

हेल्दी फूड स्पेशल

फरवरी (प्रथम), 2021 | ₹ 50

गृहशोभा

®

अंधविश्वास
और
बौलीवुड

सैक्स
लाइफ पर
आर्थिक तनाव
का असर

इम्यूनिटी
वाले
5 जूस

अब खाएं
शाकाहारी
नौनवैज

कंटेंट के मामले में
पिछड़ गया टीवी
आकांक्षा
सिंह

हिमालया पेश करता है

शुद्ध अश्वगंधा

- इम्यूनिटी बढ़ाए
- तनाव घटाए

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs

शुद्धता की शक्ति

शुद्ध जड़ी-बूटी
शुद्ध सत्व
शुद्ध गुणवत्ता

स्ट्रॉन्ग इम्यूनिटी से विभिन्न प्रकार के संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है।

हिमालया अश्वगंधा, एक शुद्ध जड़ी-बूटी है, जो इम्यूनिटी को बढ़ाती है, तनाव घटाती और आपको सेहतमंद रखती है।

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें. सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर्स में उपलब्ध।



हैल्दी फूड स्पेशल

20



प्रोटीन
कब और कितना लें

60

फैशन



रंगबिरंगे रंगों से
सजाएं आशियाना

74



प्यार पर पहरा क्यों

54



5 जूस
बढ़ाएं इम्यूनिटी

26



36



पकवान

- | | |
|---------------------------|----|
| सालसा और बींस राइस | 36 |
| टोफू राइस बाउल | |
| पाव भाजी | 37 |
| स्पेशल खिचड़ी और ओट्स रोल | 38 |
| हरे प्याज का हैल्दी परंटा | |
| पिज्जा ट्राइएंगुलर | 39 |
| गरम चीज सलाद और | |
| रूमाली रोल | 40 |
| वेज कटलेट | |
| हैल्दी फ्रुट लॉग | 41 |



करोड़ो लोगो का आजमाया



झुर्रियां

काले धेरे

छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- ^ क्रीम
- ^ साबुन
- ^ फेस वाश
- ^ सन स्क्रीन

संपूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख ब्या बिक्रेता के यहाँ उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए



MultipreX™

Advanced Formula For
Strong Immunity

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्रॉप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

रोजाना सेवन करें
9896134500
हर प्रमुख ब्या बिक्रेता के यहाँ उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए



है कि गृहशोभा निरंतर पाठकों का स्वस्थ मनोरंजन करती रहेगी।

—राजेश, झारखंड

■ मैं गृहशोभा नियमित रूप से पढ़ता हूँ। इस में प्रकाशित लेख, कहानियाँ बेहद रोचक व ज्ञानवर्धक होती हैं।

गृहशोभा में प्रकाशित सामग्रियों के सामने अन्य पत्रिकाओं की सामग्री फीकी महसूस होती है। महिलाओं पर केंद्रित होने के बावजूद इस में बहुत कुछ ऐसा होता है, जो पुरुष पाठकों के लिए भी लाभप्रद होता है।

गृहशोभा में प्रकाशित समस्त सामग्री पारिवारिक, अनुशासनपूर्ण होती है। इस की कीमत अधिक न होने के कारण हरकोई इसे खरीद पढ़ कर लाभान्वित हो सकता है।

संपादक महोदय की कलम से निकला प्रत्येक शब्द गरिमापूर्ण भाषाशैली से परिपूर्ण होता है। आशा

■ गृहशोभा का दिवसंबर (द्वितीय), 2020 'विटर व्यूटी एंड हेल्थ' पृष्ठ



कर अच्छा लगा।

इस में विहंगम के अंतर्गत

प्रकाशित टिप्पणी 'मंदिर नहीं अस्पताल जरूरी' बेहद सटीक लगी।

वास्तव में आज घरों के आसपास मंदिरमस्जिद नहीं अस्पताल हों ताकि लोग अपना इलाज करा सकें और स्वस्थ जीवन जी सकें।

सरकार को यह सोचना होगा कि कैसे वह बिजली व पानी की तरह स्वास्थ्य सेवाओं को भी जरूरी माने और जगहजगह अस्पताल बनवाए। —मीरा राणी, उत्तर प्रदेश

■ गृहशोभा का दिवसंबर (द्वितीय), 2020 अंक संग्रहीत है।

इस में प्रकाशित कहानी 'क्या मैं गलत हूँ' पसंद आई। पति की बेवफाई को जानते हुए भी उसे नजरअंदाज कर अपने कर्तव्य का पालन करना आसान नहीं है।

परिवार को सामाजिक प्रतिष्ठा,

बच्चों के सुखद भविष्य की कामना करने वाली मां जो अपने परिवार के लिए पूरी तरह समर्पित है, दिल और दिमाग में उठते हुए विचारों के तुफान, ड्रेड और सहीगलत की जद्दोजहद में फंसे होने के बावजूद चेहरे पर मुसकराहट मानव जीवन का सर्वोत्तम अभिन्न है।

पारिवारिक हितों को ध्यान में रखते हुए लिए गए फैसले यों तो दुनिया की नजर में सही करार दिए जाते हैं, लेकिन अपने पति और उस के परिवार के प्रति पूर्ण समर्पित पत्नी क्या सचमुच दिल से पति को माफ कर पाती है ?

कहानी वर्तमान में हो रहे विवाहेतर संबंध की सच्ची उजागर करती है। पति की बेवफाई को नजरअंदाज करने के लिए धैर्य और क्षमादान का जज्बा बहुत जरूरी है।

—डा. अंजना शुक्ला, महाराष्ट्र

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

SMS, व्हाट्सएप नंबर या व्हाट्सएप ग्रुप से अपनी राय 9650966493 पर भेजें।

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं जिंदगी को हसीन बनाएं

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437, ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

स्टोमाफिट

टैबलेट व लिक्विड

अरी ठकुराईन, काहे घबरावत हो, अपना स्टोमाफिट है ना!! अब डर को जाओ भूल, लो स्टोमाफिट और रहो कुल!!

सुनो जी, सुबह से तीसरा प्लेट लिट्टी- चौखा खा रहे हो, सेहत बिगडी तो हमें न कहना, तुम ही खाए हो तो तुम ही सहना!!

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE



450ML, 200ML, 100ML, 6X10 TABLETS

निम्नलिखित कारणों से हुई कमजोरी को दूर करने में सहायक

- गर्भधारण
- हृकवार्म
- पेट में कीड़े
- मासिक धर्म
- साधारण कमजोरी
- बीमारी या संक्रमण
- बवासीर से एनीमिया
- बच्चों में कमजोरी व थकावट

हेमोक्वॉल

बेहतरीन स्वाद
ग्लूकोज से भरपूर आयरन टॉनिक



New Available on
1mg

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन: 8447977889/899, 011-46108735, मेल: info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 8447977899



नैतिकता पर भारी पंडेपुजारी

पहले औरतों को इस तरह विवश कर दो कि वे समाज के तथाकथित नैतिकता के मानदंडों के खिलाफ जाने को मजबूर हो जाएं और फिर उन पौड़िताओं को ही अपराधी मान लो कि वे तो गर्दी मछलियाँ हैं, जो शुद्ध पानी को खराब कर रही हैं. चेन्नई में इंडोनेशियाई लड़की को 2 साल पहले गिरफ्तार कर लिया गया कि वह एक स्या में काम कर रही है और इम्फोरल ट्रैफिकिंग एजेंट में बंद कर दिया. 26 दिनों की कैद के बाद इंडोनेशिया सरकार के दखल पर उसे रिहा कर दिया गया, क्योंकि वह वैलड

अब यह इंडोनेशियाई लड़की सुप्रीम कोर्ट में है कि हाई कोर्ट की डबल बैंच का स्टे गलत है. सुप्रीम कोर्ट तक आने में उस ने कितना पैसा खर्च कर दिया होगा, यह अंदाजा लगाना मुश्किल नहीं है. विशुद्ध पाखंडों की मारी भारतीय नारी तो इस अत्याचार को पिछले जन्मों का पाप समझ लेती पर यह बहादुर लड़की, जो इंडोनेशिया से भारत कुछ कमना आई है, अभी हार मानने को तैयार नहीं है. यहाँ के धर्म के दुकानदारों ने जनमानस के मन में यह बैठा रखा है

में पाकिस्तानी और पश्चिमी एशिया जैसा इस्लाम नहीं है. वहाँ काफी छूट है पर धर्म के दुकानदार औरतों को बंद कर के आदमियों को खुश करने की कोशिश कर रहे हैं.

औरतों पर इस तरह का लूज कैंक्टर का आरोप लगा कर असल में मर्दों को छूट दी जाती है कि वे उन से जब चाहें सैक्स कर लें, पत्नी बना कर खाना बनवा लें, बच्चे पैदा करने की मशीन बना लें, घर की लीपापोती की चौकीदारी करवा लें. बदले में धर्म आदमी की आय का मोटा हिस्सा लेता है और उन्हें धर्म

धर्म को औरतों की रक्षा और नैतिकता की चिंता कभी होती तो न चुबुलें, डायनें होतीं, न विधवाओं को सिर मुंडवा कर व सफ़ेद कपड़ों में रहना होता, न सतीप्रथा होती और न औरतें संपर्पतिविहीन होतीं. नैतिकता का इनन करने का दोषी अगर कोई है तो वह औरत नहीं जो 4 पैसों के लिए कपड़े उतारती है, वह मर्द है जो 4 पैसे देता है कि औरत कपड़े उतारे.

इम्फोरल ट्रैफिकिंग एजेंट में वैसे यह बात कुछ हद तक माफी गई पर जमीनी हकीकत यही है कि औरतों के अपहरण, रप, वेश्यावृत्ति,



डैक्वमेंटों से काम कर रही थी. वह कमजोर भारतीय पाखंडों की मारी नारी नहीं थी. अतः उस ने पुलिस इन्स्पेक्टर के. नटराजन को कोर्ट में बसोटी लिया और चेन्नई उच्च न्यायालय ने इन्स्पेक्टर पर ₹25 लाख का जुर्माना भी ठोक दिया, जो उस की सैलरी से काटा जाना चाहिए. इन्स्पेक्टर एक तो पुरुष और ऊपर से खाकी वर्दी वाला सरकार का प्रतिनिधि, वह भला क्यों जुर्माना भरेगा. अतः उस ने अपील की और स्टे ले लिया.

कि चीनी जैसी दिखने वाली सधी लड़कियों का कैंक्टर ढीला होता है. मणिपुर, मिज़ोरम, नेपाल, अरुणाचल प्रदेश आदि की भारतीय लड़कियों को भी छोड़ा नहीं जाता और उन्हें दलितों की तरह बिकाऊ मान कर चलना आम बात है. ये लड़कियाँ वास्तव में अपने अधिकार आम भीरू, डरपोक औरत, चाहे वह धन्ना सेट की बेटी या बीबी ही क्यों न हो, से ज्यादा अपने अधिकारों को जानती हैं. इंडोनेशिया जैसे मुसलिम देश

के नाम पर मरनेमरने को तैयार करता है. शासक धर्म को समर्थन देते हैं, क्योंकि तभी उन्हें वे सैनिक मिलते हैं, जो बिना कारण किसी को भी शासक के कहने पर दुश्मन मान कर उस को हत्या करने को तैयार हो जाते हैं और इस चक्कर में खुद भी चाहे मर जाते हैं.

नैतिकता का जितना ढोल पीटा जाता है वह धर्म के दुकानदारों द्वारा पीटा जाता है, जबकि वाराणसी, उज्जैन जैसी धर्म की बड़ी मंडियों औरतों के बाजारों की मंडियों भी हैं.

अरलील फिल्मों सब के लिए दोषी पुलिस औरतों को भी मानती है. सुप्रीम कोर्ट ने यदि कोई अच्छा निर्णय दे भी दिया तो उसे कभी लागू नहीं किया जाएगा. लागू करने की ताकत तो शासकों की पोशाक पहने धर्म के दुकानदारों और उन के सखियों के हाथ में ही है. 33 जजों का इन्फोर्म कोर्ट चाहे जो कहता रहे 3 करोड़ पंडेपुजारी उन पर भारी पड़ेंगे. वे भी औरतों से खानापाना और शारीरिक सुख पाते हैं न, बिना नैतिकता खोए, बिना कोई कीमत चुकाए.



महिलाओं को आवाज उठानी पड़ेगी

भारत के अदौनी जनरल ने सुप्रीम कोर्ट में एक बहस के दौरान कहा कि भारत के न्यायालयों को औरतों के प्रति संवेदनशील होने की जरूरत है, उन्हें उन के अधिकार समझने चाहिए, उन्होंने एक जज का यह आदेश हास्यास्पद पाया कि रेप की पीड़िता को बलात्कारी राखी बांधे और फिल्टर दिखाते ले जाए तो उसे जमानत पर छोड़ा जा सकता है.

एक और मामले में दोषी पाए गए आरोपी को चेन्नई उच्च न्यायालय ने इसलिए जमानत दे दी कि वह लेदे कर महिला के साथ मामला सुलझा सके.

हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने खुद एक ऐसे वकील, जिस ने उन्नाव मामले को ले कर जनहित याचिका दायर की थी, से पूछा कि क्या वह उस पीड़िता का रिश्तेदार या मित्र है, जो मामले में दखलंदाजी कर रहा है? सुप्रीम कोर्ट आर्थिक व राजनीतिक मामलों में जनहित याचिकाओं में ऐसे सवाल नहीं पूछता.

असल बात यह है कि आज भी जो सत्ता में होता है या ताकतवर होता है, वह औरतों के सम्मान की चिंता नहीं करता. दरअसल, यह पीढ़ी घरों में ही पढ़ा दी जाती है और पुरुष तो इसे पढ़ते हैं ही. पुरुषों को समर्थन देने के लिए मांएँ, सासँ, दादियाँ, मामियाँ भी आगे आ जाती हैं, मजबूरी में ही सही. पुरुष जाति में बचपन से ही यह कूटकूट कर भर दिया जाता है कि औरत का सम्मान कुछ नहीं होता, उसे पैर की जूती समझ कर ही भी, कभी भी धकेला जा सकता है.

यह अच्छी बात है कि अब प्रतिक्रिया के रूप में जो औरतें मुखर हो जाती हैं वे हर तरह के आरोप लगाने की हिम्मत रखने लगी

हैं. मगर डर यह है कि ये औरतें पुरुषों यानी पिताओं की शह पर ऐसा कर रही हैं.

मुंबई में एक युवक ने विग लगा कर शादी कर डाली. लेकिन सुझागरत को ही लड़की ने हल्ला



मचा डाला कि उस के साथ धोखा हुआ है.

मजेदार बात यह है कि आरोपों में लड़की ने बाल न होने के साथ देहज, घरेलू हिंसा, यौन हिंसा

के आरोप भी जड़ दिए. डर यह भी है कि औरतों के प्रति न्याया उल्साहित पुलिस अफसर कहीं अब बढ़ाचढ़ा कर मामला पेश न करें और उस युवा को वर्षों के लिए जेल में दंस दें.

आमतौर पर देशभर की औरतें बलात्कार के बाद पुलिस में जाना निरर्थक समझती हैं, क्योंकि उन्हें पता है कि मामला वर्षों चलेगा ही. पूछताछ में बारबार उन का मानसिक

बलात्कार होगा. परेशानी यह भी है कि समाज उस पूछताछ को चटखारे ले कर सुनता है. सुराति सिंह राजपूत के मामले में रिया चक्रवर्ती और कंगना राणावत, जो वैसे विरोधी कैपों में हैं, तरहरतह की अभिमानजनक बातों की शिकार रही हैं.

चिन्मयनंद पर आरोप लगाते वाली युवती को अपना मामला वापस लेना पड़ा और हाथरस में दलित युवती के घर बातों से अपराधियों जैसा सुलुक्त हो रहा है. ये सब जताता है कि औरत के सम्मान नाम की कोई कल्पना ही नहीं है, उसे तो जितना उपभोग कर सकते हो, कर लो. हां, इस चक्कर में कुछ पुरुष फंस जाते हैं, कुछ बहुत बुरी साजिशों के शिकार भी हो जाते हैं. पर समाज अडिग है इस बात पर कि औरत पैर की जूती है, मंहंगी हो या सस्ती.

यह भेदभाव क्यों

गुजरात, जो महान गुजरात जहाँ गांधी हुए थे और जो आज आर्थिक व राजनीतिक सत्ता का केंद्र है, औरतों से कैसे व्यवहार करता है, इस का एक नमूना एक औरत का 6ठे बच्चे के पैदा होने से मिलता है, जिस ने नसबंदी करा रखी थी.

कलोल जिले के थेरिया गांव की सुनीता ठाकोर ने फरवरी, 2007 में नसबंदी कराई थी. उसे आश्चर्य हुआ कि नसबंदी के बाद भी उस का एक अपंग बच्चा हो गया.

इस औरत ने प्राइमरी हेल्थ सेंटर के साथ लड़ने की ठानी और अदालत से उसे लंबी सुनवाईयों और तारीखों के बाद ₹3-4 लाख का मुआवजा भी मिल गया.

सवाल मुआवजे का या प्राइमरी हेल्थ सेंटर की लापरवाही का तो है ही, सब से बड़ा सवाल है कि पति ने यह औपरेशन क्यों नहीं कराया? सारे देश में यह हो रहा है कि नसबंदी अगर कराई जाती है तो औरतों की कराई जा रही है, क्योंकि मर्द अपने को नपुंसक कहलाने को तैयार नहीं है.

औरतों को नसबंदी को लीटायाना नहीं जा सकता और कटिन होती है पर फिर भी होती है, क्योंकि मर्द अपने को कमजोर कहलवाना नहीं चाहते. बहुत मर्दों के दिमाग में होता है कि कहीं पत्नी ने तलाक ले लिया या मर गई तो क्या होगा. दूसरी से ये बच्चे पैदा

नहीं कर सकेंगे. वे औरत को मजबूर करते हैं. औरतें जानती हैं कि एक बच्चे को पालना और संभालना कितना कठिन और खर्चाला है? इसलिए वे यह अन्याय भी सह लेती हैं.

इस मामले में जिस भी अदालत ने औरत को मुआवजा दिलाया उसे पति पर भी फाइन लगाना चाहिए था कि वह पत्नियों को बदला मिल सके कि वे कभी अकेली औपरेशन न कराएं. हमेशा पतिपत्नी दोनों का औपरेशन हो. बच्चे पैदा करने का जिम्मा पति का भी उतना ही है जितना पत्नी का. अनचाहे बच्चों को रोकने की जिम्मेदारी दोनों का एकसाथ लेनी चाहिए.

कभी अवसर न खोएं: स्ट्रिकटली प्रोफेशनल ग्रुप के लिए टेलेंट को कमी नहीं है, क्योंकि डॉस में कैरियर बनाने वाले बहुत हैं और चाहे इस में पैसा और नाम न हो, रूटीन मेकैनिकल जिदगी तो नहीं होती, जो बड़ा संतोष देता है. जब परफॉर्मेंस हो, चाहे लाइव चाहे ऑनलाइन, खूबसूरत राजकुमारियां दिख ही जाती हैं. यदि बदन साध दे तो कभी अवसर न खोएं चाहे तालियां और थैलियां मिलें या न मिलें.



गुनाह माफ: अमेरिकी सिस्टम में राष्ट्रपति को किसी को भी किसी भी गुनाह के लिए माफ करने का हक है और इस के लिए हर राष्ट्रपति अंतिम दिनों में धड़ाधड़ माफी देता है. डोनाल्ड ट्रंप ने 100 से ज्यादा लोगों को माफ किया. उन में से एक है न्यू ओरलींस की ऐडवोकेट सीरीटा स्टेव, जिस ने जेल के डेटाबेस में चेंज कर के कई अपराधियों का रिकॉर्ड बदल दिया पर पकड़ी गई. अब वह ट्रंप कृपा से चैन की सांस ले सकती है.

बंदियों से आजादी: भारत और पाकिस्तान दोनों में क्रिकेट के प्रति दीवानगी कुछ ज्यादा ही है यहां तक कि पाकिस्तान के कट्टरपंथी औरतों को क्रिकेट टीम को रोक नहीं पाते. पाकिस्तानी महिला टीम हाल ही में साऊथ अफ्रीका गई थी और उस ने अच्छाखासा प्रदर्शन भी किया था, जबकि उन के यहां होम ग्राउंड पर काफी दिक्कतें आती हैं. डायना वेग और निदा दर जानेमाने नाम हैं और उन्होंने बहिया खेल खेला था.



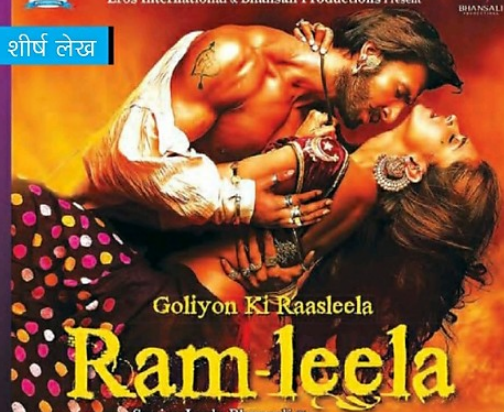


देशी खेल का भी मजा है: लैकरोस एक ऐसा खेल है, जिसे भारत में कम जाना जाता है. अमेरिका में जूते बनाने वाली कंपनी नाइक ने इस का कंपीटिशन भी चलाया हुआ है. लैकरोस असल में मूल अमेरिकी निवासियों द्वारा खेले जाने वाला खेल है, जिसे सुधार कर अब पूरे अमेरिका में खेला जाता है और औरतों की भी टीमें हैं. एक तरह से समझो कि आल इंडिया पिट्टू कंपीटिशन हो रहा है.

हुनर को सलाम: जरमनी की रेल बनाने वाली कंपनी बीबाडीयर हर तरह की मोबिलिटी सॉल्यूशन देती है और औरतों को भी पूरा प्रोत्साहन देती है. तेहरान से इंजीनियरिंग करने वाली सारा वलीपुर ने कंपनी के साथ मिल कर ऐसा प्रोग्राम बनाया है कि ट्रेन का मैनजमेंट सही रहे और इस के लिए उसे विशेष पुरस्कार दिया जा रहा है. औरतों को चुल्हेचौके में झोंकने वाले समझ नहीं पाते कि उन्हें अवसर देने से समाज व परिवार को लाभ ही लाभ है.



बच्चों की खातिर पढ़ाई छोड़ दी क्या: चिंता न करें. अब यूनिवर्सिटियों ने प्रोग्राम शुरू किए हैं कि माएं भी क्लासों में आ सकें और पढ़ाई पूरी कर कैरियर बना सकें. अब यह मांओं पर है कि जहां यह छूट नहीं है वहां मांग रखें. जब निरर्थक मंदिर मांगने से बन सकते हैं तो मांओं के लिए पढ़ाई के दरवाजे क्यों नहीं खुल सकते?



Goliyon Ki Raasleela

Ram-leela

Sanjay Leela Bhansali film

Producers Kishore Lulla & Sanjay Leela Bhansali



HUMSHAKALS

JUNE 20th JUNE 27th



HOUSEFULL 3



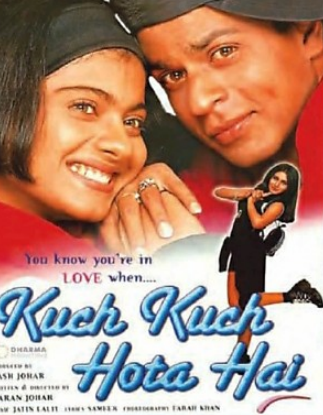
KYAA SUPERKAHAINHI



Happy Babbar



pk



अंधविश्वास और बौलीवुड

जब बौलीवुड फिल्मों और नामचीन कलाकार ही धर्म और आस्था के नाम पर अंधविश्वास के शिकार हों, तो फिर वे समाज को आईना क्या दिखाएंगे...

अं धविश्वास हमारे समाज का एक कड़वा सच है, बौलीवुड भी इस से अछूता नहीं है. अपनी फिल्म को सफल बनाने के लिए कोई हीरो, हीरोइन, गैटर या प्रोड्यूसर कोई कसर नहीं छोड़ता, अच्छी स्क्रिप्ट,

अच्छी स्टार कास्ट, अच्छी प्रमोशनल स्ट्रेटजी अपनी जगह, अपने अंधविश्वास अपनी जगह, कभी नाम से एक अक्षर हटा लिया, कभी एक ऐक्स्ट्रा अक्षर जोड़ लिया।

आइए, नजर डालते हैं ऐसे कुछ फिल्म मेकर्स पर, जिन्होंने अपनी फिल्मों की सफलता के लिए कुछ अक्षरों का साथ कभी नहीं छोड़ा:

ऐक्टरडाइरेक्टर साजिद खान की विश्वास है कि एच अक्षर उन के लिए लकी है। उन्होंने पहली फिल्म 'हे बेबी' नाम से डाइरेक्टर की थी। फिल्म दर्शकों को पसंद आई. बस, फिर क्या था, उन्होंने सोच लिया कि अब वे अपनी फिल्म का टाइटल एच से ही रखेंगे और फिर 'हाउसफुल,' 'हाउसफुल टू,' 'हमशकलस' नाम होने ही थे.

बालाजी टैलीफिल्म्स और मोशन पिक्चर्स की कोफाउंडर एकता कपूर ऐस्ट्रोलोजी और न्यूमेरोलोजी में बहुत विश्वास रखती हैं. अपने ज्योतिषी की सलाह पर उन्होंने अपने टीवी सीरियल्स के नाम 'के' से रखे, न सिर्फ 'के' से रखे, बल्कि बौक्स ऑफिस पर सफलता को गारंटी के लिए कई अक्षर यहाँ से काटे गए, वहाँ जोड़े गए. स्पेलिंग्स में खूब चेंज किया गया. फिल्मों के टाइटलस भी 'के' से रखे गए, क्योंकि मैं झूठ नहीं बोलता,' 'कुछ तो है,' 'क्या कूल हैं हम' पर कुछ सालों बाद उन्होंने 'के' से टाइटल रखना छोड़ दिया, वही टाइटल रखे जो फिल्म के लिए सही थे.

प्रोड्यूसरडाइरेक्टर करण जोहर जिन्हें उन के पिता यश जोहर ने 'कुछकुछ होता है' के डाइरेक्टर के रूप में लौंच किया था, को भी शुरूशुरू में विश्वास था कि 'के' अक्षर उन के लिए लकी है पर बाद में उन्होंने यह अक्षर छोड़ दिया. 'के' अक्षर के बिना टाइटल वाली उन की फिल्मों ने बहुत अच्छा बिजनेस किया था.

रमेश सिप्पी को भी अपनी फिल्मों के टाइटलस को ले कर बड़ा अंधविश्वास था. उन्होंने सब से पहले 1971 में 'अंदाज' फिल्म डाइरेक्टर की थी पर 'सीता और गीता' ने उन्हें मशहूर कर दिया था. फिर तो आने वाली मूवीज के टाइटल 'एस' से होने ही थे और 'शोले,' 'शक्ति,' 'सागर,' बाद में उन्होंने दूसरे अक्षरों से भी टाइटलस रखने शुरू कर दिए, क्योंकि अब 'एस' उतना लकी नहीं रहा था.

प्रोड्यूसरडाइरेक्टर मोहन कुमार, जिन्होंने 1964 में अपना नाम एनके स्थापित किया था, को अपने भाई जे ओम प्रकाश की तरह 'ए' अक्षर से मोह था. उन्होंने अपनी पहली फिल्म 'आस की पंखी' डाइरेक्ट की थी. उस के बाद 'मोम की गुड़िया' को छोड़ कर सभी फिल्में 'ए' से ही बनाई. उन की मशहूर फिल्में हैं- 'अनपढ़,' 'अमन,' 'अमीर गरीब,' 'अवतार,' 'अव्या' आदि.

प्रोड्यूसरडाइरेक्टर शक्ति सामंत ने लगभग 40 से ज्यादा हिंदी और बंगाली मूवीज का

डाइरेक्शन किया है. 'एन इवनिंग इन पेरिस' सुपरहिट होते ही इन्होंने 'ए' से ही काफी फिल्में प्रोड्यूस और डाइरेक्ट कीं जैसे 'आराधना,' 'अमर प्रेम,' 'अनुराग,' 'अमानुष,' 'अनुरोध' आदि.

असफलता से डर

आम इंसानों से अलग समझा जाता है फिल्म स्टार्स को पर एक क्षेत्र हैं, जिस में वे एक आम इंसान की तरह ही व्यवहार करते हैं. वह यह कि अपनी असफलता से डरते हैं. अपनी फिल्मों को सफल बनाने के लिए अंधविश्वासों के फेर में पड़ ही जाते हैं. कोई अपने नाम को स्पेलिंग बदलता रहता है, कोई धागों, नागों में उलझा रहता है.

आइए, जानते हैं कुछ ऐसी सीलिब्रिटीज के बारे में, जिन्हें अपने अंधविश्वास पर खूब विश्वास है:

आमिर खान: परफेक्शनिस्ट आमिर खान का विश्वास दूसरों से थोड़ा अलग है. आमिर अपनी मूवीज का दिसेंबर और क्रिसमस पर रिलीज होना लकी मानते हैं. वे अपने कैमस को क्रिसमस गिफ्ट देना चाहते हैं. आमिर 2007 में 'तारे जमीन पर' की सफलता के साथ इस परंपरा को निभाते आए हैं. 'गजनी,' 'श्री इंडियट्रस,' 'धूम श्री,' 'पी के' फिल्में इस की उदाहरण हैं.

दीपिका पादुकोण: दीपिका पादुकोण अपनी फिल्म के रिलीज होने से पहले सिडिडिवाक्क मंदिर जरूर जाती हैं. 'चे जवानी है दीवानी,' 'बेनार्ई एक्सप्रेस,' 'गोलियों की रासलीला,' 'गमलीला' से वे इस परंपरा को निभाती रही हैं.

शाहरुख खान: बीलीवुड के बादशाह शाहरुख खान को नंबरस की पावर में बहुत विश्वास है.

उन को हर कार के स्पेशल डिजिटर्स होते हैं- 555. उन

की कारों की हर प्लेट पर यह नंबर होना जरूरी है, अगर ये नंबर नहीं हो पाते हैं, तो वे कार नहीं लेते, ऐसा कहा जाता है.

कैटरिना कैफ: कैटरिना कैफ अपनी फिल्मों की सफलता का श्रेय अजमेर शरीफ को देती हैं जहाँ वे अपनी हर मूवी के रिलीज होने से पहले जरूर जाती हैं. एक बार वहाँ मिनी स्कर्ट पहनने के कारण विवादों में भी फंसी थीं, पर इस बात ने उन्हें आगे वहाँ जाने से नहीं रोका और वे 'धूम श्री,' 'जब तक है जान,' 'एक था टाइगर' और 'न्यूयॉर्क' के समय से जा रही हैं.

जुही चावला: कोलकाता नाइट राइडर्स की कोओनर जुही चावला मैच से पहले अपना कोई इंटरव्यू नहीं देतीं, एक बार इन्होंने मैच से पहले इंटरव्यू दे दिया था तो उन की टीम हार गई थी.



माधुरी दीक्षित, महिमा चौधरी, मीनाक्षी शोषा और मनीषा कोइराला अपने नाम के शुरूआत अक्षर 'एम' के अलावा भी इन सब में एक बात कौमन है कि इन सब को सुभाष घई ने डायरेक्ट दिया है. कहा जाता है कि सुभाष घई उन ऐक्ट्रेस को कास्ट करना पसंद करते हैं, जिन के नाम उन के लकों अक्षर 'एम' से शुरू होते हैं. महिमा को यह नाम सुभाष घई ने ही दिया था, उन का असली नाम ऋतु चौधरी था.

संजय दत्त: अगर आप कोई कार 4S4S नंबर की देखें तो कार के अंदर एक बार झंक लें. इस कार में संजय दत्त हो सकते हैं. नंबर 9 से इन्हें खास लगाव है, इसलिए कार के नंबर में पांच और चार को जोड़ कर नी सोचा गया है.

अमिताभ बच्चन: अमिताभ बच्चन कौरोपेशन लिमिटेड ने अमिताभ को दिवालिया का दिवाधा था, एक सेफायर रिंग पहनी गई और कौन बनेगा करोड़पति शुरू हो गया. शो ने कड़्यों को करोड़पति बना दिया, जिन में सब से बड़े करोड़पति अमिताभ हो रहे.

रणवीर कपूर: रणवीर कपूर अपनी मां की वर्ष डेट नंबर 8 को लकी समझते हैं और कोशिश करते हैं कि उन की कारों के नंबर 8 ही हों पर लकी चारम मेंवेश काम नहीं करता, 'बेशर्म' मूवी याद है न आप को ?

शिल्पा शेट्टी: रिपोर्ट्स कहती हैं



कि शिल्पा शेट्टी अपनी कलाई पर तब 2 चड़ियां पहनती हैं जब उन की टीम राजस्थान

रोयल्स खेलती है.

अक्षय कुमार: अक्षय कुमार अपनी फिल्म के रितीज होने से पहले विदेश चले जाते हैं, उन्हें डर रहता है कि उन के इंडिया में रहने से उन की फिल्म के बॉक्स ऑफिस कलैक्शन पर असर पड़ेगा.

एकता कपूर: एकता कपूर की ही तरह राकेश रोशन को भी अक्षर 'के' से बहुत लगाव है, 'कोयला' से ले कर 'कृश श्री' तक उन को फिल्मों के नाम 'के' से ही शुरू हुए हैं.

बड़े परदे पर समयसमय पर ऐसी खूब फिल्मों आई हैं, जिन्होंने समाज में अंधविश्वास फैलाने में कोई कसर नहीं छोड़ी. समाज में दिनबदिन बढ़ते अंधविश्वास को खत्म करने की कोशिश में डाक्टर नैडर दाभोलकर को तो अपनी जान भी गंवानी पड़ गई. हिंदी सिनेमा दिनबदिन जहाँ रिपैलिस्टिक भी हो रहा है वहीं मनोरंजन के नाम पर ऐसी सैकड़ों फिल्मों भी बनीं, जिन्होंने अंधविश्वास और झूठी मान्यताओं को फैलाने में अपना योगदान दिया, तो आज डालते हैं ऐसी ही कुछ फिल्मों पर एक नजर:

करण अर्जुन: "मेरे करण अर्जुन आएंगे..." राखी के इस डायलॉग के आज तक इंटरनेट पर कई मीम्स बनते हैं. इस एकलान थ्रिलर में शाहरुख और सलमान के पुनर्जन्म पर कई अंधविश्वास दिखाई दिए जो काफी हिट रहे. बॉलीवुड में पुनर्जन्म पर आधारित कहानियां हमेशा से लोकप्रिय रही हैं, तर्क से वैसे भी हमें कोई लेनादेना नहीं होता, फिल्मों में तो बिल्कुल भी नहीं.

व्हाट्स योर राशि: ज्योतिष शास्त्र हमारे समाज में अहम भूमिका निभाता है, यह फिल्म मधु ने के नोबल किंबोली रवेसवुड पर आधारित थी. विदेश से आया हीरो राशियों के हिसाब से यहाँ लड़कों देखता है, जब फिल्म में यह दिखा दिया गया कि एक विदेशी लड़का भी इन राशि, ज्योतिष के चक्कर में पड़ सकता है, तो बेचारे यहाँ के लोकल लड़कों को क्या कहा जाए जो ऐसी बातों को सुनते हुए ही बड़े होते हैं. अंत अच्छा था.

राज 3: इस हॉरर थ्रिलर में विप्राशा यामु एक सफल ऐक्ट्रेस की भूमिका निभाती है, तभी उस की प्रतिद्वंद्वी ईशा गुप्ता की एंट्री होती है. अपने कैरियर को गिरता देख वह इन्हां से ब्लैक मैजिक की शरण लेती है. तर्कहीन स्टोरी के बाद भी फिल्म पसंद की गई थी. कारण वही है जिसे ध्यान में रख कर ऐसी फिल्में बनाई जाती हैं. कुछ दर्शकगण ऐसी फिल्मों को बहुत पसंद करते हैं.

जब तक है जान: काफी मैलोड्रामेटिक टिवेंस्टस वाली मूवी थी, कैटरीना कैफ फिल्म में इतनी अंधविश्वासी हो जाती है कि भगवान के साथ ही संदेवाकों करने लगती है. फिल्म मनोरंजक कही गई, भगवान के साथ की गई बातों को सहज रूप में ही लिया गया. हर ईसान यही तो करता है. इस में किसी को कोई आपत्ति थी ही नहीं, बड़ी स्टारकास्ट के साथ फिल्म हिट ही रही.

एक थी डायन: कनान अय्यर के डार्कनेशन में बनी फिल्म में कई सुपर मैचुरल इवेंट्स दिखाए गए, यह फिल्म एक भूतनी के इंगीट चूमती है. जैसे ही फिल्म रितीज हुई, इस पर अंधविश्वास फैलाने के आरोप लगे. इस के खिलाफ मोरचे, विरोध हुए, पर मेकर्स ने ऐसा कोई कनेक्शन होना स्वीकार नहीं किया.

हमारी फिल्मों में धर्म से जुड़ी राजनीति को खूब आधार बनाया जाता है, संस्कारी फिल्मों इस तरह बनाई जाती हैं जिन में दिखाया जाता है कि सब की बात मानने वाली लड़की अच्छी है, सिगरेट पीने और ड्रिंक करने वाली लड़की बुरी. अपनी इच्छाओं को घर वालों के कहने पर कुरबान करने वाली लड़की महान है, उस का फर्ज है कि वह अपनी इच्छाओं का गला घर वालों के कहने पर घोट दे.

'हमराज' फिल्म में माला सिन्हा, अशोक कुमार और सुनील दी थे, माला सिन्हा को



संस्कृति और संस्कार के नाम पर अपने प्रेमी सुनील दा की जगह अपनी मृत बहन के प्रौढ़ पति को अपना बनाना पड़ता है, अपने प्यार की कुरबानी देनी पड़ती है.

बड़बाल्या की हर फिल्म में खूब मंदिर, पूजापाठ वाले सीन होते हैं, घरों में विशाल मंदिर बने होते हैं, पूजापाठ वाले गाने होते हैं, सिर्फ ब्राह्मण लेखक ही लगातार फिल्मों के माध्यम से धर्म का प्रचार नहीं कर रहे, मुसलिम लेखक भी देखेदेखी धार्मिक भावनाओं का खूब सहारा लेते आए हैं.

सलीम जावेद की 'कुली' में 786 का खूब प्रचार किया गया, और भी कई फिल्मों में इस जोड़ी ने धर्म का प्रचार करने का मौका नहीं छोड़ा था, हमारे यहाँ हर धर्म की एक छवि बना ली गई है, हिंदू लड़की साड़ी पहने होगी, मुसलिम लड़की ने बुरका या स्कार्फ पहना होगा, क्रिश्चियन लड़की या तो सैक्रेटरी होगी या उस ने एक फ्रीक पहनी होगी, पात्रों का चित्रण धर्म से जोड़ कर दिया जाता है. धर्म और संस्कृति की सीख देती फिल्मों को देख कर पुरातनपंथी सोच वाले, लकीर के फकीर दर्शक खुश होते हैं.

भारत में धर्म एक बहुत संवेदनशील मुद्दा है. इस पर बहुत बार बहुत कुछ कहा जाता है. धर्म और आस्था का संबंध उस डिवाइन पावर से परसलन समझा जाता है, आधुनिक समय में इस पर कान्ही खुल कर बोलने को कोशिश भी होती रही है, समाज बहुत बदला है पर आज भी सदियों पुरानी रस्में वैसे की वैसे ही हैं. कुछ धार्मिक रस्मों के खिलाफ उठी आवाज को धर्म, संस्कृति का अपमान समझ लिया जाता है, बीलीवुड ने ऐसे मुद्दों पर भी फिल्म्स बनाई हैं, जिन्हें धार्मिक, राष्ट्रवादी कहे जाने वाले लोगों ने बैन करवाने के लिए उन की रिलीज से पहले ही कई विरोध किए, ऐसी ही कुछ फिल्में हैं-

पी के: इस हिट फिल्म में आमिर खान ने पी के की भूमिका निभाई थी जो एक एलियन है और एक रिसर्च मिशन पर हमारे प्लैनेट पर आता है. भारत में आ कर वह कई तरह की धार्मिक आस्थाओं और समाज में फैले अंधविश्वासों को देख कर बहुत हैरान होता है. फिल्म अपने समय की बड़ी हिट रही पर विश्व हिंदू परिषद और बजरंग दल की इस फिल्म को बहुत आलोचना सहनी पड़ी, क्योंकि उन्हें लगा कि इस फिल्म ने धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाई है.

ओएमजी: ओह माई गौड- शायद ही कभी एक नास्तिक चरित्र को मुख्य चरित्र के रूप में किसी फिल्म में इस तरह बनाया गया हो. कंजी लाल मेहता (पेरश रावल) के और उस के भगवान के विरुद्ध केस के चारों ओर घूमती है. फिल्म 'गौडमैन' और अंधविश्वास पर हमला करती है. धर्म के ठेकेदार राजनीतियों ने इस के

लौड ऐक्टर्स के खिलाफ केस किए जो स्वाभाविक ही था. इस मुद्दा को यूएस में बैन भी कर दिया गया था.

माय नेम इज खान: करण जौहर ने माय नेम इज खान बना कर इसलामोफोबिया के खिलाफ बोलने का फैसला किया. 19/11 के वाद एक छोटा बच्चा इसलिए मार दिया जाता है, क्योंकि उस का लास्ट नेम खान है. रिजवान खान (शाहरुख खान) यूएस के प्रिंसिडेंट से मिलने के लिए निकल पड़ता है, यह बताते से फिल्में कि उस का नाम खान है और वह आतंकवादी नहीं है. फिल्म ने किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंचाया पर शिव सेना ने इसे रिलीज होने से रोकने की कोशिश की.

मिस्टर ऐंड मिसेज अय्यर: फिल्म में कोंकणा सेन शर्मा एक हिंदू ब्राह्मण स्त्री हैं, मीनाक्षी एस अय्यर और राहुल बोस हैं, राजा चौधरी, एक मुसलिम युवक, उसे हिंदू नेशनलिस्ट भीड़ से बचाने के लिए मीनाक्षी पतिव्रती होने की ऐक्टिंग करती है. जब उसे पता चलता है जिसे उस ने बचाया है और जिस के साथ पानी की बोलत शेयर कर ली है, वह एक मुसलिम है, उस का रिपेक्शन देखने लायक होता है. यह दूर्य आज के समाज की एक सच्ची तसवीर पेश कर देता है कि हमारे दिल में दूसरे धर्मों के लिए किस तरह की भावनाएं रहती हैं.

वाटर: दीपा मेहता की इस फिल्म में हमारे समाज में बालविवाह और विधवाओं के साथ हुए व्यवहार की झलक देखने को मिली. आज भी देश के कई भागों में विधवा विवाह को अनुमति नहीं है और उन्हें अपना बाकी का जीवन अपने अतीत से पूरी तरह कट कर किसी आश्रम में बिताना पड़ता है. फिल्म के रिलीज होने से पहले ही निर्माताओं को बड़े विवाद झेलने पड़े, फिल्म सेंसर्स को नष्ट किया गया, सुसाइड प्रोटैस्ट की धमकियां दी गई.

आंखों देखी चीजों का असर ईसान पर ज्यादा पड़ता है. आज के इस मीडियन खंड टेक्नोलॉजी भरे युग में अंधविश्वास फैलाने वाली फिल्में लोगों को पीछे धकेल देती हैं. कुछ लोग इन अंधविश्वासों और अजीबोगरीब घटनाओं को सच भी मान लेते हैं, जो उन के जीवन पर गलत असर डालती हैं.

अंधविश्वास हमारे समाज के वे विश्वास हैं जो तर्क से परे होते हैं. किसी दिन कोई काम हो गया, वह दिन लकी हो गया, किसी चीज को पहनने से कोई काम हो गया, वह चीज शुभ हो गई. कहीं जाने से कोई काम हो गया, वह जगह शुभ हो गई, हम लोग दिमाग पर कम जोर डालते हैं, अपने विश्वासों पर अधिक. पर यह बात भी स्पष्ट है कि कोई सैलिब्रिटी हो या आम ईसान, असफलता का डर सब को सताता है और फिर ईसान मुड़ जाता है कई तरह के अंधविश्वासों की तरफ.

—पूनम अहमद ●



मनोहर कहानियां

मनोहर कहानियां पर आधारित

क्राइम, थ्रिलर, हॉरर

की अनोखी पेशकश अब

TATA sky
अद्भुत कहानियां

पर

Tune in to 144

आपराधिक घटनाओं की सत्य और
ताजा रिपोर्टिंग

पुलिस अधिकारियों से बातचीत पर
आधारित

पैसा, प्रेम, सैक्स, धोखा, छलफरेब,
प्रपंच का परदाफाश

अपराधों के बारे में जानिए और
सतर्क रहिए



खरीदें
बुक स्टाल से
हर महीने 10 तारीख
तक नया अंक
उपलब्ध

हर माह कथा रूप
में नई कहानियां
नए तेवर और कलेवर
के साथ

केवल Rs 500 में वार्षिक ग्राहक
बने और प्रतिमाह रजिस्टर्ड डाक से पाएं
अपनी मनपसंद पत्रिका मनोहर कहानियां
Subscription@delhipress.in



साथ ही पढ़िए सत्यकथा हर महीने

DELHI
PRESS
MAGAZINES

33 Magazines | 10 languages | 2.2 Crore Readers



अगर आप कम समय में अपनी स्किन पर ब्राइटनेस व ग्लो चाहती हैं, तो इन टिप्स पर गौर फरमाएं...

ऐसे पाएं क्रीमी कौप्लैक्शन

आप चाहती हैं कि आप की स्किन हमेशा चमकती रहे, आप का फेस हमेशा पार्टी के लिए रेडी रहे, लेकिन एक रात या फिर एक दिन में ऐसा नहीं हो सकता. इस के लिए आप को अपनी स्किन की खास केयर करने की जरूरत होती है.

बीडी को डीटोक्स करने से करें शुरुआत

चाहे डीटोक्स डाइट की बात हो या फिर डीटोक्स ड्रिंक की, यह सीधे तौर पर शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकाल कर उस में नई जान डालने का काम करता है. जब एक बार अंदर का सिस्टम ठीक हो जाता है तो स्किन भी नैचुरली ग्लो करने लगती है. ऐसे में आप अपने दिन की शुरुआत नीचू पानी से करें.

आप ब्रेकफास्ट के साथ नारियल पानी या जूस भी ले सकती हैं, क्योंकि यह शरीर को डीटोक्स कर के आप की सुंदरता को हमेशा बनाए रखने का काम करता है.

भले आप कितनी भी क्रोमस यूज कर लें, लेकिन जब तक स्किन अंदर से साफ व हाइड्रेट

नहीं रहेगी, तब तक क्रोमस भी कुछ ही समय तक असर देंगी. इसलिए आप खूबसूरत स्किन चाहती हैं तो अपनी बीडी को डीटोक्स करना न भूलें.

फॉलो सीटीएम रूटीन

शरीर को आप अंदर से तो अपनी डीटोक्स डाइट व ड्रिंक से क्लीन कर रही हैं, लेकिन यह भी जरूरी है कि धूलमिट्टी व प्रदूषण के कारण स्किन को ऊपरी सतह पर गंदगी व जर्म्स एकोत्रित होने शुरू हो जाते हैं, जिन्हें सीटीएम रूटीन यानी क्लींजिंग, टोनिंग व मॉइस्चराइजिंग से प्रीपर केयर करने की जरूरत होती है ताकि स्किन पर जर्म्स व गंदगी न रहने पाए.

ऐसे में जब भी आप टोनर का चयन करें तो देखें कि उस में रोज वाटर, ऐलोवेज और ऐसीशियल ऑयल जरूर हो, क्योंकि ये स्किन को कूलिंग इफेक्ट देने के साथसाथ स्किन से गंदगी को रिमूव कर कौप्लैक्शन को इंयूव करने का काम भी करते हैं.

वहीं अगर आप अपने लिए क्लींजर का चयन करें तो उसे अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रख कर ही खरीदें. जैसे अगर आप की स्किन

औयली या फिर स्किन पर ऐक्ने की प्रोब्लम है तो ऐसे क्लींजर का चयन करें, जिस में रेटिनल या फिर सैलिसिलिक ऐसिड हो.

यह औयली स्किन के लिए मैजिक का काम करता है, वहीं अगर आप की स्किन सेंसिटिव है तो आप का क्लींजर ऐसा होना चाहिए, जिस में केरामोडेस और ग्लिसरीन मिला हो. क्योंकि यह स्किन के मॉइस्चर को लौक करने के साथसाथ स्किन को ड्राईनेस और इंचिग से बचाता है और जब बात हो मॉइस्चराइजर की तो वह ऐसा हो, जिस में ग्लिसरीन, हायलुरोनिक ऐसिड, विटामिन ई आदि मिला हुआ हो. क्योंकि ये स्किन के मॉइस्चर को लौक कर के उसे हाइड्रेट रखने का काम करते हैं. इसलिए आप अपनी स्किन पर नियमित सीटीएम रूटीन को जरूर फॉलो करें.

जरूरी है डी टैन पैक

ज्यादा देर बाहर रहने के कारण स्किन टैन होने लगती है, जिस से धीरे-धीरे स्किन को टोन बदलने के कारण वह खराब होने लगती है. फिर यही अगइवन टोन जब अन्य लोग भी नोटिस करने लगते हैं तो शर्मिंदगी महसूस होती है. तब न कुछ पहनने को मन करता है और न ही खुद को संभारने का. ऐसी स्थिति में आप परेशान न हों, बल्कि हर 15 दिन में अपने चेहरे पर डी टैन पैक अप्लाई करें.

यह आप की स्किन को हाइड्रेट, नरिश, ब्राइट व क्लीन बनाने का काम करता है. वस जब भी आप डी टैन पैक खरीदें तो देखें कि वह डर्मैटोलॉजिस्ट टेस्टेड होने के साथ कृपेल्टी व पैराबेन फ्री हो.

केमिकल पील टैक्नीक

पौलूशन वाली लाइफ में हमें स्किन की ऐक्सप्टा केयर की जरूरत होती है ताकि वह फिर से पुनर्जीवित हो कर खिल उठे. ऐसे में केमिकल पील टैक्नीक बेहद असरदार साबित होती है. इस में स्किन के टैक्सचर को इंयूव करने के साथ ही उसे स्मूद भी बनाया जाता है. इस में आउटर लेयर पर वर्क कर के उसे रिमूव किया जाता है ताकि न्यू स्किन ज्यवादा हैल्दी व स्मूद बने.

कि तरह के पील्स हैं. लैक्टिक पील, जो मिल्क से बना होने के कारण ड्राई और सेंसिटिव स्किन के लिए बेंस्ट माना जाता है. ग्लूकोलिक पील स्किन को ऐक्सफोलिएट करने के साथ ही स्किन में नई जान डाल कर उसे एजिंग से बचाने का काम भी करता है.

वाटलाइज पील में सिट्रिक, लैक्टिक और सैलिसिलिक ऐसिड होने के कारण यह स्किन की पिगमेंटेशन को कम कर के स्किन की क्वालिटी को इंयूव करने का काम करता है. पिगमेंट बैलेंसिंग पील न सिर्फ स्किन से पिगमेंटेशन को कम करता है, बल्कि दागधब्बों को भी दूर करने का काम करता है.

—पारुल भटनागर ●

प्रतपापेध्वर

१८७२ से अखुर्वेब सेवा

बाहर जाएँ तो
सिर्फ खुशियाँ लाएँ,
बीमारियाँ नहीं.
करें स्वामला से शुरुआत.



स्वामला से
शुरुआत

रोग प्रतिरोधशक्ति बढ़ाए
पाचन सुधारे
शारीरिक क्षमता सुधारे
एकाग्रता और केन्द्रित होने में सुधार करे
यौवन अवस्था बरकरार रखे
स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना में सहायता करे

हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक

बयस्कों के लिए
1 बड़ा चम्मच
(15 ग्राम)
दिन में दो बार
बच्चों के लिए (12+ वर्ष)
1 छोटा चम्मच
(5 ग्राम)
दिन में दो बार





प्रोटीन कब और कितना लें

हमारे शरीर के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी पोषक तत्व है, लेकिन यह कब और कितनी मात्रा में लें, यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है...

हमारे शरीर का बृनियदी दांचा छोटेछोटे सैल्स यानी कोशिकाओं से मिल कर बनता है, ये छोटेछोटे सैल्स प्रोटीन से बनते हैं। इसलिए शरीर को भीतर से मजबूत बनाने के लिए प्रोटीन बहुत अहम रोल निभाता है और यह सब से जरूरी पोषक तत्वों में से एक है। लेकिन सिर्फ प्रोटीन लेने से बात नहीं बनती, बल्कि यह जानना भी बहुत जरूरी होता है कि किस व्यक्ति को कितना प्रोटीन लेना चाहिए ताकि उस के शरीर को जरूरतें पूरी होने के साथसाथ उसे फायदा मिल सके।

जानते हैं, इस संबंध में फरोदाबाद के 'एशियन इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज' को डाइटीशियन डाक्टर विभा से :

क्यों जरूरी है प्रोटीन

हमारे शरीर का 18-19% भार प्रोटीन के कारण ही होता है। प्रोटीन हमारी मांसपेशियों, रक्त, हृदय, फैफडों, कोशिकाओं को स्वस्थ व

हैल्दी बनाने का काम करता है। यही नहीं यह हमारी इम्युनिटी को भी वृद्ध करने का काम करता है, जिस से हम बीमारियों से लड़ने में सक्षम बन पाते हैं। यह ऐसा माइक्रो-न्यूट्रिएंट होता है, जिस को शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए आवश्यकता होती है।

इसीलिए इसे हमें अपनी डाइट में पर्याप्त मात्रा में लेने की जरूरत होती है। लेकिन इंडियन मार्केट रिसर्च ब्यूरो को एक रिपोर्ट के अनुसार, आजकल लोगों को डाइट में अनहेल्दी फूड की मात्रा ज्यादा और हैल्दी फूड, जिस में प्रोटीन की मात्रा कम होती जा रही है, जिस के कारण वे अपने दैनिक कार्यों को स्फूर्ति से करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं, जो सीधे तौर पर उन की प्रोडक्टिविटी पर प्रभाव डालता है। इसलिए आप अपनी डाइट से प्रोटीन को इग्नोर करने की भूल न करें।

इम्युनिटी को वृद्ध करें

सभी इस बात से परिचित हैं कि यदि इम्युनिस्टिम मजबूत होता है तो आप बीमारियों से लड़ पाते हैं। ऐसे में प्रोटीन ऐंटीबॉडीज को बनाने में मदद करता है, जिस से शरीर किसी भी तरह के

इन्फेक्शन से लड़ने में सक्षम हो पाता है। हमारे रक्त में एंटीबोडीज एक तरह का प्रोटीन होता है, जो शरीर पर खतरनाक वरिष्ठ से हमला करने वाले वायरस और बैक्टीरिया से बचाने का काम करता है। ये बाहरी तत्व सैल्स में प्रवेश करते हैं। ऐसे में प्रोटीन एंटीबोडीज बना कर इन्हें बाहर निकालने का संकेत देता है, जिस से आप का शरीर बीमारियों से बच पाता है।

फ्लूड को बैलेंस करे

शरीर को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए प्रोटीन शरीर में फ्लूड के बैलेंस को बनाए रखने का काम करता है। आप के रक्त में एल्ब्यूमिन और ग्लोब्यूलिन नामक प्रोटीन मौजूद होते हैं, जो शरीर के फ्लूड को बैलेंस रखने का काम करते हैं, लेकिन अगर आप प्रोटीन की प्राप्त मात्रा में सेवन नहीं करते हैं, तो इन 2 तत्वों की मात्रा शरीर में कम होने से आप को पेट संबंधित दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

यैसेंजर का काम

प्रोटीन हमारे शरीर में सूचनाओं को पहुंचाने का काम करता है। यह हैल्दी सैल्स के निर्माण यानी वायरस व बैक्टीरिया को पहचानने वाले सैल्स का निर्माण करने का काम करता है, जिस से शरीर को समय पर सिग्नल मिलने से बाहरी तत्व शरीर को नुकसान नहीं पहुंचा पाते हैं।

कुछ प्रोटीन कोशिकाओं, टिशू और ऑर्गन तक रक्त के माध्यम से संदेश पहुंचाते हैं, जिस से ये प्रोटीन वाहक को उसी कोशिका की सहायता के साथ बँड कर देते हैं, जिस से शरीर को सुस्वादा प्रदान होती है।

हड्डियों को मजबूती प्रदान करे

प्रोटीन एक ऐसा पोषक तत्व है, जो हड्डियों को मजबूती प्रदान करने का काम करता है। इस का भोजन में अभाव होने से आप को ऑस्टियोपोरोसिस की भी शिकार हो सकती है। प्रोटीन हड्डियों, लिगामेंट्स और संयोजी ऊतकों

को हैल्दी रखने का काम करता है। बढ़ती उम्र में प्रोटीन की कमी से कूल्हा का फ्रैक्चर व हड्डियों के कमजोर होने के कारण ये आसानी से टूटने लगती हैं। इसलिए इस का सेवन जरूरी है।

प्रोपर ग्रोथ के लिए

शरीर को ग्रोथ व टिशूज की मरम्मत के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है। सामान्य स्थिति में शरीर प्रोटीन को टिशू बनाने व रिपेयर करने में इस्तेमाल करता है। कुछ विशेष स्थितियों में जैसे प्रेगनेंसी, ब्रेस्टफीडिंग के दौरान कोई बीमारी होने पर यह ज्यादा मात्रा में प्रोटीन का इस्तेमाल करने लगता है, जिस के लिए अपनी डाइट में प्रोटीन का इंटेक बढ़ाने की जरूरत होती है।

न्यूट्रिएंट्स का वाहक

ट्रान्सपोर्ट प्रोटीन रक्तावाहिकाओं के माध्यम से पदार्थों को सैल्स के अंदर, बाहर ले जाने का काम करते हैं। इन प्रोटीन्स के जरिए जिन पदार्थों को ले जाया जाता है उन में विटामिन, मिनरल्स, ब्लड शुगर, ओक्सीजन, कोलेस्ट्रॉल इत्यादि शामिल होते हैं, जो शरीर की पोषक संबंधित जरूरतों को पूरा करने का काम करते हैं।

उदाहरण के लिए हीमोग्लोबिन एक तरह का प्रोटीन है, जो फेफड़ों से ऑक्सीजन ले जा कर टिशू तक पहुंचाने का काम करता है। ठीक

तनाव को करें कम

2018 में जर्नल न्यूट्रिशनल न्यूरोसाइंस में प्रकाशित रिव्यू के अनुसार, हाई फाइबर रिच डाइट लेने से आप को थकान नहीं होती, स्ट्रेस व डिप्रेशन भी कम होता है। आज के लाइफस्टाइल में प्रतिस्पर्धा के कारण लोग ज्यादा स्ट्रेस में रहने लगे हैं, जिस से काम को ब्यालिटि पर असर पड़ने लगा है। लोग डिप्रेशन के शिकार होते जा रहे हैं। ऐसे में प्रोटीन रिच डाइट तनाव को कम करने में मददगार साबित होगी।

इसी तरह लिपोप्रोटीन अन्य फैट्स को ब्लड तक पहुंचाने का काम करता है।

वजन कम करने में मददगार

प्रोटीन आप के मेटाबोलिज्म को बूस्ट कर के कुछ खास तरह के वेट रेगुलेटिंग हार्मोंस में बदलाव करने का काम करते हैं। असल में हमारा ब्रेन ही हमें सिग्नल देता रहता है कि हमें कब व कितना खाना है, लेकिन जब इन हार्मोंस का संतुलन बिगड़ने लगता है तब हमें समझ नहीं आता कि हमें कितना खाना है।

ऐसे में प्रोटीन का ज्यादा मात्रा में सेवन शरीर में ज्यादा भूख लगने वाले हार्मोंस को कंट्रोल कर के आप के पेट को लंबे समय तक

फूल रखने का काम करता है, जिस से आप के शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स भी मिल जाते हैं और आप ओवर ईटिंग को रोकने से भी बचते हैं।

रोज कितना प्रोटीन लेने की जरूरत

एल्ट्रड पुरुष, महिलाओं व बच्चों को :

आप को हर रोज 1 ग्राम प्रति किलोग्राम बॉडी वेट के हिसाब से प्रोटीन लेना चाहिए, जैसे अगर आप का वजन 60 किलो है तो आप को रोजाना 60 ग्राम प्रोटीन लेना होगा।

प्रेगनेंट महिलाओं को :

1 ग्राम प्रति किलोग्राम बॉडी वेट के हिसाब से। इस के अतिरिक्त 23 ग्राम बॉडी ग्रोथ के लिए।

दूध पिलाने वाली माओं को 55 ग्राम के साथ 19 ग्राम और।

0-6 महीने के बच्चों को 1.1 ग्राम प्रति किलोग्राम बॉडी वेट के हिसाब से।

6-12 महीने के बच्चों को 1.6 ग्राम प्रति किलोग्राम बॉडी वेट के हिसाब से।

1-3 साल के बच्चों को 17 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

4-6 साल के बच्चों को 20 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

7-9 साल के बच्चों को 29.5 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

10-12 साल के लड़कों को 40 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

10-12 साल की लड़कियों को 41 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

13-15 साल के लड़कों को 54 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

13-15 साल की लड़कियों को 52 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

16-17 साल के लड़कों को 61 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

16-17 साल की लड़कियों को 55.5 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

किन खातों से कितना प्रोटीन

दाल : दालों में फैट कंटेंट बहुत कम होता है और ये प्रोटीन में रिच होती हैं। इसलिए आप को रोजाना अपने मील में दाल शामिल करनी चाहिए। एक बाउल दाल से आप को 7 ग्राम प्रोटीन मिलता है।

अंडे : चाहे

आप उबले हुए अंडे खाएं या फिर आमलेट बनाकर खाएं, ये विटामिन, मिनरल्स प्रोटीन में रिच होते हैं। 2 उबले अंडों से आप को 10 ग्राम प्रोटीन मिलता है।

चिकन : अगर आप मसल्स बनाने व वजन



रिस्कन को बनाएं जवां

आप भी चाहते होंगे कि आप की रिस्कन हमेशा जवां रहे। लेकिन बढ़ती उम्र में सैल्स कमजोर होने लगते हैं, जिस से आप को एजिंग की समस्या का सामना करना पड़ता है। लेकिन टोक्यो स्थित मैडिकल एंड डैट न्यूनिवर्सिटी में हुए शोध में कोला 17ए1 प्रोटीन के बारे में पता लगाया है, जो पतले व कमजोर सैल्स मरम्मत करने का काम करते हैं। जिस से आप हमेशा जवां दिख सकते हैं। यानी ये प्रोटीन आप को खूबसूरती को बढ़ाने का काम करते हैं।



को कम करने के बारे में सोच रहे हैं तो चिकन बैस्ट ऑप्शन है. यह प्रोटीन रिच होता है. अगर आप 2 पीस चिकन खाते हैं

तो आप को उन से 22-25 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

फिश: सीफूड प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत होता है, क्योंकि यह फेट में लो होने के साथ ओमेगा 3 फेटी एसिड का अच्छा स्रोत माना जाता है. अगर आप थोड़ी मात्रा में भी फिश का सेवन करते हैं तो उस से आप को 15-18 ग्राम प्रोटीन की प्राप्ति होती है.

पनीर: पनीर व टोफू में हाई प्रोटीन होने के साथसाथ यह

देरों न्यूट्रिएंट्स जैसे कैल्सियम, विटामिन बी-12 और आयरन का स्रोत भी होता है. अगर आप

100 ग्राम पनीर अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो आप को उस से 8-9 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

दूध: दूध में हाई क्वालिटी प्रोटीन होता है, जिस में सभी जरूरी अमीनो एसिड्स होते हैं. अगर आप 1 गिलास दूध पीते हैं तो उस से आप को 8-9 ग्राम प्रोटीन मिलता है. साथ ही शरीर को अमीनो एसिड की जरूरत भी पूरी होती है.

दही: दही प्रोबिओटिक है और यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होता है. यह दूध के मुकाबले आसानी से पचने वाला होता है. अगर आप रोजाना एक बाउल दही का सेवन करते हैं तो उस से आप को 5-6 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

स्पाउट्स: अनेक अध्ययनों में यह साबित हुआ है कि स्पाउट्स प्रोटीन कंटेंट को बढ़ाने में मदद करता है. इस में बहुत

अधिक मात्रा में अमीनो एसिड्स होते हैं, साथ ही यह पचने में भी आसान होता है. स्पाउट्स के एक बाउल से आप को 9 ग्राम प्रोटीन मिल जाएगा.

बेसन: बेसन प्रोटीन रिच होने के साथसाथ

यह भूख को शांत करता है, जिस से फिट रहने में मदद मिलती है. बेसन के 2 चिले से 9-10 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

मखाने: ये प्रोटीन में रिच व फेट्स में काफी लो होते हैं, साथ ही आप को वज़ी को लंबे समय तक फुल रखते हैं, जिस से आप को वजन कम करने में मदद मिलती है. मुट्ठी भर मखानों से आप को 5-6 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

भुने चने: चने प्रोटीन रिच होने के कारण फाइबर का अच्छे स्रोत होते हैं. इन्हें दिल की सेहत के लिए भी अच्छा माना जाता है. एक बाउल भुने चनों से आप 10 ग्राम प्रोटीन ले सकते हैं.

राजमा व छोले: ये प्रोटीन के साथसाथ कौपर, आयरन के अच्छे स्रोत होते हैं. ये ब्लड शुगर को ठीक रखने के साथसाथ आप की इम्यूनटी को बूस्ट करने का भी काम करते हैं.



यह भी जानें

- प्रोटीन अमीनो एसिड्स से बने होते हैं, जो सैल्स के बिल्डिंग ब्लॉक्स के रूप में कार्य करते हैं.
- कुछ प्रोटीन्स आप के पूरे शरीर में पोषक तत्वों का परिवहन करते हैं, जबकि अन्य उन्हें स्टोर करते हैं.
- मानव शरीर में 1,00,000 तरह के प्रोटीन होते हैं, जो 20 अलग प्रकार के अमीनो एसिड्स से मिल कर बनते हैं. शरीर का 18-19% भार प्रोटीन के कारण होता है.
- बाल और नाखून केराटिन प्रोटीन से बने होते हैं.

इस के एक बाउल से आप को 7 ग्राम प्रोटीन मिलता है.

रोटी: रोटी सिर्फ कार्ब्स में ही हाई नहीं होती, बल्कि इस में प्रोटीन और फाइबर भी होता है. अगर आप 2-3 रोटियां खाते हैं तो उन से आप को 8 ग्राम प्रोटीन मिलेगा.

यह जानना भी जरूरी है कि आप एक दिन में मील, मेन्यू व क्वांटिटी के हिसाब से कितनी ऐनर्जी व प्रोटीन ले रहे हैं.

बैड टी: 1 कप चाय से आप को 0.7 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 53 कैसीएल मिलती है.

बिस्कुट: 2 पीस बिस्कुट से आप को 0.8 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 44 कैसीएल मिलती है.

ब्रेकफास्ट: 200 मिलीलटर दूध से 7 ग्राम

प्रोटीन मिलने के साथसाथ 122 कैसीएल मिलती है.

प्रोटीन: 30 ग्राम प्रोटीन से 5.49 ग्राम प्रोटीन व 80 कैसीएल मिलती है.

फ्रूट्स: 100 ग्राम फ्रूट्स से 5.49 ग्राम प्रोटीन व 50 कैसीएल मिलती है.

सैरलेक: 30 ग्राम सैरलेक से 2.2 ग्राम प्रोटीन व 100 कैसीएल मिलती है.

मिड मील: 200 मिलीलटर लिक्विड से आप को 0.9 प्रोटीन मिलने के साथसाथ 50 कैसीएल मिलती है.

लंब: 80 ग्राम रोटी से 9.6 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 302 कैसीएल मिलती है.

चावल: 40 ग्राम चावल से 2.7 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 138 कैसीएल मिलती है.

दाल: 30 ग्राम दाल से 7.8 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 100 कैसीएल मिलती है.

सब्जियां: 200 ग्राम सब्जियों से 0.4 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 40 कैसीएल मिलती है.

पनीर: 100 ग्राम पनीर से 8-9 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 80 कैसीएल मिलती है.

सलाद: 100 ग्राम सलाद से 0.4 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 40 कैसीएल मिलती है.

दही: 80 ग्राम दही से 5.1 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 57 कैसीएल मिलती है.

5. शाम की चाय: एक कप चाय से 0.7 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 53 कैसीएल मिलती है.

बिस्कुट/पैन्स: 2 पीस बिस्कुट से 0.8 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 44 कैसीएल मिलती है. स्नैक्स से ये कैलोरीज 150 हो जाती है.

6. शाम को सूप: 200 मिलीलटर बेजेंटरेयन सूप से 0.9 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 40 कैसीएल मिलती है.

7. डिनर: 80 ग्राम रोटी से 9.6 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 302 कैसीएल मिलती है.

चावल: 40 ग्राम चावल से 2.7 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 138 कैसीएल मिलती है.

दाल: 30 ग्राम दाल से 7.8 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 100 कैसीएल मिलती है.

सब्जियां: 200 ग्राम सब्जियों से 0.4 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 40 कैसीएल मिलती है.

सलाद: 100 ग्राम सलाद से 0.4 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 40 मिलती है.

दही: 80 ग्राम दही से 5.1 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 57 कैसीएल मिलती है.

डिनर के बाद: 200 मिलीलटर दूध से 7 ग्राम प्रोटीन मिलने के साथसाथ 122 कैसीएल मिलती है.

—पारुल भटनागर ●








बालों की समस्याओं का आयुर्वेदिक उपचार!


मेघदूत आयुर्वेदिक सत्रीठा का नियमित प्रयोग बालों का झड़ना और रूसी-खुश्की को कम करे साथ ही दो-मुँहे बालों जैसी समस्याओं में विशेष लाभकारी।



मेघदूत सत्रीठा हर्बल शैम्पू



AVAILABLE ON:     

 www.meghdootherbal.com | Helpline : +91- 9235623142

यदि आप नौनवेज खाना छोड़ कर शाकाहारी होना चाहते हैं, पर चटोरी जीभ इजाजत नहीं दे रही है तो परेशान न हों, क्योंकि अब आप की शाकाहारी थाली में भी आप को फिशा और चिकन मिल जाएगा और आप की चटोरी जीभ पहचान भी नहीं पाएगी कि आप ने वेज खाया या नौनवेज.

मीटमछली और अंडे प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं और सेहत के लिए बहुत अच्छे होते हैं. कुपोषण या शरीर में खून की कमी होने पर डाक्टर नौनवेज खाने की सलाह देते हैं. ऐनीमिया के पेशेंट को डाक्टर कलेजी खाने की सलाह देते हैं, लेकिन समस्या तब आती है, जब आप शाकाहारी हों. तब नौनवेज खाना तो दूर आप उसे खूना भी नहीं चाहते. मगर स्वास्थ्य के लिहाज से यह स्थिति आप को धर्मसंकट में डाल देती है.

मगर अब आप को चिंता करने की जरूरत नहीं, क्योंकि आप के इस धर्मसंकट का तोड़ आईआईटी दिल्ली के विशेषज्ञों ने निकाल लिया

है. उन्होंने आप के लिए मौक मीट तैयार किया है, जो स्वाद, खुशबू और विशेषताओं में बिलकुल असली गोस्त जैसा है, लेकिन है पूरी तरह वैजिटेरियन. यही नहीं, उन्होंने जो मछली तैयार की है वह भी पूरी तरह शाकाहारी है, जिसे वैजिटेरियन लोग बेइज़्जक खा सकते हैं.

क्या है मौक मीट

यह मौक मीट आईआईटी दिल्ली के 'सेंटर फॉर रूरल डेवलपमेंट एंड टेक्नोलॉजी' ने तैयार किया है. आईआईटी दिल्ली में करीब 2 सालों से पोपक व सुरक्षित प्रोटीन प्रोडक्ट पर काम चल रहा है. इस प्रोजेक्ट में प्रोफेसर काव्या दशोग और उन की टीम शामिल हैं, जिस ने इस के पहले 'मौक एन' बनाया था. यह वैजिटेरियन अंडा है, जिसे पका कर भी खाया जा सकता है.

प्रोफेसर काव्या को उन के इस इन्वोवेशन के लिए 'यूनाइटेड नेशंस डेवलपमेंट प्रोग्राम' ने पुरस्कार से भी नवाजा था और अब उन की टीम ने शाकाहारी गोस्त और मछली बना कर शाकाहारियों के स्वाद को और बढ़ा दिया है.

दिल्ली आईआईटी की टीम ने यह शाकाहारी मीट फलों और सब्जियों से तैयार किया है, जिस के तहत फल और सब्जियों में पहले प्रोटीन खोजे गए, इस के बाद फ्लेवर पर काम किया. इस मीट को भारतीयों की मसाला व तड़के की परंपरा को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है.

प्रोफेसर काव्या कहती हैं कि अब शाकाहारी लोग भी मजे से रोगन जोरा, कड़ाही चिकन, मटन बिरयानी, चिकन पैटीज, फिशा फ्राई और आमलेट खा सकते हैं. इस टीम की बनाई शाकाहारी मछली का स्वाद तो इतना लाजवाब है कि बंगाल और पूर्वांचल के मांसाहारी लोग भी इसे चख कर असलीनकली में फर्क नहीं कर पाए.

खाने के ट्रायल के दौरान मछली खाने वाले लोगों को जब बताया गया कि उन्होंने असली फिशा नहीं, बल्कि मौक फिशा खाई है तो उन्हें विश्वास ही नहीं हुआ.

प्रोफेसर काव्या का कहना है कि बेशक मीट प्रोटीन दालों के प्रोटीन से बेहतर है, लेकिन इस में भी अब प्रोडक्शन के लिए हारमोन आदि का उपयोग हो रहा है और यह सुरक्षित नहीं रह गया. स्टडी में पाया गया है कि कुछ अनाजों का प्रोटीन बिलकुल मीट प्रोटीन के बराबर ही है. एनिमल प्रोटीन में बाइंड साइज और माउथ फील अच्छा रहता है.

मौक मीट से जहाँ शाकाहारी लोगों के मेन्यू में डिशोज की बढ़ोतरी हुई है, वहीं कई बार मांसाहारी लोग स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को देखते हुए जानवरों का मांस खाना छोड़ना चाहते हैं, लेकिन उन के पास कोई विकल्प नहीं होता. वे चाह कर भी मांसाहार छोड़ नहीं पाते. मगर अब यह शाकाहारी मीट उन के लिए एक बेहतर विकल्प होगा, जो उन के स्वाद को बिगड़ने नहीं देगा.

-नसीम अंसारी कोचर ●

नौनवेज खा कर भी आप वैजिटेरियन बने रह सकते हैं, वह भी स्वाद और तमाम खूबियों के साथ...

अब खाइए शाकाहारी नौनवेज



दिल्ली
प्रेस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रेंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल

खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.

या <http://www.delhipress.in> देखें.

5 जूस

बढ़ाएं इम्यूनिटी

खुद को स्वस्थ व निरोग रखना चाहती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...



टमाटर का जूस

कुछ लोगों को मौसम के बदलते ही मौसमी बीमारियों का शिकार होना पड़ता है. उन्हें सर्दीजुखाम, बुखार तुरंत अपनी गिरफ्त में ले लेते हैं. ऐसे में वे बस यही सोचते हैं कि ऐसा हमारे साथ ही क्यों होता है, जबकि हमारी डाइट तो अच्छीखासी है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिर्फ खाने से काम नहीं चलता, बल्कि हैल्दी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की जरूरत होती है ताकि आप को इम्यूनिटी बूस्ट हो सके.

अगर आप की इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होगी तो आप बीमारियों से लड़ने में सक्षम हो पाते हैं. इस के लिए आप अपनी डाइट में ऐसे जूस शामिल कर सकती हैं, जो आप को फिट रखने के साथसाथ आप की इम्यूनिटी को भी बूस्ट करने का काम करते हैं.

आइए, जानते हैं इम्यूनिटी बूस्टर के बारे में:

वैजिटेबल व फ्रूट जूस हैं बैस्ट

आप ने हर घर में किसी न किसी को यह कहते जरूर सुना होगा कि मुझे सब्जियां व फ्रूट्स पसंद नहीं हैं. मुझे तो बाहर का खाना व फास्ट फूड ही ज्यादा पसंद आता है. ऐसे में उन के लिए वैजिटेबल व फ्रूट जूस बैस्ट ऑप्शन हैं, ताकि उन्हें जूस के जरीए वैजिटेबल्स व फ्रूट्स भी मिल जाएं, जिस से उन्हें जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलने के साथसाथ उन की इम्यूनिटी भी बूस्ट हो सके.

ये जूस आप की टर्मी को लंबे समय तक फुल रख कर आप के पेट की हैल्थ के साथसाथ आप की पूरी हैल्थ का भी खयाल रखने का काम करते हैं. ये हर उम्र के लोगों के लिए परफेक्ट हैं. खासकर बच्चों के लिए काफी अच्छा रहते हैं, क्योंकि परेंट्स के लिए बच्चों को सब्जियां खिलाना काफी मुश्किल होता है. ऐसे में जूस टेस्टी होने के कारण उन में विटामिन व मिनरल्स की कमी को पूरा कर के उन्हें हैल्दी बनाए रखने का काम करते हैं. ये एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण पूरा दिन ऊर्जा से भरपूर रखते हैं.

इन से लिवर क्लीन होने के साथसाथ ये बौडी को डीटॉक्स करने का भी काम करते हैं, जिस से शरीर अंदर से हैल्दी रह कर आप बीमारियों से बच पाते हैं. ये आप की अनहेल्दी स्नैक्स को हैबि्ट को छुड़ा कर आप को पूरा दिन लाइट फील करवाने का भी काम करते हैं.

जानते हैं इम्यूनिटी बूस्टर जूस के बारे में

टमाटर का जूस

टमाटर लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट में रिच होने के कारण इम्यूनिटी को बूस्ट करने के साथसाथ आप की हैल्थ के लिए भी मैजिक का काम करता है.

इस में लाइकोपीन नामक तत्व आप के सैल्स को फ्री रेडिकल्स से बचा कर शरीर में

सूजन को कम करता है व कैसर से बचाने के साथसाथ दिल को सेहत का भी खास खयाल रखता है, क्योंकि इस में मैग्नीशियम व पोटेशियम मिनरल्स दिल के लिए अच्छे माने जाते हैं. साथ ही इस में विटामिन बी और फीलेट होने के कारण यह मैटाबोलिज्म को ब्रूट करने के साथ ही आप के वजन को भी नियंत्रित रखने का काम करती है.

कैसे बनाएं सामग्री

- 3-4 टमाटर
- थोड़ा सा भुना जीरा
- थोड़ा सा कद्दूकस किया लहसुन.

विधि

सब से पहले टमाटों को उबाल कर ठंडा कर लें. फिर मिक्सी में पीस कर छलनी से छान कर इस में थोड़ा पानी डालें. फिर कड़ाही में कुछ बूंदें घी की डाल कर उस में कद्दूकस किए लहसुन को थोड़ा चलाएं. फिर इस में टमाटर सुप डाल कर थोड़ा पकाएं और स्वाद बढ़ाने के लिए इस में जीरा पाउडर ऐड करें.

आप चाहें तो इसे गरम भी पी सकते हैं या फिर ठंडा कर के भी. इस से आप को विटामिन ए, बी, सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम मिल जाएगा. इस में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइन्फ्लेमेटरी प्रोपर्टीज होने के कारण यह जूस आप के लिए काफी फायदेमंद साबित होगा.

गाजर, सेब व संतरे का जूस

इन तीनों का कॉम्बिनेशन आप को बीमारियों

से लड़ने में मददगार साबित होगा, क्योंकि सेब व संतरा विटामिन सी के अच्छे स्रोत होते हैं. वहीं गाजर में विटामिन ए और विटामिन बी6 होने के कारण ये इम्यून सैल्स को बनाने के साथसाथ एंटीबैक्टीज बनाने में मददगार साबित होते हैं. इसलिए इसे इम्युनिटी ब्रूस्टर ड्रिंक कहा जाए तो गलत नहीं होगा.

कैसे बनाएं सामग्री

- 2 गाजर छिली हुए
- 2 सेब
- 3 संतरे छिले.

विधि

सारी सामग्री को जूसर में डाल कर जूस तैयार करें. फिर ऊपर से इस के स्वाद को बढ़ाने के लिए चाट मसाला या फिर काला नमक डाल कर सर्व करें. इस से आप को विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन बी12, पोटेशियम, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स मिल जाएंगे, जो आप की हैल्थ का खयाल रखने का काम करेंगे.

वाटरमैलन व लौकी जूस

इस में 90% वाटर कंटेंट होने के कारण यह आप को रिफ्रेश करने के साथसाथ इस में डेरों न्यूट्रिएंट्स भी होते हैं, जो आप की भूख को कंट्रोल करने में मदद करते हैं. साथ ही टेस्टी होने के कारण आप इसे बड़े चाव से अपनी डाइट में ऐड कर सकते हैं.

अगर आप को कब्ज, डायबिटीज की शिकायत है तो आप इस ड्रिंक को जरूर अपनी डाइट में शामिल करें. लौकी सैचुरेटेड फैट व कोलैस्ट्रॉल में लो होने के साथ फाइबर में रिच होता है, जिस से आप को न्यूट्रिशन भी मिल जाता है और इम्युनिटी भी ब्रूस्ट होती है. इन में आयरन, मिनरल, विटामिन बी, एंटीऑक्सीडेंट्स होने के कारण ये आप की इम्युनिटी को ब्रूस्ट करने का भी काम करते हैं.

कैसे बनाएं सामग्री

- 1 कप कद्दूकस की लौकी
- 1 कप टुकड़ों में कटा तरबूज
- थोड़ी सी धनियापत्ती
- थोड़ा सा काला नमक
- थोड़ा सा भुना जीरा पाउडर.

विधि

सारी सामग्री को जूसर में डाल कर उस का स्मूद फेश तैयार करें. फिर इसे जीरा पाउडर से गार्निश कर के सर्व करें. इस से आप को मैग्नीशियम, जिंक, आयरन, गुड फैट्स, विटामिन सी, कैल्शियम, विटामिन बी 3, विटामिन बी 5, विटामिन 6 मिल जाएगा, यह ड्रिंक आप के अंदर की कमजोरी को भी दूर करेगा और आप को हैल्दी बनाने में मददगार होगा.

खीरा व पाइनऐपपल जूस

बता दें कि पाइनऐपपल में ब्रोमोलाइन एंजाइम्स होते हैं, जो दर्द व सूजन से लड़ने में



गाजर, सेब व संतरे का जूस



वाटरमैलन व लौकी जूस



खीरा व पाइनऐपपल जूस



बीटरूट जूस

मददगार होते हैं। साथ ही यह जूस विटामिन सी का अच्छा स्रोत होने के कारण आप की इम्यूनिटी को स्ट्रॉंग बनाने का काम भी करता है। वहीं खीरे में 95% वाटर होने के कारण यह आप को हाइड्रेट रखने का काम करता है।

इस में विटामिन ए की मौजूदगी आप की इम्यूनिटी को स्ट्रॉंग बनाने के साथ ही आप की किडनियों, लंग, हार्ट के कार्यों को सुचारु रखने में मददगार है।

कैसे बनाएं सामग्री

- 1 छोटा खीरा
- 2 बड़े टुकड़े पाइनऐप्पल के
- थोड़ा सो पुदीनापत्ती
- आधे नींबू का रस
- थोड़ा सा काला नमक।

विधि

सारी सामग्री को मिला कर ब्लेंड करें। फिर इस में थोड़ा सा पानी डाल कर तुरंत सर्व करें। इस से आप को विटामिन ए, के, बी, सी, जिंक, कैल्सियम मिल जाएगा। यह जूस आप की

इम्यूनिटी के साथसाथ आप की रिकन की हैल्थ के लिए भी अच्छा होता है।

बीटरूट जूस

बीटरूट गुड बैक्टीरिया की क्यांटीटी को इंग्रूव करने के साथसाथ आप के पेट की हैल्थ को भी ठीक रखता है। यह विटामिन सी में रिच होने के साथ आप की स्ट्रॉंग इम्यूनिटी के लिए अच्छा माना जाता है। इन में मौजूद मिनरल्स आप दांतों को हैल्दी रखने का काम करता है।

यही नहीं ब्लड सर्कुलेशन को इंग्रूव करने के साथ ही आप के हीमोग्लोबिन को बढ़ाने का काम करता है, जिस से आप को थकान व कमजोरी महसूस नहीं होती है और आप की कार्यक्षमता बढ़ती है।

कैसे बनाएं सामग्री

- 1-2 मध्यम आकार के बीटरूट
- थोड़ा सा अदरक का टुकड़ा
- थोड़ा सा नींबू का रस
- थोड़ा सा काला नमक।

विधि

सब से पहले बीटरूट व अदरक को छील कर इन का जूसर में जूस तैयार करें। फिर उस में नींबू का रस व काला नमक डाल कर सर्व करें। इस जूस से आप को कैल्सियम, आयरन, विटामिन ए, सी, फॉलिक एसिड, मैग्नीशियम, पोटैशियम मिल जाएगा। यह वजन को कम करने के साथ ही कैंसर से भी बचाता है, दिल के लिए भी अच्छा होता है। आप के ऐक्सरसाइज करने के स्टैमिना को बढ़ाता है। इस जूस के रोज सेवन से आप को तुरंत सुधार दिखने लगेगा।

एक दिन में कितना जूस लें

अगर आप अपनी हैल्थ को ठीक रखना चाहते हैं, इम्यूनिटी को बूस्ट करना चाहते हैं तो रोज 1 गिलास जूस बैस्ट है। यह आप को हाइड्रेट रखेगा, फिटनेस का खयाल रखेगा, साथ ही आप की न्यूट्रिशन संबंधित जरूरतों को भी काफी हद तक पूरा करने का काम करेगा।

इन जूस का ज्यादा फायदा लेने के लिए हमेशा फ्रेश फ्रूट्स और वैजिटेबल्स का ही इस्तेमाल करें। इस बात का भी ध्यान रखें कि इस की अति से बचें। यह न सोचें कि आप रोटी, सब्जी, दाल की जगह पूरा दिन जूस पर ही टिके रहें। इस से आप की हैल्थ को नुकसान पहुंच सकता है।

किस समय लेना ज्यादा फायदेमंद

जूस को सुबह के ब्रेकफास्ट के साथ लेना ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि इस से आप पूरा दिन हाइड्रेट रहने के साथसाथ ज्यादा फुलती के साथ काम कर सकते हैं। आप की इम्यूनिटी बूस्ट होने में मदद मिलती है, जिस से आप किसी भी तरह के इन्फेक्शन व बीमारी से बच सकते हैं। बस खाली पेट जूस लेने से बचें, क्योंकि यह एसिडिटी, तुरंत शुगर लेवल को बढ़ाने का काम करता है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए ठीक नहीं होता है।

पैक्ड जूस फ्रेश जूस

अगर आप हैल्दी औपान के बारे में सोच रहे हैं तो आप के लिए फ्रेश जूस ही बैस्ट है। चूंकि पैक्ड जूस शुगर व कैलोरीज में काफी हाई होता है, इसलिए यह वेट को कंट्रोल करने वालों व डायबिटीज के मरीजों के लिए सही है।

बता दें कि इस में न्यूट्रिशन वैल्यू भी काफी कम होती है, क्योंकि प्रोसेसिंग व स्टोरेज के कारण इस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स खत्म हो जाते हैं, जिस से न तो यह आप की इम्यूनिटी को बूस्ट कर पाता है, साथ ही मोटापे का खतरा भी काफी बढ़ जाता है, जबकि फ्रेश जूस से आप को उस के पूरे न्यूट्रिशन का फायदा मिल पाता है। साथ ही आप उस में जरूरत होने पर ही शुगर डालते हैं, जिस से आप का कैलोरीज पर कंट्रोल रहता है।

—पारुल भटनागर ●



में 20 वर्ष की हूँ, मेरी गरदन मेरी त्वचा से ज्यादा काली है, क्या यह ठीक हो सकती है ?

ऐसी समस्या ज्यादातर लोगों में देखने को मिलती है, इस के लिए आप कुछ धरेलू नुसखे अपना सकती हैं।

नीबू और शहद को मिला कर आप इस पेस्ट को अपनी गरदन पर लगा लें, इस पेस्ट को 20 से 25 मिनट के लिए अपनी गरदन पर लगा रहने दें, ऐसा करने से गरदन के कालेपन से छुटकारा पा सकती हैं।

1 चम्मच दही में बेकिंग सोडा मिला कर पेस्ट तैयार कर लें, इस पेस्ट को अपनी गरदन के प्रभावित हिस्से पर लगा कर उस की मसाज करें, इस से आप की गरदन कुछ ही दिनों में साफ हो जाएगी, आप चाहें तो इस पेस्ट में थोड़ा सा नीबू का रस भी मिला सकती हैं।

गरदन को साफ करने के लिए आप चारकोल या ब्लैक का भी उपयोग कर सकती हैं।

में 22 साल की युवती हूँ, मुझे लिफ्टिक लगाना बहुत पसंद है, लेकिन मेरे हॉट अब काले होने लगे हैं, क्या यह लिफ्टिक की वजह से है ?

लिफ्टिक लगाने से हॉट काले जरूर होते हैं, लेकिन यह तब होता है जब आप की

लिफ्टिक में कोई कमी हो, इस के लिए बेहतर यही होगा कि आप अच्छी गुणवत्ता यानी अच्छी क्वालिटी की लिफ्टिक का इस्तेमाल करें।

यदि आप चाहती हैं कि हॉट काले न हों तो रोज रात को सोने से पहले हॉटों से लिफ्टिक साफ कर लें और बादाम या नारियल का तेल हॉटों पर लगा कर सोएँ, हॉटों का कालापन दूर करने के लिए आप एलोवेरा जैल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

में 29 साल की युवती हूँ, मैं जब भी धूप में जाती हूँ तो मेरी त्वचा लाल होने लगती है और त्वचा में सूजन भी दिखने लगती है, ऐसा क्यों होता है ?

धूप में गाल और कानों का लाल होना आम बात है, लेकिन यदि आप की त्वचा पर लालपन के साथसाथ सूजन और जलन भी हो रही है तो इस का मतलब है कि आप को धूप से एलर्जी है, ऐसे में बाहर जाने से 20 मिनट पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें और खुद को कवर कर के निकलें।

यदि आप को यह समस्या



अधिक हो रही है तो आप एक बार किसी अच्छे स्किन डाक्टर से संपर्क जरूर करें।

में 25 वर्ष की हूँ, मेरे चेहरे की रंगत एकसमान नहीं है, ऐसा क्यों है ? इसे ठीक करने का कोई उपाय बताएं ?

त्वचा पर गहरे और टैंड पैच इसलिए ओ जाते हैं, क्योंकि त्वचा को समथसमथ पर ऐक्सफोलिएट नहीं किया जाता है, गंदगी, मैल, पसीना आप की त्वचा पर बैठ जाता है और समय के साथसाथ त्वचा पर इस की मोटी परत जम जाती है, त्वचा पर मौजूद मृत कोशिकाओं और गंदगी को यह परत आप की त्वचा को फीका और गहरे रंग का दिखा है।

इस के लिए जरूरी है कि आप हफ्ते में 2 बार स्क्रब और फेस मास्क का इस्तेमाल करें, आप घर में भी नीचुरल फेस मास्क और स्क्रब बना कर इस्तेमाल कर सकती हैं।

मेरी बेटी 17 वर्ष की है, क्या मैं उस की त्वचा पर ब्लैक का इस्तेमाल कर सकती हूँ ?

विगड़ती रंगत को सुधारने के लिए ब्लैक का इस्तेमाल सब से बेहतर विकल्प है, लेकिन ब्लैक में कैमिकल्स होते हैं जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आप की बेटी की त्वचा कोमल और सेंसिटिव होगी, अगर आप ब्लैक का इस्तेमाल करेंगी तो उस की त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है।

में 19 वर्ष की हूँ, मेरे बाल

बहुत फ़ोनी और ड्राई हैं, जिस वजह से मेरे बालों पर कोई भी हेयरस्टाइल सही ढंग से नहीं बन पाता, बालों को सौफ्ट बनाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए ?

बालों में रूखापन तब होता है जब आप उन को सही ढंग से देखभाल नहीं करते, इसीलिए जब बाहर जाएं तो बालों को प्रदूषण से बचा कर रखें।

बालों से रूखापन हटाने के लिए हलके गरम तेल से चोंची करने के बाद ही सौफ्ट करें, केले और अंडे का मास्क बना कर हफ्ते में 3 दिन लगाएँ, इस से आप के बालों में फर्क देखने को मिलेगा।

में 35 वर्ष की युवती हूँ, पिछले कुछ समय से मेरी एडिड बहुत फटने लगी है, क्या इन्हें धरेलू नुसखों से ठीक किया जा सकता है ?

एडिडों का फटना आम बात है, यह समस्या किसी की भी हो सकती है, फटी एडिडों को कोमल बनाने के लिए आप शिया बटर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

शिया बटर एक ऐसा मीथेनराइजर है जिस का इस्तेमाल त्वचा को पोषण देने के लिए, कोमल और सुंदर बनाने के लिए किया जाता है।

इस में विटामिन ई की भरपूर मात्रा होती है, शिया बटर का इस्तेमाल आप रात को कर सकती हैं, रात को पैरों को धो कर शिया बटर फटी एडिडों में लगाएँ और मोचे पहन कर सो जाएँ, ऐसा करने से आप की फटी एडिडों कुछ ही दिनों में कोमल दिखने लगेंगी।

पाठक अपनी समस्याएँ इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-8, रानी झंसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.



मंगेतर राजन ने कैथरीन के अलबम में ऐसी कौन सी तसवीर देख ली कि उस ने न सिर्फ शादी तोड़ दी, बल्कि शहर छोड़ कर कहीं और चला गया...

कहानी • श्री प्रकाश

यह रिश्ता नहीं हो सकता

कैथरीन ने देर रात अपनी कार ड्राइव वे में पार्क की. फिर वह लड़खड़ाते कदमों से चल कर बैकयार्ड डोर खोलने की कोशिश करने लगी. वह नशे में थी, इसलिए चाबी की होल में ठीक से नहीं लगा पा रही थी. आइट सुन कर श्याम ने अंदर से दरवाजा खोला. कैथरीन अपना बैग एक तरफ फेंक कर लाइविंगरूम में धम्म से सोफे पर बैठ गई.

श्याम ने कहा, "कैथ, अब तुम सिर्फ मेरी वाइफ ही नहीं हो एक बच्ची की मां भी हो. मैं तुम्हारी हरकतें न चाहते हुए भी बरदाश्त कर लेता हूँ पर बेचारी लोलिता को सोचो वह 3 साल की हो गई है. उसे भी तुम्हारी जरूरत है."

"क्वार्ट, सैम, तुम भी दकियानूसी वाली बात करते हो. लोलिता को हम बेबी कैयर में भेज ही रहे हैं, उसे कोई प्रॉब्लम नहीं है तो तुम्हें क्या प्रॉब्लम है. अब मेरा मूड खराब न करो. चलो सोने चलें."

बैड पर लालिका को देख कर कैथ ने चिल्ला कर कहा, "मैं ने इस के लिए पिछले 10 दिनों से अलग रुम में बैड लगा दिया है और यह आज फिर यहां। इसे उस के कमरे में ले जाओ।"
"बहुत मुश्किल से रोते-रोते सो पाई हूँ, फिर इस को नींद खराब हो जाएगी। फिलहाल इसे यहीं रहने दो।"

कैथ ने लोलिता को उठा कर अलग रुम में ले जाने लगी. भीम श्याम ने गुस्से से उस के हाथ से छीन कर फिर उसे बैड पर सुला दिया.

कैथ ने भी गुस्से में चिल्ला कर कहा, "हाऊ डेयर यू असौल्ट मी."

"मैं ने असौल्ट कब किया? बस तुम्हारे हाथ से ले कर बेबी को वापस बैड पर सुला दिया," सैम बोला.

"इट्स ऑल द सेम. तुम ने फोर्सवली छीन है मुझे से. आउट बोथ ऑफ यू. इस रुम से निकलो दोनों और मुझे सोने दो।"

शोर से लोलिता उठ गई और वह डर गई थी. उसे गोद में ले कर सैम लोलिता के रुम में गया और दोनों वहीं सो गए.

श्याम एक भारतीय मूल का इंजीनियर था. कुछ वर्ष पूर्व वह अमेरिका के कैलिफोर्निया में आया था और उसे ग्रीन कार्ड मिल चुका था. उस के मातापिता भारत में थे. अगले 1-2 साल में उसे अमेरिकी नागरिकता मिलने की उम्मीद थी. करीब 5 साल पहले उस ने एक अमेरिकन लड़की कैथरिन से शादी की थी. हालांकि उम्र में वह श्याम से कुछ बड़ी थी. यह शादी उस के मातापिता की मरजी के विरुद्ध थी. कैथ उसी की कंपनी में रिसिपानिस्ट थी. कैथरिन स्कूल से आगे पढ़ नहीं सकी थी. उस की मां का देहांत उस के बचपन में हो गया था और उस के पिता का भी निधन शादी के एक साल बाद हो गया था. उस के पिता की संपत्ति के अलावा उसे इंडियोरिस से भी कान्पनी डौलर्स मिले थे. कैथरिन बचपन से ही स्वच्छंद स्वभाव की थी. वह श्याम को सैम कहती और श्याम भी उसे कैथ कह कर बुलाता था.

सुबह उठ कर सैम ने कैथ से पूछा, "कल रात की बातें कुछ याद भी है तुम्हें?"

"मुझे सब याद है, उतनी ज़्यादा भी नहीं थी थी मैं ने."

"अच्छा कुछ और भी लेती तो और हंगामा करती."

"हंगामा तुम ने किया था, मैं ने नहीं."

"मैं ने तो बस लोलिता का कमरा अलग कर दिया था और वहां केमरा भी लगा दिया था ताकि उस पर नजर भी रख सकें."

"लोलिता को मांवाप दोनों का प्यार चाहिए, अभी उतनी बड़ी भी नहीं है कि उस का अलग सोना जरूरी है."

"है तुम्हारा इंडिया नहीं है, यहां तो एक साल के बच्चों को भी लोग अलग सुताने लगते हैं."

"इंडिया और अमेरिका की बात कहां से आ

गई. मैं तो वर्षों से अमेरिका में ही हूँ और यहीं रहने जा रहा हूँ. तुम ने भी यह जान कर मुझे से शादी की थी."

"वही तो मेरी सब से बड़ी भूल थी."

"अब बेकार बातों को तुल न दो. लोलिता की डे कैथर तुम ड्रॉप कर रही हो या नहीं?"

"नहीं, आज मैं हाफ डे लीवलूंगी, तुम ही ड्रॉप कर देना."

"और हाँ, बॉस बोल रहा था तुम्हें समझाने के लिए... दम्तर पी के न जाया करो. किसी ने तुम्हारे खिलाफ कंप्लेन की है."

"बॉस की ऐसीसी, वह जानता नहीं है कि नीकरी मेरी मजबूती नहीं है, बस एक शौक है टायम पास."

"तुम्हारे लिए हो सकता है पर ऑफिस टायम पास के लिए नहीं है."

"तुम अपना काम कर और बॉस को मैं हैंडल कर लूंगी."

कैथ अक्सर वोकेड में क्लब से नशे की हालत में घर आती और सैम के साथ उस का झगड़ा होता. सैम की क्लब में कोई रुचि नहीं थी. एक बार उस ने इतनी ज़्यादा पी ली कि उस की कार कोई दूसरा आदमी चला कर लाया और कैथ को अपने दोनों हाथों से उठा कर छोड़ने आया. सैम ने दरवाजा खोला तो देखते ही वह गुस्से से आगबबूला हो उठा. उस आदमी को धनवादा दे बिदा कर कैथ से कहा, "यह क्या धनवादाजो है? तुम्हें शर्म नहीं आती कि इतना पी लेती हो कि गैरमर्द को तुम्हें बाँहों में टांग कर लाना पड़ता है."

"वह कोई अनजान नहीं था. मेरे स्कूल का साथी था. हम दोनों बहुत बार डेट पर भी जा चुके हैं और..."

"और क्या, तुम उस के साथ फिजिकल भी रही होगी. शेम ऑन यू."

"माइड योर टंग. मैं कोई कुएं की मेढक नहीं हूँ, तुम्हारे जैसी कंजर्वेटिव नहीं हूँ. मुझे घर से पूरी ड्यू थी."

"मैं जानता हूँ. तुम्हारी स्टेप मीम से नहीं पटती थी और तुम्हारा बाप जोरू का गुलाम था इसलिए ज़्यादातर तुम नानी के यहां रहते. उस के बाद बॉर्डिंग में रही. तुम मुझे एक दिन वैकेशन में मिआमि में मिली... न जाने कैसे अचानक मुझे पर फिदा हो गई."

"फिदा हो गई, माई फुट, तुम ने मुझे बीयर और फर की और मेरे साथ डांस करने के लिए रिक्वेस्ट की थी. मैं नहीं गई थी तुम्हारे पास."

"स्टैप इट नाओ, गू टू बैड. कल सुबह बात करते हैं."

इसी तरह तूटू, मीम कर दोनों के दिन कट रहे थे. लोलिता अब बड़ी हो चली थी, वह अपनी मां के व्यवहार से दुखी थी और अपने पिता से उसे बहुत प्यार था. उसे हाई स्कूल में बॉर्डिंग में भेज दिया गया. कैथ की अपनी बेटी

की कोई चिन्ता न रहती थी. एक दिन जब कैथ सारी रात बाहर काट कर जब घर आई तब पी फटने को था. सैम ने डांटते हुए कहा, "अब आने की क्या जरूरत थी? दोचार दिन और मौज कर के आती."

कैथ ने भी गुस्से में कहा, "डॉट ट्राई टु बी लाइक यूड इंडियन हर्बैड. मेरे बाप का घर है. मैं ने तुम्हें पनाह दी है तभी तुम यहां रहते हो. मैं अपनी मरजी से आती-जाती रहूंगी."

"ठीक है, तुम्हारा घर तुम्हें मुनास्क. पर अगर तुम्हें मेरी वाइफ बन कर रहना है तो तुम्हें अपना ऐड्युट्यूड और बिहेवियर चेंज करना होगा वरना तुम्हारे लिए मेरी जिंदगी में कोई जगह नहीं है."

"आर रोजेज मुझे तुम रोकते-टोकते रहोगे तो तुम्हारे लिए भी इस घर में कोई जगह नहीं है. यू कैन गो."

"मैं तो खुशी-खुशी चला जाऊंगा पर लोलिता का क्या होगा?"

"यह तो अच्छा है कि लोलिता का रूप भले तुम से मिलता हो रंग से वह अमेरिकन दिखती है तुम्हारे जैसी एशियन नहीं वरना उसे कोई अमेरिकन लड़का मिलना संभव न होता. उस का भी होना अच्छा होगा."

अगले ही दिन सैम 3 बड़े बच्चों में अपने कब्रों के ऊपर ज़रूरी सामान ले कर

कंपनी के गैरस्ट हाउस में चला गया. 2 सप्ताह बाद वह एक अपार्टमेंट में चला गया. वहां उसे कैथ के वकील के द्वारा तलाक का नोटिस मिला. सैम ने अपनी बेटी को सारी कहानी बता दी.

सैम और कैथ दोनों वकील के वकील बैठे थे. वकील ने कहा, "कैथ ने असमाधेय मतभेदों के चलते आप से तलाक की मांग की है. इस विषय में आप का क्या कहना है?"

"कैथ ने सही कहा है," सैम बोला.

"बेहतर है आप लोग संपत्ति का बंटवारा कोर्ट से बाहर आपसी सहमति से कर लें वरना बहुत टाइम लागेगा."

कैथ ने वकील से कहा, "यह बंगला मेरे डैड ने मेरी शादी के पहले ही मेरे नाम कर दिया था. उस पर सैम का कोई हक नहीं है."

सैम ने कहा, "अपना घर भी मैं ने शादी के पहले ही खरीदा था, उस पर भी कैथ का कोई हक नहीं होगा. उस को ईएमआई भी अकेले में ही देना आया हूँ. फिलहाल उसे रेंट पर दे रखा है."

वकील बोला, "यह तो अच्छी बात है. बानी चीजों का भी फैसला कर लें जैसे कोई लोन वगैरह."

सैम और कैथ ने तय किया कि दोनों के बैंक बैलेस अपने-अपने पास रहेंगे. कुछ फर्नीचर सैम ने अपने कार्ड से लिया था. उसे वह अपने प्लेट में ले जाएगा.

वकील ने कहा, "आप की बेटी अब वयस्क हो चुकी है. कोर्ट के सामने उसे बोलना होगा कि वह किस के साथ रहना चाहती है."

लोलिता ने कोर्ट में अपने पिता के साथ रहने की इच्छा जाहिर की और कहा कानूनन कैथ का उस पर कोई अधिकार नहीं होगा। बिना लोलिता की मरजी के कैथ उस से नहीं मिल सकती है। जल्द ही दोनों का तलाक हो गया।

कैथ के पास पैसे की कोई कमी नहीं थी। वह अपनी मरजी से अपने लाइफस्टाइल में जो रही थीं, सीम ने अपना ट्रांसफर टेक्सास के ऑस्टिन शहर में करा लिया। उस ने कैलिफोर्निया का घर बेच दिया। कैलिफोर्निया में घर की कीमत बहुत ज्यादा होती है। जितना पैसा उसे मिला उतने में वह ऑस्टिन में 2 बड़े घर आराम से खरीद सकता था। पर उस ने 3 कमरे का एक घर खरीदा। लोलिता का ऐडमिशन टेक्सास के ह्यूस्टन शहर के राइस यूनिवर्सिटी में हुआ। ह्यूस्टन से ऑस्टिन मात्र ढाई घंटे में पहुँचा जा सकता था, इसलिए सीम और लोलिता का अक्सर मिलना भी हो जाता था। कैथ 4-5 महीने में एक बार लोलिता से मिलने आती कुछ देर साथ रह कर रात को कैलिफोर्निया लौट जाती।

इधर कैथ अब बिल्कुल आजाद थीं। उस ने कंपनी का काम छोड़ कर घर से ही अपना कुछ बिजनेस शुरू किया। अब वह रोज पौने लगी थीं। वह करीब 45 साल की हो चुकी थीं। एक दिन नशे की हालत में वह एक युवक से टकरा गईं तब उस युवक का फोन सड़क पर गिर कर टूट गया। कैथ के सीरी बोलने पर उस ने फोन उठाते हुए कहा, "एक तो पहले से ही मुसीबत में हूँ और इसे भी आज ही टूटना था।"

कैथ ने टूटा हुआ फोन अपने हाथ में ले कर कहा, "आई एम वैंरी सीरी। इसे मैं ठीक करा दूंगी तब तक तुम मेरा फोन रख लो। मेरा कार्ड रख लो और मेरे फोन का इंतजार करना। तुम अपना नाम तो बताओ?"

"राजन," बस इतना ही कहा। उस युवक ने कैथ का संदेश मिलने पर राजन एक

होटल पहुँचा। वह एक फाइवस्टार होटल था। कैथ ने उसे वहाँ डिनर कराया और उस के बारे में कुछ जानकारी ली। राजन ने उसे बताया कि वह भारत से एमएस करने आया है। उसे स्कॉलरशिप नहीं मिली है पर उसे उम्मीद है कि कोई पार्ट टाइम जॉब कर वह पढ़ाई का खर्च निकाल लेगा। पर अभी तक उसे कोई जॉब नहीं मिली है।

राजन की कहानी सुन कैथ बोली, "जितना समय तुम जॉब में दोगे उस से कम समय भी अगर तुम मुझे दो तो तुम्हारे सारे खर्च का इंतजाम हो जाएगा।"

"वह कैसे?"

"तुम देखते जाना।"

चलते समय कैथ ने उसे लेटेस्ट मॉडल का आई फोन देते हुए कहा, "तुम्हारा फोन रिपेयर



करना बेकार है और उस से कम खर्च में नया फोन मिलता है... यहाँ लेबर बहुत कौस्टली है।" राजन को लेने में संकोच हो रहा था। तब वह बोली, "रख लो, मेरी तरफ से गिफ्ट समझो और तुम कब मुझे समय दे सकते हो?"

कैथ के बारे में जानने के बाद राजन के चेहरे पर हवाइयां उड़ने लगीं। हालांकि वह उसे छिपाने की पूरी कोशिश कर रहा था...

"वीकेंड में ही संभव होगा।"

"नो प्रॉब्लम, मेरे फोन का बेत करना।"

एक शनिवार कैथ ने राजन को फोन कर एक स्टोर के पास बुलाया। कैथ वहाँ कार ले कर उस का इंतजार कर रही थीं। राजन को बेटने को कहा और उसे ले कर एक प्रडवेट रिजोर्ट में गईं। वहाँ जा कर पूछा, "तुम कितना वक्त दे सकते हो मुझे?"

"मैं समझ नहीं?"

"इस में समझने की कोई बात ही नहीं है।

तुम 2 दिन प्रो हो। तुम चाहो तो सोमवार सुबह तक हम दोनों यहाँ रुक सकते हैं। अगर जल्दी लौटना चाहो तो पहले लौट चलेंगे। मेरे साथ कोई औपचारिकता नहीं, मुझ से प्रैली बोल सकते हो और जो जो चाहे कर सकते हो," यह सुन कर राजन उसे आश्चर्य से देखने लगा।

राज को आश्चर्यचकित देख कैथ ने कहा, "अच्छा अब बताओ यहाँ कब तक रुक सकते हो?"

"मैं कल शाम तक लौटना चाहूँगा। 2-3 घंटों में एक प्रोजैक्ट का बचा काम पूरा कर लूँगा। पर क्या यहाँ एक ही रूम में रुकना है?"

"इतना बड़ा सूट क्या 2 के लिए काफी नहीं है? ऐंजोया टिल देन."

"राजन और कैथ करीब 2 दिन वहाँ रहे।

राजन ने प्रैंस लॉक डिनर, ड्रिंक और वाटर पार्क सब का आनंद लिया। संडे शाम को राजन को ड्रैप करते हुए कैथ ने उसे 1000 डॉलर कैश दिए। यही तुम्हारी जॉब रहेगी और इसी तरह तुम्हें नियमित पैमेंट मिलती रहेगी। कम लगे तो बताना।"

राजन और कैथ का इसी तरह मिलना होता। कभी वे आसपास शॉर्ट वैकेशन पर एक दिन के लिए जाते। इसी दौरान जब दोनों ने पो रखी थी बल्कि कैथ ने तो बहुत ज्यादा पी ली थी उस की कुछ हरकतों से दोनों के धैर्य की सीमा टूट गई और जब एक बार यह टूटी तो आगे भी परहेज न रहा। राजन को कैश के अतिरिक्त अच्छे-अच्छे गिफ्ट्स लेपटॉप, कैमरा, रेपपल वाच आदि मिलते रहे। राजन का करीबकरीब पूरा खर्च कैथ उठाती रही, दोनों की जरूरतें पूरी होतीं। देखते-देखते राजन की पढ़ाई भी पूरी हो गई और उसे टेक्सास में जॉब भी मिल गई।

जाते समय कैथ बोली, "अगर तुम चाहो तो

बीचबीच में आ सकते हो मैं रिटर्न एयर टिकट भेज दूंगी।”

ब्लूस्टन के राइस यूनिवर्सिटी कैफेटेरिया के एक कोने में एक दिन लोलिता कोफी पी रही थी। जिस टेबल पर वह कोफी पी रही थी वह एक छोटा सा टेबल था जिस पर सिर्फ 2 कुर्सियां थीं। उस टेबल पर आमतौर पर लोलिता ही बैठा करती थीं। बाकी टेबल पर स्टूडेंट्स ग्रुप में बैठते। लोलिता को भीड़ या शोर पसंद नहीं था। उसी टेबल पर एक आदमी हाथ में कोफी का मग लिए आया और उस से पूछा, “क्या आप किसी और का इंतजार कर रही हैं?”

लोलिता कुछ पल उसे देखती रही, फिर मुसकरा कर बोली, “जी, मैं किसी का इंतजार कर रही थी।”

सौरी बोल कर वह जाने लगा तो लोलिता ने कहा, “हैलो, आप ने मेरी पूरी बात नहीं सुनी है।”

“जी, कहिए।”

“दरअसल, मैं आप का ही वेट कर रही थी।” बोल कर लोलिता मुसकरा उठी, फिर बोली, “आप यहां बेतकलुफ हो कर बैठ सकते हैं।”

“थैंक्स,” बोल कर वह बैठ गया।

“इस कैफेटेरिया में आप को पहली बार देख रही हूँ।”

“जी, मैं राजन हूँ, आज ही कंप्यूटर साईंस में टीचिंग असिस्टेंट के पद पर जॉइन किया है।”

“प्रेट, तब मैं आप को छात्रा लोलिता हूँ, बी टैक फाइल में हूँ, खुशी हुई आप से मिल कर। अगर मैं गलत नहीं तो आप एशियन लगते हैं।”

“यस मैं इंडियन हूँ और अगर मैं गलत नहीं तो आप रंग से अमेरिकन और रूप से इंडियन लगती हैं।”

“बिलकुल सही पकड़ा है आप ने... मेरे डैड भारतीय हैं और मीम अमेरिकन पर अब वे अलग हो चुके हैं और मैं डैड के साथ रहती हूँ।”

कुछ देर खामोश रहने के बाद राजन बोला, “आप एकांत में इस कोने में बैठती किसी का इंतजार कर रही होगी, इसलिए मैं आप से पूछ बैठा था।”

“मैं अक्सर यहीं अकेली बैठना पसंद करती हूँ, शाब्द कल से यह सीट खाली नहीं रहेगी।”

“क्यों?”

“क्योंकि इस पर आप बैठें होंगे।”

“आप मजाक अच्छा कर लेती हैं।”

“वैसे मजाक करने का मौका बहुत कम मिलता है, पर मैं आप को स्टूडेंट हूँ, आप मुझे तुम कहें तो बेहतर होगा।”

लोलिता और राजन में नजदीकियां बढ़ती गईं, दोनों एकदूसरे को चाहने लगे थे। लोलिता के डैड उस को भी राजन पसंद था। 6 महीनों में लोलिता ने बी टैक पूरा किया। तब राजन ने उस से कहा, “अब हम दोनों शादी कर सकते हैं।”



कजारिया स्टेप स्टोन

स्टर और स्टेयरकेस अब हर घर की जरूरत से कहीं ज्यादा बढ़ कर चीज बन गए हैं। इन्हें स्टाइलिश और सुविधाजनक बनाने के लिए कजारिया ने पेश किया है स्टेप स्टोन। इन्हें इंस्टाल करना तो आसान है ही, साथ ही इन्हें इस तरह डिजाइन किया गया है कि ये स्टेयरस को मजबूती भी देते हैं। ऐंटीस्किड होने की वजह से फिसलने का खतरा कम होता है तो चोट लगने की गुंजाइश भी कम हो जाती है। घर को मौडर्न टच देने के लिए स्टेप स्टोन बेहतरीन विकल्प है।

“मैं और डैड भी यही सोच रहे हैं।”

“तब शुभ काम में देरी नहीं होनी चाहिए, इसे भी जल्दी निबटा लेते हैं दोनों मिल कर।”

शादी की तैयारियां हो रही थीं, शादी के कार्ड भी छप चुके थे, सैम, लोलिता और राजन एकसाथ वैंडिंग की प्लांगिन कर रहे थे, सैम और लोलिता गैस्ट लिस्ट बना रहे थे जहां कार्ड भेजने थे, राजन ने अपने भी कुछ गैस्ट के नाम लिखवा दिए थे।

राजन लोलिता का फोटो अलबम देख रहा था, उस में अचानक उस की नजर कैथरीन की फोटो पर पड़ी। उस ने लोलिता से पूछा, “यह लेडी कौन हैं?”

“ये मेरी मां हैं, हालांकि अब उन से हमारा संपर्क न के बराबर है फिर भी औपचारिकतावश एक कार्ड उन्हें भी भेज रहे हैं हम लोग। अगर वे आना चाहें तो आ सकती हैं।” बोल कर लोलिता ने कैथ का कार्ड राजन को देखने के लिए बढ़ा दिया।

कैथ के बारे में जानने के बाद राजन के चेहरे पर हवाइयां उड़ने लगीं। हालांकि वह उसे छिपाने की पूरी कोशिश कर रहा था, कुछ देर बाद वह जब जाने लगा तो लोलिता उसे छोड़ने के लिए बाहर उस की कार तक आई। तब राजन ने साहस करते हुए कहा, “तुम लोग अभी शादी के कार्ड पोस्ट मत करना।”

“क्यों? शादी की तैयारियां हो रही हैं, शादी के कार्ड भी छप चुके हैं।”

“इसीलिए तो कह रहा हूँ, अभी सिर्फ छपे ही हैं न, उन्हें रोक दो, किसी को नहीं भेजना है। मेरा कहा मानो इसी में सब को भलाई है।”

“यह अचानक क्या हो गया तुम्हें? शादी क्यों पोस्टपोन करना चाहते हो?”

“मैं पोस्टपोन नहीं इस रिश्ते को पूरी तरह से खारिज करना चाहता हूँ, यह रिश्ता किसी कोमत पर नहीं हो सकता है, आई एम डीपली सौरी वट हैल्पलेस।”

“पर यह शादी क्यों नहीं हो सकती है?”

“मैं इस से आगे कोई सफाई नहीं दे सकता हूँ, बेहतर है हम दोस्त बने रहें तो यही काफी होगा, ओके, बाय।”

राजन ने कार स्टार्ट की और वह तेजी से चल गया, वह मन में सोच रहा था कि अच्छा हुआ उस ने कैथ का फोटो भर ही देखा था, कहीं अचानक शादी के मौके पर वह मिल जाती तो कितना बुरा होता, मेरी भलाई इसी में है कि अब यह शहर जल्द से जल्द छोड़ दूँ।

लोलिता और सैम सोचते रह गए कि आखिर शादी न करने की वजह क्या रही होगी। लाख कोशिशों के बावजूद उन्हें आज तक पता न चल सका और यह पहली बनी रही, क्योंकि राजन शहर छोड़ कर कहीं और चला गया था। शायद अमेरिका से भी दूर किसी अन्य देश में। ●



स्ट्रेस भी दूर करती है बुनाई

आं कड़ों के अनुसार 2020 में 80% भारतीय काम, हेल्थ व अन्य आर्थिक कारणों से स्ट्रेस की गिरफ्त में आए हैं। यही नहीं, दिनप्रतिदिन किसी न किसी कारण से हम स्ट्रेस का शिकार होते हैं, जिस से उबरने के लिए हम एंटी-स्ट्रेस चीजें करने के बारे में सोचने को विवश हैं तकि हम खुश रह सकें, प्रोडक्टिव सोच सकें व स्ट्रेस से खुद को बाहर निकाल सकें।

ऐसे में हाल के समय में बुनाई स्ट्रेस से बाहर निकालने का बहुत ही बेहतरीन विकल्प है, जबकि बुनाई को ले कर कुछ लोगों का मानना है कि इस से इंसान सुस्त, आलसी बनता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बुनाई से आप एंक्टिव रहते हैं, चीजों पर अच्छी तरह फोकस कर पाते हैं, रिलैक्स मूड में रहते हैं, नैगेटिव चीजों से दूर रहते हैं, यह कहना भी ज्यादा नहीं होगा कि यह हमारे ब्रेन के लिए स्ट्रेस बस्टर का काम करती है।

जानते हैं, बुनाई से हमें क्या-क्या फायदे मिलते हैं:

मैडिटेशन का काम करे

जिस तरह मैडिटेशन से आप का मन

बुनाई और हाथ से बुने स्चैटर सिर्फ ठंड ही नहीं भगाते, कई शारीरिक व मानसिक समस्याओं को भी दूर करते हैं...

शांत हो कर आप खुद पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं, उसी तरह बुनाई से आप एक जगह ध्यान लगा कर यानी अपने बुनाई के लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर के खुद को तनाव से दूर रख पाते हैं।

अनेक शोधों में यह साबित हुआ है कि बुनाई उन लोगों को तनाव से राहत देने का काम करती है, जो जल्दी उत्साहित हो जाते हैं, तनाव में आ जाते हैं या फिर छोटीछोटी बातों को ले कर टेंशन ले लेते हैं, यह उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद करती है।

आप ने कई बार नोटिस किया होगा कि आप परेशान होने पर अपने हाथपैरों को हिलाते होंगे या फिर पेन से खेलते होंगे। आप में से कुछ लोगों ने इन संवेदनाओं को महसूस किया होगा या कुछ ने इस से मिलताजुलता किया होगा। जानेअनजाने में,

हमारा ब्रेन इस तरह की गतिविधियों में शामिल हो कर हमारी परेशान होने वाली भावनाओं को कम करने में मदद करता है। उसी तरह जब हम बुनाई के जरीए एक ही चीज को बारबार दोहराते हैं तो उस से हमारे ब्रेन में हेप्पी हारमॉन्स सक्रिय हो कर हमें रिलैक्स करने के साथ ही हमें खुश करने का काम भी करते हैं।

बुनाई एक तरह से मैडिटेशन के समान है, क्योंकि जिस तरह आप मैडिटेशन के दौरान अपने पूरे ध्यान को सांस लेने पर केंद्रित करते हैं, उसी तरह बुनाई में भी ज्यादातर कार्य आप के हाथों पर केंद्रित होता है।

रखे प्रोडक्टिव

आलसी बने रहने व काम न करने के कारण भी हम धीरेधीरे स्ट्रेस की गिरफ्त में आने लगते हैं या यह कह सकते हैं कि यह स्ट्रेस का एक महत्वपूर्ण लक्षण है।

लेकिन जब हम बुनाई के जरीए एक ही चीज को बारबार दोहराते हैं तो हमें अच्छा महसूस होने के साथसाथ हमें यह भी लगता है कि हम ने आज कुछ बेहतर किया है, जिस की शायद हम ने उम्मीद भी न की हो। इस की सास बात यह भी है कि आप बुनाई करते हुए दूसरे काम भी कर सकते हैं। जैसे आप नोटपिलक्स या फिर टीवी पर अपना फेवरिट प्रोग्राम अथवा फिर सीरीज भी देख सकते हैं यानी एकसाथ दो काम।

बुरी आदतों से दूर रखे

हर समय स्ट्रेस में रहने से आप का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने के साथसाथ अन्य मुश्किलें भी बढ़ सकती हैं, जैसे गंभीर अवसाद, ज्यादा खाने की आदत, ऐनोरेक्सिया आदि जो आप की मुश्किलों को और बढ़ा सकते हैं, जबकि बुनाई एक सामान्य नयी गतिविधि है, फिर भी आप को अन्य गंभीर विकारों के खिलाफ लड़ने के लिए तैयार करती है।

सहत वाले लाभ

जो लोग दिल से संबंधित बीमारी या फिर अन्य समस्याएं जैसे पोस्ट ट्रोमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, तनाव, क्रोनिक पेन आदि समस्याओं से ग्रस्त होते हैं, उन के लिए अपने जीवन में स्ट्रेस को दूर करने के लिए कुछ स्ट्रेस से राहत देने वाली गतिविधियों को करना जरूरी होता है। ऐसे में बुनाई भी एक ऐसी गतिविधि है, जिसे इन स्थितियों में थैरेपिस्ट भी करने की सलाह देते हैं।

इसलिए बिना किसी हिचकिचाहट आप बुनाई को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लें और अपनी जिंदगी को तनावरहित हो कर जीएं।



इस तेल का गुणागान ?
एक शब्द में **बेहतरीन**


PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी
सरसों तेल

अन्य प्रौडक्ट

- सोयाबीन तेल
- सनफलावर तेल
- राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD.
Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

स्वाद भी सेहत भी



सालसा और बींस राइस

सामग्री

- 1 कप पके चावल • 1 छोटा चम्मच लहसुन कटा • 1 प्याज स्टाइस किया • 1 कप लाल, पीली, हरी शिमलाभिर्च कटी • 1/2 कप कॉर्न उबले • 1 छोटा चम्मच टोमैटो सॉस.

सामग्री सालसा की

- 1 टमाटर कटा • 1 प्याज कटा • 1 हरा प्याज पत्तों समेत कटा • 1 छोटा चम्मच सूखी लालभिर्च कुटी • 1 छोटा चम्मच मिक्स हर्ब्स.

सामग्री क्रीम की

- 1/2 कप दही गाढ़ा • 1 छोटा चम्मच नींबू का रस • नमक स्वादानुसार.

सामग्री बींस की

- 1 कप राजमा • 1 बड़ा चम्मच लहसुन कटा • 1 प्याज कटा • 1 टमाटर • 3/4 कप टोमैटो केचअप • थोड़ी सी धनियापत्ती, कसा चीज व चिप्स सजाने के लिए.

विधि

एक पैन में लहसुन डाल कर उसे भूत लें. अब प्याज के लच्छे, सारी शिमलाभिर्च और मकई के दाने डाल कर अच्छी तरह भूनें. फिर इस में चावल, टोमैटो सॉस और नमक डाल कर हलके हाथों से मिक्स करें. एक दूसरे पैन में लहसुन भूनें. उस में हरा प्याज, टमाटर और थोड़ा सा पानी डाल कर भूनें. टोमैटो केचअप, मसले

राजमा, लालभिर्च पाउडर और थोड़ा सा नमक मिला कर मिक्स कर के एक ओर रख दें.

विधि सालसा की

सालसा बनाने की सारी सामग्री को एक कटोरे में मिक्स कर लें. दही में नींबू और नमक मिला लें. परोसने के लिए एक सर्विंग बाल में सब से पहले चावल की एक परत लगाएं. उस के ऊपर राजमा मसाला की एक परत जमाएं. इस के ऊपर अच्छी तरह दही फैला दें और सब से ऊपर तैयार सालसा सॉस की एक परत लगाएं. धनियापत्ती, चीज और कुरकुरे चिप्स सजा कर परोसें.

टोफू राइस बाउल

सामग्री

- 250 ग्राम टोफू • 1 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट
- 1 बड़ा चम्मच सोया सॉस • 1 छोटा चम्मच लाल चिली सॉस • 1 छोटा चम्मच हरी चिली सॉस • 1 छोटा चम्मच टोमैटो कैचअप • 2 हरे प्याज पत्तों सहित बारीक कटे
- 1 छोटा चम्मच सिरका • 1 बड़ा चम्मच कौनफ्लोर
- 1 बड़ा चम्मच टोमैटो प्यूरी • 1 कप चावल उबले
- 1 छोटा चम्मच अलसी के बीज • नमक स्वादानुसार.

विधि

टोफू को एकसमान चौकोर टुकड़ों में काट लें. टोफू में थोड़ी सी लाल चिली सॉस, हरी चिली सॉस, सोया सॉस, सिरका व कौनफ्लोर बुरक कर मिक्स कर के एक ओर रख दें. एक पैन में ऑयल गरम करें. इस में कटा अदरकलहसुन का पेस्ट डाल कर भूनें. टमाटर का पेस्ट डाल कर अच्छी तरह से भूनें. कौनफ्लोर में थोड़ा सा पानी मिक्स करें और इसे पैन में डाल कर अच्छी तरह चलाएं. सारी बची सॉस इस में मिला दें. आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं. कौनफ्लोर में थोड़ा सा पानी मिला कर उसे तैयार ग्रेवी में इतना ही डालें जिस से ग्रेवी गाढ़ी हो जाए. मैरिनेटड टोफू को गरम तेल में तल लें. तले टोफू को तैयार ग्रेवी में अच्छी तरह मिक्स करें. अलसी के बीज मिलाएं, सर्व करने के लिए एक बाउल में चावल रखें उन पर तैयार टोफू डालें. धनियापत्ती बुरकें और गरमगरम परोसें.



पाव भाजी

सामग्री

- 1 गाजर मोटे टुकड़े में कटी • 8 फूलगोभी के कटे टुकड़े
- 1/4 कप बाँस कटी • 1/4 कप चुकंदर छोटे क्यूब में कटा
- 2 आलू क्यूब्स में कटे • 1/4 कप हरे मटर के दाने
- 1/2 कप टमाटर कटे • 3/4 कप टमाटर का पेस्ट • 1 छोटा चम्मच अदरकलहसुन पेस्ट • 1/2 कप प्याज कटा
- 1/4 कप शिमला मिर्च कटी • 1 बड़ा चम्मच पाव भाजी मसाला • 2 बड़े चम्मच शेजवान सॉस • 1 छोटा चम्मच रिफाईंड ऑयल • 3 बड़े चम्मच मक्खन
- नमक स्वादानुसार.

विधि

शिमलामिर्च, प्याज व अदरकलहसुन पेस्ट को छोड़ कर सभी कटी सब्जियों व आलुओं को एक कप पानी के साथ प्रेशर पैन में 3 सीटियां आने तक पकाएं. सब्जियों को मेशर से मेश कर लें. एक कड़ाही में तेल गरम करें और उस में 2 बड़े चम्मच मक्खन डाल कर प्याज को गुलाबी होने तक भूनें. फिर अदरकलहसुन पेस्ट और एक कटी शिमलामिर्च डालें. अब टमाटर व टमाटर प्यूरी डाल कर तेल छूटने तक भूनें. इस में पाव भाजी मसाला व मेश की सब्जी डाल दें. धीमी आंच पर 5-7 मिनट पकाएं. प्रत्येक पाव को 2 टुकड़ों में काट कर मक्खन में सेंक लें. भाजी पर धनियापत्ती व थोड़ा सा मक्खन डालें और पाव के साथ सर्व करें.





स्पेशल खिचड़ी और ओट्स रोल

सामग्री

- 1/2 कप चावल • 1 बड़ा चम्मच अरहर की दाल • 1 बड़ा चम्मच चने की दाल • 1 बड़ा चम्मच मूंग की दाल • 1 बड़ा चम्मच लाल मसूर • 1 बड़ा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट • 1 छोटा टुकड़ा गुड़ • 1 नींबू • 2 बड़ा चम्मच देशी घी • 1/2 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 1-2 तेजपत्ते • 1 मोटी इलायची • 1 छोटा चम्मच जीरा • 1/2 कप पालक कटा • नमक स्वादानुसार.

सामग्री ओट्स की

- 1/2 कप बेसन • 1/2 कप ओट्स आटा • 1 बड़ा चम्मच धनियापत्ती कटी • 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • पानी आवश्यकतानुसार • 1 बड़ा चम्मच तेल • नमक स्वादानुसार.

सामग्री तड़के की

- 1 छोटा चम्मच सरसों • 1 छोटा चम्मच सफेद तिल • थोड़े से करीपत्ते • 1 चुटकी हॉिंग • 1 छोटा चम्मच तेल.

विधि

सारी दालों और चावलों को धो लें. कुकर में घी गरम करें. जीरा, अदरकलहसुन का पेस्ट, मोटी इलायची, तेजपत्ते, लालमिर्च पाउडर, हलदी और पालक डाल कर कुछ देर तक भूत लें. सारी दालें और चावल कुकर में डालें और 4 कप पानी डाल कर में 3-4 सीटियां आने तक खिचड़ी को पका लें. स्टीम निकलने के बाद कुकर को खोल कर कुछ देर तक धीमी आंच पर खिचड़ी को घोटते हुए पकाएँ. गुड़ को खिचड़ी में मिक्स कर दें. ऊपर से नींबू व धनियापत्ती डालें. रोल की सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला कर नम आटा

गुंध लें. आटे को 5 मिनट के लिए एक ओर रख दें. एक स्टीमर में पानी गरम करने रखें. तैयार आटे के 2-3 लंबे रोल बना कर स्टीमर में रख कर 5 मिनट तक स्टीम कर लें. जब रोल ठंडे हो जाएँ तो इन के छोटेछोटे गोल टुकड़े काट लें.

एक कड़ाही में तेल गरम करें. उस में सरसों, सफेद तिल, करीपत्ते और हॉिंग डाल कर तड़का लें. तैयार तड़के में कटे हुए ओट्स रोल डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें. इसे खिचड़ी के साथ गरमगरम परोसें

हरे प्याज का हैल्दी परांठा

सामग्री

- 100 ग्राम हरा प्याज • 1 इंच अदरक का टुकड़ा
- 2 हरीमिर्च • 2 छोटे चम्मच रिफाईंड ऑयल • 1 कप आटा • नमक स्वादानुसार.

अन्य सामग्री

- 100 ग्राम पनीर कद्दूकस किया • 1/4 छोटा चम्मच कालीमिर्च चूर्ण • 1 क्यूब अमूल चीज • परांठा सेंकने के लिए रिफाईंड ऑयल.

विधि

हरे प्याज को पानी से अच्छी तरह धो कर अदरक, हरीमिर्च और नमक के साथ मिक्सी में पीस लें. अब आटे में नमक, तेल और प्याज का पेस्ट डाल कर परांठे लायक आटा गूंध लें. 15 मिनट तक ढक कर रखें. पनीर में सारी सामग्री मिला लें. आटे की छोटे अमरूद के बराबर लोई लें और थोड़ा बेल कर बीच में पनीर वाला मिश्रण भर कर बंद कर बेल लें. तबे पर तेल लगा कर उलटपलट कर सेंकें. चटनी या सौस के साथ सर्व करें.



पिज्जा ट्राइएंगुलर

सामग्री

- 2 व्हीट पिज्जा • 1/2 कप मूंग दाल आटा • 1 छोटा चम्मच चावल का आटा • 1/4 कप लाल, पीली व हरी शिमलामिर्च छोटे टुकड़ों में कटी • 1 क्यूब अमूल चीज कद्दूकस किया • 1/4 छोटा चम्मच ऑरिंगेनो • 1 छोटा चम्मच रिफाईंड ऑयल • नमकमिर्च स्वादानुसार.

विधि

मूंग दाल आटे में चावल का आटा, नमक, मिर्च व थोड़ा सा पानी डाल कर गाढ़ा घोल तैयार करें. 1 नौनस्टिक पैन गरम करें. पिज्जा की एक साइड पर मूंग दाल आटे का गाढ़ा घोल व सभी सब्जियां डाल कर तबे पर तेल डाल कर आंच पर ढक कर पकाएं. धीरे से उठा दूसरी तरफ से सेंकें और चटनी वाली साइड पर कद्दूकस कर के चीज फैला दें. जब चीज पिघलने लगे तब पिज्जा तबे पर से हटाएं. तिकोने टुकड़े काटें और सौस के साथ सर्व करें.



गरम चीज सलाद और रूमाली रोल

सामग्री

- 1/2 कटोरी आलू उबले • 1 बड़ा चम्मच गाजर कटे • 1 बड़ा चम्मच मटर • 1 बड़ा चम्मच बींस कटी • 1 छोटी शिमलामिर्च कटी • 1/2 कटोरी बारीक लालपीली बेल पेपर कटी • 2 स्लाइस अनानास • 1 छोटा सेब • 1 छोटी नाशपाती • 8-10 अंगूर • 1 बड़ा चम्मच मैदा • 1/2 कटोरी दूध • 1 बड़ा चम्मच इटैलियन मिक्स हर्ब्स • 1/2 कटोरी चीज कसा • नमक स्वादानुसार.

सामग्री रोल की

- 2 रूमाली रोटी • 1 कटोरी गाजर लच्छों में कटी, बंद गोभी कटी, शिमलामिर्च कटी
- 100 ग्राम पनीर • 1 छोटा चम्मच शेजवान सौस
- 1 हरा प्याज पत्तों सहित कटा • 1 बड़ा चम्मच मयोनीज • 1 बड़ा चम्मच मक्खन • थोड़ी सी लालमिर्च कुटी • नमक स्वादानुसार.

विधि

गाजर व बींस को गरम पानी में डाल आधा गलने तक पका लें. मटर उबाल लें. एक बड़े बाउल में उबले आलू व सारी सब्जियां और सारे फल मिक्स कर लें. एक पैन में 1 चम्मच तेल या बटर गरम करें. उस में मैदा डाल कर गुलाबी होने तक भून लें. इस में नमक और हर्ब्स मिलाएं. दूध डाल कर लगातार चलाते हुए पेस्ट बना लें. यदि यह पेस्ट ज्यादा गाढ़ा लग रहा हो तो इस में थोड़ा दूध और मिक्स कर दें. थोड़ा सा चीज डालें और सारी सब्जियां और फल डाल कर अच्छी तरह मिला लें और आंच बंद कर दें. इस के ऊपर बाकी वचा चीज बुरक दें.

विधि रोल की

एक पैन में बटर गरम करें. उस में सारी सब्जियां डाल कर सोते कर लें. नमक और हर्ब्स मिला दें. पनीर में शेजवान सौस और थोड़ा सा नमक लगा कर नोनस्टिक पैन में सुनहरा भून लें. रूमाली रोटी पर शेजवान सौस और मेयोनीज व सारी सब्जियां और पनीर लगा कर टाइट रोल बना लें. रोल पर ऊपर भी कुछ मक्खन लगा दें. ग्री हीट ओवन में सलाद का बाउल और रोल रख कर चीज के पिघलने तक पका लें और गरमगरम परोसें.

वेज कटलेट

सामग्री

- 1 कप पालक बारीक कटा • थोड़ी सी फ्रिचबीन, गाजर, व मक्की के दाने, हरीमटर व शिमलाभिचं • 1 कप मिलीजुली कटी सब्जी • 100 ग्राम पनीर • 1/4 कप ब्रेडक्रम्स • 2 बड़े चम्मच बेसनभुना • 1 छोटा चम्मच अदरक, हरीमिचं कटी • 1 छोटा चम्मच धनियापत्ती कटी • नमक, चाटमसाला व अमचूर पाउडर स्वादानुसार • 2 बड़े चम्मच रिफाईड ऑयल.

विधि

एक नॉनस्टिक पैन में 1 चम्मच तेल गरम कर के अदरक व हरीमिचं का तड़का लगाएं. फिर कटी सब्जी, शिमलाभिचं व हरे मटर व पालक डाल कर सब्जी गलने तक पकाएं. पानी सुखाएं, थोड़ा ठंडा कर के उस में भुना बेसन मैश कर के पनीर व सभी मसाले डाल दें. मनचाहे आकार के कटलेट बनाएं और एक नॉनस्टिक पैन में थोड़ा सा तेल गरम कर के शैली फ्राई कर लें.



हैल्दी फुट लॉग

सामग्री

- 1 फुट लॉग ब्रैड • 1/2 बारीक मिलीजुली सब्जियां कटी • 1 बड़ा चम्मच मक्खन • 1 बड़ा चम्मच राजमा उबला • 1 बड़ा चम्मच चने उबले • 1 चम्मच लोबिया उबला • 1 बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस • 1 छोटा चम्मच लाल चिली सॉस • 1/2 कप चीज कसा • 1 छोटा चम्मच मिक्स हर्ब्स • नमक स्वादानुसार.

विधि

सारी सब्जियों और दालों को एक बड़े बाउल में मिक्स कर लें. इन में मिक्स हर्ब्स, थोड़ा नमक आधा मक्खन और टोमैटो सॉस और चिली सॉस मिक्स कर लें. फुट लॉग ब्रैड के बीच में से लंबाई में दो टुकड़े कर लें. इन दोनों टुकड़ों पर पिघला मक्खन फैलाएं. उस पर तैयार सब्जियों की एक परत लगाएं. ऊपर चीज चूरक कर नॉनस्टिक पैन पर रख कर कुरकुरा होने तक सेंक लें. आप चाहें तो इसे किरसी ढक्कन से छक कर भी पका सकती हैं ताकि ऊपर का चीज पिघल जाए. यदि आप के पास ओवन है तो इस फुट लॉग ब्रैड को चीज पिघलने और कुरकुरा होने तक ओवन में भी पका सकती हैं.

—व्यंजन सहयोग: नीरा कुमार, लतिका बत्रा •

मेरे पति को उम्र 48 साल है. उन के दाएं गुरदे में पथरी है. अल्ट्रासाउंड करने पर डाक्टर ने बताया कि यह पथरी 5.5 मिलीमीटर है और संभव है कि वह खुद ही निकल जाए, डाक्टर का कहना है कि मेरे पति को रोजाना 2-3 लिटर पानी और दूसरे तरल पदार्थ लेने चाहिए, कुल्थी को पहाड़ी दाल लें, रद होने पर दवा लें. शायद इसी से काम बन जाए, लेकिन मैं मन ही मन डरती हूं, कहीं इस से उन का गुरदा खराब तो नहीं हो जाएगा? क्या गुरदे की पथरी अपने से निकल सकती है? क्या आपरेशन करा लेना बेहतर नहीं है? आप के डाक्टर ने आप के पति को बिलकुल ठीक सलाह दी है, सच यह है कि बहुत से लोगों में पथरी गुरदे से सरकसरक कर खुद नीचे आ

जाती है और मूत्र के साथ मूत्रद्वार से खुद ही बाहर निकल जाती है. मगर ध्यान रखें कि यदि पथरी 7 मिलीलीटर से छोटी है, उस को बाहरी सहाह चिकनी है, कंटीली नहीं है, वह ट्रिपल फास्फेट से बनी है ऑक्सलेट से नहीं और व्यक्ति के मूत्र निकामी तंत्र में कहीं कोई अप्राकृतिक संकलन नहीं है, तो पथरी के मूत्र के साथ खुद ही निकल जाने की संभावना लगभग 90% होती है. फिर जैसेजैसे उस का आकार बढ़ता है, वैसेवैसे उस के खुद ही निकलने को दर घटती जाती है. पथरी का आकार बढ़ तो नहीं रहा, उस के कारण गुरदे को सामान्य क्रिया रुकावट तो नहीं खड़ी हो रही, या कोई अन्य समस्या तो नहीं पनप रही, इस पर समयसमय पर अल्ट्रासाउंड कर आसानी से नजर रखा जा सकता है. पेशाब में जलन

होने लगे, ठंड लग कर तेज बुखार आए तब भी समझ लेना चाहिए कि मुमकिन है मूत्रीय तंत्र प्रणाली में संक्रमण हो गया हो. ऐसा महसूस होने पर तुरंत डाक्टर से सलाह ले दवा शुरू कर देना जरूरी होता है. गुरदे की पथरी का आपरेशन कोई छोटाभोटा आपरेशन नहीं है कि उसे उपचार को पहली पंक्ति में रखा जाए, यद्यपि बीते कई वर्षों से शरीर पर चौर लगाए बिना शौक वेव लिथोट्रिप्सी विधि के माध्यम से खास मशीन द्वारा बाहर से ही पथरी पर उच्च शक्ति तरंगें डाल उसे चकनाचूर करने में डाक्टर कामयाब हैं, पर कोई भी विधि इतनी सुरक्षित नहीं कि उसे पहले रखा जाए. अच्छा होगा कि आप के पति अपने डाक्टर को ही सलाह से चलें और आप अपनी चिंताओं को पंख न लेने दें.

जब से कोरोना वायरस रोग के फैलने के कारण लौकडाउन हुआ है, मेरा सारा समय लैपटोप पर या मोबाइल फोन पर ही बीताता है. या तो ऑफिस का काम करती रहती हूं या कुछ और. अच्छाई यह है कि दिन कब पंख लगा उड़ जाता है पता नहीं चलता, पर इधर कुछ दिनों से आंखें बकने लगी हैं, शाम होने तक नजर भुंधली हो जाती है और बदन भी थकाथका सा लगने लगा है. लेकिन अब लौकडाउन के कारण वह भी बंद है. घर पर बस मां है और मैं हूं, समझ में नहीं आ रहा कि कैसे इन समस्याओं को सुलझाऊं? घंटोंघंटों लगातार लैपटोप या मोबाइल फोन पर चिपके रहना, जिम बंद होने से शारीरिक कसरत पर

आयुर्वेदिक औषधि
Estd. 1994

अग्रसेन™

मैन्सो कैयार

सिरप - HV

महिलाओं में होनेवाली परेशानी/मुश्किल दिनों में होनेवाली समस्या

- मासिक समय पर न आना।
- मासिक के समय कमर में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना।
- खून की कमी होना।
- चिड़चिड़ापन, थकान और कमजोरी।



Safe
100%
Ayurvedic

इसके साथ मासिक
केयर जॉइंट फ्लस कैप्सूल
का सेवन अवश्य करें





अचानक रोक लगना, सोशल डिस्टेंसिंग के चलते न किसी साथीसंगी, न किसी मित्र से मिल पाना, इस पर चारों तरफ कोरोना वायरस का दबदबा, सोशल मीडिया और टीवी पर प्रस्तुत किए जा रहे तरहतरह के नेगेटिव समाचार, स्वाभाविक ही है कि ऐसे में न तो आंखें और न ही तनमन स्वस्थप्रसन्न रह सकते हैं. यह आप के ऊपर निर्भर करता है कि इन विपरीत परिस्थितियों में आप कैसे अपनी दिनचर्या तय करें, क्याक्या छोटेछोटे कदम उठाएँ जिस से कि जीवन बिना किसी परेशानी के सुचारु रूप से चलता रहे.

पहली बात तो यह जान लें कि कोविड 19 जैसे पैडेमिक पहले भी अनेक बार हुए हैं और हर बार उन का

कोई न कोई समाधान निकला है. यों भी कोविड 19 इतना जानलेवा रोग नहीं है कि इस से भयातुर हुआ जाए. आवश्यकता सिर्फ इतनी है कि सोशल मीडिया और टीवी पर दिखाई जा रही झूठी खबरों और तस्वीरों से कन्नी काट लें, जिस से कि मन नकारात्मक भाव, तनाव, दुश्चिन्ताओं और अवसाद से मुक्त रह सके.

यह ठीक है कि आप जिम नहीं जा सकतीं, पर क्यों न आप नित्य कुछ ऐसे व्यायाम करना शुरू कर दें जिन्हें आसानी से कहीं भी किया जा सकता है. पुराअप्य, सिटअप, स्ट्रेचिंग, बाहों, कंधों, कमर और नितंबों को उठाना, घुमाना, ऊकचकाना जैसे सरल व्यायाम आप आसानी से घर पर ही कर सकती हैं. और नहीं

तो, छत पर, आंगन में या घर के भीतर ही चलोफिरें, चक्कर लगाएं, अच्छा होगा कि आप मां को भी इस दैनिक ड्रिल में शामिल कर लें.

24 घंटे लैपटोप और मोबाइल में बंधे रहने के बजाए मां के साथ कुछ उमदा समय बिताएं. पुरानी तस्वीरों देखें, बचपन की यादें ताजा करें, उन से मन को बात करें, हंसीटीठोली करें. खाना पकाने में मां का हाथ बंटायें, उस में तरहतरह के प्रयोग करें, घर में सजे गमलों की देखभाल करें, दूसरे कामों में मन लगाएं. कोई मनपसंद किताब पढ़ें, मां के साथ ताश, कैरम, शतरंज या लुढ़ी खेलें. जल्दी ही पाएंगी कि मन खुसा रहने लगेगा और भीतर उफन रहा तनाव रफूचककर हो जाएगा.

बैठकर होगा कि काम करने के लिए कुरसीमेज पर ही बैठें ताकि गर्दन और पीठ पर अनावश्यक जोर न पड़े. लैपटोप को किसी ऐसे स्थान पर रखें जहां कि उस के स्क्रीन पर किसी प्रकार की चीथ या परछाई न पड़े. जरूरत हो तो अनावश्यक रोशनी से बचने के लिए परदा डाल दें. काम करते हुए भी बीचबीच में आंखों को विश्राम दें. कुरसी पर बैठेबैठे ही 2-3 मिनट के लिए आंखें मूंद लें, उन्हें हथेलियों से ढक लें या खिड़की से बाहर के दृश्य का आनंद लें. कई लोग लैपटोप पर ही लगातार एकटक आंखें गड़ाए रखते हैं. यह ठीक नहीं. पलक झपकते रहने से आंखें नम रहती हैं और उन पर जोर कम पड़ता है.

-डा. यतीश अग्रवाल ●

पाठक अपनी समस्याएँ इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-8, राजी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

आयुर्वेदिक औषधि
Estd. 1994

अग्रसेन™

नारी संजीवनी

फोर्ट प्लस सिरप

दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना आयुर्वेदिक 'नारी संजीवनी'

- स्मरण शक्ति बढ़ कर रूप निरवार
- खून साफ करने में फायदेमंद
- भूख न लगना
- पैर तय में झनझनाहट
- कमजोरी
- खून की कमी
- चिड़चिड़ापन
- थकान

Safe
100%
Ayurvedic



समस्त
महिलाओं के लिए
अमूल्य सुख सिरप

Immunity
Booster



For Trade Enquiry +91 9279213720 www.agrasenayurved.com



500 से अधिक पेंटिंग्स,
35 से अधिक डिग्नरियां,
1000 से अधिक कार्यक्रमों का
संचालन करने तथा 1000 से
अधिक सम्मान हासिल करने
वाली डाक्टर अनीता सहगल
'वसुंधरा' को ऑल राउंडर
प्रतिभा माना जाता है...

जिं

दगी एक फलसफा है, इस की
तह तक पहुँच पाना हर किसी
के बस की यात नहीं होती है.

यहां तक वही पहुँच पाते हैं, जिन में
मेहनत करने का जन्म होता है. कला,
शिक्षा, अभिनय, साहित्य, समाजसेवा और
उद्योगशा के क्षेत्र में एकसमान पकड़ रखने
वाली डाक्टर अनीता सहगल 'वसुंधरा' एक
ऐसा ही नाम है. अनीता सहगल ने कला के
क्षेत्र में अपनी पहचान बनाते हुए 500 से
अधिक बेस्ट मैटीरियल से पेंटिंग्स बनाईं. इन

आल राउंडर हैं
डाक्टर अनीता सहगल 'वसुंधरा'

की पेंटिंग प्रदर्शनियां लग चुकी हैं। उत्तर प्रदेश के राज्यपाल और मुख्यमंत्री इन की सहायता कर चुके हैं। पेंटिंग्स के साथसाथ अनीता सहलग रंगोली, कलश सज्जा, मेहंदी, थाल डेकोरेशन, मंच सज्जा, कुकिंग, चागबानी, इंटीरियर डेकोरेशन, कढ़ाई, बुनाई, ज्वैलरी डिजाइनिंग और सौंपट टोएज मेकिंग जैसे कई हुनर में माहिर हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में कमाया नाम

शिक्षा के क्षेत्र में अनीता सहलग ने बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी से एमएससी (ऑनर्स) गणित में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस के बाद अनीता का पढ़ाई का सिलसिला चलता गया और आज भी अनवरत चल रहा है। उन्होंने लखनऊ विश्वविद्यालय से एमएड की डिग्री प्रथम श्रेणी में प्राप्त की। इस के साथ ही उन्होंने मास्टर इन जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, फिल्म प्रोडक्शन, फोटोग्राफी, एमएसडब्ल्यू सहित लगभग 35 से अधिक डिगिरियां और डिप्लोमे अलगअलग विश्वविद्यालयों से हासिल किए हैं। अनीता सहलग उत्तर प्रदेश की पहली महिला हॉंगी, जिन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में इतनी अधिक डिगिरियां हासिल की हैं।

समाजसेवा बनी पहचान

अनीता सहलग ने समाजसेवा के जरीए समाज में एक अलग पहचान बना ली है। वे सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्था 'ग्लोबल क्रिएशंस' की अध्यक्ष भी हैं। इस के माध्यम से वे गरीब बच्चों, महिलाओं, बुजुर्गों और बेजवान जानवरों की बेहतरी के लिए काम करती हैं।

कला और संस्कृति के क्षेत्र में उत्तर प्रदेश के विभिन्न स्थानों पर कला की अनेकों विधाओं की कार्यशालाएं आयोजित कर के समाज के प्रत्येक वर्ग को बहुत अधिक लाभान्वित किया है। सिर्धन बच्चों को निःशुल्क शिक्षा देने के साथसाथ महिलाओं को रोजगारपरक प्रशिक्षण दे कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाने का काम भी करती हैं। 'ग्लोबल क्रिएशंस' के द्वारा बिना किसी सरकारी मदद के गांवांगव और पिछड़े इलाकों में जनसेवा का काम करती हैं।

समाजसेवा के क्षेत्र में बुजुर्गों और बच्चों के लिये एकाथस काम करने के कारण अनीता सहलग को 'बुजुर्गों की बेटी और बच्चों की सैंटा' के नाम से भी जाना जाता है। वे न केवल ऐसे लोगों की मदद करती है, बल्कि इन की जीविकोपार्जन के लिए भी प्रयास करती हैं। कुछ जानवरों को उन्होंने अपने घर में ही पनाह दे रखी है। वे जैजुएशन तक के बच्चों को

साइंस और गणित पढ़ाती हैं। अनीता को खुद भी पब्लिसिज्म का बहुत शौक है और यही शौक उन्हें औरों से अलग करता है।

कमाल की उद्घोषिका

अनीता सहलग कमाल की उद्घोषिका हैं। मंच से ले कर टीवी और रेडियो तक उन की धाक है। लखनऊ दूरदर्शन की अप्रूड कंपीयरर हैं। शैक्षिक दूरदर्शन अप्रूड रिफ्रंट राइटर हैं। उन के बहुत से लेख, कविताएं, व्यंग्य, कहानियां प्रकाशित हो चुकी हैं। अनीता की सुदीली खनकदार आवाज के साथसाथ गहरा ज्ञान उन के मंच संचालन की सूखी है। मंच संचालन के दौरान ही उन की स्वरचित शेरशायरी से संचालन और भी अधिक आकर्षक बन जाता है।

अनीता लखनऊ महोत्सव, ताज महोत्सव, झांसी महोत्सव, हिंडन महोत्सव, देवरिया महोत्सव, फतेहपुर महोत्सव, देवा महोत्सव और मैनपुरी जैसे तमाम कार्यक्रमों में मंच संचालन कर चुकी हैं। इन के साथ ही वे राष्ट्रपति, मुख्यमंत्री और राज्यपाल के तमाम महत्वपूर्ण कार्यक्रम भी संचालन कर चुकी हैं।

शासकीय और गैरशासकीय दोनों की कार्यक्रमों में वे संचालन करती हैं। गणतंत्र दिवस परेड की लाइव कमेंट्री करने का काम भी करती हैं। किसी महिला के रूप में यह काम करने वाली वे पहली महिला हैं। वे कई सालों से लगातार यह काम करती आ रही हैं। टीवी और रेडियो के कई शोज भी वे संचालन कर चुकी हैं। उद्घोषक के रूप में उन की पहचान पूरे उत्तर प्रदेश में तो है ही, फिल्म नगरी मुंबई में भी वे कई सफल कार्यक्रम कर चुकी हैं।

लाजवाब अदाकारी

अनीता सहलग कमाल की अदाकारी भी है। वह कई फिल्मों, टेली सीरियल, डॉक्यूमेंट्री एवं विज्ञापन फिल्मों में भी अपने अभिनय का लोहा मन्वा चुकी हैं।

अनीता कहती है, "सभी तरह की फिल्मों, विज्ञापन फिल्मों और सीरियलों में काम करने का अलगअलग अनुभव रहा। यह अनुभव खुद को बेहतर बनाने में मदद देता

है। कोई भी फिल्म, सीरियल या विज्ञापन के लिए काम करते समय मैं केवल यह देखती हूँ कि मेरा किटार किना खास है, मैं उस के जरीए समाज को क्या संदेश दे सकती हूँ, मेरे लिए किसी भी किटार का चुनाव करते समय यह सामने होता है।

डाक्टर अनीता सहलग 'वसुंधरा' को अलगअलग संस्थाओं के द्वारा लखनऊ और देश के दूसरे शहरों में कई तरह के 1000 से अधिक अर्वाड, सम्मान और पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं। पूर्व राष्ट्रपति डाक्टर एपीजे कलाम द्वारा दिया गया उत्तर प्रदेश का 'बैस्ट ऐंकर अर्वाड' प्रमुख है। पूर्व राज्यपाल विष्णुकांत शास्त्री की द्वारा 'श्रेष्ठ कलाकार सम्मान,' मध्य प्रदेश साहित्य अकादमी के द्वारा 'तुलसी सम्मान' और 'उत्तर प्रदेश प्रगति रत्न सम्मान' बीबीसुड सिंगर उदित नारायण द्वारा 'आधी आवादी वूमन अचीवर्स अर्वाड,'



'श्रेष्ठ कलाकार सम्मान,' 'यंग अचीवर्स सम्मान,' 'इंबा अर्वाड,' 'शूनीक एवीयमेंट अर्वाड,' कला शिरोमणि सम्मान,' 'सशक्त महिला सम्मान,' 'बैस्ट सपोर्टिंग एक्ट्रेस अर्वाड,' 'बहुमुखी प्रतिभा अर्वाड,' 'कमलेश्वर स्टुटि सम्मान,' 'यूपी गौरव अर्वाड,' 'नारी शक्ति सम्मान' आदि कई सम्मान पा चुकी हैं। वे कहती हैं कि ये सम्मान और भी जिम्मेदारी से काम करने की प्रेरणा देते हैं।

एक महिला होते हुए हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मन्वाने वाली अनीता सहलग आज समाज में हर वर्ग के लोगों के लिए रोल मॉडल बन चुकी हैं।

हुनर के साथसाथ अपने शान्त, मिलनसार व्यवहार से सब को अपना बनाने वाली अनीता सहलग पर पूरे प्रदेशवासियों को नाज है। ऐसी विलक्षण प्रतिभाएं पृथ्वी पर कभीकभी ही जन्म लेती हैं।



नाम की केंचुली

दोस्त से प्रेमी बने अखिल ने पीहू के सामने शादी से पहले ऐसी कौन सी शर्त रख दी, जोकि पीहू को मंजूर नहीं थी? अब एक तरफ उस का प्यार था तो दूसरी तरफ एक शर्त...

होटल सिटी पैलेस के रेस्तरां से बाहर निकलते समय पीहू की चाल ज़रूर धीमी थी, मगर उस के कदमों में आत्मविश्वास की कमी नहीं थी. मन झंझावात में तो डलझा, मगर उस ने अपने निर्णय को डांवांडोल नहीं होने दिया था. चेहरा पर उदासी की एक परत तारी थी, लेकिन पीहू ने उसे अपने मन के भीतर पाँव धीरे पसारने दिए. घर आ कर बिस्तर पर लेटी तो अखिल के साथ अपने रिश्ते को अंतिम विदाई देती आंखें छलछला आईं.

पूरे 5 साल का साथ था उन का. ब्रेकअप तो खेला ही, लेकिन इसे ब्रेकअप कहना शायद इस रिश्ते का उपनाम होगा. ब्रेकअप यानी तोड़ना ही न. इसे टूटा हुआ तो तब कहा जाता जब इस रिश्ते को सांकेतिक समझा जाता यानी जबरदस्ती बांधा हुआ. अखिल के साथ उस के बंधन में तो जबरदस्ती वाली कोई बात ही नहीं थी. यह तो दोनों का अपनी मर्जी से एकदूसरे का हाथ धामना था, जिसे अनुकूल न लगने पर उस ने बहुत हीले से हट्टा लिया था, अखिल को भावी जीवन की शुभकामनाएं देते हुए.

पीहू और अखिल कालेज के पहले साल से ही अच्छे दोस्त थे. आखिरी साल में आतेआते दोस्ती ने प्रेम का चोला पहन लिया. लेकिन यह प्रेम किस्सेकहानियों या फिल्मों वाले प्रेम की तरह अंधा नहीं, बल्कि समय के साथ और परिपक्व और समझदार होता गया था. यहां बांटातार तोड़ कर चुनरी में टांकने जैसी हवाई बातें नहीं होती थीं. यहां तो अपने पांवों पर खड़ा हो कर साथ चलने के सपने देखे जा रहे थे.

कालेज खत्म होने के बाद पीहू और अखिल दोनों ही जीव की तलाश में जुट गए ताकि जल्द से जल्द अपने सपनों को हकीकत में ढाल सकें. हालांकि अखिल का अपना पारिवारिक व्यवसाय था, लेकिन वह खुद को जमाने की कसौटी पर परखना चाहता था. इसलिए एक बार कोई स्वतंत्र नौकरी करना चाहता था जो उसे विवशत में नहीं, बल्कि खुद अपनी मेहनत से मिली हो.

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए

दोनों ही दिल्ली आ गए. एक ही कॉचिंग में साथसाथ तैयारी करने और घर के अनुशासन से दूर रहने के बावजूद दोनों ने अपनी परिधि तय कर रखी थी. जब भी अकेले में कोई एक वहकने लगता तो दूसरा उसे संभाल लेता. कई जोड़ियों को लिव इन में रहते देख कर भी उन का मन अपने लक्ष्य से नहीं भटका.

“यार, जब हम ने शादी करना तय कर ही लिया है, तो अभी क्यों नहीं... सिर्फ 1 बार,” कई बार उतावला पुरुष मन हट पर उतर आता.

“शादी के बाद यही सब तो करना है. एक बार कैरियर खन जाए बस. फिर तो सदा साथ ही रहना है,” संयमी स्त्री उस के बड़े हाथ हंस कर परे सरका देती. वहाँ कभी जब सधे हुए नाजुक कदम अरमानों की ढलान पर फिसलने लगते तो दूध मजबूत बाँहें उन्हें सहारा दे कर धाम लेतीं और गर्त में गिरने से बचा लेतीं.

आज ऊपर तो कल नीचे, कोलंबस झूले से रिश्ते में दोनों झूल रहे थे. इसी बीच पीहू को बैंक में नौकरी लग गई और उस ने दिल्ली छोड़ दी. हालांकि दोनों फोन और सोशल मीडिया के माध्यम से बराबर जुड़े हुए थे, लेकिन अब अखिल के लिए दिल्ली में अकेले रह कर परीक्षा की तैयारी करना जरा मुश्किल हो गया था. मन उड़ कर बारबार पीहू के पास पहुँच जाता, लेकिन फिर भी वह खुद को एक मीका देने का मन बनाए हुए वहां टिका रहा.

2 साल मेहनत करने के बाद भी अखिल का कर्हा चयन नहीं हुआ तो वह वापस आ कर अपने परिवार के पुश्तनी बिजनेस में हाथ बंटाने लगा. भागदौड़ खत्म हुई, स्थायित्व आ गया. जिंदगी एक तय रास्ते पर चलने लगी.

जैसाकि आम मध्यवर्गीय परिवारों में होता है, बच्चों के जीवन में स्थिरता आते ही घर में उन के लिए योग्य जीवनसाथी की तलाश शुरू हो जाती है. अखिल के घर में भी उस की शादी की बात चलने लगी. उधर पीहू के लिए भी लड़के की तलाश जोशोर से जारी थी. जहां अखिल के परिवार की प्राथमिकता घरेलू लड़की थी वहीं पीहू के घर वाले उस के लिए कोई बैंकर ही चाहते थे ताकि दोनों में आसानी से निभ जाए.

अखिल संयुक्त परिवार में तीसरी पीढ़ी का सब से बड़ा बेटा है. उस के द्वारा उठाया गया कोई भी अच्छाबुरा कदम भावों पीढ़ी के लिए लकीर बन सकता है. पारंपरिक मारवाड़ी परिवार होने के कारण अखिल के घर में बड़ों की बात पथर की लकीर मानी जाती है. दादा ने जो कह दिया वही फाइनल होता है. इस के बाद पापा या चाचा की एक नहीं चलने वाली. दूसरी तरफ पीहू का परिवार इस मामले में जरा तर्ककीर्षमंद है. उन्हें पीहू की पसंद पर कोई एतराज नहीं था बशर्त उस का चयन व्यावहारिक हो.

परिवार की परिपाटी से भलीभांति परिचित अखिल घर वालों के सामने अपनी बात कहने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा था. उधर पीहू इस मामले में एकदम शांत थी. वह अखिल की पहल की प्रतीक्षा कर रही थी. उस ने न तो अखिल पर शादी करने का कोई दबाव बनाया और न ही अपनी असहमति जताई.

“पीहू, मैं बहुत परेशान हूँ यार... क्या करूँ कुछ समझ में नहीं आ रहा. घर वाले चाहते हैं कि मेरी शादी किसी सजातीय मारवाड़ी खानदान की लड़की से हो यानी वह शादी सिर्फ दो लोगों का नहीं, बल्कि 2 व्यापारिक घरानों का मिलन हो ताकि यह संबंध दोनों परिवारों के बिजनेस को भी आगे बढ़ाए. लेकिन तुम तो जानती हो न, मैं ने तो तुम्हारे साथ के सपने देखे हैं. तुम्हारे बताओ, मैं कैसे अपने दादाजी को राजी करूँ ?” एक दिन अखिल ने कहा.

“इतनी हिम्मत तो तुम्हें जुटानी ही होगी अखिल. यदि आज हिम्मत नहीं करोगे तो सोच लो बाद में पछताना न पड़े. आखिर फैसला जिंदगी भर का है,” पीहू ने गंभीर हो कर कहा.

“तो क्या तुम कुछ नहीं करोगी ?” अखिल ने आश्चर्य से पूछा.

“घरुपरे परिवार के मामले में मैं क्या कर सकती हूँ ? मैं अपनेआप में क्लियर हूँ और जानती हूँ कि तुम तुम से शादी करनी है. इस के लिए मेरे घर वाले भी राजी हो जाएंगे, लेकिन पहले तुम तो अपने घर वालों को राजी करे.

लेकिन एक बात ध्यान रहे अखिल, मैं जैसी हूँ मुझे इसी रूप में स्वीकार करना होगा। मुझ से मेरी पहचान छीनने की कोशिश मत करना. न अभी, न बाद में," पीहू ने अपना फैसला सुनाया तो अखिल सोच में पड़ गया।

आधुनिक और आत्मनिर्भर पीहू की छवि उस के दादाजी की पसंद से एकदम विपरीत है। वैसे भी उन के परिवार में आज तक कोई विजातीय बहू या दामाद नहीं आया. उन्हें पीहू के लिए तैयार करना आसान नहीं होगा।

अखिल अपनी चाची से थोड़ा खुला हुआ था. उस ने उन से बात की. पहले तो चाची ने अखिल को ही समझाने का प्रयास किया, लेकिन जब वह नहीं माना तो उन्होंने अखिल के चाचा से उस को पसंद का जिक्र किया।

जैसाकि अंदेशा था, सुनते ही वे उखड़ गए, "दिमाग खराब हो गया लड़के का? अपने समाज में लड़कियों का अकाल पड़ गया क्या? अरे मैं तो उसे दिल्ली भेजने को उस की जिद पूरी करने

के फैसले के ही खिलाफ था. मगर फिर सोचा था जवानों की जिद है. साल 2 साल में उतर जाएंगे, लेकिन यहाँ तो एक जिद के साथ दूसरी जिद भी साथ उठा लाया. एक तो बिजनेस में 2 साल पिछड़ गया दूसरे यह प्रेम का चक्कर... समझाओ उसे कि नौकरी करने वाली लड़कियाँ हमारे यहाँ नहीं चल सकतीं." चाचा ने अखिल को दिल्ली भेजने के बड़े भाई के फैसले का गुस्सा चाची पर उतारा।

मगर अखिल ने हौसला बनाए रखा. कभी चाची की मार्फत चाचा को तो कभी माँ की मार्फत अपने पापा को राजी करने का उस का प्रयास जारी रहा. इधर वह पीहू को भी जौब छोड़ने के लिए राजी कर रहा था ताकि कम से कम लड़की के घरेलू होने की शर्त तो पूरी हो सके. मगर अखिल का प्रस्ताव पीहू के जरा भी गले नहीं उतरता था.

"तुम मुझे क्यों समझा रहे हो अखिल? मैं अपनी जौब जारी रखूंगी बस इतना ही तो चाह रही हूँ. देखो, समझने की जरूरत तुम्हें ही. तुम्हारे सामने 2 विकल्प हैं— एक तुम्हारे परिवार

की परंपरा और दूसरा तुम्हारा प्यार यानी मैं और मैं भी बिना अपनी पहचान खोए. जानते हो न कि जब हमें 2 में से किसी एक विकल्प का चुनाव करना होता है तो फैसला बहुत सोचसमझ कर करना पड़ता है. तुम तब करो कि तुम्हें क्या चाहिए." पीहू ने दृढ़ता से कहा. एक तरह से उस ने अपना निर्णय अखिल के सामने स्पष्ट कर दिया।

बुझा हुआ अखिल एक बार फिर से अपने घर वालों को मनाने में जुट गया. इस बार उस ने दादाजी को चुना. कहते हैं कि मूल से प्यारा सूद होता है. दादाजी भी पोते के आग्रह पर पिचला गए. थोड़ी नानुकर के बाद उन्होंने विजातीय पीहू के साथ उस का गठजोड़ करने के लिए हरी झंडी दिखा दी. अपनी कुछ शर्तों के साथ वे पीहू के परिवार से मिलने को तैयार हो गए।

अखिल इस अपनी जीत समझते हुए खुशी से उछलने लगा. उस ने फोन पर पीहू को यह ख़ुबाख़बरी दी और आगे की प्लानिंग करने के लिए उसे उसी होटल सिटी पैलेस में मिलने के लिए बुलाया जहाँ वे अकसर मिला करते थे.

हालांकि पीहू अभी भी थोड़ी आशंका थी. बोली, "तुम ने उन्हें बता तो दिया न कि मैं शादी के बाद जौब नहीं छोड़ूंगी?"

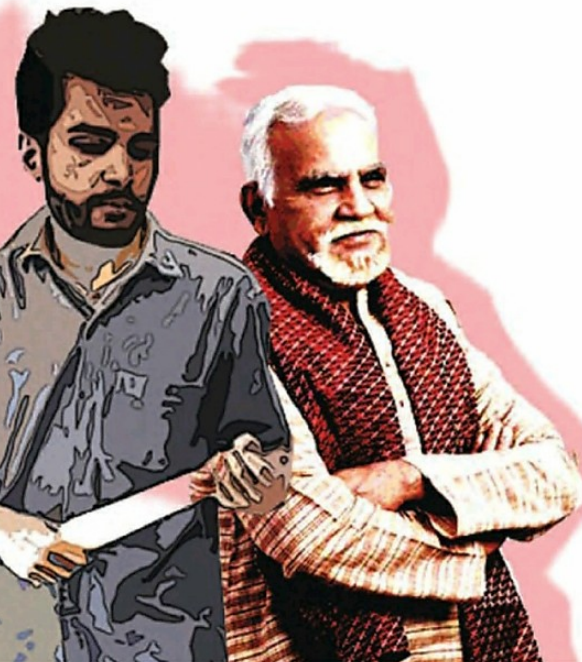
"जौबजीव... यह कैसी जिद पकड़ कर बैठो हो तुम? अरे हमारे परिवार को कहां कोई कमी है, जो अपनी बहुवैधियों से नौकरी करवाएंगे," पीहू की बात सुनते ही अखिल विफर गया।

पीहू की आशंका सही साबित हुई. उस ने अखिल को तरफ अविश्वास से देखा तो उसे अपनी गलती का एहसास हुआ. उस ने पीहू के हाथ कस कर पकड़ लिए और अपने स्वर को भरसक मुलायम किया. बोली, "हमारे समाज में बहुएं सिर्फ हुकुम चलाती हैं, हुकुम बजाना नहीं," कहते हुए अखिल ने प्यार से पीहू के गाल खींच दिए।

पीहू ने उस के हाथ झटक दिए, "हमारे समाज में बहुओं के नखरे तब तक ही उठाए जाते हैं जब तक वे सिर पर पल्लु डाले, आँखें नीची किए सजीधजी गुड़िया सी घर में पायल बजाती घूमती रहें. मुझ से यह उम्मीद मत रखना," पीहू ने कहा.

"अरे यार गजब करती हो. एक बार शादी तो हो जाने दो, फिर कर लेना अपने मन की. मैं बात करूंगा न अपने घर वालों से," अखिल ने उसे मनाने की कोशिश की.

"मेरे लिए भी यही बात तुम ने अपने घर में कही होगी कि एक बार शादी हो जाने दो, फिर छुड़वा दोगे नौकरी. मैं बात करूंगा न पीहू से. हैं न?" अखिल की आँखों में झंक कर



पीहू ने उस को नकल उतारते हुए कहा.

बाद सच ही थी. उस ने अपने दादाजी को यही कह कर पीहू से शादी करने के लिए राजी किया था. अखिल के पास पीहू के सवालियों के जवाब नहीं थे. यह नजरें चुपने लगा.

“अच्छा बताओ, मेरी मां का नाम क्या है?” पीहू के अचानक दागे गए इस सवाल से अखिल अचकचा गया. उस ने इनकार में अपने कंधे उचका दिए.

“नहीं पता न? पता होगा भी कैसे, क्योंकि लोग उन्हें उन के नाम से जानते ही नहीं. वे बाहर के लोगों के लिए मिसेज सक्सेना और रिश्तेदारों के लिए पीहू की मम्मी हैं और सिर्फ वे ही क्यों, ऐसी न जाने कितनी ही औरतें हैं जो अपना असली नाम भूल ही गई होंगी. वे या तो मिसेज अलॉफलां या फिर रुद्रदृष्य की मम्मी के नाम से पहचानी जाती हैं. मैं ने देखा है अपने आसपास. अपने घर में भी. बहुत बुरा लगता है,” कहती हुई पीहू आश्रय में आ गई. फिर जब संथत हुई. एक लंबी सांस ली और अखिल के चेहरे पर आंखें गड़ा दीं.

“लड़कियों को अपने पैरों पर खड़ा होना बहुत जरूरी है. मैं तुम्हें प्यार करती हूँ, लेकिन सिर्फ इसी वजह से तुम्हारे घर में शोपीस बन कर नहीं रह सकती. तुम तो मेरे संघर्ष के साथी हो. सब जानते हो. मैं ने कितनी मुश्किल से अपनी पहचान बनाई है. इतनी मेहनत से हासिल इस मुकाम को मैं धूँट की ओट में नहीं छिपा सकती. अपने नाम की पहचान को ऐसीआराम के लालच को आग में नहीं झोंक सकती,” पीहू ने अखिल का चेहरा पढ़ते हुए कहा.

“इस का मतलब तुम्हारे लिए तुम्हारी अपनी पहचान मुझ से अधिक महत्त्वपूर्ण है. क्या तुम नहीं चाहती कि तुम्हारा नाम मेरे नाम से जुड़ कर पहचाना जाए? हमारे नाम एक हो जाएं. जय सोचो, पीहू अखिल लखोटिया... आहा... सच कर ही कितना अच्छा लग रहा है,” अखिल के स्वर में अभी भी एक उम्मीद शेष थी.

“नहीं, मैं नहीं चाहती कि मेरी पहचान तुम्हारे नाम की केंचुली में छिप जाए, पीहू अखिल सक्सेना या पीहू सक्सेना लखोटिया जैसा कुछ बन कर इतराने के बजाय मैं सिर्फ पीहू सक्सेना कहलाना अधिक पसंद करूंगी. सक्सेना भी हो तो भी चलेगा. मैं तो सिर्फ पीहू बन कर भी खुश रहूंगी, बल्कि मैं तो कहती हूँ कि दुनिया की हर लड़की के लिए उस की अपनी पहचान बहुत जरूरी है,” पीहू ने भावुक होते हुए अखिल का हाथ थाम लिया.

“यानी तुम्हारी न समझू? हमारे सपनों का क्या होगा पीहू?” अखिल रोंआस हो आया.
“हमारे सपने जुड़े हुए जरूर थे, लेकिन उस के बावजूद वे स्वतंत्र थे, एकदूसरे से अलग थे. मुझे तुम से कोई शिकायत नहीं. मैं यह भी नहीं चाहती कि तुम मेरे लिए अपने परिवार से बगावत करो, लेकिन माफ करना, मैं अपनी पहचान नहीं खो सकती. इसे तुम मेरा आधिरी फेंसला ही समझो,” पीहू ने अपना आत्मविश्वास से भरा फेंसला सुना दिया और स्नेह से अखिल का कंधा धपथपाती हुई उठ खड़ी हुई.

पीहू नहीं जानती थी कि वह अपने इस निर्णय को कितनी सहजता से अंगीकार कर पाएगी, लेकिन यह भी तो ध्रुव सत्य ही है कि हमारे हरेक कठोर निर्णय के समय मन के तरजू में एक तरफ निर्णय और दूसरी तरफ उस की कीमत रखी होती है. यह हमें ही तय करना होता है कि उस तय कीमत पर हमें वह निर्णय स्वीकार है अथवा नहीं.

आज भी पीहू के मन को तुला पर एक तरफ उस की निजी पहचान थी तो दूसरी तरफ उस का प्रेम और सुविधाओं से भर भविष्य. पीहू ने प्रेम की जगह अपनी पहचान को चुना. वह अखिल के नाम की केंचुली पहनने से इनकार कर अपने बड़े हुए रास्ते पर बढ़ गईं.

अखिल नम आंखों से उस आत्मविश्वास की मूरत को जाते हुए देख रहा था.

शिलाप्रवंग
१८७२ से अद्वैत शेषा

प्यार जताए
आसानी से
रिश्तों में दूरियां आने न दे,

शिलाम्रवंग स्पेशल,
इसका साधनातुपोषण जगाए
उत्साह, उमंग और चेतना



प्यार ऐसा
पहले जैसा

www.sdindia.com
स्वास्थ्य और व्यापार संबंधित
पृच्छाओं के लिए कॉल करें 1800 22 9874 पर





औरवेदिक कुमकुमादि औयल
केसर के फूलों जैसे प्राकृतिक तत्वों से निर्मित ब्रैंड औरवेदिक कुमकुमादि औयल के प्रयोग से त्वचा दागरहित होती है, उस में चमक आती है और इवन टोन मिलता है. इस से स्किन का टेम्सचर अच्छा होता है. यह औयल त्वचा में अच्छी तरह अब्जोय हो जाता है. इस के 100 एमएल पैक की कीमत र350 है.



वैदिक वाइटल की पेशकश

वैदिक वाइटल ले कर आया है आप की सेहत से जुड़े प्रोडक्ट्स. इस का गाइडो वाइटल सिरप 17 जडूबूटियों से निर्मित, जो मैस्टुअल साइकल को समय पर आने में मदद करता है. इस की 200 एमएल बोतल की कीमत र348 है.



प्लम की नई रेंज

प्लम ले कर आया है प्रभावी स्किनकेयर रूटीन के लिए आवश्यक उत्पादों की नई रेंज. इस में ग्रीन टी पोर क्लींजिंग फेसवाश, अल्कोहल फ्री टोन्र, मैटाइजिंग मॉइस्चराइजर, सनस्क्रीन, फेस मिस्ट, फेस मास्क, स्पॉट लाइट जैल, सीरम, फेस स्क्रब आदि शामिल हैं. इन की कुल कीमत र3,999 है.



माईप्रोटीन का हाई प्रोटीन बार

माईप्रोटीन का हाई प्रोटीन बार स्वाद के साथसाथ सेहत का बॉम्बनेशन भी है. 30 ग्राम प्रोटीन और 23 ग्राम कार्ब्स के साथ हर बार में पर्याप्त फाइबर है और इस में चीनी कम है. स्वास्थ्य और स्वाद का एक आदर्श मेल बनाते हुए यह एक बेहतरीन



ऊर्जादायक उत्पाद है जिसे कसरत के बाद लिया जाता है. यह भोजन की जरूरत खत्म कर देता है. यह नॉर्ड के दौरान भी मांसपेशियों की वृद्धि और रखरखाव में सहयोग करता है. यह <https://www.myprotein.co.in> पर उपलब्ध है.

कीको का नया कलैक्शन

बच्चों का ब्रैंड कीको ले कर आया है हर रोज के कपड़ों के लिए खास आइटम विटर 2020 कलैक्शन, जिस में स्लीपसूट्स/रोमपर्स, टक्केडी सूट आदि शामिल है. गरम, नर्म और टिकाऊ कपड़ों के इस कलैक्शन की बढ़ते बच्चे की आवश्यक सुरक्षा और आराम को ध्यान में रखते हुए लींच किया गया है. 6 माह के बच्चे के लिए फ्रंट ओपनिंग वेबी सूट की कीमत र2,799 है.



एरियल के 3 इन 1 लौंड्री पॉड

एरियल के 3 इन 1

1 चींड धुलाई प्रक्रिया से लैस कैमूल हैं, जिन में गाढ़ा तरल डिटजेंट भरत होता है. एरियल के 3 इन 1 चींड में 3 चैंबर होते हैं जो उपभोक्ताओं को एकसाथ 3 इन 1 एचडी धुलाई का लाभ दिलाते हैं यानी धुलाई करना, दागधब्बे छुड़ाना और कपड़े चमकाना. इस से धुले कपड़ों में चमक आने के साथसाथ दाग भी गायब हो जाते हैं. यह टॉप और फ्रंट लोड फुली ऑटोमैटिक वाशिंग मशीन, दोनों के लिए उपयुक्त हैं. इस के 18 काउंट वाले पैक की कीमत र432 और 32 काउंट वाले पैक की र704 है.



कीको की संपूर्ण स्वच्छता रेंज

आज के समय में बच्चों को संक्रमण, वायु जनित बीमारियों और आम फ्लू से अन्य बीमारियों से बचा कर रखने और पूर्ण सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कीको बच्चों के लिए पूरी स्वच्छता रेंज के साथ आया है जिस में प्रमुख हैं, कीटाणुनाशक (बहुउद्देशीय) बेबी लौंड्री डिटजेंट, हैंड सैनिटाइजर, मल्टी सर्फेस क्लीनर स्पी और वाइप्स आदि. इस पूरी रेंज की कीमत र2,525 है.

Purple.com की पेशकश

सीटीएम स्किन केयर रूटीन के लिए Purple.com ले कर आया है प्रकृति के गुणों से भरपूर प्रोडक्ट्स की बॉबी रेंज. इस गुड वाइब्स स्किन केयर रेंज में फेसवाश, टोन्र, सीरम शामिल हैं. गुड वाइब्स पपाया ब्राइटनिंग फेसवाश गुड वाइब्स पपाया ब्राइटनिंग फेस वाश के 125 एमएल पैक की कीमत र195 है. यह आप की त्वचा को गहराई से साफ कर उसे जवां व चमकदार बनाता है. गुड वाइब्स ग्रीन टी ग्लो टोन्र के 120 एमएल पैक की कीमत र195 है. यह त्वचा के पीएच बैलेंस को बनाए रखती है. यह त्वचा को चमकदार और खूबसूरत बनाता है. गुड वाइब्स रैडिएंट ग्लो रोजहिप सीरम के 10 एमएल पैक की कीमत र215 है.



अब भूल जाइये महीने की चिन्ता

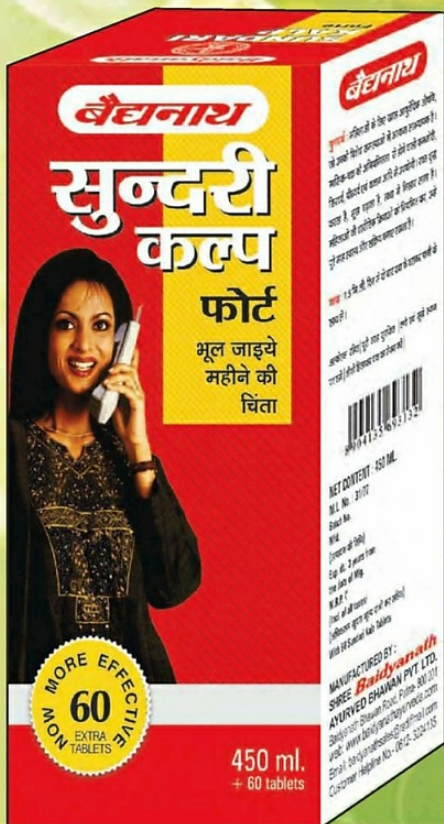


बैद्यनाथ

100 years of caring

**सुन्दरी
कल्प
फोर्ट**

मासिक-धर्म की अनियमितता,
रक्त की कमी, घबराहट,
थकावट, हाथ-पाँव के तलवे की
जलन आदि परेशानियों में
फौरन आराम देता है।



बैद्यनाथ
 सुन्दरी कल्प फोर्ट में एक सुन्दरी और
 महीने की चिन्ता को दूर करने में मदद करता है।
 यह एक अत्यंत प्रभावी और सुरक्षित दवा है।
 इसे नियमित रूप से लेना चाहिए।
 यह आपको स्वस्थ और खुश रखेगा।

आयुर्वेदिक दवा है।
 इसे नियमित रूप से लेना चाहिए।
 यह आपको स्वस्थ और खुश रखेगा।

अधिक जानकारी के लिए
 हमारे डॉक्टर से संपर्क करें।



NET CONTENT: 450 ML.
 M.L. No.: 3117
 Batch No.
 Mfg.
 (Country of Origin)
 Exp. Date: 2 years from
 the date of Mfg.
 M.S.D.P.
 (Not for Sale)
 (Wholesale Price per unit per state)
 2011 All Rights Reserved

MANUFACTURED BY:
Sri Aurobindo
SRI AUROBINDO MEDICAL INSTITUTE
 20/1, 20/2, 20/3, 20/4, 20/5, 20/6, 20/7, 20/8, 20/9, 20/10, 20/11, 20/12, 20/13, 20/14, 20/15, 20/16, 20/17, 20/18, 20/19, 20/20, 20/21, 20/22, 20/23, 20/24, 20/25, 20/26, 20/27, 20/28, 20/29, 20/30, 20/31, 20/32, 20/33, 20/34, 20/35, 20/36, 20/37, 20/38, 20/39, 20/40, 20/41, 20/42, 20/43, 20/44, 20/45, 20/46, 20/47, 20/48, 20/49, 20/50, 20/51, 20/52, 20/53, 20/54, 20/55, 20/56, 20/57, 20/58, 20/59, 20/60, 20/61, 20/62, 20/63, 20/64, 20/65, 20/66, 20/67, 20/68, 20/69, 20/70, 20/71, 20/72, 20/73, 20/74, 20/75, 20/76, 20/77, 20/78, 20/79, 20/80, 20/81, 20/82, 20/83, 20/84, 20/85, 20/86, 20/87, 20/88, 20/89, 20/90, 20/91, 20/92, 20/93, 20/94, 20/95, 20/96, 20/97, 20/98, 20/99, 20/100

महिलाओं को पूरे महीने स्वस्थ एवं सक्रिय बनाये रखता है।



आर्थिक तनाव सैक्स पर हावी तो नहीं

अकसर आर्थिक तनाव से सैक्स की इच्छा खत्म हो जाती है. ऐसे में सैक्स लाइफ को पट्टरी पर लाने के लिए क्या करें...

सैक्स केवल शारीरिक गतिविधि ही नहीं है वरन इस में भावनात्मक लगाव भी प्रमुख होता है. आर्थिक तनाव के कारण इमोशन के स्तर पर खासा प्रभाव पड़ता है. चिंता में डूबा मन शरीर का पूरी तरह साथ नहीं दे पाता है, जिस वजह से सैक्स लाइफ प्रभावित होती है. इस का प्रभाव केवल पतिपत्नी पर ही नहीं वरन घरपरिवार बच्चे और समाज पर भी पड़ता है. खराब सैक्स लाइफ का प्रभाव व्यक्ति की कार्यक्षमता पर भी पड़ता है.

वैसे तो हर तरह का तनाव सैक्स लाइफ पर असर डालती है. आर्थिक तनाव होने पर केवल खुद पर ही असर नहीं पड़ता साथी या पार्टनर पर भी असर पड़ता है. इस की वजह यह है कि पैसे की कमी के कारण डाक्टर और दवा दोनों मुश्किल हो जाते हैं.

पार्टनर को खुश रखने के लिए उपहार या चुमाना भी कठिन हो जाता है. जो लोग सालोंसाल



से साथ होते हैं वे भी क्रमियां निकालने लगते हैं. कोविड 19 के समय आर्थिक तनाव का सब से बड़ा कारण माना जा किफाया देना, नौकरी का चले जाना, पूरा वेतन न मिलना, समय पर वेतन न मिलना प्रमुख है.

कंपनियों तहरतहर के बहाने बना कर परेशान करती हैं ताकि कर्मचारी नौकरी छोड़ कर चला जाए. मंदी के कारण भले हो दूसरे हों पर इस का प्रभाव सैक्स पर पड़ रहा है, जिस को वजह से पतिपत्नी के बीच के स्वाभाविक रिश्ते खराग हो रहे हैं.

सामाजिक जीवन पर असर

आर्थिक तंगी में लोग बड़े शहर, बड़े घर और शहरों में रहने वाले अच्छे इलाके छोड़ कर कम खर्च वाली जगहों और शहरों में रहने के लिए मजबूर हो गए हैं. बच्चों को अच्छे स्कूलों से कम फीस वाले स्कूलों में एडमिशन करने को मजबूर हो रहे हैं. आर्थिक तंगी का प्रभाव सामाजिक जीवन पर पड़ता है, जो तनाव का बड़ा कारण होता है.

महिलाओं पर यह असर अधिक पड़ता है. ऐसे में उस के सैक्स संबंध पति के साथ नहीं बन पाते. कई बार पति को तरफ से पहल होने पर भी पत्नी मना कर देती है.



आर्थिक तनाव को खत्म करने के लिए लोग काल अधिक कर रहे जिस को वजह से सैक्स संबंधों के लिए समय भी नहीं मिल पा रहा है और थकान होती है वह अलग से सैक्स संबंधों को परेशानी जस को तस रह जाती है.

तनाव का प्रभाव महिलाओं पर अधिक

आर्थिक तनाव का प्रभाव महिलाओं पर पुरुषों से अधिक होता है. महिलाएं पुरुषों से ज्यादा पैसों को चिंता में उलझी रहती हैं. इन सभी बातों की चिंता के साथ उन का दिमाग सैक्स पर लग पाना और उस का मजा उठा पाना मुश्किल हो जाता है. आर्थिक तनाव सैक्स लाइफ को सब से अधिक प्रभावित करता है. इस तनाव में बाह कर भी व्यवहार पर कोई नियंत्रण नहीं होता. तनाव के कारण कई तरह की शारीरिक

परेशानियां बढ़ जाती हैं. जिन में सिरदर्द, पेट खराब होना, हाई ब्लड प्रेशर या सीने में दर्द जैसी कुछ प्रमुख हैं. ये परेशानियां बढ़ने से सैक्स लाइफ प्रभावित होती है. मानसिक स्वास्थ्य यानी मेंटल हेल्थ से डिप्रेशन, चिंता, पेनिक अटैक्स के साथसाथ इमोशनल प्रॉब्लम भी काफी हद तक सैक्स लाइफ को प्रभावित करते हैं.

तनाव बढ़ने के कारण बौद्धी के हारमोस मेंटलीबैलिज्म को प्रभावित करती हैं. तनाव के कारण दिमाग में नकारात्मक विचार पैदा होते हैं. इस के चलते बौद्धी में नैगेटिव इमेज बनने लगती है. इस से सैक्सुअल रिलेशन पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है.

विगड़ जाती है मेंटल हेल्थ

जब मन खुश नहीं होता, मूड खराब होता है, भावनात्मक उथरपुथल अधिक होती है तो सैक्स करने की इच्छा नहीं होती. एक की सैक्स लाइफ खराब होने का प्रभाव दूसरे की सैक्स लाइफ पर भी पड़ता है. आर्थिक तनाव का प्रभाव सब से पहले मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है. तनाव के कारण रिश्ते को ले कर कई तरह के खयाल मन में चलने लगते हैं. ऐसे में साथी भी परेशान होता है. वह रिश्ते पर ही सवाल करने लगता है.

कोई भी ऐसे इंसान के साथ बिस्तर पर नहीं जाना चाहेगा जो कि भावनात्मक रूप से स्थिर न हो. जब हम तनाव महसूस कर रहे होते हैं तो रिश्ते प्रभावित होते हैं.

कई बार इस तनाव के कारण आपसी बातचीत प्रभावित होती है. जो इस परेशानी को और भी बढ़ाता है.

सैक्स लाइफ को बेहतर करने के लिए तनाव को खत्म करना या अपनी सोच को बदलना जरूरी होता है. यह कठना आसान है, लेकिन

शायद करना मुश्किल होता है. ऐसे में जरूरी है कि तनाव के प्रभाव को कम करने का प्रयास करें ताकि तनाव जीवन पर हावी न हो सके. एक्सरसाइज, काउंसलिंग के जरिए यह संभव हो सकता है.

इस से तनाव के स्तर को कम किया जा सकता है ताकि यह सैक्स लाइफ को प्रभावित न कर सके. इसी वजह से कहा जाता है कि जब बैडरूम में हों तो बाकी बातें बाहर ही छोड़ देनी चाहिए.

परेशानियां बढ़ाता है हारमोस का असंतुलन

तनाव के कारण शरीर में स्ट्रेस हारमोन कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है. कोर्टिसोल और एपिनेफ्रीन का स्तर बढ़ने से हेल्दी सैक्स लाइफ नहीं रह जाती. यह महिलाओं में

सैक्सुअल क्षमता को कम कर देता है. जिस के कारण सैक्स लाइफ प्रभावित होती है.

कोर्टिसोल का स्तर बढ़ने से सैक्स हारमोन के रिलीज होने में परेशानी हो सकती है, जिसे सैक्स को इच्छा कम हो जाती है. इसलिए खुद को शांत और रिलैक्स रखें.

तनाव महिलाओं को माहवारी चक्र को भी प्रभावित करता है, जिस से माहवारी अनियमित हो जाती है. इस के कारण शरीर में हारमोनल बदलाव होते हैं, जो मूड स्वस्थ बढ़ा सकते हैं, जिस से तनाव बढ़ जाता है.

आर्थिक तनाव केवल शरीर के हारमोनल बैलेंस को ही प्रभावित नहीं करता है, बल्कि जब शरीर तनाव में होता है तो भावनात्मक रूप से भी लोगों पर प्रभाव पड़ता है. इस दौरान किसी से बात नहीं करने और लोगों से दूर जाने के अवसर ढूँढ रहे होते हैं.

इस के चलते साथी से भी भावनात्मक तीर पर अलगाव महसूस करने लगते हैं. सैक्स केवल शारीरिक गतिविधि नहीं है, इस में इमोशंस भी शामिल होते हैं. इस कारण आर्थिक तनाव में खुद को इस के लिए तैयार कर पाना मुश्किल होता है. आर्थिक तनाव के कारण आपस में इंटीमसी कम हो जाती है. यह संभावनों के लिए और अधिक खतरनाक हो जाता है.

तनाव से कैसे निबटें

आर्थिक तनाव को दूर करने के लिए जरूरी होता है कि पैसे को परेशानियों को जीवन से दूर करें. जब तक आर्थिक हालात खराब बने रहते हैं तब तक आपस में बातचीत जरूर करते रहें. मन को मजबूत करें और यह सोचें कि जल्द ही कोई न कोई उपाय होगा. जो चीजें तनाव दे रही हैं उन से भागने के बजाय उन का सामना करें और उन्हें सुलझाने की कोशिश करें.

अपने साथी को समय, साथ और धरसा दें. अपनी क्षमता के अनुसार कहीं घूमने जाएं. घूमने से तनाव कम होता है, मूड ठीक होता है. तनाव को दूर करने के लिए एक्सरसाइज सब से अच्छा उपाय है. रिलैबिंगा य्यूजिक भी माहोल को सुधारने का काम करती है.

आर्थिक तनाव की हालत में मानसिक रूप से मजबूत रहना जरूरी होता है. मूड और बिहेवियर का सामना करना आसान हो जाता है. अपने साथी से बातचीत कर उसे समझाएं कि हमेशा एक जैसे दिन नहीं रहते हैं. उसे इस समय सहयोग करने के लिए कहें. वे काम करें जो आप को खुशी देते हैं.

अपनी रचियों को समय दें जैसे किताबें पढ़ना, गार्डिंग, पेंटिंग या कुकिंग करना. इस से आप को अच्छा महसूस होगा. तनाव के अत्यधिक बढ़ने पर इसे अनदेखा न कर डाक्टर से सलाह लें. मनोवैज्ञानिक से मिलें. काउंसलिंग बहुत मददगार होती है.

—शैलेन्द्र सिंह ●

के बंधन के बीच उन को जाति आड़े आ रही थी, जहाँ प्रतीक ऊँची जाति था वहीं सिया कथित नीची जाति की थी.

प्रतीक के घर में काफी हंगामा बरपा. शहरी रहनसहन होने के बावजूद जाति की खनक परिवार के कामों में शोर मचा रही थी. यह वही खनक थी,



प्यार पर पहरा क्यों

**मानसिक दासता की
वेड़ियों में बंधा समाज हमेशा
प्रेम पर ही हमला क्यों
करता है, जान कर हैरान रह
जाएंगे आप...**

दिल्ली के पश्चिम बिहार इलाके में रहने वाले प्रतीक (29) ने जब अपने घर में सिया (25) के बारे में बताया तो मानो घर पर पहाड़ टूट पड़ा हो. सिया के बारे में सुनते ही प्रतीक के घरवाले खुद को दोतरफा चोट खाया महसूस करने लगे. सिया उन के अपने राज्य उत्तराखंड से नहीं थी, वह यूपी से तअल्लुक रखती थी. बड़ी बात यह कि वह जाति से भी अलग थी.

दरअसल, प्रतीक और सिया काफी समय से एकदूसरे से प्रेम कर रहे थे. साथ समय बिताते हुए दोनों के बीच आपसी अंडरस्टैंडिंग काफी अच्छी हो गई थी. दोनों ने शादी करने का फैसला किया. लेकिन उन दोनों के प्रेम संबंध और शादी

जिस में खुद की जातीय श्रेष्ठता का झूठा गौरव ऊँचनीच के भेदभाव की नींव को सदियों से मजबूत कर रहा है. प्रतीक के घर में शादी के लिए नानुकर हुई. ऐसे में सगेसंबंधी कहाँ पीछे रहने वाले थे. उन्होंने तो खासकर ताने मारने ही थे.

बात परिवार की इज्जत पर आ गई. लेदे कर परिवार की सहमति बनी कि यह शादी हरगिज नहीं होनी चाहिए. बारवार प्रतीक के समझाने के बाद भी घर वाले नहीं माने तो अंत में दोनों ने सहमति बनाई और कोर्ट मैरिज कर ली.

फिलहाल वे परिवार से अलग अच्छी जिंदगी जी रहे हैं. लेकिन उम्मीद इसी बात की करते हैं कि एक दिन प्रतीक के मातापिता जरूर सिया को बहू के रूप में स्वीकार लेंगे.

जाति ने न जाने कितने रिश्तों की भेंट चढ़ा दी

यह तो शहरी मामला रहा जहाँ प्रतीक और सिया ने कानून का सहारा ले कर शादी रचाई और खुद को इच्छा का जीवनसाथी चुना.

लेकिन क्या भारत में ऐसा हर जगह हो पाता आज भी संभव है ? अगर बात गांवदेशांतों की हो तो वहाँ ऐसा करना तो दूर, सोचना भी पाप माना जाता है. यदि ऐसा कोई मामला सामने आ जाए तो

अगले दिन 'ओनर किलिंग' की खबर देश की शोभा बढ़ाने में चा-चांद लगाने को तैयार रहती है। भारत में जाति व्यवस्था सदियों से अस्तित्व में है, जो न सिर्फ समाज में घृणा फैलाती रही है, बल्कि कई लोगों के मौत का भी कारण बनी है। ऐसे में जातीय युद्धता के चलते अंतर्जातीय प्रेमी



युगलों/विवाहितों को समाज द्वारा खास टारगेट किया जाता रहा है।

शर्मसार कर देने वाली घटनाएं

अक्तूबर, 2020 में कर्नाटक के रामनगरा जिला (मगदी तुलक) में ओनर किलिंग की घटना घटी। वकील पुलिस, एक पिता ने अपनी बेटी को इसी के चलते मार दिया कि उस की बेटी का किसी गैरजातीय लड़के के साथ प्रेम संबंध चल रहा था और दोनों शादी करने वाले थे। हैरानी की बात यह कि गांव वाले घटना की हकीकत जानने के बावजूद पुलिस के आगे मूक बने रहे।

जाहिर है इस में उन की भी सामाजिक स्वीकृति रही। यही कारण है कि बहुत सी ऐसी घटनाएं सामने आ भी नहीं पातीं। बहुत बार यदि प्रेमी युगल के परिवार बच्चों को खुशी के लिए शादी करने को तैयार हो भी जाएं तो गांव का खाप उन्हें ऐसा करने से रोक देता है और दंडित करता है।

एक रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2014-17 के बीच भारत में कुल 300 ओनर किलिंग की घटनाएं सामने आईं। देश में अधिकाधिक ओनर किलिंग की शर्मशार कर देने वाली घटनाएं उत्तर

प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र से अधिक देखने को मिलती हैं।

गोत्र एक होना भी समस्या

भारत में 2 प्रेमी जोड़ों की स्वेच्छा से शादी में रुकावट डालने का समाज के पास सिर्फ यही तंत्र नहीं है। ऐसा ही एक मामला अमिा और प्रिया के साथ हुआ। यहां समस्या उन की जाति नहीं, बल्कि उन का एक गोत्र होना था। हिंदू धर्म में 3 गोत्र (खुद का, मां का और पिता के गोत्र का) में शादी करने को गलत माना जाता है।

अमतौर पर माना जाता है कि एक गोत्र होने पर गुणसूत्र एक से हो जाते हैं, फिर आगे समस्याएं पैदा होने जाती हैं। लेकिन अमित के लिए प्रिया से प्यार न करने की यह दलील नाफाफी थी। प्रिया, अमित के ननिहाल गांव से थी, जहां अमित का अक्सर आनाजाना रहता था। जाहिर है जहां उठनाबैठना व बातचीत का सिलसिला चलता है वहां आपसी समझदारी भी बनने लगती है।

यही कारण है कि अमित और प्रिया को आपस में प्रेम हुआ। वे एकदूसरे के करीब आए और शादी का फैसला कर लिया। बात घर में पता चली तो इस रिश्ते का पुरजोर विरोध हुआ। उन के घर वालों ने एक गोत्र होने की अड़चन खड़ी कर दी और एकदूसरे से न मिलने का फरमान जारी कर दिया।

यहां बात गांव की थी, स्थानीय समाज भी उन दोनों के खिलाफ खड़ा हो गया, जिस का अंत यह हुआ कि जोरजबरन आननफानन में प्रिया को शादी ऐसे व्यक्ति से कर दी गई जो उस के लिए बिलकुल अजनबी था, जिस के प्रति उस की चाहत न्यून थी।

भाषा और संस्कृति का झमेला

भारत में ऐसे कई मामले सामने आते हैं जहां प्रेमी युगलों को सामाजिक दबाव के चलते अपनी इच्छाओं की आहुति देनी पड़ती है। यह न सिर्फ जाति या गोत्र के चलते होता है, बल्कि ऐसे ही कुछ मामले तब भी देखने को मिलते हैं जब 2 परिवारों के रहनसहन, भाषा और संस्कृति में अंतर होता है।

यह विडंबना है कि भारत में शादी 2 व्यक्तियों का आपसी मसला नहीं, बल्कि 2 परिवारों और उन के सगेसंबंधियों का आपसी मसला बन जाता है।

यहां राय्यों के भीतर ही भाषा और संस्कृति में कई तरह की विविधताएं देखने को मिल जाती हैं तो फिर दूसरे राज्य की विविधता की तो बात ही अलग है। यही कारण है कि जब हिमाचल प्रदेश के विक्रम ने अपनी प्रेमिका आभा के बारे में घर वालों को बताया तो परिवार सन्न रह गया। दरअसल, 8 साल पहले आभा और विक्रम की मुलाकात दिल्ली विश्वविद्यालय के साइकैपस रूम लाल कालेज में साथ पढ़ते हुए हुई थी।

दोनों का आपस में खास लगाव हो गया, तो उसी समय दोनों ने अंत तक साथ रहने का विचार भी मजबूत कर लिया। इस बीच दोनों ने खुद के कैरियर को मजबूत किया, जिस के चलते उन्होंने परिवार से बात करने की हिम्मत जुटाई।

भाषा और संस्कृति के नाम पर

विक्रम के घर वालों का फिलहाल यही मानना है कि दोनों परिवारों की भाषा, संस्कृति और रहनसहन में काफी अंतर है वे आपस में मेल नहीं खा पाएंगे। ऊपर से डर है कि बंगाल के लोग चालाक होते हैं, अतः आभा विक्रम को अपने वश में कर लेगी।

जाहिर सी बात है जब दो वयस्क लोग आपस में शादी के लिए पूरी तरह तैयार हैं तो उस स्थिति में बाकी लोगों को शादी कराने की पौसखिटी की तरफ बढ़ना चाहिए न कि रोकने की। ऐसे में उचित यही होता कि विक्रम के मातापिता देखें कि विक्रम को आभा के साथ जीवन बिताना है।

ऐसे में उस की पसंद प्राथमिक होनी चाहिए, दूसरा, अगर संस्कृति आपस में मेल नहीं खा रही तो यह समस्या आभा के लिए ज्यादा होनी चाहिए, जिसे अपना घर छोड़ कर सगराल आना है। ऐसे में अगर वह तैयार है तो उन्हें भी एक कदम आगे बढ़ाना चाहिए, बाकी किसी के गलत और सही को ऐसे जज तो बिलकुल भी नहीं किया जा सकता।

अंतरधार्मिक विवाह बढ़ा बवाल

मौजूदा समय में जिस तरह से सामाजिक और राजनीतिक हवा बह रही है वह प्रेम विवाहों पर तरहतरह से रोड़े अटकाए जाने को ले कर है, किंतु इस हवा के सीधे रडार पर वे जोड़े आ रहे हैं, जो धर्म के इश्वर का कर अपने प्यार की युनिधद मजबूत कर रहे थे।

भारत में अंतरधार्मिक विवाहों को समाज द्वारा सब से ज्यादा हिराकत परी नजर से देखा जाता रहा है। परिवार, रिश्तेदार और समाज द्वारा अंतरधार्मिक विवाहों का खुल कर विरोध किया जाता रहा है। ऐसे में इन प्रेम विवाहों को जहां सरकार को प्रोत्साहन देने की जरूरत थी व हर संभव मदद करने की जरूरत थी, वहां खुद भाजपा शासित सरकारों तथाकथित धर्मतरुण विरोधी कानून के नाम पर इन प्रेम विवाहों पर अड़चनें डालने में जुट गई हैं, जिस के बाद कई शादीयुवा जोड़ों को इस कानून के नाम पर उत्पीड़ित किया जा रहा है।

स्थिति यह है कि ऐसे प्रेमी व विवाहित जोड़ों को असमाजिक तत्त्वों द्वारा हूंहुंहुं कर पीटा जा रहा है। इस में संविधान की कसम खाने वाली पुलिस भी पीछे नहीं है। वह लाठी के बल पर इन जोड़ों को अलग व गिरफ्तार कर रही है। उन के ऊपर झूठे मुकदमे दर्ज किए जा रहे हैं, जो

जबरन विवाहित महिला को उस के पिता की धर्मद्वारा में भेजा जा रहा है।

ऐसे में वयस्क प्रेमी युगलों के पास न सिर्फ घरपरिवार, सगेसंबंधी और समाज को मनाने का चैलेंज है बल्कि इस के बाद सरकार के सामने भी यह साबित करना चैलेंज हो गया है कि प्यार और शादी उन को खुद को भरजो से हुई है।

विवादित कानून की आड़ में

विवादित धर्मांतरण निषेध कानून के यूपी में पास होने के बाद से ही इलाहाबाद हाई कोर्ट के समक्ष कई अंतरधार्मिक विवाह के मामले आने लगे हैं। ऐसा ही हालिया मामला इलाहाबाद हाई कोर्ट में सामने आया। झूठे आरोपों में फंसाए बालिग सिखा (21) और सलमान को पहले परिवार, नातेरिश्तेदारों और समाज से लड़ना पड़ा। फिर जब वे शादी करने में कामयाब हुए तो अब उन्हें सरकार से भी संचय करना पड़ रहा है।

गत 18 दिसंबर को जस्टिस पंकज नकवी और बिबेक अग्रवाल को बेंच ने कहा, "सिखा अपने पति

साल है। ऐसे में दोनों स्वतंत्र हैं कि अपनी मरजी से जिस से चाहे शादी कर सकते हैं। भारत में अधिकतर शादियाँ अलगअलग धार्मिक कानूनों और 'पर्सनल ली' बोर्ड के तहत होती हैं। इस के लिए शर्त यह कि दोनों का उसी धर्म का होना जरूरी है।

'नेशनल कॉसिल ऑफ एप्लाइड इकनॉमिक रिसर्च' (एनसीईआर) द्वारा 2014 में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 5% ही अंतरजातीय व अंतरधार्मिक विवाह होते हैं और 95% अपनी जाति/समुदाय के भीतर होते हैं।

हिंदू विवाह अधिनियम-1955, में यह प्रावधान है कि हिंदू, सिख, जैन, बौद्ध आपस में शादी कर सकते हैं। कुछ इसी प्रकार मुस्लिम पर्सनल ली बोर्ड-1937, भारतीय इस्माईल विवाह अधिनियम-1872, पारसी विवाह और निषेध अधिनियम-1936 है, जहाँ एक ही धर्म के लोग आपस में शादी कर सकते हैं। ऐसे में अगर किसी गैरधार्मिक व्यक्ति को इन नियमकानूनों के तहत शादी करनी हो तो उसे अपना धर्म बदलना ही पड़ता है।

ऐसे में भारत सरकार साल 1954 में विशेष विवाह अधिनियम-1954 ले कर आई ताकि किसी भी धर्म को धर्म बदलने की जरूरत न पड़े। इस अधिनियम के तहत दोनों में से कोई भी पार्टी बिना धर्म परिवर्तन के एक वधु शादी कर सकती है। साफ है कि यह अधिनियम अनुच्छेद 21 के जीवन जीने के अधिकार के तहत अपना जीवनसाथी स्वयं चुनने को स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है।

कानूनी खामियां

किंतु उस के बावजूद इस कानून की कुछ खामियां रही हैं, जिस के चलते इस प्रक्रिया से प्रेमी जोड़े को शादी करना पेचोदा महसूस होने लगता है। जाहिर है, इस में घरपरिवार की सहमति ही तब तो ठीक है (अबलता बजरंग दल या युवावाहिनी होहल्ला न करे तो), लेकिन अगर वे असहमत हैं और नोटिस लगने के 30 दिन के भीतर औबैन्ड कर लेते हैं तो शादी में रुकावट पैदा की जा सकता है।

यही कारण है कि इन पेचोदागियों से बचने के लिए प्रेमी जोड़ा धार्मिक कानूनों में सरल प्रक्रिया के चलते धर्म परिवर्तन के लिए भी तैयार हो जाता है। ऐसे में धर्म प्रेमी युगलों के लिए बहुत बड़ा मसला है भी नहीं, जितना ही आ कट्टरपंथी लगातार खड़ा कर रहे हैं।

अब मुख्य मामला यह कि भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 संविधान के मौलिक अधिकार का एक हिस्सा है, जिस में यह स्पष्ट कहा गया है कि भारत में कानून द्वारा स्थापित किसी भी प्रक्रिया के अलावा कोई भी व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को उस के जीवित रहने के अधिकार और निजी स्वतंत्रता से वंचित नहीं कर सकता है।

इस का अर्थ यह चाहे जिस से प्रेम करे,

चाहे जिसे माने यह उस की निजी स्वतंत्रता और इलाह है। ऐसे में इन दिनों इन्हीं वाक्यों को बारबार इलाहाबाद हाई कोर्ट सामने आ रहे फर्जी मुकदमों के खिलाफ कहते भी आ रहा है। फिर स्वावल यह कि जब संविधान हमारी धरती है तो ऐसी शक्तियों से समस्या किसे और क्यों है ?

मिक्स्ड कल्चर का खौफ

दुनिया के किसी भी कोने में समाज को अगर किसी चीज का डर सताते हैं तो वह कल्चर के मिक्स होने का है। हजारों सालों से लोगों ने खुद को मानसिक दासता की बंधुओं में बांध कर डब्यों में देखने की आदत डाल ली है। ये डब्ये धर्म के हैं, जाति के हैं, अभीरोगारीयो के हैं, नस्ल के हैं। यही कारण है कि थोड़े से सामाजिक और सांस्कृतिक बदलाव से भी यह समाज विचलित हो उठता है। ऐसे ही इस मानसिक दासता को चोट पहुंचाने का तीखा काम इसी प्रकार के प्रेम विवाह करते हैं, जहाँ लोगों के हजारों सालों से जमे अंधविश्वासों पर गहरी चोट पड़ती है। जाति और धर्म के बाहर जा कर शादी करना रूढ़िवाद पर तीखा प्रहार करने के समान है। सिर्फ एक मामला और सबकुछ कुहरे की तरह साफ होने जैसा है। अंतरजातीय और अंतरधार्मिक शादियों के बाद होने वाले बच्चे मुसलमान, हिंदू, ब्राह्मण, हरिजन नहीं बने बल्कि वे ईसान बनते हैं।

यही चीज समाज के अबल दुश्मन, रूढ़िवादी और धार्मिक कट्टरपंथी नहीं होने देना चाहते। उन्हें डर होता है अपनी विरासत चले जाने का। यह डर होता है कि कहीं उन के खिलाफ गंगावत न उठ खड़ी हो जाए, वे ताकत को अपने हाथों में ही केंद्रित रखना चाहते हैं। लोगों को बंटा हुआ देखना ही उन के राजपाट को मजबूत करता है। उन की तमाम राजनीतिक शुरुआत और अंत एकदूसरे की विभिन्नता को कुंरदेने से होती है। यह लोग जानते हैं कि इस प्रकार की शक्तियों से लोग धार्मिक अंधविश्वासों के बनाए प्रेम को मानने से इनकार करेंगे। मिक्स्ड कल्चर से पैदा हुए बच्चे कभी इन के धार्मिक और जातीय उकसावे में नहीं आएंगे। यही कारण है कि सता में बड़े लोगों की कोशिश यही रहती है कि जितना हो सके इन की भिन्नता को और गाढ़ा किया जाए।

आमतौर पर मिक्स्ड कल्चर के लोग समानता और मानव अधिकारों के पक्ष में अधिक उदार होते हैं। ऐसे में वे धर्म के पाखंडों के फरेब में आसानी से नहीं फंसेते हैं। उन का ध्येय धर्म की निरखपाई से अधिक कर्म की कमाई होता है, जिस कारण इन कट्टरपंथियों को इस प्रकार के लोग ख़ासा रास नहीं आते हैं, इसलिए इन की मूल कोशिश यही रहती है कि ऐसी स्थिति बने से पहले इन पर रोक लगा दी जाए। किंतु प्रेम को कोई रोक पाया है भला। इस तरह के लोग अपने घरपरिवारों में ही इसे रोक न सके तो समाज को क्या रोकेंगे।

—रोहित सिंह ●



के साथ रहना चाहती है और वह आज्ञा दे कि अपनी इच्छानुसार अपना जीवन जोए।

वहीं इस से पहले 7 दिसंबर को कोर्ट ने सिखा की जबरन पिता की कस्टडी में भेजे जाने की सिफारिश पर सीडब्ल्यूसी को कहा था कि पिता उस की इच्छा के सीडब्ल्यूसी द्वारा इसा किया गया।

ये चीजें दिखाती हैं कि किस प्रकार से विवादित कानून की आड़ में अंतरधार्मिक वैवाहिक जोड़ों को पंशान किया जा रहा है। इस से पहले कोलकाता हाई कोर्ट ने भी दोहराया, "अगर कोई वयस्क अपनी पसंद के अनुसार शादी करता है और धर्मपरिवर्तन कर अपने पिता के घर नहीं जाना चाहता है, तो मामले में कोई हस्तक्षेप नहीं हो सकता है।"

अन स्थिति यह है कि इन सब फसादों के चलते कई प्रेमी जोड़े डर रहे हैं कि वे शादी के लिए आगे बढ़ें या नहीं।

कानून क्या कहता है

भारत में वयस्कों को शादी करने की न्यूनतम उम्र पुरुष की 21 और महिला की 18



कहानी • रितु वर्मा

नई दुलहन
बन कर
ससुराल आई
मानसी को
अपने ससुर
का व्यवहार
अजीब लग
रहा था. एक
दिन तो हद ही
हो गई...

PRABHAT2021

वो सात दिन मानसी का आज अपनी ससुराल में पहला दिन था. चारों तरफ गहमागहमी का माहौल था. मानसी जेठनी, ननदों, ताईचाची इत्यादि की हंसीठिठोली के बीच



लाल पड़ रही थी. जैसे ही अक्षत कमरे में आया सुधा चाची उस का कान खींचते हुए बोली, "शैतान रुका नहीं जा रहा तुम से... पूरी उम्र का साथ है... अभी तो थोड़ा सन्न करो."

मानसी ने देखा सब लोग हँसीटिठोली कर रहे थे, परंतु अक्षत की मां यानी मानसी की सास माधुरी के चेहरे पर एक निरालिप भाव था. महंगे कपड़े और गहनों से लदीफदी होने के बावजूद वह बेहद उज्जड़ लग रही थी.

मानसी और अक्षत का आलीशान रिसेप्शन हुआ था. कुंदन के सैट और मोतिया रंग के लहंगे में मानसी जितनी खूबसूरत लग रही थी तो वहीं क्रोम रंग की शेरवानी में अक्षत भी बहुत सौम्य लग रहा था.

अगले दिन दोपहर तक पुरा घर खाली हो गया. अब घर में बस रह गए, मानसी, अक्षत, अक्षत की बड़ी बहन निधि और अक्षत के पापा विनोद व मां माधुरी.

अगले दिन मानसी को पगफेरे के लिए जाना था. वह साड़ी का चुनाव कर रही थी कि तभी

उसे लगा क्यों न सास से पूछ ले. फिर हाथों में साड़ी ले कर वह माधुरी के पास चली गई. बोली, "मम्मी बताएं न कि पीली और नारंगी में से कौन सी साड़ी पहनूँ कल?"

माधुरी बोली, "बेटा, जो अच्छी लगे उसे पहन लो... वैसे यह नारंगी रंग तुम पर बहुत फवेगा."

तभी विनोद टहाके मारते हुए बोले, "रही न गंवार की गंवार... यह चुभता हुआ रंग सर्दियों में अच्छा लगता है न कि अप्रैल के महीने में?"

माधुरी एकदम चुप हो गई, तो विनोद फिर बोले, "मानसी बेटा, अपनी निधि दीदी से पूछ लो."

मानसी को अपने ससुर का अपनी सास के प्रति व्यवहार बहुत अजीब लगा साथ ही साथ उसके मन में यह डर भी समा गया कि क्या होगा अगर अक्षत का व्यवहार भी ऐसा ही होगा? आखिर बेटा अपने पिता से ही सीखता है.

अगले दिन पगफेरे पर मानसी पीले रंग की शिफोन की साड़ी पहन कर गई. माधुरी ने सुबह आलू के परंटे और मूँग दाल का हलवा बनाया

था. निधि बोली, "मम्मी, आप तो हम सब को मोटा कर के ही मानोगी."

अक्षत भी कटाक्ष करते हुए बोला, "मम्मी, कितनी बुरा कहा है कि कुछ डाइट फूड बनाना भी सीख लो."

विनोद बोले, "कहां से सीखेगी तुम्हारी मम्मी? इसे तो खुद अपनी कमर को कमरा बनाने से फुरसत नहीं है."

तभी मानसी बोल उठी, "भई, मुझे तो ऐसा लजीब नाश्ता पहली बार मिला है."

मानसी की बात सुन कर माधुरी का चेहरा खिल उठा.

पगफेरे के बाद अक्षत और मानसी 15 दिनों के लिए हनीमून पर चले गए. हनीमून पर भी मानसी ने अनुभव किया कि अक्षत के घर से या तो उस की दीदी या फिर पापा ही फोन करते.

जब अक्षत और मानसी गोवा से वापस आए तो निधि अपनी ससुराला जा चुकी थी. मानसी शाम को अपने लिए उषहार माधुरी और विनोद

को दिखाते लगी. मानसी विनोद के लिए टीगरट और माधुरी के लिए धूप का चम्पा लाई थी. माधुरी का उपहार देह कर विनोद बोले, "मानसी बेटा यह क्या ले आई हो तुम अपनी मम्मी के लिए? माधुरी ने तो यह कभी नहीं लगाया... यह तो शहर में इतने सालों तक रहते हुए भी अब तक नहीं बदल पाई है... अब क्या लगाएगी..."

मानसी बोली, "अरे पापा तो अब लगा लेंगी. मैं बहुत मन से लाई हूँ."

अगले दिन विनोद और अक्षत दफ्तर चले गए. मानसी को अभी 7 दिन की छुट्टियाँ बची थीं. उस ने झिझकते हुए रसोई में कदम रखे तो देखा, माधुरी बेसन के लड्डू बनाने में व्यस्त थीं. मानसी को देख कर मुसकरा कर बोली, "बेटा, तुम्हें बेसन के लड्डू परसंद हैं न, वे ही बना रही हूँ."

मानसी ने लड्डू खाते हुए कहा, "मम्मी, आप के हाथों में बहुत स्वाद है... झूट नहीं बोल रही हूँ."

माधुरी उदास सी बोली, "बेटा, पिछले 30 सालों से खाना बना रही हूँ... यह भी अच्छा नहीं बना पाऊंगी तो क्या फायदा?"

मानसी बोली, "मम्मी नहीं सच कह रही हूँ, आप बहुत अच्छा खाना बनाती हैं, हरकोई इतना अच्छा खाना नहीं बना सकता है."

मानसी ने देखा माधुरी घर के हर काम में बहुत सुघड़ हैं, परंतु न जाने क्यों अपने रखरखाव को ले कर बहुत उदासीन हैं.

जब शाम होने लगी तो माधुरी विनोद और अक्षत के लिए पोहे बनाने लगीं. इतनी देर में मानसी तैयार हो कर आ गई. माधुरी को देख कर बोली, "मम्मी, चाय में बना ढूंगी. आप तैयार हो जाएं."

माधुरी बोली, "वह क्यों भला?"

मानसी एक नया सूट देते हुए बोली, "पापा आप को फ्रेशफ्रेश देखेंगे तो दिल उठेंगे."

जविनोद और अक्षत वापस आए तो चाय की गरम चुसकियों के साथ अक्षत मानसी को अपने दफ्तर के नए प्रोजेक्ट के बारे में बता रहा था. विनोद ने माधुरी पर एक सरसरी निगाह डाली और व्यंग्य करते हुए बोले, "काश, माधुरी में भी तुम से दफ्तर के तनाव को डिस्कस कर सकता."

"केवल पोहा ही तनाव को कम नहीं कर सकता है."

माधुरी आंसुओं को पीते हुए कमरे में चली गई. कपड़े बदलते हुए सोच रही थीं, विनोद ने आजकल उसे कब पत्नी का सम्मान दिया है. हर समय उसे गंवार, गंवाई बोलबोल कर ऐसे कर दिया है कि कभीकभी उसे अपनी पोस्टर्नयुएशन की डिगरी पर शक होने लगता था.

रात को मानसी से रहा नहीं गया तो अक्षत से बोल उठी, "पापा क्यों मम्मी को हर समय ताने देते रहते हैं?"

अक्षत बोला, "अरे पापा, इतने स्मार्ट हैं और मम्मी एकदम गंवाई, इसलिए पापा ऐसे बोलते हैं."

फिर मानसी को बांहों में लेते हुए बोला कि हरकोई मेरी तरह लकी नहीं होता है कि उसे सुंदर और स्मार्ट पत्नी मिले.

अगले दिन जब माधुरी और मानसी अकेली थीं तो मानसी माधुरी से बोली, "मम्मी, अगर आप बुरा न मानें तो एक बात कहूँ, आप पापा को हर बात क्यों सुनती हैं?"

माधुरी बोली, "बेटा क्योंकि मैं तुम्हारी तरह न स्मार्ट हूँ और सुंदर और न ही अपने पैरों पर खड़ी हूँ."

मानसी आंखें बड़ी करते हुए बोली, "उफ, आप के इतने तीखे नैननकश हैं, इतनी वैल मेंटेन्ड हैं... बस एक प्यारी सी मुसकान की कमी है."

माधुरी बोली, "अरे मजाक मत करो... मेरी सास, नन्द, जेतानी और यहाँ तक कि बच्चे भी मुझे गंवाई ही मानते हैं कि तुम्हारे पापा का और मेरा कोई जोड़ नहीं है."

"मानसी ने देखा माधुरी घर के हर काम में बहुत सुघड़ हैं, परंतु न जाने क्यों अपने रखरखाव को ले कर बहुत उदासीन हैं..."

मानसी बोली, "मम्मी क्योंकि आप ऐसा सोचती हैं... जैसा आप अपने बारे में सोचेंगी, दूसरे भी वैसा ही सोचेंगे."

रात में मानसी ने खाने की टेबल पर विनोद से कहा, "पापा, मम्मी इतना अच्छा खाना बनाती हैं... क्यों न ये कुछ छोटामोटा विजनर्स सैंटअप कर लें?"

विनोद बेचारीगी से बोले, "बेटा प्रेजेंटेशन का जमाना है... माधुरी जैसा खाना तो हरकोई बना लेता है. कौन करेगा मार्केटिंग और बाकी काम, तुम्हारी मम्मी तो ठीक से बाहर वालों के सामने तो शब्द नहीं बोल सकती हैं... पूरी उम्र कुछ नहीं किया तो अब 51 वर्ष की उम्र में क्या करोगी?"

अगले दिन जब माधुरी किचन में व्यस्त थीं तो मानसी ने पूरी रूपरेखा तैयार कर ली. उस ने 'माधुरी की रसोई' नामक एक यू ट्यूब चैनल खोल दिया. फिर बोली, "मम्मी, आप जो भी बनाती हैं बस मैं उस का वीडियो बना कर डालूंगी... धीरेधीरे जैसेजैसे आप के सबक्राइबर बढ़ेंगे वैसेवैसे लोगों को आप के काम के बारे में पता चलेगा और फिर आप की आमदनी भी आरंभ हो जाएगी."

माधुरी चक्का कर बोली, "मानसी बेटा मुझे से नहीं हो पाएगा."

मानसी के चबूट जोर देने पर माधुरी तैयार हो गई पर उन से पूरी सेव भाजी की सब्जी चक्काहट में जल गई तो माधुरी बोली, "मानसी कहा था न मैं गंवार हूँ, मैं कुछ नहीं कर सकती हूँ."

मानसी पर तो जगून सवार था. शाम को बोली, "मम्मी, पहले आप अच्छी तरह तैयार हो जाओ. फिर कोई छोटामोटा नाराता बनाओ, हम उसी से आरंभ करते हैं."

इस बार बहुत अच्छी तरह तो नहीं पर फिर भी मानसी ने माधुरी का आटे का हलवा बनाने का वीडियो बना कर डाल दिया. मानसी ने उस वीडियो को अपने दफ्तर और दोस्तों के ग्रुप में शेयर कर दिया. शाम होने तक माधुरी के वीडियो को 200 व्यूज और 3-4 कमेंट भी मिल गए थे.

एक आदमी का यह कमेंट भी था, "वीवी हो तो ऐसी सुंदर, सुशील और पाककला में निपुण."

मानसी ने कहा, "देखो मम्मी आप की तो फैन फोलोइंग आरंभ हो गई है."

अगली सुबह माधुरी खुद ही तैयार हो गई थी. आज की वीडियो में वे कल से अधिक कौन्सिडेंट थीं. माधुरी के अपनी बहू मानसी के साथ वे 7 दिन फलक झपकते ही बीत गए थे. उन 7 दिनों में माधुरी ने फिर से हंसना और अपने ऊपर विरवास करना सीख लिया था.

मानसी अगले दिन दफ्तर जाने की तैयारी में जुटी थी. माधुरी उस के कमरे में आ कर बोली, "बेटा अब वह चैनल का क्या होगा?"

मानसी बोली, "मम्मी, हम लोग शाम को एक वीडियो रोल करेंगे... और मैं आप को सिखा भी दूंगी कैसे बिना किसी मदद के आप अपना वीडियो खुद बना सकती हैं."

मानसी के प्यार और सम्मान के कारण माधुरी अब फिर से अपने करीब आ गई थीं. हर समय एक मुसकान उन के होंठों पर धिरकती रहती थी. धीरेधीरे मानसी की मदद से माधुरी ने ऑनलाइन ऑर्डर लेने भी शुरू कर दिए.

आज माधुरी को अपना पहला बैंक मिला था, ₹10 हजार का, रकम कार्ड बहुत बड़ी न हो पर उस से मिलने वाले हीसले को माधुरी जो अब तक फूहड़, गंवाई और गंवार थी, अपने शब्दों में बयां नहीं कर सकती थीं. खुद विनोद भी अपनी पत्नी के बदले रूप पर चकित थे.

अक्षत बोला, "मम्मी, बहू 7 दिनों ने आप का काया पलट कर दिया है."

मानसी बोली, "नहीं, हुनर पहले से ही था बस उसे हीसलों की उड़ान देनी थी."

माधुरी सब की बातों से बहुत दूर एक नई रैसिपी का तानाबाना बुन रही थीं.


A woman with dark hair, wearing a bright yellow long-sleeved kurta and a light blue scarf, is sitting on a wooden chair with a cane backrest. She is smiling and looking towards the camera. Her right hand is raised to her forehead, and her left hand is resting on her lap. The background is a light-colored wall with some decorative elements.

क्या खूब
लगती हो..


पीले रंग की फ्रंट
स्टिलटेड हाफस्लीव कुरती
स्टाइलिश लग रही है.



फुलस्लीव
लौंग कुरती
पेंट के साथ.




लाइट कलर की कुरती
के साथ डार्क कलर का
आकर्षक दुपट्टा.

A woman with dark hair is sitting in a green armchair, smiling and looking down. She is wearing a blue kurta with a round neckline and a matching blue shawl with a subtle pattern. She is also wearing black flat shoes. The background features a window with white curtains and some decorative lights on the floor.

राउंड नेक की फ्रंट स्लिटैड ब्लू
कुरती डिफरेंट लुक दे रही है.



आकर्षक
फुलस्लीव कुरती
के साथ बालों
का स्टाइल भी
खूबसूरत है.



ग्रीन कलर की
कुरती के साथ
मल्टीकलर्ड
शौल का जलवा.



ग्राहक: मैं यह रोस्टेड पनीर नहीं खा सकता. अपने मैनेजर को बुलाओ.

वेटर: कोई फायदा नहीं सर, मैनेजर भी इसे नहीं खाएंगे.

टीचर: खूबसूरत लड़की को इंगलिश में क्या कहते हैं?
स्टूडेंट: आई लव यू.

डान्स्टर: तुम गटर में कैसे गिरे.
शराबी: क्या बताऊं. मेनहोल खुला था और मुझे लगा सोशल डिस्टेंसिंग वाला गोला है.

पति: सर, मेरी पत्नी सुबह शौचिग के लिए घर से निकली थी अभी तक वापस नहीं आई.

पुलिसमैन: उन की हाइट क्या है?

पति: मैं ने कभी चैक नहीं की.

पुलिसमैन: स्लिम हैं या हैल्थी?

पति: शायद हैल्थी.

पुलिसमैन: आंखों का रंग?

पति: कभी ध्यान नहीं दिया.

पुलिसमैन: बालों का रंग?

पति: हर महीने बदलती रहती है.

पुलिसमैन: कैसे कपड़े पहने थे?

पति: अपनी मरजी के पहनती है, याद नहीं.

पुलिसमैन: किस साधन से गई हैं?

पति: मेरी कार से.

पुलिसमैन: कार का रंग?

पति: ब्लैक कलर की

एसयूवी, जिस में ऑटोमेटिक गियर की सुविधा के साथ

ऑटोमेटिक ब्रेकोज, मॉडर्न

फोचर वाला स्टीयरिंग, जीपीएस

नैविगेशन, कंकर्टबल सीट्स और

बेहतरीन म्यूजिक सिस्टम जैसी

सुविधाएँ हैं. और हां सर, गाड़ी

10 सेकंड में 60 की स्पीड पर

पहुंच जाती है... इतना कहतेकहते

पति फूटफूट कर रोने लगा.

पुलिसमैन उसे पानी देते हुए:

धीरज रखिए, हम आप की एसयूवी

को जल्द से जल्द ढूँढ निकालेंगे.

जज: तुम ने अपने पति को

कुरसी से क्यों मारा?

पत्नी: क्योंकि मेज बहुत भारी

थी मुझ से उठी नहीं.

पत्नी: अजी उठो, मुझे चाय

बनानी है.

पति: तो बना लो न... मैं कौन सा पत्नीले में सो रहा हूँ.

पत्नी: तुम सोते हुए मुझे और मेरे घर वालों को बुराभला कह रहे थे.

पति: गलतफहमी है तुम्हारी.

पत्नी: वह कैसे?

पति: मैं सो नहीं जाग रहा था.

राहुल: आजकल

फेसबुक, व्हाट्सएप और

इंस्टाग्राम पर फोटोज पर लाइक

व कमेंट करने का चलन इतना

बढ़ गया है कि जब मेरी बीवी

ने मुझे अपना ऐक्सरे दिखाया

तो मेरे मुँह से निकल गया

नाइस पिंक...

देव: फिर?

राहुल: फिर क्या, एक

ऐक्सरे और करवाना पड़ा.



DELHI
PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा

सवेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.

पाक्षिक पत्रिका

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें या <http://www.delhipress.in> देखें.



28 वर्षों का
अदूट विश्वास
अब और भी
खास

Pawan[®]

रिफाइन्ड सोयाबीन ऑयल

स्वाद जो दिलाये माँ की याद....

हमारे प्रमुख उत्पाद:

सरसों तेल, रिफाइन्ड ग्राउंडनट ऑयल,
रिफाइन्ड सोयाबीन ऑयल, तिल तेल,
पोहा और मसाले



100% Veg.



तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)

E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com

/Pawanedibleoil

लंबी कहानी • गिनी सिंह

अंतिम किस्त



PRABHAT2021

अब तक आप ने पढ़ा :

त्रिशा एक अमीर परिवार की लड़की थी मगर उस में जरा भी घमंड नहीं था. वह हर्ष नाम के साधारण लड़के से प्यार करती थी. उस की शादी की बात चली तो उस ने हर्ष को अपने मम्मीपापा से मिलवाया. त्रिशा की मां नताशा को हर्ष जरा भी पसंद नहीं आया जबकि पिता को उस से मिल कर बेहद खुशी हुई. नताशा चाहती थी त्रिशा अमेरिकी युवक विलियम से शादी करे, मगर त्रिशा इस के लिए तैयार नहीं थी. तब नताशा ने हर्ष के पीछे प्राइवेट जासूस लगा दिया.

-अब आगे पढ़ें :

तुम से मिल कर

होटल की एक पार्टी में विलियम ने त्रिशा के साथ ऐसा क्या किया कि न सिर्फ नताशा की आंखें खुल गईं, विलियम का असली चेहरा भी सामने आ गया...

जां च के बाद पता चला कि हर्ष बहुत ही साधारण परिवार का लड़का है, पिता को एक साधारण सी नौकरी है जिस से घर खर्च और बाकी भाईबहनों की पढ़ाईलिखाई हो पाती है. मां गृहिणी हैं. अपना घर नहीं है. किराए के मकान में रहते हैं.

हर्ष अपनी खुद की पढ़ाई का खर्चा बच्चों को ट्यूशन पढ़ा कर निकाल लेता है. वह स्कूलरशिप के लिए अप्लाई कर चुका है. लड़के का चरित्र खराब नहीं है, यह भी बताया डिटेक्टिव ऐजेंसी वालों ने.

'ये मुंह और मसूर को दाल... चले हैं मेरी बेटी से शादी के सपने देखने,' अपने टेढ़ा करते हुए नताशा मन ही मन बोलीं, 'चरित्र तो अब मैं तुम्हारा खराब करूंगी, वह भी अपनी बेटी के सामने. अरे, तुम बापबेटे उतना नहीं कमा लेते होंगे। महीने में, जितना मेरी बेटी का। दिन का खर्चा है. क्या सोचा पैसे वाली लड़की को फंसा कर पूरी उम्र मौज करोगे? खुद का खर्चा तो चलता नहीं होगा. रोटी पर सब्जी नदारद और चले हैं मेरी बेटी से शादी के सपने देखने.'

मन तो किया उन का अभी जा कर त्रिशा को सब बता दें और कहें कि वह लड़का तुम से नहीं, बल्कि तुम्हारे पैसों से प्यार करता है... पर वह कहेगी कि क्या आप के लिए पैसा ही सबकुछ है? प्यार का कोई मोल नहीं है आप की नजरों में? जो भी हो पर मैं हर्ष से प्यार करती हूँ और शादी भी उसी से करूंगी, समझ लो आप,' और फिर वे कुछ नहीं बोल पाएंगी.

आजकल के बच्चों से बहस करने का मतलब है खुद के पैरों पर कुल्हाड़ी मारना और नताशा अपने पैरों पर कुल्हाड़ी नहीं मारना चाहती हैं, बल्कि वे तो अपनी बेटी के पैरों में जंजीर डालना चाहती हैं. लेकिन दिमाग से, बहुत सोचसमझ कर कदम बढ़ाएंगी वे.

अशोक से तो कुछ उम्मीद ही नहीं कर सकते, क्योंकि वे तो हर हाल में अपनी बेटी त्रिशा

का ही साथ देंगे. उन का मानना है किसी पर जोरजबरदस्ती सही नहीं. सब को अपनी तरह से जीने का हक है और इस में कोई दोगय नहीं है कि वे अपनी बेटी त्रिशा से बहुत प्यार करते हैं, कुछ भी कर सकते हैं उस के लिए.

मगर नताशा इतनी पागल नहीं हैं कि वे अपनी बेटी का अच्छाबुरा न देख पाएं. वे कभी भी हर्ष से त्रिशा की शादी नहीं होने दे सकतीं.

नताशा को तो हर्ष फूटी आंख नहीं सुहाता था. मन तो किया था उन का नौकरों से धक्के मारवा कर उसे घर से बाहर निकलवा दें और कौं कि यही उस की असली जगह है. लेकिन बेटी की खातिर वे खुन का घूंट पी कर रह गईं.

हर्ष से मिलने के बाद नताशा के मन में एक बीछलाहट भर गई थी यह सोच कर कि अगर कहीं त्रिशा ने हर्ष से शादी करने की जिद पकड़ ली तो वह क्या करेगी? समाज में उन की इज्जत और मानमर्यादा का क्या होगा? लोग तो हंसेंगे उन पर और कहेंगे कि बड़ी पैसे वाली बनती हैं, तो बेटी की शादी एक ऐसे लड़के से क्यों कर दी जिस का अपना घर भी नहीं है?

नताशा किसी भी तरह हर्ष से अपनी बेटी को दूर कर देना चाहती थीं. और इस के लिए वे कोई भी रास्ता अपनाने की तैयार थीं.

पता लगाते हुए एक रोज वे हर्ष के घर पहुंच गईं और उस के परिवार वालों की खूब बेइज्जती करने लगीं यह बोल कर कि जानबूझ कर उन्होंने अपने बेटे को उन की बेटी के पीछे लगाया ताकि सारी उम्र मुफ्त की रोटियां तोड़ सकें.

'क्या समझते हो, तुम बापबेटे अपनी कुल में कामयाब हो जाओगे? कभी नहीं. मैं तुम्हें कभी तुम्हारे मसूखों को कामयाब नहीं होने दूंगी,' जो मन में आया नताशा उन्हें सुना आई.

चाहते तो हर्ष के पिता भी उन की बेइज्जती कर सकते थे, पर घर आप मेहमान को उन्हीं इज्जत देना सीखा है, इसलिए सब चुपचाप सुनते रहे.

हर्ष ने कुछ नहीं बताया, मगर त्रिशा को सब पता चल ही गया कि मम्मी ने हर्ष के घर जा कर उस के मांपापा की खूब बेइज्जती की है. इतना ही नहीं, उन्हें पैसों से भी खरीदने की कोशिश की.

त्रिशा का दिमाग सन्न रह गया कि मम्मी ऐसा कैसे कर सकती हैं? तमतमाती हुई मम्मी के कमरे में जा कर उन्हें खूब खरीखोटी सुनाई कि यह उस की जिदगी है, वह जिस से चाहे शादी कर सकती है, बालिंग है, कोई रोक नहीं सकता उसे. वह तो उस घर को छोड़ कर चली जाना चाहती थी मगर अपने डैडी का मुंह देख कर रुक गईं.

अशोक तो खुद ही अपनी पत्नी नताशा के खराब व्यवहार से त्रस्त थे. नताशा ने कभी अशोक को पति का सम्मान नहीं दिया. घर में वही होता आया आज तक जो नताशा चाहती हैं. मजाल नहीं जो अशोक उन की एक भी बात का विरोध कर पाएं, हिम्मत ही नहीं थी उन में.

नताशा बहुत बड़े घर की बेटी है. उस के पापा नेवी में बहुत बड़े ऑफिसर थे. गांव में भी उन की अच्छीखासी जमीन थी और संतान मात्र एक नताशा ही थीं.

नाजों में पलीबढ़ी नताशा बचपन से ही जिददी और घमंडी स्वभाव की थी. उन के पापा चाहते थे कि उन को जिददी और घमंडी बेटी के लिए कोई शांसेसल लड़का चाहिए, जो नताशा के गुप्से को सहन कर सके.

अपनी बेटी के लिए अशोक से बेहतर लड़का उन्हें और कोई नहीं लगा.

दहेज के लालच में अशोक के मांपापा भी अपने बेटे की शादी नताशा से करने को तैयार हो गए, लेकिन उन्होंने यह नहीं सोचा कि पैसे से कभी किसी को सुख नहीं मिला है.

नताशा ने कभी अशोक से सीधे मुंह बात नहीं की और न ही अपने सासससुर को अपनाया. उन्हें अपनी धनदौलत का इतना घमंड था कि अपने सामने हर ईंसान को तुच्छ

HEMODEX®



Family Tonic



आपके सेहत का सच्चा साथी

Hemodex, Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें है मरूपूर आयरन, फोलिक एसिड, B₁₂ तथा सोर्बिटॉल 70% जो कि चेहरा, जीम या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गंभीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED® STOMAQUAR®

अब मुट्कारा पाइये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेटिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी एवं मुँह में छाले



जैसी सभी तकलीफों से!

► **Stomaquar** पेटिक अल्सर, जलन, अपच, हाइपर- एसिडिटी, पेट में ज्यादा गैस का होना, हिचकी आना, कब्ज एवं पेट के अन्य तकलीफों से निजात दिलाने में काफी उपयोगी, साथ ही रक्तचाप को सही रखने में, पुराना आँव (क्रोनिक डिसेंट्री), पुराना कब्ज (कॉन्स्टीपेशन), सिरदर्द एवं बेचैनी तथा मुँह के छाले में इसका नियमित सेवन काफी लाभदायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in

• CALL : 9431.237784, 8987383154

समझती थीं और आज भी अपने सामने किसी को कुछ नहीं समझतीं. नताशा ने मन ही मन सोच लिया कि वे कुछ ऐसा करेंगी जिस से खुदबखुद त्रिशा का मन उस हर्ष से खटने लगेगा.

एक दिन अपनी गाड़ी से कहीं जा रही थीं तभी देखा हर्ष एक लड़की के साथ बस स्टैंड पर खड़ा है. दोनों जिस तरह से सट कर खड़े थे नताशा को शंका हुई, तो वे अपनी गाड़ी पार्क कर उन से थोड़ी दूरी बना कर खड़ी हो गई. उस ने देखा दोनों खूब हँसहँस कर बातें कर रहे थे फिर उन्होंने चाब पी.

बस में बैठने से पहले उस लड़की ने हर्ष को गले लगाया, तो प्यार से हर्ष ने भी उसे अपनी बांहों में समेट लिया. फिर उस का गाल थपथपा कर उसे विदा किया. नताशा ने चुपके से उन की सारी तसवीरें अपने फोन में कैद कर लीं ताकि उन्हें त्रिशा को दिखा सके.

हर्ष और उस लड़की के फोटो दिखाते हुए नताशा कहने लगीं, "देखो, क्या अब भी तुम यहाँ कहोगी कि हर्ष अच्छा लड़का है? जिस हर्ष पर तुम आँखें मूंद कर के विश्वास कर रही हो न, असल में वह है क्या, अच्छे से देख लो. वह तुम से नहीं, बल्कि तुम्हारे पैसों से प्यार करता है त्रिशा, सही कह रही हूँ मैं. वह केवल प्यार का दिखावा कर रहा है तुम से, थोखा दे रहा है तुम्हें बेटा, समझो मेरी बात को," एक हो सांस में नताशा बोलती चली गईं.

"मम्मी, क्या हो गया है आप को? क्यों आप बिना जानेबूझे कुछ भी बोलती जा रही हो? ये चंद तसवीरें दिखा कर आप क्या साबित करना चाहती हैं कि हर्ष बुरा लड़का है? चरित्र खराब है उस का? तो आप गलत हो मम्मी क्योंकि यह लड़की हर्ष की चाचा की लड़की है जो यहाँ बैंक की जीब के लिए परीक्षा देने

आई थी और हर्ष उसे बस में छोड़ने गया था.

"पैसापैसापैसा...बस पैसा ही दिखता आप को. क्या पैसा ही ईंसान के लिए सबकुछ होता है मम्मी? आप को क्या लगता है हर्ष भरे पैसे के लिए मुझे प्यार करता है? तो आप गलत हो. नहीं चाहिए मुझे आप का एक भी पैसा. मैं अपने हर्ष के साथ हर हाल में 'खुश रह लूंगी,' बोल कर त्रिशा ने अपने कमरे में जा कर दरवाजा बंद कर लिया.

तुम आ चुकी थी वह मम्मी की हारकतों से. जब देखो हर्ष की कोई न कोई बुराई निकाल कर अनापशनाप बोलने लगती थीं. हरदम यह जताने की कोशिश करतीं कि हर्ष किसी भी तरह से उस के लायक नहीं है और उस का परिवार भी एकदम गरीब है, तो कैसे वह उस घर में सुखी रह पाएगी?

"त्रिशा, सही कह रही हूँ मैं. वह केवल प्यार का दिखावा कर रहा है तुम से, थोखा दे रहा है तुम्हें बेटा, समझो मेरी बात को.."

नताशा चाहती थी त्रिशा उन की सहेली के बेटे विलियम से शादी कर के अमेरिका सिफ्ट हो जाए. इसलिए वे त्रिशा पर इस बात का दबाव बनातीं कि वह कुछ वक्त विलियम के साथ गुजारे, उस के साथ यूमेफिरे, उसे वक्त दे. मगर त्रिशा को विलियम जरा भी अच्छा नहीं लगता था.

नताशा की सहेली थीं तो इंडियन, पर अमेरिका जा कर वहाँ शादी कर हमेशा वहीं की हो कर रह गईं. लेकिन अक्सर दोनों सहेलियों में फोन पर बातें होती रहती थीं.

नताशा भी कई बार अपनी सहेली के घर अमेरिका हो आई थीं. उसे विलियम अच्छा लगा था, इसलिए चाहती थीं क्यों न यह दोस्ती रिश्तेदारी में बदल दी जाए. मगर त्रिशा सपने में भी उस

विलियम से शादी नहीं करना चाहती थी.

वह तो नताशा को ज़िद के कारण उस के साथ कहीं घूमने चली जाती थी, मगर शादी... कभी नहीं, क्योंकि जिस तरह से वह अपने अमेरिकन दोस्तों से फोन पर लड़कियों के प्राइवेट पार्ट्स की बातें कर हंसा था, उस से त्रिशा को उस से घृणा हो आती थी.

विलियम को सिर्फ चमड़ी ही सफेद थी, मगर उस का दिल एकदम काला था. कई बार उस ने त्रिशा को भी गलत तरीके से झूठा चाहा था, पर त्रिशा ने उसे वह मौका ही नहीं दिया. नताशा जितना त्रिशा को विलियम के करीब करना चाहती थीं वह उतना ही उस से दूर भागती थी.

त्रिशा अपनी मां को समझाना चाहती थी कि विलियम अच्छा लड़का नहीं है, पर वे सुनने तब न.

स्कूलरशिप के लिए हर्ष ने परीक्षा दी, जिस में वह नुन लिया गया. कालेज को पढ़ाई पूरी होते ही 2 साल के लिए वह स्कूलरशिप पर स्विटजरलैंड चला गया. त्रिशा भी बीबीए करने के बाद एमबीए करने 2 साल के लिए स्विटजरलैंड चली गई.

वहां से लौटते ही दोनों ने विवाह करने का फैसला कर चुके थे. त्रिशा ने अपना प्लान पहले ही डैडी को बता दिया था, पर मम्मी को बताने में उसे डर लग रहा था, इसलिए सोचा वहां जा कर बताएंगी.

मगर हर्ष से शादी की बात सुनते ही नताशा ने घर में कुहराम मचा दिया. दोनों मांबेटों में इस बात को ले कर जंग छिड़ गई. न त्रिशा अपनी मां की बात को समझने को तैयार थी और न ही नताशा बेटी की भावनाओं को समझ रही थीं.

नताशा का कहना था कि हर्ष का रहनसहन, खानपान, पहनावा सबकुछ अलग है. दोनों परिवारों का कहीं से भी कोई मेल नहीं है. वह कैसे निभाएगी हर्ष के साथ? और तो और दोस्तरिशेदारों में उन

की हंसी उड़ेगी. लोग कहेंगे कि अपनी इकलौती बेटी की शादी उन्होंने अपने से छोटे परिवार में कर दी.

मगर त्रिशा अपनी मां की एक भी बात सुनने को तैयार नहीं थी. उस का कहना था कि वह मर जाएंगी पर हर्ष के बिना किसी और से शादी नहीं करेगी. नताशा को एक यह डर भी सताते लगा कि त्रिशा बालिंग है. अपनी मरजी से जिस से चाहे शादी कर सकती है. वे रोके नहीं पाएंगी उसे. फिर भी हार मानने वाली नहीं थीं.

नताशा ने त्रिशा पर हर्ष से मिलने पर रोक लगा दी. उस के अकेले कहीं आनेजाने पर भी पाबंदी लगा दी गई. फोन पर भी वह किस से कितनी देर बात करती है, उस पर भी नजर रखी जाने लगा. घर के बाहर भी सख्त पहरे लगवा दिया गया ताकि हर्ष घर के आसपास न मंडरा सके.

त्रिशा अपने ही घर में कैद हो कर रह गई थी. नताशा का कहना था जब तक वह विलियम से शादी के लिए नहीं मान जाती, उसे ऐसे ही रहना होगा... त्रिशा चाहती तो अपनी मां की हर बात का जवाब दे सकती है, घर से भाग कर हर्ष से शादी कर सकती थी, मगर वह केवल अपने डैडी की सोच देख कर चुप रह गई. जानती थी उस के बाद मम्मी उन का जीना हराम कर देंगी.

उस गेज विलियम का जन्मदिन था. नताशा, अशोक और त्रिशा उस पार्टी के स्पेशल गैस्ट थे. वैसे त्रिशा उस पार्टी में नहीं जाना चाहती थी. मगर नताशा ने घर में इतना हंगामा मचाया कि त्रिशा को जाना ही पड़ा.

पार्टी शहर के सब से बड़े होटल में रखी गई थी. उस पार्टी में शहर के बड़ेबड़े लोगों के अलावा, अमेरिका से विलियम के कुछ दोस्त भी आए थे, जिन्हें वह त्रिशा से मिलवा रहा था.

नताशा चाहती थीं कि किसी तरह त्रिशा विलियम को पसंद

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

GROWMED® AD VITAMIN बेबी ऑयल

नकलार्सी से सावधान
गोमेड
देखकर ही लें।

गोमेड AD Vitamin Baby Oil ही आपके बच्चों की हरिदयो एवं पाचनशक्ति को ज़्यादा मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।



अब
सबके लिये सुखद
के सुख में भी



Growmed OLIVE OIL,
में प्रयुक्त ऑलिव ऑयल
एवं विटामिन 'E' बेजान
रखी त्वचा को ताजगी एवं
प्राकृतिक सौंदर्यता प्रदान
करती है। गर्भवती महिलाओं
के त्वचा के स्नेह एवं आँखों
के नीचे काले धब्बे एवं छई को
दूर करने में भी सहायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in

• CALL : 9431237784, 8987383154

करने लगे और उस हर्ष को भूल जाए तो सब ठीक हो जाएगा. इसलिए जबरदस्ती फोर्स कर उस ने विलियम के साथ उसे डांस करने को मजबूर किया.

एक जहरी फोन कौल के कारण पार्टी के बीच में ही नताशा को जाना पड़ गया. पार्टी देर रात तक चली. डांस के बाद विलियम ने त्रिशा को ड्रिंक ला कर दिया, जिसे न चाहते हुए भी उसे पीना पड़ा. लेकिन ड्रिंक पीते ही त्रिशा को महहोसी छाने लगी और वह वहीं सोफे पर लुढ़क गई.

विलियम का इरादा त्रिशा को ले कर नेक नहीं था, यह बात हर्ष पहले से ही जानता था तभी तो वह उस पार्टी में किसी तरह शामिल हो गया था.

विलियम को उस ने त्रिशा को कमरे में ले जाते देखा, पर वह उसे किस कमरे में ले कर गया पता नहीं चल रहा था. तभी होटल के एक कमरे के बाहर उसे त्रिशा का ब्रेसलेट पड़ा दिखाई दिया. कान लगा कर सुना तो अंदर से फुसफुसाहट सुनाई पड़ी. हर्ष समझ गया कि त्रिशा इसी कमरे में है.

उस ने तुरंत जा कर होटल के मैनेजर को सारी बात बताई और कहा कि अगर उस लड़की के साथ कुछ ऐसावेसा हो जाता है, तो वही जिम्मेदार और इस होटल को बदनामी होगी वह अलग.

हर्ष की बात सुन होटल के मैनेजर ने तुरंत दूसरी चाबी से दरवाजा खुलवाया और सब ने जो देखा, आवाक रह गए...

विलियम अपने 2 दोस्तों के साथ त्रिशा के साथ जबरदस्ती करने की कोशिश कर रहा था और वह अर्धचेतना में भी अपनेआप को उन से बचाने की कोशिश कर रही थी.

“तुम्हारी इतनी हिम्मत कि तुम मेरी बेटी के साथ...” कह कर नताशा विलियम के गाल पर तड़पातड़ कपड़ बरसाने लगीं. उन दोनों लड़कों को भी नताशा ने खूब मारा.

अपनी सहेली को भी उस ने खूब खरीखोटी सुनाई और कहा कि अच्छा हुआ जो उन का असली चेहरा सब के सामने आ गया वरना वह तो बरबाद हो गई होतीं.

तब तक पुलिस भी वहां पहुंच गईं. विलियम की मां ने नताशा के सामने हाथ जोड़े, पांच पड़ो पर नताशा ने उन की एक न सुनी और विलियम और उस के दोनों दोस्तों को पुलिस के हवाले कर दिया.

यह सोचसोच कर नताशा के आंसू नहीं रुक रहे थे कि आज अगर हर्ष न होता तो उन की बेटी के साथ क्या हो गया होता. शायद ये

दरिंदे उन की बेटी के साथ बलात्कार कर उसे मार भी डालते, फिर क्या कर लेतीं वे? केसकानून करने से भी क्या उस की बेटी वापस आ जाती?

आज नताशा को समझ में आ गया कि त्रिशा सही थी और वे गलत. सही कहती थी त्रिशा कि पैसा ही सबकुछ नहीं होता.

इंसान अच्छा और सच्चा होना चाहिए. धन तो कैसे भी कर के कमाया जा सकता है, पर अच्छे संस्कार हर किसी के पास नहीं होते.

पट्टिलिख कर बड़ा आदमी बन जाना, अच्छे कपड़े पहनना, अच्छा खाना खाना, बड़ीबड़ी गाड़ियों में घूमना यही सब अच्छे संस्कारों की गिनती में नहीं आते, बल्कि अच्छे संस्कार का मतलब होता है लोगों के दुखों को समझना, अपनों से बड़ों को सम्मान देना, जो विलियम में तो विलकुल नहीं था.

यह बात त्रिशा ने कई बार बताना चाहा कि विलियम अच्छा लड़का नहीं है, पर नताशा हर बार उस की बात को नजरअंदाज कर

“विलियम अपने 2 दोस्तों के साथ त्रिशा के साथ जबरदस्ती करने की कोशिश कर रहा था और वह अर्धचेतना में भी अपनेआप को उन से बचाने की कोशिश कर रही थी...”

उसे ही चुप करा देती थीं. लेकिन आज समझ में आ गया कि त्रिशा विलकुल सही थी.

घर पहुंच कर नताशा ने न सिर्फ अपनों बेटी त्रिशा और पति अशोक से ही हाथ जोड़ कर माफी मांगी, बल्कि हर्ष के सामने भी वे फिर झुका कर खड़ी हो गईं. हाथ जोड़ कर कष्टने लगीं कि हर्ष उन्हें माफ कर दे. उन से ईंसान के चुनाव में गलती हो गईं.

“नहीं आंटी, प्लीज, ऐसा मत कहिए. आप अपनी जगह एकदम सही थीं. हर मां/बाप अपने बच्चों को ज्यादा से ज्यादा सुखी देखना चाहते हैं. आप ने भी ऐसा ही सोचा तो क्या गलत किया? और आप को लगा विलियम से शादी कर के त्रिशा ज्यादा सुखी रहेगी.”

नताशा देखती रह गई कि वे कितनी गलत थीं उसे ले कर. अपनी जिद और अहंकार के कारण हीरे की पत्थर और पत्थर को हीरा समझ लिया.

आज नताशा को हर्ष से मिल कर बहुत खुशी महसूस हो रही थी. अब वे दिल से हर्ष को अपना दामाद मान चुकी हैं.

बवासीर, भंगदर, कब्जा गैस, एसीडिटी का इलाज (बिना ऑपरेशन धारसूत्र द्वारा)

डा० आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune)
CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुरु पीप एच गुरुपुत्र विशेषज्ञ

नालकुमी, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

नया रूप नया आकार छोटे डीने स्टोन
सुदौल व आकर्षक बनाये

विग बी-XL
कैमूल व कीम

मेडिकल स्टोर से खरीदें या फोन करें
99212358677
09015270020

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्कारण
दूर: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शुल्क ₹15 मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

गोपं भारत + विहार + मध्यप्रदेश + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्कारण
दूर: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शुल्क ₹10, बंदीदूर: 094172-06350, लुधियाना: 09614019745, पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124, मुंबई: 022-32612490, नएदूर: 09529020226, 3296580, कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

जासूसी सेवा
► शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुवृत्त) व्यापार, पीडा संबंधी जांच/तदकीकत, (देशविदेशी) गुप्त करारें.
Intelligence Detective Bureau:
#9810426431, 9810796560.

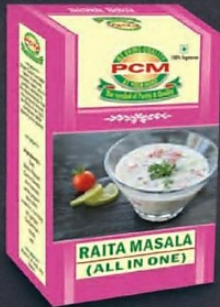
गीतसंगीत
► मेहन्दी की रात, शादी की रात, भजनसंख्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group:
98102-83410, 98730-32898.

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रूपए अतिरिक्त दे और विज्ञापन को पीला कराएं.
—विज्ञापन विभाग

मसालों की विस्तृत रेंज उपलब्ध है



ESTD. Since 1969



अपनों के लिए बनाएं कुछ खास
पीसीएम मसालों के साथ

Pink City Mills

The Real Indian Taste

FOR DELIVERY AND ORDER CONTACT

93, Jhalaniyo Ka Rasta, Kishanpol Bazar, Jaipur-302003, Rajasthan, India

E-mail: pinkcitymills@gmail.com, pinkcitymills@yahoo.com | Website: www.pcmspices.com | buy online at : pcmmasale.com

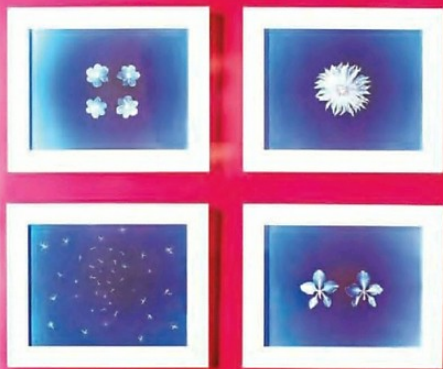
Call for orders at Toll Free Number 1800-180-8411 pcm masale pcm masale

Also available on :



Image Source: freepic.com

रंगबिरंगे रंगों से सजाएं आशियाना



नए साल में अपने घर को रंगों से कुछ यों सजाएं
कि घर का कोनाकोना गुलजार हो उठे...



ज हां लोगों के मन में सर्दियों में क्रिमसन और नए साल का जोश समया नबर आता है वहीं वे अपने घरों को रंगबिरंगे रंगों से सजाना भी नहीं भूलते. खूबसूरत रंग जहां घर के कमरों को रौनक बखाने का काम करते हैं, वहीं मन को भी खुशी और शांति का एहसास दिलाने हैं, कैसे आइए जानते हैं:

दीवारों पर हॉ ब्राइट कलर्स

अगर आप उस उदाहरण में हैं कि सर्द सर्द ऋतु में घर को पेंट करने के लिए कौन सा रंग चुनें जो घर को ब्राइट लुक दे तो परेशान न हों. प्रस्तुत हैं कुछ सुझाव:

सफेद: सफेद रंग सर्दियों में काफी पसंद किया जाता है. आप चाहें तो सफेद के साथ अलगअलग रंगों का मेल कर के भी घर को सजा सकती हैं.

क्रिमसन: जब बात लिविंगरूम को पेंट करने की आती है तो, बात थोड़ी चैलेंजिंग भरी लगती है. लेकिन यकीन मानिए जो लोग आप के कमरे में प्रवेश करेंगे उन्हें इस रंग को देख कर यकीनन अलग सा एहसास होगा.

नीला: नीला रंग हर मौसम को शान है. यह प्यारा सा रंग दीवारों में चमक भर देता है, फिर चाहे यह ब्राइट हो या फीका, यह सर्दियों में काफी पसंद किया जाता है.

भूरा: भूरा रंग किसी भी महिला का प्रिय हो सकता है, क्योंकि इस रंग से रंगी दीवारों पर लगी गंदगी एक तो दिखाई नहीं देती दूसरे इन्हें साफ करना भी आसान होता है.

नारंगी: नारंगी रंग आप के घर को सुंदर लुक दे सकता है. इस के काफी अलगअलग शेड्स उपलब्ध हैं, जो काफी लुभावने होते हैं.

आईवरी: आईवरी सर्दियों के लिए बैस्ट कलर है, जो आप के घर को चमकदार दिखा सकता है. इस रंग को आप अपने लिविंगरूम और बेडरूम में करवा सकती हैं.

हरा: हरा एक ऐसा रंग है जो, आंखों को सुकून प्रदान करने में मददगार होता है. इस का हलका शेड प्रयोग करें और फिर देखें कि आप का रूम कितना बड़ा लगता है.

गुलाबी: गुलाबी रंग घर और आंगन को बड़ा और ब्राइट लुक देता है.

लाल: लाल रंग घर और कमरों को उज्वल लुक देता है, आप चाहें तो रैड के साथ कोई दूसरा रंग भी मंच करवा सकती हैं. यह एक रोमांटिक रंग भी माना जाता है, इसलिए इसे बैडरूम में कराना न भूलें.

परदे हों दीवारों के रंग जैसे

आजकल मार्केट में तरहतरह के परदे उपलब्ध हैं, लेकिन उन्हें किस तरह से, किस मौसम में लगाना है, फैब्रिक कैसा हो यह हमारी समझ पर निर्भर करता है. सर्दियों में अपने घर के परदों का रंग ऐसा होना चाहिए-

जामीनी रंग: अगर आप के कमरे बड़े हैं तो यह कमरों को बेहद खूबसूरत बना देता है और अगर कमरे छोटे हैं तो उन्हें बड़ा सा लुक देगा. सामान्य परदों से महंगे इन परदों की क्वालिटी काफी अच्छी होती है. चाहें तो आप दीवार को डिजाइन से मंच करते हुए परदे भी लगा सकती हैं. सर्दियों में इस टेक्स्चर के परदे बेहद खूबसूरत लगेंगे.

खिला लाल रंग: जहां यह सर्दियों में काफी गरमाहट दे कर मौसम के हिसाब से परफेक्ट लुक देता है, वहीं पीले परदे कमरे में जान डाल देते हैं. अगर आप को डार्क कलर के परदे पसंद नहीं हैं तो लाइट कलर में यलो चुनें. इन से रूम में बाहर से पर्याप्त रोशनी भी आएगी और लुक भी नया आएगा.

ऑरेंज: यह परफेक्ट सर्दियों के लिए कलर है. अगर घर को थोड़ा फनकी और ट्रेंडी लुक से हट कर दिखाना है तो ऑरेंज कलर के परदे लगाएं. ये घर को फ्रेश लुक देते हैं.

बोल्ड कलर के परदे: अगर आप के घर या कमरे में हलका सा रंग है और उस पर कोई टेक्स्चर नहीं बना है तो बोल्ड कलर के परदे लगाएं.

मैरून और विटर ब्लू: सर्दियों में मैरून रंग के परदे अच्छा ऑप्शन है. ये रोशनी को अवशोषित कर के कमरे को गहरी प्रदान करते हैं. विटर ब्लू रंग के परदों को बच्चों के कमरे या बैडरूम में लगाएं. ये रंग सर्दियों के लिए ही होते हैं. अपनी समझ के हिसाब से कई कॉम्बिनेशन भी तैयार कर सकती हैं.

पीथे भी हों रंगबिरंगे :

सर्दियों का मौसम कम धूप और ठंडे तापमान के साथ कठोर होता है. कई फूल वाले पीथे सर्दियों के मौसम में सूख भी जाते हैं. लेकिन कुछ पीथे हैं, जो साल के ठंडे महीनों में यानी सर्दियों के मौसम में ही पनपते हैं. मौसमी फूलों के पीथे रंग और आकार में भिन्न होते हैं जैसे-

केलेंडुला: ये विभिन्न रंगों में पीले से गहरे नारंगी तक पाए जा सकते हैं.

शीतकालीन चमेली : चमकीले पीले रंगों वाली शीतकालीन चमेली आप के बगीचे के लिए एक शानदार विकल्प है.

पेटूनिया: सर्दियों में बगीचे को सुंदर बनाने के लिए सफेद, पीला, गुलाबी, गहरा क्रिमसन और काला बैंगनी पेटूनिया एकदम सही फूल है.

इंगलिश प्रिमाज : सफेद, पीले, नारंगी से नीले गुलाबी और बैंगनी रंग के लगभग हर रंग में उपाने वाले ये फूल सर्दियों में आप के बगीचे को सजाने के लिए बेहतर विकल्प हैं.

-पूष्पा भाटिया •



बौलीवुड ऐक्ट्रेस आकांक्षा की अदाकारी में
ऐसा क्या है कि इन दिनों वे फिल्मकारों
की पहली पसंद बनी हुई हैं,
जानिए खुद उन्हीं से...



कंटेंट के हिसाब से
टीवी पिछड़ गया है

आकांक्षा सिंह

इ न दिनों लघु फिल्मों और वैब सीरीज कलाकारों के लिए वरदान साबित हो रही हैं। कई कलाकार कई वर्षों से बॉलीवुड में अपनी जगह बनाने के लिए संघर्ष करते थे, पर एक लघु फिल्म या वैब सीरीज ने उन्हें वह शोहरत दिला दी, जो उन्हें फीचर फिल्मों में अभिनय करने से नहीं मिल रही थी। लघु फिल्मों के चर्चित होते ही उन के पास फिल्मों के ऑफरों की कतार लग गई।

ऐसा ही कुछ फिजियोथेरेपिस्ट से अभिनय में आने वाली 2 वच्चों की माँ आकांशा सिंह के साथ हुआ. 'न बोले तुम न बोले हम' में 2 वच्चों की माँ का किरदार निभा कर जबरदस्त शोहरत बटोरने के बावजूद आकांशा सिंह को बॉलीवुड में ज्यादा अहमियत नहीं मिली. तब वे दक्षिण की तरफ मुड़ गईं. दक्षिण भारत में उन्हें न सिर्फ शोहरत मिली, बल्कि



नागार्जुन जैसे

स्टार कलाकारों के साथ

अभिनय करने का अवसर भी मिला. बीच में उन्हें हिंदी फिल्म 'बद्री की दुलहनिया' में अभिनय करने का मौका मिला, पर उस के बाद फिर दक्षिण भारतीय फिल्मों हो गईं.

गत वर्ष वे सुदीप के साथ फिल्म 'पहलवान' में नजर आई थीं, जो हिंदी के अलावा कन्नड़, तमिल, तेलुगु व मलयालम में एकसाथ प्रदर्शित हुई थी. दक्षिण भारत में 'पहलवान' को जबरदस्त शोहरत मिली. इस फिल्म ने कन्नड़ भाषा में हो सी करोड़ से अधिक कमाए. मगर बॉलीवुड ने आकांशा सिंह को हाशिए पर ही रखा.

इस वर्ष आकांशा सिंह ने 2 लघु फिल्मों- 'मेथी के लड्डू' और 'कैद' की और इन्हें इतनी लोकप्रियता मिली कि अजय देवगन ने उन्हें अपने निर्देशन में बन रही फिल्म 'मे डे' में हीरोइन बना लिया, जिस में अजय देवगन व अमिताभ बच्चन भी अभिनय कर रहे हैं.

इतना ही नहीं इन दिनों बॉलीवुड के

फिल्मकारों के बीच आकांशा सिंह को अपनी फिल्म से जोड़ने की होड़ मची हुई है.

पेश हैं, आकांशा सिंह से हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत के कुछ खास अंश:

दिसंबर 2011 से दिसंबर 2020 के 9 वर्ष के कैरियर के टर्मिंग पॉइंट्स क्या रहे ?

मेरे 9 वर्षों के कैरियर में टर्मिंग पॉइंट्स तो मेरी दक्षिण भारत की यात्रा ही रही है. इस के अलावा मैं ने हाल ही में 2 लघु फिल्मों 'कैद' और 'मेथी के लड्डू' की हैं. ये भी टर्मिंग पॉइंट्स हैं. अब तीसरा टर्मिंग पॉइंट यह है कि मैं अजय देवगन के साथ हिंदी फिल्म 'मे डे' में काम कर रही हूँ, अमिताभ बच्चन भी इस में अभिनय कर रहे हैं.

गत वर्ष प्रदर्शित फिल्म 'पहलवान' से हिंदी फिल्मों में जमाने की जो आप की उम्मीदें थीं, वे पूरी नहीं हुईं. कहाँ कमी रह गई ?

मैं 'पहलवान' को बॉलीवुड फिल्म नहीं मानती. यह फिल्म कन्नड़ भाषा में बनी थी, जिसके बाद में हिंदी, तमिल, तेलुगु व मलयालम में डब किया गया. कन्नड़ में इस फिल्म ने जबरदस्त बिजनेस किया. मैं ने इस फिल्म के हिंदी के डब वर्जन से उम्मीदें भी नहीं लगाई थीं, क्योंकि मुझे शुरू से पता था कि यह दक्षिण भारत की कन्नड़ फिल्म है, जिससे हिंदी में डब किया गया है.

यदि इस कहानी को हिंदी भाषा में फिल्माया जाता, तो बात कुछ और होती. फिर भी इस फिल्म को ले कर जो भी रिज्यूज मिले, उन में समीक्षकों ने मेरे काम की सराहना ही की है. दक्षिण भारत में तो मेरे काम की बड़ी तारीफ हुई. इस से मैं खुश हूँ.

आप ने हाल ही में दो लघु फिल्मों 'कैद' और 'मेथी के लड्डू' की हैं. आखिर लघु फिल्मों की तरफ मुड़ने के पीछे क्या सोच रही ?

मेरी राय में किसी भी कलाकार के लिए माध्यम की कोई बंदिश नहीं होती. कलाकार को तो हर माध्यम में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते रहना चाहिए. कलाकार के लिए अपने टैलेंट को दिखाने का माध्यम कुछ भी हो सकता है.

जब मुझे इन 2 लघु फिल्मों के ऑफर आए और मुझे पटकथा सुनाई गई, तो इन की विषयवस्तु की वजह से मैं अति उत्साहित हो गई. मैं ने सब से पहले 'मेथी के लड्डू' की, फिर उसी प्रोडक्शन हाउस ने मेरे सामने 'कैद' करने का ऑफर रखा, तो मैं ने यह भी की. 'मेथी के लड्डू' 8 मिनट 5 सैकंड की और 'कैद' 6 मिनट 3 सैकंड की है. सच कह रही हूँ मैं इन फिल्मों को करने से अपनेआप को रोक न सकी. इन 2 लघु फिल्मों ने मेरे कैरियर को नई गति दी.

लघु फिल्म 'मेथी के लड्डू' किस तरह की फिल्म है ?

इस फिल्म की कहानी एक ऐसी महिला के

इर्दगिर्द घूमती है, जो शादी के बाद भी माँ नहीं बन पा रही है. वजह कुछ भी हो सकती है.

यह फिल्म गंधारग को ले कर है. इस में एक छोटी सी रोचक कथा के माध्यम से बताया गया है कि ऐसी औरतें यूट्यूब बेचीं, सेरोगेट मद्र आदि तकनीक से माँ बनने का सुख प्राप्त कर सकती हैं.

लघु फिल्म 'कैद' क्या है ?

कैद की विषयवस्तु को समझना या इस फिल्म को ले कर कुछ भी कहना कठिन होगा. मैं चाहूंगी कि आप इस फिल्म को जरूर देखें. यह फिल्म जैड पर है कि किस तरह आप अपने ही शरीर के अंदर कैद रहते हैं. मैं में मेरी सहकलाकार हैं तिनकी चावला. कैसे उन का किरदार दिखाया गया है कि वे मेरे पति हैं, पर उन्हें हमेशा लगता है कि मेरे शरीर ऊपर से मर्द का है, पर अंदर से यह औरत है.

वे कहते हैं कि समझ में नहीं आता कि मैं मर्द हूँ या औरत, पर मैं अंदर से खुद को पुरुष जैसा एहसास नहीं करता हूँ. इन दिनों समाज में यह आम समस्या है. लड़कों अंदर से लड़के जैसा और लड़कों अंदर से लड़की जैसा फील करता है. यह बहुत ही ज्यादा संजीवा विषय है.

फिल्म 'मे डे' के क्या अनुभव रहे ?

अजय सर से मेरी पहली मुलाकात इसी फिल्म के रिहर्सल पर हुई थी. तब हम ने पटकथा की रीडिंग की थी. उन के साथ काम करने का मेरा अनुभव बहुत अच्छा रहा. मैं उन की तारीफ इसलिए नहीं कर रही कि मैं उन के साथ यह फिल्म कर रही हूँ, बल्कि मैं तो पहले से उन की फैन रही हूँ.

अजय सर अपनी आंखों से अभिनय करते हैं. वे उन कलाकारों में से हैं, जिन की आंखें बोलती हैं. जहां तक निर्देशन की बात है, तो मैं ने उन के जैसा निर्देशक नहीं देखा. उन्हें पता है कि दृश्य में क्या चाहिए और कलाकार से कैसे वह निकलवाया है.

दक्षिण भारत की फिल्म में गाना गाया था. किसी अन्य फिल्म में गा रही हैं ?

उस के बाद किसी अन्य फिल्म में गाने का अवसर मौका नहीं मिला, जब मिलेगा, तो जरूर गाना चाहूंगी. शायद इस इंटरव्यू को पढ़ कोई मेरे पास ऑफर ले कर आए.

आप के कैरियर की शुरुआत टीवी से हुई थी. इस वक्त टीवी की स्थिति कैसी नजर आ रही है ?

सच कहूँ तो टीवी देखने का वक्त ही नहीं मिलता. मुझे पता ही नहीं है कि टीवी पर कौन से कार्यक्रम आ रहे हैं. इसलिए कुछ कह नहीं सकती. पर मैं सुनती रहती हूँ कि अच्छे सीरियल बन रहे हैं. मैं यह कह सकती हूँ कि कंटेंट के हिसाब से टीवी पिछड़ गया है. वैब सीरीज वगैरह में ज्यादा अच्छा कंटेंट परोसा जा रहा है.

-शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक
पत्रिका

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक
पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार **सरिता**

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

**Jo badle,
Wohi chale**

मासिक
पत्रिका

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

फिल्मों से



मी टाइम का मजा ले रहीं पीसी

फिल्म 'मिर्जापुर' के गूटू भैया यानी अली फजल को अदाकारी का लोहा बौलीवुड ही नहीं, बल्कि हॉलीवुड भी मानता है. लेकिन नए साल को शुरुआत अली के लिए कुछ खास अच्छी नहीं रही. दरअसल, अली को एक बड़ी हॉलीवुड फिल्म 'डैथ ऑन ड नाइट' औफर हुई थी, जो सैक्स टेप स्कैंडल के चलते टंडे बस्ले में चली गई. टॉम वेटमैन, गेल गैडुट जैसी नामीगिरामी कलाकारों से सजी यह फिल्म आर्मां हैमर की एक सैक्स चैट के चलते स्थगित कर दी गई है. अली को इस फिल्म से काफी उम्मीदें थी. कोई बात नहीं अली, मेहनत करने वालों के लिए एक रास्ता बंद होता है तो दूसरा खुल जाता है.

प्रियंका चोपड़ा अपने काम के सिलसिले में आजकल लंदन में हैं. यह बात और है कि वे जब भी कहीं बाहर जाती हैं तो अपने पति निक को साथ ले जाना नहीं भूलतीं. काम के बीच में जब भी उन्हें समय मिलता है तो मी टाइम का आनंद लेने का मौका वे नहीं छोड़तीं. इस बार जब उन्हें काम से फुरसत मिली तो होटल के कमरे में अकेले ही उन्होंने समय बिताया. पति निक उस समय कहां थे यह तो पीसी ही बेहतर बता सकती हैं. हम तो यही कहेंगे कि कभी मी टाइम का मजा लेने भारत भी आ जाओ पीसी, क्योंकि यहां के लोग अपनी देशी गर्ल को बहुत मिस कर रहे हैं.



लटक गई अली की फिल्म



टीम सूर्यवंशी के लिए गुड न्यूज़

कोरोना ने जिन बड़ी फिल्मों को सिनेमाघरों को दीवार नहीं होने दिया 'सूर्यवंशी' उन्हीं में से एक है. लेकिन जब से सरकार ने सिनेमाघरों को पूरी स्टूडियो के साथ खोलने की इजाजत दे दी है तब से 'सूर्यवंशी' की यूनिट काफी खुश है. अब देखना यह है कि क्या सिनेप्रेमी भी कोरोनाकाल की दहशत से पूरी तरह उबर चुके हैं और सिनेमाघरों में जा कर फिल्में देखने को लालायित हैं. अगर ऐसा नहीं हुआ तो फिल्म निर्माता तो यही गुनगुनाते नजर आएंगे, "छन से जो टूट कोई सपना... जग सूनासूना लागे."



इन की बॉल्डनेस का जवाब नहीं

फिल्म प्रेमी कार्तिक और कैटरीना की जोड़ी को बड़े परदे पर एकसाथ देखने की कब से बात जोह रहे थे. अब उन की यह तमन्ना पूरी होती दिख रही है. फिल्मो गुप्तचरों के हवाले से खबर लगी है कि फिल्म निर्माता अजय बहल फिल्म 'फ्रेडी' बनाते जा रहे हैं जिस में कार्तिक और कैटरीना मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे. गुप्तचर तो यह भी बता रहे हैं कि इस फिल्म में कैटरीना की भूमिका ज्यादा जोरदार होगी. कार्तिक को इस बात से शायद कोई दिक्कत न हो, क्योंकि कैटरीना तो उन की ड्रीम हीरोइन हैं.



कार्तिक संग कैटरीना

निया शर्मा टीवी की इकलौती अदाकारा हैं जिन्हें एशिया की तीसरी सब से सैक्सि महिला का खिताब हासिल है. यह खिताब उन्हें यों ही नहीं मिला, उन के बॉल्ड अंदाज का इस में बड़ा योगदान है. वे बदन दिखाऊ बकिनी पहनें या फिर लहंगा स्टाइल का तड़का लग ही जाता है. अब जरा उन के लहंगा पहनने के इस अंदाज को ही देख लें, किस की नजरें भला इन पर नहीं इन पर नहीं ठहर जाएंगी. अब तो आप भी मान ही गए होंगे कि निया की बॉल्डनेस का जवाब नहीं.



दिल तो मालदीव में रह गया

अनन्या बेबी के पास आजकल कोई बड़ा प्रोजेक्ट नहीं है इसलिए वे पिछले कुछ दिनों से मालदीव में छुट्टियां मना रही थीं, वहां से वापस आने के बाद अनन्या बहुत उदास हैं और अपनी वैंकेशन पिक्चर्स सोशल मीडिया पर शेयर कर यह बता भी रही हैं कि वे मालदीव को मिस कर रही हैं. हम तो यही कहेंगे कि अनन्या घूमनाफिरना तो चलता रहेगा, मगर यदि फिल्मों के लिए दौड़भाग बंद कर दी तो फिल्म निर्माता ठीक उसी तरह आप को भूल जाएंगे जैसे आप के पापा यानी चंचो पांडे को भूल गए थे.

टीवी की दुनिया में बहुत कम धारावाहिक ऐसे रहे हैं जिन्हें बारबार देखने को मन करे. 'वागले की दुनिया' ऐसा ही एक धारावाहिक रहा है जिस ने लंबे समय तक लोगों का मनोरंजन किया. इस को अपार सफलता को देखते हुए सोनी टीवी के सब चैनल में इसे नए टिवस्ट के साथ प्रसारित करने का फैसला किया है. इस धारावाहिक में नई पीढ़ी के नए किस्से देखने को मिलेंगे. अब यह पुराने धारावाहिक की तरह पहचान बना पाएगा या नहीं यह तो इस के प्रसारण के बाद ही पता चल पाएगा.



आलिया और रणवीर की लव स्टोरी

अरे भाई, चीकिए नहीं आलिया अभी भी रणवीर के साथ ही कमिटेड हैं. दरअसल, करण जोहर इन दोनों को ले कर एक फिटम बनाने जा रहे हैं. यह फिल्म एक लव स्टोरी होगी. शायद करण इस जोड़ी की 'गली'

'बौय' वाली सफलता को धुमाना चाहते हैं. आलिया पर तो करण वेसे ही काफी मेहरबान रहते हैं. आलिया का डैब्यू भी करण ने कराया और जबजब उन के कैरियर में ब्रेक लगा तो करण ने ही उन की नैया पार लगाई. अब आप इसे नैपोटियम कहें तो कहते रहें.



लौट आई वागले की दुनिया

टेटमोसोल से रोज़ नहाना, मतलब, त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना।

डॉक्टर का सुझाया

No.1

ब्रैंड#



नींबू जैसी ताज़ी महक



अपने सुझावों तथा सवालियों के लिए, हमारे कंस्यूमर केयर अफसर से इस टोल फ्री नंबर 1800 22 9898 पर या consumercare@piramal.com पर सम्पर्क करें।

^खुजली (स्केबीज़) के कणों द्वारा हुए संक्रमण के लिए। स्थिति में सुधार न होने पर, डॉक्टर से सलाह लें। संक्रमण की संभावना तक रोज़ाना स्नान करें। #खाज और खुजली की दवाइयों की श्रेणी में जो कटोरे द्वारा निर्धारित किया गया, MAT मई 2020 में किये गए IMS त्रिकल्पान ऑडिट पर आधारित।

सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।



आपका मनपसंद
मोनोंको अब
दो स्वादिष्ट फ्लेवर्स में।



PIZZA



PIRI
PIRI

