही घर में मेरे जीते जी किसी और औरत के साथ रहना होगा मुझे? मैं पत्नी हूँ तुम्हारी,” वह क्रोध से कांप रही थी।

“जीते जी या मरने के बाद कैसे भी हो, दिव्यांशी इस घर में रहेगी मेरे साथ। यह मैं तुम्हें बता रहा हूँ, तुम्हारी परमिशन नहीं ले रहा हूँ, अगर तुम मेरे साथ रहना चाहती हो तो,” उस ने अपनी बात बहुत कठोरता से पूरी की।

अलका भी हार मानने वाली नहीं थी उस ने अपना विरोध जारी रखा।

“मेरी मुहब्बत वैकल्पिक नहीं है समझे तुम और न ही मैं ने तुम से प्यार करते समय कोई शर्त तय की थी। मैं तुम्हारी तरह स्वार्थी और बेशर्म नहीं जो मन भर जाने के बाद दूसरी जगह मुंह मारना शुरू कर दूँ,” अलका ने अक्षत को गले से पकड़ते हुए क्रोधित स्वर में कहा।

अक्षत गुस्से से तमतमा उठा और फिर उसे पलंग पर धकेलते हुए बाहर निकल गया। वह निढाल सी बिस्तर पर औंधी पी सुबकती रही। अक्षत ने गाड़ी स्टार्ट की और घर से निकल गया।

अलका की सिसकारियां अब मंद पड़ चुकी थीं। घंटों तक आंसुओं की धारा बहती रही थी, उस की सुबकियां थमने का नाम नहीं ले रही थीं। आज उसे बीता हुआ हर वह पल याद आ रहा था

जब उस ने निडर हो कर समाज और परिवार का सामना किया था, सिर्फ अक्षत को पाने के लिए और आज एक वक्त है कि वही अक्षत किसी और को पाना चाहता है। ज्योंज्यों एक के बाद एक दृश्य उस की आंखों के सामने आ रहे थे त्योंत्यों उस के चेहरे के भाव भी कठोर होते जा रहे थे।

उस ने अपने चेहरे पर बिखरे आंसुओं को अपनी उंगलियों से समेटा और चेहरे पर कठोर भाव लिए बिस्तर से उठी और डैस्क पर जा बैठी। उस ने कागजकलम उठाई और कुछ लिखने लगी। उस का चेहरा गुस्से से कठोर जरूर था पर उस की आंखों से अब भी अनवरत आंसुओं का बहना जारी था। उस ने कागज पर लिखे अपने अलफाजों को मन ही मन पढ़ा और फिर उठ कर अलमारी की तरफ बढ़ गई।

उस ने अलमारी को खोला और उस में कुछ टटोलने लगी। ऐसा लग रहा था जैसे वह किसी अतिमत्त्वपूर्ण चीज की तलाश में जुट गई हो।

अचानक उस की वह तलाश पूरी हो गई और वह जहर की एक छोटी सी शीशी को निहारती हुई मुसकराई।

अलका के होंठों पर एक हलकी सी

“उस ने अलमारी को खोला और उस में कुछ टटोलने लगी। ऐसा लग रहा था जैसे वह किसी अतिमत्त्वपूर्ण चीज की तलाश में जुट गई हो...”

मुसकान थी, “मैं ने तुम्हारे बिना एक पल भी रहने की कभी कल्पना तक नहीं की अक्षत। तुम मुझे छोड़ सकते हो पर मैं नहीं। मैं तुम्हें किसी और के साथ कभी नहीं देख सकती न जीते जी और न मरने के बाद। अलका अपना सबकुछ खो सकती है और उस ने खोया भी है केवल तुम्हारे लिए। तुम्हें पाने के लिए सबकुछ करेगी, सबकुछ बशर्ते कि मुहब्बत हो तुम से। अब तुम दिव्यांशी के साथ रहोगे तो जरूर लेकिन... जेल में। अपना खयाल रखना... अक्षत।”

अलका की मुसकान और भी गहरी हो गई। वह मुसकान जो उस की जीत की थी। उस जीत की जो उस ने हासिल की थी, परिवार, समाज और रूढ़ियों के विरुद्ध। उस जीत की जो उस ने हासिल की थी छद्म नारीवादी पुरुष के विरुद्ध। उस जीत की जो बीच थी धोखे और समर्पण के। उस ने अलमारी का जोर से बंद कर दिया।

पुलिसकर्मी ने सुसाइड नोट को पढ़ कर समेटना शुरू कर दिया। उस ने अक्षत की ओर गुस्से और नफरत भरी निगाहों से दृष्टिपात किया, पर वह अब भी शून्य में झांक रहा था। वह अतीत



श्रीश्री तत्व के रोल ईजी हर्ब रब में कौन-कौन सी मुख्य सामग्री हैं और यह मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को राहत देने में कैसे प्रभावी हैं?

श्रीश्री तत्व रोल ईजी हर्ब रब रोल ऑन प्राकृतिक जड़ी-बूटियों से बना एक अनूठा हर्बल ऑयल है जिसमें नीलगिरी तेल, मेन्थॉल और कपूर जैसी प्रमुख सामग्री शामिल हैं। नीलगिरी तेल अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी और दर्द निवारक गुणों के लिए प्रसिद्ध है। मेन्थॉल ठंडक का अनुभव देता है और मांसपेशियों की जकड़न को कम करता है जबकि कपूर रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और मांसपेशियों के तनाव को कम करने में सहायक है।

रोल ईजी हर्ब रब क्यों है सब से अलग?

यह 100% आयुर्वेदिक फार्मूले पर आधारित है और इसमें कोई हानिकारक केमिकल नहीं है जिससे यह पूरी तरह सुरक्षित है। यह प्राकृतिक, उपयोग में आसान और सुविधाजनक है जो इसे हर किसी के लिए आदर्श बनाता है।

क्या यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है और इसके उपयोग के लिए कोई सावधानियां हैं?

श्रीश्री तत्व रोल ईजी हर्ब रब आयुर्वेदिक घटकों से बना एक त्वचा-अनुकूल उत्पाद है जिसे वर्षों से सुरक्षित रूप से उपयोग किया जा रहा है। हालांकि संवेदनशील त्वचा वालों को इसे अपनाने से पहले पैच टेस्ट करना चाहिए। यह केवल बाहरी उपयोग के लिए है इसलिए इसे आंखों, कटे हुए हिस्सों या खुले घावों पर लगाने से बचें।

के पन्नों से बाहर नहीं आना चाहता था, जहां सिर्फ प्यार ही प्यार था, अब तो सिर्फ और सिर्फ नफरत थी सब की नजरों में। उस के लिए,

शून्य में ठहरी उस की आंखें आंसू बहा रही थीं, दिल लानत बरसा रहा था और दुनिया जैसे नफरत से धिक्कार रही थी।

गाड़ी हौन बजाती हुई थाने में प्रवेश कर गई और अक्षत अपनी आखिरी मंजिल पर पहुंच गया।



Since 1993

SAVERA®

31 वर्षों का भरोसा

सवेरा आलमीरा

आपका भरोसेमंद जीवनसाथी

खर्च एक बार, साथ जीवन भर



Strong



Safe



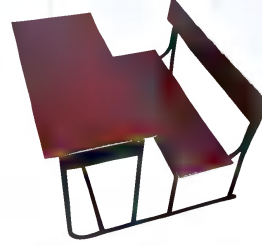
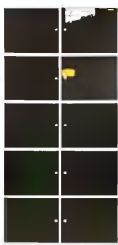
Spacious



Stylish

भारत सरकार द्वारा
मान्यता प्राप्त

Trade Mark
No. 1508598



31 वर्षों का हमारा सफर दृढ़ संकल्प, कड़ी मेहनत, संघर्ष, सफलताओं एवं हमेशा कुछ नया करने की चाह की कलनी है। आपके अडिग भरोसे और लगातार साथ के बिना यह मुमकिन नहीं था। यह बताने में हमें अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि "सवेरा" भारत में निर्मित एक ऐसा अलमीरा है, जो अंतर्राष्ट्रीय मापदंडों के अनुस्यू है। हम अपने उत्पादन अनुसन्धान में गुणवत्ता तथा फिनिशिंग के साथ-साथ सुगमता पर भी विशेष ध्यान देते हैं, जिससे सवेरा अलमीरा को एक अलग बेहतर पहचान मिलती है। सवेरा अलमीरा में 100 से ज्यादा मॉडल्स उपलब्ध हैं, जिन्हे घर, व्यवसाय, विद्यालय, पुस्तकालय या ऑफिस के जरूतों को ध्यान में रख कर डिजाइन किया गया है।

PALAN-G INDUSTRIES PVT LTD.

Corporate Office :

Rajpat Bhawan, Opposite Central School, Near Krishna Mahila College,

Mall Road, Jehanabad - 804408 (BIHAR)

Email : Info@palang.in | Visit at : www.saverastorewell.com

Service and Support : 9308610512

डीलर एवं डिस्ट्रीब्यूटर बनने हेतु संपर्क करें: 8789566290, 9153972112, 9153972114

GRIHSHOBHA

ಗೃಹಶೋಭಾ ಂಪೌವರ್ಹರ್ ಇವೆಂಟ್, ಬೆಂಗಲೂರು



ಗೃಹಶೋಭಾ **EmpowerHer**

Celebrating Health, Beauty and Financial Freedom

Associate Sponsor



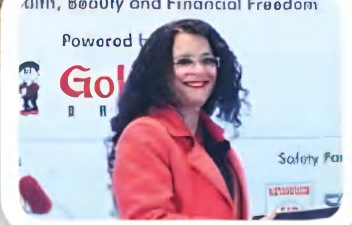
LG HING
LALJEE GODHOO & CO.,
SINCE 1994

Beauty Partner

green leaf[®]
Natural Actives

Skin Care Partner

LA SHIELD[®]



- ಬ್ಯೂಟಿ ಎಕ್ಸಪರ್ಟ್‌ಗೆ ಜಾಣೆ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇಯರ್‌ಗೆ ಜುಡೆ ಟಿಪ್ಸ್
- ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ದ್ವಾರಾ ಮಹಿಲಾಂಗೆ ಕೆ ಲೀಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್
- ಫಾಝನೈಶಿಯಲ್ ಎಕ್ಸಪರ್ಟ್ ದ್ವಾರಾ ಬಚತ್ ಎಂ ನಲವೆಶ್‌ಗೆ ಜುಡೆ ಜಾಣಕಾರಿ
 - ಆಕರ್ಷಕ ಗೆಮ್ಸ್‌ಗೆ ಎಂ ಉಹಾರ್ ಜೀತನೇ ಕಾ ಮೌಕಾ
 - ಸಭಿ ಭಾಗ ಲೇನೇ ವಾಲೇ ಸದಸ್ಯಂಗೆ ಕೆ ಲೀಫ್ ಗುಡಿ ಬೈಗ್ಸ್

Date:
8th February, 2025

Time:
10:00 am onwards

Venue:
RG Royal Hotel
19, Near Iskcon Temple,
Nearest Metro Station- Mysore Sandal Soap Factory Station
Bengaluru

Limited seats available

Entry by invitation only

ರಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಕೆ ಲೀಫ್ 9900024662, 9901773546 ಪರ್ Call/WhatsApp ಕರೆ
ಯಾ ಀಮೇಲ್ ಕರೆ: sharath.chandra@delhipress.in

www.kannada.grihshobha.in [grihshobha.bengaluru](https://www.facebook.com/grihshobha.bengaluru)

ಗ್ರಿಶೋಬಾ ಯೋಜನಾ ಕೂಡಲೆ ಗ್ರಿಶೋಬಾ ಕೂಡಲೆ ಗ್ರಿಶೋಬಾ ಕೂಡಲೆ ಗ್ರಿಶೋಬಾ ಕೂಡಲೆ ಗ್ರಿಶೋಬಾ ಕೂಡಲೆ



बिना शॉपिंग पाएं नया लुक

घर बैठे अपने लुक में किस तरह बदलाव लाएं, यह हम आप को बताते हैं...

भूमिका ने जैसे ही तैयार होने के लिए अपनी कवर्ड खोली सारे कपड़े जमीन पर आ गिरे. काफी खोजने के बाद भी उसे वह जींसटॉप नहीं मिले जो उसे पहनने थे. खैर, जैसेतैसे सारे कपड़ों को कवर्ड में टूँसा और बेमन से सामने हैंगर पर टंगा अनारकली सूट पहन कर शॉपिंग के लिए निकल गई.

यामिनी को कभी अपनी कवर्ड में मनचाहा आउटफिट नहीं मिलता. कभी किसी सूट के साथ का प्लाजो नहीं मिलता तो कभी जींस के साथ का टॉप. नतीजतन, जो आउटफिट हाथ लगा पहन कर जाना पड़ता.

यह यामिनी या भूमिका की ही नहीं हम सब की समस्या है कि कवर्ड कपड़ों से भरी होने के बावजूद कहीं जाते समय उन के पास पहनने को कुछ नहीं होता. इस का सब से बड़ा कारण है आप के द्वारा की गई बेतरतीब खरीदारी. वास्तव में पिछले कुछ सालों में लोगों की आमदनी में बहुत वृद्धि हुई है जिस के कारण उन की शॉपिंग में भी बहुत अधिक इजाफा हुआ है. जब भी हम अपने लुक में कुछ चेंज चाहती हैं मौल जा कर शॉपिंग कर लाती हैं जबकि थोड़ी सी सूझबूझ से बिना शॉपिंग के ही हम अपने लुक में बदलाव ला सकती हैं.

एक सर्वे के अनुसार एक आम आदमी सालभर में लगभग 2 लाख रुपए कपड़ों पर खर्च करता है परंतु आश्चर्य की बात है कि इतना खर्च करने के बाद भी उन के पास पहनने को कुछ नहीं होता. इस का कारण है उन के द्वारा बिना सोचेसमझे खरीदारी करना.

ऐसे में यदि शॉपिंग करते समय आप कुछ बातों का ध्यान रखें तो काफी हद तक आप इस समस्या से बच सकते हैं, साथ ही अनावश्यक खर्च करने से भी.

प्लान कर के शॉपिंग पर जाएं

मनीषा जब भी शॉपिंग पर जाती है हमेशा दुकान पर पहुंच कर सोचती है कि उसे क्या खरीदना है. नतीजा, बिना कुछ सोचविचार किए कुछ भी खरीद लाती है और फिर सोचती है कि मैं ने इसे क्यों खरीदा, इसे कहाँ पहनूँ. इस की अपेक्षा आप बाजार जाने से पहले ड्रेस को पहनने का औकेजन, फैब्रिक, बजट और डिजाइन घर से सोच कर जाएं ताकि आप अपनी रेंज और चौइस दुकानदार को बता सकें. इस से आप ओवर बजट होने और अनावश्यक कपड़े लेने से तो बच ही जाएंगी साथ ही कम समय में शॉपिंग भी कर सकेंगी.

खरीदारी में हो समझदारी

आकांक्षा जब भी बाजार जाती है हर बार एक टॉप या जींस यह सोच कर ही ले आती है कि सस्ता है तो ले लेती हूं. नतीजतन, एक ही पैटर्न के ढेर सारे टॉप उस के पास इकट्ठे हो गए

हैं. आप भले ही 200 रुपए के 4 टौप खरीदें परंतु उन 4 टौप पर आप ने कीमत तो 800 रुपए ही चुकाई परंतु सस्ता होने के कारण उन की क्वालिटी अच्छी नहीं होती और वे 1-2 बार धोने के बाद अपनी चमक खो देते हैं इसलिए 4 की जगह आप अच्छे फैब्रिक और क्वालिटी का एक ही क्लासी कपड़ा खरीदें ताकि उसे कहीं पर भी पहन कर जाया जा सके.

ट्रेंड को करें नजरअंदाज

राधिका की आदत है कि जो भी कलर और पैटर्न ट्रेंड में होता है वह एकसाथ कई ड्रैसेज यह सोच कर खरीद लेती है कि फैशन के कपड़े पहन कर वह स्टाइलिश लगेगी पर कुछ दिनों के बाद ही



वह ड्रेस आउट ऑफ फैशन हो जाती है और उस के वे कपड़े कवर्ड में जगह घेरते रहते हैं. इस तरह की आदत से आप को हमेशा यही लगेगा कि आप के पास पहनने को कुछ नहीं है क्योंकि फैशन का ट्रेंड हर महीने बदलता रहता है. ट्रेंडी कपड़ों की जगह आप अपनी कवर्ड में बेसिक आल टाइम फैशन में रहने वाले आउटफिट रखें और फिर ट्रेंड के अनुसार उन्हें स्टाइल कर के पहनें. हां, आप चाहें तो एकाध ट्रेंडी ड्रेस खरीद सकती हैं.

वैराडटी को दें प्राथमिकता

वंशिका हर बार काले, सफेद और ग्रे रंग के कपड़े खरीद लाती है जिस से जब उसे कुछ अलग रंग का पहनना होता है तो हमेशा क्या पहनूं की समस्या उत्पन्न हो जाती है. एकजैसे पैटर्न, रंग और फैब्रिक की अपेक्षा विविधतापूर्ण ड्रैसेज



खरीदें ताकि हर ओकेजन के लिए आप के पास कपड़े हों.

स्टाइलिंग करें

आजकल स्टाइलिंग बहुत माने रखती है. जरा सी सूझबूझ से आप साधारण सी ड्रेस को भी स्टाइलिश बना सकती हैं. उदाहरण के लिए सिंपल से जींसटौप पर आप एक सिल्क का स्टोल स्टाइल कर के डाल लें आप की ड्रेस पार्टी में पहनने के लिए तैयार हो जाएगी. प्लेन सूट पर बनारसी, महेश्वरी, चंदेरी और काथा वर्क की चुन्नी स्टाइल करने से आप का सूट किसी भी ओकेजन पर पहनने के लिए तैयार हो जाएगा.



डिक्लरिंग करें

हमेशा अपनी कवर्ड और ड्रैसेज से संतुष्ट रहने वाली नवीना कहती है कि मैं ने अपनी शौपिंग का नियम बनाया हुआ है कि मैं जब भी कोई नया कपड़ा खरीदती हूं तो पहले कवर्ड में से वे कपड़े बाहर कर देती हूं जिन्हें मैं यूज नहीं कर रही होती हूं, इस से मेरी कवर्ड कभी ओवरवेट नहीं होती और कभी भी यह समस्या नहीं होती कि मैं क्या पहनूं क्योंकि मैं जो भी पहनना चाहती हूं वह चुटकियों में मिल जाता है.

मिक्स एंड मैच करें

जरूरी नहीं कि हर ओकेजन के लिए नए कपड़े ही खरीदे जाएं. किसी भी जींस को एक नए टौप के साथ, कुरते को पुरानी लैगिंग्स के



साथ या फिर साड़ी को फैशनेबल ब्लाउज के साथ पहन कर एकदम नया लुक दिया जा सकता है. इस से आप कम खर्चे में ही नया लुक पा सकेंगी.

रिसाईक्लिंग देगी नया लुक

पुरानी और कम पहनी या आउट ऑफ फैशन साड़ी से गाउन, सूट और टौप बनवा कर आप साड़ी के साथसाथ खुद को भी नया लुक दे सकती हैं. आजकल साड़ी के ऊपर जैकेट का फैशन ट्रेंड में है. आप साड़ी के पल्लू से जैकेट और शेष भाग से स्लीवलेस मैक्सी अथवा लॉंग टौप और स्कर्ट बनवा कर खुद को नया लुक दे सकती हैं.

—प्रतिभा अग्निहोत्री ●

न कोई तुम चा इस जहान में

मस्टर्ड यलो
विस्कोस प्लीटेड
फैस्टिव कुरता सेट.

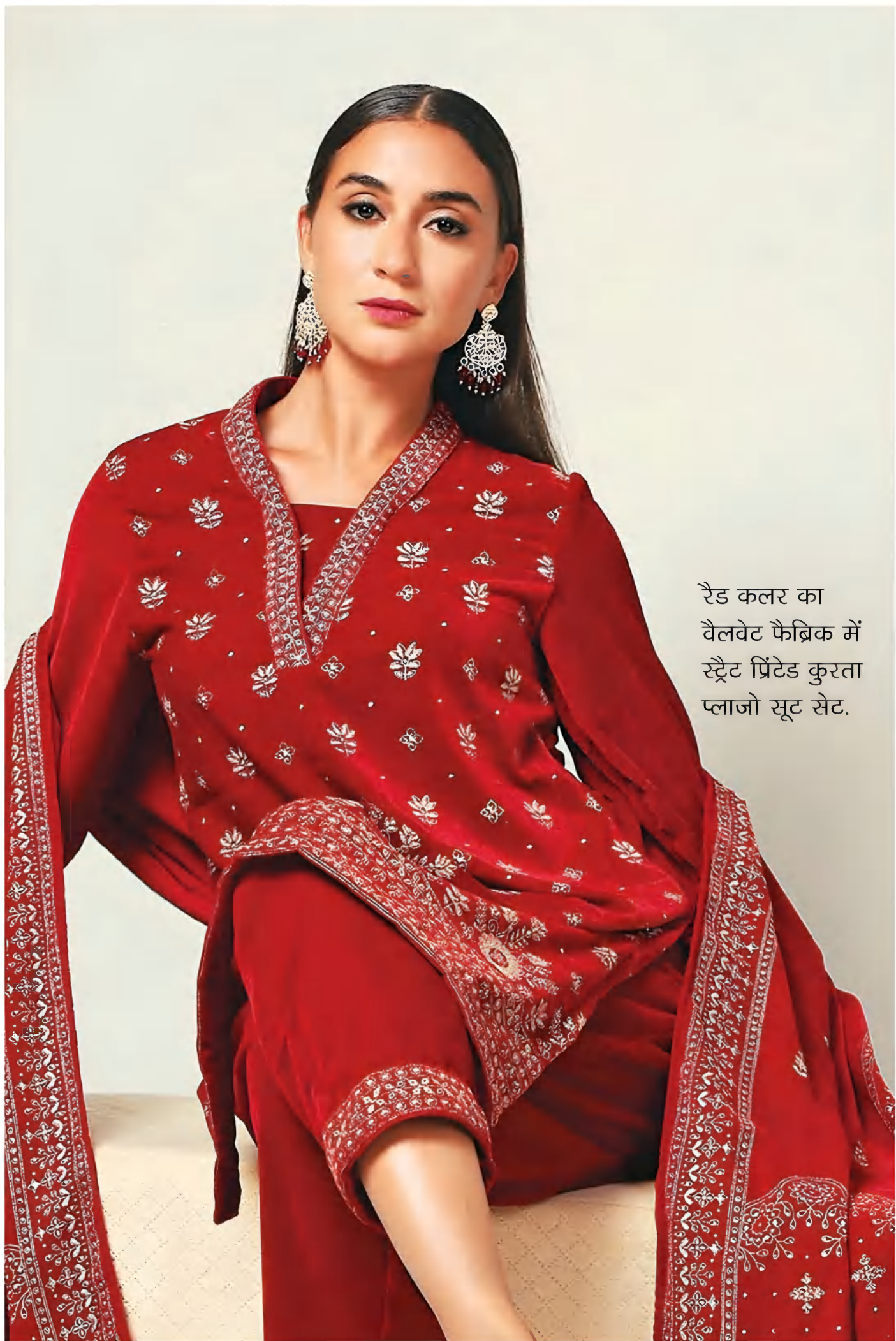




ગ્રીન ઍક્રિલિક સ્ટ્રેટ
કુરતા પ્લાજો સેટ.



मोव कलर का
खूबसूरत ऐक्रिलिक
स्ट्रेट कुरता.



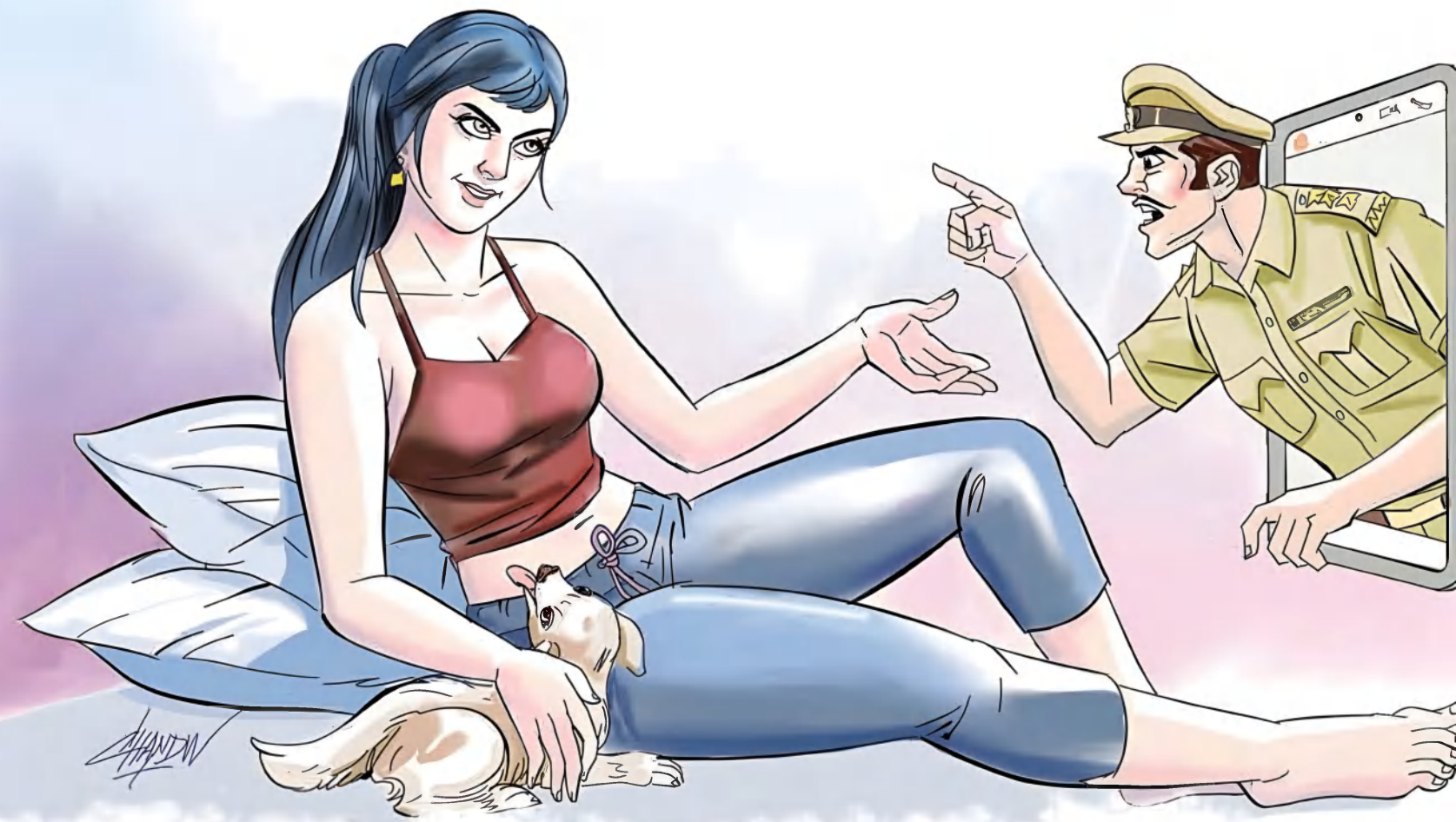
रैड कलर का
वैलवेट फैब्रिक में
स्ट्रेट प्रिंटेड कुरता
प्लाजो सूट सेट.

फ्लोरल प्रिंटेड
रैगुलर स्ट्रेट
कुरता विद प्लाजो
ऐंड दुपट्टा.





ऐक्वा ब्लू पौली
ऐक्रिलिक स्ट्रेट
कुरता प्लाजो
सूट सेट.



कहानी • विनय कुमार पाठक

शिकारी बना उपहास का शिकार

उसे पता था कि आजकल सोशल मीडिया पर जालसाजी का धंधा खूब फलफूल रहा है. एक शाम उस के नंबर पर भी किसी अनजान व्यक्ति ने फोन किया और खुद को पुलिस वाला बताया...

नीलू थक कर अभीअभी वापस आई थी. वह एक वित्तीय कंपनी में ट्रेनर का काम करती थी और आज एक सरकारी विभाग ने उसे डिजिटल प्रौड के ऊपर सेशन लेने के लिए बुलाया था. उस की कंपनी में वैसे तो कई ट्रेनर थे पर डिजिटल प्रौड के लिए उसे सब से अच्छा ट्रेनर माना जाता था. वैसे वह इस प्रकार के सेशन अपनी कंपनी में लेती रहती थी परंतु बात दूसरे विभाग की थी और वह भी सरकारी विभाग की. अतः जोरदार तरीके से तैयारी की थी. पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन भी बहुत ही शानदार बनाया था. उस की मेहनत रंग लाई. सभी मंत्रमुग्ध हो कर उस की बातों को सुन रहे थे. उस ने एकतरफा लैक्चर देने के स्थान पर सेशन को सहभागी बनाया था. वह प्रतिभागियों से प्रश्न पूछती थी और उन्हें प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करती थी. कई रोचक किस्से उस ने प्रतिभागियों से साझा किए और प्रतिभागियों को भी अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया.

ऐसा लग रहा था कि नीलू प्रतिभागियों से चिरपरिचित है. परिणाम यह हुआ कि उस के सेशन को बहुत सराहना मिली और विभाग प्रमुख ने उसे हर महीने इस प्रकार का सेशन लेने के लिए

आमंत्रित किया. निश्चित रूप से वह बहुत खुश थी सभी की इतनी सकारात्मक प्रतिक्रिया पा कर, पर उस स्थान की दूरी काफी थी और ट्रैफिक के कारण वह थकीथकी महसूस कर रही थी.

शाम के 5 बज गए थे. नीलू ने चाय बना कर पी और आंखें बंद कर आराम करने लगी. पास में ही उस का प्यारा टैमी भी बैठा हुआ था. वह उस की पीठ पर हाथ फेर रही थी. टैमी अपनी पूंछ हिला कर उस के स्पर्श पर प्रतिक्रिया कर रहा था.

तभी नीलू का मोबाइल बज उठा. उस ने देखा वीडियोकॉल आ रही है. नंबर अनजान था. वह जानती थी कि आजकल वीडियोकॉल कर कई तरह से लोगों को फंसाया जाता है. सैक्सटोर्शन और अन्य प्रकार का भयादोहन आम हो गया है आजकल और कोई वक्त होता तो शायद वह इस कॉल को नहीं उठाती पर अभी उसे मनोरंजन की आवश्यकता थी. 'चलो, मन कुछ फ्रेश कर लिया जाए,' यह सोच कर उस ने कॉल उठा ली.

उधर से कोई पुलिसवरदी में था. नीलू अभीअभी जिस विषय पर सेशन ले कर आई थी वह विषय प्रत्यक्ष सामने था. अगले सेशन में इस घटना को भी साझा करूंगी यह सोच कर उस ने कहा, "हैलो."

“मैं एनआईए से एसीपी सतीश बोल रहा हूँ. आप मिसेज नीलू बोल रही हैं?” उधर से वरदीधारी ने कहा.

“जी सर, मैं नीलू ही बोल रही हूँ पर मैं मिसेज नहीं मिस हूँ. मेरी शादी नहीं हुई है और किसी हैंडसम पुलिस वाले से शादी करने का इरादा रखती हूँ,” नीलू ने कहा.

“देखिए” मजाक मत कीजिए और मैं जो कह रहा हूँ उसे ध्यान से सुनिए. आप के आधार नंबर का प्रयोग कर के एक कनेक्शन लिया गया है और उस से आतंकवादी समूह से बात की गई है. मैं जानता हूँ कि आप निर्दोष हैं परंतु यह मामला आतंकवाद से संबंधित है और इस के लिए आप को जेल हो सकती है,” एसीपी सतीश ने कहा.

“सब से पहले मुझे निर्दोष मानने के लिए बहुतबहुत धन्यवाद एसीपी साहब. जेल तो ठीक है पर मैं कैसी लग रही हूँ यह तो बताइए?” कह कर नीलू ने टौमी की ओर कैमरा घुमा दिया.

“शायद आप का दिमाग ठिकाने नहीं है. मैं यह सोच कर आप को फोन कर रहा था कि आप की सहायता करूँ पर आप लगता है जेल जाने के लिए बेताब हैं,” एसीपी क्रोधित हो गया. इस बीच नीलू वाशरूम मोबाइल लिए हुए अपने हाथ धोने चली गई थी. उस ने कहा, “ऐसा मत

कहिए एसीपी साहब. जो झूठ बोलता है उस का वाशरूम गंदा रहता है. देखिए मेरा वाशरूम कितना साफ है,” कह नीलू ने मोबाइल के कैमरे को कोमोड की ओर कर दिया.

अब एसीपी गुस्से से लाल हो गया. बोला, “बकवास बंद करो, यदि तुम खुद को बचाना चाहती हो तो एक खाता नंबर दे रहा हूँ उस में 3 लाख रुपए भेज दो वरना 1 घंटे के अंदर सरकारी मेहमान बन जाओगी और यहां कोमोड इतना साफ नहीं मिलेगा.”

“सर आप तो नाराज हो गए, खाता नंबर बताइए,” नीलू ने कहा.

एसीपी ने खाते का पूरा विवरण दे दिया.

इस बीच नीलू ने व्हाट्सएप पर मिसेज कर के अपनी सहेली नेहा को भी बुला लिया. नेहा आई तो उसे इशारे में समझाया कि कुछ मजेदार चल रहा है. पहले तो नेहा स्क्रीन पर वरदीधारी को देख कर घबराई पर जब नीलू की उस से बातें सुनीं तो समझ गई कि मामला क्या है.

कुछ देर नीलू यों ही इधरउधर कुछ करती रहा. फिर बोली, “एसीपी साहब मैं ने तो 3 लाख की जगह 4 लाख रुपए भेजने की कोशिश की पर आप का खाता बड़ा ही ऐंटीट्यूड वाला है पैसे ले ही नहीं रहा है. क्या मैं 5 लाख रुपए भेजने की कोशिश करूँ?”

“मतलब साफ है तुम जेल की हवा खाना ही

पसंद कर रही हो. चलो ठीक है, तुम्हारे घर पुलिस आती ही होगी. पर फोन को डिसकनेक्ट मत करना क्योंकि तुम डिजिटल अरैस्ट में हो,” एसीपी ने कहा.

“एसीपी सर, क्या मैं अपनी सहेली को भी जेल साथ ला सकती हूँ उस का नाम नेहा है. बड़ी ही सैक्सी है. देखोगे तो मस्त हो जाओगे. मना मत करना प्लीज. लो इस से भी बात कर लो,” कहते हुए नीलू ने नेहा को फोन दे दिया.

नेहा को नीलू की बात सुन कर हंसी आ गई, “हाय हैंडसम, कैसे हो? क्या मैं नीलू से कम खूबसूरत हूँ कि तुम ने मुझे कौल नहीं की?” नेहा ने इतनी सैक्सी अंदा से कहा कि नीलू की हंसी छूट गई.

दोनों की खिलखिलाहट की आवाज सुन कर अब एसीपी समझ चुका था कि वह गलत लोगों से उलझ गया है. उस ने कौल को डिसकनेक्ट कर दिया. हंसतेहंसते नीलू और नेहा दोनों का दम फूल रहा था. जब दोनों सामान्य हुईं तो फिर उस नंबर पर कौल बैक की. वह नंबर व्यस्त आ रहा था.

“लगता है किसी और को फंसाने की कोशिश कर रहा है एसीपी सतीश. 1930 पर इस नंबर की जानकारी दें पहले, फिर बातें करते हैं,” नीलू ने कहा और 1930 नंबर डायल करने लगी.

उत्तर प्रदेश सरकार ने महाकुंभ का आयोजन सफलतापूर्वक किया

देश

भर में इस समय महाकुंभ की रौनक देखने को मिल रही है. कुंभ मेला भारत में आयोजित होने वाला एक विशाल मेला है जिसमें करोड़ों लोग हर 12वें वर्ष प्रयाग, हरिद्वार, उज्जैन और नासिक में से किसी एक स्थान पर एकत्र होते हैं और नदी में स्नान करते हैं. इस बार महाकुंभ प्रयागराज में लगा है जिसकी शुरुआत 13 जनवरी, 2025 से हो चुकी है और जो 26 फरवरी, 2025 तक चलेगा.

इस बार का महाकुंभ आयोजन काफी स्पेशल रहा है. यहां काफी अच्छी व्यवस्था की गई है. इस वजह से नहाने आने वाले लोगों को परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ रहा है. हर तरफ सिक्योरिटी और पुलिस चौकस हैं. चप्पे-चप्पे पर ड्रोन से नजर रखी जा रही है. महाकुंभ 2025 के दूसरे खास स्नान पर करीब 10 करोड़ लोगों ने संगम तट पर डुबकी लगाने पहुंचे. सिर्फ देश के अलग-अलग हिस्सों से ही नहीं बल्कि विदेशों से भी लोग आ कर इस मेले का आनंद ले रहे हैं.

अखाड़ों के साधु, नागाओं और आने वाले लोगों पर सरकार ने हेलीकॉप्टर से पुष्प वर्षा कराई. गुलाब की पंखुड़ियों की बारिश देख संगम तट पर मौजूद लोगों में भी जोश भर गया. पुष्प वर्षा के लिए उद्यान विभाग ने 25 किंचटल गुलाब की पंखुड़ियों की व्यवस्था की थी.

29 जनवरी के दिन भीड़ बहुत बढ़ जाने की वजह से भगदड़ मची और कुछ लोगों की मौत भी हो गई. काफी लोग घायल भी हुए. इस दौरान सरकार ने बहुत तेजी राहत कार्यों को अंजाम दिया. सरकार की आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं और तत्परता की वजह से बड़े हादसे को सीमित कर दिया. घटना में प्रभावित लोगों को बचाने के लिए ग्रीन कॉरिडोर बनाकर 2 से 3 मिनट के भीतर 50 से अधिक एंबुलेंस संगम नोज पर पहुंच गईं. लोगों की जान बचाने

के लिए एम्बुलेंस से 100 से अधिक राउंड लगाए गए. इसके साथ ही दो से तीन मिनट के भीतर एक्सपर्ट डॉक्टरों ने मौके पर पहुंचकर मोर्चा संभाला. इस मौके पर एसडीआरएफ एनडीआरएफ और पुलिस टीम भी चिकित्सकों के साथ घायलों की मदद में जुटी रही.

कुल मिला कर इस हादसे का असर काफी कम रहा और जल्द ही सब कुछ सामान्य हो गया. लोग पहले की तरह कतारों में खड़े हो कर नहाने के लिए जाते रहे. इस तरह के आयोजन पूरे देश में एक अलग ही माहौल तैयार करने में कारगर रहते हैं जब लोग भेदभाव की दीवारें भूल कर एक साथ इन का आनंद लेते हैं.





कैसे निभाएं
कम उम्र के लड़के से शादी

उम्र का बंधन कभी भी रिश्ते में बाधा नहीं बन सका है. समाज में ऐसे कई उदाहरण हैं जहां पत्नी के बड़ी उम्र होने के बाद शादियां कामयाबी रहीं...

मध्य प्रदेश के पिपरिया की रहने वाली 30 साल की संजना बैंगलुरु की एक आईटी कंपनी में सॉफ्टवेयर इंजीनियर है. पिछले 2-3 सालों से शादी के लिए उसे बहुत से लड़कों के बायोडाटा आ रहे थे. संजना के मम्मीपापा को जो लड़के पसंद आते वे संजना को पसंद नहीं आते. इस वजह से मामला टलता रहा. 2024 की दीपावली के बाद एक शुभम नाम के लड़के का बायोडाटा जब उस के पापा ने संजना को भेजा तो उसे देख कर संजना की आंखों में चमक आ गई. शुभम भी पुणे की एक औटोमोबाइल कंपनी में सॉफ्टवेयर इंजीनियर है, परंतु उस की उम्र 26 साल है. संजना ने जब पहल कर के शुभम से बात की तो पाया कि वैचारिक रूप से उन में काफी समानता है.

रिश्ते की बात आगे बढ़ाई तो कुछ रिश्तेदारों ने लड़के की उम्र का हवाला दे कर रिश्ता न करने की सलाह दे डाली. संजना से जब उस के पापा ने इस संबंध में बात की तो संजना ने दो टूक जवाब देते हुए कहा, “पापा, शादी के लिए उम्र के बजाय लड़के की योग्यता और उस की आपसी समझ ज्यादा महत्वपूर्ण है, यदि लड़के वालों को कोई आपत्ति न हो तो मुझे यह रिश्ता पसंद है.”

संजना से हरी झंडी मिलते ही दोनों की शादी 15 दिसंबर, 2024 को धूमधाम से हो गई और समाज के लिए एक संदेश भी छोड़ गई कि शादी के लिए लड़के का लड़की से बड़ा होना जरूरी नहीं है. आज के दौर में संजना और शुभम की शादी कोई अकेली मिसाल नहीं है. अब इस तरह की शादियों का ट्रेंड चल निकला है.

काम आती है सूझबूझ

ऐसा नहीं है कि कम उम्र के लड़कों से शादी मौजूदा वक्त में ही हो रही है. वर्षों पहले भी कभीकभार इस तरह की शादियां समाज में होती रहीं हैं. रिटायरमेंट के करीब पहुंच रहीं स्कूल टीचर शहनाज बानों ने 36 साल पहले अपने से कम उम्र के जाफर खान से शादी की थी. जाफर की उस समय सरकारी स्कूल में टीचर की नौकरी लगी थी. ऐसे में घर वालों ने उम्र न देख कर दोनों के एक ही फील्ड और नौकरीपेशा होने की बजह से शादी कर दी थी. आपसी सूझबूझ से उन का जीवन आज भी खुशहाल है और उम्र का बंधन कभी रिश्ते में बाधा नहीं बन सका.

कहने का मतलब यही है कि लड़कालड़की के व्यवसाय, आपसी समन्वय और रुचियों को ध्यान में रखते हुए सुखद दांपत्य के लिए इस तरह की शादियां की जा सकती हैं.

लड़का भले ही अपने से कम उम्र का हो, यदि वह अच्छाखासा कमाने वाला है तो उम्र का

बंधन कोई माने नहीं रखता. यदि नौकरी करने वाली लड़कियों को अपने से बड़ी उम्र का बेरोजगार लड़का मिला तो जीवनभर पत्नी की कमाई खाएगा. इस से अच्छा तो यही है कि कम उम्र के लड़के से शादी कर लड़कियां अपना भविष्य सुखद बना सकती हैं. कम उम्र के लड़कों से शादी करने का एक फायदा लड़कियों को यह भी रहता है कि ऐसे लड़के उन पर रोब झाड़ने के बजाय उन का सम्मान करते हैं.

लोगों के लिए मिसाल

भारत के मशहूर क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर की शादी 24 मई, 1995 को अंजलि से हुई थी. अंजलि अपने पति सचिन तेंदुलकर से 6 साल बड़ी हैं. शादी के पहले सचिन और अंजलि ने 5 साल तक एकदूसरे को डेट किया था, सचिन और अंजलि ने अपने रिश्तों का खुलासा 1994 में किया, जब उन्होंने न्यूजीलैंड में सगाई की. सगाई के कुछ समय बाद 1995 में दोनों ने शादी भी कर ली और आज 30 साल बाद भी यह खूबसूरत जोड़ा लोगों के लिए मिसाल बना हुआ है.

45 साल की अंजुलता जाति से ब्राह्मण हैं. 23 साल की उम्र में उन की शादी हुई और शादी के 1 साल बाद ही उन के पति का एक सड़क दुर्घटना में निधन हो गया. 1-2 साल में ही उन्हें सरकारी स्कूल में टीचर की नौकरी मिल गई. जब वे 35 साल की थीं, तभी समाज और परिवार के लोगों के विरोध के बावजूद उन्होंने 30 साल के लड़के समर्थ से शादी कर ली. एक लड़के की मां बन चुकी अंजुलता 10 सालों से सुखद दांपत्य जीवन जी रही हैं.

आमतौर पर ज्यादातर मामलों में लड़कियों की शादी अपने से बड़ी उम्र के लड़कों से की जाती है. इस के पीछे का कारण लड़कियों को लड़कों से कमतर समझने की पितृसत्तात्मक समाज सोच रही है. समाज में एक आम धारणा है कि शादी के वक्त महिला की उम्र पुरुष से कम होनी चाहिए. भारत में सरकार की तरफ से शादी की कानूनन उम्र लड़के के लिए 21 साल है तो लड़की के लिए 18 साल. ऐसे में सवाल उठता है कि क्या जब किसी शादी में लड़की की उम्र लड़के से ज्यादा हो जाती है तो क्या वे समाज के बनाए नियम के विपरीत जा रहे होते हैं? बड़ी उम्र की महिलाओं का कम उम्र के युवकों के साथ संबंध बनाना या शादी करना उन के पुराने अनुभवों के आधार पर होता है.

कितने काम के मैरिज काउंसर

कोई बड़ी उम्र की युवती अपने पुराने अनुभवों या गलतियों से सबक लेते हुए आगे

बढ़ती है, वह अपने जीवन में काफी कुछ सीख चुकी होती है. उम्र के एक पड़ाव पर आने के बाद उसे लगता है कि अब उस के जीवन में जुड़ने वाला व्यक्ति उस पर अपना प्रभुत्व न जमाए, ऐसे में वह कम उम्र के लड़के के साथ अपनेआप को सहज पाती है. फिल्म ‘दिल चाहता है’ में अक्षय खन्ना ने जिस लड़के का किरदार निभाया है, उसे खुद से उम्र में बड़ी महिला से प्यार हो जाता है. यह बात वह अपने सब से जिगरी 2 दोस्तों को बताते हैं लेकिन उन के दोस्त उन के प्यार की गहराई को समझने की जगह उन का मजाक बनाने लगते हैं. इस फिल्म में दिखाए गए मजाकिया सीन दरअसल इस तरह के रिश्तों की हकीकत बयां करते हैं.

मैरिज काउंसलर के पास बहुत से ऐसे क्लाइंट आते हैं जिन के बीच अनबन की वजह दोस्तों का मजाक या रिश्तेदारों के ताने होते हैं. पतिपत्नी को चाहिए कि समाज के तानों की परवाह न करते हुए अपने रिश्ते को मजबूत बनाने पर ज्यादा ध्यान दें. वैसे तो कोई भी रिश्ता आम सहमति और पसंद के साथ ही शुरू होता है. खुद से कम उम्र के लड़कों को पसंद करते समय लड़कियों के दिमाग में एक ही बात चलती है— पुराने रिश्तों को भुलाना. दरअसल, युवा लड़कों के साथ रिश्ता बनाने पर लड़कियां खुद भी युवा महसूस करने लगती हैं. उन्हें महसूस होता है कि वे अभी भी खुद से युवा लड़कों को आकर्षित कर सकती हैं. इस के विपरीत एक लड़का खुद से बड़ी उम्र की लड़की के साथ रिश्ता कायम करता है तो उस के लिए यह रिश्ता एक तरह से कम जिम्मेदारी भरा होता है. वह एक अनुभवी साथी का साथ पा कर बहुत सी जिम्मेदारियों से बच जाता है.

अगर दोनों की आपसी समझ बेहतर है तो लड़का और लड़की एकदूसरे की जरूरतों को पूरा कर देते हैं. बड़ी उम्र की लड़कियां आत्मनिर्भर होती हैं. ऐसी लड़कियों के साथ लड़कों को बहुत अधिक चिंता करने की जरूरत नहीं पड़ती है.

ऐसे कई उदाहरण हैं जहां पत्नी के बड़ी उम्र के होने के बाद शादियां कामयाब रहीं जैसे प्रियंका चोपड़ा और निक जोन्स की शादी. मिस वर्ल्ड रही बौलीवुड ऐक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने अमेरिकन सिंगर, ऐक्टर निक जोन्स से 2018 में शादी की थी. निक और प्रियंका की उम्र में 10 साल का फासला है. यह ऐज गैप उस वक्त चर्चा का विषय बन गया था. मगर आज भी उन की जोड़ी हिट है.

भारतीय क्रिकेटर की जोड़ियां भी हैं मिसाल

कम उम्र के लड़कों से शादी करने में केवल फिल्म ऐक्ट्रेस ही आगे नहीं हैं भारतीय क्रिकेटर्स

ने भी अपने से बड़ी उम्र की लड़कियों से शादी कर के मिसाल कायम की है। भारत के क्रिकेटर रौबिन उथप्पा अपनी पत्नी शीतल गौतम से 4 साल छोटे हैं। रौबिन उथप्पा ने 3 मार्च, 2016 को शीतल गौतम से शादी की थी। उथप्पा ने काफी लंबे समय तक रिलेशनशिप में रहने के बाद शादी का फैसला किया था। उथप्पा और शीतल बेंगलुरु के एक ही कालेज में पढ़ाई करते थे।

शीतल इस कालेज में रौबिन उथप्पा की सीनियर थीं। 7 साल तक दोनों ने एकदूसरे को डेट किया था। रौबिन की वाइफ शीतल गौतम पूर्व में टेनिस खिलाड़ी रह चुकी हैं। उथप्पा क्रिश्चियन



परिवार से आते हैं, जबकि शीतल गौतम का हिंदू धर्म से संबंध है। ऐसे में इन दोनों ने 3 मार्च, 2016 को पहले ईसाई धर्म के अनुसार शादी की और 1 हफ्ते बाद 11 मार्च, 2016 को दोनों ने हिंदू रीतिरिवाज से शादी की।

दिग्गज भारतीय लेग स्पिन गेंदबाज अनिल कुंबले और चेतना कुंबले की शादी 1 जुलाई, 1999 को हुई थी। चेतना कुंबले अपने पति अनिल कुंबले से 7 साल बड़ी हैं। अनिल कुंबले की पत्नी का भी अपने पहले पति के साथ तलाक हुआ था। अब यह कपल एकदूसरे के साथ लंबे समय से खुशी से रह रहा है।

हिट है जोड़ी

तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और संजना गणेशन की शादी 15 मार्च, 2021 को हुई थी। संजना गणेशन अपने पति जसप्रीत बुमराह से 1 साल और 7 सात महीने बड़ी हैं। बुमराह और संजना ने गोवा में शादी की थी। शादी में इस जोड़े का परिवार और करीबी दोस्त ही शामिल हुए थे। संजना स्टार स्पोर्ट्स के लिए ऐंकरिंग करती हुई दिखती हैं। वे स्पोर्ट्स ऐंकर हैं और कई वर्ल्ड कप टूर्नामेंट्स को कवर कर चुकी हैं। आईपीएल में भी संजना गणेशन काफी सक्रिय रहती हैं।

मिस वर्ल्ड ऐश्वर्या राय ने भी अपने से 3 साल छोटे अभिनेता अभिषेक बच्चन के साथ शादी रचाई थी। 2007 में दोनों शादी के बंधन में बंधे। तब ऐश की उम्र 34 साल थी और अभिषेक की 31 साल। इस कपल की शादी को पूरे 15 साल हो चुके हैं। ये एक प्यारी सी बेटी आराध्या बच्चन के मातापिता भी बन चुके हैं।

बॉलीवुड फिल्मों को बहुत पहले छोड़ चुकीं नम्रता शिरोडकर ने साउथ के सुपरस्टार महेश बाबू से शादी की है। नम्रता पति महेश से बड़ी हैं। दोनों की उम्र में 4 साल का अंतर है। महेश बाबू और नम्रता ने अपनी शादी का फैसला करने से पहले 5 साल तक डेट किया था। दोनों 10 फरवरी, 2005 को शादी के बंधन में बंधे थे और अब उन के 2 बच्चे हैं— गौतम और सितारा।

इस लिस्ट में बिपाशा बसु और करण सिंह ग्रोवर का नाम भी शुमार है। बिपाशा अपने पति करण सिंह ग्रोवर से उम्र में पूरे 6 साल बड़ी हैं। बिपाशा ने टीवी के मशहूर अभिनेता करण सिंह ग्रोवर से शादी रचाई थी। इस जोड़े ने 2016 में शादी की थी। बिपाशा और करण भी 1 बेटी देवी के मातापिता बन चुके हैं।

कैटरिना की समझारी

कैटरिना ने अपना हमसफर बस एक झटके में ही चुन लिया था। सभी ये कयास लगाते थे कि सलमान खान के साथ कैटरिना की शादी होगी।

मगर सभी खबरें तब अफवाह बन कर रह गई जब कैटरिना ने विक्की कौशल से शादी कर ली। कैटरिना की उम्र 40 साल और विक्की कौशल की उम्र 35 साल है। दोनों 2021 में शादी के बंधन में बंधे थे।

नेहा धूपिया ने भी खुद से 2 साल छोटे उम्र के अंगद बेदी से शादी की है। दोनों ने 2018 में शादी रचाई थी। आज दोनों नेहा और अंगद 2 बच्चों के मातापिता बन चुके हैं।

शादी तय करते समय मातापिता अपने बेटे के लिए उस से उम्र में छोटी लड़की को ही पसंद करते रहे हैं। हालांकि वक्त के साथ लड़कियों ने इस ट्रेंड को बदल कर रख दिया है। अब लड़कियां खुद से बड़े नहीं बल्कि छोटे लड़कों से शादी करना चाहती हैं, जिस के पीछे कारण भी बेहद दिलचस्प और ठोस हैं। छोटी उम्र के लड़के नेचर से काफी ऐक्टिव और स्पोर्टी होते हैं। उन्हें रोजाना नई-नई चीजों के साथ एक्सपेरिमेंट करना पसंद होता है। इस के अलावा कम उम्र के लड़के के साथ रहने पर लड़कियों को अपनी असली उम्र का पता भी नहीं लगता। ऐसे लड़कों के साथ रहने पर लड़कियां खुद को यंग और चुस्त फील करती हैं।

कैरियर में मदद

छोटी उम्र के लड़कों से शादी करने पर लड़कियों की लाइफ में हमेशा रोमांस बना रहता है। समय के साथ आप का प्यार कभी बूढ़ा नहीं होगा। आपका पार्टनर आप की समझदारी से दूर अपनी चुलबुली बातों से आप को इंप्रेस करता रहेगा। अगर कोई लड़की खुद से कम उम्र के लड़के को लाइफ पार्टनर बनाती है तो उसे अपने पार्टनर से हर चीज का ज्यादा अनुभव होता है। इस के अलावा वह अपने कैरियर, लाइफ में भी सैटल होगी। अपने अनुभव अपने पार्टनर के साथ शेयर करते हुए वह उसे उस का कैरियर बनाने में भी मदद कर सकती है।

कम उम्र के लड़के के साथ शारीरिक संबंध बनाने से कोई नुकसान नहीं होता है। एक रिसर्च के अनुसार खुद से बड़ी उम्र की महिलाओं को देख कर लड़कों में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का लैवल बढ़ जाता है। यही वजह है कि लड़के खुद से बड़ी उम्र की महिलाओं की तरफ ज्यादा आकर्षित होते हैं।

भारतीय सामाजिक परिवेश की बात करें तो यहां मान्यता है कि पत्नी की उम्र पति से कम होनी चाहिए। मगर समाज की इस मान्यता को तोड़ कर की गई कई शादियां इसी समाज में मिल जाएंगी। हालांकि इन सभी बातों के अलावा एक अच्छे रिश्ते के लिए सब से जरूरी है कि दोनों के बीच आपसी समझ होनी चाहिए। अगर आप दोनों हर स्थिति में एकदूसरे का साथ दे सकते हैं तो आप अपने हमउम्र से भी शादी कर सकते हैं और अपने से कम उम्र के पार्टनर के साथ भी।

—वेणी शंकर पटेल 'ब्रज' ●



सर्दियों में मेरी एड़ियां बहुत ही फटने लग जाती हैं. इतनी कि उन में से खून आने लगता है. बताएं मैं क्या करूं?

ठंड में बिना सही जूतों के पैर ठंडे हो सकते हैं. ऐसे जूते पहनें जो आप के पैरों को गरम और सुरक्षित रखें. पैरों की त्वचा को भी नमी देने के लिए मौइस्चराइजर का उपयोग करें खासकर एड़ियों पर वैसलीन या अधिक क्रीम जोकि स्पेशली पैरों के लिए बनी हो इस्तेमाल करें ताकि एड़ियों की त्वचा हमेशा सौफ्ट बनी रहे और फटे नहीं. पैरों की त्वचा की सफाई भी महत्वपूर्ण है. ठंड में बारिश के बाद या पैरों को गीला होने पर उन्हें अच्छे से सुखाना जरूरी होता है. यदि आप के पैरों की समस्या गंभीर है और खून आ जाए तो उन्हें साफ करें. फिर रात को थोड़ा नारियल या सरसों का तेल कटोरी में डाल कर हलकी आंच पर गरम करें. फिर उस में मोमबत्ती के टुकड़े डालें और अच्छे से मिला लें. हलका ठंडा करने के बाद उसे फटी एड़ियों में भर लें. इस के बाद सौक्स पहनें और सो जाएं. इस से आप की फटी एड़ियां जल्द ही ठीक हो जाएंगी.

मेरी उम्र 44 साल है. मैं गरम पानी से भी बाल नहीं धोती हूं. इस के बावजूद मेरे सिर में हमेशा डैंड्रफ रहता है. मैं क्या करूं?

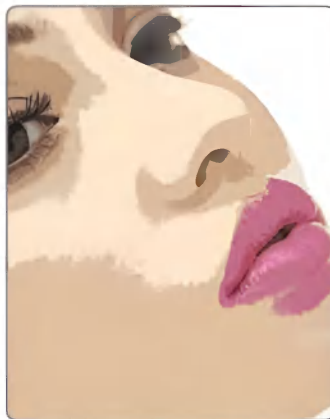
दरअसल, डैंड्रफ बालों की

नहीं बल्कि त्वचा की समस्या है. स्कैल्प की स्किन ड्राई होने या त्वचा रोग होने पर ऊपरी परत पर पपड़ी बनना शुरू हो जाती है. यही पपड़ी बालों के बीच दिखाई देती है. इसलिए सब से पहले आप 1-1 चम्मच सेब व अदरक का रस और 1 चम्मच विनेगर मिला कर बालों में लगाएं और थोड़ी देर के लिए छोड़ दें. उस के बाद बालों को धो लें. कुछ देर बाद के इस्तेमाल से ही रूसी की समस्या दूर हो जाएगी.

जब भी बालों को धोएं उसी के साथ अपने तकिए का कवर, कंधी और तौलिए को भी किसी एंटीसेप्टिक से धो लें. धूप में सुखा कर उस का इस्तेमाल करें. यदि समस्या फिर भी दूर न हो तो किसी ब्यूटी क्लीनिक में जा कर ओजोन की कुछ सीटिंग्स ले लें या लेजर की सितिंग्स ले लें तो इस समस्या से छुटकारा मिल जाएगा.

मेरी उम्र 25 साल है. मौसम में बदलाव की वजह से मेरे होंठ सूज जाते हैं और बहुत फटते हैं. कई बार ब्लड भी आ जाता है. इन के बचाव के लिए कोई उपाय बताएं?

बदलते मौसम में लगातार



सनलाइट के कॉन्टैक्ट में रहने से, मौसम में नमी की कमी और होंठों पर लगातार जीभ फेरते रहने से उन की नमी कम हो जाती है और वे फटने लगते हैं. होंठों की बेहतर सेहत के लिए विटामिन और मिनरल्स से भरपूर डाइट लेनी चाहिए जिस में बी कॉम्प्लैक्स विटामिन, बी 2, 3 और 6 तथा विटामिन ए शामिल हो.

होंठों के लिए आवश्यक मिनरल में जिंक अहम होता है. शहद में प्राकृतिक रूप से एंटीबैक्टीरियल तत्व होते हैं जो होंठों की सूजन को कम करते हैं. यह आप के होंठों को मौइस्चराइज करने के साथसाथ इन्फेक्शन से भी बचाता है और सूजन को भी कम करता है. 1 चम्मच शहद में कौटन को डुबोएं और सूजन वाली जगह पर लगाएं. अब इसे 20 मिनट तक ऐसे ही रहने दें फिर ठंडे पानी से धो लें. इसे दिन में 2 या 3 बार करें. आप को फटे होंठों की समस्या से मुक्ति मिलेगी.

मैं ने अपनी अपर आर्म पर एक टैटू बनवाया था. अब मैं उस से बोर हो चुकी हूं. मुझे टैटू रिमूवल के लिए वे टिप्स दें जिन के ऊपर मुझे जरूर ध्यान देना चाहिए?

टैटू रिमूवल करवाने के लिए आप को इस बात का ध्यान रखना होगा कि आप इसे रिमूव करवाने के लिए किसी भी अच्छे डर्मैटोलॉजिस्ट के पास जाएं क्योंकि सभी टैटू को रिमूव करना आसान नहीं होता. काले रंग के टैटू को रिमूव करना चटकदार रंगों की तुलना में आसान होता है.

ग्रीन और ब्लू रंग के टैटू को रिमूव करना चुनौतीपूर्ण होता है.

हालांकि लेजर रिमूवल एक अच्छा विकल्प है, जिस करने में कई सेशन लगते हैं जो महीनों से ले कर साल तक भी होते हैं. इसलिए आप अधिक से अधिक यह कोशिश करें कि उसे कवर कर के नया रूप दिया जा सकता है ताकि आप को बाद में किसी समस्या का सामना न करना पड़े.

सर्दियों में मेरी स्किन काफी ड्राई हो रही है. क्या शहद मुझे फायदा पहुंचा सकता है?

शहद एक बेहतरीन नैचुरल मौइस्चराइजर है. इस में विटामिन बी 1, बी 2, बी 5, बी 6, बी 3 और सी होते हैं जो हर तरह की एलर्जी से बचाते हैं. शहद हर प्रकार की स्किन व बालों के लिए बेहतरीन होता है.

शहद के जरीए अपनी स्किन को फायदा पहुंचाने के लिए आप कुनकुने पानी में अपनी उंगलियों को डुबोएं और फिर उन में शहद ले कर पूरे फेस पर लगाएं. लगभग 5 से 10 मिनट बाद अपने फेस को कुनकुने पानी से धो लें. शहद एक नैचुरल मौइस्चराइजर है. इसे लगाने से स्किन सौफ्ट व चमकदार हो जाती है.

नैचुरल मौइस्चराइजर के तौर पर आप गुलाबजल, शहद, ग्लिसरीन और नीबू के रस को मिला कर एक शीशी में रख लें और रात को सोते समय फेस, हाथों व पांवों पर लगाएं. शहद व ग्लिसरीन से स्किन सौफ्ट होगी और गुलाबजल से फेस व बौडी पर गुलाबी निखार आएगा.

—समस्याओं के समाधान

एल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर,
डाइरेक्टर डा. भारती तनेजा द्वारा ●



विहान और लता की शादी को कई साल हो गए मगर अभी तक दोनों संतान सुख से विमुख थे. एक शाम विहान ने लता के सामने एक प्रस्ताव रखा...

पहली किस्त

लंबी कहानी • साहिबा टंडन

प्रीत का गुलाबी रंग

पुणे शहर के पौश इलाके में बनी रेशम नाम की आलीशान कोठी आज दुलहन की तरह सजी थी. मौका था कोठी के इकलौते वारिस विहान की सगाई का. उस की मंगेतर लता भी सम्मानित घराने से थी. विहान की मां वैदेही जिन्हें विहान मांजी कहता था, बेहद गरिमाय, उच्च विचारों वाली और शांत स्वभाव की महिला थीं. वे लता को बेहद पसंद करती थीं और उन की पसंद ही विहान की पसंद भी बनी इस बात की उन्हें बेहद खुशी थी.

रौयल ब्लू डिजाइनर सूट में विहान और रानी

पिंक लहंगे में सजी लता को देख कर ऐसा लग रहा था जैसे दोनों एकदूजे के लिए ही बने हैं. आयोजन में शामिल सभी मेहमानों ने इस खूबसूरत जोड़े की भूरीभूरी प्रशंसा की. वर्तमान समय में भी लता की नज़रें विहान को देखते हुए शरमा रही थीं और चेहरा सुर्ख हो रहा था.

“भाभी, क्या बात है आप तो ऐसे शामा रही हैं जैसे विहान भैया को पहली बार देख रही हैं पर आप दोनों का प्रेम तो जन्मोंजन्मों से है,” वर्षा ने लता को शरारत भरे स्वर में छेड़ते हुए कहा.

“क्या करूं वर्षा, पता नहीं क्या हो रहा है आज, देख न दिल किस कदर जोरजोर से

धड़क रहा है,” लता वर्षा की ओर देखते हुए धीमे से बोली.

वर्षा ने उसे गले से लगा लिया. वर्षा जानती थी लता पिछले कितने ही सालों से विहान को चाहती थी और आज उस के जीवन की सब से बड़ी इच्छा पूरी होने जा रही थी.

सगाई धूमधाम से संपन्न हो गई. आधी रात को जब लता बैड पर लेटी तो अपनी सगाई की अंगूठी देखतेदेखते विहान के खयालों में गुम हो गई...

आज से 10 साल पहले वैदेहीजी विहान और वर्षा के साथ लता की साथ वाली कोठी में

रहने आई थीं। लता के मम्मीपापा विवेक और अरुणा से उन के मधुर संबंध बन गए थे। वैदेहीजी अपने पति की असमय मृत्यु के पश्चात उन की फैक्टरी को बेहतर तरीके से संभाल रही थीं। इस की वजह से वे विहान और वर्षा पर थोड़ा कम ध्यान दे पाती थीं पर दोनों बच्चे छोटी आयु में ही समझदारी का परिचय दे रहे थे।

वे हालात को समझते थे और जितना भी वक्त उन्हें वैदेही के साथ मिलता उस में ही बेहद खुश रहते।

वर्षा और लता समान आयुवर्ग की थीं सो दोनों में अच्छी दोस्ती हो गई थी। विहान उन दोनों से 2 साल बड़ा था और इस बात का फायदा भी वह बखूबी उठाता था। वर्षा और लता से अधिकतर आदेशात्मक स्वर में ही बात करता था।

लता पर तो खूब अधिकार जमाता था। घर में सहायक होते हुए भी उस का खयाल लता ही करे, ऐसी इच्छा रखता था और लता भी हंसतेमुसकराते उस के सारे काम करती जाती थी। न जाने ये सब कर के उस के दिल को एक अलग ही सुकून प्राप्त होता था।

यह वह तब समझी जब विहान था कालेज के लास्ट ईयर में और लता फर्स्ट ईयर में। रैगिंग करते हुए कुछ लड़के लड़कियों का गुप उस के नजदीक आया तो लता घबरा सी गई। तभी किसी की आवाज उस के कानों में पड़ी कि अरे, यह तो विहान भाई की दोस्त है, चलोचलो, यहां से। कह रहा था उन्होंने कि इसे कोई परेशान न करे।

“तो इस के चेहरे पर क्या इस का नाम लिखा है जो तूने इसे पहचान लिया?” दूसरी आवाज आई।

“अपने मोबाइल में इस का फोटो दिखाया था उन्होंने, अब छोड़ो इसे और सामने देखो, विहान भाई इधर ही आ रहे हैं।”

सभी वहां से चले गए।

“किसी ने कुछ कहा तो नहीं,” विहान ने उस के करीब पहुंच कर उस से पूछा।

लता ने उसे देखते हुए न में सिर हिला दिया।

“गुड चलो, मैं चलता हूं, तुम्हारी क्लास यहां से सीधा फिर राइट हैंड पर पहली वाली है। चलो, औल द बैस्ट,” विहान सीधा वहां से निकल गया और लता उसे जाते हुए देखती रही।

कालेज की छुट्टी के वक्त लता ने गाड़ी वापस भेज दी और पैदल ही अपने घर चल पड़ी।

तभी अचानक बारिश शुरू हो गई। मिट्टी की सोंधी खुशबू उसे जैसे किसी और ही दुनिया में ले गई। अचानक सब कितना खिलाखिला लगने लगा था। हर तरफ बारिश की फैली बूंदों में उसे एक ही चेहरा नजर आने लगा था और वह था विहान का।

“कमाल है, अब जब एक ही कालेज में जाना है तो एक साथ ही जाओ न,” वर्षा ने विहान से कहा।

“स्ट्रीम अलग, क्लासेज का टाइम अलग,

साथ कैसे जा सकते हैं? जानती तो है कि मैं बाइक पर जाना ज्यादा पसंद करता हूं तो उसे कैसे ले जाऊंगा, बेकार ही सब लोग गलत सोचेंगे और मैं नहीं चाहता कि कोई उस और मेरे बारे में कोई उलटासीधा अनुमान लगाएं।”

“फिर भैया उसे रैगिंग से क्यों बचाया?” वर्षा भी सवाल दागे जा रही थी।

“इतना तो कर ही सकता हूं उस के लिए,” कह कर विहान वहां से चला गया।

‘जानती हूं भैया कि आप क्याक्या कर सकते हैं लता के लिए, सिर्फ लता के लिए या लता भाभी के लिए,’ यह सोच कर वर्षा मन ही मन खुशी से झूम गई।

इधर लता अब विहान के सामने पड़ती तो नजरें चुराने लगती। उस का कमरा संभाल रही होती तो विहान के अंदर आते ही वह कमरे के बाहर जाने को मचलने लगती।

ऐसे ही एक दिन जब लता उस की अलमारी में कपड़े रख रही थी तो पीछे से विहान ने उस के बालों को पकड़ कर खींच दिया।

“उई... मम्मी,” लता चिल्ला दी।

“क्या मम्मी, आंटी कहां से आ गई यहां...” विहान चिढ़ता हुआ सा बोला।

“पहले बाल तो छोड़ो, दर्द हो रहा है,” लता अपने बाल उस की गिरफ्त से आजाद करने की कोशिश करते हुए बोली।

“पहले यह बताओ कि आजकल मुझ से दूर क्यों भागती रहती हो? क्या लुकाछिपी खेल रही हो?” विहान ने उस के बालों को छोड़ते हुए कहा।

“ऐसी तो कोई बात नहीं, कालेज के बाद तो अकसर मांजी और वर्षा के पास आ जाती हूं,” लता ने अलमारी बंद कर दी थी।

“मांजी तो देर शाम ही मिलती होंगी पर वर्षा के साथ पहले तो बड़ा मुझ से लड़ाइयां करती थी, बड़ी डिमांड होती थी तुम्हारी पिजाबर्गर पार्टी की और अब तो जैसे उपवास पर हो, बात क्या है आखिर?” कह कर विहान उस के चेहरे के आगे आ कर उस की आंखों में झांकने लगा।

लता का जिस्म जैसे हरात से भर गया हो। विहान का इतने करीब आना उस के होशोहवास गुम कर रहा था। माथे पर पसीने की बूंदें उभरने लगी थीं। लता के मुंह से बोल नहीं निकल पा रहे थे। वह उलटे पांव वहां से भागी और नीचे जाने को सीढ़ियां उतरने लगी।

“मत बोलो कुछ, जा रहा हूं अब देश छोड़ कर, विदेश से अब तुम्हें और परेशान करने नहीं आऊंगा। लंदन जा रहा हूं अगले हफ्ते,” विहान तेज स्वर में बोला।

सीढ़ियां उतरती लता के पांव जैसे वहीं जम गए हों। वह वापस भागती हुई विहान के पास आई और उस के हाथ से मोबाइल ले कर पलंग पर फेंकती हुई बोली, “क्या कहा तुम ने, तुम लंदन जा रहे हो, कब, क्यों?” लता बदहवास सी हो उठी।

“ओ इस्पैक्टर साहिबा, आराम से। पहले हम विश्वास फरमाएंगे फिर पूरी बात बताएंगे,” विहान मस्ती के मूड में था।

“उफ विहान, जल्दी बोलो न, क्यों सता रहे हो?” लता बहुत उतावली हो रही थी।

“अरे बाबा, बिजनैस मैनेजमेंट और क्या, मांजी चाहती हैं और तुम भी तो समझती हो न कि इतने सालों से मांजी अकेले सारा कारोबार संभाले हुए हैं और अब उन की जिम्मेदारी उठाने के लिए मुझे और अधिक मजबूत बनना होगा, इतना सक्षम बनाना होगा खुद को कि मेरे कांधे समस्त जिम्मेदारियों को बोझ नहीं बल्कि पापा और मांजी के सपनों को पूरा करने वाले और उन्हें हर कदम पर गौरवान्वित महसूस कराने वाले आशीर्वाद समझें,” विहान की आंखों में भविष्य को ले कर एक अलग ही चमक उभरी थी।

लता की रुलाई फूट पड़ी।

“अरे, इस में रोने की क्या बात है, हमेशा के लिए जा रहा हूं क्या?” विहान प्यार भरे स्वर में उस से बोला।

“यह मोबाइल भी बहुत बढ़िया चीज है लता, मुट्ठी में समाने वाले इस उपकरण ने पूरी दुनिया को मुट्ठी में कर रखा है, जाहिर है जब चाहें बात कर सकते हैं, एकदूसरे को देख सकते हैं, तो रोना बंद और मेरी पैकिंग शुरू कर देना मैडम वरना अगर अपनी पैकिंग मैं ने खुद की तो सूटकेस में सब्जीतरकारी ही जाएंगी,” विहान हंसता हुआ बोला।

उस की बात सुन कर लता भी रोते से हंस दी।

जानती थी कि विहान कभीकभी किचन में अपने हाथ का जादू दिखाता था जिस के लिए लता और वर्षा न जाने उस की कितनी ही मित्रता करते थे और फिर विहान की बनाई डिशेज की दोनों जीभर कर तारीफ करती थीं। उन पलों को याद करते ही लता की आंखें एक बार फिर भर आईं।

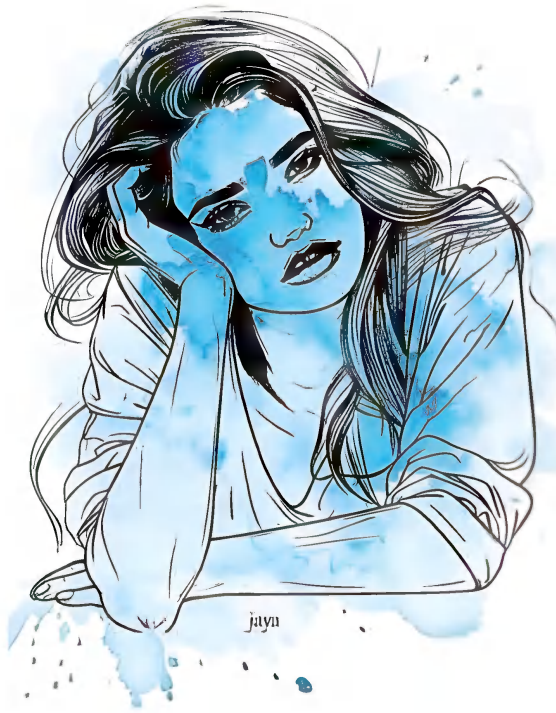
“लता, जानता हूं कि मांजी बेहद मजबूत हैं पर फिर भी सब से पहले एक मां हैं, मुझे जाता देख भीतर से जरूर कमजोर पड़ेंगी पर दर्शाएंगी नहीं, वादा करो कि उन का पूरा ध्यान रखोगी,” विहान ने गंभीर होते हुए लता से कहा।

“बेफिक्र हो कर जाओ विहान, विश्वास रखो, मांजी का पूरा ध्यान रखूंगी,” लता ने अपने आंसू पोंछ लिए।

विहान ने मुसकराते हुए उस के सिर पर धीरे से हाथ फेर दिया।

वैदेहीजी और वर्षा के साथ लता भी एअरपोर्ट गई थी विहान को रवाना करने। विहान और लता की तब ज्यादा बातें तो न हो सकी थीं पर जिस क्षण भी दोनों की नजरें मिलतीं लता की आंखें भर जाती थीं।

वर्षा लता की हालत अच्छी तरह समझ रही थी। उस की सब से प्यारी सहेली ही उस की भाभी बने इस बात की उसे काफी खुशी हो रही



थी. वह चाहती थी कि विहान और लता कुछ मिनटों के लिए ही सही पर अकेले में कुछ बातें कर सकें पर न जाते वक्त कार में और न ही एअरपोर्ट पर ऐसा कोई मौका मिल पाया.

एक दिन वर्षा ने लता से पूछा कि क्या वह अगले दिन फ्री है उस के साथ शॉपिंग जाने के लिए?

“शॉपिंग किसलिए, अभी कौन सा फंक्शन आ रहा है?”

“औरों के लिए न सही तेरे लिए तो बहुत बड़ा मौका है सजने का, तैयार होने का, खुबसूरत लगने का,” वर्षा चंचल हो उठी थी.

“क्या पहिलियां बुझाए जा रही है?” लता खिड़की से बाहर देखते हुए बोली.

“कल विहान भैया आ रहे हैं, पूरे 2 हफ्तों के लिए.”

“क्या, विहान कल आ रहे हैं, मुझे क्यों नहीं बताया उन्होंने? अभी कल रात ही हमारी बात...” कहते हुए लता अचानक चुप हो गई.

“चल हट, जा रही हूं मैं अब,” लता का चेहरा गुलाबी हो उठा था.

“हां भई, अब मेरे साथ क्यों दिल लगेगा, वह तो बल्लियों उछल कर लंदन जा पहुंचा था, अब कल वापस आ जाएगा कुछ दिनों के लिए, 4 दिन की चांदनी होने वाली है हमारी बन्नी की रातें.”

लता उस की बात सुनते न सुनते अपनी रौ में भागती चली गई.

उसे ऐसे भागते देख वर्षा जोर से हंस पड़ी.

विहान सवेरे 5 बजे घर पहुंचा. वैदेहीजी और वर्षा को एअरपोर्ट आने के लिए पहले ही मना कर दिया था. घर पहुंचा तो दोनों ही खुशी से फूली नहीं समा रही थीं.

“अरे, मांजी यह क्या हर दूसरे दिन तो

वीडियो चैट करते हैं हम, फिर ये आंखें क्यों छलछला आई हैं,” विहान ने वैदेहीजी के गले लगते हुए कहा.

“क्या भैया, स्क्रीन पर क्या छू सकते हैं, मिल सकते हैं, ऐसे गले लग सकते हैं क्या?” वर्षा चहकती हुई बोली.

“वे मांजी हैं और तू दादी मां है,” विहान ने उस के सिर पर हलकी सी चपत लगाते हुए कहा.

फिर तीनों ही एकसाथ अंदर चले आए.

लंच टाइम हो चला था जब वैदेहीजी ने विहान को उठाया.

कुनमुनाता सा उठा वह तो सामने वैदेहीजी को देख कर हैरान हो उठा, “मांजी, आप फैक्टरी नहीं गई?”

“फैक्टरी कहां भागी जा रही है, सालभर बाद तुझे देख रही हूं, चाहती तो उड़ कर तेरे पास आ जाती पर बस तुझे देख कर न तुझे कमजोर चाहती थी और न खुद कमजोर पड़ना चाहती थी. अब कुछ वक्त तो बिताऊं तेरे साथ,” वैदेहीजी ने उस के बालों में हाथ फेरते हुए कहा.

“सच मांजी, मां का प्यार ही सब से बड़ा स्वर्ग है,” विहान उन की गोद में सिर रखते हुए बोला.

लंच टाइम भी बीत गया और शाम की चाय भी समाप्त हो गई.

वैदेहीजी कोई फाइल देखने के लिए अपने कमरे में पहुंची तो विहान ने वर्षा से पूछा, “अभी तक लता नहीं आई, शहर में नहीं है क्या?”

“हां भैया, वे सब लोग यह शहर छोड़ कर जा चुके हैं.”

“क्या बकबक कर रही है, अभी 2 दिन तक ऐसी कोई बात नहीं थी, रातोंरात शहर छोड़ दिया?” विहान उसे अजीब सी नजरों से घूरता हुआ बोला.

“अरे तो जब पूरी खबर है उस के बारे में तो क्यों पूछ रहे हैं आप फिर, आप को क्या मतलब अब लता से, उसे बताया तक तो नहीं आप ने कि आप आने वाले हैं,” वर्षा बनावटी गुस्से से बोली.

“अरे, सरप्राइज शब्द सुना है, है तेरी डिक्शनरी में?”

“हां है, और शौक शब्द भी है, सरप्राइज की जगह शौक दे देंगे आप तो उसे.”

“पहले तो तेरी खबर लेता हूं,” कह कर विहान ने पास पड़ा कुशन उठा कर वर्षा की ओर फेंका तो उसी पल वह कुशन लता के चेहरे से जा टकराया.

“लो भैया, सच में शौक ही लग गया लता को तो,” वर्षा जोर से हंसती हुई वहां से चली गई.

“सौरी लता, लगी तो नहीं?” विहान ने उस के नजदीक आते हुए पूछा.

कुशन हटा कर लता ने जब विहान को देखा तो कुछ पल को पलकें झपकाना भूल गई.

साक्षात् अपने सामने उसे देख कर जैसे उस की जबान तालू से चिपक गई हो.

विहान ने उस की आंखों के आगे चुटकी बजाई तो जैसे लता होश में आई. पूछा, “कैसे हो विहान?”

“देख लो खुद ही, जैसा गया था बिलकल वैसा ही हूं. अच्छा लता, 2 हफ्तों के लिए आया हूं, कभी अपनों से दूर रहा नहीं तो रुका न गया पर अब शायद एक बार कोर्स पूरा कर के ही वापस आऊंगा, तो इन 2 हफ्तों को यादगार बना देना चाहता हूं ताकि ढेर सारी यादों के साथ वहां अपना वक्त गुजार सकूं. कल अब हम तीनों मौल चल रहे हैं और तुम बिना ननुकुर के आ रही हो, समझी, फिर एक दिन पिकनिक भी प्लान करते हैं, ठीक है?”

“जैसा तुम कहो,” लता तो उस की हर खुशी में खुश हो जाती थी.

“मौल, अरे लंदन में पढ़ने वाला अब यहां क्या घूमेगा?” डिनर टाइम पर विवेक बोले.

“अपना देश अपना ही होता है, मौल घूमने का तो सिर्फ बहाना है, असली बात तो साथ वक्त गुजारने की है,” अरुणा विवेक को सही बात समझाते हुए बोली और आंखों ही आंखों में उन्होंने विवेक को लता की ओर देखने को कहा जिस का खाने की ओर बिलकुल ध्यान नहीं था.

“लता, खाना खाओ बेटे, कहां खोई हुई हो?”

“कहीं भी तो नहीं पापा,” कह कर लता रोटी का कौर तोड़ने लगी.

विवेक और अरुणा भी आपस में एकदूजे को देख कर मुसकरा दिए.

2 हफ्ते जैसे पलक झपकते गुजर गए. लता एक बार फिर विहान का बैग पैक करने में लगी हुई थी. यह सोच सोच कर कि अब की बार विहान जल्दी नहीं आएगा उस की आंखें बारबार छलक रही थीं.

परिस्थिति कुछ ऐसी बनी कि वैदेहीजी को एक महत्वपूर्ण मीटिंग के लिए जाना पड़ गया तो उन्होंने वर्षा और लता को कहा कि विहान को वे दोनों ही एअरपोर्ट सी औफ कर आए.

“मम्मी, मेरा तो आज प्रैक्टिकल है, मैं तो आज चाह कर भी छुट्टी नहीं कर सकती.”

“तो क्या सिर्फ लता जाएगी?”

“मांजी, आप क्यों चिंता कर रही हैं, ऐसा क्या हो गया कि मैं अकेला नहीं जा सकता.”

“घर का कोई साथ जाए तो कुछ प्रॉब्लम है तुम्हें, लता तुम ही चली जाना.”

वैदेहीजी का विहान के प्रति ऐसा क्रोध मिश्रित प्रेम देखसुन कर वर्षा की हंसी छूट गई और उस ने लता की ओर देखते हुए चुपके से एक आंख दबा दी.

एअरपोर्ट पर जब विहान और लता कार से उतरे तो विहान ने लता की ओर देख कर गुनगुनाते हुए कहा, “तो चलूं, तो चलूं, तो चलूं,” और फिर खुद ही हंस पड़ा.

“विहान,” लता ने उसे एकटक देखते हुए उस का नाम लिया।

“जल्दी बोलो मैडम, फ्लाइट न छूट जाए कहीं।”

“विहान, मैं तुम्हें, मैं तुम से...” लता खुल कर कुछ नहीं कह पा रही थी।

“क्या कहना चाह रही हो लता, क्या बात है?” विहान कुछ भी समझ नहीं पा रहा था।

कुछ पलों की खामोशी के बाद आखिरकार लता के होंठों से 3 शब्द निकले, “आई लव यू विहान।”

विहान हैरानी से उसे देखता रह गया।

“लता,” विहान के मुख से निकला।

“विहान, मैं तुम से बहुत प्यार करती हूँ, तुम्हारे बिना नहीं रह सकती,” लता ने अपने दिल की बात विहान के सामने खुल कर कह दी।

पहले तो विहान हैरान हुआ और अब उस ने एक नजर भर लता को देखा फिर

बिना कुछ कहे ऐंट्री गेट की ओर बढ़ गया।

लता की आंखों से आंसू बहते रहे और कुछ पलों बाद वह भी लौट चली।

अब लता और विहान की बातें न के बराबर हो गई थीं। लता लाख चाह कर भी विहान से दोबारा उस बारे में बात न कर सकी। वर्षा भी कुछ पूछती तो मुसकरा कर टाल जाती।

वक्त गुजरता गया और विहान भी लौट आया।

वैदेहीजी अब जीवन के इस मोड़ पर आराम चाहती थीं

और विहान ने भी अब उन्हें फैक्टरी की हर जिम्मेदारी से मुक्त कर दिया था। सारा कारोबार अब वही संभालता था।

लता से औपचारिक बातें होती थीं पर विहान और लता ने किसी के भी समक्ष कुछ भी जाहिर नहीं होने दिया।

इसी बीच वर्षा का भी विवाह हो गया।

“अब तो वर्षा भी अपने घर की हो गई, अब वैदेहीजी से लता और विहान की बात करें क्या?” विवेक अरुणा से बोले।

“ठीक है, मैं कल ही उन से बात छेड़ती हूँ।”

लता ने उन की बातें सुन ली थीं। वह कुछ कहना चाहती थी पर उस का दिलोदिमाग उस का साथ नहीं दे रहा था पर अगले दिन उस के लिए जैसे कुछ चमत्कार हुआ।

अरुणा ने उसे बताया कि वैदेहीजी तो शुरू से ही उसे विहान के लिए पसंद करती थीं और कुछ दिन पहले उन्होंने विहान ने उस की शादी की बात भी की और लता का जिक्र भी किया।

विहान ने खुशी से उन का मान रखा और इस रिश्ते को स्वीकार कर लिया।

लता को तो अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था। उस का दिल चाह रहा था कि अभी उड़ कर विहान के पास पहुंच जाए और पूछे कि अगर वह भी उसे चाहता था तो उसे इतना क्यों सताया उसने पर अगले ही पल उस ने यह खयाल हवा में उड़ा दिया और आने वाले वक्त का बेसब्री से इंतजार करने लगी।

और आखिरकार लता की जिंदगी में वह खास दिन आ ही पहुंचा जिस का उसे हर पल से इंतजार था।

तभी सुबह की पहली किरण उस के कमरे में आई तो लता भी जैसे अपनी यादों के सफर से वापस वर्तमान की मंजिल पर लौट आईं।

शादी की तैयारियां जोरोंशोरों से होने लगीं। वर्षा लगभग 10 दिन पहले आ गई थी। दोनों सहेलियां ऐसे मिलीं तो लगा जैसे पुराना वक्त जी रही हों। वर्षा लता के साथ शॉपिंग करती तो विहान उसे छेड़ते हुए कहता कि ओ दल बदलू भूल गई, तू लड़के वालों की तरफ से है।”

“मैं तो दोनों तरफ से हूँ, आप भूलिए मत कि आप की बीवी बनने से पहले लता भाभी मेरी सहेली है और भाभी बनने के बाद भी वह पहले मेरी सहेली ही रहेगी,” वर्षा प्यार भरे स्वर में बोला।

“पहले तो विहान हैरान हुआ और अब उस ने एक नजर भर लता को देखा फिर बिना कुछ कहे ऐंट्री गेट की ओर बढ़ गया...”

“समझ गया वकील साहब।”

“अब हमारे पति वकील हैं तो कुछ असर तो हम पर भी पड़ेगा न,” वर्षा इतराते हुए बोली।

विवाह का दिन भी आ पहुंचा। यों तो लता बेहद खूबसूरत थी पर दुलहन के लिबास में जितनी सुंदर वह उस दिन लग रही थी उतनी उस से पहले कभी नहीं लगी। जो उसे देखता, देखता ही रह जाता।

वैदेहीजी भी उस दिन बहुत खुश थीं। वर्षा तो जीभर नाची भाई की शादी में।

जयमाला पूरी हुई तो विहान और लता के जोड़े पर से नजरें नहीं हटती थीं।

फेरे हो रहे थे तो ऐसा लगा जैसे आज आसमां भी उन पर अपना प्यार निछावर करने को पुष्पवर्षा कर रहा हो। मंत्रों की ध्वनि पूरे वातावरण को अपने मोहपाश में बांध लेने को आतुर थी।

लता का गृहप्रवेश हो गया था। विहान के घर में भी और उस की जिंदगी में भी।

सुहागरात का कमरा गुलाब के फूलों की खुशबू से सराबोर हो रहा था। बैड पर बैठी लता गठरी सी बनी खुद में ही सिमटी जा रही थी।

मौडर्न युग में भी नववधू होने का एहसास कितना प्यारा और शारमोहया से भरपूर होता है

इस का अंदाजा लता को देख कर सहज ही लगाया जा सकता था।

विहान अंदर आया तो एकबारगी फिर से लता की खूबसूरती में खो सा गया। गुलाब की फूलों की लड़ियों के बीच बैठी लता खुद एक गुलाब प्रतीत हो रही थी।

लगभग 1 दशक साथ बिताने के बाद भी आज वे दोनों एकदूजे के साथ ऐसे पेश आ रहे थे जैसे 2 अजनबी एक कमरे में बंद हो गए हों।

विहान ने ही लता के पास बैठ कर कमरे की चुप्पी को तोड़ा, “लता, कभी सोचा न था तुम्हें अपने सामने इस रूप में भी देखूंगा, कब मेरी सब से प्यारी फ्रेंड मेरी लाइफ पार्टनर बन गई, पता ही नहीं चला,”

लता धीमे से मुसकरा दी।

तभी विहान ने एक गिफ्ट बॉक्स में से खूबसूरत कंगन निकाल कर लता की कलाई अपने हाथ में थाम कर कहा, “सोचा, तुम्हें अपनी पसंद का कुछ तो दूँ,” पर जैसे ही उस ने कलाई देखी तो आश्चर्य से भर उठा।

लता ने कलाई पर उस के नाम का खूबसूरत टैटू बनवा रखा था।

“यह कब करवाया तुम ने?” विहान ने हैरानी से पूछा।

“उसी दिन जिस दिन तुम्हें अकेली एअरपोर्ट छोड़ने गई थी। तुम तो प्यार के इजहार में खामोश हो कर चले गए थे, सोचा अगर तुम मना भी करोगे तो तुम्हारे नाम की निशानी तो हमेशा मेरे साथ रहेगी,” लता का स्वर भीग रहा था।

अपने प्रति लता का इतना प्रेम देख कर विहान का दिल भर आया था पर तभी उस ने लता को छेड़ने वाले अंदाज में कहा कि अच्छा तो कोई और तुम्हें ले जाता तब क्या करतीं तुम इस टैटू का, क्या बताती उसे कि कौन है ये?”

“ऐसा कभी नहीं होता, तुम्हारे अलावा तो मैं किसी और की होने की कल्पना भी नहीं कर सकती थी, मर जाती पर...”

तभी विहान ने उस के होंठों पर उंगली रख कर उसे शांत करा दिया।

“आज नई जिंदगी की शुरुआत है, आज ऐसी कोई बुरी बात नहीं, न आज न कल और न ही कभी भी,” कह कर विहान ने उसे अपने सीने से लगा लिया।

तब खिड़की से दिखता चांद भी बादलों की ओट में छिप गया।

देखते ही देखते 4 साल बीत गए। वर्षा भी मां बन चुकी थी। प्यारा सा बेटा हुआ था उसे। जब भी मायके आती थी तो लता तो कबीर को छोड़ती ही नहीं थी। इतना मन लगता था उस का कबीर के साथ।

“भाभी, यहां आती हूँ न तो तुम से यह

इतना घुल मिल जाता है कि वापस जाने पर मुझे मम्मी नहीं मामी कहना शुरू कर देता है।”

उस की बात सुन कर हौल में बैठी वैदेहीजी, विहान और लता सभी जोर से हंस पड़े।

“तू बूआ बन जा बस फिर मम्मी मामी को भूल कर अपने भाईबहन में रम जाएगा,” वैदेहीजी लाड जताते हुए बोलीं।

यह सुन कर लता हंसेहंसे चुप सी हो गई। 4 साल बाद भी मां न बन पाने का गम उसे घुन की तरह भीतर से खोखला कर रहा था।

औलाद न होने के अवसाद की छाया लता के चेहरे पर पड़ी तो विहान ने बातों का रुख मोड़ दिया।

बहुत इलाज करवाया। एक बच्चे की खातिर। विहान ने अपनी और लता की हर किस्म की जांच करवाई। आईवीएफ प्रोसीजर से भी लता गुजर चुकी थी पर अभी तक उसे असफलता ही हाथ लगी थी।

दवा फिलहाल नाकामयाब साबित हो रही थी पर कभी भी वैदेहीजी या विहान ने लता को भूले से भी कुछ इस विषय में कड़वा नहीं सुनाया।

वे इस संवेदनशील मुद्दे को समझते थे और सब से बड़ी बात ये थी कि वे जानते थे कि इस में

लता का कोई दोष नहीं। कोई नारी मन ऐसा नहीं होता जो मातृत्व का सुख न भोगना चाहे। उन लोगों को तो अपनेआप से ज्यादा लता के लिए मलाल होता था।

लता मन ही मन सब समझती थी। विहान का बच्चों के प्रति प्रेम उस से छिपा हुआ नहीं था पर वक्त के आगे वह बेबस पड़ चुकी थी और विहान ने उस से बच्चा गोद लेने की भी बात की थी लेकिन लता दिल से उस का यह आग्रह स्वीकर न कर सकी।

विहान ने कारोबार को नई ऊंचाइयां दी थीं। उस ने एक और फैक्टरी खोल ली थी।

नई फैक्टरी के मुहूर्त के बाद वैदेहीजी विवेकजी और अरुणा जी के साथ चार धाम की

“टैक्सी अपने गंतव्य पर जा ही रही थी कि लता को ऐसा लगा कि उस के साथ वाली कार में विहान है और वह अकेला नहीं। उस ने मुड़ कर देखा...”

यात्रा पर चली गई।

लता को मांजी के बिना कोठी बहुत खाली लग रही थी। उस ने सोचा कल अचानक फैक्टरी पहुंच कर विहान को चौंका देगी और लंच उसके साथ कहीं बाहर जा कर करेगी।

अगले दिन लता फैक्टरी पहुंची तो उसे पता लगा कि विहान दूसरी फैक्टरी का दौरा करने करने गया है।

“अच्छा, सुबह तो उन्होंने ऐसी कोई बात नहीं की थी।”

“सर तो अकसर ऐसे दूसरी फैक्टरी जाते ही रहते हैं,” मैनेजर कमल ने लता को बताया।

“इट्स ओके, उन का मोबाइल भी नहीं मिल रहा है इसलिए जैसे ही यहां लौटे मुझ से बात करने को कहिएगा,” कह कर लता बाहर आई तो देखा कि ड्राइवर कार का बोनट खोल कर कुछ ठीक करने की कोशिश कर रहा है।

कार ठीक नहीं हुई तो लता ने पास के टैक्सी स्टैंड से टैक्सी कर ली। कुछ आगे चलने पर दिखाई दिया कि किसी जुलूस की वजह से ट्रैफिक बुरी तरह जाम है। टैक्सी ड्राइवर ने टैक्सी दूसरे रास्ते पर घुमा ली।

टैक्सी अपने गंतव्य पर जा ही रही थी कि लता को ऐसा लगा कि उस के साथ वाली कार में विहान है और वह अकेला नहीं। उस ने मुड़ कर देखा, कार आगे जा चुकी थी।

नहीं यह नजरों का धोखा नहीं है। वह विहान ही था।

“ड्राइवर, टैक्सी मोड़ो जल्दी, उस सफेद कार के पीछे चलो,” लता कुछ बेचैन सी हो उठी।

“अरे, पीछा क्यों करना है, कुछ गड़बड़ वाला काम है क्या?” ड्राइवर शंकित सा हो कर बोला।

“अरे, नहीं भैया, बस मेरी सहेली है उस कार में, उस से ही मिलना है।”

टैक्सी ड्राइवर सावधानी से कार के पीछे जाने लगा। सफेद कार एक साधारण से घर के आगे रुक गई।

लता ने टैक्सी पेड़ों की ओट में रुकवा ली, “बस भैया, कुछ मिनट, उस से अचानक मिलूंगी,” लता ने ड्राइवर को अपनी ओर देखते हुए सफाई दी।

कार में से जो उतरा वह विहान ही था और यह उस के साथ कौन है।

विहान के साथ एक लड़की थी। गोरा रंग, सुनहरे घुंघराले बाल, मध्यम कद, जितना बालों में छिपा चेहरा लता देख सकी उस से यही दिखाई दिया कि लड़की अच्छी शक्लसूरत की है पर उदासी और कमजोरी उस के चेहरे से झलक रही थी।

विहान ने उसे उस के कंधे पर हाथ लगा कर कार से उतारा और घर की डोरबैल बजाई।

दरवाजा एक बुजुर्ग महिला ने खोला, दिखने में वे काफी कमजोर थीं और शायद उन की एक टांग भी समस्याग्रस्त थी। वे छड़ी के सहारे थीं और तभी जो हुआ उस पर विश्वास करना लता के लिए नामुमकिन था।

बुजुर्ग महिला के पीछे से एक लगभग 4 वर्ष का गोराचिट्टा सा बच्चा भागता हुआ आया और उस ने विहान को डैड कह कर पुकारा और उस लड़की को देख कर मौम कहा।

विहान ने भी उसे गोदी में उठा लिया और उस पर चुंबनों की बारिश कर दी। फिर सभी अंदर चले गए।

लता जैसे किसी गहरी खाई में गिरी हो। चह तो काटो तो खून नहीं वाली स्थिति में पहुंच गई थी।

“मेमसाहब, अभी और कितनी देर यहां खड़ा रहना होगा... उस का ऐक्स्ट्रा पैसा लगेगा।”

ड्राइवर की बात से उसे होश आया, “ह... क्या... हां वापस चलो,” लता जैसे खुद से ही कह रही हो।

घर पहुंचते ही वो आदमकद आइने के सामने जा खड़ी हुई और खुद को देखने लगी। आंखों के सामने एक ही दृश्य बारबार घूमने लगा, “डैड... डैड... डैड...” बच्चे का भागता हुआ आना और विहान का उसे अपनी बांहों में भर लेना।

जब लता की बरदाश्त से बाहर हो गया तो उस ने सामने रखी परफ्यूम की बौतल से आईना चकनाचूर कर दिया।

—क्रमशः

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण

दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान +

कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण

दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,

चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,

पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,

मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,

कोलकाता: 033-40707193, लखनऊ: 3237131.

पेस्ट कंट्रोल

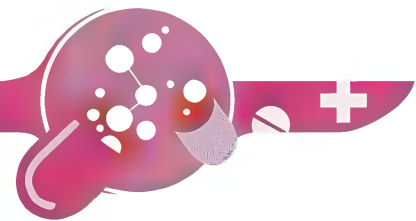
► **HOUSE CARE LINE: दीमक,**
काकोरच, खटमल, छिपकली, चूहे इत्यादि से
छुटकारा पाएं (सरकारी मान्यता प्राप्त). संपर्क:
9811727123, 9818030730, 9899408886.

इंश्योरेंस/विज्ञापन बुकिंग

► **हेल्थ इंश्योरेंस/जीवन बीमा/गाड़ियों के**
इंश्योरेंस/ भारत के सभी समाचार पत्रों/पत्रिकाओं
में विज्ञापन बुकिंग हेतु: शकुन्तला #
9910350461, 9868262751.

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के
लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें
और विज्ञापन को पीला कराएं.

—विज्ञापन विभाग



मेरी उम्र 42 साल है। मैं एक शिक्षण संस्थान में क्लर्क हूँ। पिछले 2-3 वर्षों से मुझे कब्ज की शिकायत है। क्या करूँ ?

लगातार लंबे समय तक बैठे रहने से एब्डोमिनल कैविटी/उदर गुहा दब जाती है जिस से पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है और कब्ज का कारण बन जाती है। जो लोग रोज घंटों बैठे रहते हैं उन में आंतों की मूवमेंट भी नहीं होती है जिस से आंतें अपनी पूरी क्षमता के साथ काम नहीं कर पाती हैं। आंतों में पचे हुए भोजन की गति सामान्य न होना कब्ज का कारण बन जाता है। आप अपनी जौब तो बदल नहीं सकती लेकिन अपनी आदतों में बदलाव जरूर ला सकती हैं। जंक फूड्स के बजाय संतुलित, पोषक और हलके भोजन का सेवन करें। 7-8 घंटे की नींद लें। खाने और सोने का एक समय निर्धारित कर लें क्योंकि आप क्या खाते हैं और कितना सोते हैं उस के साथ यह भी महत्वपूर्ण है कि आप कब खाते और सोते हैं। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट अपना मनपसंद वर्कआउट करें। अनावश्यक तनाव न पालें।

मुझे फल खाना बहुत पसंद है लेकिन मुझे डायबिटीज है। ऐसे में क्या मुझे इन्हें खाना बंद कर देना चाहिए ?

यह एक सामान्य लेकिन पूरी तरह से गलत धारणा है। जिन्हें डायबिटीज है वे सामान्य लोगों की तरह सभी फल खा सकते हैं लेकिन उन्हें केवल मात्रा का ध्यान रखना है। आप रोज 150-200 ग्राम फल बिना किसी परेशानी के खा सकती हैं। जिन्हें डायबिटीज है उन्हें ऐसे फल खाना चाहिए जिन का ग्लाइसेमिक

इंडेक्स कम हो जैसे सेब, संतरा, पपीता, नाशपाती, अमरूद, अनार, अंगूर, आम, चीकू, पाइनऐप्पल से परहेज करना चाहिए लेकिन अगर बहुत मन करे तो कभीकभार बिलकुल थोड़ी मात्रा में इन्हें ले सकते हैं। आप कभीकभी एक छोटा केला भी खा सकती हैं लेकिन बड़े आकार का केला न खाएं।

मेरी उम्र 24 साल है और मैं 26 सप्ताह की गर्भवती हूँ। मुझे पिछले 2 सप्ताह से पीलिया है और खुजली बहुत हो रही है। मैं इसे कैसे मैनेज करूँ और इस का मेरी गर्भावस्था पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

गर्भावस्था के दौरान फीमेल हारमोन्स का स्तर बढ़ जाता है। लिवर में बिलियल के प्रवाह में अवरोध आने के कारण पीलिया और खुजली होने का खतरा बढ़ जाता है। पहले आप जरूरी जांचे कराएं ताकि पीलिया होने के दूसरे कारणों जैसे वायरल हेपेटाइटिस की आशंका को समाप्त किया जा सके। तब लिवर स्पेशलिस्ट आप को कुछ दवाइयां शुरू करेगा। इस के साथ ही रक्त में बिलियल ऐसिड को भी नियंत्रित करने की आवश्यकता होगी क्योंकि इस से गर्भावस्था पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। गंभीर स्थिति में गर्भावस्था को समय पूर्व समाप्त करने की जरूरत पड़ सकती है।

मेरा बेटा 10 साल का है। वह सब्जियां बिलकुल नहीं खाता। उस



का पेट साफ नहीं होता है। क्या सब्जियां न खाना इस का कारण है ?

बच्चों को सब्जियां खिलाना बहुत जरूरी है क्योंकि पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है। कब्ज बढ़ी आंत की समस्या है और फाइबर हमारी आंतों के लिए ब्रश का काम कर उन्हें साफ रखता है और कब्ज नहीं होने देता। आप अपने बच्चे के डाइट चार्ट में सब्जियों के साथ फलों और साबूत अनाज को भी शामिल करें। उसे पानी और दूसरे तरल पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में दें।

मैं 23 वर्षीय एक कालेज स्टूडेंट हूँ। माहवारी के दौरान मुझे जी मिचलाने की समस्या बहुत होती है। इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है ?

माहवारी के दौरान हारमोन परिवर्तन होता है जिस के कारण ऐसिड रिफ्लक्स बढ़ जाता है। इस के कारण हार्ट बर्न, छाती में दर्द, उलटी होना और जी मिचलाने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इस दौरान अगर आप दिन में 5-6 बार मिनी मील्स लेंगी तो लक्षणों में कमी आएगी। इस के अलावा माहवारी के दौरान चाय, कौफी और खट्टे फलों के सेवन से बचना भी लक्षणों में आराम देता है।

मैं 32 वर्षीय शिक्षिका हूँ। मुझे लिवर में सूजन की परेशानी है। मैं जानना चाहती हूँ कि लिवर को स्वस्थ रखने के लिए कौन से घरेलू उपाय किए जा सकते हैं ?

अपना भार औसत रखें विशेष कर शरीर के मध्य भाग में चरबी न बढ़ने दें। इस के लिए पोषक भोजन का सेवन करें जिस में फाइबर,

विटामिन, ऐंटीऑक्सीडेंट और मिनरल की मात्रा अधिक और वसा की मात्रा कम हो। नियमित रूप से ब्लड टेस्ट कराती रहें ताकि आप अपने रक्त में वसा, कोलैस्ट्रॉल और ग्लूकोस के स्तर पर नजर रख सकें। नमक, चाय और कौफी का सेवन कम करें। दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पीएं। तनाव को नियंत्रित रखें क्योंकि इस से पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है जिस का सीधा असर लिवर की कार्यप्रणाली पर पड़ता है। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट ऐक्सरसाइज या योग करें। अगर धूम्रपान या शराब का सेवन करती हैं तो इसे तुरंत बंद कर दें।

मैं 46 वर्षीय एक घरेलू महिला हूँ। मेरे भाई को लिवर ट्रांसप्लांट की जरूरत है। मैं उसे अपना लिवर दान करना चाहती हूँ। ऐसा करने से मेरे स्वास्थ्य और जीवन पर तो कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा ?

लिवर ट्रांसप्लांट के लिए जीवित दाता से लिवर का केवल एक भाग ही लिया जाता है पूरा लिवर नहीं। किसी भी इंसान को जीवित रहने के लिए 25% लिवर ही काफी है। हम 75% लिवर निकाल सकते हैं। लिवर का जितना भाग निकाला जाता है वह 6 सप्ताह में फिर से विकसित हो कर सामान्य आकार ले लेता है। लिवर दान करने के लिए दाता का शारीरिक और मानसिक रूप से फिट होना बहुत जरूरी है। दाता से लिवर लेने के पहले सारे टेस्ट किए जाते हैं कि लिवर लेने के बाद वह फिर से विकसित होगा या नहीं। सारे टेस्ट पोजिटिव आने के बाद ही दाता से लिवर लिया जाता है।

-डॉ. विशाल खुराना

डाइरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, गैट्रो हॉस्पिटल, फरीदाबाद. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

गोवा एडवेंचर के साथ मस्ती

शादी बाद हनीमून मनाने जा
रहे हों या फिर छुट्टियां
बिताने, गोवा एक मजेदार
डैस्टिनेशन है...

एक ऐसा समय था जब गोवा में लोग केवल सी बीचें, प्राचीन धरोहरों को देखने, वहां के मादक पदार्थों का सेवन करने और पार्टीज के लिए जाते थे लेकिन आज के परिवेश में युवाओं ने गोवा टूरिज्म में अपना एक अलग एंगल विकसित कर लिया है और वह है एडवेंचरस टूरिज्म, जिस में कायाकिंग, जंपिंग, काइट सर्फिंग, बनाना राइड्स, स्नोर्केलिंग, पैरासेलिंग, पैराग्लाइडिंग, स्कूबा डाइविंग आदि कई साहसिक खेलों का मजा वहां वे लेना पसंद कर रहे हैं. गोवा में करवाई जाने वाली ये ऐक्टिविटीज आज पर्यटकों और एडवेंचर प्रेमियों को सब से ज्यादा आकर्षित कर रही हैं.

आज गोवा को एडवेंचर ऐक्टिविटीज के लिए सब से खूबसूरत जगहों में से एक माना जा रहा है. वर्ष 2023 की तुलना में 2024, दिसंबर महीने में न्यू ईयर पर गोवा आने वाले घरेलू पर्यटकों की संख्या में रिकॉर्ड 27% की वृद्धि हुई है. जानकारी के अनुसार, 2023 की तुलना में दिसंबर, 2024 में गोवा ने 75.51 करोड़ से अधिक राजस्व अर्जित किया जो अब का सब से अधिक है.

गोवा ट्रिप को रोमांचक और मजेदार बनाना चाहते हैं तो गोवा की इन ऐक्टिविटीज में खुद को शामिल करना जरूरी है लेकिन इन साहसिक खेलों के लिए कुछ नियमों को पहले से जान लेना आवश्यक है. गोवा टूरिज्म डैवलपमेंट कौरपोरेशन यानी जीटीडीसी इस दिशा में कई एडवेंचर स्पोर्ट्स का आयोजन करवाती है, जो सुरक्षित और रोमांचक होते हैं. आइए, जानते हैं ऐसे ही खेलों के बारे में जिन का क्रेज आजकल गोवा में है:

बंजी जंपिंग

नॉर्थ गोवा की माएम लेक में बंजी जंपिंग

बहुत पॉपुलर है. यहां आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे इंटरनैशनल सुरक्षा पैमाने को मानते हुए पर्यटकों का इस स्पोर्ट्स से परिचय करवाया जाता है. इस की देखरेख एक्स आर्मी ऑफिसर करते हैं जो इंटरनैशनली सर्टिफाइड जंप मास्टर होने के साथसाथ डिसप्लिन, रियलिटीबिलिटी और सुरक्षित खेल करवाने में माहिर हैं. उन्होंने 2010 से अब तक करीब डेढ़ लाख जंपस करवाए हैं, जिन का आनंद पर्यटकों ने लिया है. इस में 12 से 45 साल की उम्र के 40 से 110 किलोग्राम वाले सभी लोग भाग ले सकते हैं. लेकिन हाई ब्लड प्रेशर, किसी प्रकार का फ्रैक्चर या सर्जरी से गुजरे लोग, बैक इशू, न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर, प्रैगनैट महिला आदि को अवाइड करने की जरूरत होती है.

स्कूबा डाइविंग

गोवा के नीले गहरे पानी में समुद्री वर्ल्ड के बारे में जानने का यह अनुभव पर्यटकों के लिए



बेहद खास होता है। यहां स्कूबा डाइविंग की मदद से आप कोरल रीफ्स और सीवीड सुंदर प्रवाल भित्तियों और समुद्री शैवाल को एक्सप्लोर कर सकते हैं। इस के अलावा यहां के स्वच्छ पानी में रंगीन मछलियां यादगार बन जाती हैं। यहां आप के साथ ट्रेनर्स भी होते हैं जो आप के साथसाथ चलते हैं। इस ऐक्टिविटी में बौडी गियर और सांस लेने के उपकरण भी दिए जाते हैं। स्कूबा डाइविंग की फीस 2,999 के साथ जीएसटी भी शामिल होता है।

गोवा में आप ग्रैंड आईलैंड और पिजन आईलैंड पर यह ऐक्टिविटीज कर सकते हैं। इस का आनंद बिगनर्स और एक्सपीरिएंस डाइवर्स सभी ले सकते हैं। 5 से 10 साल के बच्चे और मैडिकली स्वस्थ न होने वाले पर्यटक फ्री में बोट ट्रिप पर जा सकते हैं। डाइविंग से पहले सभी पर्यटकों का मैडिकल चैकअप किया जाता है और सर्टिफाइड इंस्ट्रक्टर के द्वारा एक ब्री सेशन भी दिया जाता है। डाइविंग से पहले सारे सेफ्टी मेजर्स को फौलो किया जाता है। मसलन, डाइव गियर, वेटसूट्स इत्यादि।

कोंकण एक्सप्लोरर्स

यह एक कस्टमाइज्ड प्राइवेट बोट ट्रिप है जो छोटे ग्रुप के लिए आयोजित किया जाता है। इस ट्रिप से पर्यटक को गोवा की वाटरवेज को शांतिपूर्ण और रोमांचक तरीके से अनुभव करने का मौका मिलता है जो उन्हें रिलैक्स कराता है। इस दौरान उन्हें गोवा के मनमोहक समुद्री दृश्यों का आनंद लेने के साथसाथ हिडेन आईलैंड और मैनग्रोव को देखने का भी अवसर मिलता है। इस ट्रिप पर जाने वाले पर्यटकों को सुरक्षा के लिए एक प्रशिक्षित गोताखोर, जैकेट और वेलमेंटेंड बोट दी जाती है।

पैरामोटिंग

यह एक रोमांचक अनुभव है जो पर्यटकों को साहसिक उड़ान भरने और खूबसूरत हवाई दृश्य का आनंद लेने की दिशा में एक रोमांचक खेल है।

पैरामोटिंग के जरीए दुनिया को एक ऐसे



तरीके से देखा जा सकता है, जिस की कल्पना भी नहीं की जा सकती। यह स्पोर्ट अक्टूबर से जून तक ही कराया जाता है और जो दोपहर 1 बजे से सूर्य के ढूबने तक होता है। इस से गोवा की सुंदर लैंडस्केप देखने का मौका मिलता है। इसे देखने में डर लगता है, लेकिन इस का मजा बहुत अलग होता है, इस की उड़ान 6 से 10 मिनट तक होती है जो 5 से 90 साल तक के व्यक्तियों के लिए ओपन है। इस की वेट लिमिट 100 किलोग्राम तक है। इस ऐडवेंचर का आनंद लेने का खर्चा 4,720 रुपए है। इस की सुरक्षा का पैमाना काफी मजबूत होता है और इसे करवाने वाले सर्टिफाइड पायलट होते हैं जो इस स्पोर्ट्स की सारी जानकारी इस खेल से पहले पर्यटकों को दे देते हैं ताकि उन के लिए यह खेल सुरक्षित और मजेदार हो।

वाटर स्कीइंग

यह खेल जितना देखने में खतरनाक लगता है उतना ही मजेदार भी होता है। इस ऐक्टिविटी में एक रस्सी को स्की से और दूसरे छोर को तेज दौड़ती स्पीडबोट से बांध दिया जाता है। जब बोट दौड़ती है तो इस में व्यक्ति रस्सी को पकड़ कर पानी में संतुलन बनाने की कोशिश करता है। इस खेल में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे नहीं जा सकते और इस की फीस की शुरुआत 500 से 1,200 रुपए के बीच होती है। यह खेल बागा बीच, मजोरदा बीच और मोबोर बीच पर करवाया जाता है।

जैट स्की

जैट स्की खेल को आप ने हॉलीवुड या बॉलीवुड फिल्मों में ऐक्टरऐक्ट्रेसज द्वारा करते हुए बहुत देखा होगा, लेकिन इसे ऐक्टिविटी का मजा आप गोवा में ले सकते हैं। जैट स्की पर्यटकों द्वारा सब से ज्यादा पसंद किया जाने वाला स्पोर्ट है, जिस में हाई स्पीड में जैट स्की पानी की लहरों के अनुसार उठता और बढ़ता है। जैट स्की की तेज स्पीड चलाने और पीछे बैठने वाले दोनों व्यक्तियों को भिगो कर तरोताजा कर देती है। अगर आप इस खेल में नए हैं तो आप ट्रेनर के साथ इसे चला सकते हैं। जैट स्की सवारी कैडोलिम बीच, बागा बीच और वागाटोर बीच पर करवाई जाती है। इस खेल की फीस की शुरुआत 500 रुपए से शुरू होती है।

बनाना राइड

बनाना राइड गोवा में करवाई जाने वाली एक बहुत ही मजेदार ऐडवेंचर ऐक्टिविटी है। इस में आप एक केले के आ कर की नाव में बैठ कर तेज गति पर पानी के ऊपर ग्लाइडिंग करते हैं। इस खेल में 7 साल से कम उम्र के बच्चे नहीं जा सकते हैं। गोवा में कैडोलिम बीच, बागा बीच, अंजुना बीच और अगोंडा बीच में बनाना राइड कराई जाती है। इस राइड में एक बारी में 6 लोग एकसाथ सवार हो सकते हैं। 4 लोगों के एक समूह में 1,400 रुपए देने पड़ते हैं।

व्हाइट वाटर राफ्टिंग

व्हाइट वाटर राफ्टिंग गोवा में वालपोई के निकट महादायी नदी यानी मांडवी नदी पर जून से सितंबर तक की जाती है। इस के सेशन दिन में 2 बार, सुबह 10 बजे और 3 बजे किए जाते हैं, इस



की ऐडवांस बुकिंग भी होती है। यह खेल बिगनर्स के लिए भी बहुत अच्छा है क्योंकि इस में सुरक्षा पर पूरा ध्यान दिया जाता है। 12 साल से ऊपर के बच्चे इस में भाग ले सकते हैं, इस खेल का प्रति व्यक्ति शुल्क 1,800 रुपए है। अगर आप ने ऐडवांस में बुकिंग कर ली है और जा नहीं पा रहे हैं तो ट्रिप से 48 घंटे पहले कैंसल करने पर 50% पैसे आप को रिफंड मिलते हैं। यह एक मजेदार खेल है, जिस का आनंद बहुत अलग होता है। सुरक्षा के लिए सर्टिफाइड गाइड के साथसाथ लाइफ जैकट और हेलमेट भी मिलता है।

विंड सर्फिंग

गोवा जा कर ऐडवेंचर को पूरा करने की दिशा में विंड सर्फिंग भी साहसिक खेलों में से एक है। इस खेल में पानी में सर्फ बोर्ड पर अपना संतुलन बनाना पड़ता है। सुन कर आप को यह खेल बेहद भले आसान लग रहा हो लेकिन करने में उतना ही मुश्किल होता है। कलंगुट बीच, वागाटोर बीच, कोलवा बीच, मीरामार बीच, डोना पाउला बीच पर विंड सर्फिंग बेहद फेमस ऐक्टिविटी है। फीस की शुरुआत 400 से 800 रुपए के बीच है।

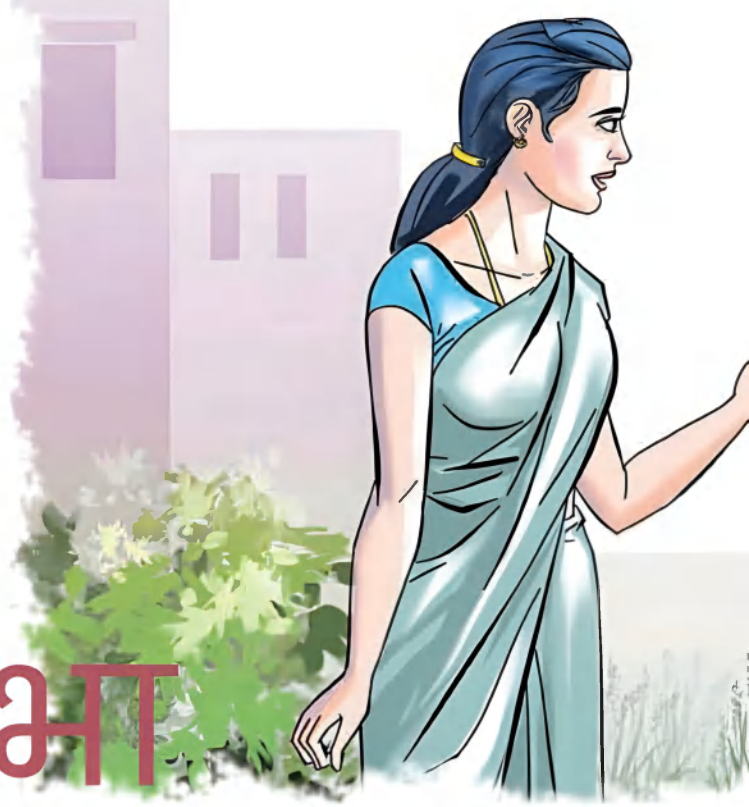
गोवा में कयाकिंग

गोवा में दोस्तों के साथ कयाकिंग करने का जो मजा है वह शायद ही आप को किसी और ऐक्टिविटी में आता हो। कयाकिंग में एक खास तरीके से डिजाइन की गई नाव पर बैठना पड़ता है जो आप को आसपास के खूबसूरत नजारों के बीच ले जाती है। गोवा में कयाकिंग देशी और विदेशी दोनों पर्यटकों द्वारा बेहद पसंद किया जाता है।

—सोमा घोष ●

पत्नी के आगे पति बेचारे की क्या मजाल
जो नारी कल्याण का नाम भी ले. यकीन न
आए तो आप भी जान लीजिए...

पुरुष कल्याण सभा



“कल कंस्टिट्यूशन क्लब में महिलाओं की एक सभा है, फिर मौन धरना होगा.

चलोगी न?”

“किस बात का धरना?” मैं ने जानना चाहा.

“रहती कहां हो कुएं की मेढक? शहर और देश की हालत का कुछ ध्यान है या नहीं? बहुएं अपने पतियों को सुसाइड के लिए मजबूर कर रही हैं और हम चुपचाप बैठे देखते रहें? लड़के और उन की माएं औरत जात हो कर इतना भी न करें?” शांता मुझे लताड़ने लगी.

“पर धरने से क्या होगा? इस से सासबहुओं का या हसबैंडवाइफ का झगड़ा मिट तो नहीं जाएगा?”

“होगा तेरा सिर. आखिर सोशल अवेयरनेस भी कोई चीज है. यह काम औरतों के सिवा कौन करेगा?”

इतनी डांट खा कर मेरी क्या मजाल थी जो मना करती. फिर दोपहर से दफ्तर बंद कर के जाने का अच्छा मसाला हाथ लग रहा था. उत्सुकता भी थी कि देखूं, वहां क्या होगा. अगले दिन शांता 2 बजे कार ले कर ऑफिस के नीचे आ गई.

कंस्टिट्यूशन क्लब के एक कमरे में झांक कर देखा. थोड़ी सी औरतें थीं. वे भी शायद हमारी तरह हांक कर लाई गई थीं. कमरा छोटा था पर चायकौफी मिल रही थी. आधेपौने घंटे बाद सोचा कि घूमफिर कर देखें कि कहीं गलत कमरे में तो नहीं आ गए. धत् तेरे की. आयोजन की तैयारियां तो दूसरी मंजिल के कमरे में नंबर 12 पर हो रही थीं. वहां बड़ा सा बैनर भी लगा था. शांता भी बैठी थी.

शांता ने शिकायत की कि इतनी देर क्यों

हुई. जब मैं ने बताया तो बोली थी कि सौरी, नहीं गई थी.

रूम में माइक टैस्टिंग चल रही थी.

नारी रक्षा संस्था की पदाधिकारी महिलाएं व्यस्त दिखने का अभिनय करते हुए भी विशेष व्यस्त नहीं हो पा रही थीं. उधर 2-2, 4-4 के समूहों में महिलाएं बिखरी बैठी थीं. हैड टेबल सैट हो गई. अध्यक्ष परेशान थीं क्योंकि मुख्य अतिथि, एक वरिष्ठ विपक्षी नेता की पत्नी, अभी तक पधारी नहीं थीं. वहीं मुख्य वक्ता भी थीं. सैक्रेटरी का भी अभी तक पता नहीं था.

बाकी बैनर तो उसी के पास थे. काफी इंतजार कराने के बाद वे पहुंची तो आते ही शिकायत करने लगीं, “क्या करती कार ही बड़ी देर से आई. उबेर वाले को लोकेशन भेजी थी पर वह किसी और कोने में पहुंच कर इंतजार करने लगा था. ये उबेर ड्राइवर लोग भी ऐसे ही होते हैं.”

बैनर निकाल कर हमारे हाथों में थमाए गए. नारे अच्छे लिखे हुए थे उन में एक नारा था— ‘नारी करे न अत्याचार, हम पड़ोसी जिम्मेदार.’

“आप ने अखबार वालों और चैनल वालों को तो खबर भेजी थी न?” सैक्रेटरी ने पूछा.

“हां, उन का फोटोग्राफर व रिपोर्टर आ रहे हैं, 2-4 यूट्यूब चैनलों के संपादक मेरे पति के घनिष्ठ मित्र हैं,” अध्यक्ष ने गर्व से फरमाया.

पता चला कि उन के पति आईएसएस हैं. तभी पीछे बैंग.... गले में कैमरा लटकराए प्रेस वाले आते दिखाई पड़े.

“सभा शुरू की जाए,” की सुगबुगाहट हुई, पर प्रधान वक्ता अभी तक नहीं पहुंची थीं. उन से

पहले क्या मजाल थी कि कोई अन्य वक्ता बोलतीं? पर प्रेस के लोग तो इंतजार में बैठे नहीं रह सकते थे. आखिर अध्यक्ष ने ही माइक संभाला, “बहनो व भाइयो,” कह कर उन्होंने भाषण शुरू किया. भाई वहां 2 ही थे, प्रेस वाले. “आप सब जानते हैं कि हम यहां क्यों एकत्र हुए हैं?”

उन का भाषण चल रहा था पर औरतों का ध्यान फोटोग्राफर की ओर था. जो महिलाएं सामने खड़ी थीं, अपनी साड़ी का पल्ला संवारने तथा बाल ठीक करने लगीं. एकाध ने तो झट कटे बालों पर कंधी भी फेर ली.

अध्यक्ष ने देखा कि कैमरा दूसरे कोण पर फोकस किया जा रहा है तो बीच में भाषण रोक कर बोलीं, “एक इस ओर से भी खींचिए. सभा के नाम का बैनर बीच में आना चाहिए.”

जाहिर है कि नाम वाला बैनर ठीक माइक के पीछे तना हुआ था. सैक्रेटरी भी झट पास आ कर खड़ी हो गई. संतुष्ट हो कर उन्होंने भाषण जल्दी से खत्म किया और सैक्रेटरी को माइक पर खड़ा कर स्वयं जा कर प्रेस रिपोर्टर की रिपोर्ट देखने लगीं.

तभी अचानक खलबली मच गई. नेताजी की पत्नी पधार रही थीं.

सभी पदाधिकारी महिलाएं अगवानी करने दौड़ीं.

“हार कहां हैं?” अध्यक्ष ने पूछा.

“ओह, वे तो कार में ही छूट गए.”

बेचारी सैक्रेटरी कुनमुनाई, “हाय, अब क्या करें? किसी पर कोई काम छोड़ा ही नहीं जा सकता. जिम्मेदारी कौन समझता है?”

उन के आगे लपकते ही सैक्रेटरी मुंह



बिचका कर बड़बड़ाई, “अपने आगे किसी को कुछ गिनती ही नहीं है, जैसे लाट साहब हों।”

फिर वे भी “आइए...आइए...” कहती हुई नेता की पत्नी की ओर बढ़ गईं। मुख पर मुसकराहट का मोटा खेल चढ़ा लिया था। फोटोग्राफर के लिए पोज दिया। फिर संतुष्ट हो कर अध्यक्षा से दूर जा कर खड़ी हो गईं।

नेतानी (मैं ने मन ही मन उन्हें यही नाम दिया) ने भाषण शुरू किया। भाषण क्या था, पूरी शैतान की आंत। 50 बार एक ही बात दोहरा दी, “बहुओं के लिए पति खेलखिलौना नहीं हैं कि जब चाहा तोड़ दिया, जब चाहा केस कर दिया।”

तभी स्थानीय कालेज की छात्राएं टैक्सी उबर से उतरतीं, “दीदी, आप ने हमें लाने के लिए कार भेजने को कहा था। कितना इंतजार किया। आखिर टैक्सी से आना पड़ा,” उन की नेतानुमा छात्रा बोली।

“क्या बताऊं, मुझे ध्यान ही नहीं रहा, उबर का भाड़ा ले लेना। गाना तो तैयार है न?”

“हां,” छात्रा ने लठ मारा। शायद भाड़े वाली बात से वह नाराज हो गई थी।

“ऊंह, गाना तैयार करें इन के लिए, फिर आएंगे भी अपने खर्चे से।”

यह सब वार्तालाप भाषण के दौरान चल रहा था। वैसे यही अधिक मनोरंजक लग रहा था। जैसेतैसे भाषण समाप्त हुआ। नेतानी हाथ जोड़, क्षमा मांग कर कार में बैठ ‘यह जा वह जा।’ उन्हें किसी बाल कल्याण संस्था की सभा में भी भाषण देने जाना था। नेतानियों के जिम्मे तो ऐसे कई काम रहते हैं बेचारी करें क्या?

छात्राओं ने एक करुण रस का गीत गाया,

बहुओं के पतियों की दयनीय स्थिति की रूपरेखा खींची। सुन कर मुझे स्वयं पर ग्लानि होने लगी। हमारी बहनें आजकल पुलिस में पति, सास, ससुर, ननद, भाभी कानूनों की तीलियों से फुंक रही हैं और मैं हूँ कि चीनी, चावल, रसोई क्वाट्सऐप ग्रुप में गुड मॉर्निंग, बच्चों की पढ़ाई की, महंगाई की चिंता में ही अपना जीवन व्यर्थ गंवा रही हूँ। मोरचा बांध कर सामाजिक चेतना जगाने के स्थान पर बच्चों को कोचिंग क्लासों में भेजने के चक्कर में भटक रही हूँ। पर पांचसात मिनट बाद ही मेरी ग्लानि धुलपुंछ गई, जब अगले भाषण के दौरान लड़कियों की खुसरफुसर की ओर ध्यान गया।

सब से चटकीली पोशाक वाली लड़की रेखा जैसी मटक रही थी।

“अरी, आज तेरा विपिन लता के साथ दिखाई पड़ा। कहीं तुम दोनों को ही तो धोखा नहीं दे रहा?”

“वह बेचारा भी क्या करे? उस के पीछे तो हाथ धो कर पड़ गई है,” विपिन की सहेली ने विपिन का बचाव किया।

“टौनर्ज जीस कैसी टाइट पहन कर आती है जैसे पहनाने के बाद सिलाई की गई हो।”

“उस के चाचा दुबई से लाए थे।”

“आज सपन के साथ पिक्चर का प्रोग्राम है, शाम के शो का। वहीं खाना भी खाएंगे।”

“हाय, रात में घर जाएगी तो डांट नहीं पड़ेगी?”

“कह दिया है कि राधा के यहां पढ़ रही हूँ।”

“आज प्रोफेसर आनंद की क्लास नहीं थी। कालेज में मजा ही नहीं आया।”

“मैं तो उस की शक्ल ही देखती रह जाती हूँ, क्या रणवीर हीरो जैसा संजीदा चेहरा है। नोट्स क्या खाक लिए जाएं।”

“इस के बाद ब्यूटीपार्लर चलेंगे। आईब्रोज प्लक करवानी हैं।”

एकाध पर्स में से छोट शीशा निकाल कर अपना मुख निहार रही थी। उधर दे भाषण पर भाषण और इधर यह कचरकचर। मेरा तो दिल ही बैठा जा रहा था। अगले 2 साल बाद तो मेरी बेटी पिकी भी कालेज जाएगी। क्या यही सब सीखेगी वहां पर?

वहां छात्राओं के पास अधिक देर खड़े रहने की हिम्मत न रही। सयानी सी दिखने वाली औरतों के पास जा खड़ी हुईं। वहां की बातचीत के अंश भी प्रस्तुत हैं:

“विमला, तेरे बेटे की शादी का तो वीडियो

इनलाइट आया है। यह कौन सा रिजोर्ट बुक कराया तूने। नाम ही नहीं सुना।”

“जब आओ, शो हो जाएगा। उस का क्या है बटन दबाओ और घर में सिनेमा चालू।” विमला शान से बोली।

“आती हैं सभा में और घर दहेज से भर रखा है,” पीछे से कोई महिला धीमे से उसे सुना कर बोली।

“घर भरा है तो क्या हम मांगने थोड़े ही गए थे? अपनी बेटी को जो जी चाहे दें,” विमला चमकी।

“अरी मोहिनी, तेरे देवर का पिछले साल डिबोर्स हो गया था, उस की बात कहीं और चली या नहीं?”

“अब वह शादी नहीं करेगा। 2 बच्चों को ले कर फिर सेहरा बांधने को तैयार नहीं हो रहा।”

“भला आदमी भी कहीं ऐसे रहते हैं? मेरी बूआ की ननद की लड़की बहुत खूबसूरत है। तसवीर भेजू क्या?”

सभा समाप्त होने को आ गई थी। अब 2 कतारें बना कर हाथों में बैनर उठा कर जुलूस में चलना था। सारी सड़क घिर गई थी। लोग कौतुक से देख रहे थे। मौन जुलूस था, इसलिए नारे नहीं लगाए गए। पर छात्राएं करुण गीत गा रही थीं। कारें, टैक्सियां, बसें हमारे जुलूस के पीछे चींटी की चाल से रेंग रही थीं।

इसी बीच एक महिला ने मुझ से पूछा, “आप की यह ड्रेस सिल्क की है क्या? चोर बाजार में कितने की मिली? पालिका बाजार से तो 500 रुपए की मिल जाती है।”

“मैं ने 1,200 रुपए में ली है,” मैं ने खीज कर कहा।

“जारा की भी अच्छी रहती है, 2,800 से शुरू होती है।”

शाम को घर पहुंची तो थकावट से चूर हो चुकी थी। बच्चे मुंह लटकाए खड़े थे। किसी तरह चायनाश्ता बना कर दिया। फिर अल्टीमेटम दे दिया, “रात का खाना मुझ से नहीं बनेगा। बाहर से मंगा लो।”

पति बेचारे की क्या मजाल जो नारी कल्याण सरीखे महान कार्य के सामने घर के खाने जैसी तुच्छ चीज का नाम ले।

दूसरे दिन एक अखबार के छोटे से कोने में जलसे का फोटो व खबर छपी थी। उस में अध्यक्षा माइक के पीछे बैनर के सामने खड़ी अदा से मुसकरा रही थीं। काले बिंदुओं से औरतों के केवल सिर दिख रहे थे। चित्र के नीचे लिखा था—

“शहर की जागरूक महिलाएं...दहेज संबंधी अत्याचारों के विरोध में।”

इस का वीडियो सब को मोबाइलों पर भेज दिया गया था जो सब ने डिलीट कर दिया होगा।

GRIHSHOBHA

गृहशोभा एम्पावर हर इवेंट, अहमदाबाद



गृहशोभा
EmpowerHer
Celebrating Health, Beauty and
Financial Freedom

Associate Sponsors



Skin Care Partner
LA SHIELD



दि

ल्ली प्रैस पब्लिकेशन की ओर से यहां उपस्थित सभी को गुड मॉर्निंग. गृहशोभा एम्पावर हर इवेंट में आप सब का स्वागत है. मैं सिमरन, आप सब की आज के दिन की होस्ट. आज के दिन को सुंदर तरीके से आप सब के साथ स्पैंड करने, लर्निंग, फन और एम्पावरमेंट के लिए बहुत उत्सुक हूं.

आज स्किन केयर टिप्स, स्मार्ट मनी ऐडवाइस और वैलनैस इनसाइट्स पर बात होगी. यह महज एक इवेंट नहीं यह एक मुहिम है. मुंबई, अहमदाबाद,

लखनऊ, इंदौर और बेंगलुरु जैसे शहरों में इवेंट के बाद अहमदाबाद में भी इस इवेंट की शुरुआत कुछ इस तरह हुई.

सब से पहले जोरदार तालियों से एसोसिएट स्पॉन्सर बी-टेक्स सौफ्ट हील को सम्मानित किया गया. 1942 में रणछोड़ भाई विठ्ठल भाई पटेल ने कोलकाता में बी-टेक्स औइंटमेंट मैनुफैक्चर को. की स्थापना की थी. जो मार्केट में पिछले 80 साल से स्किन ट्रीटमेंट में अग्रसर है. जिस का प्लांट गुजरात के नवसारी में है. सौफ्ट हील उन का ऐसा प्रोडक्ट है जो फटी एड़ियों

को स्मूद रखने का काम करता है। इस इवेंट को सफल बनाने में बी-टेक्स का महत्वपूर्ण योगदान रहा। डर्मैटोलोजी में बी-टेक्स पूरे भारत में ब्रैंड लीडर के रूप में उभर कर सामने आया है।

इवेंट की शुरुआत के बाद फाइव स्टार द्वारा प्रश्नोत्तरी का गेम करवाया गया और 10 विनर्स को एसोसिएट स्पॉन्सर फाइव स्टार ने (पांच तारा) गिफ्ट दिए। सांकलचंद करसनदास ट्रेडिंग कं. फराली वानगी में 45 साल से अग्रसर हैं। पांच तारा में राजगरा आटा, मौरैया, साबूदाना, शिंगोडा आटा, मखाना और हिमालयन रौक साल्ट, सॉठ पाउडर, गंठोडा, मेथी पाउडर, बन्नीसुं और ठंडी के विभिन्न प्रीमियम प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं। फाइव स्टार अपने प्रिय ग्राहकों को

अच्छी क्वालिटी के प्रोडक्ट देने के लिए प्रतिबद्ध है।

दिल्ली प्रैस गृहशोभा के साथ जुड़ने वाला भारत का जानामाना ब्रैंड तिरुपति औयल घरघर में बहुत लोकप्रिय है। एन. के. प्रोटीन प्रा. लिमिटेड जिस को हर घर की गृहिणी तिरुपति कुकिंग औयल के नाम से जानती है। पिछले 3 दशकों से एडिबल औयल ब्रैंड में तिरुपति एक उच्च क्वालिटी ब्रैंड के रूप में अग्रसर है। सालोंसाल तक ग्राहकों की जरूरत और संतुष्टि के लिए



डा. हीतिषा वोरा
आयुर्वेद कंसल्टेंट

तिरुपति कपासिया, तिरुपति सनफ्लावर, तिरुपति एक्टिव प्लस कौन, तिरुपति प्रीमियम फिल्टर्ड ग्राउंडनट, तिरुपति राइस ब्रान, तिरुपति सोयाबीन, तिरुपति मस्टर्ड आदि तेल मार्केट में उपलब्ध हैं।

ला शिल्ड स्किन केयर पार्टनर रहा। हम सभी ठंड की गुलाबी वाइब्स महसूस कर रहे हैं। ठंड के मौसम में स्किन को सुरक्षित रखने के लिए ग्लेनमार्क फार्मास्यूटिकल का प्रोडक्ट ला-शिल्ड मिनरल बेस सनस्क्रीन है जो हर स्किन टाइप पर असरदार है। पिंपल्स, संवेदनशील त्वचा, दागधब्बे और टैनिंग के लिए महिलाएं इस का इस्तेमाल कर सकती हैं। ठंड, गरमी या बारिश, ला-शिल्ड आप की स्किन को हर मौसम में हैल्दी और रैडिएंट रखती हैं।

इन सभी स्पॉन्सर के साथ इस इवेंट का सफल आयोजन दिल्ली प्रैस पब्लिकेशन द्वारा किया गया, जोकि आज के दिन में 31 मैगजीन के साथ 9 भाषाओं में 20 मिलियन रीडर्स तक पहुंच रखती है। जिन में मुख्य रूप से गृहशोभा, सरिता, चंपक, कारवां और मोटरिंग वर्ल्ड काफी जानीमानी पत्रिकाएं हैं। दिल्ली प्रैस की ये सभी मैगजींस पाठकों को प्रेरक कहानियां और नई जानकारी देती रहती हैं। महिलाओं की सब से ज्यादा पढ़ी जाने वाली पत्रिका गृहशोभा हैल्थ, ब्यूटी, रिलेशनशिप, कुकिंग, फैशन और फाइनेंस जैसे विषयों पर तथ्यपरक जानकारी देती है।

हैल्थ सेशन में हैल्थ विशेषज्ञ व जानेमाने अश्विन आयुर्वेद चिकित्सालय के फाउंडर, एसजीवीपी में आयुर्वेद कंसल्टेंट, एनआईडी में मुख्य आयुर्वेद कंसल्टेंट डा. हीतिषा वोरा ने महिलाओं के स्वास्थ्य में आयुर्वेद का महत्व समझाते हुए कहा कि स्वस्थ शरीर पहला सुख है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर महिला अपनी हैल्थ को नजरअंदाज कर के परिवार, व्यवसाय, बच्चों की देखभाल में ज्यादातर समय व्यतीत करती है। उम्र के अलगअलग पड़ाव पर महिला अलगअलग भूमिकाएं निभाती है। कभी वह पापा की लाडली तो कभी मां की दुलारी, कभी पति का कंधा तो कभी बच्चों की मां के रोल में अपना काम करती है। छोटीबड़ी हर जिम्मेदारी के बीच वह अपने शरीर में हो रहे बदलाव को समझ नहीं पाती।

उन्होंने आज की युवा पीढ़ी की पिंपल्स की समस्या पर मसूर दाल, अर्जुन छाल के पाउडर का इस्तेमाल करने की सलाह दी। काले धब्बों के लिए जायफल का इस्तेमाल बताया। झड़ते बालों की समस्या के लिए कोकोनट वाटर और कोकोनट मिल्क लेने की बात कही। डैंड्रफ की समस्या के लिए उन्होंने बताया कि 1 भाग रीठा, 2 भाग आंवला, 3 भाग शिकाकाई पाउडर को पानी में उबाल कर 1 नीबू का रस डाल कर नियमित लगाने से फायदा होगा। ग्रे हेयर के लिए

सलाह दी कि धागेवाली मिसरी, काले तिल, आंवला पाउडर, 1 चम्मच भुंगराज रोज इस्तेमाल करें।

इवेंट के दूसरे सेशन में विश्वप्रसिद्ध डा. कशिश सोनी, कौस्मेटोलॉजिस्ट व परमानेंट मेकअप विशेषज्ञ ने स्किन के लिए टिप्स दीं। कशिश सोनी ब्यूटी वर्ल्ड में नैचुरल ब्यूटी को निखारने के लिए काफी जानामाना नाम हैं। उन्होंने भारत सहित थाइलैंड, सिंगापुर और दुबई में वर्कशॉप भी आयोजित की हैं। कशिश 19 साल की बेटी और 10 साल के बेटे की सिंगल मदर हैं और प्रेरणादायक पर्सनैलिटी रखती हैं। उन्होंने स्किन केयर में एंटीइन्फ्लेमेटरी और ब्राइटनिंग इफैक्ट के लिए हलदी और नीम के इस्तेमाल पर जोर दिया। स्किन लाइटनिंग के लिए ह्यालोरॉनिक एसिड या एलोवेरा के इस्तेमाल को महत्वपूर्ण बताया जो स्किन में नमी बरकरार रखता है। पीएच बैलेंस टोनर, इफैक्टिव सन प्रोटेक्शन के लिए एसपीएफयुक्त सनस्क्रीन इस्तेमाल करना या पानी पीना, नैचुरल ग्लो के लिए हलदी, घी, बादाम और ग्रीन वैजेटेबल्स लेने के सलाह दी।

फाइनेंस सेशन में एलआईसी में डेवलपमेंट

औफिसर केतनभाई बारोट ने महिलाओं को बचत और निवेश के टिप्स दिए। केतन भाई ने महिलाओं को संबोधित करते हुए आर्थिक बचत और निवेश पर विस्तृत जानकारी देते हुए कहा कि बचत व्यक्ति की आवक पर निर्धारित होती है। बचत छोटी हो या बड़ी, वह कितने समय के लिए है और कहां निवेश किया जा रहा है उस पर निर्भर है। आवक व खर्च के बाद सेविंग के मुताबिक बचत नहीं कर सकते। अगर आप नई प्रणाली के मुताबिक बचत करेंगे तो निश्चित रहेंगे। आवक-बचत के बाद खर्च करना चाहिए। यानीकि आवक में से पहले बचत कर के बाद में ही खर्च करें।

इमरजेंसी फंड जिस को रिस्क फ्री ग्रोथ कहते हैं किसी भी प्रकार की



केतन बारोट
एलआईसी डेवलपमेंट औफिसर

इमरजेंसी आने पर आप के काम आएगा। ज्यादा ग्रोथ के लिए आप शेयर मार्केट, म्यूचुअल फंड या अन्य किसी भी मार्केट में निवेश कर सकते हैं। जिस में आप को मार्केट के बेसिक रिटर्न से 5 फीसदी ज्यादा रिटर्न मिलना जरूरी है। रियल एस्टेट यानी जमीन, मकान, शौप, औफिस में निवेश करना चाहिए जिस से आप की निवेश पर ज्यादा मुनाफा मिले।

रोज के खर्च के लिए आप की आय में से 40 फीसदी

पैसा खर्च होगा और उतना ही करना चाहिए। उस से ज्यादा खर्च नहीं करना है। 10 फीसदी पैसा आप के अन्य कामों के लिए होना चाहिए। इस तरह बचत और निवेश करने से आप भविष्य के सपने साकार कर सकते हैं। अपनी बचत को सही से निवेश करेंगे तो आप को भविष्य में नियमित आय मिलती रहेगी।

इवेंट के दौरान फाइव स्टार, तिरुपति औयल और बी-टेक्स के द्वारा कई तरह के मनोरंजक गेम्स आयोजित किए गए और जीतने वाली महिलाओं को गिफ्ट्स दिए गए। आखिर में मिनी मील की भी व्यवस्था की गई थी। आने वाली सभी महिलाओं ने सैलिब्रेशन के साथ विभिन्न कार्यक्रमों को एंजॉय किया और आगामी इवेंट के लिए उत्सुकता दिखाई।



लाइफस्टाइल बदलना तो बनता है

नए लाइफस्टाइल का करें स्वागत और तनाव को कहे बायबाय...



नए साल की खुशियां हर किसी के लिए उमंग भरी होता है, ऐसे में इस का सैलिब्रेशन भी अलगअलग तरीके से किया जाता है. मुंबई और आसपास के सभी क्षेत्रों में इन दिनों पार्टीज और आउटडोर का दौर चल रहा है, जिस में यूथ की भागीदारी सब से अधिक है. नया साल 2025 नई आशा, उमंग, नए आरंभ के साथ शुरू होने वाला है. इस में युवाओं की जिंदगी के कई लक्ष्य होते हैं, जिन में वे खुद को फिट रखने के लिए हमेशा तत्पर रहते हैं. नए डैडलाइंस, नए काम और नई लाइफस्टाइल में नए बदलाव तय करने का यही सब से सही अवसर उन के लिए होता है.

ऐसे में कुछ तनाव भी उन की जिंदगी में आ जाता है, मसलन, पढ़ाई, जौब का प्रैशर, प्रोमोशन की चिंता, समाज की उम्मीदें आदि.

नए साल को नई मानसिकता और नए स्टाइल के साथ मनाने की सलाह नवी मुंबई के कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल के कंसल्टेंट, साइकिएट्रिस्ट डा. पार्थ नागदाने ने दी है. उन का कहना है कि कुछ आसान और प्रैक्टिकल सुझाव के साथ नए साल की उमंग को पूरे साल बनाए रखा जा सकता है:

मानसिक स्वास्थ्य को दें प्राथमिकता

मानसिक स्वास्थ्य ही आप की पूरी खुशहाली की आधारशिला है. युवाओं को याद रखना चाहिए कि किसी भी समस्या से परेशान होने पर अपने कजिस, भरोसेमंद दोस्त, परिवार के सदस्य या मनोचिकित्सक से बात करने से कभी न हिचकिचाएं. हर शाम को अपने जीवन की 3 ऐसी चीजें नोट करें, जिन के लिए आप आभारी हैं. मानसिक स्वास्थ्य की गाइडेंस के लिए हैडस्पेस, कैलम, ब्लैक लोटस जैसे ऐप का इस्तेमाल किया जा सकता है.

रिएलिस्टिक लक्ष्य करें तय

नए साल के संकल्प पूरे न हो पाने का सब से आम कारण यह है कि लक्ष्य बहुत ज्यादा महत्वाकांक्षी या अस्पष्ट होते हैं, जो फ्रैंड्स या पीयर प्रैशर की वजह से लिए जाते हैं. परफैक्शन का लक्ष्य न रखें, सरल, पूरा करने जैसा लक्ष्य तय करें जो स्पैसिफिक हो. मसलन, मैं फिट या स्वस्थ रहना चाहता हूं के बजाय एक स्पैसिफिक लक्ष्य जो सरल तरीके से होगा, मैं सप्ताह में 3 बार हर दिन 20 मिनट वर्कआउट करूंगा, हर महीने यह अवधि बढ़ाऊंगा जैसे संकल्प को शामिल करें. आप के लक्ष्यों का फ्रेमवर्क खास, पूरा करने योग्य, प्रासंगिक और समयबद्ध होना चाहिए ताकि तनाव कम हो. खुद को प्रेरित करने के लिए अपनी छोटीछोटी जीत का जश्न अवश्य मनाएं. जैसेजैसे आप सालभर आगे बढ़ते जाएं लक्ष्यों का पुनर्मूल्यांकन करते रहें और उस से खुद को एडजस्ट करते रहें.

अपनाएं शारीरिक गतिविधियां

शारीरिक व्यायाम तनाव को कम करने और मूड को बेहतर बनाने के लिए सब से अधिक उपयुक्त होता है जैसे चलना, दौड़ना, जौगिंग, पावर योगा, डांस क्लास जैसे आसान प्रोसेस, एंडोर्फिन यानी शरीर द्वारा स्रावित रसायन जो आप को अच्छा महसूस कराते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य में भी सुधार करते हैं. इस के लिए कोई ऐसी गतिविधि खोजें जो आप को पसंद हो और वीकेंड पर घर के बाहर निकल कर खुले में गतिविधियों का आनंद लें. इंस्पायर्ड रहने के लिए किसी स्थानीय फिटनेस क्लब, खेल टीम या क्लासेज में शामिल होना जरूरी होता है. पढ़ाई या काम में छोटेछोटे ब्रेक लें और आसान स्ट्रेचिंग करें या तेज चलें.

रिश्तों की मजबूती पर दें ध्यान

तनाव कम करने में रिश्ते मजबूत और सहायक होते हैं जो तनाव कम करने के साथसाथ खुशी को आसानी से बढ़ाते हैं. यही वजह है कि एक एमएनसी में काम करने वाली सुमन हमेशा किसी समस्या का समाधान अपने भाई से लेती है. इस के अलावा खुद को सकारात्मक लोगों के साथ हमेशा रखने की कोशिश करें, इस से आप को भावनात्मक समर्थन और प्रोत्साहन अधिक मिल सकता है. दोस्तों और परिवार के साथ मिलतेजुलते रहें. अगर परिवार दूर है तो कम से कम वचुअली जरूर मिलें, उन की बातों को अहमियत दें, ओवर कमिटमेंट से बचने के लिए न कहना भी सीखें.

स्क्रीन टाइम को करें सीमित

सोशल मीडिया पर रहना, बहुत अधिक समय तक स्क्रीन टाइम से आप की जिंदगी बोरिंग हो जाती है खासकर क्यूरेटेड सोशल मीडिया पोस्ट्स के साथ खुद की तुलना आपके आत्मसम्मान को कम कर सकती है. यही नहीं अधिक स्क्रीन टाइम अन्य गतिविधियों के लिए भी समय को कम कर देता है. इसलिए सोशल मीडिया चैक करने के लिए खास समय तय करें और सोने से 1 घंटा पहले फोन को दूर रखें. स्क्रीन टाइम के बजाय ड्राइंग, पेंटिंग, किताबें, मैगजीन पढ़ना, संगीत आदि गतिविधियों को अपने जीवन में शामिल करें.

अपनाएं खाने की स्वस्थ आदतें

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भोजन से प्राप्त पोषण बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. अनाज, फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार लें. 2-3 दिनों के मील की प्लानिंग पहले से ही कर के रखें ताकि अंतिम समय पर भागादौड़ी से बचा जा सके. खाने में अच्छी सामग्री का इस्तेमाल किया जाना चाहिए. इसे सुनिश्चित करने के लिए घर पर ही खाना पकाएं.

—सोमा घोष ●



फिल्मों से

हिंदी और साउथ दोनों ही इंडस्ट्री में श्रुति हासन के नाम कोई बड़ी फिल्म नहीं है। लेकिन फिर भी श्रुति ने कैरियर की लंबी छलांग लगाई है और सीधा हॉलीवुड में जा कर लैंड हुई हैं। फिर डाइरेक्टर डैफने श्मोन की फिल्म 'द आई' में श्रुति यंग विडो डायना की भूमिका निभा रही हैं। यह फिल्म एक साइकोलॉजिकल थ्रिलर है जिस में श्रुति के साथ हॉलीवुड ऐक्टर मार्क रोलो, ऐक्ट्रेस लिंडा मार्लो और पेरू कैवलियरी भी मेन रोल में हैं। क्या बात है श्रुति, यहां किसी को खबर भी नहीं लगी और आप कहां से कहां पहुंच गईं।



में तो चली
हॉलीवुड

फिल्म 'देवा' में शाशा के साथ स्क्रीन शेयर करने वाली पूजा की तो बल्लेबल्ले है। पूजा हेगड़े साउथ और हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में पूरी तरह छा गई हैं। 'देवा' के बाद पूजा साउथ के सुपरस्टार थालपति विजय की आखिरी फिल्म 'थलापति 69' में भी नजर आएंगी। विजय इस फिल्म के बाद फिल्मों से सन्यास ले कर राजनीति में आने वाले हैं। इस के बाद एक तमिल फिल्म और फिर हिंदी फिल्म 'सनक' भी पूजा के ही नाम है। लगभग हर बड़े फिल्म निर्माता की पहली पसंद बन गई हैं पूजा। हिंदी फिल्म की हसीनाओं को थोड़ी जलन तो हो रही होगी, लेकिन कोई बात नहीं, पूजा के कैरियर का कारवां तो ऐसे ही बढ़ता रहेगा।



पूजा ही
पूजा हर
जगह



सबकुछ करने
को तैयार
नहीं थी

फ्लौप कुमार का टैग ले कर घूम रहे अक्षय के खाते में 'स्काई फोर्स' उम्मीद की किरण बन कर आई है. फिल्मी आकड़ों की मानें तो फिल्म 100 करोड़ कमा चुकी है और अभी भी इस की कमाई जारी है. दर्शकों ने भी फिल्म को ठीकठाक रिस्पॉंस दिया है. वैसे, देशभक्ति की मसाला फिल्म ही है यह. खैर, कुछ भी हो फ्लौप फिल्मों का सिलसिला तोड़ कर खिलाड़ी कुमार फिर से वापस आ रहे हैं. इसी साल अक्षय फिल्म 'जौली एलएलबी 3' में अरशद वारसी के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए दिखाई देंगे. फिर साउथ की बिग बजट फिल्म 'कनप्पा' में भी अक्षय का बड़ा रोल है. लग रहा है कि इस साल खिलाड़ी छा जाएगा.

दंगल गर्ल फातिमा सना शेख के पास फिल्में कम हैं क्योंकि वे सबकुछ करने को तैयार नहीं थीं. ऐसा खुद उन्होंने हाल ही में बताया. उस समय फातिमा साउथ फिल्म इंडस्ट्री में एंट्री पाने की कोशिश कर रही थीं. इसी दौरान एक एजेंट से उन की मीटिंग हुई और उस ने फातिमा से पूछा कि क्या इस इंडस्ट्री में आने के लिए सबकुछ करने को तैयार हो? फातिमा उस की बात सुन कर शौकड हो गई. कहने को मीटू के मामले ठंडे पड़ गए हैं लेकिन इंडस्ट्री का यह कलंक कभी नहीं मिटेगा. नई लड़कियों को यहां आने के सपने देखने से पहले इस सच पर गौर करना होगा. ●



वापस आ
रहा
खिलाड़ी

स्टोमाफिट

खूब खायें
खूब पचायें

अपच व
ऐसीडिटी
से तुरंत
आराम



SCAN FOR MORE DETAILS



बिस्मथ एवं बेल्लाडोना मिश्रित
एंटासिड लिक्विड

स्टोमाफिट

लिक्विड

प्रोटेक्टिव
कोटिंग ऐक्शन



फीडबैक या अन्य उत्पादों की जानकारी के लिए, कस्टमर केयर अधिकारी से संपर्क करें: ✉ info@stomafit.com ☎ 8447977889/999, 011-46108735

सभी प्रमुख ऑनलाइन फार्मसीयों पर उपलब्ध | TATA 1mg | netmeds.com | amazon | Apollo

फोलो करें: ☎ SuncareGroup @suncare_group

सफलता के 6 मूल मंत्र



महाशय राजीव गुलाटी
चेयरमैन, महाशियाँ दी हट्टी (प्रा०) लि०

MDH मसाले

सेहत के रखवाले असली मसाले सच-सच



महाशय धर्मपाल गुलाटी
संस्थापक चेयरमैन, महाशियाँ दी हट्टी (प्रा०) लि०



For More Information Visit us on :



mdhspicesofficial



mdhspicesofficial



mdhspicesofficial



SpicesMdh

www.mdhspices.com



SCAN FOR MDH
ORIGINAL RECIPES