



जागरण अप्रैल 2021 ₹ 40

सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

अंतर्मान में छिपी हैं
खुशियाँ

सकारात्मक सोच
खुशहाल जिंदगी
नये फैशन रूल्स

कवर स्टोरी

बहुत कुछ कहती है यह
मुस्कान...

प्रोफेशनल जीवन की चुनौतियों पर
मशहूर शख्सियतों के विचार

बोर्ड एग्जैम्स
कैसी हो तैयारी

कामयाबी की ओर
बढ़ते कदम

TIGER

हॉर्मोन्स का हैपीनेस
कनैक्शन

मास्क में दिखें आकर्षक

मसाला वॉलनट
ऑमलेट

सारी बोलने से
पहले सोचें





सौंदर्य व आत्मविश्वास

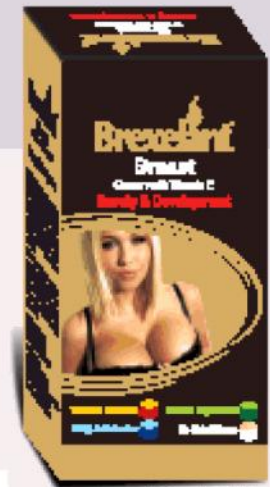


Brexelant®

क्रीम व कैप्सूल्स

विकास एवं सुडोल

Vitality Enhancer 100% Satisfaction Natural Ingredients No Side Effects



80g & 200g

Signature Testimonial With...

Brexelant

Dr. Anshu
Dr. Anshu
MD, MBBS, DGO, DNB

9896134500

Online Shopping:
www.brexelant.com



रोजाना सम्पूर्ण पोषण

दैनिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

रक्तचाप व कोलेस्ट्रॉल बढ़ाए / अस्थि घटती है / रक्तचाप घटाए / कोलेस्ट्रॉल घटाए

Multi-Vitamin, Multi-Mineral
with

KOREAN GINSENG

TIGER

Online Shopping:
www.wellincare.com

9896101444

Natural Immunity Booster



रक्तचाप घटाए / कोलेस्ट्रॉल बढ़ाए / रक्तचाप घटाए / कोलेस्ट्रॉल घटाए





Un Dino Mein Aapke Saath



Jacqueline Fernandez

6 pads at ₹28



FREE DISPOSABLE BAG WITH EVERY PAD!

Hand Hygiene | Home Hygiene | Sanitary Pads | Outdoor Care

FOR DISTRIBUTOR INQUIRY: Anand Prasad- 9871500032
FOR RETAILER INQUIRY: NOIDA: Aamir- 9161696959 | GREATER NOIDA: Anil - 9311405093 | GHAZIABAD: Tushar - 9310002575, Sintoo: 7838425780 | AGRA: Nitin Jain - 9760832689, Prateek Goyal - 7983582434 | MUZAFFARNAGAR: Neeraj Kumar - 9084514386
FATEHPUR SIKRI: Vinay Mittal - 9411045805 | SAHARANPUR: Ishant Madaan - 9997936008 | DEOBAND: Vishal Gupta - 8923450465
NAKUR: Kuldeep jain - 9897803985 | RAMPUR MANIHARAN: Rajkisor - 7500273552 | BHUDHANA: Himanshu Singhal - 9412639276
CHUTMALPUR: Monu - 9927992789 | SHAMLI: Pritam Tayal - 9149242003

SHOP ONLINE: www.rahosafe.com FOLLOW US: RahoSafeIn

सखी

अप्रैल 2021

मैं हूँ मेरी पहचान

18

विशेष रचनाएं

- 23 शुगर क्रेविंग और हॉर्मोस : जी ललचाए...
- 24 आत्मबोध : खुशी की तलाश, अरे! यह तो यहीं है...
- 26 लापटर थेरेपी : हंसेंगे तो नहीं फंसेंगे
- 28 सेलेब्स टॉक्स : स्क्रिप्टेड नहीं हैं हमारी खुशियां

23



कवर स्टोरी

बहुत कुछ कहती है यह मुस्कान

प्रोफेशनल जीवन में, खुश दिखना क्यों है जरूरी, इसी विषय पर सलेब्रिटीज के अनुभव

40



79



खानपान

- 76 100 कैलरीज : मेडिटरेरियन विकपीज सेलेड सेंडविच काबुली चने से सेंडविच को इस तरह बनाकर देखें
- 77 हेल्दी मॉर्निंग : साबुदाना सुबह उठते ही हेल्दी शुरुआत के लिए जायका लें साबुदाना का...
- 78 सखी सिग्नेचर डिश : मसाला वॉलनट ऑमलेट ऑमलेट में इस तरह का दिवस्ट देकर देखें, स्वाद बढ़ जाएगा
- 79 नया दिवस्ट : बचे राजमा से बनाएं मसाला पूड़ी राजमा से नया स्वाद लेकर लुत्फ उठाएं
- 80 फलेवरफुल बोल : खट्टी-मीठी तीखी चटनियां पकीड़ियों के साथ 4 तरह की चटनियों के जायके ले यहां

फैशन

- 34 फैशन रूल्स : ब्लेक एंड रेड सलेब्रिटी और मॉडल जैसी आउटफिट्स के साथ कैसा हो मेकअप, एक्सेसरीज और फुटवेयर, जानिए यहां
- 37 फैशन ट्रेंड : वर्क वेयरस ऑफिस फैशन के बारे में जानने के लिए पढ़ें यह लेख
- 40 फैशन अपडेट्स : साड़ी पल्लू ड्रेप्स पल्लू ड्रेपिंग स्टाइल को जानकारी के लिए देखें यह पेज
- 44 एक्सेसरीज कॉर्नर : स्क्रीची स्क्रीची के नये ट्रेंड्स के बारे में देखें यह पेज

BIKANO

Bikano Bhujia *Kurkuri khushiyan!*



Barson Se Bikano

www.bikano.com

व्यक्तित्व

- 13** कवर गर्ल : दर्शक अस्त्र कंटेन देखने के इच्छुक हैं/जरीन खान
अभिनेत्री जरीन खान से कुछ खास सवाल
- 45** ओल्ड इज गोल्ड : सेवा में है सच्चा सुख/
डॉ. सतीश चंद्र पांडे
एक बुजुर्ग की खुरहाल जिंदगी के अनुभव
- 64** खुशहाल जिंदगी : रंग लाई शोक की धुन/
पल्लवी बंसल
पल्लवी की कहानी पढ़िए यहां
- 66** डिअर जिंदगी/अंचल शर्मा : लोगों ने मान
लिया था, 'मैं मर जाऊंगी'
कैंसर सर्वाइवर अंचल की कहानी उन्हीं
की चुबानी
- 72** हमसाफ़र : कितना सुख है बंधन में /गोविंद-
सुधा नामदेव
दांपत्य जीवन से जुड़ी रोचक बातें
- 74** कला और कलाकार : जरदोजी की जादुई
चमक/नुसरत
जरदोजी के कलाकारी के बारे में जानिए
नुसरत से



98

साथ में

- 08** सखी इनबॉक्स
- 10** सखी झरोखा
- 63** प्रोफेशनल वर्ल्ड
- 71** हेल्थ वॉच
- 75** स्वस्थ जीवन
- 82** सखी रिसिपी आपकी रसोई से
विलक विलक कैचर्ड
- 98** आस्था
- 100** कुछ कहते हैं सितारे
- 101** फलसफ़ा जिंदगी का
- 102**

15



सौंदर्य

- 14** नेचरल ब्यूटी : मास्क
आसानी से घर पर बनाएं ये मास्क
- 16** सखी सौंदर्य : 2 तुलसी मास्क
तुलसी से बनाएं होममेड 2 तरह के मास्क
- 31** आई मेकअप ट्रेड्स : मास्क में भी दिखें आकर्षक
मास्क में भी आई मेकअप के जरिये खूबसूरत
दिखा जा सकता है
- 32** सुपर फूड/सुपर ब्यूटी : सेहत से दोस्ती
जानिए त्वचा और सेहत के लिए क्यों
फ़ायदेमंद है शहद
- 36** मेकअप मंत्रा : समर लुक
समर लुक में कैसे दिखें आकर्षक, जानिए यहां
- 42** रिक्न + हेयर केयर
एक पेज में दो चीजों की जानकारी को
पढ़ें यहां
- 43** हर्बल ब्यूटी : गुलाब-सी खिल उठेगी त्वचा
गुलाबजल से कैसे बढ़ाएं ग्लो, जानिए यहां



16

लेख-फीचर

- 15** कलर ऑफ़ द मंथ : कुछ-कुछ नीला सा
- 35** किचन सीक्रेट्स : बालों की सेहत रहेगी दुरुस्त
- 46** फिटनेस : स्वस्थ रहें फिट रहें
- 47** सेहत/हीमोफीलिया : जरूरी है सजगता
- 48** डीआईवी : उपयोगी भी खूबसूरत भी
- 49** पोषक तत्व/बीटा कैरोटीन : शरीर रहेगा स्वस्थ
- 50** इंस्टाग्राम पोस्ट : अस्त्र हेयर कट देगा परफेक्ट लुक
- 56** स्टार्टअप : कामयाबी की ओर बढ़ते क्रम
- 57** क्रानून : स्त्रियों के हक में अहम फ़ैसला
- 58** टीनटॉक्स/बोर्ड एग्जैम्स : कैसी हो तैयारी
- 59** व्यवहार : सौरी बोलने से पहले सोचें
- 60** मुद्दा : घरेलू कार्यों की अहमियत
- 62** टेक्नोलॉजी : चैटबॉट से करें बातें
- 65** सॉल्यूशंस : भिक्स एंड मेच करें
- 68** फूड एंड न्यूट्रिशन : चीनी छोड़ें भी और खाते भी रहें
- 70** मनी मैनेजमेंट/म्यूचुअल फंड : चुनें सही स्कीम
- 87** किड्स गिफ्ट : मन झूम उठेगा
- 92** होम डेकोर : दिल कहेगा वाह
- 94** यात्रा डायरी/मशोबरा : सम्मोहित करती है इसकी
खूबसूरती



94

साहित्य

- 53** कहानी : इतफाक/सुशीला द्विवेदी + पुस्तक समीक्षा
- 89** कहानी : आसमान साफ़ है/पुष्पा भाटिया
- 96** दिलचस्प लोग : बनाने में माहिर

नए
फैशन के
नए रंग



₹299/-
से शुरू

₹119/-
से शुरू

₹129/-
से शुरू

₹399/-
से शुरू

फैशन
₹199* से शुरू

₹199/-
से शुरू

₹199/-
से शुरू

₹499/-
से शुरू



₹349/-
से शुरू

₹499/-
से शुरू

₹299/-
से शुरू



स्केन और रजिस्टर करें पाएँ
₹101
वी-मार्ट वालेट में

5% INSTANT DISCOUNT* SBI card

*Min. Trxn.: ₹1,250; Max. Discount: ₹750 per card.
Validity: 06 Mar - 19 Apr 2021. T&C Apply.

ऑनलाइन शॉपिंग के लिए www.vmartretail.com पर जाएं।

+91 9027 0570 57
customercare@vmart.co.in

*T&C apply. Images used are for reference only. Indicative pricing. SBI Card offer is valid at V-Mart Stores and on payment through SBI credit card only. Offer valid till stocks last. No two offers can be clubbed together. Offers can be withdrawn without prior notice. VMRL reserves the right to amend the terms conditions at its discretion without prior notice. In case of any dispute, V-Mart has the right to take the final decision.

सखी इनबॉक्स



आकर्षक साज-सज्जा और उत्कृष्ट रचनाओं से सुसज्जित **सखी** का एनिवर्सरी अंक देखकर दिल खुश हो गया। मैं पिछले 20 वर्षों से इसकी पाठिका रही हूँ और लॉकडाउन के दौरान भी मैं इसे ऑनलाइन पढ़ती थी। पत्रिका की सभी रचनाएं पठनीय थीं, पर मुझे कवर स्टोरी ने बहुत प्रभावित किया। जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझते हुए खुद अपनी पहचान बनाने वाली स्त्रियों की कहानी वाकई बहुत प्रेरक थी। सभी स्थायी स्तंभ भी रोचक थे।

पूजा मिश्रा, लखनऊ

सखी का एनिवर्सरी स्पेशल अंक शानदार था। लेख 'थोड़े में ज़्यादा खुशी' में बिलकुल सही कहा गया है कि कोविड-काल के बाद अब लोग सीमित संसाधनों में भी प्रसन्न और संतुष्ट रहना सीख रहे हैं। लेख 'इम्युनिटी बूस्टर आंवला' पढ़ने के बाद मैंने इसमें दिए सुझावों पर अमल शुरू कर दिया है। कहानी 'जब जागे तभी सवेरा' में एक प्रासंगिक मुद्दे को उठाया गया है, अधिकतर लोग विदेशी ग्लैमर की चकाचौंध से इतने प्रभावित होते हैं कि वे अपनी देश की संस्कृति की अच्छाइयों को भूल जाते हैं। कॉलम 'डिअर ज़िंदगी' में फुटबॉलर डालिमा छिब्र का इंटरव्यू पढ़ने के बाद मैं उनके हौसले को सलाम करती हूँ। स्थायी स्तंभ भी रोचक थे।

नमिता जैन, दिल्ली

मैं **सखी** की नियमित पाठिका हूँ, लेकिन पहली बार आपको पत्र लिख रही हूँ। इसका मार्च अंक लाजवाब था। लेख 'एक मोबाइल में पूरी दुनिया' पठनीय था। इसके जरिये हमें यह भी मालूम हुआ कि अब गैजेट्स हमारी ज़िंदगी का ज़रूरी हिस्सा बन चुके हैं। अन्य रचनाएं भी रोचक और जानकारीपूर्ण थीं। मुझे इसके हर अंक का बेसब्री से इंतज़ार रहता है।

कंचन कुशवाहा, पानीपत

सखी का मार्च अंक देखा। कवर स्टोरी 'सुनिए, यह हमारी कहानी है' में छुटनी महतो के संघर्षमय जीवन की कहानी पढ़कर आंखें भर आईं। लेख 'बढ़ रही हैं चुनौतियां' में बिलकुल सही कहा गया है कि समय के साथ बच्चों की परवरिश बहुत चुनौतीपूर्ण होती जा रही है। 'क्विक रेसिपीज़' में दी गई कुकिंग टिप्स को मैंने भी आजमाया और घर में सबकी प्रशंसा की हकदार बनी। लेख

'सौंदर्य रक्षक एलोवेरा' में दिए गए सुझावों पर मैंने भी अमल शुरू कर दिया है और मुझे इसके फ़ायदे भी नज़र आने लगे हैं। आशा है आगामी अंकों में भी ऐसी ही बेहतरीन रचनाएं पढ़ने को मिलेंगी।

अमृता रावत, देहरादून

हमारे घर में सभी को **सखी** के नये अंक का बेसब्री से इंतज़ार रहता है। इसका मार्च अंक हमारे लिए संग्रहणीय बन पड़ा था। लेख 'सहजता और समझदारी का दौर' में बिलकुल सही कहा गया है कि समय के साथ अब लोग रिश्तों के प्रति संवेदनशील हो रहे हैं और दोनों पीढ़ियों के लोग एक-दूसरे के साथ सामंजस्य बिटाने की कोशिश भी करते हैं। स्तंभ 'कला और कलाकार' में पद्मश्री से सम्मानित मधुबनी शैली की चित्रकार दुलारी देवी के संघर्षमय जीवन के प्रेरक अनुभव पढ़कर ऐसा लगा कि अगर मन में कुछ सीखने की इच्छा हो तो राह में आने वाली रुकावटें बाधा नहीं बनतीं। हास्य-व्यंग्य की रचना 'गिफ्ट पर निठल्ला चिंतन' ने मुझे हंसने पर मजबूर कर दिया।

विभा शर्मा, भोपाल

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

इनबॉक्स

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301

मार्च के महीने में नये रंग-रूप और रचनाओं से सुसज्जित **सखी** का एनिवर्सरी अंक देखकर आपको तहेदिल से धन्यवाद देना चाहती हूँ। तमाम पत्रिकाओं के बीच इसकी अलग पहचान है। लेख 'लौट आए हम फिर से वहाँ' में बिलकुल सही कहा गया है कि कोरोना-काल के बाद अब लोग सादगीपूर्ण जीवनशैली और प्राकृतिक तत्वों की अहमियत समझने लगे हैं।

नेहा गौड़, लुधियाना

सखी के एनिवर्सरी अंक की जितनी प्रशंसा की जाए कम है। मेरा बेटा अभी बारहवीं कक्षा में है और करियर को लेकर उसके मन में बहुत दुविधा रहती थी। लेख 'बदलाव संग बढ़ी तकनीक की मांग' उसके लिए बहुत उपयोगी साबित हुआ। 'ओल्ड इज़ गोल्ड' में वरिष्ठ नागरिक सावित्री सिन्हा के अनुभव बहुत रोचक और प्रेरक थे। उन्होंने 80 वर्ष की उम्र में किताब लिखकर यह साबित कर दिया है कि अगर मन में उत्साह हो तो व्यक्ति के लिए उम्र कोई मायने नहीं रखती। लेख 'नज़र को कहीं नज़र न लगे' में ग्लूकोमा के बारे में बहुत उपयोगी जानकारी दी गई थी।

रश्मि गोयल, कोटा

सखी का 20वां एनिवर्सरी अंक मेरे लिए रोचक जानकारियों का संग्रह साबित हुआ। लेख 'अब नया है बहुत कुछ' के माध्यम से पिछले दो दशकों में हिंदी सिनेमा में आने वाले बदलाव के बारे में बहुत सटीक और सारगर्भित जानकारी दी गई थी। स्तंभ 'उपभोक्ता अधिकार' पढ़कर यह मालूम हुआ कि ठगी और धोखाधड़ी से बचने के लिए ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। लेख 'संयुक्त परिवार की अहमियत' भी पसंद आया।

शिवानी मिश्रा, वाराणसी

सखी मेरी चहेती पत्रिका है। इसमें पूरे परिवार की रुचि के अनुकूल बेहतरीन रचनाएं होती हैं। इसका मार्च अंक भी मुझे बहुत पसंद आया। लेख 'कुछ महत्वपूर्ण क़ानूनी फ़ैसले' में स्त्री-हितों से जुड़े अदालती निर्णयों के बारे में दी गई जानकारी उपयोगी थी। लेख 'होली के बहाने' में कलर थैरेपी के बारे में बहुत रोचक और अच्छी जानकारी दी गई थी। इतनी अच्छी पत्रिका प्रकाशित करने के लिए आप बधाई के हक़दार हैं।

सुजाता सिंह, धनबाद



नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अब

ईसीएचएस (ECHS)

के पैनल पर

(कैशलेस सुविधा उपलब्ध)



30+

सुपरस्पेशियलिटी जिनमें शामिल हैं:



हृदय रोग



कैंसर रोग



हड्डी एवं जोड़ रोग



मस्तिष्क रोग



गुर्दा रोग



पेट एवं लीवर रोग

CGHS एवं सभी अग्रणी टीपीए एवं इंश्योरेंसो के साथ कैशलेस सेवाओं की सुविधा।

हरियाणा सरकार के पैनल पर (पीजीआई चंडीगढ़ की दरों की प्रतिपूर्ति योजना के तहत + शेष राशि का 75%)

अपॉइंटमेंट

186-0208-0208



11-2020-0700
Apr 21, 2020 - Apr 20, 2023

अधिक जानकारी के लिए

78768-84084

डी एल एफ फेज़ - III, सेक्टर - 24, एम्बिएंस मॉल के पीछे, गुरुग्राम



सखी झरोखा

इस अंक में
खास

अप्रैल 2021

अगले अंक का
आकर्षण

मई 2021



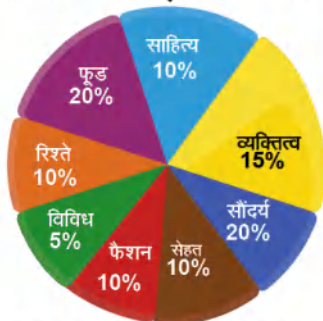
सकारात्मक सोच पर विशेष

ज़िंदगी हर मोड़ पर कुछ न कुछ सिखाती है। कुछ लोग ज़िंदगी की सीख को माथे लगाते हुए सफलता की ओर बढ़ जाते हैं, तो कुछ सिर्फ़ ज़िंदगी से शिकायत करते और अपनी नाकामियों के लिए हालात को दोषी ठहराते हैं। दरअसल सब कुछ इंसान की सोच और नज़रिये पर निर्भर करता है। अगर सोच सकारात्मक हो और मन में कुछ कर गुज़रने व आगे बढ़ने का जज़्बा, तो ज़िंदगी खुशियों से और मन सकारात्मकता से भर जाता है। खुशियों और सकारात्मक सोच इसी पर केंद्रित है **सखी** का यह अंक। इसमें आप मिलेंगे सकारात्मक सोच वाले लोगों से और जानेंगे खुशियों को ज़िंदगी में जगह देने के तरीके। साथ में होंगे रोचक और जानकारीपूर्ण स्थायी स्तंभ।

शुभ और सुरक्षित यात्रा

घूमने के शौकीन इन दिनों काफ़ी खुश और व्यस्त हैं। खुशी पूरे एक साल बाद कहीं घूमने की योजना बनाने की है तो व्यस्तता यात्रा की तैयारियों में जुटने की। अगर आप भी यात्रा प्रेमी हैं और हाल-फ़िलहाल में कहीं घूमने जाने की तैयारी कर रहे हैं तो सुरक्षा से जुड़ी कुछ ज़रूरी बातों पर नज़र दौड़ा लें। जैसे बदलते वक़्त में कहां घूमने जाएं, कहां नहीं। सफ़र के दौरान किन चीज़ों को ज़रूर साथ लें और किस तरह के एहतियात बरतें। सुरक्षित यात्रा से जुड़े इन्हीं बिंदुओं पर केंद्रित होगा **सखी** का अगला अंक। इसमें आप पाएंगे शुभ यात्रा से जुड़ी ढेर सारी सामग्री। साथ में हमेशा की तरह लुत्फ़ उठाएंगे ब्यूटी, फूड, फिटनेस, हेल्थ, करियर आदि पर जानकारीपरक लेखों का।

सखी में इस बार...



सखी झरोखा
जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301

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

विचार आमंत्रित

क्या सिर्फ़ पहनावा ही स्त्री की पहचान है?

स्त्रियों के पहनावे को लेकर अकसर कई तरह की नकारात्मक बातें सुनने को मिलती हैं। कुछ लोग कपड़ों के आधार पर लड़कियों के चरित्र का आकलन करते हैं तो कुछ वेस्टर्न आउटफिट्स को दुष्कर्म जैसी घटनाओं का ज़िम्मेदार मानते हैं। क्या सिर्फ़ कपड़े ही किसी स्त्री की पहचान हैं? इस विषय पर आपके क्या विचार हैं... आप अपने विचार अधिकतम 500 शब्दों में यहां दिए पते या ईमेल आईडी पर भेज दीजिए। पसंद आने पर उन्हें **सखी** में स्थान दिया जाएगा।



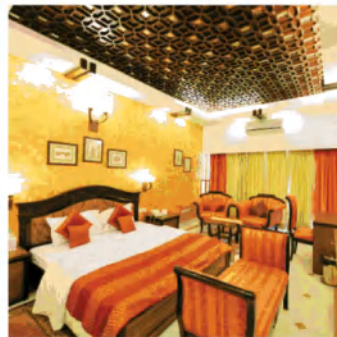
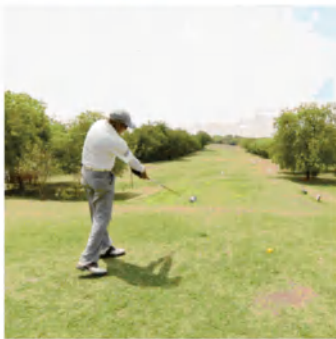
सखी स्टार ऑफ़ द मंथ : भवानी देवी



भारत की अंतरराष्ट्रीय महिला तलवारबाज़ भवानी देवी ने इस साल 23 जुलाई से शुरू होने वाले टोक्यो ओलंपिक के लिए क्वालिफ़ाई कर लिया है। वे इन खेलों के लिए क्वालिफ़ाई करने वाली पहली भारतीय तलवारबाज़ बन गई हैं। उनसे पहले कोई भी भारतीय तलवारबाज़ी में ओलंपिक के लिए क्वालिफ़ाई नहीं कर पाया है। भवानी देवी ने समायोजित आधिकारिक रैंकिंग (एओआर) के आधार पर ओलंपिक क्वालिफ़िकेशन हासिल किया। विश्व रैंकिंग के आधार पर पांच अप्रैल, 2021 तक एशिया-ओशिनिया क्षेत्र के लिए दो जगह थीं। भवानी फ़िलहाल 45वें स्थान पर हैं और रैंकिंग के आधार पर वह एक स्थान हासिल करने में सफल रहेंगी। भवानी को इस सफलता के लिए **सखी** की ओर से ढेर सारी बधाई।



Come, holiday with us !



Enjoy the nature with Haryana Tourism

Covid 19 has forced us to go for resort tourism which is the most suitable and is the demand of the time. Haryana Tourism is committed to its customers in social distancing and in the adoption of Standard Operating Procedures.

Enjoy the open sky, clean air, lush green lawns and unmatched serenity.

Come, holiday with us

Follow us on



www.facebook.com/haryanaturismindia



www.twitter.com/haryanaturism

For online Room Reservation log on to www.haryanaturism.gov.in



मॉडल: जरीन खान, फोटो: लोकेश भारद्वाज

वर्ष-21, अंक -2, अप्रैल 2021

वरिष्ठ मुख्य उप संपादक विनीता कुमारी
मुख्य उप संपादक गीताजलि
मुख्य उप संपादक वंदना अग्रवाल

संपादकीय कार्यालय

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

इंटरनेट

<http://www.jagran.com/sakhi-hindi.html>
www.jagranpost.com/sakhi

बिज़नेस ऑफिस

दिल्ली : 50, ओखला इंडस्ट्रियल एस्टेट, फेज-III,
नई दिल्ली-110020, फोन नं० - 011-30820300

मुंबई : फोर्ब्स फ्लोर, आरएनए कंफेरेन्स पार्क, ऑफ
वेस्टर्न एक्सप्रेस हाईवे, कलांगर, बांद्रा (ईस्ट)
मुंबई-400051, फोन नं० - 022-33284800

पुणे : 6th फ्लोर, वेगा सेंटर, डी-विंग, शंकर सेठ रोड,
स्वारगेट, पुणे-400037, फोन नं० - 020-66444444

कानपुर : 2, सर्वोदय नगर, कानपुर-208005
फोन नं० - 0512-3983000, 2334300

लखनऊ : 57ए-3, मीराबाई मार्ग, लखनऊ-226001
फोन नं० - 0522-2209483-85

पटना : सी-5, सी-6 & 15 इंडस्ट्रियल एरिया,
पाटलिपुत्रा, पटना- 800013
फोन नं० - 0612-2277072, 2277073

चेन्नई : नं०-9, 2nd फ्लोर, सिद्धू प्लाजा, नं०-42,
मोर्टिच रोड, एगमोर, चेन्नई-600008
फोन नं० - 044-28410046

कोलकाता : 267 प्रान्तिक पल्ली, राजदंगा रोड,
कस्बा, गार्डन हाई स्कूल के पीछे, कोलकाता-700107
(प.ब.)

फोन नं० - 033-24418809

बंगलौर : फोर्निक्स पिनेकल, बिल्डिंग नं०-46, 2nd
फ्लोर, उल्सूर रोड, बंगलौर- 560042
फोन नं० - 080-45172000

अहमदाबाद : 206, आनंद मंगल-2, आत्मकंठर हाउस
के पीछे, फेमिना टाउन शोरूम के पास, सीजी रोड,
नवरंगपुरा, अहमदाबाद-380009
फोन नं० - 079-26460135

हैदराबाद : झोर नं०-387, जीएनआर हाईटैक्स, बकरम,
मुशेरोबाद, हैदराबाद- 500000
फोन नं० - 7311192906 मो.9866677268

जालंधर : सी-120, फोकेल पॉइंट एक्सटेंशन, जी.टी.
रोड, जालंधर- 144001,
फोन नं० - 0181-3985700, 5186800

चंडीगढ़ : एससीओ-43-44, टॉप फ्लोर, सेक्टर-8-सी,
मध्य मार्ग, चंडीगढ़- 160018
फोन नं० - 0172-3003600

प्रकाशक एवं मुद्रक नीतेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा स्वामी
जागरण प्रकाशन लि. के लिए 501, आई.एन.एस.
बिल्डिंग, रफी मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित एवं
थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड 18.35, माइलस्टोन,
दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007 से मुद्रित।

संपादकीय प्रगति गुप्ता संपादक



जिनकी तलाश में हम दर-दर
भटकते हैं, वही खुशियाँ अकसर
हमारे मन के दरवाजे पर हौले-से
दस्तक देती हैं। बस, जरूरत है
उनकी आहट पहचानने की....

खुशियों की दस्तक

यह ऐसा दौर है, जब सभी को पिछले साल फैली महामारी और लॉकडाउन से
जुड़ी बातें याद आ रही हैं, पर जो बीत गई सो बात गई। हां, बीते वर्ष के
अनुभवों से हमने जो कुछ भी सीखा, उसे याद रखते हुए सावधानी के साथ
अपनी मंज़िल की ओर बढ़ना चाहिए।

हर इंसान खुश रहना चाहता है, लेकिन अधिकतर लोगों को जिंदगी से बहुत शिकायतें
रहती हैं और वे खुशियों की तलाश में भटकते रहते हैं, लेकिन वे इस बात से अनजान
होते हैं कि खुशियाँ कहीं और नहीं बल्कि उनके अंतर्मन में ही बसी होती हैं। इसी
सकारात्मक सोच पर केंद्रित है **सखी** का यह अंक। हंसी सेहत के लिए अचूक औषधि
का काम करती है, लेख 'हंसेंगे तो फंसेंगे नहीं' में दी जा रही हैं लाफ्टर थेरेपी से जुड़ी
उपयोगी जानकारियाँ। भारतीय समाज में खुशी के हर अवसर पर मीठा खाने-खिलाने की
परंपरा सदियों से चली आ रही है। स्वाद का हमारी खुशियों से क्या संबंध है, जानने के
लिए पढ़ें लेख 'जी ललचाए'। लेख 'खुशी की तलाश, अरे! यह तो यहीं है' में
वेदांताचार्य शिवेंद्र नागर बता रहे हैं कि जिस खुशी को हम बाहर भौतिक सुख-सुविधाओं
में ढूंढते हैं, दरअसल वह हमारे भीतर ही छिपी होती है। निजी परेशानियों के बावजूद
प्रोफेशनल लाइफ में खुश दिखना बदलते वक़्त की ज़रूरत बन चुका है और इसी विषय
पर केंद्रित है कवर स्टोरी- 'बहुत कुछ कहती है यह मुस्कान'।

पहली बार इंटरव्यू के लिए जाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानने के
लिए पढ़ें लेख-'शानदार तैयारी दिलाएगी सफलता'। समय के साथ लोग पारंपरिक
व्यंजनों का स्वाद भूलते जा रहे हैं, ऐसे ही भूले-बिसरे स्वाद से आपको रूबरू कराएगा
हमारा कॉलम-'सखी आपकी रसोई से'। बच्चों की बोर्ड परीक्षा करीब आ रही है, लेख
'पूरी है तैयारी' में दिए गए काउंसलर के सुझाव उनके लिए मददगार साबित होंगे।
परिवार को स्वस्थ और खुशहाल बनाए रखने में होममेकर्स के उल्लेखनीय योगदान को
अकसर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है, आलेख 'घरेलू कार्यों की अहमियत' में इसी
मुद्दे को उठाया गया है।

मुश्किलें सभी के जीवन में आती हैं, पर जो लोग पूरी हिम्मत के साथ उनका मुकाबला
करते हैं, उनका जीवन दूसरों के लिए मिसाल बन जाता है। स्तंभ 'डिअर जिंदगी' में पढ़ें
कैंसर सर्वाइवर अंचल शर्मा के संघर्षमय जीवन की प्रेरक कहानी।
परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है, इसीलिए जब कभी हम उदास होते हैं, तो यही
समझना चाहिए कि बस, अब खुशियों के करीब पहुंचने वाले हैं...।

प्रगति गुप्ता

ऐक्ट्रेस जरीन खान को जल्द ही आप एक म्यूजिक वीडियो में देखेंगे। वहीं वे आजकल एक हॉरर कॉमेडी फिल्म 'पातालपानी' की शूटिंग में भी व्यस्त हैं। जरीन को ऐक्शन मूवी में काम करने का भी बेसब्री से इंतजार है।

दर्शक अच्छा कंटेंट देखने के इच्छुक हैं...

जरीन खान

आप किस तरह की भूमिका करने को तैयार हैं?

मैं एक ऐक्टर हूँ और मैं उन भूमिकाओं के लिए तैयार हूँ, जो मुझे हमेशा चुनौती देती हैं। मुझे पात्रों में विविधता पसंद है। जैसे मैंने पिछली फिल्म में एक लेस्बियन की भूमिका निभाई तो वहीं अब आने वाली फिल्म में मैं कॉमेडी करने की कोशिश कर रही हूँ। मैं ऐक्शन मूवीज़ भी करना चाहूँगी क्योंकि मैं किकबॉक्सिंग और मिक्सड मार्शल आर्ट्स करने में माहिर हूँ।

लोगों को फिल्म में क्या चाहिए? क्या उन्हें अच्छा कंटेंट या बोल्ड सीन चाहिए? आपको नहीं लगता कि ओटीटी

प्लेटफॉर्म ने लोगों की इस ज़रूरत को समझा है और उसे पूरा किया है?

मुझे लगता है कि लोग अनावश्यक बोल्ड दृश्यों के बजाय अच्छा कंटेंट देखने को ज़्यादा उत्सुक रहते हैं। दर्शक वर्षों से फिल्मों में देखते आ रहे हैं। लोग अच्छी तरह जानते हैं कि वे क्या देख व समझ रहे हैं। उन्हें बस अच्छा कंटेंट देना है, ऐसे में फिल्मों में ज़बरदस्ती बोल्ड सीन्स डाल दिए जाएं तो हम उन्हें दोष नहीं दे सकते।

आपकी कौन-सी भूमिका सबसे चुनौतीपूर्ण थी?

मुझे लगता है कि फिल्म 'वीर' में यशोधरा किरदार मेरे लिए काफी चुनौतीपूर्ण था। उसमें मुझे एक राजकुमारी की भूमिका निभानी थी, जबकि मैं असल में ऐसी नहीं हूँ। मेरे लिए इसे अदा करना मुश्किल रहा, क्योंकि यह मेरी पहली फिल्म थी और मुझे इसका कोई आईडिया भी नहीं था।

आप स्क्रिप्ट का चुनाव कैसे करती हैं? कौन-से रोलस करना चाहेंगी?

एक स्क्रिप्ट पढ़ते समय अगर मैं उसमें इन्वॉल्व हो गई तो समझें कि मैं

झटपट सवाल

- अपने आप को 3 शब्दों में बताएं? सहज, साहसी और रोमांचक।
- कोई भी आदत जिसे आप बदलना चाहें? मेरी नींद का रूटीन
- फेवरिट वर्कआउट फक्शनल ट्रेनिंग और टेनिस खेलना
- फेवरिट फूड मां के हाथ का बना हर तरह का खाना।

उस फिल्म को करूँगी। अगर कनेक्ट नहीं हो पाई तो मैं उसे छोड़ दूँगी। वैसे मैं वास्तव में एक महिला गैंगस्टर और पुलिस की भूमिका निभाने के लिए बेहद उत्साहित हूँ। मुझे लगता है कि विभिन्न भूमिकाओं के साथ एक्सपेरिमेंट करना मुझे चुनौती देता है और मुझे मेरे कंफर्ट ज़ोन से भी बाहर निकालता है।

कंगना स्नोट ने इंडस्ट्री में भाई-भतीजावाद (नेपोटिज़्म) के बारे में बातें की हैं। एक आउटसाइडर होने के नाते क्या आप इससे सहमत हैं? हिंदी फिल्मों में काम करना कितना मुश्किल है?

नेपोटिज़्म हमारे उद्योग में ही नहीं, बल्कि हर क्षेत्र में मौजूद है। हालांकि, भाई-भतीजावाद आपको केवल एक मौका दे सकता है लेकिन यह पूरी तरह से आपके टैलेंट पर ही निर्भर करता है। अगर वास्तव में आपमें टैलेंट है, तो आप यहां लंबा रास्ता तय कर पाएंगे। इस इंडस्ट्री में काम करना आसान तो नहीं है। जहां पहले से ही लोग एक-दूसरे के दोस्त हैं और इसलिए सभी आराम से काम करते हैं। लेकिन एक आउटसाइडर को तब तक संघर्ष करते रहना पड़ता है, जब तक कि उसे एक सफल भूमिका नहीं मिल जाती और यह मिल गई तो समझें कि आपको अंतहीन अवसर मिलते जाएंगे। ●

इंटरव्यू : गीतांजलि

आजकल डु इट योर सेल्फ का चलन बढ़ा है। वहीं इंस्टाग्राम में हैशटैग ट्रायल-ए-ट्रेंड भी खूब ट्रेंड कर रहा है। इन्हीं सब चीजों व नए ट्रेंड से सखी कैसे अपनी पाठिकाओं को वंचित करें, इसलिए सखी इस नये पेज की शुरुआत कर रही है, आइए विचक और आसान तरीके से बनाएं यह मास्क।



मास्क

ब्लैकहेड्स त्वचा पर काले रंग के उभार होते हैं। मुहांसों का एक सामान्य रूप, ब्लैकहेड्स में खुली सतह होती, जो कि गहरे रंग के ऑक्सीडेशन का निर्माण करती है।

व्हाइटहेड्स स्किन पर छोटी-छोटी व्हाइट गांठ की तरह होते हैं, जो कि ऑयली स्किन पर ही नजर आते हैं। इससे निजात पाने के लिए होममेड, प्राकृतिक उपचार से इन्हें ठीक करें, जिसे नियमित रूप से इस्तेमाल करें।

ब्लैकहेड्स मास्क



ऐक्टिवेटेड चारकोल



बेंटोनाइट क्ले



पानी



ब्लैकहेड्स मास्क

2 कैप्सूल्स ऐक्टिवेटेड चारकोल, 1/2 टीस्पून बेंटोनाइट क्ले और 1 टीस्पून पानी...। इन तीनों को बोल में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फेस वॉश करें। चेहरे को सुखाएं। अब चेहरे पर मास्क अप्लाई

करें। कम से कम 10 मिनट तक इसे लगाकर रखें। सूखने के बाद धो दें। हलके हाथों से चेहरा पोछें और त्वचा को सांस लेने दें। पंद्रह दिन में एक बार इसे लगाएं और फ्रेंक महसूस करें।

व्हाइटहेड्स मास्क



ऑरेंज पील



चावल का पाउडर



मटर का सूखा पाउडर



व्हाइटहेड्स मास्क

2 टीस्पून ऑरेंज पील पाउडर, 2 टीस्पून चावल का पाउडर, 2 टीस्पून मटर का सूखा पाउडर, इन सबको गुलाब जल के साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। स्किन पर एक बराबर लगाएं और उसे सूखने के लिए छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो

लें और सूखने दें।
नोट : व्हाइटहेड्स से छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है कि रोजाना साफ करें और त्वचा पर आने वाले ऑयल को समय-समय पर दूर करते रहें। तभी इस समस्या से निजात मिल सकेगी।

जानें इसे भी...

ओपन पोर्स या आम आदमी की भाषा में कहें तो स्किन में छेद बहुत सामान्य बात है। स्किन पर ज्यादा तेल आने के

कारण खुले छिद बड़े हो जाते हैं और चेहरे पर किसी भी तरह का प्राकृतिक मास्क इस्तेमाल न करने से यह समस्या आती है। मास्क चेहरे को साफ करके त्वचा से एक्सट्रा नमी सोख लेता है। ●

कुछ-कुछ नीला सा...

एक्वामैरिन कलर में ब्लू के कई शेड्स देखने को मिलते हैं। ध्यान से देखने पर यह कभी आसमानी नीला तो कभी डार्क ब्लू जैसा दिखता है। सुकून और ठंडक के एहसास के लिए इस रंग का चुनाव कुछ इस तरह करें।

इंटीरियर में एक्वामैरिन शेड आपको ऊर्जा से भर देगा।



ग्रे स्पिनेल एक्वामैरिन इयररिंग्स को पहनकर दिखें आकर्षक।

डायमंड और एक्वामैरिन रिंग को पहनकर क्लासी लुक पाएं।



वेस्टर्न आउटफिट पर नॉटेट हाई हील्स को पहनें।



बिग क्रिस्टल राउंड बीड एक्वामैरिन कलर के इस ब्रेसलेट को पहनना न भूलें।



वनपीस या मैक्सी ड्रेस पर इस तरह की बेल्ट पहनें। इससे आपकी पर्सनेलिटी बोल्लड नजर आएगी।



आधा ग्लास सोडा वॉटर में ब्लू सीरप और चेरी डालें। कुछ आइस क्यूब्स डालें। ब्लू मॉकटेल तैयार है।



प्रस्तुति : गीतांजलि
फोटो : संजीव कुमार
ड्रेस डिजाइनर : अर्चिता नारायणम

2 तुलसी मास्क



तुलसी का पौधा लगभग हर घर में होता है और इसके गुणों से आप बखूबी परिचित भी होते हैं। क्या आपने कभी तुलसी से फेस मास्क बनाकर देखा है। अगर नहीं तो इसे आजमाकर देखें और त्वचा में जादुई-सा फ़र्क महसूस करें।

ब्लेमिश-फ्री स्किन पाएं

एकने-फ्री त्वचा के लिए तुलसी मास्क का इस्तेमाल करें। इसमें तुलसी के साथ नीम की पत्तियों का पेस्ट मिलाकर लगाएं। इससे दाग-धब्बों से राहत मिल सकेगी। इस मास्क के प्रयोग के बाद तुरंत धूप में न निकलें।

पैक बनाने का समय : 5 मिनट

तुलसी

+

नीम



सामग्री

तुलसी के 15-20 पत्ते, 15-20 नीम के पत्ते, कुछ बूंद नींबू का रस

विधि

● ब्लेंडर में दोनों पत्तियों को डालकर पेस्ट बना लें। जरूरत होने पर थोड़ा-सा पानी मिलाएं। बोल में निकालें और नींबू का रस मिलाएं। इस गाढ़े पेस्ट को चेहरे पर अप्लाई करें। इसे लगाकर कम से कम 10 मिनट तक लगाकर छोड़ दें।

● अच्छी तरह सूख जाने के बाद

पानी से धो दें। हलके हाथों से टॉवल से पोछें। इसे सप्ताह में एक बार लगाएं।

फ़ायदा : इसके इस्तेमाल से न केवल त्वचा में निखार आता है, बल्कि दाग-धब्बे भी दूर हो जाते हैं, साथ ही आपको ताजगी का भी एहसास देता है। वहीं नीम भी त्वचा के लिए फ़ायदेमंद होता है, यह जवां रखने के साथ आपको एकने से भी बचाता है।

डिस्क्लेमर : नींबू से त्वचा में जलन हो तो इसका प्रयोग न करें।

क्लीजिंग तुलसी मास्क

तुलसी को चेहरे पर लगाने से आप चेहरे पर कुछ दिनों में ही निखार महसूस करेंगी। तुलसी क्लीजिंग एजेंट की तरह त्वचा पर काम करती है। इसमें दही मिलाने से दाग रहित त्वचा मिलेगी।

पैक को बनाने का समय : 5 मिनट

तुलसी

+

दही



सामग्री

2 टेबलस्पून तुलसी पाउडर, 1 टेबलस्पून दही

विधि

● सबसे पहले तुलसी को कुछ दिनों तक धूप में रखकर सुखा लें और फिर इसका पाउडर बना लें। अब इस पाउडर को बोल में डालें। दही मिलाएं और गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें।

● इसे चेहरे व गर्दन पर लगभग दस मिनट तक स्क्रबिंग करें।

● अब धो दें। इसे हफ़्ते में दो

बार लगाएं।

फ़ायदा : तुलसी त्वचा को निखारती है। दही में एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होता है, जो त्वचा में निखार के साथ स्किन को बैक्टीरिया-फ्री रखता है।

डिस्क्लेमर : अगर आपको पिंपल्स की समस्या है या चेहरे पर दाग के निशान हैं तो तुलसी से बने फेस मास्क को जरूर लगाएं। इससे आपको जलन से राहत मिलेगी। ●

चर्म रोग सोराईसिस के लिए गुणकारी

SORA-GM™ PLUS

AYURVEDIC SKIN TREATMENT



सोराईसिस रोग सिर में बालों, हाथों-पैरों के नाखून आदि से शुरू होकर यह रोग तेजी से शरीर पर फैलने लगता है। त्वचा पर पपड़ी सी जम जाती है तथा डैंडर्फ की तरह शरीर से उतरने लगती है। सोराईसिस के लिए भारत के प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्यों, वैद्यों ने

जड़ी-बूटियों पर अनुसंधान व प्रयोग करने के बाद गुणकारी औषधियों के रूप में तेल, क्रीम, कैप्सूल, पाऊडर तथा टैबलेट डालकर SORA-GM किट का निर्माण किया है। इसके सेवन से ईलाज में तुरंत लाभ मिल सकता है।

मेरी बेटी को 6 साल पुराना सोराईसिस रोग था। बेटी को 2019 में 8283020000 पर वैद्य जी की सलाह से निरंतर 6 माह तक Sora GM की आयुर्वेदिक दवाईओं का कोर्स हमने करवाया, अब वह सोराईसिस मुक्त जीवन जी रही है।

अजय कौशिक, लखनऊ

लगभग 12 सालों से कोई दवा काम नहीं करती थी, हर साल सर्दियों में मेरे पूरे शरीर पर सोराईसिस रोग के कारण, चमड़ी पर पपड़ी झड़ने लगती थी। वैद्य जी की सलाह से 2016 में निरंतर 6 माह तक Sora GM का कोर्स किया, तब से यह रोग मुझे दोबारा नहीं हुआ, शांति मिश्रा, जलंधर

मेरे बालों में लाल एगजीमा के कारण सोराईसिस रोग बन गया था एवं शरीर पर से चमड़ी उतरने लगती थी, 2018 में मैंने 3 माह तक निरंतर Sora GM का ट्रीटमेंट लिया, अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ। यह रोग मुझे दोबारा नहीं हुआ।

रीटा श्रीवास्तव अध्यापिका, दिल्ली

कोई भी चमड़ी रोग या सोराईसिस है तो आज ही शुरू करें SORA-GM स्किन ट्रीटमेंट

SORA-GM PLUS में 5 आयुर्वेदिक औषधियों (कैप्सूल, गोलियाँ, तेल, क्रीम व पाऊडर) का मिश्रण है जो कि भयंकर चमड़ी रोग सोराईसिस को अंदर से ठीक करने में मदद करता है। दोबारा रोग न हो इसके लिए **SORA-GM** ट्रीटमेंट सफल सिद्ध हुआ है

India's
Most
Tested
Product

30 कैप्सूल 1620 ₹, 60 गोलियाँ 990 ₹, 30 ग्राम पाउडर 990 ₹, 60ml तेल 675 ₹, 50 ग्राम क्रीम 675 ₹
(30 दिन के लिए 4950 ₹ में पाँचों दवाईयों का कोर्स)



आंखों की रोशनी को कंट्रोल करने का ऑयल

जिन लोगों की नजर कमजोर हो रही है और आंखों में कोई भी समस्या है उनके लिए वैदवाण ज्योति प्लस नाभि ऑयल बनाया गया है। जिसे न तो खाने की जरूरत है न ही आंखों में डालने की जरूरत है सिर्फ इस ऑयल को रात्रि सोने से पहले नाभि में लगाना होता है। बच्चों तथा बड़ों की सुबह-शाम नाभि में आयल लगाने से आंखों की रोशनी आगे के लिए कमजोर नहीं होगी। वहीं पर स्थगित रह जाएगी। यह बहुत ही गुणकारी नाभि ऑयल है।

घुटनों व जोड़ों के दर्द में गुणकारी है

कैप्सूल, तेल तथा क्रीम प्रति कैप्सूल 15 ₹ तेल 297 ₹, क्रीम 240 ₹

artho-aid



सभी मेडिकल स्टोर व आयुर्वेदिक स्टोर पर उपलब्ध है। न मिलने पर कंपनी के नम्बर पर संपर्क करें 98726-40666, 82830-60000

कवर स्टोरी

चेहरा मन का आईना होता है, हमारे भीतर चल रही हर हलचल की चुगली कर देता है यह।लेकिन हमेशा सब कुछ मन-मुताबिक नहीं होता। परेशान होने की हजारों वजहें हैं, फिर भी घर से बाहर निकलते ही लोग अपनी उदासी को मुस्कान के मास्क से छिपाने की कोशिश करते हैं। क्या प्रोफेशनल जीवन में कामयाबी के लिए हमेशा खुश दिखना जरूरी है, अपने मनोभावों को छिपाना कितना मुश्किल होता है, ऐसी कोशिशों से क्या वाकई हम माहौल को खुशनुमा बना सकते हैं, विभिन्न क्षेत्रों की मशहूर शख्सियतों के साथ ऐसे ही सवालों के जवाब ढूंढ रही हैं विनीता।



बहुत कुछ कहती है यह मुस्कान...



यह ज़रूरी नहीं है कि हम जो देखते हैं वह सब हमेशा सच ही हो, पर कुछ भ्रम इतने खूबसूरत होते हैं कि सबकी बेहतरी के लिए उनका बने रहना ज़रूरी है। एक बार अपनी आंखें बंद करके उन हंसते-मुस्कराते अनगिनत को चेहरों को याद कीजिए, रोज़मर्रा की ज़िंदगी में गाहे-बगाहे जिन्से अकसर आपका साबका पड़ता है। किसी कंपनी के फ्रंट ऑफिस में बैठी रिसेप्शनिस्ट, नर्स, एयर होस्टेस, टीचर, ऐक्टर और स्टैंडअप कॉमेडियन.... बहुत लंबी है यह फेहरिस्त। न जाने कितने ही लोग ऐसे हैं, जिनकी प्रोफेशनल जिम्मेदारी है-हमेशा मुस्कराते हुए दूसरों का खयाल रखना, जिसे वे बख़ूबी निभाते भी हैं, पर कभी आपने सौम्य मुस्कान के पीछे छिपी उदासी की बारीक लकीरों की भाषा पढ़ने की कोशिश की है? कोई अपनी बीमार मां को घर पर अकेला छोड़ कर आया है, किसी का बच्चा परीक्षा में फेल हो गया, किसी की शादी टूटने के क्रगार पर है तो कोई अपनी ईएमआई की क्रिस्टें नहीं जोड़ पा रहा... फिर भी सब मुस्करा रहे हैं। हर मुस्कराते चेहरे के पीछे दर्द की कई कहानियां छिपी होती हैं, फिर भी जीने के लिए लोग बात-बेबात हंसने-हंसाने के बहाने ढूँढ़ ही लेते हैं। अगर इरादे नेक हों तो बहाने बनाने में भी कोई हर्ज़ नहीं।

सहज स्वीकार्य है मुस्कान

हंसते-मुस्कराते लोग सभी को अच्छे लगते हैं और सामाजिक जीवन में ऐसे लोगों की अच्छी छवि बन जाती है और उनसे सब



दोस्ती करना चाहते हैं। इसी वजह से आजकल एमबीए के स्टूडेंट्स को इंप्रेशन मैनेजमेंट ट्रेनिंग के दौरान यह सिखाया जाता है कि मन में भले ही तनाव और चिंता हो, लेकिन प्रोफेशनल कामकाज के दौरान व्यक्ति के व्यवहार में इसकी झलक नज़र नहीं आनी चाहिए। मधुश्री (परिवर्तित नाम) एक निजी एयर लाइंस कंपनी में एयर होस्टेस हैं। वह बताती हैं, 'मुस्कान के साथ यात्रियों का स्वागत करना हमारी ड्यूटी है। कुछ लोग छोटी-छोटी बातों के लिए हमें बुरी तरह डांट देते हैं, बुरा तो लगता है फिर भी हम संयत रहते हैं। हां, अगर घर पर कभी गुस्सा आए तो मैं भाई-बहनों पर ज़ोर से चिल्ला या रोककर मन का गुबार निकाल देती हूँ, क्योंकि वहां मैं अपनी 'असली ज़िंदगी' जीती हूँ।'

व्यक्तित्व की परतें

अंग्रेज़ी के पर्सनेलिटी शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'पर्सोना' शब्द से हुई है, जिसका शाब्दिक अर्थ मुखौटा होता है। हर इंसान के

व्यक्तित्व की कुछ परतें होती हैं, जिसमें कई रंग छिपे होते हैं, जिसे हम मनोविज्ञान की भाषा में प्राइवेट सेल्फ और पब्लिक सेल्फ कहते हैं अर्थात एक ही व्यक्ति अलग-अलग जगहों और स्थितियों में अलग ढंग से व्यवहार करता है। इसलिए यह ज़रूरी नहीं है कि सार्वजनिक जीवन में खुशमिज़ाज नज़र आने वाला इंसान निजी ज़िंदगी में भी वैसा ही हो। अपनी प्रोफेशनल ज़रूरतों की वजह से उसे सचेत ढंग से अपने व्यवहार में बदलाव लाने की ज़रूरत होती है। कोई भी ऐसा प्रोफेशनल, जिसमें व्यक्ति को अकसर नये लोगों से बातचीत करने की ज़रूरत होती है, मसलन मीडिया, बैंकिंग, इश्योरेंस, वकालत और जन-संपर्क से जुड़े लोगों के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि सार्वजनिक जीवन में वे हमेशा खुश नज़र आएँ, अजनबियों के साथ उनकी बातचीत में आत्मीयता झलकनी चाहिए। ऐसे प्रोफेशनल्स अपने सतत प्रयास से प्रतिकूल परिस्थितियों में भी शालीनता से मुस्कराते हुए बातचीत की कला में पारंगत हो जाते हैं। नकली मुस्कान की वजह से मिलने वाली प्रशंसा व्यक्ति को सच्ची खुशी देती है और इससे कुछ समय के बाद खुश रहना उसकी आदत बन जाती है, जो उसके व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाती है।

अपनी प्रोफेशनल लाइफ में खुश दिखने/रहने के लिए विभिन्न क्षेत्रों के कामयाब लोग अपनी तरफ से क्या कोशिश करते हैं, आइए जानते हैं उन्हीं की जुबानी...

छिपना पड़ता है अपना दर्द

मीरा चोपड़ा, अभिनेत्री

शूटिंग के दौरान इतना अच्छा माहौल होता है कि वहां हर व्यक्ति पूरे उत्साह के साथ अपने काम में जुटा होता है। इसलिए सेट पर जाते ही मैं अपनी सारी परेशानियां भूल जाती हूँ। हमें पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को एक-दूसरे से बिलकुल अलग रखना पड़ता है। हमारे काम में एक साथ कई लोगों की मेहनत जुड़ी होती है। इसलिए शूटिंग के दौरान अगर कभी अचानक तबीयत खराब भी हो जाए तो हम छुट्टी नहीं ले सकते क्योंकि वहां सेट पर कई लोग हमारा इंतज़ार कर रहे होते हैं। मुझे याद है एक बार शूटिंग के दौरान मेरे सिर में बहुत तेज़ दर्द हो रहा था, मैंने

अस्टिटेंट डायरेक्टर से पूछा कि क्या मैं एक घंटे का ब्रेक लेकर यहीं आराम कर लूँ तो उन्होंने साफ़ मना कर दिया क्योंकि सेट पर पूरी तैयारी हो चुकी थी। फिर मुश्किल से हिम्मत जुटाकर सेट पर गई और यह उस वक़्त खुद को भूलकर पूरी तरह कैरेक्टर में ढल गई। अपनी सारी परेशानियों को भुलाकर कैरेक्टर की डिमांड के अनुसार सेट पर हमें खुद को ढालना पड़ता है। चाहे शरीर में दर्द हो या मन में उदासी, अगर कोई खुशमिज़ाज कैरेक्टर हो तो हमें इस तरह हंसना-मुस्कराना पड़ता है कि परदे पर हर कैरेक्टर बिलकुल असली नज़र आता है।



अनुभव देते हैं भावनात्मक मजबूती

रोहितारव गौड़, टीवी कलाकार

हम ऐसी फीलड में काम करते हैं, जहां हमारा दिखना बहुत मायने रखता है। शूटिंग के दौरान किसी कहानी के चरित्र की मांग के अनुकूल भावनाओं की अभिव्यक्ति जरूरी है। मैं नेशनल स्कूल ऑफ़ ड्रामा का स्टूडेंट रहा हूँ और वहां से पढ़ाई पूरी करने के बाद कुछ वर्षों तक वहां के नाट्य मंडल के लिए भी काम किया है। थिएटर की यह ट्रेनिंग मेरे लिए बहुत फ़ायदेमंद साबित हुई। वहां हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण और उनकी संतुलित अभिव्यक्ति का भी प्रशिक्षण दिया जाता है। मैं हिमाचल प्रदेश का रहने वाला हूँ। वहां से दिल्ली और फिर मुंबई आकर अभिनय के क्षेत्र में अपनी पहचान बनाने के लिए मुझे काफ़ी मेहनत करनी पड़ी। संघर्ष के अनुभवों ने भी मुझे भावनात्मक रूप से मजबूत बनाया। इसी वजह से सेट पर जाने के बाद मैं सब कुछ भूल जाता हूँ। तब मुझे कहानी के कैरेक्टर के सिवा और कुछ भी नजर नहीं आता। मुझे याद है छह साल पहले टीवी धारावाहिक 'भाबी जी घर पर हैं' की

शूटिंग चल रही थी। उसी वक़्त मुझे मोबाइल पर अपने पिताजी के निधन की सूचना मिली, उस वक़्त मैंने अपने हाव-भाव से कुछ भी जाहिर नहीं होने दिया। गहरी सांस लेते हुए अपनी भावनाओं को नियंत्रित किया। शूटिंग ख़त्म होने के बाद मैंने अपने कुछ साथी कलाकारों को यह बात बताई। मेरे विचार से जिम्मेदारी का एहसास भी हमें खुद को भावनात्मक रूप से संतुलित बनाता है। जैसा कि आपको मालूम है कि वह कॉमेडी सीरियल है और उस वक़्त मेरे लिए अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना बहुत जरूरी था, अन्यथा अभिनय करना तो दूर की बात है। घबराहट की वजह से मैं अपने डायलॉग भी भूल जाता। काम के दौरान कई बार ऐसे मौक़े भी आते हैं, जब हमारे निजी जीवन से जुड़ी परेशानियां रुकावट बन जाती हैं। ऐसी स्थिति में हम खुद को इतना मजबूत बना लेते हैं कि ऐसी बाधाओं का हमारे अभिनय पर कोई असर नहीं पड़ता। यही तो इस कला की सुंदरता है कि दर्शकों की खुशियों की खातिर अपने ग़म छिपा कर हम



कैमरे के सामने हंसते-मुस्कुराते रहते हैं। ऐसे में उनसे मिलने वाला प्यार ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है, जिससे हम प्रतिकूल स्थितियों में भी बेहतर ढंग से काम कर पाते हैं।



मुस्कान है दर्द का मरहम

डॉ. मधु गोयल, गाइनेकोलॉजिस्ट

मेडिकल कॉलेज में पढ़ाई के दौरान हमें बकायदा इस बात की ट्रेनिंग दी जाती है कि अपने अच्छे व्यवहार से हम मरीजों को कफर्टबल फील



करवाएं, तभी वे बेझिझक हमसे अपनी समस्या के बारे में बात कर पाएंगे। स्त्री-रोग विशेषज्ञ होने के नाते हमारी यह जिम्मेदारी और बढ़ जाती है। मिसकैरेज या अबॉर्शन के बाद कुछ स्त्रियों में डिप्रेशन जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं, तब प्यार से समझाकर उन्हें ऐसी मनोदशा से बाहर निकालना हमारी जिम्मेदारी होती है। घर में चाहे कितनी भी परेशानी हो, हॉस्पिटल पहुंचने के बाद सब कुछ भूलकर हमें अपने मरीजों का ध्यान रखना पड़ता है। नॉर्मल डिलिवरी के दौरान लेबर पेन की वजह से कुछ स्त्रियां बहुत नर्वस होती हैं, ऐसे में मैं उनका मनोबल बढ़ाती हूँ। बचपन में जब मेरी बेटि बीमार होती थी तो उसे घर पर छोड़कर हॉस्पिटल जाते हुए अच्छा नहीं लगता था, लेकिन उसी पल मेरे मन में यह खयाल आता था कि हॉस्पिटल में भी बीमार लोगों को मेरी जरूरत है और उनके लिए मुझे वहां जाना ही होगा। मेरे पिताजी को कैंसर था। जब उनकी कीमोथेरेपी चल रही थी, तब भी अपनी प्रोफेशनल जिम्मेदारियों के कारण मैं हॉस्पिटल से छुट्टी नहीं ले पाई। कभी-कभी ऐसी बातों को लेकर मन में बहुत ग्लानि होती है, लेकिन जीवन

के अनुभवों के साथ सोच में परिपक्वता आ गई है। हॉस्पिटल में होने वाली मौतों को देखकर अब यह समझने लगी हू कि सब कुछ अनिश्चित है, इसलिए हमें जिंदगी से प्यार करना चाहिए। हमारे पास जो भी लोग आते हैं, वे पहले से ही बहुत तफ़लीफ़ में होते हैं, कई बार मरीज और उनके परिवार वालों के व्यवहार से बहुत परेशानी होती है, फिर भी हम धैर्य के साथ उनकी हर बात सुनते हैं। अगर हम आत्मीयता भरी मुस्कान के साथ मरीज का हाल पूछते हैं तो उसे बहुत राहत महसूस होती है। मैं अपनी सेहत का भी बहुत ध्यान रखती हूँ। योग, मॉर्निंग वॉक और म्यूज़िक के जरिये मेरा सारा तनाव दूर हो जाता है, तभी मैं मरीजों को मेडिकल ट्रीटमेंट के साथ उन्हें इमोशनल सपोर्ट भी दे पाती हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि डॉक्टर की मुस्कान मरीज के लिए मरहम का काम करती है, इससे उसके शरीर का न सही, पर मन का दर्द जरूर दूर हो जाता है।

पॉजिटिव सोच रखता हूँ हमेशा



जॉन अब्राहम, अभिनेता एवं निर्माता

शूटिंग के दौरान जब कभी मेरा मन परेशान होता है तो मैं अपने यूनिट वालों को देखता हूँ। तब मेरे मन में यही खयाल आता है कि अगर फिल्म के लिए ये लोग इतनी कड़ी मेहनत कर रहे हैं तो मैं क्यों नहीं कर सकता। इसी तरह मैं अपनी कार की खिड़की से बाहर सड़क पर पैदल चलने वाले लोगों को देखता हूँ यही तो लगता है कि उनके सामने मेरी समस्याएं तो बहुत छोटी हैं और मैं बहुत भाग्यवान हूँ। ऐसे में मेरा कोई हक़ नहीं बनता है उदास रहने का। मैं सेट पर हमेशा खुश रहता हूँ। अगर काम का टेंशन होता है तो हम उस पर बात करते हैं, पर मैं हमेशा पॉजिटिव तरीके से सोचता हूँ, इसी वजह से हमेशा खुश रहता हूँ। पूरी फिल्म यूनिट मेरे लिए परिवार की तरह है और सेट पर मैं उनके साथ खुशनुमा माहौल में काम करता हूँ।

तालियों से मिलती है खुशी

जैमी लिवर, स्टैंडअप कॉमेडियन

मेरी निजी जिंदगी में चाहे कितनी भी परेशानी क्यों न चल रही हो, स्टेज पर जाते ही मेरी सारी थकान और उदासी पल भर में दूर हो जाती है। इसी तरह जब मेरे किसी वीडियो की शूटिंग होती है तो वहां कैमरा और लाइट को देखते ही सब कुछ भूल कर मैं अपने परफॉर्मेंस में डूब जाती हूँ। यह इसीलिए संभव होता है कि मैं अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के बीच कोई घालमेल नहीं करती। शो या उसकी

तैयारी के दौरान केवल काम पर ध्यान देती हूँ। जब शो नहीं होता तो घर पर रिलैक्स करती हूँ। कई बार स्टेज पर जाने से पहले मन बहुत उदास होता है। यह स्थिति मेरे लिए काफ़ी चुनौतीपूर्ण होती है, लेकिन दर्शकों को देखते ही ऐसा लगता है

कि ये मेरे लिए यहां आए हैं और इन्हें हंसाना मेरी जिम्मेदारी है। मुझे याद है एक बार

शो से पहले मुझे तेज बुखार था और बहुत कमजोरी महसूस हो रही थी।

फिर भी हिम्मत जुटाकर स्टेज पर गई। वहां दर्शकों का उत्साह

देखकर मैं भी पॉजिटिव एनर्जी से भर गई और उस दिन लोग खूब हंसे

तो मुझे ऐसा लगा कि मेरी मेहनत सफल हो गई। परफॉर्मेंस के अंत में

दर्शकों की तालियां सुनकर मन को बहुत संतुष्टि मिलती है।



प्रोफेशनल जिम्मेदारी का एहसास

गीता चंद्रन, भरतनट्यम नृत्यांगना

नृत्य से मुझे इतनी ऊर्जा मिलती है कि अगर पहले से मन में कोई तनाव हो भी तो वह दूर हो जाता है। चूंकि मेरा पेशा और प्रोफेशन दोनों एक ही है तो मैं स्वयं पर कभी भी ऐसा दबाव महसूस नहीं करती कि 'मुझे स्टेज पर खुश दिखना है' इसी वजह से मैं सभी अभिभावकों को यही सलाह देती हूँ कि अपने बच्चों को उसी फील्ड में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें, जिसमें उन्हें सच्ची खुशी मिले। अगर किसी वजह से ऐसा संभव न तो हर व्यक्ति के पास कोई एक ऐसी ही ज़रूर होनी चाहिए, जिसके साथ वह अपना कुछ वक़्त बिता सके। इससे मिलने वाली पॉजिटिव एनर्जी की मदद से वह खुद को रीचार्ज कर सकता है। हर कार्य में प्रोफेशनलिज्म बहुत ज़रूरी है। मुझे याद है, एक बार स्टेज शो के थोड़ी देर पहले सड़क दुर्घटना में मेरे पिताजी गंभीर रूप से घायल हो गए थे, मुझे उसी वक़्त सूचना मिली पर मैं अचानक शो कैंसिल नहीं कर सकती थी। इसलिए परफॉर्मेंस ख़त्म होने के बाद उनसे मिलने हॉस्पिटल गई। उस शो के दौरान लोगों को मेरा नृत्य बहुत पसंद आया और किसी



को यह मालूम नहीं था कि मैं किस हालात में परफॉर्मेंस दे रही हूँ। नृत्य के अभ्यास के दौरान हमें भावों की अभिव्यक्ति और भावनाओं पर नियंत्रण का प्रशिक्षण दिया जाता है, इसलिए निजी जीवन में चाहे कितनी ही परेशानियां हों, लेकिन नृत्य के दौरान हम उसमें इतना डूब जाते हैं कि देखने वाले को इस बात का जरा भी आभास नहीं होता कि हमारे मन में कोई दुख या तनाव है।



हमारी जिम्मेदारी है हंसाना



सुनील पॉल, कॉमेडियन

मेरे साथ कई बार ऐसा होता है कि स्टेज पर जाने से ठीक पहले तबीयत खराब होती है या निजी जीवन से जुड़ी किसी समस्या के कारण मन बहुत तनावग्रस्त होता है, लेकिन हम परफॉर्मर हैं। चाहे कुछ भी हो जाए, खराब मूड लेकर स्टेज पर नहीं जा सकते हैं। हर शो हमारे लिए एक परीक्षा की तरह होता है, हर बार हम पहले की तुलना में ज़्यादा अच्छी परफॉर्मेंस देने की कोशिश करते हैं क्योंकि दर्शकों को हंसाना हमारी जिम्मेदारी है। शो के दौरान दर्शकों की तालियां सुनकर तबीयत अपने आप ठीक हो जाती है। मुझे याद है, एक बार मैं खांसी से बहुत परेशान था। उसी दौरान मेरे दो शोज की बुकिंग थी। फिर मैंने 'शो मस्ट गो ऑन' वाली बात को ध्यान में रखकर स्टेज पर परफॉर्म किया। दर्शकों से कहा कि मुझे आपका साथ चाहिए, क्योंकि मेरी तबीयत ठीक नहीं है। दर्शक भी समझदार थे और मजेदार बात यह

भी थी कि पूरी परफॉर्मेंस के दौरान मुझे एक बार भी खांसी नहीं आई। अब तक मैं 3000 से अधिक शोज कर चुका हूँ, लेकिन कभी भी किसी निजी समस्या की वजह से शो कैंसिल करने की नौबत नहीं आई। अगर हम मुफ्त में भी शो दिखा रहे हों तो भी दर्शकों को हंसाना हमारी ड्यूटी है, क्योंकि वे अपना क़ीमती वक़्त निकालकर शो देखने आते हैं। मुझे याद है, एक बार मैं नेपाल में स्टेज पर परफॉर्म कर रहा था। मुझे नहीं पता था कि दूसरे दिन भी वही दर्शक आए हैं, जो पहले दिन आए थे। दूसरे दिन वे मेरे जोक्स पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दे रहे थे। मैं बहुत परेशान हुआ, लेकिन जल्द ही मुझे सारा माजरा समझ आ गया। फिर स्टेज पर ही कुछ नयी वन लाइनर जोक्स सोचकर बोलता रहा, जिससे दर्शकों को हंसी आए। ख़ैर, वह मेरे लिए कठिन परीक्षा की घड़ी थी। थोड़ी देर बाद दर्शकों के ठहाकों और तालियों ने मुझे यह बता दिया कि मैं उस परीक्षा में सफल हो गया।

एक कला है दर्द को छिपाना

अर्चना पूरन सिंह, होस्ट कॉमेडी शोज

दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाना कोई आसान काम नहीं है। जिसे दूसरों को हंसाने की जिम्मेदारी मिल जाए, उसके लिए खुद हंसने के मौक़े कम हो जाते हैं। लोगों को हंसाने के लिए कई बार हमें अपने दुख-दर्द को छिपाना पड़ता है। कई बार जीवन की मुश्किल स्थितियों में भी हमें दर्शकों को हंसाना पड़ता है। मुझे याद है जब मैं कॉमेडी सीरियल 'श्रीमान-श्रीमती' के लिए काम कर रही थी, उसी दौरान मुझे सूचना मिली कि मेरे पापा नहीं रहे। उसी वक़्त अपने होमटाउन देहरादून के लिए निकल पड़ी। मैंने शो के प्रोड्यूसर से केवल दो दिनों का वक़्त मांगा। मुझे तेरहवीं तक की भी मोहलत नहीं मिली। उस धारावाहिक के जिस एपिसोड के लिए शूट करना था, उसमें प्रेमा शालिनी (मेरा चरित्र) के पिताजी की एंट्री होती है। उस शो में मुझे पापा शब्द कई बार बोलना था। वह मेरे लिए बहुत मुश्किल दौर था, लेकिन मैंने पूरे धैर्य के साथ शूटिंग पूरी की। अपने सारे दुख-दर्द भुलाकर काम के वक़्त हम लोग किसी सैनिक की तरह अपनी जिम्मेदारी निभाते हैं। अपने दुखों को छिपाना भी बहुत बड़ी कला है और जो इसमें सफल हो जाए वही अच्छा कलाकार है।



पढ़ाती हूँ रोचक ढंग से

सरिता दास, टीचर

बच्चे देश के भविष्य हैं और इसी वजह से हम टीचर्स की यह जिम्मेदारी है कि हम उन्हें प्यार के साथ अच्छी शिक्षा और संस्कार दें। मैं चौथी कक्षा के बच्चों को मैथ्स पढ़ाती हूँ। वैसे भी मैं सख़्ती के बजाय बच्चों को प्यार के साथ अनुशासित करने में यत्न रखती हूँ। निजी और प्रोफेशनल जीवन को बिलकुल अलग रखती हूँ। फ़िलहाल तो कोविड की वजह से छोटे बच्चों की ऑनलाइन क्लासेज चल रही हैं। फिर भी उन्हें हमेशा रोचक और सरल ढंग से मैथ्स के सवाल हल करना सिखाती हूँ। ऑनलाइन क्लासेज के दौरान कभी-कभी वीडियो ऑन करके बच्चों से बातचीत ज़रूर करती हूँ, इससे वे मुझसे जुड़ाव महसूस करते हैं और उन्हें समझने में भी आसानी होती है। बचपन में मुझे भी खुशामिजाज टीचर्स अच्छी लगती थीं और उनकी बातें आसानी से समझ में आ जाती थीं। इसी वजह से मैं भी अपने स्टूडेंट्स के साथ सहज ढंग से बातचीत करके उन्हें कंफर्टेबल फील करवाती हूँ, ताकि वे बेझिझक मुझसे सवाल पूछ सकें। ●



इंटरव्यू : मुंबई ब्यूरो से प्रियंका सिंह और दीपेश पांडे



शुगर क्रेविंग और हॉर्मोंस

कई लोग चॉकलेट या मिठाई का डिब्बा देखकर अपनी जुबान पर कंट्रोल नहीं कर पाते। वहीं कुछ लोग मीठा खा लें तो उन्हें रात भर नींद नहीं आती। शुगर क्रेविंग का आपके हॉर्मोंस से क्या कनेक्शन है, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

आपने ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जो हमेशा मीठा खाते रहते हैं या उनका बार-बार मीठा खाने का मन करता है। एक्सपर्ट की मानें तो महिलाओं को दिन भर में 6 टीस्पून, वहीं पुरुषों को 9 टीस्पून चीनी तक सीमित रखने की सलाह दी जाती है। जिंदल नेचरक्वोर इंस्टिट्यूट की डाइटिशियन सुषमा पी. इस, से जानें यहां।

धीरे-धीरे छोड़ें मीठा

- एकदम से चीनी को छोड़ने के बजाय अपनी डाइट रूटीन में चीनी के ऑप्शंस को चुनें। अगर आप दिन भर की चाय-कॉफी में 3 टीस्पून चीनी का सेवन करते हैं, तो धीरे-धीरे इसे 1 टीस्पून तक लाएं।
- उन खाद्य पदार्थों के प्री-शुगर्ड ब्रैंड्स को स्विच करें, जिनमें एडेड शुगर लिखा हो। उसमें आपको चीनी को मिलाने की ज़रूरत नहीं होती। इस तरह आपका चीनी का उपभोग करने पर अधिक नियंत्रण होगा और इससे यह स्पष्ट होगा कि आप चीनी का कितना सेवन कर रहे हैं। दुकानों से लिए गए मीठे खाद्य पदार्थों के सेवन से पूरी तरह बचें।
- प्रोटीन का सेवन उन लोगों के द्वारा बताई गई एक और ट्रिक है, जो चीनी की आदत को छोड़ने के लिए कारगर है। प्रोटीन आपको लंबे समय तक तृप्त (लंबे समय तक भूख ना लगाना) करने के लिए जाना जाता है, जिससे आपको अचानक भूख लगने की संभावना कम हो जाती है जो आसानी से मिठाई, कैंडी या चॉकलेट द्वारा पूरी की जाती है।

जी ललचाए...



शुगर रश क्या है?

शुगर रश एक मिथ है। अगर आपको मीठा खाने की तीव्र इच्छा हो रही है और आपकी एनर्जी लो हो रही है, तो इसे शुगर रश कहेंगे। एनर्जी लो हो रही है तो कुछ मीठा खाएं, पर वह भी हेल्दी होना चाहिए, जैसे फल या नट्स से इस कमी को पूरा करें।

होती है नींद की कमी

जो लोग रात भर जागते हैं या जिनकी नींद पूरी नहीं होती, उनके शरीर में जब ऊर्जा की कमी होती है, तब उन्हें जंक फूड या मीठी चीजें खाने का मन करता है। अनिद्रा हमारे हॉर्मोंस को प्रभावित करती है।

लो ब्लड शुगर

हमारा शरीर जब भूखा होता है, तब उसे

अधिक ईंधन या फ्यूएल की आवश्यकता पड़ती है। जब आप कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन खाते हैं, तो पाचन तंत्र उसे शुगर में तोड़ देता है। जो उसे रक्त के ज़रिये कोशिकाओं में ले जाकर एनर्जी में बदलता है। ऐसे में हमें अधिक कार्बोहाइड्रेट लेने की ज़रूरत पड़ती है, जिस कारण हमें शुगर क्रेविंग होने लगती है।

स्ट्रेस हॉर्मोन

शरीर जब स्ट्रेस में होता है, तब कार्टिसोल और एड्रेनालाइन हॉर्मोन ज़्यादा बनने लगता है। ये दोनों हमारी बाँड़ी में असंतुलन पैदा करते हैं, जिससे ब्लड प्रेशर और इंसुलिन का स्तर बढ़ता है और हमें मीठा खाने का मन करता है।

डाइटिंग भी है एक कारण

कई लोग स्लिम होने के कारण स्ट्रिक्ट डाइटिंग करते हैं। इसकी वजह से उनके शरीर को पूरा पोषक तत्व नहीं मिल पाता। मगर शरीर को हेल्दी फ़ैट और प्रोटीन की ज़रूरत पड़ती है, जिससे वह ब्लड शुगर को नियंत्रित रख सके। शरीर में ग्लूकोज़ का स्तर बिगड़ने पर आपको चॉकलेट या मिठाई खाने की क्रेविंग होनी शुरू हो जाती है। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि



खुशी की तलाश अरे! यह तो यहीं है...

जिसकी तलाश में हम न जाने कितने अनजान रास्तों पर भटकते हैं और अंत में निराश होकर भाग्य को कोसने लगते हैं, दरअसल वह हमारे ही भीतर कस्तूरी की तरह बसी होती है।...बस जरूरत इतनी है कि अपने अंतर्मन में झांककर हम उसे पहचानने की कोशिश करें। अपने मन भीतर छिपी खुशी को कैसे पहचानें, बता रहे हैं, वेदांताचार्य शिवेंद्र नागर।

अगर बिना किसी भूमिका के सरल शब्दों में बात की जाए तो जितनी अधिक चाहत होगी, खुशी उतनी ही कम मिलेगी। इसके विपरीत अगर चाहत कम होगी तो खुशियां ज़्यादा मिलेंगी।

क्षणिक है पाने का सुख

आप में से अधिकतर लोग यही सोच रहे होंगे कि यह क्या बात हुई भला! हमने तो यही

देखा है कि जहां इच्छाएं जितनी अधिक होती हैं, वहां उतनी ही अधिक प्रसन्नता भी होती है। भगवान से मनौती मांगकर मिली संतान से अधिक सुख मिलता है। लंबी बेरोज़गारी के बाद नौकरी मिले तो ऐसा लगता है कि सब कुछ हासिल कर लिया। बहुत परेशानी के बाद अगर बेटी को योग्य घर-वर मिल जाए तो जंग जीतने से भी ज़्यादा खुशी मिलती है। आप सोच रहे होंगे कि मैं ये कैसी उल्टी बातें

कर रहा हूँ कि जितनी अधिक आकांक्षा होगी उसकी तुलना में प्रसन्नता बहुत कम मिलेगी। जबकि सच तो इसके विपरीत नज़र आता है। चाहत अधिक हो तो हमें खुशी अधिक महसूस होती है, लेकिन बहुत अधिक चाहत के बाद मिलने वाली अनुभूति वास्तव में प्रसन्नता नहीं बल्कि दर्द से छुटकारा पाने के बाद मिलने वाली राहत की भावना होती है। मसलन, रास्ते में पैदल चलने के बाद अगर पीने को ठंडा पानी मिल जाए तो निश्चित रूप आप बहुत अच्छा महसूस करेंगे। बहुत प्रयास के बाद मिलने वाला परिणाम पाकर अच्छा तो लगता है, पर ज़रा टहरकर गहराई से सोचिए तो आपको यह अनुभव होगा कि ऐसी सारी खुशियां क्षणिक हैं।

खोने की आशंका

ऐसी प्रसन्नता जितनी तेज़ी से आती है, उतनी ही तेज़ी से चली भी जाती है। ऐसे सभी अनुभवों में दुख की मात्रा अधिक होती है और सुख तो लेशमात्र ही होता है। किसी भी भौतिक वस्तु या सुख-सुविधा से मिलने वाली खुशी पानी के बुलबुले की तरह होती है, जो क्षण भर में नष्ट हो जाती है। जब तक आपके पास अच्छी क्वालिटी का महंगा मोबाइल फ़ोन नहीं था, तब यही सोचकर आप अकसर उदास रहते थे कि मेरे सभी दोस्तों के पास अच्छे फ़ोन हैं, पर मेरे पास नहीं है, लेकिन जब मिल गया तो कुछ ही दिनों में महंगा फ़ोन रखना आपकी ज़रूरत में शामिल हो गया। तब उसके लिए आपके मन में कोई खुशी नहीं होती, बस आपको उसकी आदत पड़ जाती है। हां, अगर कभी फ़ोन खो जाए

तो दुख जरूर होता है। यह सोचने वाली बात है कि जैसे ही हम कुछ हासिल करते हैं। उसे खोने की आशंका से हमारा मन पहले से भी कहीं ज्यादा परेशान रहने लगता है। ऐसी स्थिति में कुछ भी पाने का सुख हमारे पास ज्यादा समय तक टिक नहीं पाता, लेकिन उसके खोने या नष्ट होने की आशंका हमेशा बनी रहती है।

पहचानें अपनी प्राथमिकता

अब बात करते हैं शरीर की खुशी के बारे में। आपको इस बात पर भी प्रसन्न होना चाहिए कि आप सांस ले पा रहे हैं। सांस चल रही है तो आपको कोई खुशी नहीं है। शरीर के भीतर मौजूद असंख्य कोशिकाएं और महत्वपूर्ण अंग जब साथ मिलकर सही ढंग से अपना काम करते हैं, तभी हम स्वस्थ और सक्रिय जीवन व्यतीत करते हैं, लेकिन इस बात पर प्रसन्न होकर हम कभी भी ईश्वर को धन्यवाद नहीं देते, लेकिन जब कोई एक अंग सही ढंग से काम न करे तो हम परेशान हो जाते हैं। अब दोबारा सोचिए कि फ़ोन खोने की आशंका बड़ी है या जीवन के नुकसान की? निश्चित रूप से स्वस्थ शरीर ही व्यक्ति के लिए सबसे बड़ा धन है। ऐसे में अब तो आप भी यह समझ गए होंगे कि आपके जीवन की प्राथमिकता क्या है और आपको किसका अधिक ध्यान रखना चाहिए?

बड़ा बावरा है यह मन

धन और तन से परे अब चलते हैं मन की दिशा की ओर। हमने सुना है कि मन तो चंचल, जिद्दी, बच्चों की तरह नादान और दुखों का घर है, इत्यादि, जबकि वास्तविकता तो यह भी है कि मन का सुख धन और तन की खुशियों से बहुत विशाल और सनातन है। अपनों द्वारा दिया हुआ प्रेम का छोटा-सा उपहार भी वर्षों तक खुशियां देता है। प्रेम एक ऐसा संबंध है-जिसकी चाहत के लिए व्यक्ति हजारों दुखों और परेशानियों को सहजता से झेल जाता है। यदि हम प्रसन्नता को हिसाब-किताब के तराजू पर तौलें तो धन से अधिक सुख तन में है और तन से अधिक सुख मन में है। अर्थात् जितना आप अपने अंतःकरण की गहराइयों में प्रवेश करते हैं, सच्ची प्रसन्नता पाने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।

विद्या है श्रेष्ठ धन

जब भी किसी नेकी के कार्य की चर्चा होती है तो लोग तन, मन, धन से दान और सेवा करने का जिक्र करते हैं। इसीलिए इससे मिलने वाले सुख को ही लोगों ने सर्वोपरि मान लिया, लेकिन श्रीमद्भगवत गीता के



लेखक-परिचय



वेदांताचार्य शिवेंद्र नागर

वेदांत दर्शन और श्रीमद्भगवत गीता के प्रभावशाली वक्ता, ऋषिकेश स्थित गीता फ़उंडेशन के

संस्थापक, जिसका उद्देश्य श्रीमद्भगवत गीता के बहुमूल्य ज्ञान को आधुनिक समाज तक पहुंचाना है। नागर जी विदेश में भी गीता के ज्ञान का प्रचार-प्रसार करते हैं। इनका संपूर्ण जीवन वेदांत दर्शन को समर्पित है।

5 सुनहरे सूत्र

- दूसरों से अपनी तुलना न करें
- स्वयं को सम्मान दें
- अपनी प्राथमिकताएं पहचानें
- हमेशा अच्छे सोचें
- अपने प्रति ईमानदार बनें

तीसरे अध्याय के 42वें श्लोक का सारांश यह है कि भगवान श्रीकृष्ण ने इंद्रियों को प्रबल कहा है, उससे भी शक्तिशाली मन है और मन से भी बलवान बुद्धि है और अंततः सर्वशक्तिमान स्वयं प्रभु हैं, इसलिए हमें हर पल उनका स्मरण करना चाहिए। साथ ही, तन-मन और धन से अधिक प्रसन्नता विद्या में है। यह खुशी कोई चुरा नहीं सकता, कोई लूट नहीं सकता। तभी तो हम बच्चों को पढ़ने के लिए स्कूल-कॉलेज भेजते हैं। आप कल्पना करें कि आपको धन का सुख दो मिनट के लिए मिलता है, तन का सुख दो सप्ताह तक

महसूस होता है, मन का सुख शायद दो महीने तक खुशी दे, लेकिन जब आप यह याद करते हैं कि दसवीं में प्रथम श्रेणी के साथ पास हुए थे तो उस उपलब्धि को याद करके आज भी आपको बहुत अच्छा महसूस होता होगा।

परम आनंद का मार्ग

दुनिया की हर खुशी इच्छा पूरी होने के बाद मिलती है। अगर वह पूरी न हो तो दुख होता है, लेकिन अध्यात्म में सच्चा सुख तभी मिलता है, जब सारी कामनाएं खत्म हो जाएं। सामान्य स्थिति में इच्छा पूरी हो तो सुख होता है, न हो तो दुख होता है, परंतु जब इच्छा खत्म हो जाए तो आनंद की प्राप्ति होती है। अब आप एक बार रोज़मर्रा की दिनचर्या पर गौर करें, सुख-दुख, मान-अपमान, लाभ-हानि यह सब निरंतर चलता रहता है, परंतु पूरे 24 घंटे की सबसे आनंदमय अवस्था है-वह मीठी नींद, जिसमें आप शांतचित्त होकर अपनी आंखें बंद करके गहरी सांस लेते हैं। जरा सोचिए कि इतनी गहरी खुशी क्यों होती है उस नींद में? ...इसलिए क्योंकि गहरी नींद में मनुष्य आनंद को कुछ समय के लिए अनुभव करता है। गहरी नींद में न सुख है न दुख, न लाभ न हानि, न मान न अपमान, न अमीरी न गरीबी, बस, आनंद ही आनंद है। शास्त्रों में गहरी नींद को आनंदमय कोष का नाम भी दिया है।

कहते हैं कि अध्यात्मज्ञान अथवा ब्रह्मज्ञान सबसे अधिक प्रसन्नता देता है क्योंकि वहां कोई इच्छा नहीं। हर मनुष्य खुशी ढूंढ रहा है, पर सारी जिंदगी वह वस्तुओं, व्यक्तियों और उन स्थितियों में उसकी तलाश कर रहा है, जहां वह है ही नहीं। सबसे दिलचस्प बात तो यह है कि खुशी का मूल स्थान आप स्वयं हैं। आप खुद ही प्रसन्नता के भंडार हैं। आप स्वयं ही आनंद स्वरूप हैं, परंतु अज्ञानता के कारण विषयों, वस्तुओं और परिस्थितियों के बीच भटक रहे हैं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि आप दुनिया को खुशी तभी दे सकते हैं, जब स्वयं अंदर से प्रसन्नचित्त हों। यदि आप ही खुशी से कंगाल हों तो किसी और की झोली कैसे भर सकते हैं? इसीलिए किसी शास्त्र ने कहा है- 'थामा था उनका हाथ, जो खुद ढूंढते थे सहारा।' अर्थात् हम उस व्यक्ति से खुशी की उम्मीद कर बैठें हैं जो स्वयं किसी और के सामने खुशी की भिक्षा मांगने के लिए खड़ा है। आप अमृतस्य पुत्रं यानी परमात्मा की संतान और आत्म स्वरूप हैं। यह ज्ञान ही आपको संपूर्ण आंतरिक प्रसन्नता देगा और इसे प्राप्त करने के बाद ही, सही मायने में आप अपने परिवार और आसपास के माहौल को खुशनुमा बना सकते हैं। ●



हंसेंगे तो नहीं फंसेंगे

एक व्यापारी लंबे समय से गहरे अवसाद में था। खूब इलाज कराने के बाद भी जब वह अवसाद से बाहर नहीं आया तो एक आध्यात्मिक गुरु के पास पहुंचा। उसकी व्यथा-कथा सुनने के बाद गुरु जी ने कुछ नहीं कहा। व्यापारी को लगा कि गुरु जी उसकी समस्या पर गंभीर मंथन कर रहे हैं और थोड़ी-ही देर में कोई हल सुझाएंगे। लेकिन जब शाम तक भी गुरु जी कुछ नहीं बोले, तो वह मायूस होकर लौटने लगा। जैसे ही वह उठा, गुरु जी ने अपने शिष्य को बुलाया। शिष्य ने व्यापारी को कागज के एक लिफाफे में बंद कुछ पर्चियां देते हुए कहा कि वह हर रोज सुबह नाश्ते से पहले एक पर्ची खोले और उसे पढ़ें। तीस दिन बाद जब पर्चियां खत्म हो जाएं तो गुरु जी से मिले। लिफाफा लेकर व्यापारी चुपचाप चला गया। अगले दिन सुबह उसने एक पर्ची खोली और

हंसी भगवान की दवा है। इसमें डुबकी लगाने से तन स्वस्थ और मन आनंदित रहता है। इसलिए रोज हंसिए, खूब हंसिए, खुलकर हंसिए। हंसने से आप बीमारियों की जकड़ में नहीं फंसेंगे। जिंदगी खुशनुमा एहसास से भर जाएगी। यहां जानिए, लाफ्टर थेरेपी और इसके फ़ायदों के बारे में:

उसे पढ़कर हलका-सा मुस्कराया। दूसरे दिन जब उसने पर्ची पढ़ी तो पहले दिन के मुक्राबले थोड़ा ज़्यादा मुस्कराया। इस तरह वह रोज एक नई पर्ची खोलता और उसे पहले दिन के मुक्राबले ज़्यादा हंसी आती। धीरे-धीरे वह खुलकर हंसने लगा। कभी-कभी तो जोर

से ठहाका लगाता और हंसते-हंसते बेहाल हो जाता। हंसी रूपी दवा से धीरे-धीरे उसका डिप्रेशन दूर होता गया और वह खुश रहने लगा। एक महीने बाद जब वह दोबारा गुरु जी के पास पहुंचा तो उसके चेहरे की रंगत देखकर वे मुस्कराए और पूछ बैठे, 'दवा वक्त

पर ले रहे हो न।' उनकी बात का आशय समझ व्यापारी ने उनके पांव पकड़ लिए और रोज़ हंसी की गंगा में डुबकी लगाने का वादा किया।

अगर आप भी व्यापारी की तरह उदास और परेशान रहते हैं तो हंसी से दोस्ती कीजिए। हंसी भगवान की दवा है। यह हृदय को तो निर्मल करती ही है, इसकी एक खुशक से तनाव भी दूर होता है। मन प्रसन्न रहता है। शरीर किसी बीमारी की जकड़ में नहीं फंसता। इसलिए रोज़ हंसिए, खूब हंसिए और सबको हंसाइए। हंसने के अनगिनत फ़ायदे हैं:

- लाफ्टर थेरेपी से डिप्रेशन, हाइपरटेंशन, सिरदर्द में राहत मिलती है।
- रोज़ थोड़ी देर हंसने से डायबिटीज़ पर क़ाबू पाया जा सकता है।
- हंसने से शरीर और मस्तिष्क में ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा पहुंचती है, जिससे शरीर में नई ऊर्जा और उत्साह का संचार होता है।
- अध्ययनों के मुताबिक़ खुलकर हंसने से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी में भी फ़ायदा मिलता है।
- हंसने से चेहरे की मांसपेशियों का व्यायाम होता है। इससे त्वचा पर चमक आती है।
- खुलकर हंसने से भूख ज़्यादा लगती है।
- ज़ोर से हंसने से दिमाग़ तेज़ और रचनात्मक होता है। याददाश्त दुरुस्त रहती है।
- हंसने से तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन कार्टिसोल की मात्रा घटती है।
- एक अध्ययन के मुताबिक़ रोज़ एक घंटा हंसने में लगभग 400 कैलरी ऊर्जा की ख़पत होती है, जिससे मोटापा नहीं पनपता।
- हंसने से आशावाद और सकारात्मक

क्या है लाफ्टर योग

लाफ्टर योग प्रशिक्षक दुर्गा दास कहते हैं कि जीवन में खुशी के लिए व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए। लाफ्टर थेरेपी ऐसी वैकल्पिक पद्धति है जो इन चारों स्तरों पर व्यक्ति को स्वस्थ-सक्रिय बनाती है। इसे योग इसलिए कहते हैं, क्योंकि इसमें प्राणायाम और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी शामिल हैं। इसलिए, इसे दिनचर्या का हिस्सा जरूर बनाएं। आप इसे इस तरह कर सकते हैं:

- इसकी शुरुआत ताली बजाने से होती है। इसलिए अपने हृदय के सामने अंगुली से अंगुली और हथेली से हथेली मिलाते हुए ताली बजाएं। फिर तालियों के साथ लय में हो हो हा हा बोलें।
- इसके बाद हाथों को आकाश की ओर ले जाते हुए नाक से गहरी सांस लें और हाथों को नीचे की ओर करते हुए मुंह से सांस छोड़ें। कुछ देर बाद फिर से गहरी-लंबी सांस लें और कुछ सेकंड सांस रोकने के बाद हंसते हुए उसे छोड़ें।
- ताली बजाते हुए दो बार वैरी गुड, वैरी गुड बोलें। फिर दोनों हाथों को आकाश की ओर फैला कर खुशी से हे चिल्लाएं।
- पास खड़े व्यक्ति से हाथ मिलाएं और उसकी आंखों में देखते हुए तब तक हंसे, जब तक सब लोग खुशी महसूस न करने लगें।
- अंत में नाचते-गाते हुए खुलकर हंसें।

नोट : यह एक्सरसाइजेंस शुरु में किसी प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करें। गर्भवती स्त्रियां और किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित व्यक्ति इन एक्सरसाइजेंस को करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

विचारों को बल मिलता है। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा जैसे नकारात्मक भाव दूर होते हैं।



हंसने के बहाने हज़ार

सेहत से दोस्ती के लिए रोज़ हंसिए, हंसने के बहाने तलाशिए। आपको हंसाने में मदद करेंगी, ये बातें:

- कोई कॉमिक बुक।
- कॉमेडी फिल्म या टीवी शो।
- लाफ्टर क्लब की सदस्यता और लाफ्टर योग।
- हंसमुख लोगों से दोस्ती।
- दोस्तों के साथ अच्छे जोक या किसी फनी स्टोरी की शेयरिंग।
- बच्चों के साथ चक्रत बिताना, खेलना और बातें करना।
- मेट्रो, ट्रेन या बस में मिले किसी अजीबोगरीब व्यक्ति के बारे में सोचना।
- खुद अपनी किसी अजीब-सी हरकत या आदत पर हंसना। ●

सखी फीचर्स

लाइफस्टाइल कोच और लाफ्टर योग प्रशिक्षक दुर्गा दास और डॉ. ज्योति कपूर, सीनियर साइकिएट्रिस्ट एवं फाउंडर मन:स्थली से बातचीत पर आधारित

स्क्रिप्टेड नहीं हैं हमारी खुशियां...

किसी को किसी दूसरे की मदद करके खुशी मिलती है तो किसी को कुछ अच्छा पकाकर। सच कहा जाए तो सभी के लिए अपनी खुशियों के अलग-अलग मायने हैं। इसी विषय पर हमने बात की कुछ सेलेब्स से और जाना कि उन्हें किस चीज से खुशी मिलती है।



अपनी लाइफ के सेक्सा और चूचा को फ़ोन करता हूँ : वरुण शर्मा

फिल्म 'फुकरे', 'छिछोरे' में चूचा और सेक्सा का किरदार निभाने वाले अभिनेता वरुण शर्मा कहते हैं कि मुझमें निराशा का भाव बिलकुल नहीं आता। लोग मुझसे पूछते हैं कि आपकी हॉबी क्या है? जैसे दूसरों की सिंगिंग और डांसिंग होती है, मेरी थिंकिंग है। मैं काफी सोचता हूँ। मैं कॉमेडी करता हूँ, ऐसे में लोगों को लगता होगा कि मैं कैसे सोच सकता हूँ? लेकिन मैं वाकई सोचता हूँ। निराशा तो वैसे नहीं आती है, लेकिन कई बार आप किन्हीं बातों से परेशान हो जाते हैं। अच्छी बात यह है कि मैं अपनी सभी बातें अपने परिवार के साथ साझा करता हूँ। उनसे कुछ नहीं छिपाता, वह मेरे लिए सपोर्ट सिस्टम हैं। आप इसे ऐसे समझें कि जो मेरी लाइफ के सेक्सा और चूचा हैं यानी मेरे दोस्त मैं उन्हें फ़ोन कर लेता हूँ और वे सब ठीक कर देते हैं, जिससे मेरा मूड भी फ़ेश हो जाता है।

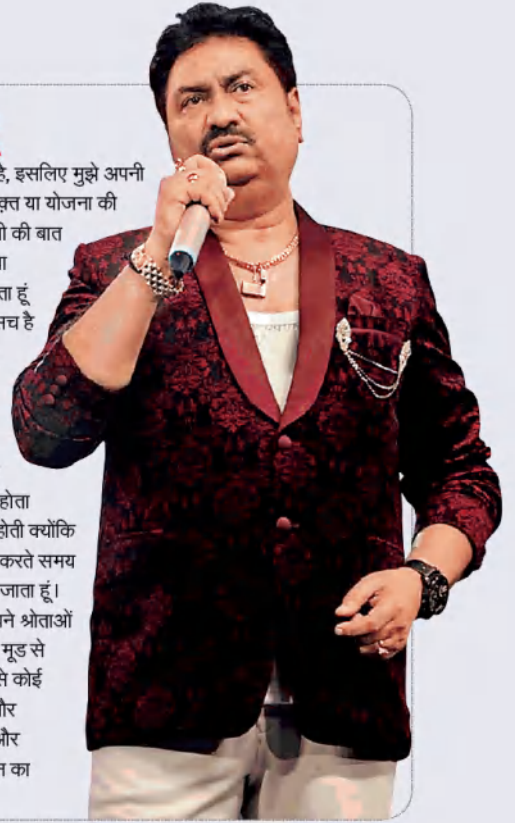


दूसरों की मदद करने से मिलती है खुशी: कुमार शानू



हाल ही में कुमार शानू ने अपना नया म्यूजिक वीडियो रिलीज किया है। वे हिंदी के साथ-साथ तमिल, तेलुगु, मलयालम, असमी, भोजपुरी और पंजाबी समेत देश की कई भाषाओं में लगभग इक्कीस हजार गाने गा चुके हैं। उनके मुताबिक, कई छोटी बातें हैं, जिससे उन्हें खुशी मिलती है, लेकिन जब किसी गरीब या असहाय व्यक्ति की मदद करता हूँ तो मुझे बेहद खुशी मिलती है। मुझे जब भी वक्त मिलता है तो मैं अनाथ बच्चों के लिए खोले गए अपने विद्यालय 'कुमार शानू विद्या निकेतन' में जाता हूँ। वहाँ पढ़ने वाले छोटे-छोटे अनाथ बच्चों के बीच अपने गीत गाकर या उनकी जरूरत के अनुसार सामग्री पहुँचा कर मेरे दिल को बहुत खुशी मिलती है। कितनी भी व्यस्त जिंदगी हो लेकिन अपनी छोटी-छोटी खुशियों के लिए वक्त निकालने की जरूरत नहीं, अगर आपको सच में उन चीजों से खुशी मिलती है तो किसी न किसी तरह आप लाख व्यस्तताओं के बीच भी उसके लिए समय निकाल ही लेंगे। किसी की मदद

तो राह चलते हुए भी की जा सकती है, इसलिए मुझे अपनी खुशी पाने के लिए कुछ अतिरिक्त वक्त या योजना की जरूरत नहीं पड़ती। वहीं दूसरी खुशी की बात करूँ तो जब भी मैं दूसरे कलाकार या व्यक्ति को अपना गाना गाते हुए देखता हूँ तो मुझे बहुत खुशी होती है। यह तो सच है कि कलाकारों का मूड चाहे जैसा हो, लेकिन माहौल के हिसाब से खुद को प्रस्तुत करना पड़ता है। मैं अपनी व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों जिंदगियों को अलग रखता हूँ। अगर मुझे दुखी मूड में पार्टी में गाना, गाना होता है उसमें भी मुझे कोई दिक्कत नहीं होती क्योंकि स्टूडियो या किसी स्टेज पर परफॉर्म करते समय मैं अपनी व्यक्तिगत जिंदगी को भूल जाता हूँ। उस वक्त मैं सिर्फ उस गाने और अपने श्रोताओं के बारे में सोचता हूँ। ऐसे में मैं किस मूड से स्टूडियो से स्टेज पर आया था, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जिंदगी के बीच स्विच ऑन और ऑफ होना तो हर कलाकार के जीवन का हिस्सा होता है।



सेट पर जाकर मूड अच्छा हो जाता है : सनी लियोनी

'रागिनी एमएमएस-2', 'जिस्म-2' जैसी फिल्मों में काम कर चुकी सनी लियोनी, इन दिनों एमटीवी 'स्प्लिट्सविला एक्स-3' के 13वें सीजन को होस्ट कर रही हैं। सनी कहती हैं कि शूट करना न करना हम पर ज्यादातर निर्भर नहीं करता। सब कुछ शेड्यूल के मुताबिक सेट होता है। हाँ, ऐसा होता है कि कई बार मूड सही नहीं होता, लेकिन सेट एक ऐसी जगह है, जो सब सही कर देता है। मैं जब भी शूट कर रही होती हूँ, मैं खुश रहती हूँ। वास्तविकता यही है कि जो भी परिस्थिति हमारे सामने आए, उससे अपसेट होकर बैठने के बजाय उसका सामना करें। कई बार मेरा मूड बच्चे भी ठीक कर देते हैं। उनसे बैठकर बातें करना, उनकी बातें सुनने से कई परेशानियाँ गायब हो जाती हैं। मेरा मानना है कि अपसेट होकर बैठ जाना आपको और निराश कर सकता है। गुस्सा, खुशी ऐसे भाव हैं, जिन पर हमारा कंट्रोल नहीं होता है, हर दिन एक जैसा नहीं होता है, लेकिन यही लाइफ है।



लॉना ड्राइव पर जाने और डॉगीज के साथ खेलने में मिलती है खुशी : तनुज वीरवानी



‘लव यू सोनियो’ और ‘वन नाइट स्टैंड’ जैसी फिल्मों और वेब सीरीज ‘इनसाइड एज’ के अभिनेता तनुज वीरवानी को लॉना ड्राइव पर जाने और डॉगीज के साथ खेलने में खुशियां मिलती हैं। हाल ही में डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज हुई वेब सीरीज ‘कमालीपुरा’ में ड्रग माफिया प्रहर का किरदार निभाने वाले तनुज का कहना है, मुंबई जैसे व्यस्त शहर की भागमभाग भरी जिंदगी में लोगों का तनाव में आना स्वाभाविक है। मुझे जब भी वक्त मिलता है, मैं अपनी कार में बैठकर लॉना ड्राइव पर निकल जाता हूँ। कार की खिड़कियां खोलकर तेज म्यूजिक बजाते हुए दोस्तों के साथ लॉना ड्राइव पर जाने से मुझे खुशी मिलती है। इसी तरह मैं अकसर अपना मूड फ्रेश करने के लिए लोनावला



या किसी हरी-भरी जगह पर जाता रहता हूँ। मेरे घर में 5 डॉगीज हैं, उनके साथ वक्त बिताना मुझे काफ़ी अच्छा लगता है। यही कुछ छोटी-छोटी चीजें हैं, जिससे मुझे हर मूड में खुशियां मिलती हैं। मैं इन चीजों के लिए कोई समय सारणी बनाकर नहीं चलता क्योंकि हमारा काम कोई सामान्य कार्यालय यानी सुबह नौ से शाम के छह

बजे तक का नहीं है। ऐसे में कभी-कभी रविवार को भी काम करना पड़ता है और सोमवार या अन्य दिनों को भी घर पर बैठना पड़ता है। अपना हर प्रोजेक्ट खत्म करने के बाद और दूसरा प्रोजेक्ट शुरू करने से पहले मैं एक छोटा ब्रेक लेना पसंद करता हूँ, उस बीच मैं अपना वक्त इन सब चीजों में व्यतीत करता हूँ।

इसके आगे तनुज कहते हैं, कलाकारों की जिंदगी में ऐसे कई मौके आते हैं, जब उनके घर या निजी जिंदगी में सब कुछ ठीक नहीं होता, फिर भी उन्हें सेट पर आकर कॉमेडी या रोमैंस वाले सीन करने पड़ते हैं। ऐसी स्थिति में काम करना कलाकार के लिए सबसे बड़ी चुनौती होती है। ये चीजें एक कलाकार धीरे-धीरे अनुभव के साथ सीखता है। कई बार मेरे साथ भी ऐसा हुआ है, लेकिन अब मेरी व्यक्तिगत समस्याओं का मेरे काम पर ज्यादा फ़र्क नहीं पड़ता है। हर किरदार का अपना व्यक्तित्व होता है, उस किरदार को निभाते वक्त अपने व्यक्तित्व या निजी जिंदगी को पीछे छोड़कर उस किरदार के व्यक्तित्व को जीना पड़ता है। यह थोड़ा मुश्किल तो जरूर है, लेकिन अनुभव के साथ हर कलाकार अपने व्यक्तिगत जीवन और किरदार के बीच स्विच ऑन और स्विच ऑफ़ होना सीख जाता है। तनुज आगामी दिनों में वेब सीरीज ‘इनसाइड एज’ के तीसरे सीजन में एक बार फिर से किकेटर वायु राघवन के किरदार में नज़र आएंगे।

हर छोटी-बड़ी चीज से मिलती है खुशी : आसिफ़ शेख

आसिफ़ शेख, जिनको आप ‘भाबी जी घर पर हैं’ में विभूति नारायण मिश्रा के नाम से भी जानते हैं। आसिफ़ मानते हैं कि खुशियों को लेकर हर आदमी का अपना-अपना नज़रिया होता है। मेरे लिए खुशी कि बात यह होती है कि मेरे आसपास के लोग खुश हैं। अकेले में खुशियां कैसी? अगर लोगों के आसपास लोग हैं तो समझें कि उनकी लाइफ़ में खुशियां हैं। अगर हम खुशियां तलाशेंगे तो पायेंगे कि आसपास की हर छोटी-बड़ी चीज में खुशी छिपी है। मैं कहना चाहूँगा कि लोग छोटी-छोटी चीजों में अपनी खुशियां तलाशना सीखें। इसके लिए किसी बड़े ओकेजन का इंतज़ार करना बेवकूफी होगी, क्योंकि जिंदगी इसी का नाम है। मुझे लगता है जब मैं अच्छा परफॉर्म करता हूँ तो यह भी मेरे लिए खुशी है। खुशियां आपके अंदर ही हैं, इसके लिए आप प्रयास करें। यह सब आप पर ही निर्भर है कि आप किसमें खुशी तलाशते हैं।



पॉजिटिव एडिट्यूड रखें : सारा खान

सारा खान, इस समय रानी पॉलोमी के किरदार में ‘संतोषी मां सुनाएँ वत कथाएँ’ टीवी धारावाहिक में काम कर रही हैं। इनके मुताबिक, अगर आप पॉजिटिव सोच के साथ आगे बढ़ते हैं तो यह रास्ता आपको हमेशा खुशियों से भर देता है और कभी निराश नहीं करता। मैं हमेशा ही विपरीत परिस्थितियों को पॉजिटिवली डील कर आगे बढ़ती हूँ और यही मेरी खुशी है। वहीं मुझे अपने काम से, देवलिंग से और लिखकर भी खुशी मिलती है। मेरे लिए खुशी के यही मायने हैं। ●



इंटरव्यू : दिल्ली से गीताजलि, मुंबई से प्रियंका सिंह और दीपेश पांडेय

साल 2020 में फैशन और मेकअप ट्रेंड में काफ़ी बड़ा बदलाव देखने को मिला। चेहरे पर फेस मास्क अब न्यू नॉर्मल बन गया है। मेकअप एक्सपर्ट भारती तनेजा से जानें कि मास्क पर आप कैसे आई मेकअप कर ग्लैमरस दिख सकती हैं।

मास्क में भी दिखें आकर्षक...



चेहरे पर मास्क है तो क्या हुआ। इन सबके बावजूद आप खूबसूरत और ग्लैमरस दिख सकती हैं, कैसे जानें सखी से कुछ टिप्स...

न्यूड आई मेकअप लुक

न्यूड आई मेकअप लुक दिन के लिए अच्छा रहता है। इससे आपको ताज़गीभरा एहसास और फुल कॉन्फिडेंस मिलता है। इस लुक के लिए सॉफ्ट न्यूड आई लुक तैयार करने के बाद आंखों के अंदरूनी कोनों को बोल्ड कलर्स जैसे पीले या गुलाबी रंग से भर दें। पॉप कलर्स को फ्लॉट करने का यह बेहद अनोखा तरीका है। आईलाइनर ज़रूर लगाएं और लुक को कंप्लीट करें। इसमें बालों को खुला छोड़ दें।

प्ले विद पिंक

अपनी आंखों को एक ऐसा आकर्षक मेकअप लुक देने के लिए आईलिड्स पर वायलेट और पिंक कलर के आईशैडो से टच देना न भूलें। इन दोनों ही शेड्स को आपस में ब्रश की सहायता से ऐसे ब्लेंड करें कि दोनों रंग



आपस में मिल जाएं। आई मेकअप कंप्लीट होने के बाद एक्सटेंशन की मदद से बालों को ऊपर की तरफ सेट करें और हाई पोनीटेल बनाकर आकर्षक दिखें।

कॉपर शेड

रस्ट व कॉपर शेड्स के आईशैडो से अपनी पलकों को सजाएं और वॉटर लाइन को काजल से भरें। अपने लुक को और उभारने के लिए मल्टी-टेक्स्चर्ड ब्रेडेड हेयर स्टाइल अपनाएं, जिसमें आप अपने आगे के बालों को खुला छोड़ सकती हैं।

स्मोकी इफेक्ट

साल 2000 के क्लासिक आई मेकअप ट्रेंड ने साल 2021 में शानदार वापसी की है। स्मोकी आई इफेक्ट तैयार करने के लिए मटेरिक सिल्वर पिगमेंट का इस्तेमाल करें। बाइटनेस कम करने के लिए ब्रॉन्ज आईशैडो को लगाएं। इस मेकअप के साथ बालों को स्ट्रेट करके खुला छोड़ दें।

ब्लू टच

पिकॉक की तरह अपनी आंखों पर ब्लू शेड लगाएं। ब्रॉन्ज आई मेकअप लुक तैयार करने के लिए एक्वा ब्लू आईलाइनर को आंखों की निचली लैश लाइन्स पर भी लगाएं। टेक्स्चर्ड ट्रिक्स्टेड अप डू के लिए अपने आधे ब्रेडेड हेयर डू को मोड़कर गर्दन के ठीक ऊपर पिनअप कर लें।

एमरल्ड शेड

अपनी एक नज़र से सभी लोगों का ध्यान आकर्षित कर सकती हैं आप! एमरल्ड ग्रीन स्मोकी आइज़ एक बोल्ड स्टेटमेंट देती हैं और आपको रॉयल्टी का भी एहसास कराती हैं। ट्रांसलुसेंट शिमेर के साथ ग्रीन और ब्लैक आईशैडो का इस्तेमाल करें। बालों को टॉंग की मदद से लॉक करें और वॉल्यूमाइज़्ड हेयर लुक के लिए बालों को कर्ल कर दें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि





शहद सेहत का साथी

सेहत और सौंदर्य से जुड़ी अनेक समस्याओं का समाधान शहद में छिपा है। इस सुपरफूड के विविध फ़ायदे और उपयोग जानने के लिए पढ़िए यह लेख।

सौंदर्य बेमिसाल

हल्दी-शहद फेस मास्क



सामग्री : एक टीस्पून शहद, आधा टीस्पून हल्दी
विधि : बोल में हल्दी और शहद को अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट तैयार करें। पेस्ट को चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और 10 मिनट बाद चेहरा धो लें। कुछ ही दिनों में त्वचा खिल उठेगी।

शहद-केला फेस मास्क



सामग्री : एक केला, एक टेबलस्पून शहद, दो टेबलस्पून हंग कर्ड

विधि : एक बोल में केला मैश करें और फिर इसमें शहद एवं हंग कर्ड मिलाकर पेस्ट बना लें। तैयार पेस्ट को चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और लगभग 20 मिनट बाद चेहरा धो लें।

शहद-खीरा फेस मास्क

सामग्री : एक छोटा खीरा, एक टेबलस्पून शहद

विधि : खीरे को छीलकर मिक्सी में पीस लें और उसमें शहद मिलाएं। मिश्रण को चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं और लगभग 25 मिनट बाद चेहरा धो लें। कुछ ही दिनों में त्वचा पर निखार दिखाई देने लगेगा।



सेहत से भरपूर



पैनकेक विद हनी-बनाना

सामग्री : 200 ग्राम मैदा, 1/2 टीस्पून बेकिंग पाउडर, 1/4 टीस्पून बेकिंग सोडा, स्वादानुसार चीनी पाउडर, 200 मिलीलीटर दूध, 1 टीस्पून वनीला एसेंस, 4-5 टेबलस्पून मक्खन/घी, 2-3 टेबलस्पून ऑयल, 2 केले पके हुए, 2 टेबलस्पून शहद

विधि : मैदा छानकर बोल में निकाल लें। इसमें बेकिंग सोडा, बेकिंग पाउडर, वनीला एसेंस, चीनी पाउडर और ऑयल मिक्स करें। इस घोल में थोड़ा-थोड़ा करके दूध डालें और विस्क की मदद से हिलाते जाएं। ध्यान रहे कि इसमें गुठलियां न पड़ें। हमें इसका गाढ़ा घोल तैयार करना है। जरूरत हो तो आप इसमें और दूध मिला सकती हैं। एक नॉन स्टिक पैन गर्म करें और उस पर थोड़ा-सा मक्खन लगाएं। स्पून से घोल को पैन पर डालें और 2 से 3 मिनट कुक होने दें। पलटकर चारों तरफ थोड़ा-सा मक्खन लगाएं और सुनहला भूरा होने तक पकाएं। इसी तरह सारे पैन केक बनाएं। प्लेट में एक के ऊपर एक पैनकेक रखें। सबसे ऊपर केले के टुकड़ों और शहद से गार्निश करें।

स्ट्रूफोली

सामग्री :

बॉल्स के लिए : 2 कप मैदा, 3 टेबलस्पून पिसी हुई शक्कर, 1/4 टीस्पून बेकिंग पाउडर, 4 टेबलस्पून मक्खन (पिघला हुआ), 1/2 टीस्पून लेमन या ऑरेंज का छिलका, 1/2 टीस्पून लेमन जूस, 1 टीस्पून वनीला एसेंस, 2 अंडे, तलने के लिए पीन्ट ऑयल या केनोला ऑयल, थोड़ा-सा मैदा डस्टिंग के लिए

हनी सॉस के लिए : 1 कप हनी, 1 टेबलस्पून पिसी चीनी

सजाने के लिए : कलर्ड स्पिंकल्स

विधि : सबसे पहले मैदा और शक्कर को अच्छी तरह छलनी से अलग-अलग छान लें। एक बर्तन में ये दोनों चीजें लें और इसमें पिघला हुआ मक्खन अच्छी तरह मिलाएं। इसमें ऑयल छोड़कर सारी सामग्री मिलाएं और नरम आटा गूंध लें। दो-तीन मिनट आटा गूंधने के



बाद इसमें हलका-सा तेल लगाएं और आटा ढक कर रख दें। 5 मिनट बाद आटा एक बार और चिकना करें। इस पर थोड़ा-सा मैदा छिड़क कर उसकी मोटी रोटी बेल लें। रोटी से छोटी-छोटी बॉल्स बनाएं और उन्हें गर्म ऑयल में धीमी आंच पर हलका सुनहरा होने तक तलें। सॉसपैन में शहद के साथ चीनी पकाएं और बॉल्स को सॉस में लपेट दें। आग से हटाकर प्लेट में निकालें और कलर्ड स्पिंकल्स से सजाएं।

हनी चिली पोटैटो

सामग्री : 4 आलू, आवश्यकतानुसार रिफाईंड ऑयल, 2 टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, स्वादानुसार नमक।

सॉस के लिए : 1 टेबलस्पून ऑयल, 2 लहसुन बारीक कटी, 1/2 कप प्याज मोटा कटा हुआ, 1/2 कप शिमला मिर्च मोटी कटी हुई, 1/4 कप हरे प्याज के पत्ते, 1/2 टीस्पून काली मिर्च, 2 टेबलस्पून सफेद तिल, 1/4 टीस्पून ऑरेंगेनो, 1/4 टीस्पून सोया सॉस, 1 टीस्पून टोमैटो सॉस, 1 टीस्पून चिली फ्लैक्स, 2 टेबलस्पून शहद, 1 टेबलस्पून रेड चिली सॉस, 1 टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर

विधि : आलू छीलकर उन्हें फ्राइज या वेज के शेप में काट लें। स्टार्च निकालने के लिए उन्हें 2 से 3 बार पानी में धोएं। एक बड़े बर्तन में 2 कप पानी उबालें। पानी उबलने पर इसमें नमक और आलू डालें। 2 मिनट उबालकर आलुओं को छलनी में निकालें और उन्हें एक कपड़े पर फैला दें। 10 से 15 मिनट तक सूखने दें। एक बोल में नमक और कॉर्नफ्लोर मिलाएं और उसमें आलू फ्राइज को अच्छी तरह मिक्स करें ताकि



मिश्रण आलुओं पर कोट हो जाए। फ्राइज पैन में ऑयल गरम करें और आलू फ्राइज को धीमी आंच पर हलका गोल्डन क्रिस्पी होने तक डीप फ्राई करें। फिर दूसरे पैन में थोड़ा-सा तेल गरम करें और उसमें लहसुन, तिल डालें। इसके बाद प्याज, शिमला मिर्च डालें और 2 मिनट तक पकाएं। इसमें टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, नमक, काली मिर्च पाउडर और जरूरत अनुसार पानी डालकर थोड़ी देर पकाएं। एक बोल में कॉर्नफ्लोर लें और उसमें पानी मिलाएं। इस घोल को ग्रेवी वाले मिश्रण में डालें और ग्रेवी गाढ़ी होने तक पकाएं। अब शहद, चिली फ्लैक्स, ऑरेंगेनो मिक्स करें। आलू फ्राइज को ग्रेवी में डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और गैस बंद कर दें। प्लेट में निकालकर हरे प्याज के पत्तों और तिल से गार्निश करें।

शहद के फ़ायदे

● शहद काबोहाइड्रेट, फ्रक्टोज और ग्लूकोज से भरपूर है। इसे खाने से शरीर ऊर्जावान रहता है।

● रोज शहद खाने से क़ब्ज़ से राहत मिलती है।

● शहद दिल की सेहत दुरुस्त रखता है। हृदय संबंधी रोगों का खतरा कम करने के लिए रोज एक चम्मच शहद खाना चाहिए।

● यह वजन घटाने में भी मददगार है। गर्म पानी में नींबू के साथ शहद पीने से फैट कम होता है।

● रोज रात को दूध में शहद डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी-खांसी होने पर अदरक के साथ इसे खाने से फ़ायदा पहुंचता है।

● शहद खाने से मूड बेहतर करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का साव बढ़ता है। इससे निराशा और उदासी नहीं घेरती।

● शहद में मौजूद एंटीबैक्टीरियल और नमी प्रदान करने वाले गुण दाग-धब्बों को दूर कर त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाते हैं। ●



डिस्कलेमर : पेच टेस्ट के बाद ही ब्यूटी पैक ट्राई करें और किसी भी गंभीर बीमारी से परेशान लोग रिसिपी ट्राई करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

प्रस्तुति : वंदना अग्रवाल
इनपुट्स : डॉ. विनोदा कुमारी, डिप्टी चीफ मेडिकल ऑफिसर, जिल्दल नेचरक्वोर इंस्टिट्यूट, बेंगलुरु, डॉ. नंदिनी बरुआ, डर्मेटोलॉजिस्ट, पारस अस्पताल, गुरुग्राम, रिसिपी सौजन्य: सुमन अग्रवाल

ब्लैक एंड रेड

ब्लैक एंड रेड कॉम्बिनेशन पर्सनैलिटी को ग्लैमरस टच देता है। ऐसे में जानें ब्लैक एंड रेड की साड़ी और वेस्टर्न आउटफिट पर किस तरह कि एक्सेसरीज, ज्यूलरी और फुटवेयर कैरी करने चाहिए, ताकि आप अपने लुक को मिसमैच न कर बैठें। इस बार का सवाल इसी कॉम्बिनेशन को लेकर आया है।

फर्स्ट लुक



एक्सेसरीज

इस ट्रिडिशनल साड़ी पर ज्यूलरी भी ट्रिडिशनल कैरी करें। हाथ में रिग और ब्रेसलेट जरूर पहनें। साड़ी पर वर्क ज्यादा है तो नेकलेस अवॉइड कर सकते हैं, लेकिन इयररिंग्स हेवी चुनें। मैचिंग पोर्टली बैग को हाथ में लेकर अपने लुक को कम्प्लीट करें। साड़ी पर हील्स का चुनाव करें। हाथों में चूड़ियां भी पहनी जा सकती हैं।



सेकंड लुक



एक्सेसरीज

शीयर फैब्रिक फ्लोरल मिडी पर जितना मेकअप कम और एक्सेसरीज लाइट होगा, उतना ही यह फबेगा क्योंकि इस प्रिंट में आपकी ड्रेस हाइलाइट होगी न कि आपकी एक्सेसरीज या मेकअप। अगर आप मेकअप करेंगी तो आप लाउड दिखेंगी, इसलिए इयररिंग्स में ओवरसाइज्ड हूप्स या स्टड्स को चुन सकती हैं। फुटवेयर में हील की जगह म्यूस या बेली पहनें।



प्रस्तुति : गीतांजलि

नीचे दिए गए पते या ईमेल एड्रेस पर आप अपना सवाल लिख भेजे।



Like us : @JagranSakhi

ईमेल : sakhi@jagran.com

एक्सपर्ट टिप्स

फैशन डिजाइनर आशिमा शर्मा बताती हैं कि ब्लैक एंड रेड कॉम्बो, पर्सनैलिटी को निखारता है। इस पर आउटफिट का हाइलाइट होना जरूरी है न कि हेवी या एक्स्ट्रा ज्यूलरी का। इस पर लुक जितना मिनिमल रहेगा, उतना खूबसूरत दिखेंगी। दोनों ही लुक में नेकलेस को अवॉइड किया गया है और इयररिंग्स पर फोकस किया है। साड़ी पर हील तो ड्रेस पर वेजेस या फ्लेट्स पहन सकती हैं।

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63, गौतमबुद्ध नगर,
नोएडा, उप्र-201301

अगर आप बाल झड़ने की समस्या से परेशान हैं तो आपकी किचन में मौजूद बहुत-सी चीजें मददगार हो सकती हैं। कौन-सी हैं वे चीजें, उन्हें कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है, जानिए यहां।



आप बाल झड़ने की समस्या से परेशान हैं, तो पोषक तत्वों से युक्त खानपान, भरपूर नींद और तनाव से दूरी बनाने के साथ-साथ यहां दिए जा रहे घरेलू नुस्खे आजमाकर देखिए। कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना कम हो जाएगा:

- ताजे नारियल को मिक्सी में पीसने के बाद कपड़े से छानकर उसका दूध निकाल लें। उस दूध में आधे नींबू का रस और चार बूंदें लेवेंडर असेंशियल ऑयल की मिलाएं। मिश्रण अच्छी तरह स्कैल्प पर लगाएं और चार घंटे बाद सिर धो लें।
- मेथी के पत्ते अच्छी तरह धोने के बाद पेस्ट बना लें। उनमें थोड़ा-सा फ्रेश कोकोनट पेस्ट मिलाएं और स्कैल्प पर लगाएं। आधे घंटे बाद साफ पानी से सिर धोएं।
- इस्तेमाल की हुई ग्रीन टी लीव्स को स्कैल्प पर अच्छी तरह लगाएं और एक घंटे बाद गुनगुने पानी से सिर धो दें।
- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों को एक लीटर पानी में उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए तो

बालों की सेहत रहेगी दुरुस्त

बाल झड़ने के कारण

- नींद पूरी न होना
- शरीर में पोषक तत्वों की कमी
- अनुबंधिता
- हार्मोनल बदलाव
- किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त होना या दवाओं का दुष्प्रभाव
- बालों की सही देखभाल न करना
- बढ़ता प्रदूषण एवं तनाव
- शरीर में पानी की कमी

आंच बंद कर दें। ठंडा होने पर इस पानी से सिर धोएं।

● नीम की पत्तियों का पेस्ट दही में मिलाकर स्कैल्प पर लगाने से भी बालों का झड़ना कम होता है।

● एक प्याज का रस निकाल लें। इसे अच्छी तरह स्कैल्प पर लगाएं और दो-तीन घंटे बाद सिर धो लें।

● अंडे के सफेद हिस्से को फेंट कर



स्कैल्प पर लगाएं। कुछ ही दिनों में बाल घने, मुलायम होने के साथ झड़ना भी कम होंगे।

● दो नींबू के रस को गुनगुने पानी में मिलाएं और शैंपू करने के बाद इस पानी से स्कैल्प की मसाज करें। पांच मिनट बाद पानी से सिर धोएं। ●

सखी फीचर्स

इनपुट्स: डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी ऐक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली।

डिस्क्लेमर: अगर किसी गंभीर बीमारी या त्वचा संबंधी समस्या से पीड़ित हैं तो ये नुस्खे आजमाने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।





इस सीजन में समर लुक पाने के लिए एक्सपर्ट के बताए गए मेकअप मंत्रा को फॉलो करें।

समर लुक



चेहरे के लिए...

सबसे पहले चेहरे को अच्छी तरह धोकर मॉयस्चराइजर लगाएं। इसके बाद प्राइमर लगाएं। अब चेहरे पर इस तरह फैलाएं कि सब-जगह एक सार प्राइमर ब्लेंड हो जाए।

चीक्स के लिए...

चेहरे की अच्छी तरह कंटूरिंग करें। इसके लिए ब्रश से डार्क ब्राउन शेड लेकर चीक्सबोन पर लगाएं। फिर इसे आसपास फैलाएं। थोड़ा-सा ब्रश टी-जोन पर चलाएं। इसके बाद पीच या पिंक ब्लशर पाउडर को चीक्स पर अप्लाई करें और अच्छी तरह ब्लेंड करना न भूलें। ध्यान रखें, चीजें अच्छी तरह ब्लेंड करनी है ताकि पीच या पिंक शेड की हलकी लेयर ही चेहरे पर दिखे।



आंखों के लिए...

आंखों पर बेस प्राइमर लगाएं। फिर आईशैडो मेकअप पैलेट से पहले डार्क कलर जैसे ब्राउन शैडो को अप्लाई करें। फिर एक-एक टोन लाइट शेड को अच्छी तरह ब्रश से फैलाते जाएं। आईलाइनर लगाएं साथ में वॉटरप्रूफ मसकारा अप्लाई करें। वॉटरप्रूफ काजल भी लगा सकती हैं।

होंठों के लिए...

कोरल शेड, इस सीजन के लिए बेस्ट रहेगी। अगर आपका कॉम्प्लेक्शन फेयर है तो ऑरेंज या कोरल लिप कलर का ही चुनाव करें। अगर आपकी स्किनटोन डरकी है तो वाइन रेड या मोव लिप कलर का चयन करें। होंठों को न्यूड रखकर भी आकर्षक दिखा जा सकता है, बशर्ते पूरा लुक ही मिनिमल हुआ हो।

फॉर्मल लुक

इस लुक को दिन में आजमाएं। कोशिश करें, कम से कम शेड्स यूज किए गए हों, जितने कम शेड्स का इस्तेमाल किया गया होगा, उतना ही लुक समर के लिए परफेक्ट दिखेगा। एक्सपर्ट बताती हैं कि लाइट शेड का कम से कम चुनाव करें। अगर किसी पार्टी या ओकेजन के लिए जाना हो, तब ब्राइट और डार्क शेड चुने जा सकते हैं, क्योंकि कैमरे की वजह से यही डार्क शेड समर में भी अच्छे दिखते हैं।

एक्सपर्ट टिप्स

ब्यूटी एक्सपर्ट भारती तनेजा बताती हैं कि गर्मियों में कूल शेड का जितना इस्तेमाल करेंगी, उतना आपको भी कूल फील होगा, लेकिन तभी जब आपने लाइट शेड आउटफिट का चयन किया हो। दोनों रंग मिलकर ही आपको समर लुक के लिए परफेक्ट बनाते हैं।



कैजुअल लुक

ऑफिस या फॉर्मल मीटिंग में जाने के लिए ऊपर बताए गए लुक को ट्राई किया जा सकता है। काजल से भी आंखों पर प्ले किया जा सकता है। वही लिपस्टिक में न्यूड शेड को चुना जा सकता है। आंखों पर आईशैडो के बजाय मसकारा लगाया जा सकता है। लाइट या कर्नो मेकअप के बाद अच्छी तरह हाइलाइटिंग किए बालों को खुला छोड़ा जा सकता है। वीडेड ट्रेडी चोकर से लुक को कंप्लीट किया जा सकता है। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

फैशन ट्रेंड

वर्क वेयर्स

आपका प्रोफेशन चाहे जो हो, वर्क प्लेस पर आपकी अपीयरेंस स्मार्ट और स्टाइलिश दिखनी ही चाहिए। बदलते वक्त में आप कैसे खुद को स्मार्ट और स्टाइलिश लुक दे सकती हैं, जानिए यहां।

डिजाइनर :
अंजना भार्गव
एंड अंकिता
भार्गव मीतल

डिजाइनर : वारिजा बजाज

डिजाइनर : अर्चना राव

आपकी वॉर्डरोब से आपका व्यक्तित्व झांकता है, क्योंकि इसमें रखे आउटफिट्स वर्कप्लेस पर आपकी एक इमेज बनाते हैं। हर दफ्तर या कहीं कार्यक्षेत्र का एक 'ड्रेस कोड' होता है। ड्रेस कोड का मतलब यूनिफॉर्म नहीं है, बल्कि यह एक तरह का स्टाइल स्टेटमेंट होता है, जो उस प्रोफेशन से जुड़े लोगों के आउटफिट्स में झलकता है। लेकिन ये झलकियां पोस्ट कोविड में शायद थोड़ी फीकी रहेंगी। फैशन डिजाइनर वारिजा बजाज की मानें तो इस बार वर्क वेयर्स में कोई खास ट्रेंड निकल कर नहीं आएगा, क्योंकि इस साल भी ज्यादातर वर्क फ्रॉम होम रहेगा और कई लोगों की नौकरियां जाने की वजह से जेब तंग। तो क्या किया जाए कि हम जेब के साथ कंफर्टेबल भी रहें और स्टाइल भी अलग बन जाए।

मिक्स एंड मैच करें

वारिजा कहती हैं, 'इस साल बहुत हलके और आरामदायक कपड़े ही इन रहेंगे। फॉर्मल का चलन कम रहेगा, क्योंकि ऑफिस में अभी भी रेस्टर से एम्प्लॉयी आ रहे हैं। इसलिए बहुत क्रिस ऑफिस वेयर्स की डिमांड नहीं रहेगी।' यानी ऐसे आउटफिट्स खूब पसंद किए जाएंगे, जो कंफर्टेबल हों, क्रश न हों और जिन्हें वर्क फ्रॉम होम और ऑफिस में भी कैरी किया जा सके। जहां तक स्टाइल का सवाल है तो मिक्स एंड मैच करके आप खुद



डिजाइनर : अंजना
भार्गव एंड अकिता
भार्गव मीतल

डिजाइनर : वारिजा बजाज

को अलग लुक दे सकती हैं। जैसे कुर्ते की तरह दिखने वाली ड्रेस को कभी वनपीस ड्रेस की तरह तो कभी पैंट या पलाजो के साथ टीमअप कर सकती हैं। इसी तरह स्पैगिटी टॉप को पलाजो, पैंट या स्कर्ट के साथ पेयर किया जा सकता है। जब आपको फील्ड में रहना हो या मीटिंग अटेंड करनी हो तो इसके साथ थिन लिनेन जैकेट या श्रृंग टीमअप कर फॉर्मल लुक पा सकती हैं। जैकेट और श्रृंग ऑफिस के अंदर जहां आपको एसी की ठंडक से राहत देंगे, वहीं फील्ड में गर्म मौसम यानी धूप से बचाएंगे।

छाएंगे सौम्य रंग

जहां तक रंगों का सवाल है तो इस साल रंगों को लेकर भी बहुत कम प्रयोग होंगे। बहुत ब्राइट के बजाय म्यूटेड कलर ट्रेंड करेंगे। ●

प्रस्तुति : वंदना अग्रवाल

यह भी जानें

- हलके और सुदिग कलर्स हमेशा अच्छे लगते हैं। ऑफिस में आप टील, ऑलिव, बेज, स्टोन ब्लू, ब्राउन, पेस्टल ब्लू, ग्रे, ऑफ व्हाइट कलर्स ट्राई कर सकती हैं।
- ज्यूलरी में जिनता हो सके मिनिमिलिस्टिक लुक रखें। गले में पतली चेन, कानों में स्टड, एक हाथ में घड़ी हमेशा फबती है।
- फुटवेयर्स में एक इंच हील की सैंडल, प्लेट बेली शूज, प्लेटफॉर्म हील शूज ट्राई करें।
- टॉप या कुर्ते के डिजाइन पर हमेशा ध्यान दें। बड़े मोटिफ की जगह छोटी डिजाइन होगी, तो बेहतर होगा।

डिजाइनर : अंजना
भार्गव एंड अंकिता
भार्गव मीतल

डिजाइनर : वारिजा बजाज



जब ऑनलाइन कुछ सर्च करो तो साड़ी के पल्लू को बड़े सलीके से बांधें मॉडल दिख जाती है और देखते ही हमें लगता है कि देखें तो किस तरह का पल्लू है। सीधा पल्लू है या फिर उल्टा...बस इसी को स्कॉल करते हुए हमारा किसी फंक्शन में साड़ी पहनने का मन हो जाता है। ऐसे में सखी आपको कुछ पल्लू की ड्रेपिंग टिप्स और आइडियाज शेयर कर रही है, जिससे आप आजमाकर स्टाइलिश और ट्रेंड अनुसार दिखेंगी।

साड़ी पल्लू ड्रैप्स...

1. क्लासिक प्लीटेड पल्लू

यह बाएं शोल्डर पर पिन अप किया जाने वाला स्टाइल है, जिसे क्लासिक प्लीटेड पल्लू कहा जाता है। पल्लू को अच्छी तरह प्लीट्स बनाकर फिर इसे बैक साइड में पिनअप करें। सामने की ओर पिन लगा रही हैं तो ध्यान रखें पिन साड़ी से मैच करती हुई होनी चाहिए।



2. टाइट लूजली एट वेस्ट

इसे कमर से थोड़ा ढीला छोड़ें। शोल्डर पर पिनअप करें। जब आप हिप एरिया से साड़ी लपेट रही हों तो कमर पर साड़ी को ढीला छोड़ दें। फिर चौड़े पल्लू के प्लीट्स बनाकर कंधे पर पिन लगाएं। इस पल्लू के लिए हैंडलूम साड़ी अच्छा ऑप्शन है। इस तरह की ड्रेपिंग को शिफॉन साड़ी के साथ प्रयास न करें।



3. बॉर्डर विथ प्लीट्स

एक शानदार बोकेड बॉर्डर या स्टेटमेंट डिजाइनर को फ्लॉन्ट करना चाहती हैं तो बॉर्डर की चौड़ाई को ही बेस बनाएं। इस ड्रेप के लिए साड़ी का बॉर्डर बॉंड चाहिए होता है ऐसे में कांचीपुरम या कांचीवरम साड़ी को ही चुनें।



4. ड्रेप्ड अराउंड नेक

इस तरह के पल्लू को स्टोल की तरह गर्दन में लपेटकर स्टाइलिंग की जाती है। एक्सेसरीज में ब्रोच लगाएं। इस तरह के ड्रेप्ड अराउंड नेक पर आप सर्दियों में स्वेटर, जैकेट या कोट और गर्मियों में कॉटन जैकेट पहन सकती हैं, इससे आपको बोहेमियन लुक मिलेगा।



5. पास्ड थू ब्लाउज

अगर आप किसी ओकेजन में डांस परफॉर्मेंस देना चाहती हैं तो पास्ड थू ब्लाउज ड्रेपिंग स्टाइल को बनाएं। बशर्ते आपका ब्लाउज इस तरह से डिजाइन किया गया हो कि इसमें एक लूप/पॉकेट हो, जो बड़े करीने से पल्लू को उसमें से पास होने दें। इसके लिए अंगरखा ब्लाउज परफेक्ट रहेगा।



6. नैरो प्लीट्स

इस तरह की ड्रेपिंग में पल्लू की चौड़ाई को कम रखते हैं और शोल्डर पर कसकर पिनअप करते हैं। ब्रेस्ट और कमर के ऊपरी हिस्से पर ब्लाउज के पास एक साथ प्लीट्स लेकर भी पिन लगाते हैं। इसे ऐसा पिनअप करें कि वह बेल्ट जैसा दिखे। इसके लिए एंबॉयडरी वाली साड़ी पहनें। अगर आप शरीर हेवी है तो इस ड्रेपिंग को अर्वाइड करें।



7. गुजराती सीधा पल्लू

यह एक पारंपरिक गुजराती चनिचा चोली (लहंगा चोली) में दुपट्टा ड्रेप जैसा दिखता है। इसे दाहिने शोल्डर पर पिनअप किया जाता है। क्लासिक पल्लू के बजाय जहां साड़ी का ढीला छोड़ते हैं, वहीं पीछे की तरफ पड़ता है, पर ढीला छोर (सामने की तरफ) आता है।



8. शॉर्ट सीधा पल्लू

इसमें पल्लू सामने की तरफ फॉल्स के साथ गिरता है। इस तरह का ड्रेप पल्लू स्टाइल बुजुर्ग स्त्रियां ज्यादा करती हैं, लेकिन आप भी इसे आजमाएं। इस ड्रेपिंग स्टाइल को स्टिफन फेब्रिक जैसे कॉटन, कॉटन-सिल्क्स, टयूल, ऑर्गेन्जा साड़ी, रॉ सिल्क साड़ी और टसर सिल्क साड़ी के साथ ट्राई करके देखें।



9. प्लीटेड बंगाली स्टाइल

बंगाली पल्लू ड्रेप भी काफी चलन में है, जब महिलाएं अलग-अलग साड़ी पल्लू लेने की कोशिश करती हैं तो सबसे पहले बंगाली स्टाइल को ही ट्राई करती हैं। इस ड्रेप में कंधों पर चिपके हुए नॉट प्लीट्स के साथ यह ड्रेप स्टाइल बेहद आकर्षक लगता है।



10. गैर्ड एंड फिन्ड (एट बॉर्डर)

बॉर्डर वाली प्लेन साड़ी पर यह ड्रेप स्टाइल उभरकर आता है। जार्जेट साड़ी या रिकल-फ्री पॉली-केम्प, पश्मीना आर्ट केम्प और क्रेप साड़ियों का चुनें। आप प्लीटेड साड़ी पहनेंगी, पल्लू रखने के बजाय इसे (बड़े करीने से) इकट्ठा करें और कंधे पर सभी को एक साथ पिनअप करें।



11. बी. ओपन पल्लू स्टाइल्स

ओपन पल्लू में प्लेटिंग की परेशानी को हटा दिया जाता है, लेकिन इसे खुला छोड़ने से पहले आपको विशेष ध्यान देना होगा क्योंकि दूसरे हाथ से आपको पल्लू पकड़ना होगा। देखने में यह ड्रेपिंग स्टाइल लुभावनी दिखती है, पर तभी जब आपको पल्लू पकड़ने का भार न हो।



12. रैड अराउंड शोल्डर्स

यह लुक आपको क्वीन की तरह दिखाता है। अगर आप भी राजसी लुक कैरी करना चाहती हैं तो इस तरह का ड्रेप लें। खुले पल्लू को कंधों के आसपास लापरवाही से पहना जाता है। जो आपको एलीगेंट और रॉयल दिखाता है। इस तरह की ड्रेपिंग में ऑफ शोल्डर ब्लाउज कैरी करें। गले में ट्रिडिशनल चोकर पहनना न भूलें।



13. हेड ड्रेप

यह सिर पर लिया जाने वाला पल्लू है। इसमें सिर पर थोड़ा ही पल्लू का भाग लें। इस तरह के ड्रेपिंग स्टाइल पर हेयर स्टाइल में बन बनाएं और पल्लू को ढीला छोड़कर जूड़े पर पिन्स लगाएं। शादी जैसे फंक्शन में यह ड्रेप बहुत फबता है। यह ड्रेप लहंगा साड़ी पर फ्लॉन्ट करें।



14. क्लासिक पल्लोडिंग पल्लू

इस ड्रेपिंग स्टाइल से ही आप अंदाजा लगा सकती हैं कि इसमें पल्लू को लंबा लहरता हुआ छोड़ दिया जाता है। यह बेहद खूबसूरत दिखता है। किसी ओकेजन में आप भी इस तरह का ड्रेप स्टाइल कैरी कर सकती हैं। इस ड्रेप के लिए पल्लू पर डिजाइन हेवी या बॉर्डर होना चाहिए, तभी पूरा डिजाइन खिलकर बाहर आएगा। ●



प्रस्तुति : गीतांजलि
फोटोज़ : संजीव कुमार

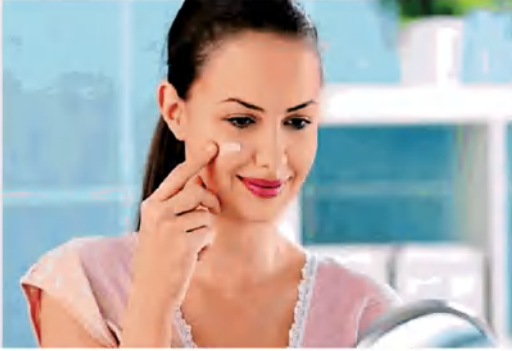
फैशन डिजाइनर नेहा पांडेय से बातचीत पर आधारित



स्किन हेयर केयर

इस पेज में त्वचा और बाल, दोनों से जुड़ी समस्याओं और देखभाल संबंधी जानकारी मिलेंगी। इसकी दूसरी कड़ी में त्वचा में पिग्मेंटेशन की समस्या हो या बालों में केमिकल का ज्यादा यूज आदि समस्याओं को सुलझा रही है सखी।

स्किन केयर



कई बार चेहरे पर इस तरह पिग्मेंटेशन हो जाता है कि काफी जद्दोजहद के बाद भी ठीक नहीं होता और हमारी उम्र 10 साल ज्यादा दिखने लगती है, इससे कैसे बचें?

● **घर की रोशनी होती है वजह** : कई बार लोगों को जानकारी नहीं होती है कि जिस फ्लोरोसेंट लाइट से वे बहुत ज्यादा एक्सपोज हो रहे हैं वह स्किन के लिए कितनी नुकसानदेह है। लैपटॉप, टैबलेट, फोन स्क्रीन, घर के अंदर लगे फ्लोरोसेंट बल्ब्स आदि स्किन के हाइपरपिग्मेंटेशन को ज्यादा उभारते हैं। थोड़ी देर ही सही धूप में जरूर जाएं और त्वचा में नैचरल लाइट को एब्जॉर्ब होने दें।

● **ज्यादा एक्सफोलिएट करना** : स्किन केयर रूटीन में एक्सफोलिएशन जरूरी है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप इसे जरूरत से ज्यादा एक्सफोलिएट कर दें। अगर एक्ने वाली स्किन है तब तो यह समस्या और भी ज्यादा हो जाएगी। हमारी स्किन बैक्टीरिया और कोई अन्य पॉल्यूटेंट के कारण मैली हो जाती है और इसे साफ़ करना जरूरी होता है, लेकिन अगर सफ़ाई भी जरूरत से ज्यादा की जाए तो यह डैमेज का कारण भी हो सकती है। जरूरत से ज्यादा एक्सफोलिएशन हाइपरपिग्मेंटेशन का कारण बन सकता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो ड्रॉइ स्किन को हफ्ते में दो बार और ऑयली स्किन के लिए हफ्ते में 1 बार एक्सफोलिएशन काफी होता है।

● **मुंहासों को न छुएं** : एक्ने को फोड़ने से भले ही और एक्ने न बढ़ें, लेकिन हाइपरपिग्मेंटेशन और एक्ने स्पाट्स की समस्या हो जाती है। इन्हें न छुएं।

● **सनस्क्रीन का इस्तेमाल न करना** : सनस्क्रीन का यूज करें। लगभग 3-4 घंटों में सनस्क्रीन को दोबारा लगाएं। ख़ासतौर पर आंखों के नीचे जरूर लगाएं।

● **नाइट स्किन केयर रूटीन** : नाइट स्किन केयर रूटीन हमारी त्वचा पर असरदार तरीके से काम करता है, यह त्वचा को खिला-खिला बनाता है। कुछ प्रोडक्ट स्किन को इरिटेट कर सकते हैं-जैसे एसिडिक टोनर, इससे बचें।

एड्रिडट बायोमेड लिमिटेड के एक्सपर्ट सुशांत रावराणे से बातचीत पर आधारित



हेयर केयर



क्या हेयर केयर रूटीन को भी फॉलो करना जरूरी है। हम दिन भर बालों के लिए कई ऐसी केमिकल युक्त चीजों का उपयोग करते हैं, जिनसे वे खराब हो सकते हैं, इस समस्या से कैसे बचें?

● **सोने से पहले लगाएं तेल** : आपके स्कैल्प को भी पोषण और चमक के लिए तेल लगाने की जरूरत होती है। नॉन ग्रीसी ऑयल का इस्तेमाल करें। यह बालों को मजबूत करने के साथ चमक भी बढ़ाता है।

● **रात में करें शैंपू** : अगर बाल गंदे हैं तो उन्हें रात में ही धो लें और कुछ देर के लिए खुला छोड़ दें।

सुबह तुरंत बाल धोने के बाद हेयर स्टाइल बनाने से बाल न सिर्फ़ रुखे हो जाते हैं बल्कि ख़राब भी होने लगते हैं। धुले हुए बाल होने से स्कैल्प से निकलने वाले नैचरल ऑयल जादू की तरह काम करेगा। वहीं, अगर आपको सर्दियों-जुकाम है तो रात में शैंपू करने से बचें।

● **सोते समय बालों को न रखें गीला** : सोने से दो घंटे पहले बाल को धो लें, ताकि बेड पर पहुंचने तक यह अच्छी तरह सूख जाएं। वहीं, अगर आपके पास समय नहीं है तो हेयर ड्रायर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

● **चोटी बनाएं** : रात में सोते समय ढीली चोटी बनाएं। अगर आप टाइट चोटी बनाएंगी तो इससे बालों में तनाव पैदा हो सकता है, जो स्कैल्प को अपने नैचरल ऑयल को फैलने से रोकता है।

● **कपड़े का प्रयोग करें** : लगभग तीन से चार सिल्क फैब्रिक के पीस को रखें। इन पीसेज को सोते समय तकिये को इन कपड़ों से लपेट दें और अगली सुबह इन्हें धो दें। ऐसा करने से आपके बाल न सिर्फ़ सुरक्षित रहेंगे, बल्कि यह आपके लिए आरामदायक भी होगा और तकिया ख़राब होने से बचेगा। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

डर्मेटोलॉजिस्ट और ट्राइकोलोजिस्ट डॉ. विदुषी जैन से बातचीत पर आधारित



हर्बल ब्यूटी

अपनी खूबसूरती और खुशबू से मन मोह लेने वाला गुलाब का फूल आपका रूप भी निखारता है। सौंदर्य संवारने के लिए इसे कैसे इस्तेमाल करें, जानिए:



गुलाब-सी खिल उठेगी त्वचा



गुलाब के फूल को अपने ब्यूटी केयर रूटीन का हिस्सा बनाकर देखिए, कुछ ही दिनों में फ्रक नज़र आने लगेगा।

- चौथाई कप सूखी हुई गुलाब की पंखुड़ियों का चूरा, एक टीस्पून हल्दी, दो टेबलस्पून चंदन पाउडर, चार-पांच टेबलस्पून गुलाबजल को एक बोल में मिला लें। मिश्रण को चेहरे एवं गर्दन पर मास्क की तरह लगाएं और पंद्रह मिनट बाद सादे पानी से चेहरा धो लें। डेड स्किन दूर होगी। चेहरे पर चमक आएगी।
- एक बोल में चौथाई कप सूखी हुई गुलाब की पंखुड़ियों का चूरा, दो टेबलस्पून योगर्ट, एक टेबलस्पून बेसन, दो टेबलस्पून गुलाब जल को अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और सूखने पर क्रमशः कच्चे दूध और पानी से धोएं। त्वचा खिल उठेगी।



सखी टिप्स

- एक स्प्रे बोतल में गुलाबजल भर लें और इसे सुबह शाम चेहरे पर स्प्रे करें। कुछ ही दिनों में चेहरा गुलाब-सा खिल उठेगा।
- गुलाब जल को आइस ट्रे में भरकर फ्रिजर में रख दें। जमने पर सुबह-शाम एक क्यूब चेहरे पर मलें। ताजगी महसूस होगी।
- बोल में 4 टेबलस्पून फिल्टर्ड पानी लें और उसमें 8-10 गुलाब की पंखुड़ियां भिगो दें। लगभग तीन घंटे बाद पंखुड़ियां पानी में मसलें और उसमें एक टेबलस्पून शहद मिलाएं। मिश्रण को चेहरे पर अच्छी तरह

डिस्क्लेमर: यहां दिए ब्यूटी पैक ट्राई करने से पहले पैच टेस्ट जरूर कर लें।

लगाएं और 20 मिनट बाद चेहरा पानी से धो लें। स्किन साफ हो जाएगी।

- चौथाई कप गुलाब की पंखुड़ियां और चौथाई कप ओट्स को मिक्सी में अच्छी तरह पीस लें। मिश्रण को बोल में निकालें और उसमें एक टेबलस्पून कच्चा दूध व थोड़ा-सा पानी मिलाएं। मिश्रण को चेहरे एवं गर्दन पर अच्छी तरह लगाएं और लगभग 10 मिनट बाद पानी से धो लें। त्वचा में निखार आएगा।

- आधा कप गुलाब की पंखुड़ियों में थोड़ा-सा टंडा-कच्चा दूध मिलाकर मिक्सी में पीस लें। पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर अच्छी तरह लगाएं और लगभग आधे घंटे बाद पानी से चेहरा धो लें।

- अगर स्किन ऑयली हो तो एक टेबलस्पून मुलतानी मिट्टी पाउडर में आवश्यकतानुसार गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें। यह पेस्ट चेहरे पर लगाएं और सूखने पर सादे पानी से चेहरा धो लें, फ्रयदा मिलेगा।

- एक टीस्पून गुलाब की पंखुड़ियों का पेस्ट, एक टीस्पून संतरे के छिलके का पाउडर, एक टेबलस्पून दही को एक बोल में अच्छी तरह मिला लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और लगभग 15 मिनट बाद चेहरा धो लें। त्वचा खिल उठेगी।

- चार-पांच गुलाब की पंखुड़ियों को आधा कप दूध में रात भर भिगोएं। सुबह इसे पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को होंठों पर लगाएं और 15 मिनट बाद टंडे पानी से धो लें। आप इसे रोज रात में भी लगा सकते हैं।

- रात को बादाम और गुलाब की पंखुड़ियां अलग-अलग बोल में भिगो लें। सुबह को दोनों चीजें अलग-अलग मिक्सी में पीसने के बाद एक बोल में अच्छी तरह मिलाएं। पेस्ट को स्क्रब की तरह इस्तेमाल करें। ●

प्रस्तुति: वंदना अग्रवाल

इनपुट्स: उषा गंधीर, ब्यूटी कंसल्टेंट, माही हेयर एंड ब्यूटी, नोएडा

एक्सेसरीज कॉर्नर



ब्राउन साटिन फैब्रिक के हेयरबैंड स्क्रंची से पाए गए लैमरस अंदाज।

स्क्रंची

आजकल आप सलेब्रिटीज से लेकर युवतियों को बालों में तरह-तरह के स्टाइलिश स्क्रंचीज लगे देख रहे होंगे। दरअसल, खूबसूरत और आकर्षक दिखने वाले बालों के लिए स्क्रंचीज, न सिर्फ़ वेल्वेट रबरबैंड तक ही नहीं बल्कि तरह-तरह के फैब्रिक से लेकर कई स्टाइल्स में बाजारों में मौजूद हैं।



स्क्रंची

ब्रेडेड हेडबैंड को केजुअल आउटफिट पर पहनकर देखें।



रेड सिल्क वेल्वेट स्क्रंची को हाई पोनीटेल या बन पर लगाएं।

ब्लैक एंड रेड बैंड स्क्रंची को पहनकर दिखें आकर्षक।



शिफॉन बोनॉट इलास्टिक बैंड स्क्रंची को बन पर चित्र के अनुसार बांधें।



चित्र के अनुसार ब्लू बोनॉट स्क्रंची को हाई बन या पोनीटेल पर बांधें।

प्रस्तुति : गीतांजलि



व्यक्ति अपने जीवन में जो कुछ भी अर्जित करता है, उसमें समाज का बड़ा योगदान होता है। फिर खास उम्र के बाद उसकी भी यह जिम्मेदारी बनती है कि वह दूसरों का खयाल रखे। मथुरा के अवकाश प्राप्त वेटरनरी डॉक्टर सतीशचंद्र पांडे भी कुछ ऐसी ही सोच रखते हैं। आइए रूबरू होते हैं उनके अनुभवों से।



फुर्सत के कुछ पल : डॉ.सतीश चंद्र पांडे उम्र : 83 वर्ष

सेवा में है सच्चा सुख

अकसर मुझे ऐसा महसूस होता है कि जिसे लोग बुढ़ापा कहते हैं, वह किसी भी इंसान के जीवन का सबसे खूबसूरत दौर होता है। घर की जिम्मेदारियां पूरी करने के बाद व्यक्ति इस समय का सदुपयोग अपने ढंग से और अपने लिए कर सकता है।

अनुशासित है दिनचर्या

जहां तक मेरे अनुभवों का सवाल है तो मैं पेशे से पशु-चिकित्सक रहा हूँ और यूपी के विभिन्न जिलों के अस्पतालों में मेरा तबादला होता रहता था। मेरी दोनों बेटियों का विवाह हो चुका है। रिटायरमेंट के बाद मैं मथुरा में बेटे के साथ रहता हूँ। आज 83 वर्ष की उम्र में भी मेरी दिनचर्या उतनी ही व्यवस्थित है, जितनी कि तीस साल पहले थी। चाहे कोई भी मौसम हो, मैं हमेशा सुबह 6 बजे उठ जाता हूँ। हलकी-फुलकी स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ और मॉर्निंग वॉक के बाद थोड़ी देर अखबार पढ़ता हूँ। उसके बाद नहा-धोकर भजन-पूजा और नाश्ता करता हूँ। नौकरी से भले ही रिटायर हो गया पर आज भी मुझे पशुओं से बहुत लगाव है, इसलिए जब भी कोई पशु-पक्षी बीमार होता है तो मैं उसका निःशुल्क उपचार करता हूँ। मेरे परिचित अकसर फ़ोन करके मुझे बता देते हैं कि अमुक जगह पर कोई जानवर बीमार या घायल है तो मैं बिना



खुशहाली के 5 नियम

- अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में व्यस्त रहें।
- सक्रिय रहें और लोगों से बातचीत करें।
- वक़्त के साथ क़दम मिलाकर चलें।
- खुद को कमजोर और अकेला न समझें।
- किसी भी तरीक़े से दूसरों की मदद करें।

देर किए उसकी सहायता के लिए पहुंच जाता हूँ। अगर स्थिति गंभीर होती है तो उसे पशु-अस्पताल में भर्ती करवाके अपनी निगरानी में उसका इलाज भी करवाता हूँ। मेरा मानना है कि हमारे पास जो भी अनुभव या ज्ञान है, हमें उसका उपयोग समाज की भलाई के लिए करना चाहिए क्योंकि हमने अब तक जो भी हासिल किया है, वह इसी समाज की देन है। ऐसे में जब हमारे पास अनुभव और फुर्सत है तो यह हमारी नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि हमने समाज से जो ज्ञान ग्रहण किया है, पूरा नहीं तो कम से कम उसका कुछ हिस्सा उसे

वापस लौटा सकें। इसके लिए बड़े स्तर पर कोई संगठन बनाना ज़रूरी नहीं है। अगर हम सब व्यक्तिगत रूप से अपनी छोटी-छोटी कोशिशों से दूसरों की मदद करें तो भी कुछ समय के बाद लोगों के जीवन में इसका सकारात्मक असर नज़र आने लगेगा।

शिक्षा है सबसे ज़रूरी

हमारे घर के आसपास कुछ मजदूर रहते हैं, उनके बच्चों को देखकर मैंने यह तय किया कि अब मैं प्रतिदिन शाम को कम से कम डेढ़-दो घंटे तक इन बच्चों को पढ़ाऊंगा। शुरुआत में मुझे उनके साथ काफी मेहनत करनी पड़ी, क्योंकि हालात की मजबूरी के कारण वे पढ़ाई में पिछड़ गए थे और सही ढंग से सीख नहीं पा रहे थे, लेकिन अब मेरे साथ उनकी अच्छी दोस्ती हो गई है और उनकी पढ़ाई में भी सुधार आ रहा है।

बदल गया है बहुत कुछ

अब लोगों में पहले जैसी संवेदनशीलता नज़र नहीं आती, लोग दूसरों की मदद नहीं करना चाहते। हालांकि आजकल कुछ अच्छी बातें भी नज़र आ रही हैं। मसलन, परिवारों में बेटे-बेटी के बीच भेदभाव कम हो रहा है और बेटियां भी बेटों की तरह पढ़-लिखकर आगे बढ़ रही हैं। ●

प्रस्तुति: विनीता

देखा जाए तो इंस्टाग्राम हो या फेसबुक वॉल पर सेलेब्स अपनी फिटनेस से लोगों को प्रेरित करते नजर आ रहे हैं। ऐक्ट्रेस आए दिन अपने इंस्टाग्राम पर वर्कआउट वीडियोज़ शेयर करती हैं, जिसे फैंस खूब पसंद करते हैं। वहीं से आपके लिए नये वर्कआउट को शामिल कर रही है **सखी**।

स्वस्थ रहें फिट रहें

वीडियोज़ देखकर अगर आप मोटिवेट होते हैं तो अच्छी बात है, लेकिन कुछ फिटनेस वीडियोज़ को देखते ही एकदम ट्राई नहीं करना चाहिए। पिछले दिनों कुछ एक्सरसाइज़ेज़ सामने आई हैं। इन्हें करने का सही तरीका क्या है, जानें यहां।

एनिमल पलो



यह एक ऐसी एक्सरसाइज़ है, जो मसल्स और जोड़ों को मजबूत बनाने के लिए की जाती है। इस एक्सरसाइज़ में हमारा पूरा शरीर काम करता है। इस वर्कआउट की खास बात यह है कि इसमें किसी उपकरण की ज़रूरत नहीं पड़ती, इसे आप अपने शरीर के वज़न से करते हैं। इसे करने के लिए अपने एक हाथ और एक पैर पर बैलेंस करते हुए दूसरे पैर व हाथ को हवा में स्ट्रेच करना होता है। पहले स्पीड हलकी और धीरे-धीरे बढ़ाएं। कुछ सेंकंड्स का ब्रेक लेकर यही प्रक्रिया दूसरे पैर और हाथ के साथ दोहराएं। यह शरीर में लचीलापन, संतुलन और स्टैमिना बढ़ाने में मदद करती है।

स्ट्रिक्ट पुशअप



आर्म्स पर बैलेंस रखते हुए स्ट्रिक्ट पुशअप कर सकती हैं। कुछ टीव सेलेब्स ने अपने इंस्टाग्राम वीडियो में इसे करते दिखाया है। यह पुशअप करने से चेस्ट, शोल्डर, कोर और लेग्स में मदद मिलती है। वहीं इससे एब्स, चेस्ट और शरीर के कई हिस्सों को मजबूती मिलती है। अगर आप एक्सरसाइज़ करने में

नये हैं तो इसे एक बार में करने के बजाय धीरे-धीरे करने की कोशिश ज़ारी रखें।

प्लैंक वर्कआउट



प्लैंक एक्सरसाइज़ के भी कई फॉर्म होते हैं। इस एक्सरसाइज़ के ज़रिये आप एब्स में कॉन्ट्रैक्शन पैदा करते हैं, जिससे कोर मसल्स को मजबूती मिलती है। इसके अलावा यह बैलेंस, पोस्चर और स्टैबिलिटी को भी ठीक रखता है। शरीर को फिट रखने के लिए प्लैंक को कोई भी फॉर्म किया जा सकता है। चित्र अनुसार करने का प्रयास करें। इसे करने से कमर को काफी देर तक दबाव में रखा जा सकता है, जिससे उसे मजबूती मिलती है, वहीं इससे बैक इंजुरी का खतरा भी कम होता है।

प्लैंक जंप एक्सरसाइज़



इसमें आपको प्लैंक पोजीशन में आकर पैरों से जंप करना होता है। शुरुआत में इसे करना मुश्किल होता है। इससे स्टैमिना बढ़ता है। वहीं पैरों के मसल्स मजबूत होते हैं। अगर आप थाइज़ को टोंड करना चाहती हैं तो यह एक्सरसाइज़ बेस्ट है। इससे आप अपनी बॉडी पोस्चर को भी ठीक कर सकती हैं। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

डिस्क्लेमर : अगर आपको किसी तरह की कोई परेशानी है तो आप इन एक्सरसाइज़ को करने से पहले एक्सपर्ट की सलाह लें।



यह आनुवंशिकता से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसके लक्षणों की पहचान मुश्किल होती है। लोगों को इसके प्रति जागरूक बनाने के उद्देश्य से 17 अप्रैल को वर्ल्ड हीमोफीलिया डे घोषित किया गया है। इसके बारे में पूरी जानकारी के लिए पढ़ें यह लेख।

ज़रूरी है सजगता

अपने आसपास आपने कुछ ऐसे लोगों को ज़रूर देखा होगा, जो अकसर यह शिकायत करते हैं कि अगर कभी चोट लग जाए तो उन्हें इतनी ज़्यादा ब्लीडिंग होती है कि उसे रोकने में बहुत परेशानी होती है। सभी को चोट लगती है, पर उसके साथ ही खून जमने की स्वाभाविक प्रक्रिया भी शुरू हो जाती है, जिससे कुछ देर के बाद ब्लीडिंग बंद हो जाती है।

क्या है मर्ज़

दरअसल, हमारे ब्लड में क्लॉटिंग फैक्टर नामक प्रोटीन मौजूद होता है और चोट जैसी आकस्मिक स्थित में वह सक्रिय हो जाता है, जिससे खून का बहना थम जाता है। इसके अलावा थ्रम्बोप्लास्टिन नामक प्लेटलेट की कमी होने पर भी, कटने, चोट लगने, कोई अंदरूनी हैमरेज या सर्जरी होने पर शरीर के प्रभावित हिस्से से खून का बहना जारी रहता है और ऐसी ही मेडिकल कंडीशन को हीमोफीलिया कहा जाता है। कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि यह बच्चों की सेहत से जुड़ी समस्या है, पर वास्तव में ऐसा नहीं है। यह आनुवंशिक समस्या किसी को भी हो सकती है। इसका कोई विशेष लक्षण नहीं होता, किसी चोट या सर्जरी के दौरान जब ब्लीडिंग रुकने में दिक्कत आती है, तभी इसकी पहचान हो पाती है। चूंकि खेलकूद के दौरान बच्चों को अकसर चोट लगती रहती है, ऐसी स्थिति में जब किसी बच्चे की



प्रमुख लक्षण

- चोट लगने पर ब्लीडिंग न रुकना
- जोड़ों में अकसर दर्द
- शरीर के किसी भी हिस्से में अचानक सूजन होना
- यूरिन या स्टूल के साथ ब्लड आना
- शरीर पर नीले रंग के चकत्ते
- नाक से ब्लीडिंग
- दांतों या मसूड़ों से ब्लड आना
- थकान और कमजोरी महसूस होना

ब्लीडिंग नहीं रुकती तो जांच के बाद बचपन में ही हीमोफीलिया की पहचान हो जाती है। इसी वजह से लोगों को ऐसा लगता है कि यह बच्चों से जुड़ा मर्ज़ है। किसी सर्जरी से पहले डॉक्टर इसकी जांच अवश्य करते हैं और जिन्हें ऐसी समस्या होती है, पहले दवाएं

देकर उनके ब्लड में क्लॉटिंग फैक्टर की मात्रा बढ़ाने की कोशिश की जाती है।

बचाव एवं उपचार

यह आनुवंशिकता से जुड़ी जन्मजात समस्या है, इसलिए जन्म के तुरंत बाद शिशु के गर्भनाल से निकलने वाले ब्लड की जांच करके यह मालूम किया जा सकता है कि नवजात शिशु को यह समस्या है या नहीं? अगर किसी के परिवार में इस बीमारी की फैमिली हिस्ट्री रही हो तो प्रेग्नेंसी की प्लैनिंग से पहले पति-पत्नी दोनों को इसकी जांच अवश्य करानी चाहिए, अगर रिपोर्ट पॉज़िटिव हो तो उपचार के बाद ही पारिवारिक जीवन की शुरुआत करनी चाहिए। स्त्री-रोग विशेषज्ञ को भी समस्या से जुड़ी फैमिली हिस्ट्री के बारे में जानकारी ज़रूर देनी चाहिए, ताकि नॉर्मल डिलिवरी के समय इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखा जाए कि शिशु को चोट न लगे, अन्यथा उसके शरीर से अनियंत्रित ब्लीडिंग हो सकती है। इसके उपचार के लिए ख़ास तरह का इंजेक्शन लगाया जाता है। अगर सही समय पर पहचान हो जाए तो इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है। ●

विनीता

इनपुट्स : डॉ. राहुल भार्गव, डायरेक्टर डिपार्टमेंट ऑफ क्लिनिकल हेमेटोलॉजी एंड बोनमैरी ट्रांसप्लांट, फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट, गुरुग्राम

घर में काफ़ी समय से इस्तेमाल नहीं हो रही चीज़ों को नया अंदाज़ देना चाहती हैं, तो यहां दिए जा रहे आइडियाज आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं।



उपयोगी भी ख़ूबसूरत भी



ज्यूलरी क्लोसेट

घर में कोई पुराना गिटार केस हो, तो उसे ज्यूलरी क्लोसेट के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए केस के अंदर कुछेक स्कू हक और दो-तीन छोटी-छोटी वुडन शोल्फ़ फिक्स करें और उन पर ज्यूलरी रखना शुरू कर दें। चाहें तो इसके कवर पर अंदर की ओर आईना लगा सकते हैं।

सर्विग ट्रे

घर में रखे पुराने फ़ोटो फ्रेम में वॉलपेपर या कोई सुंदर-सा पुराना कैलेंडर लगाएं और फ़ेश लुक के लिए फ्रेम के चारों ओर गोल्डन पेंट करें। पेंट सूखते ही ख़ूबसूरत सर्विग ट्रे तैयार हो जाएगी।



गिफ्ट बॉक्स

घर में ढक्कन वाले गते के पुराने डिब्बे और बीते साल के सुंदर से कैलेंडर हों तो उनसे स्मार्ट गिफ्ट बॉक्स तैयार कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले डिब्बों को अंदर और बाहर की ओर से अच्छी तरह पोंछें। फिर कैलेंडर को डिब्बे के साइज के मुताबिक़ काट लें। कैलेंडर पर गोंद या फेविकोल लगाएं और सफ़ाई से डिब्बे और उसके ढक्कन पर चिपका दें। कुछ देर सूखने दें। सूखने के बाद इसे गिफ्ट पैक करने के लिए इस्तेमाल करें।



डेकोरेटिव शोल्फ

अगर घर में कोई पुरानी स्टडी टेबल है तो उसकी ड्रॉअर को आप दीवार पर आर्ट पीसेज लगाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले ड्रॉअर को अच्छी तरह साफ़ करके उस पर कोई सुंदर-सा वॉलपेपर चिपकाएं। फिर उसे दीवार पर फिक्स करें। इसमें छोटे-छोटे डेकोरेटिव आइटम्स सजाकर घर को नया लुक दें। ●

प्रस्तुति: वंदना



शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने में प्रोविटमिन्स की भी अहम भूमिका होती है, बीटा-कैरोटीन भी उन्हीं में से एक है। यह शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर संक्रामक बीमारियों से बचाव में मददगार होता है।

शरीर रहेगा स्वस्थ



अपनी सेहत के प्रति सचेत रहने वाले लोगों के मन में अकसर यह सवाल उठता है कि हमारे शरीर के लिए कौन से पोषक तत्व ज़रूरी हैं। बीटा कैरोटीन भी एक ऐसा पोषक तत्व है, जो इम्यूनटी बढ़ाने के साथ आंखों और त्वचा के लिए भी बहुत फ़ायदेमंद साबित होता है।

क्या हैं प्रमुख स्रोत

दरअसल बीटा कैरोटीन विटमिन ए का प्रोविटमिन यानी उसका शुरुआती रूप है। इसे केवल फलों और सब्जियों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। पीले या नारंगी रंग के फलों जैसे, गाजर, सेब, संतरा, पके आम और पपीते के अलावा हरी पत्तेदार सब्जियों में भी भरपूर मात्रा में बीटा कैरोटीन पाया जाता है। इसलिए बच्चों में शुरू से ही हर तरह के फल और हरी सब्जियां खाने की आदत विकसित करनी चाहिए। शाकाहारी लोगों की फूड हैबिट में ये चीज़ें सहजता से शामिल होती हैं, लेकिन नॉनवेज खाने वाले कुछ लोग इस मामले में थोड़े लापरवाह हो जाते हैं, इसलिए उन्हें भी सचेत ढंग से फलों, सब्जियों और सैलेड का सेवन करना चाहिए।

कैसे होता है मददगार

बीटा कैरोटीन में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार होते हैं। यह शरीर को नुक़सान पहुंचाने वाले फ्री-रेडिकल्स से बचाव में मददगार होता है। यह आंखों की दृष्टि के लिए बहुत फ़ायदेमंद होता है और

कैसे है कितनी ज़रूरत

इंडियन काउंसिल ऑफ़ मेडिकल रिसर्च द्वारा जारी किए गए गाइड लाइंस के अनुसार सामान्य स्वस्थ वयस्कों को रोजाना 4,800 माइक्रोग्राम बीटा कैरोटीन की ज़रूरत होती है। इसके अलावा गर्भावस्था में 6,400 माइक्रोग्राम और लैक्टेशन पीरियड के दौरान स्त्रियों को 7,600 माइक्रोग्राम की आवश्यकता होती है। 6-12 साल के बच्चों के लिए

2,000 से 2,100 माइक्रोग्राम बीटा कैरोटीन की ज़रूरत होती। इसका 50 प्रतिशत हिस्सा विटमिन ए में तब्दील हो जाता है और बचा हुआ भाग शरीर में ऑब्ज़र्व हो जाता है। संतुलित भोजन से शरीर को पर्याप्त मात्रा में बीटा कैरोटीन मिल जाता है और इसके लिए अलग से विटमिन सप्लीमेंट लेने की ज़रूरत नहीं होती। ध्यान रहे कि संतुलित आहार में रोटी-चावल, दाल, मिल्क प्रोडक्ट्स, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल होती हैं।



इसकी कमी की वजह बच्चों में नाइट ब्लाइंडनेस (रातोंधी) की समस्या हो सकती है। बीटा कैरोटीन युक्त फलों और सब्जियों का नियमित सेवन ब्लडप्रेसर को संतुलित रखता है और यह दिल की बीमारियों से भी बचाव करता है। साथ ही विटमिन-सी और ई के साथ मिलकर यह कैंसर की रोकथाम में भी मददगार होता है। विटमिन ए का प्रोविटमिन होने की वजह से बीटा कैरोटीन त्वचा को सनबर्न, सिरोसिस और विटलिगो जैसी समस्याओं से भी बचाता है। आमतौर पर स्वस्थ खानपान से शरीर को पर्याप्त मात्रा में बीटा कैरोटीन मिल जाता है, वैसे तो यह सप्लीमेंट के रूप में भी उपलब्ध होता है, लेकिन डॉक्टर की सलाह के बिना आप इसका सेवन न करें। बेहतर यही होगा कि भरपूर मात्रा में पीले-नारंगी रंग के फलों और सब्जियों का सेवन करें और स्वस्थ रहें। ●

सखी फीचर्स

इनपुट्स : डॉ नमिता नाडर, हेड न्यूट्रिशनिस्ट, फोर्टिस हॉस्पिटल नोएडा

सलेब्रिटीज इंस्टाग्राम पोस्ट

फिल्म 'छिछोरे' में श्रद्धा कपूर का शॉर्ट हेयर स्टाइल हो, जो उन्हें उस किरदार को रेट्रो का फील दे रही थी, तो वहीं फिल्म 'पीके' में अनुष्का शर्मा का ब्लंट कट हेयर स्टाइल हो... चाहें फिल्में हों या इंस्टाग्राम अकाउंट। सभी जगह सलेब्रिटीज अपने लुक से लोगों को इंस्पायर करते रहते हैं। अगर आप भी स्टाइलिश हेयर कट लेने की सोच रही हैं, तो इन बॉलीवुड सलेब्रिटीज से लें ट्रेंड के अनुसार इन्सपिरेशन ले सकती हैं।



अच्छा हेयर कट देगा परफेक्ट लुक...

किसी भी युवती का लुक बदलने के लिए एक अच्छा हेयर कट बहुत ज्यादा मायने रखता है। इससे उनका पूरा लुक बदल जाता है। कई बार लंबे बालों में तो कई बार शॉर्ट हेयर कट्स में युवतियां स्टाइलिश नजर आती हैं, लेकिन यह तभी मुमकिन है, जब हेयर कट आपके फेस कट के अनुसार लिया गया हो।





दीपिका पादुकोन

FOLLOW ...



एक्सपर्ट टिप्स

इस लुक को कैरी करने के लिए फेस कट का खास ध्यान रखें। एक अच्छा हेयर कट से पर्सनेलिटी तो निखरती ही है और आप कॉन्फिडेंट भी दिखती हैं।

क्लासिक ब्लंट कट

दीपिका ने अपने लंबे बालों को चॉप करके ब्लंट कट को अपनाया और उन्होंने अपनी न्यू हेयर कट की फोटो इंस्टा पेज पर शेयर की। उनका यह हेयर कट शोल्डर लेंथ ब्लंट कट है, जिसमें उन्होंने हाइलाइट्स और साइड पार्टिंग कर कैरी किया है, साथ ही बालों के एक्स्ट्रा ऐजेंस को भी कट किया है, जो परफेक्ट दिख रहा है।



यामी गौतम

FOLLOW ...



एक्सपर्ट टिप्स

हेयर कलर और हाइलाइट्स के साथ इस लुक को कैरी करें। कैजुअल आउटफिट्स पर यह हेयर कट आपकी पर्सनेलिटी में जान डाल देगा।

कैजुअल बीची वेव्स

अपने इंस्टाग्राम पेज पर यामी ने अपने लुक को री-इन्वेंट किया। उन्होंने अपने लॉन्ग बॉब हेयर कट को बदलकर कैजुअल बीची वेव्स कट लिया, जो कि उन पर सूट कर रहा है। कैजुअल लुक के लिए इस तरह के हेयर कट को आजमाया जा सकता है। इसे हेयर कट उन्होंने शोल्डर तक रखा है।



प्रियंका चोपड़ा

FOLLOW ...

एक्सपर्ट टिप्स

यह हेयर कट छोटे बालों के लिए परफेक्ट है। यदि आपका माथा चौड़ा है तो यह आप पर सूट करेगा। चौड़े फोरहेड पर यह हेयर कट में फ्रिंजेस कमाल की दिखती हैं।



शॉर्ट हेयर कट

इंस्टाग्राम पेज पर डीआइवाई टिप्स हों या कोई पिकचर अपडेट करना हो या सेल्फी। हरेक फोटो में प्रियंका का नया लुक और हेयर कट देखने को मिलेगा। वहीं उनके लुक की चाहत लिए कई युवतियों ने प्रियंका का यह हेयर कट ट्राई किया, आप भी इसे अपनाएं।

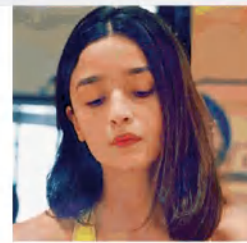


अलिया भट्ट

FOLLOW ...

एक्सपर्ट टिप्स

यह हेयर कट आपकी मिड लेंथ के लिए परफेक्ट है। यह आपको स्टाइलिश लुक तो देगा ही और आपकी उम्र से छोटा दिखाने में भी मदद करेगा।



मिड लेंथ हेयर कट

इस हेयर कट स्टाइल में बाल काटने की तकनीक को इस तरह से किया जाता है कि हर एक लेयर पता चलें। यह एक शानदार हेयर कट है। इस पर स्ट्रेटनिंग करके इस आकर्षक हेयर कट के साथ अपना लुक फ्लॉन्ट करना न भूलें।





अनुष्का शर्मा

FOLLOW ...



एक्सपर्ट टिप्स
हर तरह के आउटफिट के साथ परफेक्ट दिखने के लिए अनुष्का शर्मा का वन लेंथ लोब लुक आजमाकर देखें।

वन लेंथ लोब

इस समय इंस्टाग्राम पर अनुष्का का वन लेंथ लोब हेयर स्टाइल है। यह शार्प स्ट्रेट कट लोब स्ट्रेट बालों वाली लड़कियों के लिए बहुत खूबसूरत है। यह आपको फैशनेबल दिखाने के लिए एक परफेक्ट लुक प्रदान करने के साथ आपको अपनी उम्र से कम दिखाता है।



कृति सैनन

FOLLOW ...



एक्सपर्ट टिप्स
यह हेयर कट किसी भी तरह के आउटफिट के साथ आपको परफेक्ट लुक देता है। लुक को स्टाइलिश बनाने के लिए कृति सैनन जैसा हेयर कट ट्राई करें।

स्टेप कट लेयर्स ऑन शोल्डर लेंथ

स्टेप कटिंग तकनीक कैस्केडिंग लेयर्स बनाती है, जो स्टेप्स की तरह दिखते हैं। इस हेयर कटिंग के लिए परतें चीकबोन्स के नीचे या नीचे से शुरू होती हैं, जो सबसे वांछनीय चेहरे के फ्रेमिंग प्रभाव के लिए होती हैं। इस तरह का हेयर कट लंबे बालों में अच्छा लगता है।



दिशा पाटनी

FOLLOW ...

एक्सपर्ट टिप्स
कैजुअल हो या फॉर्मल अच्छी तरह बनाया गया इस तरह के कट पर हरेक हेयर स्टाइल खूब फबता है।



लॉन्ग लेयर्ड कट

यह हेयर कट उन लड़कियों के लिए परफेक्ट है जिनके लंबे बाल हैं और वह अपने बालों की लंबाई को हेयर कट के बाद भी कायम रखना चाहती हैं। दिशा पाटनी के इस हेयर कट के लिए बस बालों के टिप्स को ट्रिम करवाएं और उन्हें एक परफेक्ट कट देने के लिए ट्राई करें। यह केवल बालों के स्प्लिट एंड्स को हटाकर आपके बालों की लंबाई बढ़ाता है और आपको स्टाइलिश लुक देने के लिए काफ़ी अच्छा विकल्प बन सकता है।



हिना खान

FOLLOW ...

एक्सपर्ट टिप्स
फॉर्मल ड्रेस हो या ट्रडिशनल आउटफिट यह हेयर स्टाइलिंग खूब जंचेगी। एक बार इस लुक को कैरी करके देखें।



बॉब कट

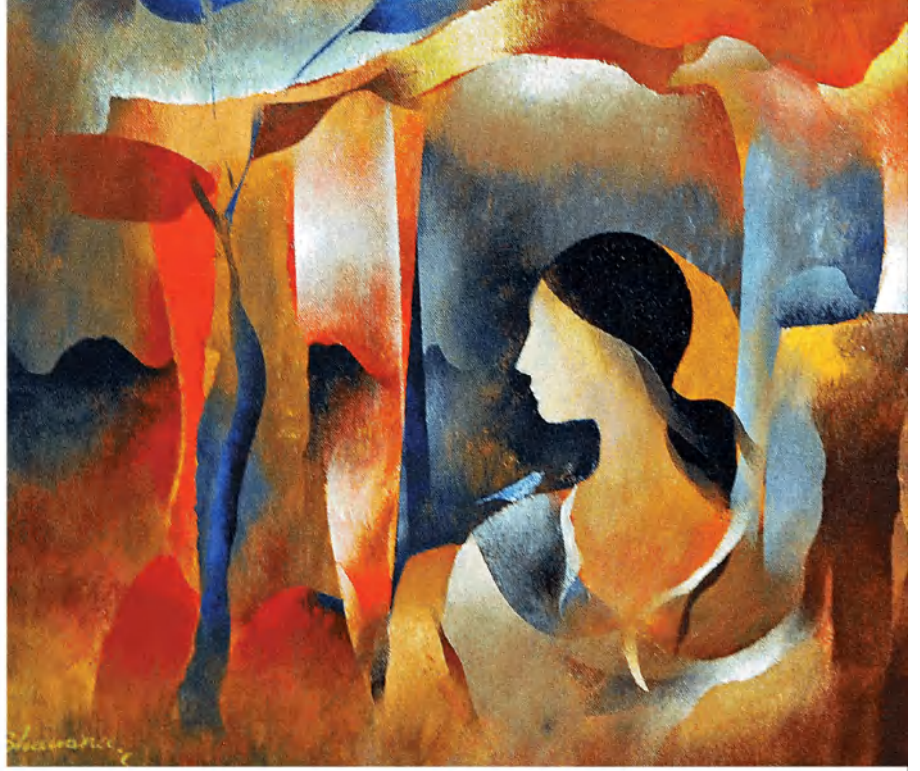
छोटे बालों में खूबसूरत दिखने के लिए बॉब कट हेयर स्टाइल हमेशा से चलन में रहा है। अगर आप भी अपने लुक में थोड़ा बदलाव लाने के बारे में सोच रही हैं तो बॉब कट चुनें।



प्रस्तुति : गीतांजलि

डिस्क्लेमर : आप अपने लुक को बदलना चाहती हैं तो इन बॉलीवुड सलेब्रिटीज के लुक्स से मदद ली जा सकती है। ट्रेंड और फेस कट के हिसाब से अच्छा हेयर कट चुनने के लिए अपने हेयर एक्सपर्ट से सलाह जरूर लें।

प्रेम मानव मन की पवित्र भावना है। लैला-मजनू, देवदास-पारो, प्रेम की पराकाष्ठा के उदाहरण हैं, पर इस कहानी की नायिका, परिवार से बगावत कर अपनी बात नहीं मनवाती। दिल की अतल गहराई में प्रेम को दफ़न कर, माता-पिता और परिवार के लिए अन्यत्र विवाह प्रस्ताव स्वीकार कर लेती है। इत्तफ़ाक़ से प्रेमी से मुलाक़ात होने पर वह कमजोर नहीं पड़ती। अब उसके लिए उसका परिवार ही सब कुछ है।



इत्तफ़ाक़

रेणु रोकती ही रह गई, 'दीदी रुक जाओ न, केवल आज रात की ही तो बात है, कल साथ चलते हैं। मां को मालूम होगा कि आप लौट आई हैं और मैं यहाँ अकेली रुक गई हूँ, तो बहुत नाराज़ होंगी। केवल इतना मालूम होने पर कि आप इस कवि गोष्ठी में जा रही हैं, उन्होंने मुझे जाने की अनुमति दे दी। आप पर बहुत भरोसा करती हूँ, मुझे अभी भी नासमझ मानती हूँ।' 'नहीं रेणु मैं सासूमां से कहकर आई थी इस गाड़ी से वापस लौटने को, न पहुंचने पर चिंता करेंगी। बच्चे भी इंतज़ार करेंगे। साथ ही, अमेरिका से पतिदेव का भी दो बार फ़ोन आ चुका है। तुम चिंता न करो एंजॉय करो, विक्रम तुम्हारे साथ हैं,' अर्थपूर्ण दृष्टि से मुस्कुराकर रेणु से विदा ले गाड़ी में चढ़ गई। गाड़ी राइट टाइम थी, अपनी सीट पर पहुंच कर सामान व्यवस्थित किया, पढ़ने के लिए



सुशीला द्विवेदी

पत्रिका निकाली और सीट पर जम गई। बाजू वाली सीट खाली है, यह जानकर उसे अच्छा लगा। पूरी रात कवि-सम्मेलन में जागरण हुआ। अतः वह जल्दी सो गई। उसकी नींद टूटी, गाड़ी किसी स्टेशन पर रुकी हुई थी, उसने उठकर उन्नींदी आंखों से प्लेटफॉर्म का जायज़ा लिया, रिस्ट वॉच में देखा तो सुबह के पांच बज रहे थे। अभी भोपाल पहुंचने के लिए तीन-चार घंटे की देरी है। इतना लंबा सफ़र अकेले ट्रेन में करना कितना बोरिंग होता है। सुन तो बहुत समय से रही हूँ कि पूना से भोपाल जल्द ही फ्लाइट शुरू हो रही है, पर कब? वह फिर चादर तानकर सोने की कोशिश करने लगी।

वह आलस्य में पड़ी थी, चाय वाले की आवाज़ से उठकर बैठ गई। उसे आवाज़ दी, किंतु तब तक वह आगे बढ़ गया था। मेरी बगल वाली सीट जो अब तक खाली थी, उस पर कोई सहयात्री आ गया था, उसने उठकर आवाज़ दे बुलाया। मैंने उस तरफ़ देखे बिना एक चाय ली, जैसे दिए और खिड़की से टिकी चाय पीने लगी। बाहर धुंधलका छट चुका था, भोर का सूर्योदय होने को था। उसने सामने वाली सीट का रुख किया तो पाया कि आने वाला यात्री उसी की तरफ़ देख रहा है। उसे बड़ा अजीब लगा। वह अपने में सिमटने लगी। तभी आवाज़ आई, 'तुमने नहीं पहचाना शायद रमा।' उसे लगा मेरे नाम से पुकारने वाला व्यक्ति पहचाना ही होगा। जवाब न देना औपचारिकता की अवहेलना होगी। रमा ने देखा, आज के फैशन के अनुरूप हलकी बढ़ी हुई खिचड़ी बालों की दाढ़ी। 'मुझे लगा तुमने

मुझे पहचाना नहीं। पर मैं तुम्हें देखते ही पहचान गया, आज भी वैसी ही सुंदर, सहज, गर्वीली।'

'अरे अनुपम तुम, यह कैसा संयोग है। तुम कहाँ हो, कैसे हो?' 'बस जैसा हूँ सामने हूँ।' फिर तो शेष बचे सफ़र में सोपान खुलते चले गए। यह भी एक इत्फ़ाक है, और वह भी एक इत्फ़ाक ही था। आज मैं एक स्थापित कवयित्री हूँ, अनेक कवि गोष्ठियाँ अटेंड कर चुकी हूँ। पर उस समय मेरे जीवन की वह पहली कवि गोष्ठी थी, जब आमंत्रित की गई थी। तब पढ़ रही थी, एमए फ़ाइनल था मेरा। बचपन से ही कविताएं लिखने का शौक था मुझे और मेरी कविताएं पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रहती थीं। तब आमंत्रण पर सुखद आश्चर्य हुआ था और सोचा था कि प्रकाशित कविताओं से मुझे नोटिस कर बुलाया गया होगा, पर जब अनुपम से परिचय हुआ तब जाना कि मेरा नाम उन्होंने दिया था। मेरी कविताएं पसंद करते थे।

मंच पर अनुपम की अच्छी-खासी पैठ थी। वे एक स्थापित कवि थे, मंच का संचालन कर रहे थे। बड़ा कवि-सम्मेलन था, नामकवि कवि उपस्थित थे। मंच पर कविता प्रस्तुत करने का मेरा पहला अवसर था। जब मेरा नाम आया तो बहुत ही सकुचाते हुए माइक थामा, कुछ घबराहट भी हो रही थी। मेरी कविता जब समाप्त हुई तो अनुभव किया, तालियों की गड़गड़हट से संपूर्ण वातावरण गूँज रहा था। सकुचाते हुए सभी को प्रणाम करते हुए अपने स्थान पर बैठ गई। रात गहराने लगी थी और सम्मेलन का शबाब भी। मंच पर वरिष्ठ कविजनों के अनुरोध पर मुझे पुनः माइक थामना पड़ा। कविता शुरू भी नहीं कर पाई थी कि तभी आवाज़ के साथ मंच ढहने लगा, मेरे पैरों तले के तख्ते तल में समाते कि मैंने अनुभव किया कि एक बलिष्ठ हथ ने मुझे थाम लिया और वह खुद ऊपर लगे पोल को दूसरे हथ से थामे लटक रहा है। हड़कंप मच गई। मंच का पिछला हिस्सा जहाँ कविगण बैठे थे सही-सलामत था। तत्काल अनुपम को सहायता दी गई। अनुपम के पार्श्व से छूट जब मेरे पैरों को स्थिरता मिली तब मैं कांप रही थी, अचानक ये सब क्या हुआ, गिरने से कैसे बची। खयाल किया तो लाज, संकोच और एक अनिर्वचनीय रोमांच से मेरा तन-मन सिहर रहा था। एक लजाई-सी दृष्टि मैंने पास खड़े अनुपम पर डाली। कभी-कभी भाव की प्रगाढ़ता प्रदर्शित क्रिया से नहीं, मन में प्रकट होती है। उस समय बिना कहे ही शायद हम दोनों ने मन के भाव पढ़ लिए थे। इतनी कम जान-पहचान और कम समय में, अनकहा-सा रिश्ता अंकुरित हो गया था।

दूसरे दिन अपने गंतव्य पर निकलने के पहले मैंने देखा कि होटल की लॉबी में अनुपम मेरा इंतज़ार कर रहे हैं। टैक्सी में स्टेशन छोड़ने तक हमारा साथ रहा, हम एक-दूसरे से अधिक कुछ बोले नहीं। फ़ोन से संपर्क होने पर जाना कि अनुपम भोपाल के पास किसी कस्बे के इंटर कालेज में अध्यापक हैं। हृदय में अंकुरित प्यार दोनों के तन-मन में पनपने लगा था। यदा-कदा मिलने और फ़ोन पर बात होने पर प्यार बढ़ता गया।

मेरा एमए हो चुका था और मुझे उसी कॉलेज में प्रवक्ता के रूप में कार्य मिल गया था। मेरे पापा रेवेन्यू विभाग में बड़े ऑफिसर थे और वे चाहते थे कि मैं भारतीय प्रशासनिक सेवा परीक्षा में बैठूँ। पर मेरा मन अध्यापन कार्य में लग चुका था, मैंने मना कर दिया। साथ ही मेरे विवाह की बात चलने लगी थी। मैंने सोचा बात आगे बढ़े इससे पहले मुझे सब कुछ बता देना चाहिए। मेरी बात सुनकर पापा ही नहीं पूरा परिवार भड़क उठा। सब बोले, 'रमा तुम पागल हो गई हो क्या, कुछ सोचा-समझा था, एक स्कूल मास्टर से विवाह कदापि स्वीकार नहीं किया जा सकता। तुम अपने घर की शान-शौकत रहन-सहन में पली बढ़ी। राज महल से कुटिया का जीवन तुम जी सकोगी? ये प्यार-व्यार चार दिन में हवा हो

जाएगा। हमने कभी तुम पर बंधन नहीं लगाया। पर तुम्हारे पागलपन का कोई महत्व नहीं, सब बकवास है। जैसे भी मैं अपने दोस्त से वादा कर चुका हूँ, उनका रहन-सहन हमसे भी बेहतर है, वहाँ राज़ करोगी। उनका इकलौता बेटा अभी बैंक में ऑफिसर है, प्रशासनिक सेवा की परीक्षा दे रहा है।' अनेक दलीलों के पश्चात मेरा विवाह कर दिया गया, मेरा विरोध धरा रह गया।

कुछ समय दिल-दिमाग की उथल-पुथल के बाद परिस्थितियों से सामंजस्य बैठाना पड़ा। मैं पिता से बगावत नहीं कर पाई। एक तो अध्यापन कार्य मैंने उनकी इच्छा के खिलाफ़ अपनाया। उनकी दूसरी इच्छा का विरोध नहीं कर सकी। पूरे परिवार का विरोध अपनों को आघात पहुंचाना होता, उनका अपमान करना होता, इसलिए मैंने अपनी इच्छाओं का दमन किया, जो मेरे बस में था।

वक्त में बड़ी ताकत होती है, गहरे ज़ख़्म भी भर देता है। इतने वर्षों बाद अनुपम आज मिले हैं। मेरे बारे में उन्होंने कुछ नहीं पूछा। पर मैं जिज्ञासु थी, पूछ बैठी। बोले, 'तुमने तो मुंह मोड़ लिया था। कुछ समय अपने में नहीं रहा। माता-पिता मेरी हालत देख दुःखी होते थे। फिर मैंने उनके लिए अपने को संभाला। जिंदगी से मुंह नहीं मोड़ सका। स्टेट

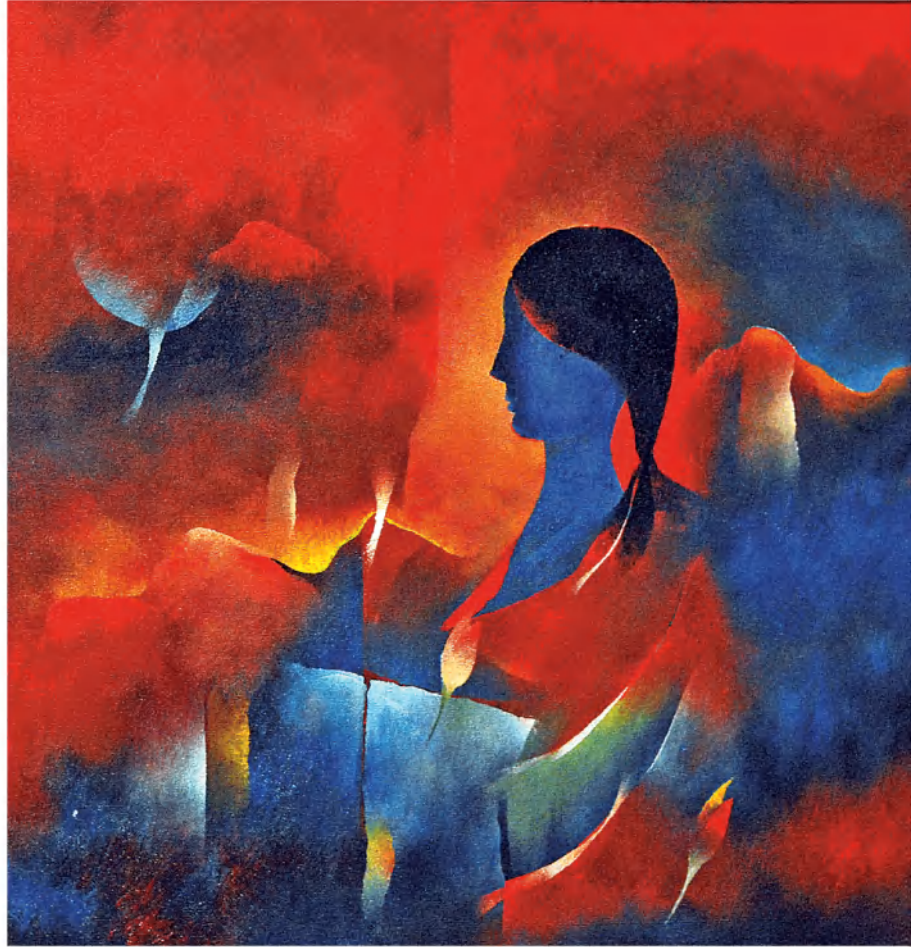


प्रशासनिक सेवा परीक्षा दी। अभी मही में एसडीएम हूँ। इस समय दूर पर हूँ।' अनुपम ने एक लंबी सांस भरी, मेरी तरफ़ देखा, पर मैं अनदेखा का नाटक करते हुए अपने को व्यस्त दिखाने लगी।

भोपाल स्टेशन पास आ रहा था, मैं सामान समेटने लगी। गाड़ी रुकते ही मैंने अपना पर्स उठाया और अनुपम ने पहली मुलाकात की तरह मेरी अटैची उठाई और गेट की तरफ़ बढ़ने लगे। मेरे उतरते ही मेरी किशोर बेटी जो प्लेटफॉर्म पर मेरी प्रतीक्षा कर रही थी, ममा कहते हुए मेरे गले में झूल गई। झाड़कर उसके साथ था, मैंने उसे इशारा किया तो उसने अनुपम के हाथ से अटैची ले ली। मैंने डिब्बे की ओर देखा, अनुपम गमगीन से मेरी ओर देखते हुए हाथ हिला रहे थे।

कार में बैठी मैं सोच रही थी, आज का प्यार नाप-तौल वाला हो गया है। हीर-रांझा, लैला-मजनू, देवदास-पारो जैसा कुछ भी तो नहीं। वे दूसरे लोक में मिलने की आशा लिए प्यार में कुर्बान हो गए। हमारी तो बड़े मजे से ज़िंदगी चल रही है। मैं सोचती, खामोश खिड़की के बाहर देख रही थी, अपने खयालों में खोई हुई थी। 'ममा क्या हो गया है आपको, इतनी उदास और चुप क्यों हैं। मुझे प्यार भी नहीं कर रहीं। बोलो न, बताओ न, तबीयत ठीक है न आपकी?' 'नहीं बेटा ऐसा कुछ नहीं है, बस लंबा सफ़र था, उसी की थकान है।' पर वह सोच रही थी, मन की गहराई में अंकुर कहीं दबा था, चंद बूंदों से हवा हो उठा। ●

सभी पेंटिंग्स: भावना चौधरी चंद्रा



किताबों की दुनिया

हिंदू धर्म दर्शन की व्यावहारिक व्याख्या



पुस्तक: हिंदुत्व
लेखक: विनायक दामोदर सावरकर
प्रकाशक: प्रभात प्रकाशन

प्रसिद्ध क्रांतिकारी विनायक दामोदर सावरकर ने अपनी किताब 'हिंदुत्व' में हिंदू धर्म की व्याख्या करते हुए बताया कि हिंदू सिर्फ़ एक धर्म नहीं, बल्कि यह एक परंपरा और इतिहास भी है। यह स्फूर्ति और चैतन्य का भी स्रोत है। हिंदू शब्द से ही हमारे देश का नाम हिंदुस्तान हुआ। लेखक ने बताया है कि हिंदू को सिर्फ़ एक धर्म से नहीं जोड़ा जा सकता है। हिंदुत्व के भाव ने सामान्य जन को धर्म और अध्यात्म से जोड़ने के साथ-साथ उनमें राष्ट्र प्रेम भी जगाया। राष्ट्रहित धर्म से कहीं ऊपर है। इसलिए लोगों ने इस भूमि तथा जाति के अन्य सभी नाम त्यागकर हिंदू तथा हिंदुस्थान को सुप्रतिष्ठित किया। पृथ्वीराज, शिवाजी महाराज, छत्रसाल आदि इस कार्य में अग्रणी नायक थे। इस धर्म में

कुछ ऐसे त्योहार और यात्रा महोत्सव हैं, जो विशेष अर्थ रखते हैं। जगन्नाथ रथ महोत्सव, अमृतसर की वैशाखी, कुंभ तथा अर्द्ध कुंभ के लिए मीलों की जाने वाली यात्राएँ लोगों में जीवन्तता तथा विचारों का अविरत प्रवाह बनाए रखती हैं। इन यात्राओं का यह भी संदेश है कि यदि व्यक्ति को अपनी जीवन यात्रा उत्तम प्रकार से पूरी करनी है, तो उसे सामुदायिक जीवन से समरस होना पड़ेगा। इस पुस्तक में लेखक ने कुछ विशेष अर्थ रखने वाले उदाहरणों को प्रस्तुत किया है, जिसकी विश्वसनीयता के लिए पुस्तक के अंत में संदर्भ सूची भी दी गई है, जिससे पाठकों को पता चल सके कि किस ग्रंथ के सहारे संबंधित बात कही गई है। ●

स्मिता

कामयाबी की ओर बढ़ते क़दम



वर्तमान दौर में कोविड-19 के संक्रमण से बचाव की दिशा में देश के युवा उद्यमी स्टार्टअप के जरिये अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। नोएडा के कपिल बर्डेजा भी ऐसे ही जागरूक और कामयाब लोगों में से एक हैं। आइए रूबरू होते हैं, उनके अनुभवों से।

आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में स्टार्टअप की भूमिका सराहनीय रही है। तकनीक की मदद से देश के उद्यमी विभिन्न समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। खासतौर से कोविड-19 के इस दौर में उनके ऐसे प्रयास लोगों के लिए बहुत उपयोगी साबित हो रहे हैं। नोएडा स्थित वीहांत टेक्नोलॉजीज़ के कपिल बर्डेजा एवं उनकी टीम ने भी थर्मल स्क्रीनिंग सिस्टम (कैमरा) 'फेब्रिआई' के अलावा डबल व्यू एक्सरे बैगेज स्कैनर डेवलप किया है, जो विभिन्न सरकारी एवं निजी प्रतिष्ठानों में स्थापित किया जा चुका है।



कपिल बर्डेजा

शुरुआती दौर

आइआइटी दिल्ली से पोस्ट ग्रेजुएशन करने वाले कपिल ने मैकेजी एंड कंपनी एवं एंटेक्स जैसी कंपनियों के साथ काम करने का अनुभव हासिल करने के बाद उद्यमिता के क्षेत्र में क़दम रखा और सहयोगियों की मदद से कई टेक्नोलॉजी स्टार्टअप स्थापित किए। वह बताते हैं, '2005 में आइआइटी दिल्ली के इंक्यूबेटर में कंप्यूटर साइंसेज़ एवं इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट के 5 प्रोफेसर्स की मदद से मैंने और मेरे दोस्त अनूप जो प्रभु ने वीहांत टेक्नोलॉजीज़ की नींव रखी थी। इसके पीछे हमारा एकमात्र उद्देश्य था-सिक्वोरिटी एवं सर्विलांस के लिए अपने देश में ही कंप्यूटर

सफलता के 5 सूत्र

- दृढ़ निश्चय
- धैर्य के साथ मेहनत
- स्पष्ट नजरिया
- बाज़ार की समझ
- जोखिम उठाने का हौसला



विज़न एवं इमेज प्रोसेसिंग का समाधान एवं प्रोडक्ट डेवलप करना।' फिर 2015 में इन्होंने एक्सरे बैगेज स्कैनर्स विकसित करके एयरपोर्ट्स के लिए उनकी सप्लाई भी की।

इनोवेशन को अहमियत

देश में हवाई मार्ग से यात्रा करने वाले यात्रियों की संख्या में वृद्धि के साथ कॉमर्शियल कॉम्प्लेक्स के दोबारा खुलने एवं एयरपोर्ट, रेलवे या मेट्रो सेवा शुरू होने से ऐसे स्टेशंस के प्रवेश द्वार पर बैगेज सैनटाइजेशन का प्रयोग अत्यधिक आवश्यक हो गया है। इसलिए कपिल ने 'कृति स्कैन यूवी सिस्टम' विकसित किया है, जो स्वचालित रूप से सामान को कीटाणुरहित कर देता है। यह तकनीक यात्रियों और कर्मचारियों, दोनों को संक्रमण से बचाने में मददगार है। वह बताते

हैं, 'हमने इंटरनेशनल एडवांस रिसर्च सेंटर (एआरसीआइ) के साथ संयुक्त रूप से कृति स्कैन-यूवी बैगेज स्कैनर सिस्टम विकसित किया है, जिसे पटना, उदयपुर और कोलकाता एयरपोर्ट पर इंस्टॉल किया गया है।

सुरक्षित भविष्य का निर्माण

वेहांत टेक्नोलॉजीज़ के सीईओ कपिल बर्डेजा बताते हैं, 'आइआइटी दिल्ली इंक्यूबेटर ने हमें न सिर्फ़ संस्थान के इंफ्रास्ट्रक्चर का प्रयोग करने की अनुमति दी, बल्कि संस्थापक प्रोफेसर्स के साथ निरंतर विमर्श करते रहने के अवसर भी दिए। इससे हम अपने आइडिया को यथाशीघ्र इनोवेटिव प्रोडक्ट के रूप में डेवलप करने में कामयाब रहे। वहां के इकोसिस्टम से हमें सेल्स एवं मार्केटिंग में भी सहयोग मिला, लेकिन अभी स्टार्टअप के लिए मुश्किल दौर चल रहा है। कंपनियों का रेवेन्यू काफ़ी हद तक प्रभावित हुआ है। कई एंटरप्रेन्योर्स ने स्थायी या अस्थायी तौर पर ऑपरेशन को रोक दिया है, लेकिन हमने तत्काल फ़ैसला लेकर नये इनोवेशंस के जरिए कंपनियों एवं सरकारी प्रतिष्ठानों को न्यू नॉर्मल यानी नये सामान्य का सामना करने के लिए तैयार किया। कोविड प्रिवेंशन एवं डिटेक्शन से जुड़े नये प्रोडक्ट डेवलप कर हम रेवेन्यू की भरपाई करने की कोशिश कर रहे हैं। अपने प्रयासों से कपिल ने यह साबित कर दिया कि अगर सच्ची लगन के साथ सही दिशा में आगे बढ़ने की कोशिश की जाए तो मंज़िल ज़रूर मिलती है। ●

अंशु सिंह

स्त्रियों के हक़ में अहम फ़ैसला



हाल ही में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिए गए एक निर्णय के बाद उत्तराधिकार के मामले में निःसंतान विधवा स्त्रियों की स्थिति मज़बूत हो गई है। इसके बारे में विस्तृत जानकारी दे रही हैं वरिष्ठ अधिवक्ता रेखा अग्रवाल।

अपने आसपास आपने भी इस बात को नोटिस किया होगा कि निःसंतान विधवा स्त्रियों की प्रॉपर्टी पर उसके पति के भाई के बेटे अपना हक़ जमा लेते हैं, लेकिन हाल ही में सर्वोच्च न्यायालय के एक फ़ैसले के बाद अब किसी स्त्री को इस बात के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता कि वह अपनी प्रॉपर्टी का उत्तराधिकारी ससुराल के रिश्तेदारों को ही बनाए।

क्या था पूरा मामला

खुशी राम बनाम नवल सिंह नामक इस मामले में एक निःसंतान विधवा स्त्री के इस निर्णय को वैध माना गया कि वह अपने पति की संपत्ति मायके पक्ष के लोगों को दे सकती है। इस केस में जागो नामक एक निःसंतान विधवा स्त्री ने पति की मृत्यु के बाद, स्वाभाविक उत्तराधिकारी के तौर पर प्राप्त होने वाली ज़मीन को पारिवारिक रज़ामंदी से उपहार स्वरूप उसने अपने भाई के बेटे को सौंप दिया था। इसके बाद उस स्त्री के ससुराल पक्ष के भतीजों (पति के भाई के बेटों) ने अपनी चाची के इस निर्णय को न्यायालय में चुनौती देते हुए यह कहा कि उनके भाई के बेटे हमारे परिवार के लिए बाहरी व्यक्ति हैं, इसलिए यह संपत्ति उन्हें नहीं दी जा सकती और इसके असली हक़दार हम हैं, लेकिन गुरुग्राम की निचली अदालतों पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट और माननीय सुप्रीम कोर्ट ने भी यही कहा कि हिंदू विवाह अधिनियम 1956 की धारा 15 और 16 के तहत कोई विधवा निःसंतान स्त्री अपनी संपत्ति को अपने पिता के वारिसों को दे सकती है क्योंकि वे लोग उसके लिए अजनबी या बाहरी व्यक्ति नहीं हैं। कुल मिलाकर यह निर्णय यही स्थापित करता है कि पति की मृत्यु के बाद अगर किसी स्त्री के पास उसकी संपत्ति हस्तांतरित होती है तो

लाएं सोच में बदलाव

सर्वोच्च न्यायालय का यह निर्णय निश्चित रूप से सराहनीय है, लेकिन व्यावहारिक रूप से आम स्त्रियां इससे तभी लाभान्वित होंगी, जब वे खुद अपने हक़ के लिए आवाज़ उठाएंगी। यहां स्त्री के मायके-ससुराल वालों की भी यह नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि वे अकेली विधवा स्त्री की संपत्ति देखकर उसे हासिल करने की कोशिश न करें। यहां उस स्त्री की इच्छा और अधिकार का सम्मान जरूरी है।

वह निःसंतान विधवा स्त्री पूरी तरह से उस संपत्ति की मालिक है। उसके साथ ऐसी कोई बाध्यता नहीं है कि वह अपनी संपत्ति ससुराल के लोगों को ही दे।

यह निर्णय भी है ख़ास

पिछले साल विनीता शर्मा बनाम राकेश शर्मा केस 2020 को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने हाल ही में एक और ऐसा ही ऐतिहासिक निर्णय पास करके इस बात की पुष्टि की है कि हिंदू परिवार में जन्म लेने वाली बेटियों को पिता की संपत्ति में बेटे की तरह बराबर का अधिकार है। विनीता शर्मा और राकेश शर्मा नामक भाई-बहन के बीच हुए हुए संपत्ति विवाद के फ़ैसले के दौरान सर्वोच्च न्यायालय ने 1956 के उत्तराधिकार अधिनियम की स्पष्ट व्याख्या करते हुए यह कहा कि अगर कोई बेटा उत्तराधिकार अधिनियम संशोधन (2005) के पहले या बाद में जन्म लेती है तो भी उसे परिवार की अविभाजित पैतृक संपत्ति में बराबर का हिस्सा मिलेगा, जिस पर उसका पूरा मालिकाना हक़ होगा, फिर वह उसे अपनी मर्जी से किसी अन्य व्यक्ति को दे या बेच सकती है। सर्वोच्च न्यायालय के इन महत्वपूर्ण फ़ैसलों के बाद समाज में स्त्रियों की स्थिति और मज़बूत होगी। ●

नोट : ये लेखक के निजी विचार हैं, इन पर किसी भी प्रकार की आपत्ति के लिए पत्रिका उत्तरदायी नहीं होगी। -संपादक

अगले महीने दसवीं और बारहवीं (सीबीएसई) के बोर्ड एग्जैम शुरू हो जाएंगे। पिछले साल टीनएजर्स के सामने कई चुनौतियां थीं, ऑनलाइन क्लासेज का अनुभव उनके लिए बिलकुल नया था। इसी वजह से परीक्षा की तैयारी को लेकर अब उनके मन में कई सवाल उठ रहे हैं, आइए उनके जवाब जानते हैं एक्सपर्ट के साथ।



कैसी हो तैयारी

⊙ अब स्टूडेंट्स के पास केवल एक महीने का समय है, ऐसे में उन्हें तैयारी के लिए क्या तरीका अपनाना चाहिए?

अब छात्रों को रिवीजन करना चाहिए।

डायग्राम, फार्मूला और हर विषय के बेसिक कॉन्सेप्ट पर विशेष ध्यान दें। वैसे सवालों के जवाब को लिखकर याद करें, जिनके लिए प्रश्नपत्र पर ज्यादा अंक निर्धारित किए जाते हैं। जिन छात्रों ने पूरे साल व्यवस्थित ढंग से पढ़ाई नहीं की है, वे पिछले 5 वर्षों के प्रश्नपत्र को ध्यान से देखकर उनमें से वैसे टॉपिक से जुड़े सवालों को हल कर लें, जिन्हें अक्सर पूछा जाता है।

⊙ ऑनलाइन क्लासेज के दौरान पढ़ाई का तरीका बिलकुल अलग था, लेकिन अब स्टूडेंट्स को परीक्षा केंद्र जाकर परीक्षा देनी होगी, इसके लिए उन्हें स्वयं को मानसिक रूप से कैसे तैयार करना चाहिए?

इसी समस्या को ध्यान में रखते हुए दसवीं और बारहवीं कक्षा के छात्रों के लिए अधिकतर स्कूल पहले से ही खुल गए हैं। फिर भी अगर छात्र चाहें तो दो-चार दिन पहले

जाकर सेंटर देख आएँ, इससे उनकी असहजता दूर हो जाएगी। ऑनलाइन क्लासेज के दौरान हाथों से लिखने की प्रैक्टिस छूट गई होगी तो सवालों के जवाब पॉइंट्स बनाकर लिखते हुए याद करें।

⊙ साइंस-मैथ्स के अलावा अन्य विषयों के रिवीजन का तरीका क्या होना चाहिए?

फ्रिजिक्स-केमेस्ट्री में न्यूमरिकल्स सॉल्व करने की प्रैक्टिस करें। बायोलॉजी में कॉन्सेप्ट से संबंधित कुछ शब्दों को सही ढंग से याद रखने की जरूरत होती है। इसका सबसे सही तरीका यह है कि इन्हें चार्ट पेपर पर कलरफुल स्केच पेन लिखकर या हाइलाइटर से मार्क करके किसी ऐसी दीवार पर चिपका दें, जिस पर अक्सर आपकी नज़र पड़ती हो। रोजाना मैथ्स के कुछ सवाल हल करें। इसके लिए शॉर्टकट तरीका न अपनाएं, बल्कि साथ में पूरा फॉर्मूला भी लिखें, इससे गलती होने की आशंका नहीं रहती। इसके अलावा हिस्ट्री और सोशल साइंस जैसे विषयों को याद रखने का वैज्ञानिक तरीका यह है कि कोई भी चैप्टर पढ़ने के बाद एक पेपर पर सबसे पहले उसकी हेडिंग लिखें, फिर उसकी 5 प्रमुख बातों को पॉइंट्स बनाकर लिखें, फिर एक-एक करके उससे जुड़े विवरण को मन ही मन दोहराएं, जिस पॉइंट की अन्य बातें याद न हों उस पर निशान लगा दें, इससे आपके लिए यह मालूम करना

कुछ जरूरी बातें

अपने मोबाइल में लॉक लगा दें। पढ़ाई के दौरान फ़ोन को खुद से दूर रखें। पढ़ाई से ब्रेक लेने के बाद अपने आप को रिलैक्स करने के लिए थोड़ी देर के लिए खुली हवा में टहलें। कुछ दिनों के लिए फ़ोन से एंटरटेनमेंट वाले सारे ऐप डिलीट कर दें।

आसान हो जाएगा कि आपको समझने में कहां दिक्कत आ रही है, फिर उसे दोबारा पढ़कर याद कर लें।

⊙ पढ़ाई के बारे में दोस्तों के साथ ग्रुप डिस्क्रशन करना कितना उचित है?

यह इस बात पर निर्भर करता कि आपके दोस्त कैसे हैं? कुछ स्टूडेंट्स को इससे बहुत फ़ायदा होता है और उन्हें बातें याद रखने में आसानी होती है। दिक्कत तब होती है, जब आपके दोस्त इधर-उधर की बातें करके आपका ध्यान भटका देते हैं। ऐसे लोगों से बचने के लिए अपना फ़ोन फ्लाइट मोड पर रखें और जब बहुत जरूरी हो तभी कॉल करें।

⊙ परीक्षा के दौरान मन को तनावमुक्त रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

रोज़ाना आठ घंटे की नींद जरूर लें। तनाव की वजह से शरीर के भीतर कई हानिकारक तत्वों का सीक्रेशन होता है, इसलिए ज़्यादा पानी पीएं। रिज़ल्ट के बारे में बिलकुल न सोचें, पूरी तरह रिलैक्स होकर परीक्षा देने जाएं, ऑल द बेस्ट ! ●



गगनदीप कौर, यूनीक साइकोलॉजिकल सर्विसेज

अगर कभी कोई ग़लती हो जाए तो उसके लिए माफ़ी मांग लेना बड़प्पन की निशानी है, लेकिन हर बात के लिए स्वयं को दोषी मानते हुए बिना किसी ग़लती के भी बार-बार सॉरी बोलने की आदत आपके व्यक्तित्व और रिश्तों के लिए नुकसानदेह साबित हो सकती है।

सॉरी बोलने से पहले सोचें

यह कार आपकी है? सॉरी, मैं इसे यहां से हटा लेता हूं...अरे ! मैं तो बस, यूं ही पूछ रहा था...। आपने भी महसूस किया होगा कि कुछ लोग पूरी बात समझें बिना हमेशा माफ़ी मांगने को तैयार रहते हैं, लेकिन यह आदत इंसान के व्यक्तित्व को कमज़ोर बना देती है।

कमज़ोर पड़ता मनोबल

हमेशा खुद को दोषी समझने की आदत व्यक्ति के मनोबल को कमज़ोर बना देती है और वह आत्महीनता का शिकार हो जाता है। इसके अलावा बचपन में जिन लोगों के साथ ज्यादा सख़्ती बरती जाती है या जिनके पेरेंट्स ओवर प्रोटेक्टिव होते हैं, बड़े होने के बाद ऐसे लोगों के मन में यह आशंका बनी रहती है कि मेरे इस कार्य से दूसरा व्यक्ति कहीं नाराज़ न हो जाए। इससे उनका आत्मविश्वास कमज़ोर हो जाता है।

रखें अपना ख़याल

कुछ सरल-हृदय लोग छोटी-छोटी बातों के लिए खुद को दोषी मानकर बहुत ग्लानि महसूस करते हैं। ऐसे लोग अपनी खुशियों के बारे में सोचना छोड़ देते हैं। अपने आसपास के लोगों को खुश रखने और उनसे प्रशंसा पाने की चाह में व्यक्ति हमेशा दूसरों के बारे में ही सोच रहा होता है। वक्रत बीतने के बाद ऐसे लोगों के जीवन में एक दौर ऐसा भी आता है, जब इन्हें यह एहसास होता है कि मैं ही सबके लिए इतना कुछ करता हूं, लेकिन किसी को मेरी ज़रा भी परवाह नहीं है।

हमेशा रखें याद

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपमें भी बेवजह अपराधबोध की भावना विकसित हो रही है तो आपको इन बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- दूसरों से अपनी तुलना कभी न करें।
- अपने अच्छे गुणों को पहचानें और उन पर गर्व महसूस करें।
- दबाव में आकर लोगों की हर बात न मानें और मना करना भी सीखें।
- 'सॉरी' को केवल शिष्टाचार के शब्द की तरह इस्तेमाल न करें, जब आपको सचमुच ऐसा लगे कि आपसे ग़लती हुई है, तभी दूसरों से माफ़ी मांगें।
- बार-बार माफ़ी मांगने की आदत से बचने के बोलने के तरीक़े में थोड़ा बदलाव लाएं, मान लीजिए, आप किसी से मिलने जा रहे हैं और वहां पहुंचने में आपको दो-चार मिनट की देर हो गई तो सॉरी बोलने के बजाय उस व्यक्ति से कहें, 'थैंक्स आपने मेरा इंतज़ार किया।'
- इन सभी प्रयासों के बावजूद अगर कुछ महीनों के बाद आपको अपने व्यवहार को कोई सकारात्मक बदलाव नज़र न आए तो निःसंकोच किसी क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट से सलाह लें वहां बिहेवियर थेरेपी और असर्टिवनेस ट्रेनिंग की मदद से ऐसी समस्याओं का समाधान किया जाता है।

इतना ही नहीं जो लोग हमेशा अपराधबोध से घिरे रहते हैं, उनके पारिवारिक, सामाजिक और प्रोफ़ेशनल संबंधों पर भी इसका नकारात्मक असर पड़ता है। हर इंसान का व्यक्तित्व दूसरे से अलग होता है। यह संभव नहीं है कि आपकी हर बात दूसरों को पसंद आए। ऐसे में अगर कोई आपके सामने नाराज़गी ज़ाहिर करे तो भी खुद को दोषी मानते हुए अपने मन में ग्लानि न रखें, बल्कि अपने लिए थोड़ा वक्रत ज़रूर निकालें और अपनी खुशियों के लिए भी जीना सीखें। ●

सखी फीचर्स

सर गंगाराम हॉस्पिटल की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. आरती आनंद से बातचीत पर आधारित

मुद्दा

पूरे परिवार की हर ज़रूरत का खयाल रखने वाली होममेकर्स को लोगों से अकसर यही सुनने को मिलता है, 'आखिर दिन भर करती ही क्या हो?'...

यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि देश में आज भी लोग गृहिणी के श्रम को सम्मान नहीं देते। बीते दिनों एक फ़ैसले के दौरान सर्वोच्च न्यायालय ने भी यही कहा था कि होममेकर्स की अनुमानित आय का भी आकलन होना चाहिए। इस मुद्दे पर क्या सोचती हैं, सखी की पाठिकाएं जानते हैं उन्हीं की जुबानी।



घरेलू कार्यों की अहमियत

आसान नहीं होते घरेलू कार्य

पुरुष प्रधान भारतीय समाज में आज भी लोग पुरानी पितृ सत्तात्मक सोच में यक़ीन रखते हैं। खासतौर पर परिवार के पुरुष अपने अहं के कारण गृहिणी के श्रम को उसकी मामूली सी ड्यूटी मानकर अनदेखा कर देते हैं। पुरुषों को ऐसा लगता है कि यह तो गृहिणी की दिनचर्या का ज़रूरी हिस्सा है। उसके श्रम को अनुत्पादक कार्यों की श्रेणी में रखा जाता है और ऐसा माना जाता है कि देश के आर्थिक



वंदना जोहरी, प्रयागराज

विकास में घरेलू श्रम की कोई भागीदारी नहीं है। देश के जीडीपी में भी उनके योगदान का कोई मूल्यांकन नहीं होता। गृहिणी के रूप में किसी स्त्री द्वारा किए गए कार्यों को भी उतना ही सम्मान दिया जाना चाहिए जितना कि पुरुषों द्वारा किए श्रम को दिया जाता है। यह भी अजीब विडम्बना है कि कुकिंग और घर की सफ़ाई जैसे कार्यों के लिए सहायकों को अच्छे वेतन मिलता है, पर जब कोई गृहिणी वही कार्य पूरी कुशलता से करती है, तब परिवार के सदस्य उसके लिए सराहना के दो शब्द भी नहीं कहते। कुछ लोगों को घर के क़ामकाज़ दिखने में बहुत आसान लगते हैं, पर वास्तव में इनके लिए शरीर और दिमाग़ को क़फ़ी मेहनत करनी पड़ती है। रोज़ाना सुबह सबसे पहले उठने और रात को पूरे किचन की सफ़ाई

करके सबसे अंत में सोने वाली गृहिणी को भी बहुत थकान होती है, पर वह कभी कोई शिकायत नहीं करती। जरा याद कीजिए, लॉकडाउन के दौरान जब सारे ऑफ़िस बंद थे, तब घरों में गृहिणियों की जिम्मेदारियां और बढ़ गई थीं। घरेलू स्त्रियां भले ही घर के लिए सीधे तौर पर पैसे कमा के नहीं लातीं, फिर भी उनकी वजह से ही पति, बच्चों और बुजुर्ग सास-ससुर को आराम और सुकून मिलता है। स्वस्थ और खुशहाल परिवार से ही बेहतर समाज का निर्माण होता है। गृहिणियों की वजह से ही हमारी परंपराएं, रीति-रिवाज और कला-संस्कृति सुरक्षित हैं, इसलिए उनके प्रति पुरुषों को अपना नज़रिया बदलना चाहिए और उनके श्रम को भी पूरा सम्मान मिलना चाहिए।

मिले श्रम को सम्मान



अना राई, विलासपुर (छग.)

घरेलू कार्यों की अहमियत का मूल्यांकन सिर्फ पैसे से नहीं किया जा सकता। मेरे विचार से स्त्री की मेहनत को समझते हुए अगर परिवार के सभी सदस्य आत्मीयता के साथ उसे सहयोग दें तो यह भी बहुत बड़ी बात है। बदलते जमाने के साथ गृहिणियों की जिम्मेदारियां भी काफी बढ़ गई हैं, बच्चों की पढ़ाई से लेकर घर को आधुनिक तरीके से सुव्यवस्थित रखने के लिए उन्हें काफी मेहनत करनी पड़ती है। ऐसी स्थिति में अगर वे पति से सहयोग की उम्मीद रखती हैं तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। अकेले परिवार की सारी जिम्मेदारियां निभाते हुए कई बार स्त्रियां बहुत तनावग्रस्त हो जाती हैं, उनके दंपत्य जीवन पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। आजकल तलाक के बढ़ते मामलों की एक प्रमुख वजह यह भी है कि कुछ परिवारों में पुरुष अपनी पत्नी की मेहनत और उसके योगदान को जरा भी अहमियत नहीं देते। मुश्किल हालात में भी स्त्री अपने घर को संवार कर रखती है और इसके लिए उसे थोड़ी सहायता तो जरूर मिलनी चाहिए। यह देखकर बहुत दुख होता है कि आज भी छोटे शहरों में परिवार की देखभाल में दिन-रात जुटी रहने वाली कुछ स्त्रियों के पास बैंक में अपना सेविंग अकाउंट तक नहीं होता, पति उन्हें रोजाना खर्च करने के लिए गिनकर पैसे देते हैं। परिवार के भविष्य के लिए बनाई जाने वाली वित्तीय योजनाओं में स्त्रियों की कोई भागीदारी नहीं होती और वे आर्थिक रूप से पूरी तरह पति पर निर्भर रहती हैं। मेरे विचार से अगर कोई स्त्री अपनी गृहस्थी को सुव्यवस्थित ढंग से चलाने में पुरुष की तरह मेहनत करती है तो आर्थिक मामलों में भी उसे बराबरी का अधिकार मिलना चाहिए।

मेहनत को कम न समझें



राशिलता, पाण्डेय, बलिया

आज प्रतिस्पर्धा की दौड़ में स्त्रियां हर क्षेत्र में अपना वर्चस्व कायम कर रही हैं, इसी वजह से आजकल उन्हें दोहरी जिम्मेदारियों का बोझ उठाना पड़ता है। आज भी स्त्रियों को इसी शर्त पर घर से बाहर जाकर काम करने की आज्ञा दी मिलती है कि इसकी वजह से उनके घरेलू कार्य बाधित नहीं होने चाहिए। कुछ छोटे शहरों में आज भी शिक्षित स्त्रियों को आर्थिक आत्मनिर्भरता हासिल करने की आज्ञा दी अब तक नहीं मिली है क्योंकि यह पुरुषों के लिए उनके अहं का मुद्दा होता है। उन्हें ऐसा लगता है कि जब पत्नी उनके बराबर पैसे कमाने लगेगी तो इससे परिवार में पुरुष की अहमियत कम हो जाएगी। उनके घरेलू कार्यों को पुरुष जरा भी महत्व नहीं देते। असल में कोई व्यक्ति ऑफिस में इसी वजह से अच्छी तरह काम कर पाता है क्योंकि उसकी अनुपस्थिति में पत्नी उसका घर संभालती है। वह घर के लिए कुक, बच्चों की टीचर, बीमार सास-ससुर के नर्स और हाउस कीपिंग मैनेजर जैसी न जाने कितनी ही भूमिकाएं निभाती है, लेकिन उसे कभी कोई साप्ताहिक अवकाश और वेतन नहीं मिलता। अगर किसी स्त्री के इन सभी कार्यों का अलग-अलग मूल्यांकन किया जाए तो इसकी क्रीमत किसी नौकरी करने वाले पुरुष के बराबर या उससे अधिक भी हो सकती है। अगर किसी व्यक्ति को अपने घर के इन सभी कार्यों को कई सहायक रखने की जरूरत पड़े तो उसे सारे स्टाफ के वेतन के रूप में उसे बड़ी रकम चुकानी होगी, तो फिर इसका मतलब यही हुआ कि अपने पति के पैसे बचाकर हर गृहिणी अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है, इसलिए मेहनत को कम आंकना गलत है।

अपनों का स्नेह है इसमें



अं. अलका चौबे, कल्याण (महा.)

में प्रोफेशनल साइकोलॉजिस्ट हूं और जाँब के साथ अपनी घरेलू जिम्मेदारियों को भी अच्छी तरह संभालती हूँ। लॉकडाउन के बाद लोग घरेलू कार्यों की अहमियत अच्छी तरह समझने लगे हैं। खासतौर पर जो लोग घर में रहने वाली स्त्रियों का यह कहकर मजाक उड़ाते थे कि 'घर में आखिर काम ही कितना होता है?' यह सच है कि होममेकर्स बिना किसी वेतन और छुट्टी के प्रतिदिन लगभग बारह घंटे से भी ज्यादा मेहनत करती हैं। निश्चित रूप से घर संभालना बहुत बड़ी जिम्मेदारी का काम है, लेकिन मेरे विचार से किसी भी स्त्री के इस अमूल्य योगदान की क्रीमत का आकलन पैसे से नहीं किया जा सकता। जरा सोचिये मां जिस प्यार से रोडियां सेंक कर बच्चों को खिलती है, उसका मूल्य कोई कैसे लगा सकता है? दादी-नानी के हाथों बने बेसन के लड्डू की क्रीमत क्या पैसे से आंकी जा सकती है? अगर घर में बच्चे और पति अपने मां या पत्नी को इन कार्यों के लिए पैसे देने लगे तो आपसी रिश्तों की सहजता खत्म हो जाएगी और परिवार का माहौल तनावपूर्ण हो जाएगा। मेरे विचार से इस मामले में पैसे की बात करने से रिश्तों में जटिलता आ जाएगी। बेहतर यही होगा कि पुरुष अपना नजरिया बदलें और संवेदनशील बनें। घर में कई ऐसे अनगिनत काम होते हैं, जिनमें पुरुष पत्नी का हाथ बंटा सकते हैं। उन्हें बच्चों को भी इसके लिए प्रेरित करना चाहिए। स्त्री के श्रम का सम्मान करते हुए पुरुषों को भी घर के कामकाज में सहयोग जरूर देना चाहिए, पर घरेलू कार्यों को धन से तौलना रिश्तों और प्यार का अपमान होगा।

स्त्री का है अमूल्य योगदान



माया रानी श्रीवास्तव, मिर्जापुर

अपने घर को साफ-सुंदर और सुव्यवस्थित बनाए रखने में किसी भी होममेकर का बहुत बड़ा योगदान होता है। पति, बच्चों और बुजुर्ग सास-ससुर की हर जरूरत का खयाल रखने वाली घरेलू स्त्री के अथक प्रयासों से ही परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ और प्रसन्न रहते हैं। पति घर की चिंताओं से मुक्त होकर आराम से ऑफिस जा पाते हैं, बच्चों में अच्छी आदतें विकसित होती हैं, वे पढ़ाई के साथ स्पोर्ट्स जैसी अन्य गतिविधियों में आगे बढ़ते हैं। इसी वजह से आजकल अधिकतर युवतियां मां बनने के बाद कुछ वर्षों के लिए करियर से ब्रेक ले लेती हैं, ताकि घर पर रहकर वे अपने बच्चे को अच्छी परवरिश दे सकें। कुछ कंपनियों स्त्रियों को घर से ऑफिस का काम करने की भी सुविधा देती हैं, ताकि आने-जाने में उन्हें परेशानी न हो और जाँब के साथ वे अपनों बच्चों का भी खयाल रख सकें। चाहे घरेलू हो या कामकाजी, हर स्त्री परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी समझती है। नौकरी के साथ भी वह घर और बच्चों का पूरा खयाल रखती है। इसके लिए उस कोई दबाव नहीं होता फिर भी वह घर से जुड़ी सभी जिम्मेदारियों को बड़ी शिद्दत से निभाती है। इसीलिए हमें घरेलू कार्यों को मामूली समझते हुए उन्हें हेय दृष्टि से नहीं देखना चाहिए। मेरे विचार से परिवार के अन्य सदस्यों का भी यह फर्ज बनता है कि जहां तक संभव हो वे घर के कामकाज में स्त्रियों को सहयोग दें। हर अच्छी शुरुआत घर से ही होती है और जब घर में सब लोग स्वस्थ-प्रसन्न होंगे तभी देश और समाज में भी खुशहाली आएगी। ●

यह भी कितनी अजीब बात है कि जहां एक ओर अधिकतर मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए टेक्नोलॉजी को जिम्मेदार ठहराया जाता है, वहीं इनका समाधान भी गैजेट्स ही बताते हैं, यह कैसे संभव होता है, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

चैटबॉट से करें बातें

आज पूरे विश्व की आबादी का एक बड़ा हिस्सा कई तरह की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जूझ रहा है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए कुछ हेल्थ और टेक कंपनियों ने साथ मिलकर मेंटल हेल्थ से जुड़े चैटबॉट पेश किए हैं, जो ऐसी परेशानियों से उबरने में लोगों की मदद कर सकते हैं।

व्यसा : इमोशनल हेल्थ का रखवाला
यह आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर आधारित चैटबॉट है। यह इमोशनल हेल्थ और वेल बीइंग ट्रैकर है। यह इमोशनल सपोर्ट, मूड ट्रैकिंग के ज़रिये यूजर्स की मदद करता है। जब आप इस चैटबॉट से चैट करेंगे, तो यह आपको मेडिटेशन, माइंडफुल ऑडियो आदि के बारे में भी सुझाव देता है। यह इमोशनली इंटेलिजेंट चैटबॉट भी है, इसलिए आप इसे जैसा इमोशन दिखाएंगे, यह उसी तरह से प्रतिक्रिया भी व्यक्त करेगा। इसमें 40

तरह के क्वेस्ट्रियन कोचिंग टूल्स हैं, जो किसी भी तरह के पैनिक अटैक, एंजायटी आदि से उबरने में यूजर की मदद करते हैं। यह एप गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध है।

<https://www.wysa.io>

वोइबॉट : यह है मूड ट्रैकर

फ्रेंडली कन्वर्सेशन के

यह भी है ज़रूरी

- रोजाना आठ घंटे की नींद लें।
- मॉर्निंग वॉक, योग और मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- अपनी हॉबी से जुड़े कार्यों जैसे म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, कुकिंग या बागवानी जैसे कार्यों के लिए समय जरूर निकालें।
- अगर किसी समस्या की वजह से मन परेशान हो तो क़रीबी लोगों से उसके बारे में बात करें।
- हमेशा अच्छा सोचें और खुश रहें।

ज़रिये यह यूजर के मूड को ट्रैक करता है। साथ ही, अलग-अलग मेंटल डिऑर्डर के हिसाब से साइंस-बेस्ड तकनीक की जानकारी भी देता है। यह मूड मैनेजमेंट, रिलेशनशिप प्रॉब्लम्स, हैबिट्स और एडिक्शंस की स्थिति में मददगार साबित हो सकता है। क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट्स की टीम ने इसे तैयार किया है। आइओएस और एंड्रॉयड यूजर इसे डाउनलोड कर सकते हैं।

<https://woebot.io>

योर-दोस्त : मिलेगी एक्सपर्ट की सलाह

यहां आप मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से डिजिटली कनेक्ट हो सकते हैं। यहां पर रिलेशनशिप, सेल्फ इंप्रूवमेंट, वेल-बीइंग, एजुकेशन आदि से संबंधित काउंसिलिंग की सुविधा मिलती है। अच्छी बात यह है कि चैट, फ़ोन कॉल और वीडियो कॉल सेशन के दौरान यूजर्स अपनी पहचान छिपाकर रख सकते हैं। यहां वे एंजायटी, इमोशनल इंटेलिजेंस, इमोशनल वेलनेस आदि की जांच कर सकते हैं। इसका लाभ उठाने के लिए पहले इस प्लेटफॉर्म पर साइन-अप करें।

<https://yourdost.com>

इनरहावर : थैरेपी पर आधारित टूल्स

इस स्टार्टअप को डॉ.शेफाली बत्रा और डॉ.अमित मलिक ने वर्ष 2016 में शुरू किया था। इसमें डिप्रेशन, एंजायटी, स्ट्रेस आदि से निपटने के लिए 300 से अधिक तरह के थैरेपी बेस्ड सेल्फ हेल्प टूल्स दिए गए हैं। इसमें स्ट्रेस और एंगर से जुड़े छह सेल्फ हेल्प कोर्स भी हैं। यह एप्लीकेशन गूगल और एंड्रॉयड यूजर्स के लिए उपलब्ध है।

निःसंदेह एप्स तनाव दूर करने में मददगार होते हैं, लेकिन उपचार से बेहतर है बचाव, इसलिए कोशिश यही होनी चाहिए कि आप आप परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताएं और मानसिक रूप से स्वस्थ रहें। ●

सखी फीचर्स





शानदार तैयारी दिलाएगी सफलता

करियर का पहला इंटरव्यू हर किसी के लिए खास होता है। इसमें सफलता के लिए विशेष तैयारी भी होनी चाहिए। कैसे करें इंटरव्यू की तैयारी और किन बातों का रखें ध्यान, जानिए यहां।

यू तो करियर के किसी भी मोड़ पर इंटरव्यू फेस करना आसान नहीं होता। लेकिन पहले इंटरव्यू का सामना कुछ ज़्यादा ही चुनौतीपूर्ण होता है। दरअसल आपको न तो खुद को एक प्रोफेशनल के रूप में इंटरव्यू बोर्ड के सामने पेश करना आता है और न ही आपके पास इंटरव्यू के अलावा कोई कार्य अनुभव होता है। ऐसे में अच्छा इंप्रेशन ही सफलता की कुंजी होती है। प्रभावशाली इंप्रेशन के लिए इंटरव्यू की पुख्ता तैयारी के साथ-साथ किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, जानिए यहां:

- जिस कंपनी में जाँव के लिए आपने आवेदन किया है उसके बारे में अच्छी तरह रिसर्च करें। जैसे कंपनी के मूल्य और कार्यप्रणाली क्या हैं? वह कितने साल पुरानी है, कौन-से उत्पाद या सेवाएं सबसे ज़्यादा लोकप्रिय हैं? कहाँ-कहाँ उसकी ब्रांचेज़ हैं? आदि। बातचीत में इन जानकारियों को समाहित करके आप

नियोक्ता को प्रभावित कर सकते हैं।

- अपने बारे में कुछ बताएँ-फ़्रेज़र्स के ज़्यादातर इंटरव्यू में पहला सवाल यही होता है। इस सवाल का जवाब तैयार करते समय यह ध्यान रखें कि आप अपने बारे में जो भी बताएँगे, अगला प्रश्न उसी जानकारी के आधार पर होगा। मसलन यदि आप बताते हैं कि आप कॉलेज में फुटबाल खेलते थे तो फुटबॉल से संबंधित प्रश्नों के लिए तैयार रहें। हो सकता इंटरव्यू पैनल में कोई फुटबॉल का जानकार भी हो। ऐसे में वह आपसे फुटबॉल के बारे में खोद-खोद कर पूछ सकता है। इसलिए अपना परिचय देते समय संतुलित रहें और अपने बारे में दी गई जानकारियों से जुड़े क्रॉस क्वेशंस की तैयारी भी कर लें। और हाँ, अपने बारे में कुछ नहीं बताने की ग़लती न करें, क्योंकि आपकी चुप्पी की व्याख्या किसी भी रूप में की जा सकती है।

- आवेदित पद के बारे में भी पूरी जानकारी जुटाएं। उस पद पर काम करते हुए आपकी क्या ज़िम्मेदारियाँ होंगी। कैसे आप उन्हें संभालेंगे, इस बारे में पहले से जवाब तैयार रखें।
- पहली बार इंटरव्यू देते समय मन में एक अज़ीब-सा डर और तनाव होता है। आप भी इससे अछूते नहीं रहेंगे, लेकिन किसी भी तरह डर और तनाव को प्रदर्शित न होने दें। हर सवाल का जवाब देते समय आप आत्मविश्वास से लबरेज़ दिखने चाहिए।
- रेज़्यूमे में किसी भी तरह की झूठी जानकारी न दें। इंटरव्यू ले रहे लोग बेहद अनुभवी और सशक्त नेटवर्क वाले होते हैं। उम्मीदावार द्वारा दी गई किसी भी जानकारी की सत्यता जांचने में उन्हें ज़रा भी देरी नहीं लगती।
- इंटरव्यू की तैयारी का मतलब सिर्फ़ संभावित सवालों के सारगर्भित जवाब तैयार करना ही नहीं होता। उस दिन आप कौन-से आउटफिट्स पहनेंगे, इंटरव्यू रूम में प्रवेश करते समय कैसे सबका अभिवादन करेंगे आदि पर ध्यान देना भी होता है। इसलिए इंटरव्यू से एक दिन पहले यह सब भी तय कर लें। इसके अलावा रेज़्यूमे की एक कॉपी किसी फाइल में लगाएँ, क्योंकि कई बार इंटरव्यू पैनल बातचीत की शुरुआत रेज़्यूमे की हार्ड कॉपी मांगते हुए ही करता है।
- इंटरव्यू के अंत में नियोक्ता आपको भी कुछ सवाल पूछने का मौक़ा दे सकता है। ऐसे में चुप न बैठें। अगर आपके मन में कंपनी या अपनी भूमिका को लेकर कुछ सवाल हों तो ज़रूर पूछें। लेकिन किसी भी तरह आपका अंदाज़ आक्रामक और अशिष्ट नहीं होना चाहिए।
- ज़रूरी नहीं कि हर सवाल का जवाब आपको पता हो। इसलिए अगर किसी सवाल का जवाब समझ में न आए तो विनम्रता से अनभिज्ञता जताएँ। आप चाहें तो इंटरव्यू खत्म होने पर शालीनता से उस सवाल का जवाब पूछ सकते हैं। इससे इंटरव्यू बोर्ड को नई चीज़ें सीखने की आपकी उत्कंठा मालूम होगी।
- भले ही आवेदित पद पर आप चयनित नहीं हो पाए हों, तो भी इंटरव्यू के बाद ईमेल के जरिये हायरिंग मैनेजर को एक अच्छा मौक़ा उपलब्ध कराने के लिए आभार व्यक्त करें।

वंदना अग्रवाल

करियर काउंसलर डॉ. सुशील कुमार पारे से बातचीत पर आधारित

हमारे आसपास ऐसे अनेक लोग हैं, जिन्होंने अचानक आई चुनौतियों का सामना कर जिंदगी को नये मायने दिए हैं। इस नये कॉलम में हर बार ऐसे ही हिम्मती लोगों से आपको मिलवाएंगे।

इस बार मिलते हैं अमेरिका में अकेलेपन की वजह से उदासी के गहरे सागर में उतरी पल्लवी से। पेंटिंग के उनके शौक ने जिंदगी में फिर से खुशियों के रंग भर दिए।



रंग लाई शौक की धुन

मेरा बचपन देहरादून और मेरठ में गुज़रा। आम लड़कियों की तरह ही पढ़ाई पूरी करते ही मेरी भी शादी हो गई और पारिवारिक जिम्मेदारियां पहली प्राथमिकता बन गईं। हंसते-



पल्लवी बंसल

खिलखिलाते अपने देश में जिंदगी गुजर रही थी कि तभी सॉफ्टवेयर इंजीनियर पति को अमेरिका में जॉब का ऑफर मिला और हम साल 2012 में ह्यूस्टन (टेक्सास) में शिफ्ट हो गए। शुरुआती दिनों में तो यहाँ खूब मन लगा। कभी लगता ही नहीं था कि मुझे डिप्रेशन हो सकता है, लेकिन जैसे-जैसे पति की व्यस्तता बढ़ती गई और बच्चे अपनी दुनिया में रमने लगे तो अकेलापन परेशान करने लगा। भारत में अपने दोस्तों-परिजनों से जब मैंने परेशानी शेयर की तो उन्होंने कहा कि बच्चों के बड़े होने के बाद अक्सर ऐसा होता है और वक़्त के साथ सब ठीक भी हो जाता है। उनके समझाने पर मैंने खुद को संभालने की हर संभव कोशिश की, लेकिन सफलता नहीं मिली। मैं उदासी के गहरे सागर में उतरती चली गई। हालांकि मुझे उदास देखकर पति प्रणव ने मेरे लिए ज्यादा वक़्त निकालना शुरू किया था, लेकिन इससे भी बात नहीं बन पाई। जिंदगी में



नया मोड़ तब आया जब एक दिन उन्होंने पेंटिंग का सामान मुझे गिफ्ट किया। गिफ्ट खोलते ही बचपन की यादें ताज़ा हो गईं। सोचने लगी कि कैसे स्कूल के दिनों में रंगों और रेखाओं से मेरी अच्छी दोस्ती थी। मेरी बनाई पेंटिंग्स घर-परिवार में खूब तारीफ़ पाती थीं। फिर खुद से सवाल करने लगी कि क्यों मैंने पापा से अपने मन की बात शेयर नहीं की। कला को अपनी दुनिया बनाने के बजाय क्यों सबके दबाव में कॉर्नर्स में ग्रेजुएशन किया और शादी के बाद भी सिर्फ़ घर-गृहस्थी की जिम्मेदारियों पर ध्यान दिया। खुद से सवाल जारी थे कि भीतर से एक आवाज़

खुश रहने के टिप्स

- खुश रहने के लिए किसी का साथ तलाशने के बजाय अपने शौक संवारे।
- सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ रहें।
- साधारण काम को भी अनूठे ढंग से करें
- सपनों का पीछा करें, तो वे जरूर साकार होंगे।

आई-अभी भी देर नहीं हुई है। शौक संवारने और सपनों में रंग भरने की कोई उम्र नहीं होती। बस इस एक विचार और पति की प्रेरणा ने जिंदगी का रुख बदल दिया। मैं घर पर ही ख़ाली समय में पेंटिंग करने लगी। इसी दौरान एक दोस्त की मदद भी मिली और उसी की सलाह पर मैंने पेंटिंग्स की etsy.com पर ऑनलाइन बिक्री शुरू की। धीरे-धीरे मेरी बनाई पेंटिंग्स लोगों के घर की शान बनने लगीं। रंगों और रेखाओं के साथ ने डिप्रेशन को किनारे कर दिया। जिंदगी फिर से खुशनुमा हो गई। उम्र के किसी भी मोड़ पर अकेलेपन से जूझने वाली स्त्रियों से मैं कहना चाहती हूँ कि खुश रहने के लिए किसी के साथ से ज्यादा खुद से प्रेम जरूरी है। जब आप खुद से प्रेम करते हैं, तो दुनिया की हर खुशी आपकी झोली में होती है।

प्रस्तुति: वंदना

मिक्स एंड मैच करें

QA



ध्रुव बंडवाल, फैशन डिजाइनर

इंटीरियर, फाइनेंस, करियर, फैशन आदि से संबंधित बहुत-सी समस्याओं के समाधान कई बार काफ़ी मशक्कत के बाद भी नहीं सूझते। इस कॉलम में सखी के पाठकों की ऐसी ही समस्याओं के हल सुझाएंगे उस क्षेत्र के विशेषज्ञ। इस अंक में सवालों के जवाब दे रहे हैं, फैशन डिजाइनर ध्रुव बंडवाल।

Q मेरी उम्र 55 साल है। अब तक मैंने वेस्टर्न आउटफिट्स ट्राई नहीं किए हैं। लेकिन अब अपनी बेटी को देखकर मेरी इच्छा भी वेस्टर्न आउटफिट्स पहनने की होती है। क्या मुझे ये आउटफिट्स पहनने चाहिए? इन्हें पहनते समय किन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए।

संगीता गुप्ता

A आप सबसे पहले घर-परिवार के बीच वेस्टर्न आउटफिट्स पहनने शुरू करें। इससे आपकी झिझक खुलेगी और आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होगी। फिर धीरे-धीरे इन्हें अपने सोशल सर्किल में कैरी करें। शुरू में आप फुललेंथ स्कर्ट, गाउन आदि ट्राई कर सकती हैं। फिर इन्हें अपग्रेड करती चले। ध्यान रहे, आप जो भी आउटफिट पहनें, उनमें आपकी बॉडी हाइलाइट न हो।

Q मेरी फ्रेंड की शादी है। मुझे कुछ ऐसे आउटफिट्स के बारे में बताइए, जिन पर खर्च कम करना पड़े और तारीफ़ भरपूर मिले।

अरुणिमा

A आप मिक्स एंड मैच कर सकती हैं। जैसे अगर आपके पास कोई सुंदर ब्लाउज़ या ओढ़नी है तो आप उससे मैच करता लहंगा बनवा सकती हैं या मम्मी की किसी हेवी वर्क

वाली टूडिशनल साड़ी का लहंगा बनाकर उसके साथ गोल्डन कोर्सेट खरीद सकती हैं। इसके अलावा, किसी सुंदर-सी साड़ी को स्मार्ट ब्लाउज़ और मैचिंग ज्वेलरी के साथ टीमअप कर सकती हैं।

Q मेरी लंबाई पांच फीट 8 इंच है। मुझे किस तरह के आउटफिट्स पहनने चाहिए ताकि लंबाई थोड़ी कम दिखे।

दीपिका

A आपको अपनी हाइट के बारे में सोचकर ज़रा भी परेशान नहीं होना चाहिए। बहुत कम लड़कियों की इतनी अच्छी हाइट होती है। बस, आप हेल्ल्स न पहनें और अपनी हाइट को अपना कॉम्पिडेंस बनाएं।

Q हाल ही में मुझे एक कॉरपोरेट कंपनी से ऑफ़र लेटर मिला है। ऑफिस में फर्स्ट डे मुझे किस तरह के आउटफिट्स पहनकर जाना चाहिए?

शालिनी

A ऑफिस में पहले दिन आप एग्जीक्यूटिव वेयर्स ट्राई कर सकती हैं जैसे पैंट-कोट या स्कर्ट के साथ कॉलर वाली शर्ट। इसके बाद ऑफिस कल्चर के मुताबिक आउटफिट्स कैरी किए जा सकते हैं। •

सखी फीचर्स

यहां दिए गए पते या ईमेल एड्रेस पर आप अपने सवाल हमें भेज सकती हैं।

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63, गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301
ईमेल: sakhi@jagran.com



वह 15 जनवरी 2017 का दिन था, मैंने अपने दाहिने स्तन पर एक गांठ महसूस की और कुछ दिन बाद मैं अपने एक दोस्त के साथ अस्पताल पहुंची। वहां मैमोग्राम चेकअप के बाद पता चला कि मुझे ब्रेस्ट कैंसर है, जो कि थर्ड स्टेज में है। यह सुनते ही मेरे पैरों तले जमीन खिसक गई। जब यह बात लोगों को पता लगी तो मेरी एक आंटी ने कहा, 'यह तो तेरे पिछले जन्म के पाप हैं, भुगतना तो पड़ेगा ही'... अब तक लोगों ने मान लिया था कि मैं नहीं बचूंगी और यहां से शुरू होती है मेरी कहानी...।

ज नवरी से थोड़ा पहले की बात करूं तो मेरे घर में मेरे भाई की शादी की तैयारियां चल रही थीं। हर कोई शादी को लेकर उत्साहित था, क्योंकि इससे पहले भी हमारी घर में कई दुखद घटनाएं हो चुकी थीं। इसी कड़ी में भाई की शादी ने घर का माहौल खुशनुमा बना दिया था। सबको लग रहा था कि चलो घर में खुशियां तो आएंगी और हम सभी पूरे जोश के साथ तैयारियों में जुटे थे। अकसर मुझे दाएं स्तन पर दर्द महसूस होता था, ब्लैक आउट पर हलकी सूजन भी थी पर मैंने इस समस्या को नज़रअंदाज़ किया, लगा कि कुछ लग गया होगा या मैं सोई गलत तरह से हूंगी। सोचा था शादी निपटने के बाद डॉक्टर से सलाह लूंगी और जब-जब मैं यह सोचती तो मेरा दर्द भी गायब हो जाता और मैं फिर व्यस्त हो जाती। दर्द जब असहनीय हो गया, तब मैंने एक डॉक्टर से मिलने का फ़ैसला किया। मेरे लक्षणों के कारण उन्होंने मुझे ऑन्कोलॉजिस्ट के पास रेफर कर दिया। वहां सारे चेकअप के बाद मुझे कैंसर का पता चला। आंटी के 'पिछले जन्म..' के ताने और लोगों की सोच कि मैं मर जाऊंगी आदि बातों ने ही मुझे हौसला दिया कि मुझे अपने दम पर ही कैंसर जैसी बीमारी से लड़ना होगा।

दिवकतें कम न थीं...

सबसे पहले मेरे ज़ेहन में आया कि इस इलाज का खर्चा कैसे उठा पाऊंगी क्योंकि मैंने सुना था कि कैंसर का इलाज बहुत महंगा होता है। मैं निम्न मध्यमवर्गीय परिवार का हिस्सा थी। पापा-मम्मी समेत हम 6 लोग थे। हम सभी एक छोटे से कमरे में बड़े हुए थे। हम सभी ने दो वस्त्र के खाने के लिए खूब मेहनत की थी। हमारी कोई सेविंग्स नहीं थी। हमारे पास इतना भी पैसा नहीं था कि हम बाज़ार से रोटी

लोगों ने मान लिया था, 'मैं मर जाऊंगी'

अंचल शर्मा

और नमक भी खरीद सकें। कुछ समय तक मैंने अपने परिवार को न बताने का फ़ैसला किया, मैं नहीं चाहती थी कि वे चिंता करें और खुद को असहाय महसूस करें।

पट्टियों ने पोल खोल दी

मैं जिंदगी में आगे बढ़ना चाहती थी, तो



कैंसर से कैसे डर सकती थी। हां, पहले बहुत घबराई, फिर जो मेरे पास था मैंने अपना सब कुछ बेच दिया। कुछ दोस्तों से उधार लिया और अकेली पहुंच गई अपनी पहली सर्जरी करवाने। यह सर्जरी मेरी कॉलर बोन के नीचे एक कीमो पोर्ट प्रत्यारोपित करने के लिए हुई थी। शरीर के ऊपरी हिस्से में पट्टियां बंधी थीं और ऐसे में मैं घर पहुंची। पट्टियों के कारण मुझे घरवालों को बताना पड़ा और पता लगते ही उनका ज़ोर-ज़ोर से रोना शुरू हो गया। उस समय कोई मेरे भाग्य को कोस रहा था तो कोई ताने भी दे रहा था। कोई कह रहा था, अब यह नहीं बचेगी। इस नकारात्मक माहौल को मैं बर्दाश्त नहीं कर पाई। मैंने उन्हें ज़ोर से डांटा और कहा, 'आप लोगों ने तो मुझे मरा हुआ ही मान लिया है'। ऐसे में मैं आगे की जंग कैसे लड़ूंगी। एक दिन मैंने घर छोड़ दिया और ख़ुद का इलाज करने की ठानी।

अजनबियों ने की मदद...

जब मैंने पैसे की कमी के लिए अपने इलाज में देरी की, तो डॉ. चारु गर्ग ने मुझे सहयोग किया। उन्होंने पहले तो मुझे डांटा, फिर मेरी मदद की पेशकश की और एक मां की तरह, मुझे इस जंग के लिए तैयार किया। डॉक्टर सहित मेरा एक दोस्त दूसरे दोस्त से और दूसरा दोस्त, तीसरे दोस्त से चेन बनाते हुए काम कर रहे थे। वे न केवल मेरी इलाज में मदद कर रहे थे, बल्कि मेरे लिए प्रार्थना भी कर रहे थे।

'इलाज चाहती हो तो डटी रहो'

एक अन्य डॉक्टर ने मुझसे कहा, 'तुम अगर मरना चाहती हो, तो ख़ुद को अभी मार डालो लेकिन अगर जीना चाहती हो, तो इलाज के लिए डटी रहो। फिर मैंने ख़ुद जाना कि मुझे अपने लिए जीना है और इसमें हर कोई मेरी मदद कर रहा है। मेरा तक्ररीबन 11 महीने तक इलाज चला। इसमें 5 साल के लिए पोस्ट ट्रीटमेंट लेना होता है, तभी आप कैंसर मुक्त होते हैं। इसलिए, मैं अभी भी लड़ रही हूँ।

ड्रेस अप होकर जाती थी...

बुरी नज़र, गंधीर बीमारी और निगेटिव वाइब्स से बचने के लिए मेरे कुछ रिश्तेदार ख़ुद को मुझसे दूर रखना चाहते थे। उन्हें लगता था, मेरी बीमारी उन्हें भी लग जाएगी। देखा जाए तो बहुत सारी फिल्मों में भी कैंसर को लेकर डर का माहौल बना रखा है। मैं समझती हूँ कि ये सभी बातें न केवल एक रोगी बल्कि पीड़ित के परिवार के मनोबल को भी प्रभावित करती हैं। यही सोचकर मैंने 'कैनहील' की शुरुआत की, जिसमें मैं कैंसर से पीड़ित लोगों



बनिये आप भी फाइटर

मैं कैंसर सर्वाइवर नहीं, बल्कि एक फाइटर हूँ। जो कैंसर से जुझ रहे हैं, उन सभी से कहना चाहती हूँ कि अगर मैं कर सकती हूँ, तो आप भी कर सकते हैं। मेरे पास भी पैसा नहीं था और न ही कोई मदद की उम्मीद, न कोई कनेक्शन था, लेकिन आज मुझे देखिए, मैं पूरे उत्साह के साथ अपना जीवन जी रही हूँ। बिना किसी लिंक के भी लोग मेरी मदद करते चले गए। आप भी परिस्थिति से निराश न हों, आपकी मदद का रास्ता भी आसपास से ही निकलेगा।

को हील करने का काम करती हूँ। जब मैं ट्रीटमेंट के लिए जाती थी तो पसंदीदा लाल लिपस्टिक लगाकर और अच्छी तरह तैयार होकर जाती थी। अकेले जाती थी तो मेरे पास अन्य कैंसर रोगियों के साथ घुलने-मिलने का पर्याप्त समय होता। मैं उनके साथ ख़ूब बातें करती, उनका दर्द बांटती। चूँकि मैं भी घरेलू हिंसा की शिकार थी तो वह दौर मेरे लिए भी तनावपूर्ण रहा था। शादी से मुक्त होकर मैंने तनाव लेना छोड़ दिया था। ऐसे में उन लोगों की कहानियां मुझे प्रेरित करती थीं। उन सभी के सामने, मुझे अपना दुख कम लगता था। फिर एक दिन मुझे कैंसर रोगियों को प्रेरित करने के लिए आमंत्रित किया जाने लगा।

जानती हूँ बाल खोने का ग़म

आप जानते ही होंगे कि कीमो सेशन के दौरान हम सभी अपने बाल खो देते हैं। 2020 में मैंने 'कैनहील' के ज़रिये केमिकल-फ्री स्किन केयर उत्पाद बनाए और मैंने इन्हें कैंसर रोगियों को उपहार में देने शुरू किए। यहां बता दूँ कि जब कीमो प्रक्रिया चलती है तो आप किसी तरह की क्रीम का उपयोग नहीं कर सकते या मिटाई तक नहीं खा सकते, क्योंकि वह प्रतिरक्षा प्रणाली में बाधक बनती है। उस दौरान त्वचा बेहद संवेदनशील हो जाती है। ऐसे में रोगी उपहार पाकर ख़ूब रोते हैं क्योंकि वह इसका प्रयोग नहीं कर सकते। मैं इन्हें

बातों को बदलना चाहती थी।

'मोह' से मिली खुशियां...

मैं अब ठीक हो गई हूँ और मेरा ब्रेस्ट रिमूव नहीं हुआ। इस बात से डॉक्टर भी अचंचित थे, उन्हें यह चमत्कार लगता है। जबकि मेरा मानना है कि उस दिन अगर मैं उन गरीब बच्चों को भोजन नहीं कराती तो शायद मेरे लिए मदद के इतने हाथ न आगे आते। एक दिन मैं अपने ट्रीटमेंट के लिए जा रही थी, तब 3 बच्चों ने मुझसे खाने के लिए पैसे मांगे। मेरे पास उस समय उन्हें देने के लिए पैसे नहीं थे, लेकिन मैंने उनसे कहा मैं इसके बदले उन्हें खाना ज़रूर खिलाऊंगी। यह 3 बच्चे मेरे इलाज के एक हफ़्ते के दौरान मिले थे। उन्हें मैं एक पास के रेस्तरां ले जा रही थी कि दरबान ने उन्हें अंदर जाने से मना कर दिया। फिर मैंने उसी रेस्तरां के पास लगे स्टॉल से बच्चों के लिए नूडल्स का ऑर्डर दिया। मैं ऑर्डर दे ही रही थी कि बच्चे बोल पड़े, भइया लाल चटनी भी दे दो और हरी चटनी भी दे दो। उनको यह कहता देख मुझे अंदर से बहुत खुशी मिल रही थी। तभी उस नूडल्स के स्टॉल पर एक सज्जन ने देखा कि वे बच्चे खा रहे हैं तो अपना ऑर्डर कैसिल करके चले गए। पता नहीं लोग इतना क्यों दूर भागते हैं? बस, तभी से मुझे अपने जीने का मक़सद मिल गया। रोज़ाना कुछ पैकेट्स पैक करने शुरू किए। मुझे अच्छी तरह पता था कि भूख क्या होती है? 2018 में मैंने अपने एनजीओ 'मील्स ऑफ़ हैपिनेस' यानी 'मोह' को पंजीकृत किया। पूरे भारत की तरफ से मिल रहे सहयोग से 'मोह' एनजीओ ने लॉकडाउन में तक्ररीबन 20 लाख लोगों तक खाना पहुंचाया। मैं अब तक 300 कैंसर पेशेंट्स की काउंसलिंग कर चुकी हूँ। दो स्कूलों में 150 बच्चों को बेसिक शिक्षा और खाना भी मुहैया करवा रही हूँ। दूसरों की मदद करना मेरे लिए हमेशा हीलिंग थेरेपी की तरह काम करता है। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

किसी भी खुशखबरी पर मुंह मीठा करवाना हो या हर मील के बाद मीठा खाने की क्रेविंग होना, इस बात को दर्शाता है कि हम मीठा खाना कम तो कर सकते हैं लेकिन उसे छोड़ नहीं सकते। जैसे-जैसे सेहत को लेकर जागरूकता बढ़ी है, ज्यादातर घरों में चीनी का इस्तेमाल कम हो गया या इसके विकल्पों को चुना गया, पूरी जानकारी जानें यहां।

चीनी छोड़ें पर मीठा खाते भी रहें...



ऐसे करें खांड का यूज

खांड को चीनी की जगह पर आसानी से प्रयोग किया जा सकता है। खांड में चीनी के मुकाबले मिठास कम होती है इसलिए जो लोग ज्यादा मिठास पसंद करते हैं, वह चीनी की जगह खांड का उपयोग डेढ़ गुना कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप चाय में 1 टीस्पून चीनी डालते हैं तो खांड को तकरीबन 1.5 टीस्पून यूज करें।

बहुत कम ही लोग ऐसे हैं, जिन्हें भले ही चाय या कॉफी में चीनी न होने से फ्रक नहीं पड़ता पर इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि चीनी की मिठास के बिना खाने-पीने की कई चीजें बेस्वाद लगती हैं। लेकिन चीनी की जगह आप देसी खांड का इस्तेमाल करके बेस्वाद लगने वाली चीजों को ज्यादा सेहतमंद और स्वादिष्ट बना सकती हैं। अब आप सोच रहे होंगे क्या है यह देसी खांड, सेहत के लिहाज से कितना फायदेमंद है इन सब बातों को जानेंगे इस लेख के जरिये।

खांड है हेल्दी विकल्प

बता दें कि देसी खांड भी गन्ने के रस से ही बनती है, जिससे चीनी बनती है। लेकिन चीनी अत्यधिक रिफाइन की जाती है, जिससे उसके अंदर मौजूद फाइबर और पोषण खत्म हो जाते हैं। खांड गन्ने के रस का कम रिफाइंड रूप है। गन्ने के रस से सबसे पहले खांड तैयार किया जाता है, जो कम रिफाइन होने के साथ

पोषक तत्वों से भरा होता है। खांड को बनाने के लिए केमिकल का इस्तेमाल नहीं किया जाता है, जो इसे चीनी से बेहतर विकल्प बनाता है। चीनी को तैयार करने के लिए अधिक प्रोसेसिंग और केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए इसमें पोषक तत्व नहीं होते। देसी खांड में किसी तरह का कोई केमिकल इस्तेमाल नहीं किया जाता, जो इसे चीनी से बेहतर बनाता है। यह शरीर को टंडक प्रदान करने का काम करती है। साथ ही खांड में कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो इसे सेहत का भंडार बनाते हैं।



ऐसे तैयार होता है खांड

पुराने समय में लोग खांड का ही उपयोग करते थे, लेकिन चीनी आ जाने के बाद से लोगों ने इसका इस्तेमाल बंद कर दिया है। गन्ने के रस को गर्म करके लगभग 3 दिनों तक लगातार हिलाया जाता है। उसके बाद इसे तेज रफ्तार में घूमने वाली मशीन में घुमाया जाता है। इसके बाद इसे पानी और दूध से साफ़ किया जाता है। इस तरह खांड भूरे रंग के पाउडर के रूप में तैयार हो जाता है।



खांड में न्यूट्रिएंट्स (प्रति 100 ग्राम)*

कैल्शियम : 12 एमजी
मैग्नीशियम : 2 एमजी
पोटेशियम : 29 एमजी
आयरन : 0.37 एमजी



सेहत के लिए हानिकारक चीनी

चीनी, रिफाइनड शुगर है। इसमें मिठास के अलावा कोई पोषक तत्व नहीं होता, जो हमारे शरीर के लिए जरूरी है। चीनी को रिफाइन करने के दौरान सल्फर-डाइ-ऑक्साइड, कैल्शियम हाइड्रॉक्साइड, ऐक्टिवेटेड कार्बन और फ़्लोरोरिफ़िन एसिड का इस्तेमाल किया जाता है। इस वजह से इसमें मौजूद विटमिंस, प्रोटीन, एंजाइम्स, मिनरल्स आदि लाभदायक पोषक तत्व ख़त्म हो जाते हैं। इसमें रिफाइनिंग के बाद केवल सूकोज बचता है, जिसकी अधिक मात्रा शरीर के लिए बेहद हानिकारक होती है।

पोषक तत्वों का भंडार...

खांड में कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो सेहत के लिए बहुत जरूरी होते हैं :

कैल्शियम : हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम बहुत आवश्यक है। यह जोड़ों के दर्द, आर्थराइटिस जैसी समस्याओं को दूर रखता है।

फाइबर : फाइबर पेट की सफ़ाई के साथ-साथ हेलदी गट बैक्टीरिया को बनाए रखने में मददगार है।

मैग्नीशियम : मैग्नीशियम हड्डियों के लिए फ़ायदेमंद है। यह नसों और मांसपेशियों के लिए भी अनिवार्य होता है। इंसुलिन के स्त्राव के लिए भी मैग्नीशियम जरूरी है।

पोटेशियम : पोटेशियम मांसपेशियों को विकसित करने, शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने और नर्व्स सिस्टम को स्वस्थ रूप से काम करने में सहायक होता है। इसके साथ ही पोटेशियम दिल और किडनी के लिए भी फ़ायदेमंद होता है।

आयरन : आयरन ख़ून में हीमोग्लोबिन की मात्रा के लिए बहुत जरूरी होता है। आयरन की कमी से एनीमिया होता है। इसलिए इसका सेवन कर सकते हैं। लेकिन अगर किसी भी तरह की कोई समस्या है तो अपने डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। ●



प्रस्तुति : गीतांजलि

पीएसआरआई हॉस्पिटल, शेख सराय की हेड ऑफ़ डायटेटिक्स, डॉ. देबजानी बनर्जी से बातचीत पर आधारित

...और भी हैं विकल्प

आप चाहें तो चीनी की जगह इन 6 चीजों को विकल्प के रूप में इस्तेमाल में ला सकते हैं। अच्छी बात यह है कि ये सभी चीजें मिठास में कहीं से भी चीनी से कम नहीं हैं, बल्कि फ़ायदेमंद ही हैं। हालांकि सेहत को तबज्जो देने वाले अब सफ़ेद चीनी की जगह ब्राउन शुगर का इस्तेमाल करने लगे हैं पर यही एकमात्र विकल्प नहीं है। यहां ऐसे ही कुछ विकल्प दिए, जिन्हें आप चीनी की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं :

1. एक कप कॉफी या चाय में ब्राउन शुगर का इस्तेमाल करना व्हाइट शुगर की तुलना में कहीं अधिक फ़ायदेमंद रहता है। ब्राउन शुगर में कई प्रकार के लवण मौजूद होते हैं, जो इम्युनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं और बीमारियों से भी बचाते हैं।
2. मिठास के लिए खजूर का भी इस्तेमाल करना बहुत फ़ायदेमंद होता है। मधुमेह के रोगियों के लिए भी इसे बेहद सुरक्षित माना जाता है। आप चाहें तो इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर या फिर इसका सीरप बनाकर मिठास लाने के लिए



इस्तेमाल में ला सकते हैं।

3. 1 टीस्पून चीनी से कहीं बेहतर है कि आप 1 टीस्पून शहद का इस्तेमाल करें। शहद न केवल दिल के लिए अच्छा होता है बल्कि इसे वजन कम करने में भी सहायक माना जाता है।
4. आप चाहें तो गुड़ को हर उस चीज में मिठास के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं, जहां आप चीनी का प्रयोग करते हैं। यह ख़ून बढ़ाने में सहायक है, साथ ही इसके इस्तेमाल से पाचन क्रिया भी बेहतर होती है।
5. कई व्यंजन ऐसे भी हैं, जिनमें आप फलों का सत्व इस्तेमाल करके उनमें मिठास ला सकते हैं।
6. देशी खांड और मिश्री : यह मिठास के हेल्दी विकल्प हैं, जो आपको मिठास के साथ-साथ भरपूर पोषक तत्व भी देते हैं।



लेख में बताए गए विकल्प चीनी की तरह ख़तरनाक नहीं है, लेकिन फिर भी मिठास की वजह से इनमें कैलोरीज की मात्रा चीनी से बहुत कम भी नहीं है। लेकिन अधिक मात्रा में किसी भी मीठे पदार्थ का सेवन न करें। डायबिटीक हों या अन्य बीमारियों से ग्रसित अपने डॉक्टर से सलाह लेकर ही इन चीजों का प्रयोग करें।



कैसे चुनने सही स्कीम

अगर कोई आम नौकरीपेशा व्यक्ति तरीके से शेयर बाज़ार में निवेश करके फ़ायदा उठाना चाहता है तो निश्चित रूप से म्यूचुअल फंड उसके लिए अच्छा विकल्प है क्योंकि इसमें निवेश से जुड़े सभी महत्वपूर्ण निर्णय अनुभवी फंड मैनेजर द्वारा लिए जाते हैं, जिन्हें शेयर बाज़ार और कंपनियों की अच्छी समझ होती है। वर्तमान दौर में बाज़ार में लगभग 2500 म्यूचुअल फंड स्कीम्स हैं और सही फंड का चुनाव मुश्किल हो जाता है, ऐसे में किसी भी निवेशक को इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

पहचानें अपना लक्ष्य

निवेश की शब्दावली में लक्ष्य दो प्रकार के होते हैं- दीर्घकालीन और अल्पकालीन। पहली श्रेणी के लक्ष्य में रिटायरमेंट प्लैनिंग, बच्चों की उच्च शिक्षा या विवाह जैसे निर्णयों को ध्यान में रखा जाता है। अल्पकालीन लक्ष्य में लोन की क्रिस्ट चुकाना या शॉर्टटर्म इन्वेस्टमेंट आदि शामिल हैं। इसलिए पहले आय-व्यय का मूल्यांकन करके यह समझ लें

तुलना है ज़रूरी

निवेश के लिए कोई भी फंड लेने से पहले अन्य फंड से उसकी तुलना करनी चाहिए। यह तुलना समान श्रेणी के फंड्स में करनी चाहिए। मिसाल के तौर पर बड़ी पूंजी वाले लार्ज कैप फंड के प्रदर्शन की तुलना वैसे ही किसी बड़े फंड से करनी चाहिए। आप क्रिसिल की रेकिंग और परसेंटेज रिटर्न चार्ट को भी अपनी तुलना का आधार बना सकते हैं।

कि कितनी अवधि के बाद आपको पैसों की ज़्यादा ज़रूरत पड़ेगी, क्योंकि यही आपके फंड के चुनाव का मुख्य आधार होगा।

जोखिम लेने की क्षमता

लक्ष्य की अवधि यह निर्धारित करती है कि आप अपने निवेश पर कितना रिस्क ले सकते हैं। हर फंड से संबंधित फॉर्म के साथ उसकी रिस्क कैटेगरी भी दर्शाई जाती है, जो यह बताती है कि फंड आपके लक्ष्य के लिए

उम्मीद है कि नये वित्त वर्ष में नौकरीपेशा लोग अब फिर से बचत और निवेश के बारे में सोचना शुरू करेंगे। आमतौर पर म्यूचुअल फंड को फ़ायदेमंद माना जाता है। इसमें निवेश करते समय किन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है, जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

कारण है या नहीं। अगर आपका लक्ष्य 5 से 10 साल या उससे भी अधिक दूर है तो आप मॉडरेट हाई रिस्क या हाई रिस्क फंड्स का चुनाव कर सकते हैं।

फंड हाउस का ट्रैक रिकॉर्ड

म्यूचुअल फंड की सही स्कीम चुनने के लिए सबसे ज़रूरी यह है कि आप सही फंड हाउस का चुनाव करें। फंड हाउस के ट्रैक रिकॉर्ड का अनुमान उसकी अलग-अलग म्यूचुअल फंड स्कीम्स और कंपनी के ट्रैक रिकॉर्ड के आधार पर लगा सकते हैं। इसके लिए संबंधित कंपनी के बारे में रिसर्च ज़रूरी है। तभी आप यह तय कर पाएंगे कि किसी ख़ास स्कीम में आपको निवेश करना चाहिए या नहीं?

फंड मैनेजर को जानें

निवेश से पहले संबंधित फंड मैनेजर के अनुभवों के बारे में भी जानकारी हासिल करना ज़रूरी है। फंड मैनेजर एक साथ कई फंड्स को मैनेज करते हैं। वे जिस फंड के लिए काम करते हैं, उसकी फरफॉर्मैस को देखकर आप उस मैनेजर की कुशलता का भी अंदाज़ा लगा सकते हैं। इस तरह इन बातों का ध्यान रखकर आप अपने लिए म्यूचुअल फंड की सही स्कीम का चुनाव कर सकते हैं। ●

मणिकरण सिंघल

वित्तीय सलाहकार एवं फाउंडर
goodmoneying.com



इम्युनिटी बचाने के लिए मीठे से दूर रहें



कोविड-19 की वजह से आजकल लोग अपने इम्यून सिस्टम के प्रति अतिरिक्त रूप से सजग हो गए हैं और अपनी इम्युनिटी बढ़ाने की कोशिश में जुटे रहते हैं। आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि ज़्यादा मीठा खाने से भी शरीर का इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है, जिसकी वजह से व्यक्ति को बार-बार संक्रामक बीमारियां परेशान कर सकती हैं। अब तक ऐसा माना जाता था कि मीठी चीज़ें खाने से केवल ओबेसिटी और डायबिटीज़ की समस्या होती है, पर हाल ही में किए गए शोध के मुताबिक यह इम्युनिटी के लिए भी नुक़सानदेह है। लंदन स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिस्टल और फ्रांसिस क्रिक इंस्टीट्यूट के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया यह शोध नेचर कम्युनिकेशन नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है। आमतौर पर मीठे पेय पदार्थ, मिठाई और प्रोसेस्ड फूड में फ़्रक्टोज़ पाया जाता है। अगर शरीर में इसका लेवल बढ़ जाए तो इससे इम्यून-सिस्टम में जुड़े अंगों जैसे-थायरोयड ग्लैंड और लिंफोनोड्स आदि में सूजन आ जाती है और इसकी वजह से अधिक मात्रा में रिएक्टिव मॉलीक्यूल पैदा होते हैं। सूजन से न केवल सेल्स और टिशूज़ को नुक़सान हो सकता है, बल्कि महत्वपूर्ण अंगों की कार्य-क्षमता भी घटने लगती है। इसलिए अगर आप हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रहना चाहते हैं तो मीठे से दूरी बनाकर रखें।



डॉक्टर की राय

यह शोध कुछ हद तक सही है। ज़्यादा मीठा खाने वालों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो सकती है। इसी वजह से अच्छी

सेहत के लिए लोगों को मीठी चीज़ों से दूरी बनाए रखने की सलाह दी जाती है।

डॉ. नमिता नाडर, सीनियर न्यूट्रिशनल कंसल्टेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल, नोएडा

याददाश्त घटाते हैं खरटि

अगर आपके परिवार में किसी को खरटि की समस्या हो तो इसे हल्के में न लें क्योंकि इससे व्यक्ति की स्मरण-शक्ति कमज़ोर हो सकती है। ऑब्ज़र्वेटिव स्लीप एनिया यानी खरटि की समस्या के बारे में हाल ही में कनाडा स्थित टोरंटो यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार व्यक्ति के मस्तिष्क से इस समस्या का गहरा संबंध है और इसकी वजह से सोचने की क्षमता और याददाश्त भी प्रभावित होती है। ऐसी समस्या होने पर नींद में व्यक्ति की सांस लेने की प्रक्रिया में थोड़ी खलल पैदा होती है, जिससे खरटि की आवाज़ सुनाई देती है। प्रमुख शोधकर्ता मार्क बुलोज के अनुसार 'मस्तिष्क के लिए अच्छी नींद फ़ायदेमंद होती है और इससे याददाश्त मज़बूत होती है। हमने अपने अध्ययन में यह पाया कि भूलने की समस्या से जूझ रहे आधे से अधिक लोग ऑब्ज़र्वेटिव स्लीप एनिया से पीड़ित थे। जिन्हें खरटि लेने की समस्या थी, याददाश्त संबंधी टेस्ट में उन्हें सबसे कम अंक मिले थे। इन प्रतिभागियों से नींद और मूड पर आधारित एक प्रश्नावली भरवाई गई थी। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में शामिल किए गए इन प्रतिभागियों में से 52 प्रतिशत लोगों को ऑब्ज़र्वेटिव स्लीप एनिया से पीड़ित पाया। अतः ऐसी समस्या हो तो बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लें।



डॉक्टर की राय

यह शोध बिलकुल सही है, खरटा लेने वाले लोगों की नींद बाधित होती है। स्मृतियों को सुरक्षित रखने के लिए

हरी नींद ज़रूरी है, लेकिन ऐसी समस्या से पीड़ित लोगों को अच्छी नींद नहीं मिलती, जिससे उनकी स्मरण-शक्ति घटने लगती है।

डॉ. रजनीश कुमार, न्यूरोलॉजिस्ट, पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम ●

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

संपादक

हमसफ़र

जब एक-दूजे का हाथ थामकर दुर्गम पथरीले रास्ते पर चलते हुए न तकलीफों का एहसास हो और न ही गुजरते वक्त का...तो जिंदगी का सफ़र वाकई बहुत सुहाना हो जाता है। अभिनेता गोविंद नामदेव अपनी जीवनसंगिनी सुधा के साथ ऐसे ही निश्चल प्रेम के बंधन में बंधे हैं।



कितना सुख है बंधन में..

अगर पति-पत्नी दोनों के दिलों में एक-दूसरे के प्रति सम्मान की भावना हो तो उनके रिश्ते में हमेशा मधुरता बनी रहती है। ऐसा मानना है अभिनेता गोविंद नामदेव और उनकी पार्टनर सुधा का। यहां वे अपने 40 वर्षों के सुहाने सफ़र से जुड़ी यादों को साझा कर रहे हैं आपके साथ....

वह पहली मुलाकात

गोविंद : जब एनएसडी से अभिनय का कोर्स पूरा हो गया तो उसके बाद मेरे अधिकतर बैचमेट्स मुंबई का रुख करने लगे, लेकिन वहां बेरी जॉन, पंकज कपूर, अब्राहम अल्काज़ी, सुरेखा सीकरी और उत्तरा बावकर जैसे कई दिग्गज कलाकार मौजूद थे। इसलिए कुछ वर्षों तक उनके साथ यहीं रुककर मैं

अपनी अभिनय कला को और अधिक निखारना चाहता था। इसी वजह से मैं रेपेट्री (नाट्य मंडल) में अभिनय करने लगा, जिसके लिए मुझे प्रतिमाह 850 रुपये मिलते थे। अब मुझे ऐसा लगता है कि अगर मैं वहां रुका न होता तो सुधा मेरी जिंदगी में नहीं आतीं। यह 1980 की बात है। गर्मी की छुट्टियों में बच्चों के लिए थिएटर वर्कशॉप चल रही थी। सुधा अपनी दीदी की बेटि को ऐक्टिंग क्लास के लिए छोड़ने और उसे वापस लेने आती थीं। पहली नज़र में ही ये मुझे बड़ी अपनी-सी लगीं और इनका सादगीपूर्ण सौंदर्य देखकर मैं मंत्रमुग्ध हो गया। इनसे बात करने की इच्छा हुई। मेरी एक जूनियर बच्चों को ऐक्टिंग सिखाती थी, मैंने उससे कहा कि वह लड़की मुझे बहुत अच्छी

लगती है, तुम उससे मेरा परिचय करवा दो। इस तरह धीरे-धीरे हमारी बातचीत शुरू हो गई। लगभग दो महीने तक हम रोज़ ही मिलते थे। जब बच्चों की वर्कशॉप खत्म हो गई तो यह सोचकर मैं थोड़ा उदास हो गया कि अब सुधा से नहीं मिल पाऊंगा। हालांकि तब तक मेरे दिल में प्रेम या शादी जैसा कोई खयाल नहीं था, फिर भी एक बार मैं इनसे मिलने के लिए इनकी दीदी के घर भी गया था। इनसे दोबारा मिलने के बाद मुझे ऐसा लगा कि अगर कभी शादी करूं तो मेरी पत्नी बिलकुल ऐसी ही होनी चाहिए।

सुधा : मैं मूलतः मथुरा की रहने वाली हूं। मेरे पिता डॉक्टर थे। हमारे घर में चार बहनों के अलावा तीन भाई भी हैं। बचपन से ही मैं बहुत दबू और शर्मीली थी। जब मैं ग्रेजुएशन कर रही थी, उसी दौरान मेरे पिताजी का निधन हो गया। उसके बाद मैं अपनी सबसे बड़ी दीदी के साथ दिल्ली चली आई और वहीं गोविंद जी से मेरी मुलाकात हुई। तब मेरी उम्र 19 साल थी। इनका व्यक्तित्व इतना आकर्षक था कि इन्हें देखते ही मुझे पहली नज़र में ही इनसे प्यार हो गया, लेकिन शर्मीले स्वभाव के कारण मैं इनसे बातचीत करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही थी। एक रोज़ इन्होंने ही मुझसे पूछा, 'दोस्ती करोगी मुझसे?' इस तरह हमारे बीच बातचीत का सिलसिला शुरू



हो गया। हमें एक-दूसरे के साथ बैठकर घंटों बातें करना बहुत अच्छ लगता था, तब मोबाइल तो होते नहीं थे, इसलिए हम दोनों अक्सर मिलने के बहाने दूँदते रहते थे। घर में मेरे रिश्ते की बात चल रही थी। एक रोज मुझे मालूम हुआ कि चंडीगढ़ से मुझे देखने के लिए लड़के वाले आ रहे हैं, तब मैंने दीदी से कहा कि मैं एक लड़के को पसंद करती हूँ, यह सुनकर दीदी को तेज़ गुस्सा आया, उन्होंने मुझे बहुत डांटा क्योंकि यह बात उनकी कल्पना से भी परे थे कि ऐसी सीधी-सादी लड़की प्यार की बातें कैसे कर सकती है? दरअसल, हम दोनों बहनों में उम्र का फ़ासला बहुत ज़्यादा है, इसलिए दीदी-जीजाजी ही मेरे लिए माता-पिता के समान हैं। मुझे याद है, गोविंद ने अपना एक नाटक देखने के लिए हम सभी को आमंत्रित किया था, लेकिन दीदी की नाराज़गी के कारण हममें से कोई भी वहाँ नहीं गया। हमें हॉल में न देखकर गोविंद इतने परेशान हुए कि नाटक ख़त्म होने के बाद रात के ग्यारह बजे मंडी हाउस से हमारे घर (गोल मार्केट) पैदल चले आए। जब इतनी रात को कॉलबेल बजी तो सब लोग चौंक गए और जीजाजी ने दरवाज़ा खोला। गोविंद के बातचीत का अंदाज़ इतना शालीन था कि जीजाजी इनसे बहुत प्रभावित हुए। ख़ैर, बाद में वह दीदी को समझाने लगे कि कितना

आपसी समझ है जरूरी

गोविंद : अगर पति-पत्नी दोनों एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करें, तो उनके बीच प्रेम तो अपने आप हो जाएगा। किसी भी रिश्ते में साथ वाले व्यक्ति की खुशियों का ख़याल रखना हमारी जिम्मेदारी होती है। शादी में भी अगर हम पार्टनर की जरूरतों को समझते हुए उसे अपने ढंग से जीने की आजादी दें तो रिश्ते में सहजता बनी रहेगी।

सुधा : यह देखकर दुख होता है कि आजकल छोटी-छोटी बातों पर शादियां टूट रही हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यही है कि नयी पीढ़ी में जरा भी धैर्य नहीं है। आज के युवा हर बात को अपने अहं का मुद्दा बना लेते हैं। हर दंपती के बीच मामूली बहस होना स्वाभाविक है, ऐसे में अगर किसी एक को गुस्सा आ रहा हो तो दूसरे को शांत हो जाना चाहिए। एक-दूसरे को संभालते हुए साथ मिलकर चलने में ही ज़िंदगी का असली लुफ़ है।

शरीफ और होनहार लड़का है, तुम बेवज़ह शादी के लिए मना कर रही हो, लेकिन इसके बाद भी विवाह के तरीके को लेकर अपने परिवार वालों के साथ हमारा मतभेद था। दरअसल, वे धूमधाम से विवाह करना चाहते थे, लेकिन हम दोनों ही सादगीपूर्ण ढंग से कोर्ट-मैरिज करने के पक्षधर थे। चूंकि उन्हें मनाना बहुत मुश्किल लग रहा था, इसलिए हमने किसी को बताये बिना कोर्ट में विवाह कर लिया और अपने घरों में यह कह दिया कि हम कहीं और शादी नहीं करेंगे। अंततः दोनों परिवार मान गए और 15 जुलाई, 1981 को दिल्ली के लक्ष्मी-नारायण मंदिर में क्रिमी लोगों की उपस्थिति में धार्मिक रीति-रिवाजों के साथ हमारा विवाह संपन्न हो गया। पहले परिवार के कुछ सदस्यों के मन में थोड़ा संशय



परिवार के साथ सुकून के कुछ पल

था, लेकिन आज उनकी नज़रों में गोविंद घर के सबसे अच्छे दामाद हैं।

पढ़ लेते हैं मन की भाषा

गोविंद : शादी के बाद सुधा ने जिस कुशलता से हमारी नयी गृहस्थी को संवारा, वह काबिले-तारीफ़ है। एनएसडी की रेपेट्री की मामूली तनख़्वाह, जिसका बड़ा हिस्सा घर का किराया देने में ख़र्च हो जाता था। उस छोटे से घर में ही मथुरा और सागर (मध्य प्रदेश मेरा होमटाउन) से रिश्तेदार भी आते थे। सीमित आमदनी होने के बावजूद सुधा खुले दिल से सबका स्वागत करती थीं। हमारी दोनों बड़ी बेटियों मेधा और पल्लवी ने स्कूल जाना शुरू कर दिया था। मुझे याद है, जब वो चॉकलेट मांगती तो मैं उनके लिए एक रुपये वाली टॉफी लेकर आता था। थिएटर के लिए काम करके जहाँ एक ओर मुझे गहरी आत्मिक संतुष्टि मिलती थी, वहीं दूसरी ओर अक्सर मन में यह सवाल उठता था कि इतने कम पैसों में आखिर कब तक गुज़ारा चलेगा? मेरे पास मुंबई से कुछ अच्छे ऑफर भी आ रहे थे, लेकिन मैं समझ नहीं पा रहा था कि मुझे क्या करना चाहिए, तभी एक रोज़ मैंने सुधा से पूछा कि मुझे सिर्फ़ हां या ना में यह बताओ कि मुझे मुंबई जाना चाहिए या नहीं? उन्होंने तुरंत कहा कि हां, आपको ज़रूर जाना चाहिए, मैं यहाँ सब कुछ संभाल लूंगी। सुधा ने पल भर में ही मेरी एक बड़ी दुविधा से दूर कर दी। वहाँ जाते ही मुझे केतन मेहता की फिल्म 'सरदार' मिल गई और तीन महीने के बाद ही मैंने परिवार को भी वहीं बुला लिया। फिर मुंबई में ही हमारी तीसरी और सबसे छोटी बेटिया प्रगति का जन्म हुआ।

सुधा : गोविंद जी शुरू से ही परिवार के प्रति बहुत केयरिंग रहे हैं। मुझे हमेशा स्पेशल फील करवाते हैं। अब मैं नानी बन चुकी हूँ, लेकिन इस उम्र में भी अक्सर सप्राइज़ गिफ्ट देकर मुझे चौंका देते हैं। हमारे रिश्ते में इतनी सहजता है कि हम बिना कुछ कहे-सुने ही एक-दूसरे के मन की भाषा पढ़ लेते हैं। ●

प्रस्तुति : विनीता



रेशमी कपड़े पर जरी के धागे से की गई कढ़ाई बरबस लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच लेती है। आइए आपकी मुलाकात करवाते हैं, दुबरइया गांव (बदायूं उप्र.) की बुनकर नुसरत से, जो इस कला को संजोने के साथ स्त्रियों को स्वरोज्जगार के लिए भी प्रेरित कर रही हैं।



नोएडा में आयोजित सरस मेले के दौरान जरदोजी की कढ़ाई में तल्लीन नुसरत

जरदोजी की जादुई चमक

चाहे रंग-बिरंगी साड़ियों पर सुनहरी जरी के धागे से उकेरे गए महीन बेल-बूटे हों या फिर लहराते दुपट्टों पर रुपहली जरी से टांके गए चांद-सितारे, ऐसे सुंदर पारंपरिक परिधान सबका मन मोह लेते हैं, जिन्हें देखकर अक्सर लोगों के मुंह से यही निकलता है, वाह! ... पर हम उन कारीगरों को भूल जाते हैं, जो दिन-रात एक करके ऐसे सुंदर पारंपरिक परिधान तैयार करते हैं।

तंगहाली भरी जिंदगी

पिछले दिनों नोएडा हाट में आयोजित सरस आजीविका मेले में हमारी मुलाकात नुसरत से हुई। उनका जीवन कई तरह की मुश्किलों से भरा था। दो-चार बीघे ज़मीन पर गेहूं की खेती करने वाले पिता बीमार रहने लगे। बड़ी बहन की शादी के बाद परिवार की माली हालत खराब हो गई। सात भाई-बहनों के परिवार में नुसरत दूसरे नंबर पर थीं। घर की ज़रूरतें पूरी करने के लिए दसवीं कक्षा के बाद पढ़ाई छोड़कर वह गांव के बड़े कारीगरों के लिए दिहाड़ी मजदूरी करने लगीं। वह बताती हैं, 'वहां में दिन भर कपड़ों पर टांके जाने वाले जरी के मोटिफस (फूल-पत्तों की छोटी आकृतियां) तैयार करती थी, मेहनत के हिसाब से मुझे बहुत कम पैसे मिलते थे, लेकिन मेरे पास कोई और चारा नहीं था क्योंकि अगर

कला का बदलता स्वरूप

इतिहासकारों के अनुसार इस कला का विकास मुगलकाल में हुआ था। पहले असली रेशम पर सोने और चांदी की जरी से जरदोजी की कढ़ाई होती थी और ऐसे कीमती वस्त्र केवल राज घरानों के लिए ही तैयार किए जाते थे। जब देश आजाद हुआ तो बाजार की मांग की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए इसके स्वरूप में भी बदलाव आने लगा। मसलन, सिल्क के अलावा सूती और सिंथेटिक कपड़ों पर ऑर्टिफिशियल जरी से यह कढ़ाई की जाने लगी। फैशन में आने वाले बदलाव के साथ गहरे के बजाय हलके रंगों के कपड़ों पर भी यह कढ़ाई होने लगी। वैसे तो वाराणसी के कुछ कारीगर आज भी असली जरदोजी का काम करते हैं, लेकिन किसी भी कला को बचाने और उसे आम लोगों तक पहुंचाने के लिए बदलते वक्त की ज़रूरत के अनुसार उसमें मामूली फेर-बदल स्वाभाविक है।

काम नहीं करती तो बुजुर्ग माता-पिता और छोटे भाई-बहनों के लिए दो वक्त की रोटी कहां से जुटाती?

अंधेरे में उम्मीद की किरण

खैर, जैसे-तैसे गुज़ारा चल रहा था। यह 2014



की बात है। राष्ट्रीय आजीविका मिशन की टीम हमारे गांव में सर्वेक्षण के लिए आई थी। उनकी मदद से मैंने काम शुरू कर दिया।

रंग लाई मेहनत

जब मेरे पास ज़्यादा ऑर्डर आने लगे थे और मुझे मदद के लिए कुछ और कारीगरों की ज़रूरत पड़ने लगी तो मैंने गांव की लड़कियों को यह काम सिखाना शुरू कर दिया। इसी हुनर की बंदोबस्त आज हमारे गांव में 100 से भी ज़्यादा स्त्रियां आत्मनिर्भर बन चुकी हैं। उन्हें प्रतिमाह लगभग 15,000 से 20,000 रुपये की आमदनी हो जाती है। कोरोना-काल में थोड़ी परेशानी ज़रूर हुई थी, लेकिन अब धीरे-धीरे स्थितियां सामान्य हो रही हैं। मेरा तो यही सपना है कि हमारे गांव की हर लड़की स्वरोज्जगार के जरिये आत्मनिर्भर बने! •

आलेख : विनीता फ़ोटो : संजीव कुमार

हर व्यक्ति प्रसन्न रहना चाहता है। इसके लिए तन-मन का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है, पर कुछ लोग अपनी सेहत संबंधी समस्याओं पर खुलकर बात नहीं कर पाते। इस नये स्तंभ में एक्सपर्ट्स पैनल द्वारा रीडर्स को शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य और सेक्स संबंधी समस्याओं से जुड़े उन सभी सवालों के जवाब मिल जाएंगे, जो अकसर उनके मन में उठते हैं।

पाचन-त्र

आइबीएस की समस्या

● कुछ लोगों को अकसर पेट में दर्द रहता है। कभी कब्ज की समस्या होती है तो कभी बार-बार टॉयलेट जाने की जरूरत महसूस होती है। ऐसा क्यों होता है और क्या इसका उपचार संभव है ?

पाचन-त्र से जुड़ी इस समस्या को मेडिकल साइंस की भाषा में आइबीएस यानी इरिटेबल बाउल सिंड्रोम कहा जाता है। इसमें बड़ी आंत की तंत्रिकाएं और मांसपेशियां अति संवेदनशील हो जाती हैं। आमतौर पर हमारी आंतों की मांसपेशियां एक निश्चित गति में फैलती और सिकुड़ती हैं, लेकिन कुछ लोगों में आंतों का यह संकुचन सामान्य से अधिक लंबा और अधिक मजबूत होता है, जिससे उनके पेट में बहुत तेज दर्द महसूस होता है और भोजन के प्रवाह में भी रुकावट आती है। अगर भोजन का प्रवाह बहुत धीमा हो तो कब्ज और इसके तेज होने पर लूज मोशन की समस्या हो जाती है।

प्रमुख लक्षण : पेट में दर्द, पेट का फूलना, गैस बनना, डायरिया या कब्ज, स्टूल में म्यूकस और टॉयलेट जाने का निश्चित समय न होना। हर व्यक्ति में इसके अलग लक्षण हो सकते हैं।

क्या है वजह : आंतों की संरचना में गड़बड़ी, इन्फेक्शन, फूड एलर्जी, भोजन को पचाने वाले गुड बैक्टीरिया की संख्या में कमी, जंक फूड या मिर्च-मसाले का अधिक सेवन आदि।

बचाव एवं उपचार : गुनगुना पानी पिएं और पर्याप्त नींद लें। ची-तेल, मक्खन, मिर्च-मसाले और मैदे से बनी चीजों से दूर रहें। भोजन में फाइबरयुक्त फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। अगर लगातार दो महीने तक इस समस्या के लक्षण नजर आए तो डॉक्टर से संपर्क करें।



डॉ. सौमित्र रावत

एचओडी डिपार्टमेंट
गैस्ट्रोलाजी, लिवर ट्रान्सप्लांट
सर्जन, सर गंगाराम हॉस्पिटल,
दिल्ली

मनोविज्ञान

पैनिक डिसऑर्डर

● कुछ लोग छोटी-छोटी बातों पर बहुत जल्दी नर्वस हो जाते हैं। क्या यह किसी मनोवैज्ञानिक समस्या का लक्षण है, इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

जो लोग छोटी-छोटी बातों को लेकर बेवजह चिंतित रहते हैं, उन्हें ऐसी समस्या हो सकती है। पैनिक डिसऑर्डर होने पर छोटी-छोटी बातें भी व्यक्ति की मनोदशा को इस हद तक प्रभावित करती हैं कि इससे उसकी रोजमर्रा की दिनचर्या में भी रुकावट आने लगती है।

प्रमुख लक्षण : कमजोरी और अनावश्यक थकान, घबराहट में हाथ-पैर कांपना, पसीना निकलना, आंखों के आगे अंधेरा छाना, आदि।

क्या है वजह : चिंता, भय, घबराहट, गुस्सा, गहरी उदासी, लो ब्लड शुगर, थायरॉयड ग्लैंड की अत्यधिक सक्रियता या दिल से संबंधित कोई समस्या होने पर भी पैनिक अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

बचाव एवं उपचार : प्रियजनों से नियमित बातचीत करें, रोजाना सात-आठ घंटे की नींद लें। कार्सिलिंग और कॉम्पैटिव बिहेवियर थेरेपी की मदद से पीड़ित व्यक्ति में यह समझ विकसित की जाती है कि जब भी कोई समस्या आए तो उससे घबराने के बजाय तार्किक ढंग से उसका हल ढूँढने की कोशिश करनी चाहिए। एक्सपोजर थेरेपी द्वारा एक्सपर्ट की निगरानी में मरीज को कुछ समय के लिए वैसे माहौल में रखा जाता है, जिससे उसे घबराहट होती है। मरीज के परिवार के सदस्यों की भी कार्सिलिंग की जाती है। उपचार के छह महीने बाद ही व्यक्ति के व्यवहार में सकारात्मक बदलाव नजर आने लगता है।



विद्युता दर्गन आनंद

कंसल्टेंट साइकोलाजिस्ट,
स्नेह कार्सिलिंग एंड
मैडिकेयर गुटग्राम

व्यक्तिगत समस्याएं

स्वच्छता का रखें ध्यान

● अधिकतर स्त्रियों के मन में यह सवाल उठता है कि पीरियड्स के दौरान सहवास सुरक्षित है या नहीं और ऐसे में उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

अधिकतर स्त्रियों को पीरियड्स के दौरान कुछ परेशानियां महसूस होती हैं। मसलन, फ़यादा ब्लीडिंग, पेट के निचले हिस्से और कमर में दर्द, कमजोरी और चिड़चिड़ापन आदि। हर स्त्री में इसके अलग लक्षण देखने को भी मिलते हैं। इसी वजह से उन दिनों स्वाभाविक रूप से स्त्रियों के लिबिडो (यौनेच्छा) में कमी आ जाती है। हॉर्मोन संबंधी उतार-चढ़ाव के कारण उन्हें मूड स्विंग की भी समस्या होती है। इस वजह से उन दिनों में पेनेट्रेटिव सेक्स से दूर रहने की सलाह दी जाती है क्योंकि इससे पति-पत्नी दोनों को ही असहजता महसूस हो सकती है। इसके अलावा उन खास दिनों में सहवास के दौरान पर्सनल हाइजीन के प्रति अतिरिक्त सजगता जरूरी है। अन्यथा, दोनों के लिए संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। कॉण्डोम के इस्तेमाल से थोड़ी सुरक्षा हो सकती है, पर इस दौरान सेक्सुअल ऐक्टिविटीज को केवल नॉन-पेनेट्रेटिव सेक्स तक ही सीमित रखने की सलाह दी जाती है। दंपतियों का पूरा ध्यान इस बात पर होना चाहिए कि यौन संबंध पति-पत्नी दोनों की खुशियों का आधार है, इसलिए यदि दोनों की रजामंदी हो तो पार्टनर की मदद से आत्म-उत्तेजना (सेल्फ-स्टिमुलेशन) का तरीका अपनाया जा सकता है, लेकिन उस दौरान पर्सनल हाइजीन का विशेष रूप से ध्यान रखें।



डॉ. केदार तिल्वे

मनोचिकित्सक यौन रोग विशेषज्ञ, हीरानंदानी
हॉस्पिटल वारी, फोर्टिस
नेटवर्क, एसएल रहेजा
हॉस्पिटल, माहिम (मुंबई)

चिकपीज यानी काबुली चना। काबुली चने से आपने हमस बनाया होगा, तो वहीं पिंडी छोले से लेकर टिकियों तक का स्वाद भी आपकी जुबां पर चढ़ा होगा, लेकिन क्या आपने इससे मेडिटेरियन सैलेड बनाया है? अगर नहीं तो इसे बनाएं बेहद आसान तरीके से।



कैलरीज
100
किलोकैल

कार्बाहाइड्रेट्स
8
ग्राम

फैट
14
ग्राम

सर्विंग्स
2

प्रोटीन
4
ग्राम

मेडिटेरियन चिकपीज सैलेड सैंडविच



शेफ टिप : रेडिसन के एग्जिक्यूटिव शेफ पंकज झा बताते हैं कि सनड्राइड टमैटो अगर न मिले तो टमाटर को काटकर धूप में सुखाएं या अवन में 160 डिग्री सेल्सियस पर 30 मिनट के लिए रोस्ट करें।

सामग्री

1 कप उबले हुए काबुली चने, 2 टीस्पून झाइड हर्ब्स सीजनिंग, 1/4 टीस्पून जीरा, 1/4 टीस्पून नमक, 1/4 टीस्पून गार्लिक पाउडर, 1/4 कप सनड्राइड टमैटो, 1/4 कप फेटा चीज, 2 टेबलस्पून चाइक्स, कुछ स्लाइसेज ब्राउन ब्रेड, कुछ लेटयूस

ताहिनी मेयो सॉस की सामग्री : 1/2 कप मेयोनीज, 1 टेबलस्पून नींबू का रस, 1 टेबलस्पून ताहिनी

विधि

⊕ ताहिनी और मेयो की सामग्री को बोल में डालें। मिलाएं। अब दूसरे बोल में चने का सैलेड बनाने के लिए काबुली चने को मैश कर लें। इसमें ताहिनी-मेयो सॉस, झाइड हर्ब्स सीजनिंग, जीरा, नमक, गार्लिक पाउडर, टमैटो, फेटा चीज और चाइक्स मिलाएं। ब्रेड स्लाइसेज को मनचाहे आकार में काटें। इस पर लेटयूस रखें। अब चने का सैलेड और लेटयूस रखें। दूसरी ब्रेड स्लाइस से कवर करें। तैयार है मेडिटेरियन चिकपीज सैलेड सैंडविच। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

होटल रेडिसन, दिल्ली के शेफ पंकज झा से बातचीत पर आधारित



साबूदाना

रोज सुबह उठकर आपको हेल्दी के साथ टेस्टी ब्रेकफ़स्ट मिल जाए तो पूरा दिन आप एनर्जेटिक बने रह सकते हैं। ऐसा नाश्ता जो जीरो ऑयल भी हो, जो सेहत और फिटनेस बरकरार रखें तो फिर बात बन जाए। इस कड़ी में पढ़िए सैगो यानी साबूदाना के बारे में।

कुल समय

20-25
मिनट

सर्विंग

3-4

तैयारी का समय

15
मिनट

जानें साबूदाना को...

साबूदाने को लेकर कई तरह की बातें हैं। कोई कहता है कि इसमें पोषक तत्व नहीं होते, तो कुछ लोग इसे वजन घटाने में फ़ायदेमंद बताते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि साबूदाना गुणों का खज़ाना है। इसे शकरकंद जैसे दिखाई देने वाले और मिट्टी के अंदर उगने वाले कसावा की जड़ से निकाले जाने वाले स्टार्च से बनाया जाता है। पहले तो यह तरल के रूप में होता है, फिर इसे मशीनों से दानों का रूप दिया जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा तो ज्यादा होती है, लेकिन फैट कम पाया जाता है।

न्यूट्रिशन टिप्स

पारस हॉस्पिटल, पंचकूला की डाइटिशियन डॉ. आशिमा नय्यर बताती हैं कि अच्छी सेहत और बेहतर स्वाद के लिए दिन भर में साबूदाने की एक कटोरी से बने व्यंजनों का सेवन कर सकते हैं। साबूदाना कई न्यूट्रिंशंस से भरपूर एक बेलेंस डाइट है। इसमें विटमिन, प्रोटीन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट्स जैसी चीजें शामिल हैं। इसे कम मसाले और बिना तेल के बनाया जाए तो इससे बेहतर डाइट कोई और नहीं है।



जरूरी टिप्स

● साबूदाने में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर की उच्च मात्रा होती है। अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से शरीर में शुगर लेवल बढ़ सकता है। यदि मधुमेह से ग्रस्त हैं तो इसे डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

● हाई ब्लडप्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ही हृदय रोग का मुख्य कारण है। कई अध्ययनों से पता चला है कि साबूदाने से मिलने वाला अमाइलोज कोलेस्ट्रॉल को घटाता है। इतना ही नहीं, यह ब्लड फेट लेवल और ब्लड शुगर लेवल को भी नियंत्रित रखता है, जिससे हृदय संबंधी

रोग होने की आशंका बहुत कम हो जाती है।

● इसमें कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है, इसलिए इसे बिना तेल के बनाएं। साबूदाना कई पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होता है, लेकिन इसमें प्रोटीन की उच्च मात्रा नहीं होती। जिन लोगों के शरीर में प्रोटीन की कमी है, वह इसका सेवन न करें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

थालीपीठ

सामग्री : 1/2 कप भीगा हुआ साबूदाना, 1/2 कप राजगीरा आटा, 2 उबले हुए आलू, 1 टेबलस्पून दरदरी पिंसी हुई मूंगफली, 1 टीस्पून कद्दूकस की हुई अदरक, 2-3 बारीक कटी हरी मिर्च, 1 टेबलस्पून बारीक कटा हरा धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार



लोई को हाथों से दबाकर चपटा कर लें। अब इसे प्लास्टिक शीट पर रखें। अब इसे हाथ से या बेलन से बेलें।

● पॉलीथीन शीट से हटाकर थालीपीठ को तवे पर डाल दें। थालीपीठ के बीच में एक छेद कर दें, जब थालीपीठ का कलर थोड़ा ऊपर से डार्क हो जाए तो इसे पलट दें और दोनों ओर से अच्छी तरह सिक जाने पर इसे प्लेट में निकालें।

विधि

● एक बड़े बोल में सारी सामग्री को एक साथ मिलाएं। इसे अच्छी तरह मूंध लें। पानी की जरूरत हो तभी मिलाएं, अन्यथा पानी न मिलाएं। नॉनस्टिक पैन को गर्म करें। अब चकले पर एक पॉलीथीन शीट रखें। हाथ पर थोड़ा-सा पानी लगाएं। आटे से नीबू के बराबर आटा लें और गोल लोई बना लें।



होमकुकिंग शो की शेफ हेमाश्री सुब्रह्मण्यम ने **सखी** के लिए मसाला वॉलनट ऑमलेट की रेसिपी तैयार की है। यह झटपट और मिनटों में बन जाने वाली रेसिपी है। इस ईजी एंड क्विक रेसिपी को अपने किचन में ट्राई जरूर करें।

शेफ टिप्स : एगटेरियन और अंडे में एक्सपेरिमेंट करना पसंद करते हैं तो सब्जियों के साथ चीज, चिकेन और हेम स्लाइसेज शामिल करें।



बिना तेल के ऐसे बनाएं...

अगर आप इसके कैलरी काउंट को घटाना चाहती हैं तो इसके घोल को नॉनस्टिक पैन पर फैलाएं। एक ओर से पक जाने पर ही फ्लट करें। बिना तेल के बनाने से यह फलफी भी ज्यादा बनेगा।



ऐसे बनाएं...

सामग्री : 6 अंडे, 1/2 कप बारीक कटे अखरोट, 2 बारीक कटा प्याज, 3 बारीक कटी हरी मिर्च, 1 टीस्पून बारीक कटा लहसुन, 1 टेबलस्पून बारीक कटा ताजा धनिया, नमक स्वादानुसार, 1/4 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, जरा-सा तेल

विधि

- ⦿ एक बोल में प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, अखरोट, धनिया, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और काली मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं। अब इसे 5 मिनट के लिए अलग रख दें। थोड़ी देर बाद इसमें अंडे डालें।
 - ⦿ इसे फेटें। पैन पर तेल डालें। अब लैडल से घोल को फैलाएं। दोनों ओर से सेकें।
- शेफ टिप :** ऊपर से टमेटो केचअप डालकर इस रेसिपी का लुफ उठाएं। ●

कुल समय

15
मिनट

सर्विंग्स

2



मसाला वॉलनट ऑमलेट

झटपट ऑमलेट की रेसिपी तो आप अपने किचन में बनाते आ ही रहे हैं, लेकिन इस बार अंडे को मसाले और अखरोट के साथ ट्विस्ट देकर देखें। यकीन मानें, इस डेडली कॉम्बो के स्वाद के आप भी दीवाने हो जाएंगे।



कुल समय

20
मिनट

सर्विंग

5-6

मेन इंग्रीडिएंट

रात का
बचा
राजमा

बचे राजमा से बनाएं मसाला पूड़ी

अकसर घरों में तरीदार सब्जी बच जाती है, ऐसा ही राजमा बनाते समय भी होता है। भले ही हम राजमा दो लोगों के लिए बनाएं, पर उसमें आराम से 3 से 4 लोग खा सकते हैं। ऐसे में बचे राजमा का जायका मसाला पूड़ी बनाकर लें।



सखी टिप्स

इसमें कद्दूकस किया पनीर भी मिला सकती हैं। इससे भी पूड़ियां बेहद नर्म और ज्यादा टेस्टी बनेंगी।

सामग्री

1 कटोरी बचा राजमा, 2.5 कप आटा, 2 टेबलस्पून ताजा कटा धनिया, 1/2 कप सूजी, 1 टीस्पून कसूरी मेथी, नमक, 1 नींबू का रस, 1 टीस्पून चीनी, जरूरत भर पानी, तेल तलने के लिए, थोड़ा-सा बारीक कटा धनिया

विधि

● एक बोल में राजमा लेकर मेश कर लें। इसमें

आटा, नमक, चीनी, धनिया, सूजी, कसूरी मेथी, नींबू का रस, धनिया और एक टेबलस्पून तेल डालें। इसे मिलाएं। अब थोड़े-थोड़े पानी के साथ आटा गूंधें।

● आटा गूंधने के बाद इसे ढककर करीब 10 मिनट के लिए अलग रख दें।

● अब एक-एक कर पूड़ियां बेलें। कड़ाही में एक-एक डालकर दोनों ओर से पलटते हुए सेंकते जाएं।

● एक प्लेट पर एब्जॉर्बेंट पेपर बिछाएं। इस पर पूड़िया निकालते जाएं।

● राजमा मसाला पूड़ी को आप खट्टे-मीठे अचार, तरीदार आलू की सब्जी और चाय के साथ गर्मागर्म सर्व करें। ●

प्रस्तुति : गीतांजलि

द लीला एंबियंस कन्वेंशन होटल, नई दिल्ली के एग्ज़िक्यूटिव शेफ राजीव से बातचीत पर आधारित



तीखी हरी चटनी

सामग्री

100 ग्राम धनिया, मुट्ठी भर पुदीना, 4 हरी मिर्च,
1/4 टीस्पून नमक, 4-5 लहसुन की कलियाँ,
1 नींबू का रस

विधि

1. ब्लेंडर जार में सारी सामग्री डालें। इसे अच्छी तरह ब्लेंड करें।
2. बोल में निकालें और गर्मागर्म पकौड़े के साथ सर्व करें।

मिंट + मेयो

सामग्री

2 टेबलस्पून मेयोनीज, 1 टेबलस्पून मिंट चटनी,
जरूरत अनुसार नमक

विधि

1. एक बोल में मेयोनीज और मिंट चटनी को एक साथ मिलाएं। मिंट चटनी में पहले से नमक है तो ऊपर से न मिलाएं।
2. ऊपर से चिली फ्लेक्स भी डाल सकती हैं।



गर्मागर्म पकौड़े चाय और चटनी के बिना अधूरे हैं। अगर चटपटी चटनी मिल जाए तो कहने ही क्या! आज हम आपको 4 तरह की चटनियों से रू-ब-रू कराएंगे। चटनी बनते ही पकौड़े छानना न भूलें।



खट्टी-मीठी, तीखी चटनियां

टिप्स

- हरी चटनी में 1 इंच अदरक का टुकड़ा मिलाकर स्वाद को बढ़ाया जा सकता है।
- मिंट और मेयो चटनी में थोड़े से चिली फ्लेक्स ऐड कर जायका बढ़ा सकती हैं।
- मेयोनीज में टमैटो केचअप डिप में चाइव्स न हो तो धनिया या सोया पत्ती डालें।
- स्वीट एंड चिली सॉस में बारीक कटा लहसुन जरूर ऐड करें, स्वाद बढ़ेगा।



मेयो + टमैटो केचअप

सामग्री

2 टेबलस्पून मेयोनीज, 1 टेबलस्पून टमैटो केचअप, ज़रा-सा चिली फ्लेक्स, जरूरत भर नमक, थोड़ी सी बारीक कटी चाइव्स

विधि

1. बोल में सभी चीजों को डालकर मिलाएं। लीजिए तैयार हो गई मेयो और टमैटो केचअप से बनी डिप।

स्वीट एंड चिली सॉस

सामग्री

1 टेबलस्पून स्वीट एंड चिली सॉस, 1 टेबलस्पून चिली फ्लेक्स, 1 टेबलस्पून शाहद

विधि

1. बोल में सारी सामग्री डालकर मिलाएं।
2. तैयार हो गई स्वीट एंड चिली सॉस। ●



प्रस्तुति : गीतांजलि
होटल रोज़ाइट, दिल्ली के एग्ज़िक््यूटिव शेफ
आनंद पवार से बातचीत पर आधारित

एडवर्टोरियल

बीकानो भुजिया

कुरकुरी खुशियां



क्या आपको स्वादिष्ट भारतीय भोजन का स्वाद पसंद है? अगर हां, तो ऐसे में नमकीन शब्द आपको खुश करने वाला होगा। बीकानो की भुजिया को खाकर आप पारंपरिक जायके का लुत्फ उठा सकते हैं।



नमकीन आइटम एक तरह का स्नेक्स है, जिसे भारतीय लोग चाय के साथ खाना सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इन्हीं सब बातों को देखते हुए बीकानो आपके लिए हेल्दी नमकीन का विकल्प लेकर आया है। अब आप सोच रहे होंगे नमकीन और वह भी स्वस्थ, कैसे? तो हम यहां बता दें कि कोविड-19 महामारी में लोगों ने हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाया, जिसमें से एक तरीका स्नेकिंग का भी था। इन्हीं बदलती मांगों को पूरा करने के लिए कंपनी ने हेल्दी नमकीन के कुछ विकल्प बनाए- इसमें चिवड़ा, पके हुए चावल जैसे स्वास्थ्यवर्धक आहार तत्वों से बने मिश्रण, जो क्वॉलिटी के साथ बिना किसी समझौते के लोगों के टी-टाइम का हिस्सा बन गए। वहीं आप इन विकल्पों के साथ प्याज, टमाटर, नींबू और थोड़ा-सा चाट-मसाला डालकर अपने टी टाइम स्नेक्स को कई अलग-अलग तरीके से स्वादिष्ट बना सकते

हैं। अपने पसंदीदा बीकानो स्नेक को निकटतम रिटेल आउटलेट से खरीदना न भूलें, क्योंकि इसका स्वाद आपको ट्रेडिशनल खाने की याद दिलाएगा। आप इसे ऑनलाइन अमेजन, फ्लिपकार्ट, ग्रोफर्स और बिग बास्केट से ऑर्डर कर सकते हैं। इन पर भी आपको बीकानो भुजिया के हेल्दी विकल्प मिलेंगे। ●





गन्ने के रस से बनी खीर

स्वाद भरे पल्ले की इस कड़ी में आपको रसियाव या रसावल यानी गन्ने की खीर का जायका मिलेगा। इस भूली-बिसरी रेसिपी को हमारी एक पाठिका ने बड़ी मेहनत से तैयार किया है तो देर किस बात की, आप भी इसे अपनी किचन में बनाने के लिए तैयार हो जाएं।

सामग्री

1/2 लीटर दूध, 3 कटोरी गन्ने का रस, 1/2 कटोरी चावल, 1 टीस्पून इलायची पाउडर, 1 टीस्पून कटे हुए काजू और बादाम

विधि

- सबसे पहले चावल को धोकर 1 घंटे के लिए भिगोकर रख दें।
- अब एक पतिले में दूध को गाढ़ा होने के लिए

रखें। दूध को लगातार चलाते हुए गाढ़ा करें। ध्यान रखें, इस स्टेज पर दूध में चीनी नहीं डालनी है, जब दूध गाढ़ा हो जाए उसे ठंडा होने के लिए रख दें।

● अब गन्ने के रस को दूसरे पतिले में डालकर पकने के लिए रखें और उबाल आने दें। उबाल आने पर रस में झाग आएगा। उसे एक चम्मच या चाय की छलनी की सतह से निकाल दें। ऐसा करने से रस साफ़ हो जाएगा।

● अब भीगे चावल को रस में डालकर तब तक पकाएं, जब तक चावल सारा रस न सोख लें। अब चावल को ठंडा होने दे, ठंडा होने पर इलायची पाउडर, कटे काजू और बादाम डालकर अच्छी तरह मिला लें।

● रस में पके चावल को ठंडे गाढ़े दूध में मिलाकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें और ठंडी गन्ने के रस से बनी खीर का मजा लें।



शिवानी मिश्रा, होममेकर, गाजियाबाद

जब भी बात मीठे की हो तो त्योहार पर हरेक घर में कई तरह की खीर बनाई जाती है लेकिन क्या आपने गन्ने की रस से बनी खीर का जायका लिया है। अगर अब तक नहीं लिया, तो एक बार इसका स्वाद लेकर देखें। यकीन मानें यह स्वाद आपके जेहन में हमेशा याद रह जाएगा।

सर्विंग

2-4

क्यूजीन

इंडियन



वेज

30 मिनट से 1 घंटा

मील टाइप

कुल समय

सखी टिप्स

दूध को एकदम अंत में चावल के ठंडा हो जाने पर ही मिलाना है, वरना दूध फट सकता है, जिससे खीर का स्वाद बिगड़ जाएगा। इस प्रोसेस में थोड़ा समय ज्यादा लगता है, तभी आपको पारंपरिक जायका मिल सकेगा।

अगर आपके पास भी ऐसी ही कोई अनूठी या भूली-बिसरी रेसिपी है तो अपनी फ़ोटो और रेसिपी के साथ इस ईमेल आईडी या पते पर हमें भेज दें। चुनी हुई रेसिपी को यहां प्रकाशित किया जाएगा।



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

जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा, उप्र-201301 ✂

प्रस्तुति : गीतांजलि

पाइनएपल सालसा

जन्म
सखी



जायका

इस मौसम में मसालेदार और आँयली खाने का मन नहीं करता। ऐसे में कुछ हलका व हेल्दी खाना ही सबको अच्छा लगता है, और ऐसा भी हो जिसका नाम सुनते ही उसे खाने का मन कर जाए। सखी इस बार लेकर आई है, सलेब्रिटी शेफ सब्यसाची गोराई की हेल्दी और समर रेसिपीज़।



शेफ
सब्यसाची गोराई

समर रेसिपीज़

वॉलनट राइस सैलेड

जन्म
सखी



क्लेमेंटाइन वॉलनट टिरामिसू

जन्म
सखी



एगप्लांट फिल्ड विद चीज

जन्म
सखी



वॉलनट राइस सैलेड

(WALNUT RICE SALAD)

सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

सैलेड की सामग्री : 2 कप पके हुए चावल, 2 कप अरगुला चीज, 1.5 कप बारीक कटे अखरोट, 1/4 कप ड्राइड चेरीज, 1/4 कप ड्राइड एप्रिकॉट्स, 1/4 कप कटे ऑलिव्स, 1/2 कप कद्दूकस किया फेटा चीज
वॉलनट लेमन ड्रेसिंग की सामग्री : 1/3 कप ऑलिव ऑयल, 1/4 कप अखरोट, 1/4 कप नींबू का रस, 1 टेबलस्पून डिजॉन मस्टर्ड, 1 टेबलस्पून शहद, 1/2 टीस्पून सी-सॉल्ट, 1/4 टीस्पून पेपर पाउडर, 2 बारीक कटा लहसुन



विधि

1. एक बड़े बोल में सैलेड की सारी सामग्री लेकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. अब ब्लेंडर जार में ड्रेसिंग की सारी सामग्री लेकर ब्लेंड करें। इसे राइस सैलेड पर डालें।
3. इसे अच्छी तरह मिलाएं। नाचोज या पापड़ के साथ सर्व करें।

पाइनएपल सालसा

(PINEAPPLE SALSA)

सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

1 मध्यम आकार का अनन्नास, 1 टीस्पून साबुत ताजी लाल मिर्च, 2 टेबलस्पून बारीक कटे स्पिंग अनियन, 1/3 कप धनिया, 1 नींबू का रस, 1 टेबलस्पून ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार, जरा-सी चीनी, 50 ग्राम बारीक कटे अखरोट



विधि

1. अनन्नास को अच्छी तरह छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।
2. नॉनस्टिक कड़ाही में अनन्नास के टुकड़े डालें और तब तक भूनें, जब तक कि वह भूरे और सॉफ्ट न हो जाएं। ध्यान रखें यह जले नहीं।
3. लाल मिर्च को बीच में से चीकर उसके सारे बीज निकाल दें। अब इस मिर्च को बारीक-बारीक काट लें।
4. एक बोल में अनन्नास के टुकड़े डालें। अब इसमें लाल मिर्च, स्पिंग अनियन, धनिया, ऑलिव ऑयल, चीनी, नमक और काली मिर्च पाउडर और अखरोट डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
5. ऊपर से नींबू का रस डालकर मिलाएं। अखरोट से गार्निश कर सर्व करें।

एगप्लांट फिलड विड चीज

(EGGPLANT FILLED WITH CHEESE)

सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

2 बड़े आकार के बैंगन, 100 ग्राम गॉर्गोनजोला चीज, मुट्ठी भर अखरोट, 1 बारीक कटा प्याज, चुटकी भर नमक, चुटकी भर काली मिर्च पाउडर, 60 मिलीलीटर एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल



विधि

1. बैंगन के दो हिस्से करें। इस पर ऑलिव ऑयल और नमक छिड़कर एल्युमिनियम फॉयल में लपेट दें।
2. बैंगन को अवन में 210 डिग्री सेल्सियस पर लगभग 40 मिनट के लिए बेक करें।
3. नॉनस्टिक पैन में ऑलिव ऑयल डालें। प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें।
4. बैंगन से इसका छिलका अलग कर दें। बीच में प्याज फैलाएं। अखरोट डालें। ऊपर से चीज, नमक और पेपर डालें।
5. अब इसे 160 डिग्री सेल्सियस पर 10 मिनट के लिए और बेक करें। अब इसे प्लेट में निकालकर सर्व करें।

क्लेमेंटाइन वॉलनट टिरामिसू

(CLEMENTINE WALNUT TIRAMISU)

सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

कैरेमलाइज्ड क्लेमेंटाइन की सामग्री : 100 ग्राम पिसी हुई चीनी, 6 स्लाइसेज में कटे क्लेमेंटाइन (यह संतरे के परिवार का हिस्सा है। इसका स्वाद मीठा ज्यादा और खट्टा कम होता है, इसे आप क्रीनू कह सकते हैं), 25 ग्राम अखरोट

अन्य सामग्री : 1 टेबलस्पून कॉफी ग्रेन्डूल्स, 175 ग्राम ट्रिफल्स स्पंज केक, 200 ग्राम मस्कारपोने चीज, 200 मिलीलीटर डबल क्रीम, 100 ग्राम दही, 100 ग्राम पिसी चीनी, 75 मिलीलीटर मरसाला वाइन, 100 ग्राम बारीक कटे अखरोट



विधि

1. कैरेमलाइज्ड करने के लिए सांसपैन में कैरेमलाइज्ड क्लेमेंटाइन की सामग्री में से चीनी डालें। अब 150 मिलीलीटर पानी डालकर उबालें। अब इसमें संतरे डालें। थोड़ा पानी जल जाए तक गैस बंद कर दें। तैयार हो गया कैरेमल सांस।
2. इसे कुछ देर के लिए अलग रख दें। इसमें से 100 मिली. सांस को दूसरे बोल में डाल दें। स्पंज केक को बचे कैरेमल सांस में डुबोकर ग्लास में हाथों से तोड़कर डालें। एक बोल में मस्कारपोने, क्रीम, दही और चीनी लेकर मिलाएं। इस पर मरसाला वाइन डालें। अखरोट को ग्लास में स्पंज केक के ऊपर डाल दें। चम्मच से इसे दबाएं। अब ऊपर से कॉफी और क्लेमेंटाइन कैरेमल सांस डालकर हलके हाथों से फिर दबाएं। अखरोट डालकर गार्निश करें।

बोल ऑफ टोफू करी

सखी



रोस्टेड कॉलीफ्लॉवर रोमेस्को

सखी



जुकीनी पैपरडेले

सखी



वॉलनट मिल्क पोरिज

सखी



रोस्टेड कॉलीफ्लॉवर रोमेस्को

(ROASTED CAULIFLOWER ROMESCO)

अमरम
सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

रोमेस्को सॉस की सामग्री : 1/4 कप टोस्टेड अखरोट, 2 रोस्टेड साबुत लाल मिर्च, 1 बारीक कटा लहसुन, 1/2 टीस्पून स्मोकड पैपरिका पाउडर, 1/2 टीस्पून बॉलसेमिक विनेगर, 1/4 टीस्पून कोशार सॉल्ट

कॉलीफ्लॉवर के लिए जरूरी सामग्री : 1 गोभी का फूल, 1 टेबलस्पून एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, 1/4 टीस्पून कोशार सॉल्ट, 1/4 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1/4 कप ताजी बारीक कटा बेसिल



विधि

- रोमेस्को सॉस बनाने के लिए ब्लेंडर में सारी सामग्री डालकर ब्लेंड करें। अब इस ब्लेंड की हुई सॉस को बोल में निकालें। इस बोल को ढककर फ्रिज में रख दें।
- कॉलीफ्लॉवर के लिए गोभी के पीसेज को बैकिंग शीट पर फैलाएं।
- अवन को 200 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। गोभी के पीसेज पर एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल डालें। अब इसे अवन में तक्ररीबन 25-30 मिनट के लिए रोस्ट करें। अब रोस्ट की हुई गोभी के पीसेज पर नमक और पेपर पाउडर छिड़क दें।
- एक प्लेट में गोभी के पीसेज रखें। रोमेस्को सॉस फैलाएं। बेसिल से गार्निश कर सर्व करें।

बोल ऑफ टोफू करी

(BOWL OF TOFU CURRY)

अमरम
सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

400 ग्राम टोफू, 2 टेबलस्पून करी मसाला, 1/2 कप कोकोनट मिल्क, 2 टेबलस्पून जीरा, 1 टेबलस्पून सौंठ पाउडर, चुटकी भर नमक, चुटकी भर पेपर पाउडर, 1 टेबलस्पून शहद, 1 बड़ा प्याज, मुट्ठी भर अखरोट, मुट्ठी भर अरगुला लीव्स, आधा नींबू, 1 टेबलस्पून सोय सॉय, 60 मिलीलीटर ऑलिव ऑयल



विधि

- टोफू को टुकड़ों में काटें। इस पर पाउडर मसाला छिड़कें। सोय सॉस और ऑलिव ऑयल डालें। अब इसे फ्राई कर लें।
- दूसरे बोल में अखरोट डालें। शहद को थोड़े से गर्म पानी में मिलाकर अखरोट पर डालें। सूखे पाउडर मसाले डालें। अच्छी तरह मिलाएं। अब 180 डिग्री सेल्सियस पर अखरोट के मिश्रण को 15 मिनट तक रोस्ट करें।
- पैन में तेल डालें। प्याज भूनें। इसमें कोकोनट मिल्क डालें। टोफू डालें। अब अरगुला और नींबू का रस डालें। टोस्ट किए अखरोट डालकर तुरंत सर्व करें।

वॉलनट मिल्क पोरिज

(WALNUT MILK PORRIDGE)

अमरम
सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

वॉलनट मिल्क की सामग्री : 120 ग्राम अखरोट, 3 कप पानी, 1 टेबलस्पून शहद, 1 टेबलस्पून वैनिला एक्स्ट्रेक्ट, चुटकी भर नमक

पोरिज की सामग्री : 1 लीटर वॉलनट मिल्क, 250 ग्राम ओट्स, 100 ग्राम ब्लैकबेरीज, 100 ग्राम रसबेरीज, 40 ग्राम शहद, सजाने के लिए कुछ अखरोट



विधि

- एक बर्तन में पानी डालें। इसमें अखरोट डालकर क़रीब 12 घंटे रखें। अब छानें। ब्लेंडर में अखरोट, वैनिला एक्स्ट्रेक्ट और 3 कप पानी और नमक के साथ पीस लें।
- इसे कीमी मिक्सचर बनाने तक पीसें। फिर इसे छान दें। इससे लिक्विड मिल्क तैयार हो जाएगा।
- पोरिज के लिए वॉलनट मिल्क में ओट्स डालकर 15 मिनट तक रखें।
- अब दोनों मिक्सचर को मिलाएं। ऊपर से बेरीज और नट्स डालकर सर्व करें।

जुकीनी पैपरडले

(ZUCCHINI PAPPARDELLE)

अमरम
सखी

2-3 व्यक्तियों के लिए

सामग्री

2 जुकीनी, मुट्ठी भर अखरोट, मुट्ठी भर किशमिश ड्रेसिंग बनाने की सामग्री : चुटकी भर नमक, चुटकी भर पेपर पाउडर, 5 ग्राम स्फ़ेद तिल, 5 ग्राम काले तिल, 40 ग्राम पार्मेजान चीज, मुट्ठी भर अखरोट, जरूरत भर एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, 1 नींबू का रस



विधि

- ड्रेसिंग की सारी सामग्री लेकर ब्लेंड कर लें।
- फ्राइंग पैन में ऑलिव ऑयल डालकर अखरोट को टोस्ट करें।
- कैरेट पीलर से जुकीनी को पील करें। जुकीनी को भी अखरोट वाले पैन में डालकर टॉस करें।
- प्लेट में जुकीनी निकालें। ऊपर से ड्रेसिंग सॉस डालें। किशमिश और टोस्ट किए अखरोट से सजाकर सर्व करें।

नटखट नन्हे-मुन्ने हमेशा नया और अनोखा गिफ्ट चाहते हैं। उनकी यह इच्छा पूरी करने के लिए कुछ हटकर सोचिए। यहां दिए जा रहे गिफ्ट ऑप्शंस इसमें आपकी मदद कर सकते हैं।



दिल झूम उठेगा

फ़ोटो फ्रेम

घर में दीवार पर टंगी या टेबल पर सजी अपनी फ़ोटो देखकर बच्चे बेहद खुश होते हैं। तो इस बर्थडे पर किसी प्यारे-से फ़ोटो फ्रेम में उनकी फ़ोटो लगाकर गिफ्ट में दीजिए। अपनी फ़ोटो देखकर वे फूले नहीं समाएंगे।



रिस्ट वॉच

कलाई पर लेटेस्ट स्टाइल की घड़ी बांधकर दोस्तों के बीच इठलाने में बच्चों को खूब मजा आता है। तो अबकी बार उनके बर्थडे पर सुंदर-सी रिस्ट वॉच गिफ्ट करके उनकी खुशी दोगनी कर दीजिए।



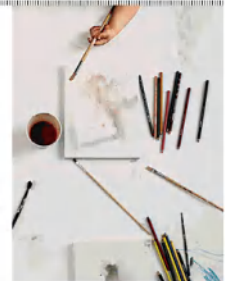
वॉलेट

बड़ों की तरह बच्चे भी अपने साथ स्मार्ट वॉलेट कैरी करना चाहते हैं ताकि उसमें अपनी पॉकेटमनी रख सकें। तो आने वाले बर्थडे पर उनकी यह इच्छा पूरी कीजिए और गिफ्ट में दीजिए एक क्यूट वॉलेट।



आर्ट एंड क्राफ्ट किट

यदि आप बच्चे के रचनात्मक पक्ष को बाहर लाना चाहते हैं तो उसे तरह-तरह के कलर्स, पेन-पेंसिल, ड्राइंग बुक, गोंद, काफ़्ट पेपर वाली आर्ट एंड क्राफ्ट किट गिफ्ट कर सकते हैं। ●



प्रस्तुति : चंदना

इंटरव्यू

मुझे अपना 150 प्रतिशत देना है...

जाह्नवी कपूर



● 'धड़क' के बाद क्या चुनौतियां थीं ?

हालांकि मेरे लिए कई लोगों की तुलना में सफ़र आसान रहा है। फिर भी मुझे मुश्किल लगता है। फिल्मों में ऐक्शन और कट के बीच का फ़ासला मुश्किल नहीं है, लेकिन उनके बीच में एक ऐक्टर की ज़िंदगी में इंटरनेट, टाइम डिस्ट्रीब्यूशन, शेड्यूलिंग को लेकर जो हालत होती है, उन चीज़ों से मुझे ज़्यादा दिक्कतें होती हैं। हो सकता है कुछ ऐक्टर ने इन्हीं चीज़ों को फ़िगर आउट कर लिया हो, पर मैं इस डिपार्टमेंट में उतनी अच्छी नहीं हूँ।

● आपने कहा था कि आप स्कूल के समय से स्टार किड का बोझ उठा रही हैं। क्या अब वह बोझ कुछ कम हुआ है ?

मैं इसे बोझ समझा करती थी, लेकिन वह नज़रिया ग़लत था, क्योंकि यह बोझ नहीं आशीर्वाद है। यह ईश्वर की ओर से मिली बहुत सारी चीज़ों में से एक है, जो मुझे प्रेरित करती है। मैं जानती हूँ कि अपने काम को लेकर मुझे अपना 150 प्रतिशत देना है, उसके बाद ही मैं सेफ़ ज़ोन में आऊंगी। यह अच्छी बात है कि मुझे लेकर अपेक्षाएं काफी ऊंची हैं। मेरे माता-पिता के स्टारडम ने अगर मुझे मौक़ा दिया है तो मेरी ज़िंदगी इतनी आसान नहीं हो सकती है कि मौक़ा भी आसानी से आ गया और फिल्मों में जाकर चेहरे दिखा लिया और ऑडियंस ने ताली मार ली। यह बातें मेरी हिम्मत बढ़ाती हैं।

● आपके पिता बोनी कपूर भी लव रंजन की फिल्म से ऐक्टिंग में डेब्यू करने जा रहे हैं...।

(चेहरे पर मोहक मुस्कान के साथ) मैं उन्हें स्क्रीन पर देखने को लेकर बहुत एक्साइटेड हूँ। मेरा हमेशा से मानना रहा है कि हमारी पूरी फैमिली में सबसे बढ़िया कलाकार वहीं हैं। मैं चाहती हूँ

फिल्म 'धड़क' से अपने अभिनय करियर का आगाज़ करने वाली जाह्नवी कपूर लगातार नये जॉनर में हाथ आजमा रही हैं। मार्च में वे हॉरर कॉमेडी फिल्म 'रूही' में दिखाई दें। अब जल्द ही वह 'दोस्ताना-2' और 'गुड लक जेरी' फिल्म में नज़र आएंगी।

लोगों को उनका वह पहलू देखने को मिले। बहरहाल, मैंने उन्हें कोई टिप्स नहीं दिए। उन्हें किसी टिप्स की ज़रूरत भी नहीं है। वह पूरी ज़िंदगी लोगों को टिप्स देते आए हैं क्योंकि उनकी समझ हर चीज़ के बारे में गहरी है।

● 'दोस्ताना 2' को लेकर क्या दबाव महसूस किया ?

जब फिल्म साइन की थी तो किसी तरह का प्रेशर नहीं था। लॉकडाउन के दौरान मैंने दोस्ताना देखी और पाया कि प्रियंका चोपड़ा कितनी सुंदर और हॉट लग रही हैं। उनकी अदाकारी और कॉन्फिडेंस अलग लेवल का था। अब दोबारा उसकी शूटिंग शुरू करूंगी तो ज़्यादा जोश और उमंग के साथ करूंगी ताकि जब दर्शक देखें तो उन्हें लगे मैंने सीक्वल को आगे बढ़ाने में ज़िम्मेदारी के साथ काम किया।

● सुना है फिल्म 'गुड लक जेरी' के लिए आप बिहारी उच्चारण भी सीख रही हैं...।

(हंसते हुए) आपको कैसे पता। दरअसल, मैंने कुछ ज़्यादा ही बिहारी सीख ली थी। जब मैं सेट पर पहुंची तो उन्होंने कहा कि इतनी बिहारी भी नहीं बोलनी है। यह लड़की दस-बाह्र साल पंजाब में रही है, इसलिए अभी बिहारी कम करो। यह बहुत ठेठ हो रही है। (खिलखिलाते हुए) फिर मैंने उसे कम किया। ●

मुंबई से सिमता श्रीवास्तव
फ़ोटोग्राफ़र : संजीव कुमार

मायके में बेटी, बहन और भतीजी की भूमिका निभाने वाली एक लड़की को ससुराल में आदर्श पत्नी, बहू बनने के साथ-साथ पति की प्रेयसी भी बनना पड़ता है, वरना ससुराल में तो वह अपना स्थान बना नहीं पाती, पीहर से भी खोटी चवन्नी-सी लौटा दी जाती है। स्त्री की इसी व्यथा को दर्शाती है यह कहानी।

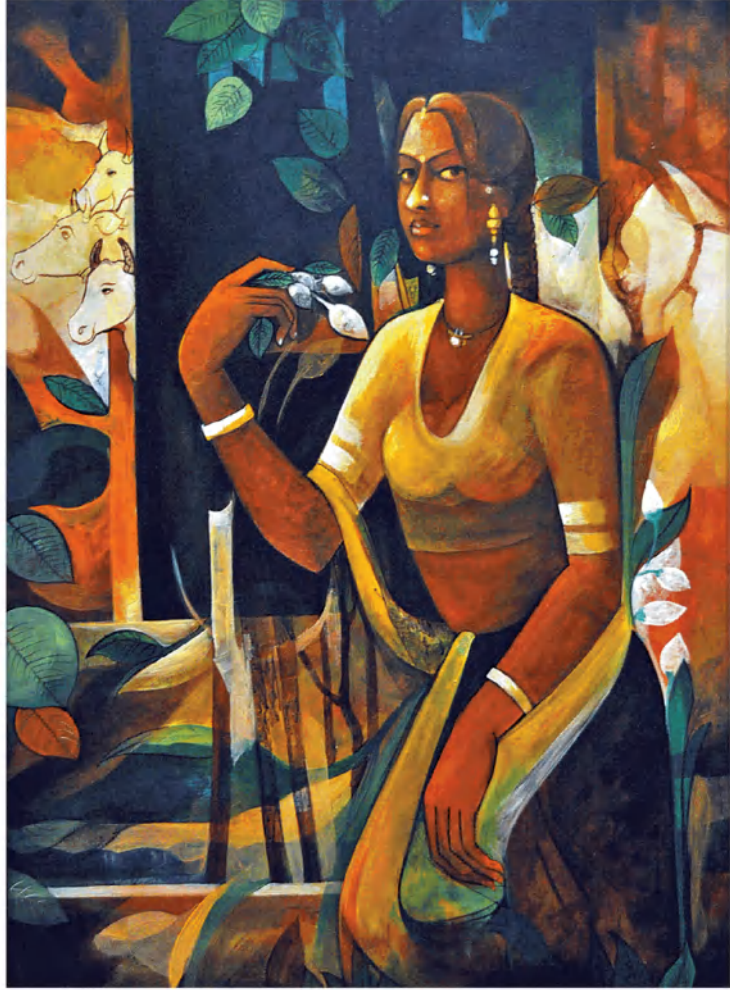
खिड़की से आकर हवा के झोंके ने छुआ, तो शुचि की आंख खुल गई, पर उठने का मन नहीं हुआ। विस्तर पर लेटे-लेटे ही वह अंदर से आने वाली आवाजें सुनती रही। महरी का ज़ोर-शोर से बर्तन धोना और साथ में मां का उसके साथ आत्मीयता से बातें करते जाना। नाइन का दाल पीसते हुए किसी के घर की गोपनीय बातें बताना और बीच-बीच में कहना, 'जिज्जी देखो, और महीन पीसें?' ताज़े धुले आंगन की सोंधी महक और चाय की महक का गड्डमड्ड होना...।



पुष्पा भाटिया

धीरे से स्मृतियों की बयार चली, कभी इन्हीं क्षणों में मां उसे उठने और काम में लग जाने की चेतावनी दिया करती थीं और वह उठकर अलसाई-सी कभी सौदियों पर, कभी देहरी पर बैठकर जम्हाइयां लेती रहती थी। आज वही मां महरी के किसी प्रश्न के उत्तर में बता रही थीं, 'रात बड़ी देर में सोई है। लैपटॉप पर काम कर रही थी न।'

आसमान साफ़ है



'महरी को भी क्या समझ आया होगा?' उसने सोचा।
वैसे कुछ भी सोचने का उसका मन नहीं हो रहा था, फिर भी जाने कहां-कहां की बातें याद आ रही थीं, जिन्हें वह बार-बार दिमाग से टेलने की कोशिश कर रही थी।
सूरज की किरणें हट्टी सेविका की तरह खिड़की से सिरहाने पर पसरने लगीं तो उसे

उठना ही पड़ा। बाहर का शोर अब थोड़ा खत्म हो गया था।

बाहर आई, तो सब काम हो चुका था। महरी भी पूरा काम करके जा चुकी थी। अब थोड़ी ही देर में मिलने वाले रिश्तेदारों का तांता लग जाएगा, क्योंकि शुचि के पहुंचने से पहले ही उसके आने की पुष्टि हो चुकी थी।

'कितने दिन के लिए आई है?' सबके मुंह पर

एक ही सवाल होगा।

'शुचि, जल्दी आ, नाश्ता तैयार है,' भाभी ने पुकारा तो शुचि डाइनिंग टेबल पर पहुंच गई थी।' मां ने हमेशा की तरह चुन-चुन कर उसकी पसंद की चीजें बनाई थीं, वो अलग बात है कि अब ये चीजें उसे अच्छी नहीं लगतीं। दूध वाले से ज़्यादा दूध देने को कह दिया, मिठाई और फलों से फ्रिज भर दिया, दूध गाढ़ा करके कुल्फी जमा दी, गुलाब जामुन, मटरी, नमकीन आदि डिब्बों में भरकर सजा दिए। साथ ही यह भी निर्देश दिए कि ढंग से तैयार होकर आऊं, यूँ ही मुंह उठाकर न चल दूँ।

'और सुनाओ, सब लोग वहाँ कैसे हैं... तुम्हारी सास...' मां ने उसकी कटोरी में सब्जी डालते हुए पूछा।

'सब ठीक हैं...'

'विजय कब आ रहे हैं?'

'देखिए कब छुट्टी मिलती है' उसने टालने की कोशिश की। फिर श्वेता से बोली, 'श्वेता तुम बहुत मोटी होती जा रही हो, डाइटिंग किया करो,'

'क्या करूँ दीदी, जब भी डाइटिंग की सोचती हूँ, मां कुछ न कुछ बना कर रख देती हैं, मुश्किल से गुलाब जामुन खत्म हुए तो तुम आ गईं। अब गेज़ पकवान बनेंगे। होली बीत जाए तब डाइटिंग शुरू करूँगी।'

एक भरा-पूरा परिवार नाश्ता कर रहा था। छुटका शिव कहीं भागने की योजना में मशगूल था। चाय पीती मां के चेहरे पर दो ब्याह निबटा देने का संतोष दमक रहा था, तो

श्वेता का वही चेहरा भविष्य के सपनों और प्रणय की लालिमा से रंगा था। उसकी स्वप्निल कोरी आंखें स्वयं उसमें और भाभी में अपने सपनों का साम्य तलाश रही थीं। एक वही थी जो ख़ाली डिब्बे की तरह अपना रीता मन लिए बैठी थी।

'मेरा इरादा जानकर इनकी खुशियां क्रायम रह पाएंगी? इतनी ही खातिरदारी होगी क्या मेरी तब? लेकिन मैं भी क्या करूँ? कब तक खुद को मारती रहूँ? ब्याह के बाद चार साल गिन-गिन कर कैसे दिन काटे हूँ, ये मैं ही जानती हूँ। भगवान का लाख-लाख शुक्र है कि अपने पैरों पर खड़ी हूँ और अपना व अपने बच्चों का गुज़ारा अच्छी तरह कर सकती हूँ फिर क्यों बेवजह घिसट-घिसट कर जीऊँ?'

'कहाँ खो गई दीदी? लगता है जीजाजी की याद आ गई!' श्वेता ने छेड़ा तो वह मुस्करा कर रह गई।

'यह पहले ही बता दो कितने दिनों के लिए आई हो ताकि हम तुम्हारे जाने के बाद की स्थिति की तैयारी पहले से ही कर लें यानी तय कर लें कि मां किस कोने में आँखों पर पल्ला रखकर सुबकेगी?'

'अगर मैं कभी न जाऊँतो...'

एकाएक जैसे पार्श्व संगीत बदल गया हो या रात के सन्नाटे में इनाक की आवाज़ के साथ कोई बर्तन गिर गया हो। सब स्तब्ध, अवाक होकर उसका मुँह ताकने लगे। जैसे उसकी बात समझने की कोशिश कर रहे हों। तभी मां बोली, 'हम समझे नहीं बिट्टो!'

'तो समझने की कोशिश करो। मां, मैं अब वहाँ नहीं रह सकती।'

शाम तक यह ख़बर पापा और भैया तक पहुंच चुकी थी, क्योंकि डिनर के समय माहौल भारी था। गुड़िया और शिव की बाल सुलभ हरकतें भी किसी को खुलकर नहीं हंसा रही थीं। श्वेता की कोशिश ज़ारी थी, पर हरकर वह भी चुप हो गई थी।

आगले ही दिन से दिन बहुत बड़े और उबाऊ लगने लगे। मां का पूजा-पाठ बड़ गया था, मानो वह भगवान को खुश करके समस्या का कोई सुखद हल निकलवा लेंगी। भाभी का अधिकतर समय कमरे में बीतने लगा। अकेली श्वेता हर समय बिखरे सूत्र समेटने की कोशिश में लगी रहती थी।

अपने बेदम से शरीर को बिस्तर पर पटक कर शुचि परकटे पंछी-सी फड़फड़ाती रही रात भर।

'क्या करूँ? खुदकुशी कर लेती हूँ,' फिर बच्चों का भोला-भला चेहरा आँखों के सामने आ गया, कुल-खानदान की याद आ गई... या फिर ...तलाक, लेकिन फ़ौरन कानों पर

हथ लगा लिया, नहीं और भी कोई सम्माजनक तरीका हो सकता है क्या...? तबादला...?'

पंद्रह-बीस दिन ऐसे ही निकल गए। सबको एक क्षीण-सी उम्मीद थी कि अचानक विजय आ खड़े होंगे द्वार पर और कहेंगे, 'शुचि वापस लौट आओ!'

लेकिन जिन हालात में वह निकली थी, विजय के किसी संदेश की उम्मीद उसे तो नहीं थी कम से कम। क्योंकि विजय की नज़र में पुरुष कभी कोई गलती नहीं करता। अगर कभी सिद्ध हो भी जाए कि वह गलत है, तो भी माफ़ी मांगना उन्हें अपनी शान के ख़िलाफ़ लगता है।

'विजय का कोई फ़ोन आया?' अचानक स्पर्श से शुचि की तंद्रा भंग हो गई। कंधे पर भाभी का हथ था।

'नहीं,'

'देख शुचि, अपनी मर्जी से शादी की थी न तुमने? तभी क्यों नहीं मना कर दिया? तेरी इच्छा थी, लड़का पढ़ा-लिखा हो, स्तबे वाला हो, हैंडसम हो, हमने वैसा ही ढूँढ़ा, फिर अब क्या हो गया?'

'हुआ कुछ नहीं है, बस ज़्यादा पढ़-लिखकर इसका दिमाग़ ख़राब हो गया है। बाप की बिगाड़ी हुई है...लड़-झगड़कर चली आई... ये भी नहीं सोचा लोग क्या कहेंगे...'

अब तक मां भी कमरे में आ गई थीं। बेटी से ज़्यादा उन्हें लोगों की चिंता थी, 'अरे मियां-बीवी की लड़ाई भी कोई लड़ाई है, जाकर माफ़ी मांग ले, अगर कहे तो हम भी साथ चलते हैं। विजय को समझा देंगे।'

'इतना आसान नहीं है ये सब।' शुचि ने मन में सोचा। विजय उसके कभी नहीं हो सकते। उनके सामंती संस्कारों ने उसे तोड़ा है, उनकी पत्नी की परिभाषा अलग है, वह उसमें फिट नहीं होती। स्वयं उसकी भी पति की अलग परिभाषा है, उसने भी एक ऐसे पति का स्वप्न देखा था, जो उसका सहचर और मित्र हो, जिसके साथ वह अपनी हर भावना की साझेदारी कर सके! लेकिन पति मिला ऐसा जिसको भावनाएं और संवेदनाएँ तो छू तक नहीं गई हैं। उसकी नज़र में पत्नी का न व्यक्तित्व होना चाहिए न महत्वाकांक्षा। हर काम में कमी निकालना, तिल का ताड़ बना देना उनका प्रिय शगल है और क्रदम-क्रदम पर पत्नी को अपमानित करना आए दिन का खेल।

उसने पलंग पर लेटे-लेटे ही कमरे में नज़र डाली। यह कमरा कभी उसका अपना हुआ करता था। पलंग पर बिखरी किताबें, खूटियों पर लटके कपड़े, सब कुछ अस्त-व्यस्त होता था। किताबें सरकाकर वह लेटने की जगह



बना लेती थी। अकसर मां उसकी अनुपस्थिति में उन्हें सिलसिलेवार रख जाती थीं, पर दो दिन बाद सब ज्यों का त्यों। आज वही कमरा मोती-सा दमक रहा था। भाभी की खूबसूरती का कुछ अंश मानो कमरे में जुड़ गया था। करीने से सजा सामान, मेज पर सौंदर्य प्रसाधनों की शीशियां, तरह-तरह की चिमटियां, क्लिप। उसके अस्तित्व को मानो राड़-राड़ कर मिटा दिया गया था। छः वर्ष हो गए उसकी शादी को। इस बीच वह कई बार यहां आ चुकी है। लेकिन दो-चार दिन के आने और कई दिन टिके रहने में फर्क होता है। हर बार औपचारिकता बढ़ती गई। इस बार तो जैसे सब कुछ वह आरपार देख रही हो। सब लोग कितने दूर-दूर हो गए हैं। लगता है जैसे वह किसी सुविधासंपन्न होटल में ठहरी हो। सब इसी फ़िराक़ में हैं, कब वह जाए और ये सब चैन की सांस लें!

सही कहती थीं दादी, 'पति और बच्चों के साथ थोड़े दिनों के लिए मेहमान की तरह शादीशुदा औरत आए तभी उसकी इज़्ज़त होती है, नहीं तो खोटी चवनी सी लौटा दी जाती है। देहरी के बाहर क्रदम निकाल ले औरत तो अपना घर भी ऐसा बेगाना-सा हो जाता है कि बिना बुलाए लगे पांव धरा ही नहीं जा सकता...'

विजय तो मजे से अपनी प्रेज़ेंटेशन की तैयारी कर रहा होगा, उस पर वॉट्सएप, फेसबुक, मैसेंजर... साथ में ख़ास ग्रीन टी का फ्लास्क... और बच्चे चैन की नौद सो रहे होंगे...।

'ऐसा कब तक चलेगा?'

एक दिन भाभी ने अचानक पूछा था। वह शुचि की भाभी से ज़्यादा उसकी बचपन की मित्र थीं।

'बस कुछ दिन और भाभी, मैंने तबादले की अर्ज़ी दे दी है।'

'क्या SSS?'

'क्यों क्या हुआ?'

'अरे इतना आसान नहीं होता अकेले रहना, नया शहर, नये लोग... बिना पति के पत्नी भीड़ में भी अकेली होती है समझी... बच्चे परेशान होंगे सो अलग। भागी-भागी फ़िरोगी हर बात के लिए...'

'लेकिन, जब हमारे मन ही नहीं मिलते, तो साथ रहने से क्या फ़ायदा?'

'मन क्या होता है? दोनों नौकरी करते हो।

चौबीस घंटे में से कुल आठ घंटे ही साथ रहते होंगे। उतने समय में भी क्या तू पति को खुश नहीं रख सकती।'

'क्या करूं? नौकरी करती हूँ। घर-झर सुव्यवस्थित रहता है। बच्चे अपनी कक्षाओं में

छह वर्ष हो गए उसकी शादी को। इस बीच वह कई बार यहां आ चुकी है। लेकिन दो-चार दिन के आने और कई दिन टिके रहने में फ़र्क होता है। हर बार औपचारिकता बढ़ती गई। इस बार तो जैसे सब कुछ वह आरपार देख रही हो। सब लोग कितने दूर-दूर हो गए हैं। लगता है जैसे वह किसी सुविधासंपन्न होटल में ठहरी हो। सब इसी फ़िराक़ में हैं, कब वह जाए और ये सब चैन की सांस लें!

शीर्ष पर रहते हैं। सास-ससुर का भी पूरा ध्यान रखती हूँ। फिर भी बहुत झगड़ा होता है, मैं तो तंग आ गयी हूँ।'

'झगड़े का कोई कारण भी तो होगा।'

'कहते तो कुछ नहीं, बस चिड़चिड़ाते रहते हैं।'

'किस बात पर? तू कोई बात नहीं मानती होगी।'

'ये हर समय का छिछोरापन... चिपकना...

गले लगना... रोमैस... मेरा दिल रोज़-रोज़ नहीं मानता।'

'ओह।'

'छह साल हो गए... हर रात यही फरमाइश।

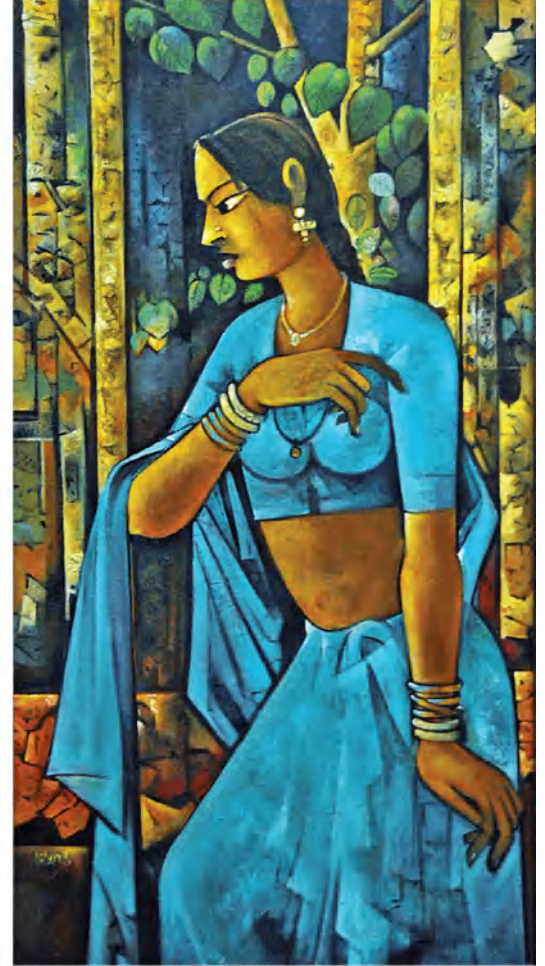
मना करती हूँ तो चिढ़ जाते हैं।'

'कभी प्यार से समझाने की कोशिश की?'

'कोई समझे भी...'

'शुचि! हमेशा अपने बच्चों की मां और कुशल करियर वुमन या सुघड़ गृहिणी बनने के अलावा अपने पति की पत्नी मात्र भी बनना चाहिए। संभव हो तो प्रिया भी। प्रेम का बिरवा ऐसा है जिसे निरंतर सींचना होता है, रस सुख जाए तो पत्ता भी डाल से टूटकर गिर जाता है...।'

शुचि की आंखें झुक गईं, एक घर की दास्तान सामने थी। बात-बात पर खोड़ा हुआ पति, कुढ़ी हुई बीवी, सहमे हुए बच्चे, लड़ाई-झगड़े से घुटनभरा बोझिल वातावरण... न कोई खुलकर सांस ले सके और न हंसी होंटों पर ला सके... इस सबके पीछे क्या है? वित्थणा



या 'नहीं' कहने का संस्कारगत संकोच? भाभी अभी भी कह रही थीं, 'छह बरस पति-पत्नी को निकट आने के लिए भी बहुत होते हैं और छह बरस किसी दरार को खाई बनाने के लिए भी पर्याप्त होते हैं। यह प्रेम की परिणति है कि देह बल की विजय, समर्पण है या अधिकार। यह पूछ नहीं जा सकता। बस समझा जा सकता है। कुछ बातें ऐसी हैं जो बिना कहे-सुने ही महसूस की जा सकती हैं। उन्हें अपनी उपस्थिति से आश्वस्त होने दो, चीज़ें अपने आप सहज होती जाएंगी।' आंसुओं की अविरल धारा में जैसे जुबान की ताकत निचुड़ती चली गई थी। बरसों से जड़ीभूत हो रहे आंसुओं को न जाने कैसी पुचकार मिल गई कि मचल उठे। भाभी के कमरे से बाहर निकलते ही शुचि ने महसूस किया कि चीज़ें इतनी भी बोझिल नहीं होतीं, जितना हम उन्हें बना लेते हैं। उसे लगा अब आसमान साफ़ है। ●

सभी पेंटिंग्स : डॉ. लाल रत्नाकर



दिल कहेगा वाह!

अपने सपनों का आशियाना सजाते समय लोग फर्नीचर, लाइट्स, दीवारों के रंग पर तो ख़ूब ध्यान देते हैं, लेकिन ऐसी कोई भी चीज़ घर में नहीं लाते, जिस पर नज़र पड़ते ही दिल कह उठे वाह! कौन-सी चीज़ें आपके घर का आकर्षण बढ़ा सकती हैं, जानिए यहां।

बुक शेल्फ

अगर आप पढ़ने-लिखने के शौकीन हैं तो बुकशेल्फ को अपने घर का आकर्षण बना सकते हैं। जरूरी नहीं कि इसमें सिर्फ़ किताबें ही रखी जाएं। किताबों के साथ आप इसमें प्रशस्तिपत्र, एंटीक शोपीसेज, फेवरिट फ़ोटोज, इंडोर प्लांट्स, स्टाइलिश वास आदि भी रख सकते हैं। इन दिनों बाज़ार में एक से एक स्टाइलिश बुकशेल्फ्स उपलब्ध हैं। आप अपनी पसंद और घर में स्पेस के मुताबिक़ कोई भी डिज़ाइन चुन सकते हैं।





फायरप्लेस

अगर आप ठंडी जगह पर रहते हैं तो यूनीक लुक के लिए घर में फायरप्लेस डिजाइन करा सकते हैं। फायरप्लेस डिजाइन कराते समय दो बातों का ध्यान रखें। एक तो फायरप्लेस हमेशा घर की इंटीरियर थीम के मुताबिक ही चुनें, दूसरे वह जिस दीवार पर बनवाया जाए, उसकी खूबसूरती में इजाफा करे। इसके लिए आप चाहें तो फायरप्लेस के मुताबिक दीवार का लुक चेंज कर सकती हैं। जैसे यदि फायरप्लेस ट्रेडिशनल स्टाइल का है तो आप दीवार को ब्रिक या स्टोन लुक दे सकती हैं। पूरी तरह नैचरल लुक के लिए टाइल्स भी लगवा सकती हैं। वहीं अगर फायरप्लेस मॉडर्न स्टाइल का है तो जिस दीवार पर वह हो, उसके ऊपर दीवार को कॉम्प्लिमेंट करती कोई खूबसूरत वॉल एक्सेसरी लगा सकती हैं। जरूरी नहीं है कि फायरप्लेस घर के अंदर ही बनवाया जाए। आप बैलकनी, पोर्च या गार्डन में भी आउटडोर फायरप्लेस बनवा सकती हैं। सीमेंटड के साथ-साथ इन जगहों के लिए इलेक्ट्रिक और बायो फ्यूल से चलने वाले पोर्टेबल फायरप्लेस अच्छे ऑप्शन हो सकते हैं।



वॉटर फीचर

एक स्टाइलिश वॉटर फीचर भी आपके घर का आकर्षण बन सकता है। इन दिनों बाजार में तरह-तरह के डिजाइन और मटीरियल के वॉटर फीचर उपलब्ध हैं। आप अपनी पसंद, इंटीरियर थीम और स्पेस के मुताबिक उनमें से कोई भी चुन सकते हैं। जैसे अगर आप प्लेट में रहते हैं तो छोटे इलेक्ट्रिक वॉटरफॉल्स आपके घर के लिए अच्छे ऑप्शन हो सकते हैं। इन्हें कॉफी टेबल, डेस्क या शोल्फ पर सजाने से घर को अलग लुक मिलेगा। प्लेट की बैलकनी कवर्ड है तो आप वहां भी सुंदर-सा इलेक्ट्रिक वॉटरफॉल लगा सकते हैं। घर बड़ा हो तो एंट्रेस के पास कोई खूबसूरत डेकोरेटिव वॉटर फीचर बनवा सकते हैं या फिर गार्डन में म्यूजिकल वॉटर फॉल डिजाइन करवा सकते हैं। अगर आपको एक्वेरियम का शौक है तो आप इसके साथ भी अपना वॉटर फीचर कंबाइन कर सकते हैं।



होम बार

एक स्टाइलिश बार भी आपके घर के लुक में इजाफा कर सकती है, लेकिन बार डिजाइन कराते समय घर की इंटीरियर थीम और स्पेस का ध्यान रखें। जैसे थीम मॉडर्न हो तो मॉडर्न लुक वाली बार ही चुनें। घर छोटा हो तो पूरी बार की जगह सिर्फ बार कैबिनेट का चुनाव करें। आप चाहे पूरी बार बनवाएं या सिर्फ बार कैबिनेट लगवाएं, दोनों ही के साथ सीटिंग अरेंजमेंट पर विशेष ध्यान दें। जैसे बार कैबिनेट के साथ कलात्मक सीटिंग जरूर करें, तो पूरी बार के काउंटर के साथ स्टाइलिश स्टूल लगाना न भूलें।

परगोला

घर के बाहरी हिस्से जैसे पोर्च या गार्डन में बनवाया जाने वाला परगोला न केवल घर का आकर्षण बढ़ाता है, बल्कि एक सुंदर सीटिंग कॉर्नर भी बनाता है। परगोला चूँकि घर के बाहर होता है, इसलिए हमेशा आउटडोर और वेदर प्रूफ सीटिंग फर्नीचर ही इसके लिए चुनना चाहिए। अपने परगोले में आप झूला या हैमॉक भी खल सकते हैं। बोगनवेलिया या विस्टीरिया आदि प्लांट्स से सजाने से इसकी खूबसूरती कई गुना बढ़ जाती है। ●

प्रस्तुति: वंदना अग्रवाल

इनपुट्स: इंटीरियर डिजाइनर नताशा सिंह



अर्घतिम महासु देवता मंदिर

सम्मोहित करती है इसकी खूबसूरती



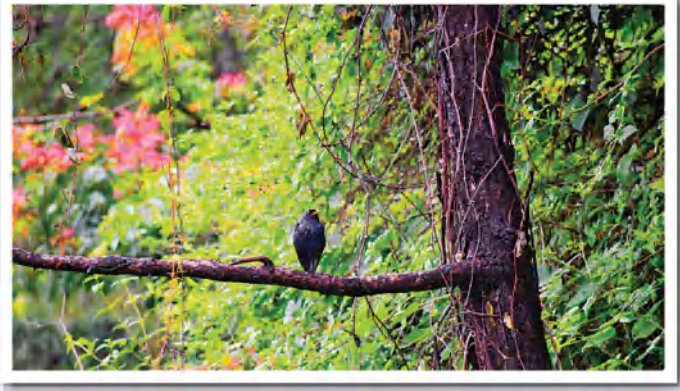
ऊंचे पहाड़, कलकल बहते झरने और चारों ओर बिखरी हरियाली के बीच सुकून के कुछ पल बिताना चाहते हैं तो मशोबरा घूमने का प्लैन बनाइए। इस खूबसूरत पर्यटन स्थल की खासियतों से रूबरू करा रही हैं **स्पर्धा रानी**।

मशोबरा, यह नाम ही इतना अलग है कि जबसे सुना था, जाने का खयाल बार-बार मन में उठ रहा था। इसलिए जब वहां जाने का मौका मिला तो एक बार में ही सारी तैयारी हो गई। दिल्ली के नज़दीक होने की वजह से भी यहां जाने में कोई दिक्कत नहीं हुई। भीड़ भरे शिमला से कुछ ही आगे मशोबरा शांत और सुरमई होने की वजह से बेहद खूबसूरत भी है। यह वह दौर था, जब मेरा बेटा छोटा था। जब हम छोटे बच्चों के साथ यात्रा करते हैं तो कई चीजों का ध्यान रखना पड़ता है। इसलिए हमने अलग-से एक कॉटेज बुक कर लिया था, जहां

हलका-फुलका खाना बनाने की सुविधा भी थी। सुबह करीब 6:30 बजे हम कार पर सवार हो चुके थे। अप्रैल का महीना था, तो गर्मी बहुत ज़्यादा थी नहीं यानी पहाड़ पर घूमने के लायक एकदम क्रमाल का मौसम! जल्दी ही हम कुरुक्षेत्र पहुंच चुके थे, घड़ी देखी तो 8:30 बजने वाले थे। चाय पीने की तलब जाग चुकी थी और वहां हमने एक छोटा-सा रेस्टोरेंट देखकर कार रोक दी। वहां कई बड़िया रेस्टोरेंट और फूड जॉइंट हैं, जहां आप अपने बजट के अनुसार ब्रेकफ़ास्ट कर सकते हैं। इसके बाद आप चाहें तो लंच के लिए चंडीगढ़ में भी रुक सकते हैं।

यात्रा का पहला पड़ाव

जल्दी ही हम शिमला की रोड पर थे। भीड़ से भरी जगहों से मुझे थोड़ी ऊब होती है। सोच रही थी कि कब मशोबरा पहुंचेंगे कि तभी अचानक से सब कुछ बदल गया। खूबसूरत दृश्य, ऊंचे पहाड़, सेब के पौधे, कलकल बहते झरने, खूबसूरत कॉटेज, घर न जाने कितना कुछ सड़क से ही मुझे सम्मोहित कर रहा था। शिमला से करीब 12 किलोमीटर की दूरी पर मशोबरा पहुंचने में लगभग आधा घंटा लगता है। इसी समय मन में खयाल आया कि जो लोग शिमला घूमने के लिए जाना चाहते हैं, उन्हें भी मशोबरा रुकना चाहिए। शिमला अब तो एक मेट्रो सिटी से कम नहीं लगता। वहीं, मशोबरा में अब भी वही पहाड़ी खनक है, जो कभी शिमला में हुआ करती होगी। मशोबरा के बारे में कम लोगों को ही पता होगा कि यह एक प्रेसिडेंशियल रिट्रीट भी है, यानी साल में एक बार हमारे देश के प्रेसिडेंट यहां छुट्टियां बिताने आते हैं। यह भी एक वजह थी कि मेरा मन यहां आने को हुआ था। गर्मी के मौसम में तो यहां के फूलों की खूबसूरती देखने लायक होती है, ऐसा मैंने सुन रखा था। वाकई यहां की खूबसूरती वैसी ही



है, जैसा मैंने सुन रखा था। फटाफट हमने चेक इन किया, और मन तो किया कि उसी समय बाहर की छटा देखने निकल लें, लेकिन थकान भी बहुत थी। शाम को जब आंख खुली तो सूरज पहाड़ों को अलविदा कहने के लिए तैयार थे!

सुरमई शाम के नज़ारे

कमरे से बाहर निकली तो ऐसा महसूस हुआ मानो मेरे पंख लग गए। आसमान बिलकुल नीला था और मैं उड़ान भरने को तैयार थी। कॉटेज वाले ने चाय बाहर रख दी थी और तब पता चला कि रात को बोनफ़ायर का प्रोग्राम है। मन खुश हो गया! बोनफ़ायर से पहले पास में ही घूमना-फिरना हुआ, घर लौटते पंछियों को कलरव करते देखा और सुना। सूरज को जाते-जाते आंख-मिचौली का खेल खेलते देखा। दिल्ली में यह बात कहां! रात में जगमगाती रोशनी किसी जादुई कहानी के किरदार-सी प्रतीत हो रही थी। खाने और गाने के साथ रात जल्दी खत्म हो गई। अगले दिन को मैंने रिज़र्व फॉरेस्ट वाइल्ड लाइफ सैंक्चुअरी के लिए पहले से ही प्लैन करके रखा था। ओक, पाइन और सेडर के जंगल भला और कहां दिखते! इस हरीतिमा में घूमने के लिए यह समय भी परफेक्ट था और मौसम भी। इस रिज़र्व में कुछ कैंपसाइट और नेचर रिज़ॉर्ट्स हैं, जो ट्रेकिंग के साथ ही नेचर वॉक भी आयोजित करवाते हैं या आप चाहें तो खुद ही घूम सकते हैं। आप लकी रहे तो जैकल, बबून, चीता जैसे जानवर दिख सकते हैं।

ब्रिटिश आर्किटेक्चर का सौंदर्य

शाम को योजना प्रेसिडेंशियल रिट्रीट बिल्डिंग देखने की थी। इस जगह का नाम छरबरा है। इसकी खासियत है कि अपने देश के प्रेसिडेंट यहां साल में एक बार रहने आते हैं। यह एक वुडन बिल्डिंग है, जिसे ब्रिटिश लोगों ने 18वीं सदी में बनाया था। यह भले ही वर्षों पुरानी है लेकिन इस बिल्डिंग का आर्किटेक्चर क्रमाल का है। यह बिल्डिंग भूकंप रोधी भी है।

कैसे पहुंचे मशोबरा

दिल्ली से मशोबरा करीब 350 किलोमीटर की दूरी पर है यानी कार से करीब 8 घंटे। हालांकि, यह काफ़ी हद तक रास्ते में मिलने वाले ट्रेफिक पर निर्भर करता है। आप दिल्ली से सीधे चंडीगढ़ पहुंचें, उसके बाद कालका होते हुए शिमला और फिर मशोबरा। दिल्ली से बस से जाना हो तो शिमला तक कई बसें मिलेंगी। शिमला से मशोबरा तक जाने के लिए अलग से बस या टैक्सी लेनी पड़ती है। ट्रेन से जाना हो तो कालका तक ट्रेन जाती है, उसके बाद शिमला तक ट्वाय ट्रेन या बस का सहारा लेना पड़ेगा या फिर आप टैक्सी भी बुक कर सकते हैं। फ्लाइट से आपको चंडीगढ़ या शिमला आना पड़ेगा।

अगले दिन हम कैरिनेनेनो देखने निकल गए, जो समुद्र से करीब 7700 फीट की ऊंचाई पर है। इस जगह का इतिहास इसे टूरिस्ट स्पॉट बनाता है। यह एक बेहद खूबसूरत विला है, जिसका इटालियन आर्किटेक्चर सबको प्रभावित करता है। इसे शेवेलियर फेदेरिको पलीती नामक व्यक्ति ने बनवाया था। पानी के झरनों और खूबसूरत फूलों से घिरे इस विला को देखकर मैं स्तब्ध रह गई। सोचती रह गई कि जिसने इसे बनवाया होगा, उसे यहां रहने में कितना सुकून मिलता होगा! उसी दिन शाम को मार्केट तक निकली और अपने दोस्तों और रिश्तेदारों को गिफ्ट करने के लिए छोटी-छोटी चीज़ें खरीद लीं। हैंडीक्राफ्ट ज्वेलरी, वुडन टॉयज़, हथ के बने स्वेटर, कैप, ग्लव्स न जाने कितनी चीज़ें बरबस ध्यान खींच रही थीं।

महासु देवता के दर्शन

अगले दिन सुबह-सुबह ही हम महासु देवता मंदिर पहुंच गए थे। यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित है। यहां श्रद्धालुओं की भीड़ लगी

थी, न सिर्फ़ स्थानीय लोग बल्कि टूरिस्ट भी बराबर की संख्या में थे। वहां जाकर पता चला कि यहां मई में महासु जात्रा त्योहार मनाया जाता है। इस भव्य पूजा को देखने के लिए आस-पास के गांवों के लोग आते हैं। इसके बाद का समय हमने कॉटेज में आराम करके बिताया और फिर चैडविक फॉल्स देखने निकल गए। बिलकुल पारदर्शी पानी दूर से ही दिख रहा था। कई लोग वहां पानी का आनंद ले रहे थे। यहां कुछ लोग ट्रेक करते हुए भी दिख गए।

एक दिन हमने फागु के लिए भी रखा था। फागु मशोबरा से सिर्फ़ 10 किलोमीटर की दूरी पर है। आप आसानी से ड्राइव करके यहां पहुंच सकते हैं। गर्मी के दिनों में भी यहां का मौसम ठंडा रहता है। सेब के पौधे और आलू के खेत देखने के लिए यह बढ़िया जगह है। यह जगह भी बहुत बसी हुई नहीं है तो अकेले का समय बिताने के लिए बढ़िया है। यहां आप कुछ मत कीजिए, बस सड़क पर चलते जाइए, टंडी हवा खुद-ब-खुद आपको अपने आगोश में ले लेगी। हमने भी बस यही किया और सच कहूं तो इससे बेहतर कुछ और नहीं!

वाटर स्पोर्ट्स का लुत्फ

वहां से लौटते हुए हमने ततापानी की ओर रुख किया। यह जगह वाटर स्पोर्ट्स और एक्टिविटीज़ के लिए सही है। रिवर राफ्टिंग करना हो या यूँ ही पानी को निहारना, इस जगह की अच्छी बात यह है कि इसके बारे में लोगों को ज़्यादा पता नहीं है। यहां एक गर्म झरना भी है। कहा जाता है कि इसमें चिकित्सकीय गुण हैं, जिसकी वजह से लोग यहां नहाना चाहते हैं। शाम हो रही थी और कॉटेज लौटने का समय भी। सूरज ने फिर से आंख-मिचौली शुरू कर दी थी। हम लौट आए और गरमागरम खाने के साथ बोनफ़ायर का लुत्फ लिया। अगली सुबह हमें दिल्ली वापस जाना था। मशोबरा की खूबसूरती को पलकों में दबाए मैं कब गहरी नींद में चली गई, पता ही नहीं चला। ●

साल में एक बार तो रस्म अदायगी के लिए सब एक-दूसरे को मूर्ख बनाते हैं, लेकिन कुछ लोग ऐसी आदत से मजबूर होते हैं। अपने फ़ायदे के लिए दूसरों को धोखा देना और उनसे झूठ बोलना इनकी फ़ितरत होती है। आइए मिलते हैं ऐसे ही दिलचस्प लोगों से।

बनाने में माहिर

मि. डींगबाज़

हर बात को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना ऐसे लोगों का स्वभाव होता है। डींगें हांकना तो कोई इनसे सीखे। ऐसे लोग सिर्फ़ बातों के ही धनी होते हैं। चाहे घर-परिवार हो या ऑफिस, ऐसी डींग हांकने वाले लोग हर जगह अपनी या अपने परिवार के झूठी तारीफ़ों के पुल बांध रहे होते हैं। पहली बार मिलने वाले कई बार इनकी बातों को सच मानकर इनसे बहुत प्रभावित होते हैं, लेकिन दो-चार मुलाक़ातों के बाद उनके परिचितों की ग़लतफ़हमी दूर हो जाती है। ऐसे शख्स अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच दूर से ही पहचान लिए जाते हैं। सामने मौजूद लोग उस वक़्त तो इनकी बातें गंभीरता से सुन लेते हैं, लेकिन बाद में इनका मज़ाक उड़ते हैं।



मिस शोऑफ

आप लोगों ने खाना खाया या नहीं? आज में सुबह पांच बजे ही उठ गई थी और सब कुछ अपने हाथों से बनाया है। आपके मनपद गुलाबजामुन और लड्डू भी हैं।

में सब जानती हूँ।



झूठ दिखावा करके दूसरों के सामने अपना इंप्रेशन जमाने की कोशिश करना ऐसे लोगों की आदत होती है। वैसे तो कोई भी व्यक्ति ऐसा कर सकता है, लेकिन अधिकतर स्त्रियों में ऐसी आदत देखने को मिलती है। ऑर्टीफिशियल ज्यूेलरी को असली डायमंड की बता कर सहेलियों के सामने इंप्रेशन जमाना, बाहर से खाना मंगवाकर मेहमानों के सामने यह ज़ाहिर करना उन्होंने अपने हाथों से बनाया है...। कहने का आशय यह है कि जब भी मौक़ा मिलता है, ऐसी स्त्रियां दूसरों के सामने दिखावा करने से बाज़ नहीं आतीं।

मि. टालमटोल

दूसरों की बातें टालने यानी 'गोली देना' देने में कुछ लोगों को बहुत मज़ा आता है। मसलन आपका यह काम कल हो जाएगा, लेकिन कई बार वह कल वर्षों तक नहीं आता। जब बच्चे अपने जन्मदिन पर किसी महंगे गिफ्ट की फरमाइश करते हैं तो उनके माता-पिता यही कहकर उन्हें टाल देते हैं कि इस बार नहीं, अगले जन्मदिन पर ले लेना। कुल मिलाकर जहां, जो व्यक्ति निर्णायक की भूमिका में होता है, वही दूसरों की बातों पर आसानी से टालमटोल कर सकता है।



मिस्टर घपलेबाज़

मज़ाक में दूसरों के साथ प्रैक करना यानी उसे बुद्ध बनाना अलग बात है, लेकिन जानबूझकर अपने फ़ायदे के लिए दूसरों को नुक़सान पहुंचाने की आदत अच्छी नहीं होती, लेकिन कुछ लोग अकसर ऐसा करते हैं। मसलन, कुछ घरेलू सहायक फर्ज़ी बिल बनवाकर ख़रीदारी के नाम पर अपने मालिक से ज़्यादा पैसे वसूल लेते हैं या परीक्षा में कम मार्क्स आने पर कुछ बच्चे रिपोर्ट कार्ड पर पेरेंट्स का नकली सिग्नेचर करके उसे स्कूल में जमा करा देते हैं। हालांकि आज के डिजिटल युग में अब ऐसे घपलों की गुंजाइश घटती जा रही है, फिर भी ऐसे घपलेबाज़ दूसरों की आंखों धूल झांकने का मौक़ा ढूंढ ही लेते हैं, मसलन ऑनलाइन क्लासेज़ के दौरान आजकल बच्चे लैपटॉप का कैमरा या माइक ऑफ़ करके मोबाइल पर गेम खेल रहे होते हैं।

ऑनलाइन क्लास के दौरान कैमरा ऑफ़ करके यह सब क्या चल रहा है? यही हाल रहा तो परीक्षा में फेल हो जाओगे।



मेरा काम बंद गया।

अरे ! भाभी जी आपको यह चोट कैसे लगी ? आप विंता न करें, मैं आपके लिए खाना भिजवा दूंगी।



मिस ड्रामा क्वीन

दूसरों के प्रति अनावश्यक प्यार या सहानुभूति जताना ऐसे लोगों की आदत में शुमार होता है। जैसे तो पुरुष भी कुछ बातों पर उग्र प्रतिक्रिया देते हैं, पर भावनाओं की ऐसी ख़ुली अभिव्यक्ति के मामले में स्त्रियां हमेशा आगे रहती हैं। अगर कभी इनके किसी परिचित को कोई मामूली-सी भी परेशानी हो जाए तो कुछ स्त्रियां बहुत ऊंची आवाज़ में चिल्लाकर अपनी घबराहट और झूठी सहानुभूति ज़ाहिर करती हैं, 'हे भगवान ! ये क्या हो गया, ओहहो आपकी तबीयत कैसे ख़राब हो गई? आपको कितना दर्द हो रहा होगा न...आप आराम कीजिए मैं अपने घर से डिनर भिजवा दूंगी।'

मिस्टर चापलूस

हमेशा चिकनी-चुपड़ी बातें करना ऐसा लोगों की आदत होती है। ख़ासतौर पर जब इन्हें दूसरों से अपना कोई फ़ायदा नज़र आता है तो ऐसे लोग अजनबियों से भी बहुत जल्दी दोस्ती कर लेते हैं। ऐसे लोग झूठी तारीफ़ करने में इतने माहिर होते हैं कि सामने वाला व्यक्ति इनकी असलियत को पहचान नहीं पाता। किसी भी ऑफिस में ऐसे लोग आसानी से देखे जा सकते हैं। बॉस की झूठी तारीफ़ करके उनसे अपना मतलब निकालना ही ऐसे लोगों का एकमात्र लक्ष्य होता है।

वाकई आपके जैसा क़ाबिल और इमानदार ऑफिसर मैंने आज तक नहीं देखा।

कितना मतलबी है !



मिस्टर मास्कमैन

कोरोना-संक्रमण से बचाव के लिए मास्क पहनने का चलन तो पिछले साल से शुरू हुआ है, लेकिन हमारे समाज में दोहरे चेहरे और चरित्र वाले नकाबपोश लोग हमेशा से मौजूद रहे हैं। अच्छाई के आवरण में छिपे इनके असली चेहरे को पहचान पाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे बनावटी लोग दूसरों के सामने अपनी बहुत अच्छी छवि बनाकर रखते हैं। ऐसे अदृश्य 'मास्कधारी' लोगों की पहचान बहुत मुश्किल है पर जब कभी अचानक ऐसे लोगों की पोल खुल जाती है तो इनके परिचित इनसे कतराने लगते हैं। ●

सामने वाले वर्मा जी मेरे सामने भीटी बातें करते हैं, लेकिन लोगों से मेरी बुराई करते हैं।

हां, वह कई बार मेरे साथ भी ऐसा कर चुके हैं, इसी वजह से मैं उनसे बातचीत नहीं करता।

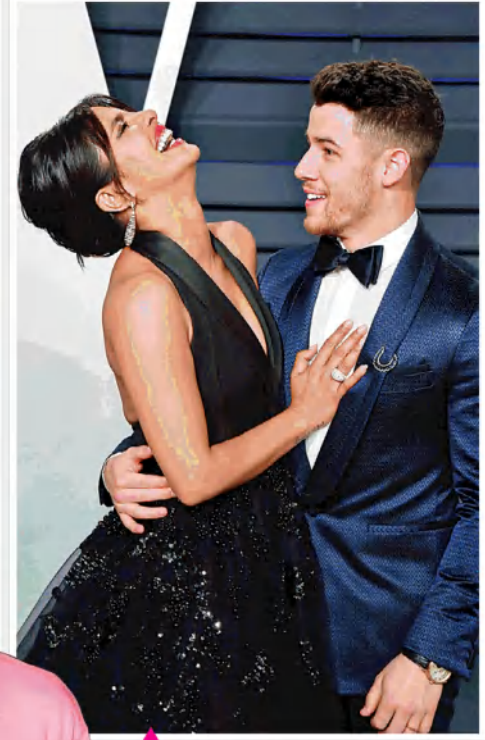


आलेख : विनीता

इलस्ट्रेशन : अवधेश राजपूत



परिणीति चोपड़ा और सिद्धार्थ मल्होत्रा एक पुराने फ़ोटो में



प्रियंका और निक जोनस रोमैंटिक पोज़ देते हुए



घर से बाहर निकलते हुए मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर ख़ान



रणबीर कपूर का स्टाइल है ख़ास



एक फिल्म की शूटिंग के दौरान अर्जुन कपूर



कुछ इस तरह प्रैक्टिस करते हैं विराट कोहली
फ़ोटो सौजन्य : मिड डे



वर्ष	वार्षिक कुल मूल्य	आपके लिए	बचत
1	₹ 480	₹ 399	₹ 81
2	₹ 960	₹ 768	₹ 192
3	₹ 1440	₹ 1080	₹ 360



के सब्सक्रिप्शन पर पाइए आकर्षक डिस्काउंट

सब्सक्रिप्शन फार्म

जागरण प्रकाशन लि. के पक्ष में रु. का चेक/डिमांड ड्राफ्ट नं. दिनांक..... संलग्न है जो कि (बैंक का नाम) दिल्ली अथवा नोएडा में देय होगा।

बुकिंग 1 वर्ष 2 वर्ष 3 वर्ष

नाम.....

पता.....

.....पिन.....

फोन:.....ई-मेल:.....जन्मतिथि.....शैक्षिक योग्यता.....

कृपया इस फॉर्म को पूरा करके, इसे अपने भुगतान चेक/ड्राफ्ट के साथ निम्नलिखित पते पर डाक द्वारा भेजें।

जागरण सखी, प्रसार विभाग, जागरण प्रकाशन लिमिटेड,
डी 210, 211 सेक्टर -63, नोएडा (उ0प्र0) पिन:-201301

लैंडलाइन : 0120-3915800, एक्स. 140 ,मोबाइल : 9560798095 (फोन करने का समय : सुबह 11 से शाम 6 बजे तक, सोमवार से शनिवार)

ई-मेल: sakhi@jagran.com, वेबसाइट : www.jagran.com/sakhi





महाराजा विक्रमादित्य ने चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से इस संवत्सर का प्रारंभ किया था। इसीलिए इसे विक्रम संवत् कहा जाता है। इस वर्ष 2078 वां विक्रम संवत् है, जिसका प्रारंभ 13 अप्रैल से होगा। ऐसा माना जाता है कि भारत में सतयुग और काल गणना का प्रारंभ इसी दिन से हुआ था। ब्रह्मपुराण में कहा गया है कि चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को सूर्योदय होने पर पहले ब्रह्मा जी ने संसार की रचना की थी और पौराणिक मान्यता के अनुसार इसे सर्वोत्तम तिथि माना जाता है।

नवरात्र का प्रथम दिन

अथर्ववेद में कहा गया है कि संवत्सर के दिन भगवान की आराधना करने से जीवन में सुख-समृद्धि आती है। विविध पुराणों में भी इसका उल्लेख है। उसी प्रकार इस संवत्सर के प्रारंभ काल से ही भारतीय संवत्सर महोत्सव मनाते हैं। उत्सव चंद्रिका नामक ग्रंथ में लिखा है-नूतन वर्ष के आगमन पर प्रत्येक घर में ध्वजारोहण, स्नान, मंगल, पूजन, उत्सव आदि करना चाहिए। देवताओं का पूजन और बड़े लोगों का सम्मान-सत्कार होना चाहिए। यह नव-संवत्सर वासंतिक नवरात्र का पहला दिन भी होता है। अतः इसी दिन कलश स्थापना की जाती है और इस दिन से नौ दिनों तक मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना, व्रत

कलश स्थापना विधि

नव-संवत्सर के पहले दिन से वासंतिक नवरात्र का प्रारंभ होता है और कलश स्थापना से नौ दिनों के अनुष्ठान का प्रारंभ होता है। इसके लिए सबसे पहले मिट्टी की एक तरतरी में रेत भर कर, उस पर जल छिड़कर उसके चारों ओर जौ के दाने रखें। कलश में गंगाजल के साथ सुपारी, इत्र, दूब, अक्षत और सिक्का डालें। कलश पर रोली से तिलक लगाकर मौली लपेटें। उसके बीच में आम-पल्लव लगाकर उस पर ढक्कन रखें। अब नारियल



को लाल कपड़े में लपेट कर उसमें रक्षासूत्र बांधकर उसे कलश के ऊपर रखें। इसके बाद श्रीगणेश और अन्य देवी देवताओं का आह्वान करके विधिवत नवरात्र का पूजन करें। देवी मां का पूजन, दुर्गा सप्तशती का पाठ, आरती, अष्टमी को कन्या-पूजन और नवमी को हवन इस व्रत का अपरिहार्य हिस्सा है।

नव-संवत्सर एवं वासंतिक नवरात्र

भारतीय पंचांग के अनुसार हर साल चैत्र शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से हिंदुओं के नये साल यानी नव-संवत्सर और वासंतिक नवरात्र की शुरुआत होती है।



शीतलाष्टमी	4 अप्रैल
पापमोचिनी एकादशी	7 अप्रैल
सोमवती अमावस्या	12 अप्रैल
नव-संवत्सर आरंभ	13 अप्रैल
रामनवमी	21 अप्रैल
पूर्णिमा	27 अप्रैल

और पूजा-अर्चना की जाती है।

स्वास्थ्य संबंधी मान्यताएं

पुराने समय में लोग इसी दिन पहली बार घर में शीतल जल के उपयोग के लिए नये घड़े, सुराही आदि लाते थे, क्योंकि इस दिन से मौसम गर्म होने लगता है। कुछ लोग आज भी इस परंपरा का निर्वाह करते हैं। अच्छे स्वास्थ्य

के लिए नीम की पत्ती के साथ मिश्री मिला कर उसके सेवन का भी विधान है। आयुर्वेद के अनुसार ये वस्तुएं बदलते मौसम में होने वाली बीमारियों से हमारा बचाव करती हैं। इस परंपरा के पीछे एक भाव यह भी है कि हम पूरे वर्ष मीठे-कड़वे अनुभवों को सहन करने के लिए तैयार रहें। देश के विभिन्न प्रांतों में नववर्ष के प्रथम दिन को अलग-अलग नामों से बुलाया जाता है। महाराष्ट्र, गुजरात आदि राज्यों में इसे गुडी पड़वा के नाम से मनाया जाता है। आंध्र प्रदेश में इसे उगादि के नाम से जाना जाता है। केरल में इसे विषु कहते हैं। बंगाल में मां काली की वंदना के साथ नववर्ष के स्वागत की परंपरा है। असम में इस दिन को बिहू के नाम से मनाया जाता है। कुल मिलाकर संपूर्ण भारत में नव-संवत्सर सद्भाव का संचार करता है। ●

संध्या टंडन

यह भी जानें

नवरात्र में जौ की हरियाली क्यों उगाई जाती है?

जौ की हरियाली को सुख-समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। पूजन के विसर्जन के बाद इसे मां दुर्गा के आशीर्वाद के रूप में संभालकर रखा जाता है। इस परंपरा के पीछे यही मान्यता है कि विसर्जन के बाद पूरे वर्ष उनका आशीर्वाद हमारे साथ रहे। इसीलिए नवरात्र में कलश स्थापना के साथ जौ की हरियाली उगाई जाती है।



मां प्रेम ऋतभरा
टेरो रीडर

अपनी अच्छाइयां बांटें। आप समस्त ब्रह्मांड के साझीदार बन जाएंगे, उसके सारे स्रोत आपके लिए स्वतः उपलब्ध हो जाएंगे।



सचिन तेंदुलकर
(क्रिकेटर)
24 अप्रैल, 1973

वृष राशि की खासियत इस राशि के लोग क्रिएटिव, धैर्यवान और जिददी होते हैं। स्वयं अपने मार्गदर्शक और दूसरों के भी सलाहकार होते हैं। ये जीवन के अनुभवों से सीखते हैं। इन्हें नकारात्मक स्थितियों और विवादों से बचने की कोशिश करनी चाहिए।

♈ मेष (Aries) मार्च 21-20 अप्रैल

क्रान्ती और वित्तीय मामलों के प्रति आप व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाते हैं। रचनात्मक कौशल के कारण प्रोफेशनल जीवन में नये अवसरों के साथ सफलता भी मिलेगी। खानपान और फिटनेस के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।
शुभ अंक 1, शुभ रंग एमरल्ड ग्रीन

♌ सिंह (Leo) जुलाई 23-23 अगस्त

इस माह आप किसी राजकुमारी की तरह आकर्षक और ऊर्जावान बनी रहेंगे। आप बहुत मेहनती हैं। निजी और प्रोफेशनल रिश्तों को अच्छे ढंग से निभाना जानती हैं। परिवार और ऑफिस में सद्भाव बनाए रखने के लिए संतुलित रवैया अपनाएं।
शुभ अंक 11, शुभ रंग रस्टी ब्राउन

♎ धनु (Sagittarius) नवंबर 23-23 दिसंबर

कुछ सुखद और अप्रत्याशित घटनाएं आपका इंतज़ार कर रही हैं। आपकी उम्मीद के अनुकूल कुछ अच्छे अवसर सामने आएंगे। प्रोफेशनल जीवन में सफलता हासिल करने की दृष्टि से यह अनुकूल समय है। दूरदृष्टि के साथ ऊंची छलांग लगा सकते हैं।
शुभ अंक 13, शुभ रंग मरून

♉ वृष (Taurus) अप्रैल 21-21 मई

घर और ऑफिस की स्थितियां आपके अनुकूल होंगी। परिवार और दोस्तों के साथ कुछ अच्छा समय वक़्त बिताएंगे। कोई सुखद आश्चर्य आपका इंतज़ार कर रहा है। रचनात्मक कार्यों और व्यावसायिक योजनाओं की वजह से व्यस्तता बढ़ेगी।
शुभ अंक 1, शुभ रंग सॉफ्ट पिंक

♍ कन्या (Virgo) अगस्त 24-23 सितंबर

अपने प्रोफेशनल प्रोजेक्ट्स के प्रति आप अति संवेदनशील हैं, इसलिए थोड़ा धैर्य ज़रूरी है। दोस्ती से जुड़ी कोई पुरानी गलतफ़हमी जल्द ही दूर होगी। वर्तमान गतिविधियों में शामिल हों और लोगों के साथ भावनाओं की साझेदारी करें।
शुभ अंक 6, शुभ रंग फिरोज़ी ब्लू

♏ मकर (Capricorn) दिसंबर 24-20 जनवरी

अराजक स्थितियों में भी बेहतर ढंग से कार्य करेंगे। प्रोफेशनल जीवन के शुरुआती दौर में प्रभावशाली ढंग से काम करने में सफल होंगे। वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करें। यह समय आपके लिए बहुत अच्छा है, लेकिन सेहत पर ध्यान दें।
शुभ अंक 4, शुभ रंग डेफोडिल चेलो

♊ मिथुन (Gemini) मई 22-21 जून

सूर्य आपके जीवन में प्रसन्नता और सफलता का नया प्रकाश लेकर आएगा। बिज़नेस संबंधी साझेदारी फ़ायदेमंद साबित होगी। रिश्तों के प्रति ईमानदार और सच्चे साथी की तलाश जल्द ही पूरी होगी। बिज़नेस संबंधी कार्यों के लिए भविष्य में यात्राओं का सिलसिला जारी रहेगा।
शुभ अंक 19, शुभ रंग सन चेलो

♋ तुला (Libra) सितंबर 24-23 अक्टूबर

मन में थोड़ी दुविधा बनी रहेगी। हालांकि प्रोफेशनल मामलों में आप सकारात्मक सोच के साथ निश्चित क्रम उठाती हैं। लक्ष्यों और लोगों के बारे में स्पष्ट नज़रिया रखते हैं। वित्तीय और प्रोफेशनल मामले में अच्छे-बुरे लोगों की पहचान रखते हुए आप कुशल प्रबंधक की भूमिका निभाती हैं।
शुभ अंक 20, शुभ रंग मिडनाइट ब्लू

♊ कुंभ (Aquarius) जनवरी 21-19 फरवरी

कुछ ऐसी योजनाएं पूरी होगी, जिन पर लंबे समय से काम चल रहा था। निजी संबंधों में प्यार बढ़ेगा। वित्तीय और बिज़नेस संबंधी क्षेत्र में सभी कार्य आपके निर्देशों के अनुसार होंगे। आपके व्यक्तित्व की यह खासियत है कि आप महत्वपूर्ण लोगों को आकर्षित करने में सक्षम हैं।
शुभ अंक 4, शुभ रंग रेन फॉरेस्ट ग्रीन

♋ कर्क (Cancer) जून 22-22 जुलाई

किसी शैक्षणिक कार्यक्रम में शामिल होना आपके लिए फ़ायदेमंद होगा। संघर्षपूर्ण स्थिति में केवल अंतरात्मा की आवाज़ सुनें। अतिरिक्त जिम्मेदारियां उठाकर सभी को दिशा-निर्देश देते हुए परिवार में आप पिता की तरह महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। सेहत और धन संबंधी मामलों में सजगता बरतें।
शुभ अंक 5, अर्दी ब्राउन

♏ वृश्चिक (Scorpio) अक्टूबर 24-22 नवंबर

व्यक्तिगत संबंधों में जुनून और रोमेंस है। अपने मज़बूत इरादों की वजह से अपने प्रोजेक्ट को पूरा करने में सफल होंगी। तनावमुक्त रहें, अन्यथा समस्याएं बढ़ सकती हैं। आप जो भी महसूस करती हैं, उसके बारे में ईमानदारी से राय प्रकट करती हैं। यात्रा संबंधी योजनाएं बनेंगी।
शुभ अंक 13, शुभ रंग फायरी ऑरेंज

♉ मीन (Pisces) फरवरी 20-20 मार्च

प्रोफेशनल मीटिंग्स और वित्तीय लेने-देने संबंधी कार्यों में व्यस्तता बढ़ने की संभावना है। आप नये अवसरों का लाभ उठाते हुए काम करते हैं, जिससे आपकी प्रतिष्ठ में वृद्धि होती है। कुछ प्रोजेक्ट्स की शुरुआत होगी। भूमि संबंधी समस्याओं का शीघ्र ही समाधान होगा।
शुभ अंक 3, शुभ रंग चेरी रेड



निंदक नियरे...

आलोचना बुराई नहीं है, यह तो गुण-दोषों का विवेचन है। सभी को ध्यान रखना चाहिए कि आत्मावलोकन की प्रक्रिया से ही चित्त शुद्ध होता है और इसका मार्ग आलोचना से ही प्रशस्त होता है। तभी तो कई हस्तियों ने भी आलोचना को शक्ति की तरह माना है।



हमेशा प्रशंसा के बजाय अपनी कमियों और असफलता की आलोचना सुनो।
महात्मा गांधी



जो मदद करने का दिल रखता है, उसे आलोचना करने का पूरा अधिकार है।
अब्राहम लिंकन



लोग आलोचना के बारे में बात तो करते हैं लेकिन चाहते सिर्फ प्रशंसा हैं।
डब्लू. साँमरसेट मोघम



आलोचना से बचने का सबसे अच्छा तरीका है, न कुछ कहें, न करें।
एल्बर्ट हबर्ड



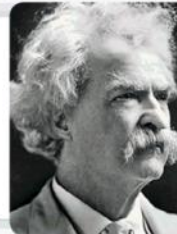
मूर्ख ही आलोचना, निंदा और शिकायत करते हैं और अधिकांश मूर्ख ऐसा करते हैं।
बेंजामिन फ्रैंकलिन



आलोचना स्व-वरदान का एक अप्रत्यक्ष रूप है।
एमेट फॉक्स



बुद्धिमान लोग झूठी प्रशंसा से बर्बाद होने के बजाय रचनात्मक आलोचना से लाभ उठाना पसंद करते हैं।
शिव खेड़ा



यदि आपमें किसी स्थिति को बदलने की इच्छा या माददा नहीं है, तो आपको इसकी आलोचना करने का भी कोई अधिकार नहीं है।
मार्क ट्वेन

SINCE 1960

HAFED

The Haryana State Cooperative Supply & Marketing Federation Ltd.



Newly Launched Products



बूंद-बूंद में शुद्धता दाने-दाने में स्वाद

For Distributorship Enquiry Contact : 01722590497

HAFED SALES POINTS

CHANDIGARH : SCO 18, Sector 7C **DELHI** : Hafed Warehouse Complex, B-Block, Ground Floor, Adjoining Wazirpur DTC Depot-1 **AMBALA** : Hafed District Office, Near Jain College, Ghel Road **BHIWANI** : Hafed District Office, Hansi Road, Near Shiksha Board, District Road **HAFED FARIDABAD** : Hafed District Office, Near Anaj Mandi, Mukesh Colony, Balabhgarh **FATEHABAD** : 1. Hafed District Office, Near Power House, Bhattu Road 2. Hafed Complex, Bhagat Singh Chowk, Ratia **GURUGRAM** : 1. Hafed Sale Outlet, Vikas Sadan, Mini Secretariat, Shop No. 10 2. Hafed District Office, Near Sabji Mandi, Khandsa Road **Hisar** : Hafed District Office, Near Madhuban Park, HAU, Gate No.1 **JIND** : Hafed Sale Outlet, District Rural Development Agency (DRDA) Building, Near Bus Stand, Gohana Road **KAITHAL** : 1. Hafed District Office, Jind Road 2. Hafed Complex, Dhand **KARNAL** : 1. Bay No. 19-20, Sector 12, Urban Estate 2. Shop No. 6-7, Minar Road 3. Hafed Sugar Mill, Fafdana, Assandh 4. Hafed Rice Mill, GT Road, Taroari **KURUKSHETRA** : Hafed Sale Point, Parakeet, Haryana Tourism, G.T. Road, Pipli **NARNAUL** : Hafed District Office, Nizampur Road **PANCHKULA** : Hafed Corporate Office, Sector 5 **PANIPAT** : Hafed District Office, Near Khadi Ashram Road **REWARI** : Hafed District Office, Konsiwas Road, Near Kendriya Vidyalaya **ROHTAK** : 1. Hafed Sale Point, Cattle Feed Plant 2. Hafed Sale Point Chotu Ram Chowk 3. Hafed Sale Point, MDU **SIRSA** : Hafed District Office, Industrial Area No.3, Rania Road **SONIPAT** : Hafed District Office, Rohtak Road Flyover, Near TATA Showroom **YAMUNANAGAR** : Hafed Sale Outlet, Panchayat Bhawan, Near Gaba Hospital, Jagadhri

HAFED Corporate Office: HAFED Building, Sector 5, Panchkula, Haryana 134109.

www.hafed.gov.in

Like & Follow us on @HAFED Haryana @hafedharyana @hafed_haryana

Create New Dishes



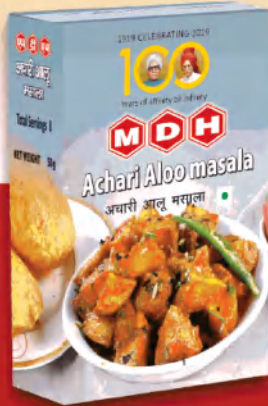
मसाले

स्वैहत के रखवाले असली मसाले सब - सब



पद्मभूषण

महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक, डेयरीमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०



<https://www.instagram.com/mdhspicesofficial>



<https://www.youtube.com/c/mdhspicesofficial>



<https://www.facebook.com/mdhspicesofficial>



<https://twitter.com/SpicesMdH>

