

# सहेली

जून-२०२०

संपादक-हेमा मालिनी

**होम  
टिप्स  
स्पेशल**

कम्पलीट होम केयर  
एंड होम क्लीनिंग  
सॉल्यूशन्स

ग्लोइंग और प्रॉब्लम  
फ्री स्किन के लिए  
होम रेमेडीज

मेंटल हेल्थ के लिए  
बेस्ट योगासन

पीरियड्स से संबंधित  
५ प्रॉब्लम्स की  
४० होम रेमेडीज

ए टु जेड ब्रा  
सिलेक्शन गाइड

**वेटलॉस के ४०+ इफेक्टिव घरेलू नुस्खे**

भारत की सबसे  
ज्यादा पढ़ी  
जानेवाली हिंदी  
मासिक पत्रिका



**इ**स भागदौड़ भरी जिंदगी में हम जिस चीज को सबसे ज्यादा नजरअंदाज करते हैं, वह है हमारी सेहत. रोज़मर्रा की भागदौड़, तेज़ रफ़्तार दिन-रात और जिंदगी की रफ़्तार के साथ भागते-दौड़ते हम कामकाज और दूसरी परेशानियों के बीच यह भूल ही जाते हैं कि जान है तो जहान है.

लेकिन इन दिनों कोरोना ने जिंदगी की रफ़्तार को थाम रखा है, रोज़मर्रा की भागदौड़ जो हम तमाम सहूलियत और सुविधाएं जुटाने के लिए करते थे, उस पर लगाम लगा दिया है... हमें ये एहसास करा दिया है कि सेहत है तो सब है... जान है तो जहान है. असल में सुकून के पल, अपनों के साथ छोटी छोटी खुशियां, अच्छी सेहत और ज़रूरत भर की चीजें... जिंदगी के लिए इतना भी काफी है.

कोरोना ने हमारी सेहत और जिंदगी को लेकर हमें इतना डरा दिया है कि हम बस आज अपनी सेहत, अपने रिश्तों, अपने घर-परिवार को सहेजने में ही लगे हैं.

आपका ख़याल, आपकी फ़िक्र 'मेरी सहेली' को भी है, इसीलिए तो हम ले आए हैं ये 'होम टिप्स स्पेशल' अंक आपके लिए, जिसमें हमने तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स के घरेलू और आसान समाधान तलाशने का प्रयास किया है, आपकी ख़ूबसूरती को निखारने की होम रेसिपीज़ दी हैं, होम मैनेजमेंट, होम क्लीनिंग के घरेलू नुस्खे बताए हैं, तो आपकी सेक्स लाइफ़ को बेहतरीन बनाने का तरीका आपके किचन में ही तलाशने की कोशिश की है, ताकि आप और आपका परिवार सेहतमंद रहे और आपका जीवन आसान बने.

साथ ही दिल को छू लेने वाली कहानियां दी हैं इसमें हमने, क्लिक सबज़ी की रेसिपीज़ दी हैं, कानून, रिश्ते, पैरेंटिंग की बातें भी की हैं, जो यकीनन आपको पसन्द आएंगी.

भारत में कोरोना वायरस के संक्रमण का मामला तेज़ी से बढ़ रहा है. इसलिए कोरोना के इस मुश्किल दौर में शारीरिक दूरी ज़रूरी है, लेकिन ध्यान रहे हमें दिल से साथ रहना होगा. ज़रूरतमंदों की हर मुमकिन मदद करें और इस कठिन समय में एक दूसरे का सहारा बनें. कोरोना की चेन तोड़ें... अच्छाई की नहीं...

*हममालिनी*

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध है.  
लॉग ऑन करें- [www.merisaheli.com](http://www.merisaheli.com)

संस्थापक  
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक  
हेमा मालिनी

सहायक संपादक  
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

निदेशक  
ललित वेद प्रकाश पाहवा  
वरुण राजीव पाहवा

कार्यकारी निदेशक  
सार्थक ललित पाहवा

कार्यकारी संपादक  
प्रतिभा तिवारी  
pratibha@pbcindia.com

सहायक कार्यकारी संपादक  
गीता शर्मा  
geeta@pbcindia.com

फीचर एडिटर  
उषा गुप्ता  
usha@pbcindia.com

उप संपादक  
पूनाम नागेंद्र शर्मा  
poonam@pbcindia.com

फीचर राइटर  
अनीता सिंह  
anita@pbcindia.com

डिजिटल एडिटर  
कमला बडोनी  
kamla@pbcindia.com

सीनियर सब एडिटर-डिजिटल  
शिल्पी शर्मा  
shilpi@pbcindia.com

ADVERTISING  
BUSINESS DIRECTOR  
LALIT VED PRAKASH PAHWA  
Phone: 022- 24156333  
MUMBAI  
Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal  
Lane, Mahim- West, Mumbai-400016. Phone: 022-24440185,  
022-24440186  
DELHI  
G-41/A (LGF), Kalkaji, Behind Kalkaji G Block Bus Stand,  
New Delhi-110019. Phone: 011-26227038/39, 40532578  
KOLKATA  
Needbased Communication Pvt Ltd, 9, Weston Street, Siddha  
Weston, Room No. 210 (2nd floor), Kolkata-700013. Tel: (033)  
6452-8041  
CHENNAI  
42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur,  
Chennai-600116, Ph: 044-45000410,  
Mob: 9444402291  
BANGALORE  
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road,  
Bangalore-560042. Mobile: 9845178393  
GUJARAT  
Rajiv Desai Associates,  
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,  
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.  
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296  
HYDERABAD  
C/o. Usha Rani, 126, 10-3-77/1, Flat No. 602, Indira  
Devi Apartments, Teachers Colony, East Marredpally,  
Secunderabad-500 026. Mobile: 09849387829  
KANPUR  
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,  
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602  
NAGPUR  
A-13/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar,  
Nagpur- 440021. Phone : 0712-6451744/2552209  
HARYANA  
Media Vox, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir,  
Model Town Extension, Ludhiana-141 001.  
Mobile: 09781300172, 09464526863



संयोजक

## होम टिप्स स्पेशल

### होम टिप्स स्पेशल:

सेक्सुअल हेल्थ इम्प्रूव करने के घरेलू नुस्खे.....	२१
कम्प्लीट होम केयर एंड होम क्लीनिंग सॉल्यूशन्स.....	४७
वेटलॉस के ४०+ इफेक्टिव घरेलू नुस्खे.....	५६
पीरियड्स से संबंधित ५ प्रॉब्लम्स की	
४० होम रेमेडीज़.....	५९
कॉमन हेल्थ प्रॉब्लम्स की ईजी होम रेमेडीज.....	६१

### ज्वलंत लेख

जानें रोमांटिक हार्मोन्स की केमिस्ट्री.....	१३
जानें भरण पोषण कानून को, क्या	
कहती है धारा १२९.....	१८
मेंटल हेल्थ के लिए बेस्ट योगासन.....	२९
इम्यूनिटी बढ़ाने के घरेलू नुस्खे व किचन टिप्स.....	३१
घर के सामान को कैसे करें सैनिटाइज.....	३८
हैपी लाइफ़ के गोल्डन रूल्स.....	९३

### रिलेशनशिप

शादी बचाने के १० अचूक उपाय.....	८४
रिश्तों में प्रॉब्लम्स हों तो टूट करे सायकोथेरेपी.....	९०

### ब्यूटी

ग्लोइंग और प्रॉब्लम फ्री स्किन के	
लिए होम रेमेडीज.....	५२

### कहानी

कांवड़िया: संगीता सेठी.....	१५
बदचलन: हरिगोविंद विश्वकर्मा.....	३४
मेरी प्रेरणा: मयूर पटेल.....	६६
आस्था और विश्वास: रेनू मंडल.....	८७

### फैशन:

ए टु ज़ेड ब्रा सिलेक्शन गाइड.....	२४
जश्न ए मुहब्बत.....	४०

# मेरी सहेली®

वॉल्यूम ३२, अंक ०६, जून २०२०

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध.  
लॉग ऑन करें- [www.merisaheli.com](http://www.merisaheli.com)



पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी.  
'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है.  
किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी. जब तक कि खासतौर से कोई  
निर्देश न दिया गया हो, सभी फोटोग्राफ्स केवल रेखांकित उद्देश्य से ही इस्तेमाल किए जाते हैं. हालांकि  
संपादक प्रकाशित विवरण को पूरी तरह से जांच-परख कर ही प्रकाशित करते हैं, फिर भी उसकी  
शत-प्रतिशत सत्यता की ज़िम्मेदारी उनकी नहीं है. प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारीयां,  
फोटोग्राफ्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता.  
सभी कानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

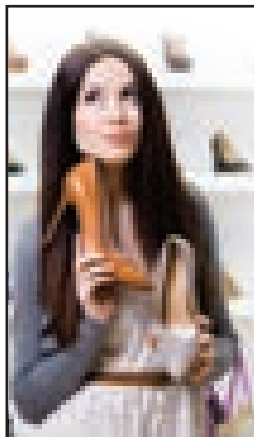
फीचर राइटर्स/ग्राफिक डिजाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रज़्यूमे मेल करें: [careers@pbcindia.com](mailto:careers@pbcindia.com)  
[info@pbcindia.com](mailto:info@pbcindia.com) • [response@pbcindia.com](mailto:response@pbcindia.com)

२४

## ए टु जेड ब्रा सिलेक्शन गाइड



१२  
रंग



०७  
ऐसे करें  
हैंडबैग  
सिलेक्शन



६९  
क्विक और  
टेस्टी सब्जी

### कलर फीचर्स

ऐसे करें हैंडबैग सिलेक्शन.....	०७
फुटवेयर सिलेक्शन टिप्स.....	१०
रंग.....	१२

### रेसिपी:

क्विक और टेस्टी सब्जी.....	६९
----------------------------	----

### स्तंभ

पहला अफेयर .....	५
हेल्थ एंड फिटनेस.....	६
राशिफल .....	९५
दादी मां का खजाना .....	९६

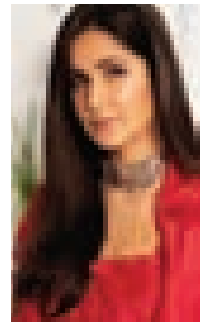
### फ़िल्म:

दीपिका से आलिया तक: लॉकडाउन में सब बन गए मास्टर शेफ .....	९७
--	----

१०  
फुटवेयर  
सिलेक्शन टिप्स

९७

दीपिका से आलिया तक: लॉकडाउन में  
सब बन गए मास्टर शेफ



**कॉपीराइट:** मेरी सहेली के कॉपीराइट पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इसके सभी अधिकार आरक्षित हैं. इसमें प्रकाशित किसी भी विवरण को कॉपीराइट धारक/कंपनी से लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना आंशिक या संपूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित करना, सुधारकर संग्रहित करना या किसी भी रूप या अर्थ में अनुवादित करके इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग करना या दुनिया के किसी भी हिस्से में प्रकाशित करना निषेध है. दुनियाभर में मेरी सहेली के सर्व अधिकार पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. द्वारा सुरक्षित हैं. किसी भी प्रकार से पुनः प्रकाशन निषेध है. मेरी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है और पूर्ण रूप से पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. की प्रॉपर्टी है. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है.

Printed and Published by Sharad Madhukar Chilap on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd. and printed at Print House India Pvt. Ltd., R- 847/2, TTC, MIDC Industrial Area, Rabale, Navi Mumbai- 400701 and Published from Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim-W, Mumbai- 400016.

Editor- Hema Malini.

रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा.लि., यूनिट नं. २०७, न्यू उद्योग मंदिर नं. २, मुगल लेन, माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.

संपादकीय: २४४४०१८५ सेल्स: २४४४०१८५, २४४४०१८६, E-mail: woman17@rediffmail.com

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ₹६००, विदेश में ५४ यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें. पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का सब्सक्रिप्शन सिर्फ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोट: वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ्ट सैम्पल नहीं दिए जाएंगे.

**चेतावनी:** 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.



# पहला अफेयर

## यादों का झोंका

तुम्हारी याद अब भी बहुत आती है. मुद्दत गुजर गए तुमसे बिछड़े, पर मेरी यादों के कारवां में आज भी तुम मेरे साथ हो. तन्हाई में जब भी बैठती हूँ, तुम्हारी तस्वीर पलकों की चिलमन पर आंसू की बूंद बन आ बैठती है. वे कितने खुशनसीब पल थे, जब तुम मेरे साथ थे. तुमने अपनी मुहब्बत का इजहार खुलेआम कभी नहीं किया था, पर क्या मुहब्बत शब्दों की मोहताज होती है? मेरी हर वक्त फ़िक्र करना, अपनी हर बात मुझसे शेयर करना, मेरी हर समस्या का समाधान ढूँढ़ने की कोशिश करना क्या ये सब बातें गवाह नहीं थीं कि तुम मुझसे कितना प्यार करते थे?

तुम मेरे परिवार की भी उतनी ही फ़िक्र करते थे. पापा बीमार थे, तो मैंने कहा था तुमसे, मैं अकेली हूँ, कभी-कभी मिलने आते रहना. तो तुम हमेशा उनकी बीमारी के दौरान अपने व्यस्ततम पलों से समय निकालकर पापा को देखने आते रहे. मैं कॉलेज में व्यस्त थी, तुम पत्रकारिता के छात्र थे. तुम्हारा करियर नहीं बना था. तुम प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी काफ़ी मेहनत से कर रहे थे.

तुम्हारी भाषा अच्छी थी, अच्छा लिखते थे. मुझे उम्मीद थी कि तुम सफल पत्रकार बनोगे. मैं कविताएं लिखती थी. मेरी हर कविता के पाठक थे तुम और शायद प्रशंसक भी. मुझे ऐसा लगता था कि तुम मुझसे कभी नहीं बिछड़ोगे, हमेशा साथ रहोगे, पर मुझे क्या पता था कि वक्त एक ऐसा तूफ़ान लाएगा कि हमारी ज़िंदगी बिखर जाएगी और हम ऐसे अलग होंगे कि फिर कभी नहीं मिल पाएंगे.

मुझे तो उस नादां उम्र में पता भी नहीं था कि हमारे बीच यह जो कुछ भी है, उसे प्यार कहते हैं. यह सच है कि यह ऐसा प्यार था कि हमने एक-दूसरे को कभी स्पर्श तक नहीं किया था. सिर्फ़ मन की छुअन थी हमारे बीच, लेकिन जब तुम्हें मुझसे अलग किए जाने की कोशिश की जाने लगी, तो

मैं दर्द से तड़प उठी और शायद तुम्हारा भी यही हाल हुआ और तब मैंने जाना कि तुम्हारे और मेरे बीच और कुछ नहीं, बल्कि प्यार ही था.

मेरे और तुम्हारे प्यार के बीच मेरा परिवार आड़े आया और यह मैं आज तक नहीं जान पाई कि क्यों? हम एक ही जाति के थे, जाति-बंधन की समस्या नहीं थी. तुम बहुत ही अच्छे परिवार के सभ्य, सुसंस्कृत व नेक लड़के थे. तुम्हारा भविष्य उज्ज्वल था. हम विवाह बंधन में भी बंध सकते थे. फिर क्यों मेरे परिवार, खासकर पापा ने तुम्हारा इतना उग्र विरोध किया? वो भी इतने दिनों के घनिष्ठ घरेलू संबंधों के बाद. अचानक उनके व्यवहार में बदलाव आने लगा.

तुम तो जानते भी नहीं थे. तुम्हारे आने पर मुझे कमरे में कैद कर दिया जाता था. तुमसे कोई बात भी नहीं करता. अपनी नहीं, तुम्हारी इस उपेक्षा से आहत होकर एक दिन मैंने तुमसे कह ही दिया, प्लीज़, आप मत आइए, पापा मना करते हैं. और तुमने जवाब में बस इतना ही कहा था, अगर पीछे हटना ही था, तो आगे बढ़ना ही नहीं चाहिए था. पर शायद लड़ते-लड़ते मुझमें विद्रोह की ताकत खत्म हो गई थी और मैं परास्त हो गई थी और इसी वजह से तुम मुझसे इस कदर रूठ गए कि फिर वापस नहीं लौटे.

लौटते तो जानते कि तुम्हें खोकर मेरी हालत पागलों जैसी हो गई थी. मेरा प्यार भी इतना ही मुकम्मल था, जितना तुम्हारा, शायद तुमसे भी ज़्यादा हेमंत. हम दोनों को अलग करने के लिए मेरे परिवार ने वह मोहल्ला ही छोड़ दिया. तुमसे संपर्क के सारे रास्ते उन्होंने मेरे लिए बंद कर दिए. कितने दिनों तक मैं तुम्हारी बाट जोहती रही, जीने की आस मरी नहीं थी, इसलिए ज़िंदा लाश बनकर जीती रही, पर तुम नहीं आए. अब तो सारी आस ही छोड़ चुकी हूँ.

बस, सोचा कि मेरी सहेली को लिखकर अपने दिल का बोझ हल्का कर लूं. मैं जानती नहीं कि तुम आज कहां हो? किस हाल में हो? शादी कब की हो गई होगी, पर मैंने तो शादी भी नहीं की. इसी परिवार में उम्रकैद चुन लिया है मैंने. तुम्हारे लिए मेरी बस यही आरज़ू है, इधरमेरे दामन में कांटे ही कांटे आए तो क्या, रब तुम्हारी झोली फूलों से भर दें. फफ तुम जहां भी हो, मुझे माफ़ कर देना कि मैं अपना प्यार पाने के लिए तुम्हारा उस वक्त साथ नहीं दे पाई, जिसकी सज़ा मैं आज तक भुगत रही हूँ.

सभी प्यार करनेवालों के लिए मेरी यही दुआ है कि दुनिया छूटे, रब छूटे, पर साथी का साथ न छूटे.

- निमिषा कुमारी

अफेयर, रिश्ता, संबंध... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ₹ 500 का नगद पुरस्कार. लिफाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक 'पहला अफेयर' लिखना न भूलें.



## वर्क फ्रॉम होम हो या ऑनलाइन स्टडीज़, ज़रूरी है आंखों की एक्सरसाइज़

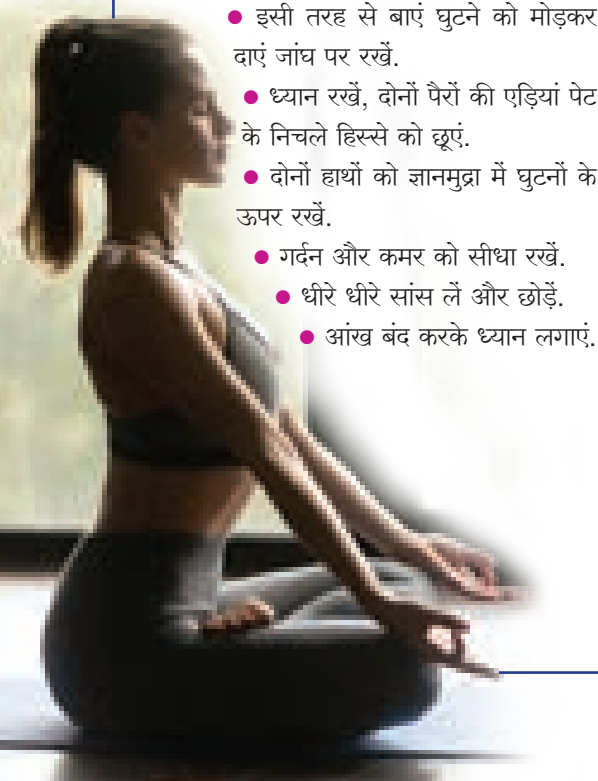
कोरोना वायरस के चलते आज सारी दुनिया अपने घरों में कैद होकर रह गई है। बड़े लोगों पर वर्क फ्रॉम होम और बच्चों पर ऑनलाइन स्टडीज़ का लगातार दबाव बना हुआ है, जिसके कारण आंखों पर पड़नेवाला ज़ोर आजकल बढ़ गया है। नेत्र विशेषज्ञों के अनुसार, टीवी की तुलना में मोबाइल, लैपटॉप और कंप्यूटर की स्क्रीन छोटी होती हैं, जिससे आंखों पर बहुत ज़्यादा दबाव पड़ता है, जिसकी वजह से आंखों में थकावट, खुजली, दर्द, धुंधलापन, ड्राईनेस और सिरदर्द की समस्या बढ़ रही है। इसके लिए ज़रूरी है रोज़ाना आंखों की एक्सरसाइज़।

- आंखों की पुतलियों को १५-१५ बार दाएं-से-बाएं और बाएं-से-दाएं घुमाएं।
- इसी तरह से आंखों की पुतलियों को १५ बार ऊपर-नीचे भी करें।
- आंखों को १५-२० बार क्लॉकवाइज़ और एंटीक्लॉकवाइज़ घुमाएं।
- आंखों से १ फुट की दूरी पर पेंसिल रखें। उसकी नोक पर अपना ध्यान केंद्रित करते हुए बिना पलक झपकाए १ मिनट तक देखें।
- इसी तरह से अब पेंसिल को नाक के पास लाएं और अपना ध्यान उसकी नोक पर केंद्रित करते हुए १ मिनट तक देखें।
- आंखों में थकान महसूस होने पर हथेलियों को आपस में रगड़कर गरम करें और आंखों पर रखें। तुरंत आराम मिलेगा।
- दिन में ३-४ बार आंखों को ठंडे पानी से धोएं।
- रोज़ाना दिन में एक बार आंखों की एक्सरसाइज़ ज़रूर करें।



## तनाव को दूर कर मानसिक शांति प्रदान करता है पद्मासन

- ज़मीन पर बैठ जाएं। पैरों को आगे की तरफ फैलाएं और कमर बिल्कुल सीधी रखें।
- दाएं घुटने को मोड़कर बाएं जांघ पर रखें।
  - इसी तरह से बाएं घुटने को मोड़कर दाएं जांघ पर रखें।
  - ध्यान रखें, दोनों पैरों की एड़ियां पेट के निचले हिस्से को छूएं।
  - दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें।
  - गर्दन और कमर को सीधा रखें।
  - धीरे धीरे सांस लें और छोड़ें।
  - आंख बंद करके ध्यान लगाएं।



## लिक्विड डायट से ऐसे बढ़ाएं अपनी इम्युनिटी

इन इम्युनिटी बूस्टर जूसों से पीकर आप न केवल कोरोना वायरस से बच सकते हैं, बल्कि अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं-

**तरबूज का जूस:** विटामिन ए, सी और ज़िंक से भरपूर तरबूज केवल इम्यून सिस्टम को मजबूत नहीं करता है, बल्कि फ्लू के दौरान मांसपेशियों में होने वाले दर्द से भी राहत दिलाता है।

**ऑरेंज-ग्रेपफ्रूट जूस:** इन दोनों में विटामिन सी बहुत अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी के सेवन से रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है

**आड़ू का जूस:** विटामिन ए की कमी को पूरा करने के साथ-साथ आड़ू इम्युनिटी को बूस्ट करता है।

**अंगूर का जूस:** विटामिन सी से भरपूर अंगूर का जूस रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के साथ-साथ पाचन तंत्र और भूख बढ़ाने का काम करता है। आप चाहें तो कीवी या एवोकैडो के साथ अंगूर मिलाकर उनका मिक्स जूस बना सकते हैं।

**अनार का जूस:** इसे पीने से शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

**टमाटर का जूस:** इम्युनिटी बढ़ाना चाहते हैं, तो नियमित तौर से टमाटर के जूस में नींबू का रस और काला नमक मिलाकर पीएं। टमाटर में विटामिन सी और लाइकोपीन होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

**ड्रायफ्रूट मिल्क शेक:** १५ भिगोए हुए बादाम, २ भिगोए हुए छुहारे और ८-१० काजू के पेस्ट को गरम या ठंडे दूध में मिलाकर पीएं। इसे पीने से इम्युनिटी बढ़ती है।

**सोया मिल्क शेक:** सोया मिल्क में अपना मनपसंद फल और शहद मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड करें। इस हेल्दी मिल्क शेक को पीने से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।



# ऐसे करें हैंडबैग सिलेक्शन

**हैंडबैग** हम सबकी खास ज़रूरत है और सही बैग का चुनाव उतना ही ज़रूरी है, इसलिए जब भी बैग खरीदें, तो इन बातों का ध्यान ज़रूर रखें.

## हैंडबैग खरीदने से पहले खुद से पूछें ये सवाल

- \* जो पर्स/हैंडबैग्स आप खरीद रही हैं, उसका इस्तेमाल आप कहां करनेवाली हैं यानी ऑफिस के लिए, पार्टी के लिए या शॉपिंग करते समय घूमने के लिए?
- \* जो सामान आप इसमें रखना चाहती हैं, उतनी पर्याप्त जगह इसमें है?

- \* जितना पैसा आप बैग पर खर्च कर रही हैं, क्या वो बैग उतना क्वालिटीवाला और उतना ही टिकाऊ है?
- \* हैंडबैग्स का कलर आपकी स्टाइल और कपड़ों से मैच होता है?
- \* बैग्स की चेन या पुशबटन सही और अच्छी क्वालिटी के हैं?
- \* यह बैग आपके लिए सुविधाजनक है? बैग के हैंडल की लंबाई आपकी हाइट के हिसाब से सही है?

### हैंडबैग सलेक्शन गाइड

जिस तरह हर महिला का शरीर एक जैसा नहीं होता, उसी तरह हर महिला के लिए एक जैसा बैग सही नहीं होता. अपने बॉडी टाइप के अनुसार कैसे करें हैंडबैग का चुनाव? आइए, जानते हैं.

#### यदि आप लंबी और पतली हैं

- \* पतले और लंबे क़द की महिलाओं को छोटा हैंडबैग, जिसका हैंडल या बेल्ट लंबा हो ख़रीदना चाहिए.
- \* चौड़े हैंडबैग भी लंबे और पतले लोगों पर ख़ूब फबते हैं.
- \* छोटे स्ट्रैप्स वाले शोल्डर बैग न ख़रीदें. इससे आप और लंबी लगेंगी.

#### यदि आपकी हाइट कम है

- \* इन्हें बड़े ओवरसाइज़ बैग लेने की बजाय नॉर्मल बैग लेने चाहिए.
- \* इसके अलावा आप बड़े स्ट्रैप्सवाले हैंडबैग्स भी

ले सकती हैं, इससे आप लंबी लगेंगी.

#### यदि प्लस साइज़ हैं

- \* इन्हें बड़े अथवा बॉक्सी हैंडबैग्स ख़रीदने चाहिए. यह उनके मोटापे को आसानी से बैलेंस कर लेते हैं.
- \* छोटे हैंडबैग्स प्लस साइज़ की महिलाओं को इस्तेमाल नहीं करने चाहिए.

#### यदि आपकी क़द-काठी सामान्य है

- \* नॉर्मल बॉडी पर हर साइज़ के बैग्स सूट करते हैं.
- \* सामान्यतः एक ब्लैक और एक ब्राउन हैंडबैग ख़रीदना चाहिए, जो हर कलर के ड्रेस के साथ सूट करता है.

### हैंडबैग का चुनाव करते समय रखें इन बातों का ध्यान

#### ड्यूरेबिलिटी

बैग्स ख़रीदने से पहले यह देख लें कि आपकी चीज़ें उसमें आसानी से फिट हो सकती हैं या नहीं. साथ ही बैग्स की चेन या पुशबटन सही और अच्छी क्वालिटी के होने चाहिए, वरना अधिक इस्तेमाल से ये ख़राब हो जाते हैं.

#### कंफर्ट

बैग्स ख़रीदते समय उसे हाथ में या कंधे पर लटकाकर अच्छी तरह से तसल्ली कर लें कि आपको यह सुविधाजनक लग रहा है या नहीं. हैंडल की लंबाई पर भी ध्यान दें.





## क्रॉलिटी

माना ब्रांडेड बैग्स बहुत महंगे होते हैं, पर ये कंपनियां क्रॉलिटी से कोई समझौता नहीं करतीं। यदि आप ज़्यादा पैसे नहीं खर्च करना चाहतीं, तो ब्रांडेड कंपनी के सेल का इंतज़ार करें। क्योंकि सेल में ४०-५०% छूट में अच्छी क्रॉलिटी के बैग्स मिल जाते हैं। या फिर आप ऑनलाइन भी ऑर्डर कर सकती हैं, उनमें भी काफ़ी छूट मिल जाती है।

## क्लासी बैग्स लें

यदि आप एक ही बैग का इस्तेमाल सभी जगह करना चाहती हैं, तो बहुत ज़्यादा ट्रेंडी बैग ना खरीदें। इसमें बहुत ज़्यादा बटन्स, चेन्स और डिज़ाइन होते हैं। ऐसे बैग्स हर जगह इस्तेमाल नहीं किए जा सकते। बेहतर होगा सिंपल, पर क्लासी बैग्स खरीदें। ब्लैक और ब्राउन कलर के हैंडबैग्स हर स्टाइल पर मैच होते हैं।



## ओकेज़न और ज़ख़रत के अनुसार ऐसे करें हैंडबैग का चुनाव

**होलो बैग्स-** ये छोटे साइज़ के होते हैं, जो कंधों पर आसानी से लटकाए जा सकते हैं।

**सेचल बैग्स-** यह तिकोने आकार के होते हैं। इसमें क़िताबें आदि रखी जाती हैं।

**शोल्डर बैग्स-** इसमें सिंगल या डबल स्ट्रैप्स होते हैं। ये बैग्स इस्तेमाल में बहुत ईज़ी होते हैं।

**फ़्लैप बैग्स-** फ़्लैप बैग्स में एक फ़ोल्ड होता है, जो बैग को कवर करके रखता है।

**डेमी हैंडबैग्स-** इनका हैंडल बहुत छोटा होता है। इसे हाथ के अलावा कंधों पर भी आसानी से लटकाया जा सकता है।

**शॉपर्स बैग्स-** ये टॉप हैंडल हैंडबैग्स होते हैं, जिनमें बंद करने के लिए ज़िप या बटन लगे होते हैं। यह मॉल में शॉपिंग के काम आते हैं।

**क्लच-** इसमें स्ट्रैप्स या हैंडल नहीं होते। इसे एक हाथ में पकड़ना पड़ता है।



# फुटवेयर सिलेक्शन टिप्स

**फु**टवेयर का चुनाव करते समय स्टाइल के साथ-साथ कंफर्ट का ध्यान रखना भी ज़रूरी है, वरना कई हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं. फुटवेयर में इन दिनों कौन-से ट्रेंड्स हैं पॉप्युलर और कैसे करें सही फुटवेयर का चुनाव? आइए, जानते हैं.

## किस मौके पर कैसे फुटवेयर पहनें?

जिस तरह ऑफिस में भड़कीले फुटवेयर नहीं पहने जा सकते, उसी तरह शादी-ब्याह में सिंपल सैंडल आपके आउटफिट का ग्रेस कम कर सकती है, इसलिए अपने वॉर्डरोब कलेक्शन में ओकेज़न के अनुरूप कुछ सिलेक्टिव फुटवेयर ज़रूर रखें.

◆ खास फंक्शन या शादी-ब्याह के मौके पर पहनने के लिए अपने फुटवेयर कलेक्शन में गोल्ड व सिल्वर कलर के फुटवेयर ज़रूर रखें. ये हर तरह के हेवी आउटफिट के साथ मैच हो जाते हैं.

◆ आप चाहें तो स्पेशल ओकेज़न में अपने आउटफिट से मैच करते रेड, ब्लू, पिंक, यलो जैसे ब्राइट कलर के फुटवेयर भी पहन सकती हैं.

◆ खास फंक्शन में महिलाएं हाई हील्स पहनना पसंद करती हैं, लेकिन आपका वज़न यदि ज़्यादा है, तो पेंसिल हील्स पहनने से परहेज़ करें. इसकी बजाय आप वेजेस ट्राई कर सकती हैं.

- ◆ जिन महिलाओं की हाइट अच्छी है वो एम्बेलिशड फ्लैट्स, मोजड़ी आदि ट्राई कर सकती हैं.
- ◆ अपने फुटवेयर कलेक्शन में ब्लैक, व्हाइट, बेज, ब्राउन जैसे बेसिक कलर्स के फुटवेयर ज़रूर रखें. इन्हें आप ऑफिस तथा फॉर्मल मीटिंग में पहन सकती हैं.
- ◆ क्लोज़ शूज़ फॉर्मल लुक देते हैं, इसलिए ऑफिस के लिए इन्हें ट्राई कर सकती हैं.
- ◆ कैजुअल लुक के लिए थिक स्ट्रैप्स वाले फुटवेयर पहने जा सकते हैं.
- ◆ डेली यूज़ के लिए फ्लैट और कंफर्टेबल फुटवेयर ही चुनें.

### कंफर्ट है सबसे ज़रूरी

- ◆ जितना हो सके, हाई हील्स कम ही पहनें. साथ ही इन्हें लंबे समय तक न पहनें.
- ◆ यदि आप हाई हील्स ज़्यादा पहनती हैं, तो पेंसिल हील्स की बजाय वेजेस को प्राथमिकता दें. इससे टखनों को सपोर्ट मिलेगा और आपको पैर या पीठदर्द की शिकायत नहीं होगी.
- ◆ बेल्ट वाले (टखनों के पास) फुटवेयर चलते समय पैरों को सपोर्ट करते हैं, इसलिए अपने फुटवेयर कलेक्शन में इन्हें ज़रूर शामिल करें.

### हेल्थ अलर्ट

- ◆ हाई हील्स पहनने से लोअर बैक (पीठ के निचले हिस्से) पर दबाव पड़ता है, रीढ़ की हड्डी में घर्षण और लोअर बैक (पीठ के निचले हिस्से) की मांसपेशियों में सिकुड़न आने लगती है, जिससे हिप्स (नितंब) बाहर की तरफ़ निकलने लगते हैं.
- ◆ ऐसे शूज़ जो आगे से टाइट या कसे हुए हों, पहनने से उंगलियां दब जाती हैं, जिससे कॉर्न, छाले पड़ने जैसी समस्याओं के अलावा कई ऐसी मेडिकल समस्याएं भी हो जाती हैं, जो हमेशा बनी रहती हैं और

इनसे निजात पाने के लिए सर्जरी भी करानी पड़ सकती है.

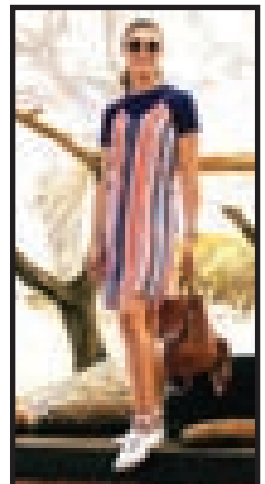
### स्मार्ट आइडियाज़

- ◆ प्लेन आउटफिट के साथ एम्बेलिशड फुटवेयर व पर्स कैरी करके आप स्पेशल नज़र आ सकती हैं.
- ◆ इसी तरह सिंपल से प्लेन आउटफिट को कॉन्ट्रास्ट शोड के पर्स, शूज़ व ज्वेलरी से स्टाइलिश व हैवी लुक दिया जा सकता है.
- ◆ यदि आप बहुत पतली हैं, तो ब्रॉड स्ट्रैप्स, वेजेस या बहुत ज़्यादा हील्स पहनने से बचें. ऐसे फुटवेयर पतली महिलाओं पर अच्छे नहीं लगते.
- ◆ टीनएजर्स ज़्यादातर जीन्स-टीशर्ट पहनते हैं. ऐसे में उनके इस लुक पर स्पोर्ट्स शूज़, मोजड़ी, कोल्हापुरी चप्पल, फ्लोटर्स, स्लिप-ऑन आदि अच्छे लगते हैं.
- ◆ ट्रेंडी लुक के लिए प्रिंटेड शूज़, टाई-अप फुटवेयर भी ट्राई कर सकती हैं.



# रंग

गली के उस मोड़ पर कुछ  
गुलमोहर थे बिखरे हुए... कहकशां  
भी खिल उठी थी मेरी राहों में  
और आसमान का चांद सिमट  
आया था जैसे मेरी बांहों में... मेरी  
पलकों की गलियों से जुगनुओं का  
काफ़िला गुजर रहा था... और  
निगाहों के सामने आफ़ताब का नूर  
क़तरा-क़तरा पिघल रहा था... तेरे  
वजूद की हर आहट मेरी धड़कनों  
को महका रही थी... तेरे होने की  
खुशबू मेरी सांसों को बहका रही  
थी... तेरे पैरहन के रंग लिपटे हुए  
थे गुलों से और वादियां महक उठी  
थीं तेरे नर्म लबों के फूलों से... तेरे  
हर अंदाज़ पर फ़रिश्ता भी आहें  
भर रहा था... तेरे हुस्न के जलवों  
का ज़िक्र तो खुदा भी खुद-ब-खुद  
कर रहा था!



सौजन्य: मैक्स फैशन  
लैंडमार्क ग्रुप,  
ऑफ़ ओल्ड एयरपोर्ट रोड,  
येमलुर, पी.ओ.,  
बैंगलुरु- ५६००३७.  
फ़ोन: १८००-१२३-१४४४  
ईमेल: [help.in@maxfashion.com](mailto:help.in@maxfashion.com)



# जानें रोमांटिक हार्मोन्स की केमेस्ट्री

**3A**प कमरे में बैठी हैं. अचानक कोई व्यक्ति कमरे में प्रवेश करता है. आप उसे देखती हैं और देखती रह जाती हैं. आप चाहकर भी नज़र हटा ही नहीं पा रही हैं. आपके अंदर 'कुछ-कुछ' होने लगता है.' इतना ही नहीं आपके अंदर उसके साथ कि हसरत जन्म लेने लगती है. आपका मन आपने वश में नहीं रह जाता. अगर वाकई आपके साथ ऐसा हो रहा है, तो जान लीजिए कि आपके अंदर 'रोमांटिक हार्मोन' पर्याप्त मात्रा में हैं. इसकी मौजूदगी ही आपको रोमांटिक बना रही है और आपके अंदर भावनाएं उभार रही है.

**देखते ही अट्रैक्शन वाली फीलिंग  
कौन से हार्मोन्स हैं एक्टिव: टेस्टोस्टेरोन  
और एस्ट्रोजन**

आप किसी को देखते हैं और बस देखते ही रह जाते हैं. उस पर से आपकी नज़रें हटती ही नहीं. आपको लगता है कि आपको पहली नज़र में ही उससे प्यार हो गया है. अपोजिट सेक्स के प्रति आपके अंदर बढ़ने वाली इस तरह की फीलिंग्स या आकर्षण के लिए एस्ट्रोजन और टेस्टोस्टेरोन जिम्मेदार होते हैं. इनमें से महिलाओं में एस्ट्रोजन पाया जाता है जबकि पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन, जो दोनों में सेक्स की चाह जगाता

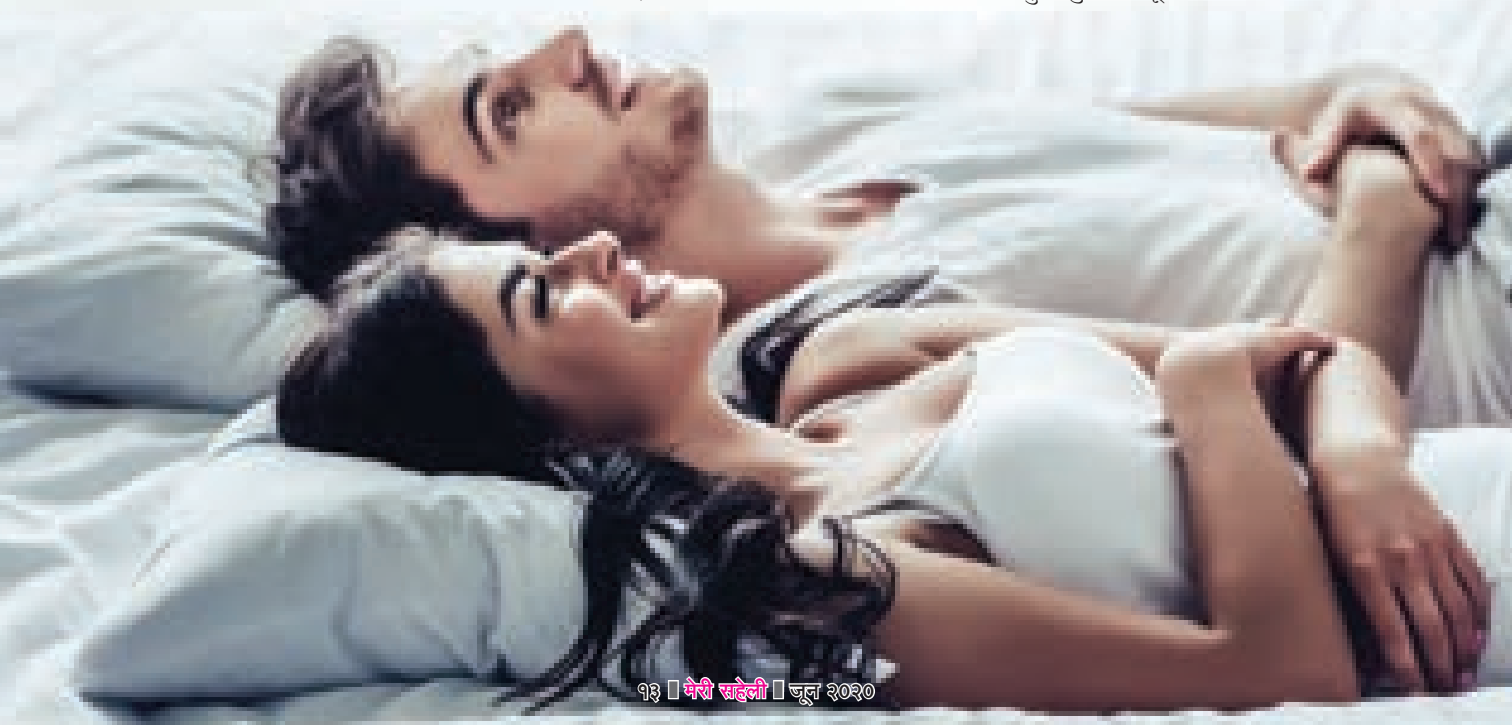
है. दरअसल, इन दोनों हार्मोन्स का काम ही स्त्री-पुरुष के शरीर में एक तलाश को जगाना है, भावनाएं पैदा करना है, ताकि उनके अंदर सेक्स की इच्छा जागे.

**मदहोशी की कसक**


**कौन से हार्मोन्स हैं एक्टिव:**

**डोपामाइन, सेरोटोनिन, ऑक्सिटोसिन**

किसी को देखते ही अचानक आपके गाल सुख हो जाते हैं और आंखों में एक चमक आ जाती है, शरीर में एक साथ कई एक्टिविटीज शुरू हो जाती हैं, आप बहुत खुश महसूस करने लगते हैं. ये सारे







बदलाव डोपामाइन का स्तर बढ़ने की वजह से होते हैं, जिससे अचानक से आप एक्साइटेट महसूस करते हैं। वहीं सेरोटोनिन में गिरावट के चलते आप उस व्यक्ति के प्रति अट्रैक्शन महसूस करने लगते हैं। और जब एक्साइटमेंट बढ़ता है, तो ऑक्सिटोसिन एक्टिव हो जाता है। 'आलिगन हार्मोन' के नाम से पॉपुलर ऑक्सिटोसिन की वजह से हमें अपना पार्टनर दुनिया का सबसे ज्यादा खूबसूरत इंसान नज़र आने लगता है। ये हार्मोन हमें इमोशनल बॉन्डिंग में बांधता है। पुरुषों में ऑर्गेज्म की वजह से डोपामाइन अधिक मात्रा में स्रावित होता है, जिससे उन्हें एन्जॉयमेंट का एहसास होता है।

## जब लगे प्यार हो गया

कौन से हार्मोन्स होते हैं एक्टिव:

अड्रेनलिन, कॉर्टिसोल, डोपामाइन, सेरोटोनिन

मोहब्बत है क्या? इस विषय पर अक्सर बहस होती है। साइंस के अनुसार यानी हार्मोन्स की भाषा में प्यार शरीर में मौजूद अड्रेनलिन, कॉर्टिसोल, डोपामाइन, सेरोटोनिन के कारण होता है। जब शरीर में अधिक मात्रा में अड्रेनलिन और कॉर्टिसोल बनते लगते हैं तो इंसान को दूसरा इंसान अच्छा लगने लगता है। इसी तरह जब डोपामाइन लेवल बढ़ता है तो ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है और नींद व भूख पर निर्भरता कम हो जाती है। सेरोटोनिन का स्तर बढ़ने पर इंसान अपने पार्टनर से मिलने के लिए बेचैन हो जाता है। लेकिन ये स्थिति ज़्यादा दिन नहीं रहती, सेरोटोनिन साल भर में ही नॉर्मल लेवल में आ जाता है। यही वजह है कि समय बीतने के साथ प्यार में वो बेकरारी नहीं रह जाती, जो पहले होती थी।

## शादी-फैमिली

कौन से हार्मोन्स होते हैं एक्टिव:

ऑक्सिटोसिन

जैसा कि बताया जा चुका है, ऑक्सिटोसिन हार्मोन ही इंसान को बंधन यानी पारिवारिक सूत्र में बांधता है। दरअसल, सामान्य से अधिक सेक्स के चलते शरीर में ऑक्सिटोसिन बढ़ जाता है। सेरोटोनिन के सामान्य स्तर पर आने पर यही हार्मोन रिश्ते को बरकरार रखता है और बात शादी-ब्याह तक पहुंच पाती है। कह सकते हैं कि हमारे सोशल लाइफ के लिए ऑक्सिटोसिन ही ज़िम्मेदार होता है। यह सामाजिक सुरक्षा का भी एहसास कराता है।

## पैरेंटिंग के गुण

कौन से हार्मोन्स होते हैं एक्टिव:  
प्रोलैक्टिन

स्त्री-पुरुष संबंधों में स्त्री अपने पार्टनर को जैसे ही यह बताती है कि वह उसके बच्चे की मां बनने वाली है, वैसे ही पुरुष का प्यार बढ़ता हुआ दिखता है। पुरुष को फादर मोड पर लाने के लिए प्रोलैक्टिन हार्मोन ज़िम्मेदार माना जाता है। दरअसल, गर्भवती महिला में फेरोमोन्स उत्सर्जित होता है, जिसके कारण उसके बहुत करीब रहने वाले पुरुष के मस्तिष्क में प्रोलैक्टिन स्रावित होता है। मानवविज्ञानी मानते हैं कि प्रोलैक्टिन की वजह से पुरुष गर्भ में पलने वाले शिशु और उसको पालने वाली पत्नी से भावनात्मक जुड़ाव महसूस करने लगता है।

इस तरह हम देखते हैं कि चाहे अट्रैक्शन हो या प्यार की शुरुआत, शादी-ब्याह हो या मां या पिता बनने के प्रक्रिया, जीवन के हर मोड़ पर इंसान के शरीर में मौजूद हार्मोन्स अहम क़िरदार निभाते हैं। दरअसल इंसान के व्यवहार में ज़रूरत के अनुसार बदलाव लाने के लिए ही शरीर में हार्मोन्स बनते हैं और उनका लेवल कम ज़्यादा होता रहता है। इसलिए हार्मोन्स बैलेंस हर हाल में बनाए रखें।





## कांवड़िया



संगिता सेठी

माया के कंधों का भार हल्का हो गया था, पर उसे लगा कि वसीम उसके कंधों पर आ बैठा है।

लाडला-सा... प्यारा-सा... मासूम-सा बेटा...

माया के मन में विश्व के समूचे विचार एक साथ

दौड़ रहे थे कि कौन कहता है कि भगवान

किसी जाति विशेष की थाती है... ईश्वर

तो सब का है... भावनाएं किसी की

बपौती नहीं... घंटियों का नाद किसी

की संपत्ति नहीं... और मानव जाति

से बढ़कर कोई जाति नहीं...!!

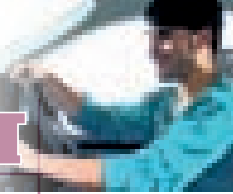
“क्या नाम है तुम्हारा?” कार की पिछली सीट पर धंसते हुए माया ने हमेशा की तरह ड्राइवर की

तरफ़ प्रश्न उछाला, तो छह जोड़ी आंखों ने अलग-अलग तरह से घूरकर उसे देखा।

“आप भी ना मां, थोड़ा रुको तो सही.” शीना बिटिया फुसफुसाई.

“कोई बात नहीं, मां की आदत है.” राकेश भी धीरे से खिड़की से हैंड बैग पकड़ते हुए दबे स्वर में बोलकर आगे की सीट पर जा जमे. नन्हा शांतनु विंडो सीट पर शांत जम गया था और माया धीरे-से हंस दी थी. तब तक ड्राइवर ने मिरर को ठीक करते हुए जवाब ही दे डाला था. “वसीम अकरम. मेरे बाबा को पाकिस्तानी क्रिकेटर वसीम अकरम बहुत पसंद है. उसी के नाम पर रख डाला मेरा नाम.” माया ने मुस्कुराते हुए कहा, “अरे वाह!” लेकिन हृदय के किसी कोने से कुछ चटकने की आवाज़ ज़रूर आई थी.

आज माया परिवारसहित कैलाश गुफा जा रही थी. जब से छत्तीसगढ़ राकेश के साथ स्थानांतरण पर आए हैं, तब से ही पर्यटन के शौकीन



राकेश हर छुट्टी पर कहीं न कहीं घूमने निकल पड़ते हैं। माया ड्राइवर का नाम पूछने में न जाने क्यों रुचि रखती है और हमेशा पहला प्रश्न ड्राइवर से नाम का दाग देती है।

वसीम- २२-२३ वर्ष का दुबला-पतला युवक, नीली फेडेड जींस, हरे रंग की टी-शर्ट और गले में काला धागा, बालों को ख़ास अंदाज़ दिए हुए बड़े इत्मीनान व आत्मविश्वास के साथ ड्राइविंग सीट पर बैठा था वो।

“सभी बैठ गए न आराम से?” पीछे मुड़कर उसने शांतनु की विंडो का लॉक चेक किया और राकेश ने भी पीछे मुड़कर देखा और हां का इशारा किया, तो ड्राइवर ने सधे हाथों से गाड़ी स्टार्ट कर दी।

शहर के भीतर स्पीड से चलती गाड़ी और स्पीड ब्रेकरों पर रुकती-उछलती गाड़ी में माया के मन में विचार भी कभी रुकते, तो कभी उछलते जा रहे थे। ड्राइवर वसीम ने राकेश से पूछा, “कैलाश गुफा ही जाना है ना या कहीं और भी?”

“हां, पर यदि रास्ते में आते समय वो घुनघुट्टा बांध भी दिखा दो तो...” राकेश ने आग्रहवाले अंदाज़ में कहा।

“हां, वो तो इसी सड़क पर है, बस, पांच किलोमीटर अंदर ही तो है।” वसीम ने सहमति से सिर हिलाते हुए कहा, “वो देखो, मेरा घर इसी मोहल्ले में है।” वसीम ने सड़क से गुज़रते मकानों की कतार की तरफ़ इशारा किया था। “इसे मिनी पाकिस्तान भी कहते हैं।” उसने जुमला जोड़ा था।

इस बार माया के विचारों को एक ज़ोरदार झटका लगा था। ये राकेश भी न पता नहीं कहां-कहां से गाड़ी बुक कर लेते हैं। भोले बाबा शंकर के घाट जाना है, वो भी सावन में। शहर के तमाम कांवड़िए भगवे रंग के वस्त्र पहनकर पैदल ही ८० कि.मी. का सफ़र तय करते हैं। वो कितनी श्रद्धा भाव से कल कांवड़ लेकर आई थी। लाल केसरिया रिबन्स से सजी, कंधे पर रखनेवाली डंडी पर खिलौनों की लटकन, दोनों तरफ़ सुर्ख ईंट रंग की छोटी-छोटी गगरिया कांवड़ को आकर्षक बना रही थी।

“पैदल न सही गाड़ी में चलेंगे...” माया ने भी राकेश से सावन में ही चलने की ज़िद की थी। आखिर वो भी यह जानना चाहती थी कि कांवड़िए किस तरह पैदल इतनी दूर जाते हैं। पर तेरी श्रद्धा में इस वसीम के साथ चलने में क्या फ़र्क पड़ेगा? माया खुद से ही सवाल कर रही थी।

फिर भी फ़र्क ना सही पर... माया के विचार आपस में ही बहस करके एक-दूसरे से उलझ रहे थे कि शहर सीमा पर लगे पेट्रोल पंप पर ड्राइवर ने गाड़ी लगा दी। वो गाड़ी से बाहर निकलकर पान की दुकान की तरफ़ बढ़ा, तो माया के विचार बोलों में फूट पड़े, “लो, अब ये क्या ले जाएगा कैलाश गुफा?”

“इसे तो ड्राइवरी करनी है। अब चाहे मज़ार पर जाए या कैलाश गुफा, क्यों भई शीना?” राकेश ने अपनी बेटी को अपने विचारों में मिलाते हुए कहा और हंस दिए। ड्राइवर पेट्रोल भरवाकर आ चुका, तो उसने पिछली खिड़की से झांककर कहा, “मौसी, ये कांवड़ नीचे मत रखो पैरों में। इसे अपनी गोद में रख लो। पवित्र चीज़ है ना!” माया सकपका गई थी। गाड़ी ने रफ़्तार पकड़ ली थी। बाहर जैसे धरती ने हरियाली ओढ़ रखी थी। दूर-दूर तक चावल, मक्के व गन्ने के खेत मानो मन को हरा-भरा कर रहे थे।

वसीम तरह-तरह की जानकारीयां दिए जा रहा था। उसने बताया कि वो आज सुबह बाबा की मज़ार पर जानेवाला था। एक पार्टी ने गाड़ी बुक की थी। मज़ार बिलासपुर ज़िले में है, पर यात्रियों के घर पर उसी समय कोई ज़रूरी काम आ पड़ा, सो उनके घर से ही लौट आया... “आपके साथ भोले बाबा के यहां जाना जो लिखा था, जो लिखा है, उसे कौन मिटा सका है।”

छोटा-सा लड़का दर्शन बघारने लगा था। माया के मन का ज़ख़्म रह-रहकर हरा हो रहा था, जो गाड़ी में बैठते समय चटक की आवाज़ से चोट खाया था। शीना और शांतनु खिड़की से लगातार बाहर का नज़ारा देख रहे थे, पर माया अपने मन की खिड़की में भी झांक नहीं पा रही थी। उसकी झोली में पड़ी सुंदर-सजी कांवड़ को बार-बार रहस्यमयी दृष्टि से देख लेती थी।

रास्ते में एक कार खड़ी थी। उसके यात्री सड़क पर खड़े थे। वसीम ने गाड़ी धीमी करके ड्राइवर से पूछा, “क्या हुआ लक्ष्मण?”

“टायर पंचर हो गया है।” वो ड्राइवर जो लक्ष्मण था बोला।

“स्टैपनी है ना?” वसीम ने पूछा।

“हां।” “तो चल लगा...” कहते हुए वसीम ने कार आगे बढ़ा दी।

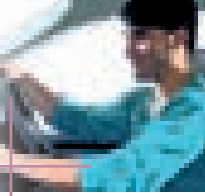
“अपने पास भी है न स्टैपनी?” राकेश ने आशंका से पूछा था।

“हां, चिंता न करें कुछ नहीं होगा। श्रद्धा भाव से भोले शंकर के पास जा रहे हैं ना!” वसीम ने आश्वस्त किया था और माया के ज़ख़्म पर मरहम-सा लगा।

तुम भी बाबा को मानते हो? माया के मन की बात होंठों पर नहीं आ सकी थी।

८० कि.मी. का फासला अब २ कि.मी. पर ही रह गया था। कैलाश गुफा के धूमिल से बोर्ड ने कच्ची सड़क पर मुड़ने का इशारा भर किया था।

टोल-टैक्स जैसी जगह पर बैरियर ने गाड़ी रोकी, तो



वसीम ने उतरकर पर्ची कटवाई और राकेश की ओर रुख करके कहा, “श्रद्धा भाव से कुछ भी दे दें. ये श्रद्धा भाव मुझे अच्छा लगता है.” माया ने उसे चौंककर देखा. उसे कैसे मालूम कि यह उसका भी प्रिय जुमला है. “बस, यहीं उतरना है.” उसने दरवाज़ा खोला. शांतनु को गोद में लेकर उतारा और माया की गोद से कांवड़ हाथ में ले ली. “ध्यान से मौसी, संभलकर, कांवड़ बड़ी पवित्र चीज़ होती है.”

संभलनेवाली चीज़, तो तुमने झपट ली. माया का मन चीखा था, पर शंकाओं का ज़ख्म धीरे-धीरे हल्का भी होने आया था.

माया ने झटपट ज़मीन पर पैर रखा. राकेश अपनी कंधी करने में व्यस्त थे और शीना अपने कानों के झुमके संभाल रही थी. माया से कांवड़ भी न संभली.

“चलो जी, अब पहले दर्शन कर लो कैलाश गुफा के, फिर चाय-वाय पीना.” माया ने झुंझलाकर राकेश को कहा.

“हम कहां चाय के लिए कह रहे हैं... हम तो वाय के लिए भी नहीं कह रहे...” राकेश ने अपने मज़ाकिया अंदाज़ में कहा.

पेड़ों के घने झुरमुटों के बीच चप-चप करती पगडंडी के बीच शांतनु को गोद में लेकर राकेश ने कदम बढ़ा दिए.

पैर संभालती, सलवार के पायचे को ऊपर समेटती, बंदरों के झपटे से बचती, माया वसीम का पीछा करने की कोशिश में डगमग-डगमग चल रही थी.

वसीम कांवड़ को कंधे पर लेकर गर्व से सीना तानकर चल रहा था. कांवड़ के दोनों सिरों पर रखी गगरिया झूलती-सी ऊपर-नीचे होती हुई कभी ज़मीन को छूने का प्रयास, तो कभी आसमान की ओर उठान से लचकती-झटलाती हुई वसीम के दोनों कंधों से लिपटकर उसकी बांहों से घिरी हुई थी.

माया को उसके भाग्य पर रश्क हुआ था, पर दूसरे ही क्षण उस पर लाड़ उमड़ आया था. हां, वह पहला ही क्षण था, जब उसे वसीम ड्राइवर पर लाड़ आया था कि किस कदर उसने पवित्र कांवड़ को सावधानी से अपने कंधों से लिपटा रखा था.

माया ने सरपट कदम बढ़ाए और वसीम से कांवड़ के लिए आग्रह किया, “वसीम, ये कांवड़ मुझे भी दे दो ना कंधे पर. तुम थक जाओगे.” पहली बार माया के विचारों में ड्राइवर का नाम उभरा था.

“हां मौसी लो ना. कितनी श्रद्धा भाव से लाई हैं आप.” वसीम ने अपने कंधे से उतारकर माया के कंधे पर कांवड़ रख दी थी.

माया कांवड़ लेकर इतरा उठी थी. कांवड़ ढोकर चलते हुए उसे लग रहा था मानो वो झूला झूल रही है. शीना और शांतनु

पीछे हंसते हुए बोल रहे थे, “वाह मां! बोलो बम-बम भोले...” और फिर माया से दो कदम आगे हो गए थे. वसीम माया के साथ कदम मिलाकर चल रहा था. जब-जब गगरी ज़मीन छूने को होती, तो वो कांवड़ की डोर लपककर ऊपर कर देता.

“ध्यान से मौसी...” का जुमला अब माया के कानों में मिश्री घोलता प्रतीत हो रहा था. माया को वसीम का कांवड़ को छूना अब बुरा नहीं लग रहा था.

कैलाश गुफा के प्रवेश पर बड़े-बड़े पीतल के घंटे टंकार को आतुर थे, पर माया का हाथ कैसे पहुंचे. माया ने घंटे की तरफ कातर निगाहों से देखा, तो वसीम भागकर पास पड़ा बांस ले आया. उसने माया के हाथ में लंबा बांस देकर घंटे की टंकार से नाद करवा दिया था. फिर बारी-बारी शीना, शांतनु और राकेश की भी मदद की थी. कैलाश गुफा के अंदर शिवलिंग तक कांवड़ ले जाने में भी वसीम पूरी सावधानी बरत रहा था कि माया से कहीं कांवड़ का एक भी पल्ला ज़मीन से न छू जाए. वसीम ने कांवड़ की दो बहंगियों को अपनी झोली में रखा, तो माया ने गगरियों को उठाकर शिवलिंग पर कच्चा दूध-पानी विसर्जित कर दिया. वसीम ने उठकर घंटा बजाया और ज़ोर से बोल उठा, “बम-बम भोले!” माया गगरियों सहित हाथ जोड़कर नत-मस्तक खड़ी थी. उसकी कनखियों से न चाहते हुए भी वसीम दिखाई दे रहा था, जो उसी की तरह हाथ जोड़े नत-मस्तक खड़ा था. उसे वसीम की श्रद्धा में कहीं कोई कमी नहीं नज़र आ रही थी. राकेश और शीना-शांतनु कहीं आगे निकल गए थे. माया वसीम के साथ कांवड़ लेकर हौले-हौले चल रही थी. गुफा से बाहर निकलकर वसीम ने कांवड़ को एक पेड़ पर लटकाने को कहा. कांवड़ को जुदा करने का समय आ गया था.

माया के कंधों का भार हल्का हो गया था, पर उसे लगा कि वसीम उसके कंधों पर आ बैठा है. लाडला-सा... प्यारा-सा... मासूम-सा बेटा... माया के मन में विश्व के समूचे विचार एक साथ दौड़ रहे थे कि कौन कहता है कि भगवान किसी जाति विशेष की थाती है... ईश्वर तो सबका है... भावनाएं किसी की बपौती नहीं... घंटियों का नाद किसी की संपत्ति नहीं... और मानव जाति से बढ़कर कोई जाति नहीं...!!

“लो प्रसाद.” वसीम नारियल के टुकड़े लेकर सामने खड़ा था.

कार का दरवाज़ा वसीम ने खोला, तो माया सीट में जा धंसी. अब उसकी गोद में कांवड़ जैसी पवित्र चीज़ नहीं थी. अब उसके आंचल में वसीम जैसा पवित्र बेटा खेल रहा था. माया के सारे शंका-आशंकाओं से बने ज़ख्म भर गए थे.

# जानें भरण-पोषण कानून को: क्या कहती है धारा १२५

रोटी-कपड़ा-मकान जैसी मूलभूत ज़रूरतों के साथ यह भी ज़रूरी है कि हर महिला अपना जीवन सम्मानपूर्वक जीए. तलाक़ के बाद आर्थिक संरक्षण देने के लिए हमारे देश में भरण-पोषण यानी मंटेनेंस का कानून बनाया गया है. क्या कहता है यह कानून, आइए जानते हैं.



## क्या हैं पत्नी के क़ानूनी अधिकार

हमारे देश में हर पत्नी को क़ानून में कई अधिकार मिले हैं. स्त्रीधन से लेकर मंटेनेंस व सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अधिकार, पर जागरूकता न होने के कारण महिलाएं अपने हक़ के लिए आवाज़ नहीं उठाती और उनके अधिकारों का सभी हनन करते रहते हैं. आपके साथ ऐसा न हो, इसलिए ज़रूरी है कि आप इन अधिकारों को याद रखें और दूसरों से भी शेयर करें.

**स्त्रीधन का अधिकार:** शादी के वक़्त या शादी के बाद दुल्हन को उपहार स्वरूप जो कुछ भी मिलता है, उस पर सिर्फ़ और सिर्फ़ उसका हक़ होता है, भले ही वह पति या ससुरालवालों के पास रखा हो.

## सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अधिकार:

हर महिला को यह अधिकार है कि वह तलाक़ के बाद भी अपना जीवन ठीक उसी लाइफ़स्टाइल के साथ जीए, जैसे वह पति के साथ जिया करती थी. उसे किसी तरह का मानसिक या शारीरिक तनाव नहीं होना चाहिए.

**बच्चे की देखभाल के लिए मंटेनेंस:** अगर पत्नी कामकाजी नहीं है या बच्चे की देखभाल करने में सक्षम नहीं है, तो पति से अपने बच्चे की देखभाल के लिए गुज़ाराभत्ता लेना उसका हक़ है.

**पति से मंटेनेंस का अधिकार:** तलाक़ के बाद भी पत्नी को आर्थिक रूप से संरक्षण देना पति का धर्म है और पत्नी का क़ानूनी हक़. यहां हम मंटेनेंस के इसी हक़ के बारे में

विस्तार से जानेंगे.

## क्या है मंटेनेंस का अधिकार ?

मंटेनेंस यानी भरण-पोषण या गुज़ाराभत्ता आमतौर पर पति अपनी पत्नी को तलाक़ के बाद या कोर्ट की कार्यवाही के दौरान आर्थिक रूप से सुरक्षित रखने के लिए देता है. हमारे देश में मंटेनेंस का दायरा क़ानूनी विस्तृत है. यह सिर्फ़ पत्नी को ही नहीं, बल्कि बच्चों और पैरेंट्स को भी दिया जाता है. गुज़ारेभत्ते का इस्तेमाल महिला अपनी रोज़मर्रा की ज़रूरतों को पूरा करने, स्वास्थ्य, आवास, बच्चों की शिक्षा आदि के लिए करती है.

## किस आधार पर मिलता है मंटेनेंस ?

■ अगर पति ने अपनी मर्जी से पत्नी को छोड़ दिया है.



- अगर पति पत्नी को प्रताड़ित या शोषित करता है.
- अगर पति किसी असाध्य बीमारी से ग्रस्त है.
- अगर पति किसी दूसरी औरत के साथ रह रहा है.
- अगर पति ने धर्म परिवर्तन कर लिया है.
- ऐसा कोई वाजिब कारण, जिसके कारण पत्नी पति से अलग रह रही हो.

### मेंटेनेंस और एलीमनी में अंतर

मेंटेनेंस और एलीमनी दोनों में बहुत ज्यादा अंतर नहीं है. दुनिया के कई देशों में इसे मेंटेनेंस ही कहा जाता है, पर हमारे देश में आमतौर पर मासिक या सालाना मिलनेवाली रकम को मेंटेनेंस कहते हैं, जबकि तलाक के

बाद मिलनेवाली एकमुश्त रकम को एलीमनी कहते हैं.

### दो तरह के होते हैं मेंटेनेंस

**अंतरिम मेंटेनेंस:** अंतरिम या टेम्परी मेंटेनेंस कोर्ट की कार्यवाही के दौरान होनेवाले खर्च के लिए पत्नी को दिया जाता है. जिस दिन मामला कोर्ट में दाखिल होता है, उस दिन से लेकर अंतिम फैसला आने तक यह पत्नी को मिलता है.

**परमानेंट मेंटेनेंस:** तलाक का अंतिम फैसला होने पर कोर्ट मामले के अनुसार पति को एक रकम मेंटेनेंस के रूप में देने के लिए कहता है. इसमें स्त्रीधन शामिल नहीं किया जाता. यह रकम वह हर महीने एक नियमित समय पर या एकमुश्त भी दे सकता है.

### ज़रूरी बातें

- मेंटेनेंस देने के वक़्त ज्यादातर पति संपत्ति छिपाते हैं, इसलिए हर पत्नी को पति की सैलरी, संपत्ति और इन्वेस्टमेंट के बारे में पता होना चाहिए.
- आमतौर पर कोर्ट नियमित समय पर मेंटेनेंस देने का फैसला सुनाता है, लेकिन अगर दोनों पक्ष खुद एकमुश्त रकम की मांग करते हैं, तो कोर्ट उनकी मांग के अनुसार अपना फैसला सुनाता है.
- पति-पत्नी में से किसी की मृत्यु होने, पत्नी की दूसरी शादी या कोर्ट द्वारा दी गई तारीख पर मेंटेनेंस रद्द हो जाता है.
- मेंटेनेंस की रकम को पति टैक्स बेनीफिट के लिए भी इस्तेमाल कर सकता है.

### अलग-अलग धर्मों के लिए मेंटेनेंस का क़ानून

हमारे देश में कई धर्म हैं और सभी धर्मों के अपने निजी क़ानून भी हैं. हिंदू, मुस्लिम, ईसाई और पारसी अपने पर्सनल लॉ के तहत मेंटेनेंस की मांग कर सकते हैं.

**हिंदू:** हिंदू, सिख, जैन और बौद्ध धर्म की महिलाएं द हिंदू मैरिज एक्ट और द हिंदू एडॉप्शन एंड मेंटेनेंस एक्ट के तहत मेंटेनेंस की मांग कर सकती हैं. मेंटेनेंस कितना होगा, इसका फैसला पति की इन्कम, आर्थिक स्थिति, ज़िम्मेदारियां, पत्नी का रोज़गार और

उसकी कमाऊ स्थिति को देखते हुए दिया जाता है. मेंटेनेंस के अलावा पत्नी चाहे, तो अपने लिए अलग घर की मांग भी कर सकती है. जब तक पत्नी अपना धर्म परिवर्तन नहीं करती या दूसरी शादी नहीं करती, उसे मेंटेनेंस मिलता रहेगा.

**मुस्लिम:** द मुस्लिम वुमन (प्रोटेक्शन ऑफ राइट्स ऑन डिवोर्स) के तहत महिला को इद्दत (तलाक के बाद तीन महीने तक) के दौरान मेंटेनेंस देना होता है और उसका हक़ महर भी लौटाना पड़ता है. अगर तलाक के दौरान महिला गर्भवती हो जाती है, तो बच्चे के जन्म के बाद दो साल तक उसे मेंटेनेंस मिलता है.

**ईसाई:** द इंडियन डिवोर्स एक्ट की धारा ३७ के अनुसार क्रिश्चियन महिला को ताउम्र मेंटेनेंस का हक़ है. अपने इस हक़ के लिए वो सिविल कोर्ट या हाई कोर्ट में मामला दाखिल कर सकती है.

**पारसी:** द पारसी मैरिज एंड डिवोर्स एक्ट के तहत अगर पारसी महिला तलाक के बाद ताउम्र दूसरी शादी नहीं करती, तो पति को उसे ज़िंदगीभर मेंटेनेंस देना पड़ता है. पति को अपनी पूरी संपत्ति का पांचवां हिस्सा पत्नी को बतौर मेंटेनेंस देना होता है.

### द कोड ऑफ़ क्रिमिनल प्रोसीजर की धारा १२५

सीआरपीसी की धारा १२५ के तहत कोई धर्म मायने नहीं रखता. यह धर्म निरपेक्ष धारा है और इसके तहत किसी भी धर्म का कोई भी भारतीय नागरिक मेंटेनेंस की मांग कर सकता

### मेंटेनेंस का दिलचस्प मामला

पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट ने गुज़ाराभत्ता के एक मामले में पति को चार साल तक मेंटेनेंस न देने के दोष में १२ महीने की जेल की सज़ा सुना दी थी. कोर्ट ने कहा था कि यह पति का परम कर्तव्य है कि वो अपनी पत्नी और बच्चों का भरण-पोषण करे, भले ही इसके लिए उसे उधार मांगना पड़े, भीख मांगनी पड़े या फिर चोरी करनी पड़े.





है. यहां मेंटेनेंस या गुजारेभत्ते का अधिकार केवल पत्नी को ही नहीं, बल्कि खुद की देखभाल करने में असमर्थ बच्चों, माता-पिता और लिव-इन में रहनेवाली महिला साथी को भी है.

- इसके तहत पहले मेंटेनेंस के तौर पर मासिक ५०० रुपए की राशि निर्धारित की गई थी, लेकिन अब ऐसी कोई राशि या रकम निश्चित नहीं की गई है.
- मजिस्ट्रेट मामले के अनुसार मेंटेनेंस की रकम निर्धारित करते हैं.

### किन स्थितियों में नहीं मिलता मेंटेनेंस ?

- सीआरपीसी की धारा १२५ के तहत अगर किसी महिला का तलाक़ एडल्ट्री (व्यभिचार) के कारण हुआ है, तो वह मेंटेनेंस का हक़ खो देती है. हाल ही में बॉम्बे हाई कोर्ट ने भी ऐसे ही एक फ़ैसले की सुनवाई करते हुए कहा कि अगर महिला का व्यभिचार कोर्ट में साबित हो चुका है, तो उसे मेंटेनेंस नहीं मिलेगा.
- पत्नी बिना किसी सही कारण के पति से अलग रहने लगती है और पति कोर्ट में यह बात साबित कर देता है कि उसकी पत्नी के अलग रहने की कोई खास वजह

नहीं है, तो ऐसे मामले में भी पत्नी को मेंटेनेंस नहीं मिलता.

- अगर पति-पत्नी दोनों आपसी सहमति से अलग-अलग रह रहे हैं, तो ऐसे में भी पत्नी को मेंटेनेंस नहीं मिलता है.
- आमतौर पर अगर पत्नी दूसरी शादी कर लेती है, तो वह पूर्व पति से जुड़े सभी क़ानूनी हक़ खो देती है और ऐसी स्थिति में भी उसे मेंटेनेंस मिलना बंद हो जाता है.

### कितना मिलता है मेंटेनेंस ?

आमतौर पर कोर्ट पति की संपत्ति का १/४ हिस्सा पत्नी को मेंटेनेंस के रूप में मिलता है. हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने अपने एक महत्वपूर्ण फ़ैसले में यह कहा था कि पति की पूरी तनख़्वाह का २५% पत्नी को बतौर मेंटेनेंस मिलना चाहिए, ताकि वह तलाक़ के बाद सम्मानपूर्वक जीवन जी सके. अधिक मेंटेनेंस की मांग पर एक्सपर्ट्स का कहना है कि पति के पास माता-पिता और घर-परिवार की अन्य ज़िम्मेदारियां भी होती हैं, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता.

### जब मामला हो कामकाजी पत्नी का

ज़्यादातर पति मेंटेनेंस से बचने के लिए पत्नी के कामकाजी होने का हवाला देते हैं, तो कुछ कहते हैं कि वह खुद इतनी पढ़ी-लिखी और इस लायक है कि अपना भरण-पोषण खुद कर सके. इस पर सुप्रीम कोर्ट ने एक मामले में कहा था कि वो कमाती है या कमा सकती है, इन दोनों बातों में फ़र्क़ है. पत्नी भले ही कमाऊ हो, पर हो सकता है कि अकेले की कमाई में वो वह लाइफ़स्टाइल न जी पाए, जो पहले जीती थी, इसलिए मेंटेनेंस उसका हक़ है.

### क्या पति को मिलता है मेंटेनेंस ?

जी हां, अगर पत्नी पति से ज़्यादा कमाती है और पति इतना नहीं कमाता कि खुद का भरण-पोषण कर सके और अगर पत्नी उससे तलाक़ चाहती है, तो पति उससे मेंटेनेंस की मांग कर सकता है. हालांकि हमारे देश में ऐसे मामले बहुत कम देखने को मिलते हैं.

- अनीता सिंह





# सेक्सुअल हेल्थ इम्प्रूव करने के घरेलू नुस्खे

इन दिनों सेक्स संबंधी समस्याएं काफी बढ़ रही हैं. ऐसे में इन होम रेमेडीज़ से न केवल सेक्सुअल प्रॉब्लम्स को दूर किया जा सकता है, बल्कि सेक्सुअल लाइफ भी इम्प्रूव की जा सकती है.

## इन आंकड़ों पर नज़र डालें-

- १८ से ५९ वर्ष के पुरुषों व महिलाओं पर किए गए एक सर्वे में ४३% महिलाएं व ३१% पुरुषों में कोई न कोई सेक्स समस्या पाई गई.
- एक अध्ययन के अनुसार, इस समय देशभर में तक़रीबन १० करोड़ लोग सेक्स समस्या से पीड़ित हो सकते हैं.
- सेक्स समस्याएं लोगों के जागरूक न होने, समय पर डॉक्टर से कंसल्ट न करने व काउंसलर को सभी बातें खुलकर न बताने के कारण बढ़ रही हैं.

## सेक्स लाइफ को इम्प्रूव करने के ईज़ी होम रेमेडीज़

- ◆ १०० मि.ली. पेटे के रस में शक्कर मिलाकर सुबह-शाम पीएं.
- ◆ २-४ सूखे अंजीर दूध में पकाकर खाएं और ऊपर से दूध पी जाएं.
- ◆ दूध में १० ग्राम गोखरू का चूर्ण व १५ ग्राम काला तिल पकाकर पीएं.
- ◆ हर रोज़ अनार के जूस का सेवन करें. रिसर्च के अनुसार ये वियाग्रा की तरह काम करता है.



◆ एक चम्मच शहद में एक चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर हर रोज़ सुबह खाली पेट लें.

### सेक्स पावर बढ़ानेवाले फूड

- हर दिन लहसुन खाएं. लहसुन में मौजूद कामोत्तेजक गुण स्त्री-पुरुष दोनों में सेक्स की इच्छा को बढ़ाते हैं.
- पोटैशियम से भरपूर ऐवोकैडो फ्रूट में कामेच्छा को बढ़ाने के गुण होते हैं. इसमें मौजूद फॉलिक एसिड से एनर्जी व स्टेमिना भी बढ़ता है.
- तरबूज में सिट्रुलिन नाम का अमीनो एसिड होता है, जो रक्त धमनियों को आराम देकर सेक्स की इच्छा को बढ़ाता है.
- एक शोध के अनुसार, केसर के इस्तेमाल से सेक्सुअल डिज़ायर बढ़ती है, इसलिए अपने भोजन में केसर को भी ज़रूर शामिल करें.
- चॉकलेट हमेशा से रोमांस व पैशन का प्रतीक रहा है. ऐसा कहा जाता है कि एक पैशनट फोरप्ले के बाद महिलाएं जितना इंडॉरफिन हार्मोन उत्पन्न करती हैं, उससे चार गुना अधिक इंडॉरफिन केवल चॉकलेट खाने से महिलाओं के शरीर में बन जाता है.
- अंडे में मौजूद विटामिन बी५ व बी६ स्ट्रेस

को कम करने व सेक्स को आसान करने में मदद करते हैं. इसके अलावा अंडा खाने से हेल्थ व फिटनेस भी बनी रहती है.

- सेब, केला, चेरीज़, नारियल, खजूर, अंजीर, अंगूर, आम, पपीता, नाशपाती, अनार, रसभरी आदि फल सेक्स पावर को बढ़ाते हैं.
- उड़द की दाल पकाकर उसमें नींबू निचोड़कर भोजन के साथ लेने, दूध में उड़द की खीर या उड़द दाल का लड्डू बनाकर खाने से कामशक्ति बढ़ती है.
- दालचीनी, अश्वगंधा व मूसली- तीनों को समभाग में लेकर कपड़छान चूर्ण बनाकर रख लें. इसे ३ ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ लेने से सेक्स पावर बढ़ता है.
- ३ ग्राम इलायची चूर्ण अनार के रस के साथ सेवन करने से कामशक्ति में वृद्धि होती है.
- रात को सोने से पहले उबले हुए दूध में शतावरी चूर्ण मिलाकर सेवन करें.
- दूध में छुहारे या अंजीर पकाकर दूध के साथ चबाकर खाना बहुत पौष्टिक होता है, जिससे सेक्सुअल डिज़ायर बढ़ता है.
- १०-१५ ग्राम उड़द की दाल रात को पानी में भिगो दें. सुबह इसको दरदरा पीसकर २५० मि.ली. दूध में डालकर

१५-२० मिनट तक पकाएं. थोड़ी-सी शक्कर भी डाल दें. फिर आंच पर से उतारकर ठंडा होने के लिए रख दें. सुबह खाली पेट खाएं.

- ५ ग्राम प्याज़ का रस, २ ग्राम घी व ३ ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें और ऊपर से एक ग्लास दूध पीएं.

### स्वप्नदोष (नाइट फॉल) के लिए घरेलू नुस्खे

- ◆ लहसुन की दो कली दरदरा कूटकर निगल जाएं. फिर थोड़ी देर बाद गाजर का जूस पीएं.
- ◆ काली तुलसी की १०-१२ पत्तियां पानी के साथ लें.
- ◆ यदि हर रोज़ नीम की पत्तियां खूब चबाकर खाएं, तो नाइट फॉल की समस्या दूर हो जाती है.
- ◆ मुलहठी को कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बना लें. इसे ३ ग्राम की मात्रा में एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर चाटें.
- ◆ इलायची के दानों का चूर्ण व शक्कर सम मात्रा में लेकर आंवले के रस में खरल करके गोलियां बना लें. १-१ गोली सुबह-शाम सेवन करें.
- ◆ १० ग्राम ताज़े आंवले का रस, १० ग्राम गिलोय का रस व चुटकीभर शिलाजीत-सभी को मिलाकर मिश्री के चूर्ण के साथ सुबह-शाम सेवन करने से स्वप्नदोष की शिकायत दूर हो जाती है.
- ◆ १०-१५ छुहारा घी में भूनकर सुबह चबाकर खाएं व ऊपर से इलायची, शक्कर व कौंच बीज का चूर्ण मिलाकर उबला हुआ दूध पीएं.

### शीघ्रपतन (प्री-इजैकुलेशन) के लिए आयुर्वेदिक रेमेडीज

- ४-५ छुहारों को दूध में उबालकर खाएं व दूध पीएं. ऐसा सुबह-शाम २-३ महीने तक करें.
- आधा-आधा चम्मच शहद, मिश्री व सफ़ेद प्याज़ का रस मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें.

## हेल्थ अलर्ट

- शक्कर, नमक, सैचुरेटेड फैट व प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन से सेक्स की इच्छा में कमी आती है।
- गरिष्ठ, अधिक मिर्च-मसालेवाले पदार्थ, तले हुए व्यंजन, चटनी, अचार, क्रीमवाले सॉसेज के सेवन से भी सेक्सुअल पावर प्रभावित होता है।

- आंवले का मुरब्बा बनाकर रख लें। २-३ मुरब्बे हर रोज ४० दिनों तक खाएं। इससे सीमन (वीर्य) गाढ़ा होता है व शीघ्रपतन की समस्या भी दूर होती है।
- २ गोली चंद्रप्रभावटी व ३ ग्राम शतावरी चूर्ण सुबह-शाम दूध के साथ लें।
- तुलसी की जड़ को सुखाकर चूर्ण बना लें। १ ग्राम तुलसी का चूर्ण व १ ग्राम अश्वगंधा का चूर्ण मिलाकर खाएं व ऊपर से गाय का दूध पीएं।
- रात को सोते समय १ चम्मच त्रिफला का चूर्ण ५ मुनक्कों के साथ लें और ऊपर से ठंडा पानी पीएं।
- सुबह खाली पेट २ छुहारे खूब चबाकर दो हफ्ते तक खाएं। फिर तीसरे हफ्ते ३ छुहारे और चौथे हफ्ते ४ छुहारे रोज खाएं। इसके साथ ही रात को सोते समय दो हफ्ते तक २ छुहारे, फिर तीसरे व चौथे हफ्ते से तीन महीने तक ४ छुहारे २५० मि.ली. दूध में उबालकर गुठली निकालकर खूब चबा-चबाकर खाएं और ऊपर से दूध पीएं।

## नपुंसकता (इंपोटेंसी) का घरेलू उपचार

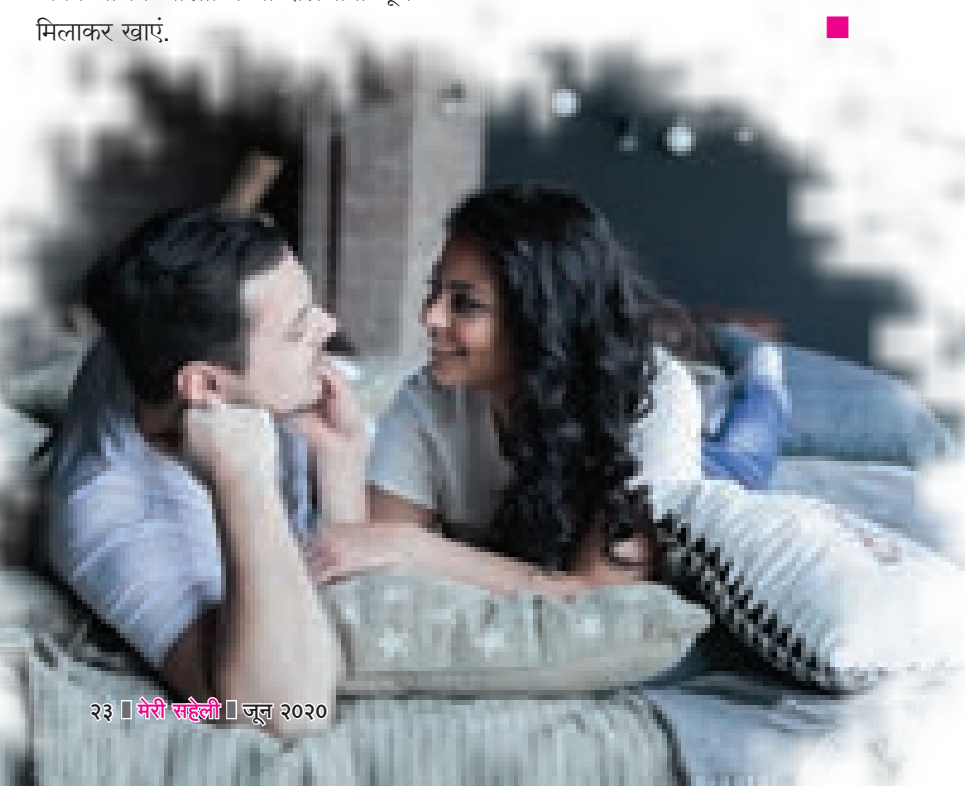
- ◆ २५ ग्राम सिंघाड़े का आटा, ५० ग्राम शक्कर, १५ ग्राम घी व पाव लीटर दूध लेकर हलवा बनाकर खाएं।
- ◆ काले तिल व गुड़ का लड्डू बनाकर नियमित रूप से खाएं।
- ◆ जायफल को घिसकर दूध में मिलाकर ३ दिन तक पीएं।
- ◆ २ चम्मच प्याज के रस में १ चम्मच शुद्ध घी मिलाकर सुबह के समय ३-४ हफ्ते तक लें।

- ◆ एक ग्लास दूध में २ छुहारे डालकर पकाएं। थोड़ा-सा केसर भी डाल दें। जब दूध आधा रह जाए, तो आंच पर से उतार लें। ठंडा होने पर छुहारे को चबा-चबाकर खाएं और ऊपर से वही दूध पीएं। पानी बिल्कुल न पीएं। इसे रात को सोने से पहले लें।
- ◆ ३०० ग्राम कढ़कस किया हुआ नारियल, १५० ग्राम नारियल का पानी, १५० ग्राम गाय का घी व ३०० ग्राम शक्कर- सब को मिलाकर धीमी आंच पर रखकर पाक तैयार करें। फिर ५-५ ग्राम दालचीनी, तमालपत्र, इलायची, जायफल, जावित्री, कालीमिर्च, सोंठ, जीरा, वायविडंग व सौंफ- सभी का चूर्ण उसमें मिलाकर पाक तैयार कर लें। ठंडा होने पर ढंक दें। इस पाक को १० ग्राम की मात्रा में हर रोज खाकर ऊपर से दूध पीएं।

## बांझपन (इंफर्टिलिटी) के लिए होम रेमेडीज

- सुबह के समय ५ कली लहसुन चबाकर ऊपर से दूध पीएं।
- १ कप गुनगुने पानी में १ चम्मच दालचीनी का चूर्ण मिलाकर १ महीने तक दिन में एक बार रोजाना लें। साथ ही अपने भोजन-नाश्ता में भी दालचीनी चूर्ण मिलाकर खाएं।

- माहवारी के समय तुलसी के बीज चबाने से या पानी में पीसकर लेने या काढ़ा बनाकर सेवन करने से कंसीव होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।
- अनार के बीज व छाल को बराबर मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर एक एयर टाइट जार में रख लें। कुछ हफ्तों तक इस मिश्रण को आधा चम्मच दिन में दो बार गुनगुने पानी से लें। साथ ही ताज़ा अनार का फल व रस भी ले सकते हैं।
- ५० ग्राम गुलकंद में २० ग्राम सौंफ मिलाकर चबाकर खाएं और एक ग्लास दूध पीएं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से इंफर्टिलिटी की समस्या दूर होती है।
- पीरियड्स के बाद एक हफ्ते तक २ ग्राम नागकेसर के चूर्ण को दूध के साथ लें।
- महिलाएं शतावरी चूर्ण को घी-दूध मिलाकर लें। इससे गर्भाशय की सारी समस्याएं दूर हो जाएंगी और वे कंसीव भी कर सकेंगी।
- प्रजनन क्षमता को बढ़ाने के लिए योग-प्राणायाम की मदद भी ले सकते हैं, जैसे- भ्रामरी प्राणायाम, योग निद्रा, हस्तपादासन, जानु शीर्षासन, पश्चिमोत्तासन, विपरीतकरणी, शोधन प्राणायाम आदि।





**क्या** आप सही ब्रा पहनती हैं? क्या आप जानती हैं कि लगभग ८०% महिलाएं गलत माप की ब्रा पहनती हैं. ब्रा का गलत चुनाव न सिर्फ आपकी अच्छी-खासी ड्रेस का लुक बिगाड़ सकता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक साबित हो सकता है. यदि आप नहीं जानतीं कि सही ब्रा कैसे खरीदें, तो समझ लीजिए ए टु जेड ब्रा सिलेक्शन गाइड आपके लिए ही है. आप ही नहीं, हर महिला को सही ब्रा खरीदने की जानकारी होनी ही चाहिए, ताकि महिलाएं गलत ब्रा पहनकर अपनी हेल्थ खराब न करें.

## ए टु जेड ब्रा सिलेक्शन गाइड

## कैसे चुनें परफेक्ट ब्रा?

बहुत टाइट या लूज ब्रा पहनने से आउटफिट की खूबसूरती बिगड़ जाती है इसलिए सही साइज़ की ब्रा का चुनाव बहुत ज़रूरी है। कैसे करें सही ब्रा का चुनाव? आइए, जानते हैं।

- \* ब्रा हमेशा ब्रांडेड लॉन्जरी स्टोर से खरीदें, उनके पास प्रोफेशनल होते हैं, जो सही ब्रा चुनने में मदद करते हैं।
- \* ब्रा खरीदते समय इस बात का ख़ास ध्यान रखें कि आपने कप और बेल्ट का सही साइज़ देखकर ही ब्रा खरीदी है, जैसे- यदि आप दुबली-पतली हैं, लेकिन आपका बस्ट साइज़ ज़्यादा है, तो आपके कप और बेल्ट के साइज़ में भी ज़्यादा फ़र्क होगा। यदि आप ३८ साइज़ की ब्रा पहनती हैं, तो आपको कप के साइज़ के हिसाब से ३८ साइज़ में भी ए, बी, सी या डी का चुनाव करना होगा।
- \* आपकी ब्रा की फिटिंग ऐसी होनी चाहिए कि शोल्डर स्ट्रैप और बेल्ट में से एक-दो उंगली आसानी से अंदर जा सके।
- \* हेवी बस्ट वाली कई महिलाओं को छोटे साइज़ की ब्रा पहनने की बजाय मिनिमाइज़र ब्रा ट्राई करनी चाहिए।
- \* इसी तरह छोटे ब्रेस्ट वाली महिलाएं बड़े साइज़ की ब्रा पहनने की बजाय पैडेड, मैक्सिमाइज़र, पुश-अप आदि ब्रा ट्राई कर सकती हैं।
- \* यदि आप बैकलेस या ऑफ शोल्डर वन पीस ड्रेस पहन रही हैं, तो उसके साथ बैकलेस ब्रा कप्स पहनें। ये ब्रेस्ट पर चिपक जाते हैं, जिससे ब्रेस्ट को सपोर्ट और बॉडी को परफेक्ट शेप मिलता है। ऐसे ज़्यादातर आउटफिट्स के साथ कप अटैच्ड होते हैं।
- \* यदि आपका बस्ट साइज़ छोटा है और आप ऐसी ड्रेस पहन रही हैं, जिसमें क्लीवेज नज़र आ रहा है, तो उस ड्रेस के साथ पुशअप ब्रा पहनें। इससे दोनों ब्रेस्ट के बीच का गैप भर जाएगा और बॉडी को परफेक्ट शेप मिलेगा।
- \* प्लस साइज़ (मोटी) महिलाओं के लिए कॉर्सेट बेस्ट ऑप्शन है। इवनिंग वेयर्स के साथ कॉर्सेट पहनने से ब्रेस्ट को सपोर्ट और अपर बॉडी का परफेक्ट शेप मिलता है।





\* कई ब्रा ऐसी भी होती हैं, जिनके स्ट्रैप को निकाला भी जा सकता है और दुबारा जोड़ा भी जा सकता है, आप अपनी सुविधानुसार ऐसी ब्रा का चुनाव कर सकती हैं.

\* ऑफिस में फॉर्मल वेयर्स के साथ हमेशा फुल कप ब्रा ही पहनें. इसके अंडरवायर्ड कप्स ब्रेस्ट को हर तरफ से सपोर्ट देते हैं और अपर बॉडी शेप में नज़र आती है.

### गलत ब्रा पहनने से हो सकते हैं ये नुकसान

\* बहुत ज़्यादा टाइट ब्रा पहनने से ब्लड सर्कुलेशन सुचारु रूप से नहीं हो पाता.

\* बहुत लूज़ ब्रा पहनने से ब्रेस्ट सुडौल नहीं रह पाते.

\* ब्रा को रोज़ाना बारह घंटे से ज़्यादा नहीं पहनना चाहिए.

### १० टाइप की ब्रा की जानकारी हर महिला को होनी चाहिए

महिलाएं ब्रा खरीदते समय कलर, फैब्रिक, स्टाइल आदि पर तो पूरा ध्यान देती हैं, लेकिन ब्रा की फिटिंग और उपयोगिता पर ख़ास ध्यान नहीं देती. ब्रा खरीदते समय सबसे ज़रूरी ब्रा की फिटिंग है. हर आउटफिट के हिसाब से सही ब्रा का चुनाव बहुत ज़रूरी है. हर महिला का फिगर तथा कपड़े पहनने का स्टाइल अलग होता है इसलिए उनकी ब्रा पहनने की ज़रूरतें भी अलग होती हैं. किस आउटफिट के साथ कैसी ब्रा पहननी चाहिए, इसकी वजानकारी हर महिला को होनी चाहिए.

#### १) मैक्सिमाइज़र ब्रा

ये ब्रा पुश-अप, पैडेड और अंडरवायर्ड होती है. स्मॉल से लेकर मीडियम बस्ट साइज़ वाली महिलाएं क्लीवेज और सपोर्ट के लिए मैक्सिमाइज़र ब्रा ट्राई कर सकती हैं. इसे आप फॉर्मल, एथनिक, पार्टी वेयर ड्रेस के साथ पहन सकती हैं.

#### २) मिनिमाइज़र ब्रा

ये फुल कप ब्रा होती है, जिसमें पैड नहीं होता. मीडियम से लेकर बड़े बस्ट साइज़ वाली महिलाओं के लिए मिनिमाइज़र ब्रा अच्छा विकल्प है. ये ब्रेस्ट को स्मॉलर लुक देती है. रोज़ पहने जाने वाले फॉर्मल व इनफॉर्मल कपड़ों के साथ मिनिमाइज़र ब्रा पहनी जा सकती है.

#### ३) अंडरवायर्ड ब्रा

ये ब्रा डेमी कप और पैडेड होती है. छोटे और मीडियम बस्ट वाली महिलाओं के लिए अंडरवायर्ड ब्रा बेस्ट ऑप्शन है. आप इसे रोज़ पहने जाने वाले फॉर्मल व इनफॉर्मल कपड़ों के साथ पहन सकती हैं, लेकिन अंडरवायर्ड ब्रा को कुछ घंटों के लिए ही पहनें, लंबे समय तक नहीं.

#### ४) टी-शर्ट ब्रा

इस पैडेड ब्रा के स्ट्रैप्स ट्रंसपेरेंट होते हैं. छोटे और बड़े दोनों बस्ट साइज़ वाली महिलाएं टी-शर्ट ब्रा पहन सकती हैं. जिम वेयर, टी-शर्ट, शीयर पार्टी वेयर के साथ आ टी-शर्ट ब्रा पहन सकती हैं.



### ५) स्पोर्ट्स ब्रा

स्पोर्ट्स ब्रा नॉन-पैडेड और नॉन-अंडरवायर्ड होती है, इसकी स्ट्रैप्स चौड़ी होती हैं. छोटे और मीडियम ब्रेस्ट के लिए स्पोर्ट्स ब्रा बेस्ट होती है. बड़े ब्रेस्ट वाली महिलाएं एक्सरसाइज के दौरान इसे अपनी नॉर्मल ब्रा के ऊपर पहन सकती हैं ताकि ब्रेस्ट को सपोर्ट और प्रोटेक्शन मिल सके.

### ६) डेली वेयर ब्रा

डेली वेयर ब्रा नॉन पैडेड और फुल कप होती है. ये कंफर्टेबल होती हैं इसलिए इसे सभी महिलाएं पहन सकती हैं. डेली वेयर ब्रा को आप रोज़ पहने जाने वाले कपड़ों के साथ पहन सकती हैं. हां, बहुत ज़्यादा ट्रांसपेरेंट कपड़ों के साथ डेली वेयर ब्रा न पहनें.

### ७) ट्यूब टॉप ब्रा

ट्यूब टॉप ब्रा स्ट्रैपलेस और नॉन-पैडेड होती है. छोटे से लेकर मीडियम ब्रेस्ट वाली महिलाएं ट्यूब टॉप ब्रा पहन सकती हैं. ट्यूब टॉप ब्रा को आप टी-शर्ट, जिम वेयर, स्ट्रैपलेस पार्टी वेयर के साथ पहन सकती हैं.

### ८) पुशअप ब्रा

पुशअप ब्रा पैडेड होती है तथा स्ट्रैप्स के साथ और स्ट्रैपलेस भी होती है. छोटे और मीडियम ब्रेस्ट वाली महिलाएं जिन्हें क्लीवेज की ज़रूरत होती है, उनके लिए पुशअप ब्रा बेस्ट ऑप्शन है. पुशअप ब्रा को आप पार्टी ड्रेस के साथ पहन सकती हैं.

### ९) ड्रेस अप ब्रा

ड्रेस अप ब्रा लेसी, डेमी-कप और नॉन पैडेड होती है. छोटे और मीडियम ब्रेस्ट वाली महिलाएं ड्रेस अप ब्रा पहन सकती हैं. ड्रेस अप ब्रा में बहुत ज़्यादा सपोर्ट नहीं होता इसलिए इसे कुछ घंटों के लिए ही पहना जा सकता है. आप इसे हनीमून के दौरान या ड्रेसी फीलिंग के लिए पहन सकती हैं.

### १०) डेमी-कप ब्रा

डेमी-कप ब्रा पैडेड ब्रा अंडरवायर सपोर्ट के साथ मिलती है. छोटे से लेकर मीडियम ब्रेस्ट वाली महिलाएं डेमी-कप ब्रा पहन सकती हैं. डेमी-कप ब्रा को रोज़ पहने जाने वाले फॉर्मल और इनफॉर्मल कपड़ों के साथ पहना जा सकता है.

### ये ब्रा भी हैं ज़रूरी

कुछ ब्रा ऐसी भी होती हैं, जिन्हें खास मौकों पर पहना जा सकता है. ऐसी ब्रा की जानकारी भी आपको होनी चाहिए.

### \* मेटर्निटी ब्रा

मेटर्निटी ब्रा फुल कप और नॉन पैडेड होती है. ब्रेस्ट फीड यानी

स्तनपान कराने वाली माओं के लिए मेटर्निटी ब्रा सही विकल्प है. मेटर्निटी ब्रा को आप नॉर्मल इनफॉर्मल वेयर के साथ पहन सकती हैं.

### \* मल्टीवेयर ब्रा

मल्टीवेयर ब्रा को आप ५ तरह से पहन सकती हैं- नॉर्मल स्ट्रैप्स, स्टैपलेस, हॉल्टरनेक, क्रॉस स्ट्रैप और ऑफ शोल्डर. ये ब्रा फुल कप, पैडेड और अंडरवायर्ड होती है. मीडियम से लेकर बड़े ब्रेस्ट वाली महिलाएं मल्टीवेयर ब्रा पहन सकती हैं. ५ तरह के विकल्प आपको इस ब्रा को कई तरह से पहनने का मौका देते हैं. मल्टीवेयर ब्रा को आप हर तरह के पार्टी वेयर, फॉर्मल व





ऑफिस वेयर के साथ पहन सकती हैं. मल्टीवेयर ब्रा को अपने कलेक्शन में ज़रूर रखें, ये आपके बहुत काम आएगी.

### ब्रा से जुड़े मिथ्स और सच्चाई

लॉन्जरी, खासकर ब्रा को लेकर हमारे मन में कई तरह के सवाल होते हैं. ब्रा के साइज़, शेप, केयर आदि को लेकर कई उलझनें होती हैं, तो कई मिथ्याएं भी होती हैं. आइए जानते हैं ब्रा से जुड़े मिथक और सच्चाई के बारे में.

#### \* लूज़ ब्रा कंफर्टेबल होती हैं

ग़लत. लूज़ ब्रा आपके फिगर को नुक़सान पहुंचाती हैं. परफेक्ट फिटिंगवाली ब्रा वही है, जो कहीं से भी लूज़ न हो. स्ट्रैप, कप, बैंड सब जगह अच्छे-से फिट बैठे.

#### \* अच्छी फिटिंग और ब्रांडेड ब्रा को लंबे समय तक इस्तेमाल किया जा सकता है

काश ये बात सच होती, पर ये सच नहीं है. अच्छी क्वालिटी की ब्रा को ज़्यादा से ज़्यादा एक साल तक इस्तेमाल किया जा सकता है. दरअसल, ब्रा जैसे-जैसे पुरानी होती जाती है, उसकी फिटिंग भी बिगड़ती जाती है.

#### \* अंडरवायर ब्रा पहनने से कैंसर होने का खतरा होता है

अब तक कोई ऐसा साइंटिफिक प्रूफ नहीं मिला है, जो ये दावा करे कि अंडरवायर या डार्क कलर की ब्रा पहनने से कैंसर होने का रिस्क बढ़ जाता है, इसलिए ये बात मन से निकाल दें और अपने लॉन्जरी कलेक्शन में हर तरह की ब्रा को शामिल करें.

#### \* ब्रांड चाहे कोई भी हो, आपकी ब्रा साइज़ एक ही होगी

ये भी एक मिथक है. चूंकि परफेक्ट ब्रा साइज़ सिलेक्ट करना थोड़ा मुश्किल काम है, तो हम ये सोचकर एक ही साइज़ की ब्रा खरीद लेते हैं कि वो फिट आ ही जाएगी. लेकिन आप ऐसी ग़लती न करें. हर ब्रांड का साइज़ अलग होता है. ये साइज़ उस ब्रांड की मॉडल की बॉडी टाइप के अनुसार तय की जाती है और हर ब्रांड की मॉडल्स अलग-अलग होती हैं, तो उनकी साइज़ भी अलग होती है, इसलिए बेहतर होगा कि ब्रा खरीदने से पहले उसे ट्राई ज़रूर करें.

#### \* हेवी ब्रेस्ट से शोल्डर में दर्द होता है

सच तो ये है कि शोल्डर पेन का ब्रेस्ट के साइज़ से कोई लेना-देना नहीं है. अगर आपको लगातार शोल्डर पेन हो रहा हो, तो एक बार ब्रा बदलकर देखें. कई बार ग़लत साइज़ की ब्रा पहनने की वजह से भी शोल्डर में पेन होता है.

#### \* व्हाइट शर्ट के साथ व्हाइट ब्रा ही पहनना चाहिए

ज़्यादातर लड़कियां यही सोचती हैं कि व्हाइट शर्ट के साथ व्हाइट ब्रा ही पहनना चाहिए, लेकिन ये सिर्फ मिथ्या है. बल्कि व्हाइट के साथ व्हाइट ब्रा पहनना तो बिल्कुल ग़लत कॉन्सेप्ट है. सही ये होगा कि आप व्हाइट के साथ अपने स्किन टोन से मैच करता हुआ ब्रा पहनें, जैसे न्यूड शेड, पेल पिंक या लाइट ब्राउन.

#### \* ब्रा को रोज़ धोने की ज़रूरत नहीं होती

ये सोच भी मिथक ही है. सच तो ये है कि आपकी ब्रा और पैटी ही आपकी स्किन के सीधे कॉन्टैक्ट में होते हैं और स्किन का परसीना-गंदगी सीधे ब्रा के संपर्क में आते हैं, इसलिए अंडरगार्मेंट्स को एक बार पहनने के बाद तुरंत ही धो देना चाहिए.

- कमला बडोनी

# मेंटल हेल्थ के लिए बेस्ट योगासन

**ब**दलती लाइफस्टाइल, भागदौड़ बढ़ते और स्ट्रेस के कारण लोगों की मेंटल हेल्थ पर भी असर हुआ है और पहले के मुकाबले अब लोगों को मानसिक समस्याएं ज्यादा होने लगी हैं. तनाव का बढ़ना, एकाग्रता की कमी, एंजायटी, डिप्रेशन और मूड स्विंग होना जैसी समस्याएं दिनोदिन बढ़ती जा रही है.

अगर मेंटल हेल्थ ठीक रखना चाहते हैं और स्ट्रेस से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो नियमित योग करें. योगासन के जरिये सभी मानसिक समस्याओं से निजात पाया जा सकता है. अनेक अध्ययनों से भी यह बात साबित हो चुकी है कि योग आपके कम्पलीट हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है.

## बालासन

### कैसे करें?

जमीन पर वज्रासन में बैठ जाएं. कमर बिल्कुल सीधी रखें. गहरी सांस लेते हुए शरीर के ऊपर के भाग को आगे की ओर झुकाएं. सिर को जमीन पर स्पर्श करें. एक मिनट तक इसी अवस्था में रहें. सांस छोड़ते हुए सिर उठाएं. धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ जाएं.

स्पेशल टिप: इस आसन को करने से नर्वस सिस्टम मजबूत होता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है.

■ माइग्रेन से परेशान लोगों के लिए भी बालासन बहुत लाभदायक है.

**अन्य फायदे:** पेट के आसपास जमा फैट को कम करने में बालासन बहुत फायदेमंद है.

■ यह आसन ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाकर तनाव को कम करता है.

■ कब्ज को दूर कर पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है.

■ बालासन करने से कूल्हे, जांघ और एंकल मजबूत होते हैं.

■ इसे करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है.

**सावधानी-** जिन लोगों को घुटने में दर्द है या जिन्हें दस्त हो रहे हों, वे इस आसन को न करें.

- दिल के रोगी और हाइपरटेंशन के मरीज़ भी ये आसन न करें.

## उत्तानासन:

### कैसे करें?

ज़मीन पर सीधा खड़े हो जाएं. दोनों हाथों को कमर पैर रखें. लम्बी सांस लें. अपने हाथों को आगे की ओर फैलाते हुए पैरों के पंजों तक ले जाएं और दोनों हाथों से ज़मीन को टच करने की कोशिश करें. ध्यान रहे कि घुटने मुड़े नहीं. ३० सेकंड तक इसी अवस्था में रहें. सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पूर्व अवस्था में आ जाएं.

**स्पेशल टिप :** इस आसन को रोजाना करने से चिंता और अवसाद दूर होता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है.

### अन्य फ़ायदे:

- अनिद्रा, थकान और सिरदर्द में आराम पहुंचाता है.
- मेनोपॉज़ के लक्षणों को काम करने में मदद करता है.

## सर्वांगासन

### कैसे करें?

ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाएं. दोनों हाथों को जांघों के पास रखें. दोनों पैरों, कूल्हे और फिर कमर को ऊपर उठाएं. सारा भार आपके कंधों पर आ जाएगा. पीठ को अपने हाथों से सहारा दें. इस दौरान आपको ध्यान रखना होगा कि आपके शरीर का पूरा भार आपके कंधों और हाथों के ऊपरी हिस्से पर हो, न कि आपके सिर और गर्दन पर. साथ ही अपने पैरों को सीधा और मजबूत रखें. लंबी गहरी सांसें लेती रहें. ३०-६० सेकंड के बाद धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ जाएं.

**स्पेशल टिप:** नियमित रूप से सर्वांगासन करने से मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है.

### अन्य फ़ायदे:

- याददाशत बढ़ती है.
- मस्तिष्क में ऑक्सीजन और रक्त का संचार सुचारु रूप से होता है.

**सावधानी:** ऊपर उठाते समय गर्दन और कमर में दर्द महसूस हो तो वहां पर तकिया का इस्तेमाल करें.

- जिन लोगों को पीठ या कमर में दर्द है, वे ये आसन न करें.

## शवासन

### कैसे करें?

पीठ के बल लेट जाएं. हाथों को शरीर से थोड़ी दूरी पर रखें. हथेलियां ऊपर की ओर खुली होनी चाहिए और पैरों के बीच में एक फुट का अंतर होना चाहिए. आंखें बंद करें. धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें. ३-५ मिनट तक इसी अवस्था में रहें. ध्यान एकाग्र करने की कोशिश करें. फिर धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ जाएं.

**स्पेशल टिप:** शवासन करने से मानसिक शांति मिलती है और थकान दूर होती है.

- याददाशत और एकाग्रता बढ़ती है.
- नियमित और सही तरह से करने पर इस आसन से दिमाग तेज़ होता है.

**अन्य फ़ायदे:** शवासन को करने से रक्त का संचार सुचारु तौर पर होने लगता है.

- बेचैनी और घबराहट के दौरान शवासन करने से तुरंत आराम मिलता है
- उच्च रक्तचाप और अनिद्रा से परेशान लोगों के लिए शवासन बहुत फायदेमंद है.

## विपरीत करनी आसन

### कैसे करें?

ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाएं. दोनों हाथों को जांघों के पास रखें. हथेलियां ज़मीन पर टच होनी चाहिए. धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाते हुए ९० डिग्री का कोण बनाएं. ध्यान रखें कि पैर बिल्कुल सीधे होने

चाहिए. आंखें बंद करें. १-२ मिनट तक इसी अवस्था में रुककर फिर पूर्वावस्था में आ जाएं.

**स्पेशल टिप:** नियमित तौर पर इस आसन को करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है.

**अन्य फ़ायदे:** यह आसन सिरदर्द और माइग्रेन में राहत पहुंचाता है.

- इसे करने से सांस संबंधी तकलीफें दूर होती हैं.
- यह आसन पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है.
- इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है.

**सावधानी:** यदि इस आसन को करते समय कमर और गर्दन में दबाव महसूस हो, तो वहां पैर तकिया लगा लें.

## चक्रासन

### कैसे करें?

शवासन में लेट जाएं. घुटनों को मोड़कर तलवों को ज़मीन पर अच्छी तरह जमाते हुए एड़ियों को कूल्हों से लगाएं. कोहनियों को मोड़ते हुए हाथों को कंधे के पीछे एक-दूसरे से थोड़ी दूरी पर रखें. लंबी सांस लें. एड़ी और हथेलियों के बल कमर को ऊपर उठाएं. सिर को अंदर की ओर रखें. धीरे-धीरे सांस छोड़ें.

**स्पेशल टिप:** इस आसन को करने से मानसिक शांति मिलती है.

- डिप्रेशन से पीड़ित मरीज़ों के लिए यह आसन बहुत लाभदायक है.

**अन्य फ़ायदे:** चक्रासन करने से फेफड़ों में खिंचाव महसूस होता है और सांस लेने में आसानी होती है.

- बांहें मजबूत होती हैं.
- चक्रासन करने से मेनोपॉज़ के दौरान होने वाली समस्याएं दूर होती हैं.

**सावधानी-** हाइपरटेंशन और दिल के मरीज़, कमर-गर्दन के दर्द से परेशान लोग इस आसन को न करें.





# इम्यूनिटी बढ़ाने के घरेलू नुस्खे व किचन टिप्स

**3I**गर आपकी इम्यूनिटी अच्छी है तो आप कई रोगों और संक्रमणों से अपने आप बचे रहसकते हैं या उनसे बेहतर तरीके से लड़ सकते हैं. यही वजह है कि फिट रहने के लिए इम्यूनिटी बेहतर रखना बेहद जरूरी है और यह आसन भी है. आपके किचन में ही ऐसी चीजें और मसाले हैं जो आपकी इम्यूनिटी को बेहतर बना सकते हैं. इन्हें अपने डायट में शामिल करें और हेल्दी रहें.

**अदरक:** इसमें एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण होते हैं जो इम्यूनिटी को बेहतर बनाते हैं. यह सर्दी-जुकाम व गले की सूजन आदि से भी आपका बचाव करती है. अदरक की चाय शहद व नींबू मिला के पियें या अदरक के टुकड़ों पे काला नमक व नींबू का रस डाल के खाने के साथ लें.

**नींबू:** विटामिन सी से भरपूर नींबू में एंटीसेप्टिक व एंटीफंगल गुण होते हैं जो आपकी इम्यूनिटी को बेहतर करते हैं. इसे किसी भी रूप में अपने खानपान में शामिल जरूर करें.

**लहसुन:** यह इम्यूनिटी को बढ़ाने में एक तरह से सप्लीमेंट का काम करता है. यह भी आपको सर्दी-जुकाम से बचाता है. इसमें अलाइसिन नाम का तत्व होता है, जो इन्फेक्शन्स और बैक्टीरिया से लड़ता है. जो लोग एक हफ्ते में लहसुन की 6 कलियां खाते हैं, उन्हें पेट के कैंसर की संभावना 50% तक कम होती है. इसे खाने में शामिल करें. अगर आपको एसिडिटी की समस्या है तो रोज सुबह खाली पेट लहसुन की दो कलियां पानी के साथ निगल जायें.



**शहद:** यह अमृत की तरह काम करता है. यह एनर्जी बूस्टर है और आयुर्वेद में इसे बेहद गुणकारी बताया गया है. यह हार्ट डिजीज़, बीपी, अस्थमा से लेकर सर्दी-जुकाम व एलर्जी तक से बचाव करता है.

**काली मिर्च:** इसमें भी एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं. विटामिन सी से भरपूर होती है, यह शरीर से जहरीले तत्वों को दूर करने का काम करती है.

**हल्दी:** यह नेचुरल एंटीसेप्टिक है और इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं. खाने में इसका नियमित प्रयोग रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है.

**दही:** यह कैल्शियम, विटामिन ई व प्रोटीन से भरपूर होता है. दही में ज़िक होता है, जिसकी कमी से इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो जाता है. यह प्रोबायोटिक है यानी गुड बैक्टीरिया दही में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. इनका नियमित सेवन इम्युनिटी बढ़ाता है. दही खाएँ इम्युनिटी बढ़ाएं.

**हींग:** इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी, एंटीबायोटिक और एंटीवायरल गुण होते हैं. जिससे हमारी इम्युनिटी बढ़ती है.

**आंवला:** यह विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है और इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाता है. नियमित रूप से सुबह आंवले कार्स व शहद मिलाकर लें, तो कई बीमारियों व संक्रमण से बचाव होता है.

**आजवाइन:** यह बेहद गुणकारी है. एक टीस्पून आजवाइन को पानी में उबालकर पीने से, बुखार, बीमारियों व इंफेक्शन से बचाव होता है.

**पालक:** इसमें आयरन, कैल्शियम काफ़ी मात्रा में होता है. पालक व अन्य हरी सब्जियों में विटामिन, मिनरल, फॉलिक एसिड व फाइबर होते हैं. हरी पत्तेदार सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो इम्यून सिस्टम को मज़बूत करके आपको हेल्दी रखती हैं. यह नई कोशिकाओं के निर्माण व डीएनए के रिपेयर में मदद करता है. यही वजह है कि इसे सुपरफूड कहा जाता है.

**लौंग:** इसमें मौजूद विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत बनाता है. यह गले के व दांतों के इंफेक्शन को कम करती है.

**गाजर:** गाजर एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

होती है, इसके अलावा यह विटामिन ए व कैरोटिनाइड का स्रोत है.

**पत्तागोभी:** यह ग्लूटामाइन से भरपूर होती है. ग्लूटामाइन दरअसल इम्युनिटी बढ़ानेवाला तत्व है.

**दालचीनी:** इसमें एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो हर तरह के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं. इसका पाउडर दही, सलाद या चाय में मिलाके भी लिया जा सकता है. अगर गले में खराश है तो चुटकीभर दालचीनी पाउडर ले के ऊपर से पानी पी लें. खांसी होने पे शहद में दालचीनी पाउडर मिलाके लें.

**टमाटर:** इसमें लाइकोपीन होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स को न्यूट्राइज़ कर देता है और कैंसर से बचाव करता है. ये एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम करने में भी सहायक होता है.

**ग्रीन टी:** शोध बताते हैं कि इसमें मौजूद पॉलीफेनॉल्स इंफ्लूएंजा के वायरस का खात्मा करने में सहायक हैं. यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है और इम्यून सिस्टम पर सकारात्मक प्रभाव डालती है.



**ओट्स/जौ:** यह कई तरह की बीमारियों व फलू से रक्षा करता है, क्योंकि इनमें बीटा-ग्लूकैन नाम का फाइबर है, जो इम्यूनिटी बढ़ाता है। जिसमें एंटीमाइक्रोबियल और एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज भी होती हैं।

**ब्लैक टी:** इसमें मौजूद अमीनो एसिड इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए ज़िम्मेदार है और यह संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है।

**तुलसी:** इसके हेल्थ बेनिफिट्स से हम सभी वाकिफ़ हैं इसीलिए इसे पूजा जाता है। यह एंटीवायरल, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइन्फ्लामेट्री है। यह सर्दी-जुकाम में राहत देती है। तुलसी की पत्तियां खाने से कई तरह के संक्रमणों से बचाव होता है और इसका काढ़ा बनाकर पीने से भी काफ़ी लाभ होता है।

**बादाम:** इसमें मौजूद विटामिन ई इम्यूनिटी को बढ़ाता है, साथ ही इसमें राइबोफ्लेविन और नायसिन भी होता है, जो स्ट्रेस से बेहतर तरीके से लड़ने में मदद करता है।

**अनार:** यह विटामिन्स, फॉलिक एसिड और एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से भरपूर है और कई तरह के कैंसर से बचाव करता है।

**सरसों का तेल:** इसमें काफ़ी मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है, जो अस्थिमा व सर्दी से राहत दिलाता है। इसका सेवन इम्यूनिटी बढ़ाता है। जिन्हें सांस की बीमारी या सर्दी की समस्या हो तो सरसों के तेल को गर्म करके उसमें लहसुन या सेंधानमक मिलाकर सीने पे लगाने से राहत मिलती है।

### **इस तरह बढ़ायें इम्यूनिटी**

रोज़ योग, ध्यान और कसरत करें।

सिगरेट-शराब का कम सेवन करें।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर चीज़ों का

सेवन करें, जैसे- नट्स, ब्रोकोली, हरी मिर्च, पपीता, संतरा, शकरकंद, कीवी, स्ट्रॉबेरी, हरी पत्तेदार सब्जियां।

जिंक इम्यूनिटी बढ़ाने व बनाए रखने के लिए बहुत ज़रूरी है। डार्क चॉकलेट, कद्दू के बीज व फलियां जिंक के बेहतरीन स्रोत हैं। इनका सेवन समय-समय पर करें।

वज़न को नियंत्रण में रखें।

जंक फूड कम खायें।

नींद पूरी लें।

स्ट्रेस कम लें।

हाईजीन का ख्याल रखें।

हाइड्रेटेड रहें, पानी भरपूर पियें।

हेल्दी सूप पियें। बेहतर होगा घर पे ही तैयार किया हुआ सूप लें, ताकि आर्टिफिशियल कलर व प्रिज़र्वेटिव से बचे रहें।

कोल्ड ड्रिंक्स की बजाय ताज़ा फलों का रस, सब्ज़ी का जूस, नींबू पानी या नारियल पानी पियें।

इम्यूनिटी बढ़ानेवाले फूड्स को डायट में शामिल करें।

डायट के चक्कर में पोषण कम ना होने दें, वर्ना इम्यूनिटी कमज़ोर होने लगेगी।

बेवजह दवाएं ना खायें और खासतौर से बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर ना लें।

डायट को बैलेंस रखने की कोशिश करें यानी आपकी थाली में तरह-तरह के रंग की सब्जियां व फल हों।

मौसम के अनुसार खाने व लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

प्रदूषण से बचाव करें।

बहुत अधिक शुगर, आर्टिफिशियल स्वीटनर व प्रोसेस्ड फूड से बचें, ये इम्यूनिटी को कमज़ोर करते हैं।

- गीता शर्मा





## बदचलन

पहली बार मैंने खुद को बेचैन पाया. मेरा ध्यान बार-बार उसी की ओर जा रहा था. देर रात तक मैं न जाने क्या-क्या सोचता रहा. मैंने महसूस किया कि रामू मास्टर की बात का इतना गहरा असर हुआ मुझ पर कि मेरा विवेक धू-धू करके जलने लगा. मन में विकृत विचार जन्म लेने लगे.



हरिगोविंद विश्वकर्मा

**उ**से लेकर मैं बुरी तरह उलझा था. ऐसा क्यों हुआ... उसने ऐसा क्यों किया... पूरे मामले को नए सिरे से समझने की कोशिश कर रहा था. मैं अभी तक सकते में था. कह लीजिए, मेरे अंदर घमासान-सा मचा था. हालांकि पछतावा भी हो रहा था और गुस्सा भी आ रहा था मुझे अपने ऊपर. उसका रिएक्शन मेरे लिए एकदम अप्रत्याशित था. कहीं उसके बारे में मेरा पूरा का पूरा आकलन गलत तो नहीं था, उसकी प्रतिक्रिया तो कुछ ऐसी ही थी. हे भगवान! तब तो बहुत बड़ा अनर्थ हो गया. कैसे हुई मुझसे यह चूक...?

दरअसल, पिछले कई साल से वह इसी मोहल्ले में रह रही थी. दो सालों पहले मां का स्वर्गवास हो गया और तब से वह अकेली ही रह रही थी. कभी-कभार घर में एक वृद्ध महिला आ जाती थी, दो-चार दिन के लिए. वह उसकी मौसी थी. पास-पड़ोस के लोगों से

वह ज्यादा घुली-मिली नहीं थी.

नौकरी मिलने से पहले मैं घर पर ही रहता था. सो, उसे रोज़ सुबह घर से जाते और शाम को वापस लौटते देखता था. कभी-कभार रात भी हो जाती थी, पर जब से मैं ड्यूटी पर जाने लगा, उसकी दिनचर्या से अनजान हो गया. हालांकि लोग कहते थे कि वह देर रात रिक्शे से उतरती देखी जाती है और महीने में चार-पांच बार तो रातभर बाहर ही रहती है और एकदम सुबह घर लौटती है.

यह भी पता नहीं कि वह क्या काम करती है या कहां काम करती है. हालांकि लोग कहते हैं कि वह यहीं पास में किसी ऑफिस में काम करती है. कुछ लोग कहते हैं कि वह टीचर है. लेकिन सच क्या है, भगवान ही जाने... यह भी कहा जाता था कि उसकी शादी को कोई पांच साल गुजर चुके हैं. शादी के दौरान ही लेन-देन को लेकर विवाद हो गया और पर्याप्त दहेज की व्यवस्था न होने से उसकी विदाई नहीं हुई, वह ससुराल ही न जा सकी.

मां के निधन के कुछ महीने बाद एक दिन अचानक वह बहुत बीमार हो गई. उसे पास के अस्पताल में भर्ती कराया गया था. वह काफ़ी सीरियस थी. उन दिनों मैं पढ़ाई पूरी करके मुंबई में नया-नया आया था. घरवालों के कहने पर मुझे भी उसे देखने के लिए अस्पताल जाना पड़ा. पड़ोसी होने के नाते मेरा फ़र्ज़ भी था. जब मैं अस्पताल पहुंचा, तो देखा उसकी मौसी रो रही थी, मैंने उन्हें ढाढ़स बंधाया. उसके लिवर में कुछ सूजन आ गई थी. शरीर बुखार से तप रहा था. उसका ऑपरेशन होनेवाला था. खून की तत्काल ज़रूरत थी, लेकिन आसपास के ब्लड बैंकों में उसके ग्रुप का खून ही नहीं था. खून देने की पहल कई लोगों ने की, पर किसी का ग्रुप भी उससे ना मिला. ब्लड डोनेशन की औपचारिक पहल मैंने भी की, हालांकि डर रहा था, क्योंकि घर में किसी से पूछा नहीं था और मामला एक अनजान लड़की को खून देने का था. मेरा संकट उस समय और बढ़ गया, जब मेरा ग्रुप उसके ग्रुप का ही निकला और न चाहते हुए भी मुझे खून देना पड़ा.

उस दिन खून देने के बाद मैं कई घंटे

अस्पताल में ही रहा. मन ही मन मना रहा था कि खून देने की खबर घरवालों को न हो. निश्चित तौर पर लोग नाराज़ होंगे. हालांकि मेरे खून देने की खबर मुझसे पहले ही मेरे घर पहुंच गई. मेरे भैया खुद अस्पताल आ गए मुझे लेने के लिए. वह किसी ज़रूरतमंद को खून देने के मेरे फ़ैसले से बहुत खुश थे. मुझे बड़ी तसल्ली हुई.

बहरहाल, ऑपरेशन के बाद वह चार-पांच दिन में ठीक भी हो गई. दो महीने में वह एकदम भली-चंगी हो गई और उसकी मौसी वापस चली गई. बीमारी के बाद उसका रूप और भी निखर आया. तकरीबन तीस साल की उम्र में कह लीजिए कि उसकी कशिश ग़ज़ब की थी. सुंदर तो इतनी थी कि देखनेवाला पहली नज़र में ही मंत्रमुग्ध हो जाए, स्वभाव से भी बहुत चंचल थी. हर किसी से बिंदास बातचीत करती और बिना किसी प्रसंग के हंस भी देती. छोटी-मोटी बातों का कभी बुरा नहीं मानती थी.

एक बार जब मैं घर में अकेला था, तभी वह आ गई और मेरे बहुत करीब आकर धीरे से 'थैंक्स' बोली. शायद खून देने के लिए मेरा शुक्रिया अदा किया.

इस बीच एक कंपनी में मुझे नौकरी मिल गई. कंपनी बहुत दूर थी. मेरी दिनचर्या घर और कंपनी के बीच सिमटकर रह गई. मैं सुबह घर से निकलता और रात को ही लौट पाता. इस दौरान मेरे मोहल्ले में क्या कुछ होता रहा, मुझे पता ही न चला... लेकिन शाम को आवारा लड़के धीरे-धीरे हमारे पड़ोस में जमा होने लगे. वह घर में होती, तो दरवाज़े के सामने ही खड़े रहते. बाहर निकलती, तो छींटाकशी करते, फ़्तियां कसते. हां, जिस दिन वह घर पर न होती, तो वहां पूरी शांति रहती. यह चर्चा आम हो गई कि दरवाज़े के सामने खड़े होनेवाले आवारा लड़कों के साथ उसका चक्कर है.

एक बार मेरे अवकाशवाले दिन पड़ोस के मास्टर घर आ गए. बात-बात में उन्होंने कहा, "वह बहुत बदमाश लड़की है. एक बार मैंने खुद आधी रात को नल के पास एक लड़के के साथ उसे आपत्तिजनक अवस्था में पकड़ा था.

उसका चाल-चलन कुछ ठीक नहीं."

उनकी बात सुनकर मैं सकते में आ गया, क्योंकि वह मोहल्ले में बेहद सम्मानित व्यक्ति थे. उनकी देखी घटना झूठ तो हो ही नहीं सकती. लिहाज़ा, उसके बारे में मेरे ख्यालात बदलने लगे. मुझे लगा, ज़रूर उसके चरित्र में कोई गड़बड़ है. अगर वह सही होती, तो आवारा लड़कों का विरोध तो करती.

ऐसी ही बातें बाद में मोहल्ले के कई और लोगों ने मुझे बताईं. अब मेरे मन में यह बात घर कर गई कि वह सचमुच चरित्रहीन है, उसका नैतिक पतन हो चुका है. हालांकि मैंने कभी उसे किसी लड़के से बात करते नहीं देखा था.

काफ़ी अरसे बाद एक दिन वह घर आई. मेरा साप्ताहिक अवकाश था. मुझे देखकर मुस्कुरा दी और 'हेलो' बोली. औपचारिक अभिवादन के बाद मैं चुप हो गया. वह सामने कुर्सी पर बैठ गई और अंग्रेज़ी अख़बार पढ़ने लगी. उसके बाद तो हर अवकाश पर मैं उसे अपने घर में अख़बार पढ़ते हुए देखने लगा. इसके बाद तो हमारी ख़ूब बात होने लगी. वह कई मसलों पर बात करती. बातचीत में काफ़ी समझदार लगती थी. हमारे बीच व्यक्तिगत बातें बिल्कुल नहीं होती थीं, इसलिए हम एक-दूसरे से अनजान ही रहे.

करीब सालभर पहले, एक दिन उसके घर के सामने जुटनेवाले लड़कों में आपस में ही मारपीट हो गई. चाकूबाज़ी में एक लड़का घायल हो गया. चर्चा थी कि लड़नेवाले दोनों लड़के उसके प्रेमी हैं और मारपीट की जड़ भी वही थी. उसी के लिए दोनों में खूनी तकरार हुई. दो दिन बाद पड़ोस के मास्टर ने बताया कि दोनों युवकों के साथ उसे रात में कई बार स्कूल के अहाते में आपत्तिजनक अवस्था में पकड़ चुके हैं.

चाकूबाज़ी की घटना के बाद पुलिस आ गई और पूछताछ के लिए उसे थाने ले गई. रात को मैं घर आया, तो पता चला कि कई घंटों से वह थाने में ही है. उसकी मौसी और घरवालों के आग्रह पर मैं एक स्थानीय नेता के साथ थाने गया और देर रात उसे वापस लिवा आया. घर आते समय वह फूट-फूट कर

रो रही थी, लेकिन मुझे लगा कि नाटक कर रही है. चरित्रवान होने का ढोंग करके मुझ पर इंग्रेशन बना रही है.

इस प्रकरण के बाद उसकी नौकरी भी छूट गई. वह घर पर ही रहने लगी. हां, महीने में कई बार मैं उसे काम से लौटते देखता था. शायद उसे पार्ट टाइम जॉब मिल गया था. कई बार मैंने भी उसे सुबह-सुबह घर लौटते देखा. मगर कभी नहीं पूछा कि वह क्या काम करती है.

अब वह साप्ताहिक अवकाश के दिन



मेरे पास और ज़्यादा वक्त गुज़ारने लगी. मैं संकोचवश कुछ बोल नहीं पाता था. वह कई चर्चित किताबों और उपन्यासों और उनके किरदारों के बारे में बात करती थी. कभी-कभार तो नामचीन विदेशी लेखकों की बात कर मुझे भी चौंका देती. विश्व साहित्य में इतना अपडेटेड होने की उसकी क्राबिलीयत का मैं कायल था. उसके चरित्र और रुचि में भारी विरोधाभास पर अक्सर हैरान होता.

एक दिन दूसरे पड़ोसी रामू मास्टर मेरे घर आ गए. वह भी उसके बारे में मास्टर की ही तरह विचार रखते थे. बात-बात में उन्होंने कहा, “पटा ली आपने भी तितली...” मैंने चौंककर उनकी ओर देखा. उन्होंने कहा, “आजकल वह आपके घर खूब आती है. अच्छा है! ऐसा मौका मिलने पर चूकना मूर्खता है!”

रामू मास्टर की बात मुझे बुरी लगी और मैंने उन्हें डांटकर चुप करा दिया, पर मैंने महसूस किया कि रामू मास्टर की बात का इतना गहरा असर हुआ मुझ पर कि मेरा विवेक धू-धू करके जलने लगा. मन में विकृत विचार जन्म लेने लगे. धीरे-धीरे मेरा अपने मन पर से नियंत्रण ढीला हो रहा था. मेरे अंदर दो व्यक्ति पैदा हो गए. एक उसकी ओर आकर्षित होता, दूसरा मना करता. उसे लेकर हमेशा ही उलझा रहता. एक दिन अचानक मन में ख्याल कौंधा, क्या वह मुझसे पटेगी! अगले पल सिर झटक दिया कि मैं क्या वाहियात सोच रहा हूँ.

मेरे चरित्र और कामदेव के बीच लंबे समय तक संघर्ष चलता रहा. फिर मैंने महसूस किया कि कामदेव चरित्र पर भारी पड़ रहे हैं. कुछ बातें न चाहते हुए भी मैं कर रहा था. मसलन, जब भी वह घर आती, तो मैं अपने दरवाज़े पर खड़ा रहता. आते-जाते उसका कोई ना कोई अंग मुझसे ज़रूर छू या टकरा जाता. इससे मुझे सुख मिलता. मुझे अपने ऊपर दया आने लगी कि मैं स्पर्श-मनोरोगी होता जा रहा हूँ. छू जाने पर उसका विशेष ढंग से हंसना और पलक झपकाना मेरी धड़कन बढ़ा देता. इन सब हरकतों से मुझे लगता, वह लिफ्ट दे रही है. इसके बावजूद मुझमें इतनी हिम्मत नहीं थी

कि कुछ कहता. मैं हरदम यही सोचता, काश! वही पहल करती, लेकिन वह आगे बढ़ने का नाम ही नहीं ले रही थी.

मेरी इस हालत के लिए रामू मास्टर जिम्मेदार थे.

एक दिन रामू मास्टर मेरे घर आए हुए थे, उसी समय वह भी आ गई और सोफे पर बैठकर अखबार देखने लगी. रामू मास्टर के चेहरे पर अर्थ भरी मुस्कान थी. थोड़ी देर बाद वह चले गए. मैं भी एक किताब निकाल कर पन्ने पलटने लगा. कमरे में नीरवता पसरी थी. मैं सोच रहा था, हमारे बीच अब तो कुछ होना ही चाहिए.

“यह आदमी आपके यहां बहुत ज़्यादा आता है क्या...?” अचानक वह बिना किसी भूमिका के बोली.

“हां, आ जाते हैं कभी-कभार.”

“आपको पता है, हमारे बारे में ये लोग क्या चर्चा करते हैं...”

“तुम्हीं बताओ न...! क्या चर्चा करते हैं...?” मैं जानने को उत्सुक हो गया.

“फ़िलहाल तो यह चर्चा है...” वह थोड़ा रुककर बोली, “कि मैं आपसे भी पट गई हूँ.”

उसकी बात सुनकर रोमांच से मेरे रोंगटे खड़े हो गए. पक्का यक़ीन हो गया कि वह मुझे निमंत्रण दे रही है. अचानक, पता नहीं कैसे, मेरा हाथ उसकी ओर बढ़ गया और उसके हाथ को मैंने नरमी के साथ पकड़ लिया. उसने भी विरोध नहीं किया.

“क्या सचमुच ऐसी अफ़वाह है...?” मैंने उसका हाथ धीरे से दबा दिया. हालांकि अंदर ही अंदर मैं डर से कांप भी रहा था.

वह हंस दी, पर इस बार उसकी हंसी फीकी-सी थी. पहली बार मुझे उसकी हंसी में व्यंग्य की गंध आई.

“तुम हंसी क्यों...?” अबकी बार मैंने उसका हाथ सहलाते हुए पूछा.

“यही कि आपको लेकर भी मैं गच्चा खा गई.” उसकी आवाज़ बहुत कठोर थी, बेहद निर्मम.

“मतलब...?” मुझे उसकी बात से

धक्का लगा.

जवाब देने की जगह उसने अपना हाथ तेज़ी से खींच लिया.

“मतलब कि आप भी ठहरे एक साधारण पुरुष, जिसे औरत चाहिए! है ना! आपके अंदर भी वासना की आग में जलता मर्द देख रही हूँ, जो मुझे पाने की जुगत में है. सोचा था, मोहल्ले में तमाम चरित्रहीन लोगों के बीच कोई ऐसा भी है, जिसे अपना मान सकती हूँ, दोस्त कह सकती हूँ, उसके पास सुरक्षित महसूस कर सकती हूँ, लेकिन साफ़ दिख रहा



है कि आपकी भी नज़र मेरे जिस्म पर है.

आज यकीन हो गया कि दुनिया के सारे मर्द एक जैसे होते हैं. औरत के भूखे, विवेकहीन, असामाजिक. स्त्री की लाचारी का फ़ायदा उठाना चाहते हैं. मौक़े की तलाश में रहते हैं. दोस्ती और हमदर्दी का ढोंग रचते हैं, जबकि होते हैं सब के सब बलात्कारी. मास्टर ने भी मुझे पाने की कोशिश की. सफल न हुआ, तो मैं चरित्रहीन हो गई. बदनाम कर दिया.” वह फूट-फूटकर रोने लगी. मुझे तो काटो तो खून नहीं... जैसे किसी ने आसमान से खींचकर ज़मीन पर ला पटक दिया हो.

वह तेज़ी से कमरे से बाहर निकल गई. मैं एकदम जड़वत, चेतनाशून्य. कोई जवाब ही नहीं सूझा. ऐसा क्यों किया उसने...? मैं तब से लगातार सोच ही रहा था कि क्या मैं उसे बहुत बुरा आदमी लगा या मैंने उसका हाथ अपने हाथ में लेकर ग़लती की? जब मुझसे इतना ही परहेज़ था, तो क्यों आती थी मेरे पास...? क्यों बैठती थी दिनभर...? मैं फिर से बड़बड़ाने लगा... जो भी हो, वह मेरे बारे में ग़लत धारणा बनाकर गई है.

शाम हो गई थी. हादसे को पूरे सात घंटे. ग़लती तो मेरी ही थी. मेरे अंतःकरण से आवाज़ आई. हां, किस हक़ से मैंने उसका हाथ पकड़ा. आख़िर मेरी भी मंशा तो ग़लत ही थी. मुझे उसके घर जाकर माफ़ी मांगनी चाहिए. मैं सोचता रहा. उसके घर जाऊं या नहीं. फिर महसूस किया कि मेरे पांव ख़ुद उसके घर की ओर बढ़ रहे हैं.

मैंने उसके दरवाज़े पर दस्तक दी. करीब पांच मिनट तक खड़ा रहा. मुझे लगा कि दरवाज़ा नहीं खोलेगी. लौट रहा था कि दरवाज़ा खुल गया. उसका चेहरा बुझा था. मुझे देख रही थी. मैं उसके बगल से घर में दाख़िल हो गया. उसने दरवाज़ा बंद किया और मेरे पास आ गई.

अचानक फिर बोल पड़ी, “प्लीज़, मुझे पाने की कोशिश न करो! दहेज़लोभी पति ने तलाक़ दे दिया. अब मेरे पास कोई और ठिकाना नहीं, सो मुझे अपनी ही नज़र में मत गिराओ. दुनिया की नज़र में पहले ही गिर चुकी हूँ. जब लोग मेरे बारे में ऊलजुलूल

बकते हैं, तो मेरी आत्मा, मेरा चरित्र मुझे दिलासा देते हैं कि लोग झूठ बोल रहे हैं. यही मेरा आत्मबल है, जो मुझे तमाम अपमान और ज़िल्लत झेलने की ताक़त देता है, इसीलिए दुनिया की परवाह नहीं करती. किसी को सफ़ाई नहीं देती. मुझे लोगों से चरित्र प्रमाणपत्र नहीं चाहिए. जिनका चरित्र ख़ुद संदिग्ध है, वे क्या दूसरों को चरित्र प्रमाणपत्र देंगे. आपके घर में मुझे सुरक्षा का एहसास होता रहा है. आपसे एक अटूट रिश्ता-सा बन गया था. आपका स्वभाव मुझे आकर्षित करता था. भावनात्मक संबल मिलता था आपसे. ओह... कितना पाक था हमारा रिश्ता. स्त्री-पुरुष संबंधों से बहुत ऊपर. मुझे लगा था इस बस्ती में एक इंसान भी है, जिसकी आत्मा निष्पाप है, अकलुष है, पर मैं यहां भी छली गई. आपसे दोस्ती का भ्रम पाल बैठी. पता नहीं इस शरीर में ऐसा क्या है कि हर पुरुष ललचाई नज़र से देखता है. सोचती हूँ, इस चेहरे, इस यौवन को नष्ट कर दूं, लेकिन मुझसे यह भी नहीं हो पाता. लड़की हालात से कितनी लाचार होती है, आप नहीं समझ सकते. मेरी पीड़ा, मेरी व्यथा भी आपके गले नहीं उतरेगी, क्योंकि आप एक पुरुष हैं. आप क्या, कोई भी पुरुष किसी नारी का दर्द नहीं समझ सकता. आज लग रहा है, दुनिया में अकेली हूँ, एकदम तन्हा. पता नहीं अब हवसियों से लड़ पाऊंगी भी या नहीं. हे प्रभु, मेरी रक्षा करना. अब मैं कहाँ जाऊँ, कहाँ मिलेगा सहारा और संरक्षण...?”

मुझसे रहा नहीं गया और मैं उसकी ओर बढ़ गया. “सॉरी... मुझसे ग़लती हो गई. तुम्हें समझ ही न पाया. प्लीज़ माफ़ कर दो. मैं तो तुम्हारा दोस्त बनने के भी क़ाबिल नहीं. हो सके, तो मुझे माफ़ कर दो प्लीज़...” कहना चाहा कि आओ जीवन का आगे का सफ़र साथ मिलकर तय करें, अगर तुम्हें मंज़ूर हो, तो... तुम्हें सहारा और संरक्षण देने में मुझे गर्व महसूस होगा, लेकिन ये वाक्य जुबान से निकले ही नहीं.

वह चुप हो गई थी. मैं उसे सामान्य होने का मौक़ा देना चाहता था. सो वापस हो लिया. इस बार मैंने ख़ुद को हल्का महसूस किया.





## घर के ज़रूरी सामान को कैसे करें सैनिटाइज?

**को**रोना वायरस ने पूरी दुनिया को अपनी चपेट में लिया है. इस महामारी के दौरान लोग अपने घरों में ज़रूरी और अन्य सामान को लाने से घबरा रहे हैं. कहीं वे कोरोना संक्रमित तो नहीं हैं. कोरोना के संक्रमण से बचने के लिए वे फल, सब्जियां और खाने की दूसरी चीज़ों को सैनिटाइज करने में लगे हैं.

दरअसल, लोगों के मन में यह बात पूरी तरह से बैठ गई है कि फल, सब्जियों और दवाओं जैसी आवश्यक चीज़ों को सैनिटाइज करने से उसमें मौजूद वायरस मर जाते हैं, जबकि यह बिल्कुल भी सच नहीं है. आइए हम आपको बताते हैं कि घर में मौजूद ज़रूरी सामान को किस तरह से सैनिटाइज करें?

### फल और सब्जियां

दुकान से खरीदी गई फल और सब्जियों पर कोरोना वायरस के एक्टिव रहने की संभावना ६-८ घंटे तक होती है. अगर इन फलों व सब्जियों को किसी गरम जगह या धूप में रखते हैं, तब भी यह वायरस फलों और सब्जियों पर ४ घंटे तक मौजूद रहता है. इसलिए दुकान से फल व सब्जियां खरीदकर के लाने के बाद उन्हें बैग सहित बालकनी/

धूप में कम-से-कम चार घंटे तक रखने के बाद ही अच्छी तरह धोकर फ्रिज में रखें.

- ◆ बैग से सामान निकाल लें. बैग यदि पेपर का है, तो सामान निकालकर बैग को तुरंत घर से बाहर रखें.
- ◆ कपड़े के थैले को १-२ घंटे पानी में भिगोकर रखें. बाद में साबुन से धोकर धूप में सुखाएं.
- ◆ फल, सब्जियां और खाने की अन्य चीज़ों को गरम पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखें. फिर रगड़कर अच्छी तरह साफ़ करें.
- ◆ खाने के सामान को बेकिंग सोडा मिलाए हुए गरम पानी से धोएं.

### फल और सब्जियों पर सैनिटाइजर का इस्तेमाल करना कितना सही है?

- ◆ कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के लिए बहुत से लोग फल, सब्जियों और खाने की अन्य चीज़ों को केमिकल बेस्ड लिक्विड से साफ़ करते हैं. लेकिन खाने के सामान पर केमिकल बेस्ड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करने की ज़रूरत नहीं है. सैनिटाइजर में ऐसे केमिकल्स मिलाए जाते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक होती हैं. इसके अलावा अभी तक इस बात का भी

कोई प्रमाण नहीं मिला है कि सैनिटाइजर फल और सब्जियों पर मौजूद वायरस को मार सकता है.

- ◆ सैनिटाइजर का उपयोग केवल शरीर के बाहरी अंगों (हाथ-पैर), धातु और स्टील के सामान पर करना फायदेमंद है. फलों व सब्जियों पर केमिकल का छिड़काव करने पर वे सेहत के लिए नुकसानदायी हो सकते हैं.
- ◆ सैनिटाइजर का इस्तेमाल केवल उन्हीं सामान या चीज़ों पर किया जाता है, जो एक बार इस्तेमाल करने के बाद नष्ट कर दी जाती हैं.
- ◆ गरम पानी में ऐसे कंटेन्स होते हैं, जो कीटाणुओं को मारने में सक्षम होते हैं. फिर यदि आप चाहें तो गरम पानी में पोटेशियम परमैंगनेट की एक बूंद डालकर खाने की चीज़ों को सैनिटाइज कर सकते हैं. खाने के सामान को इस्तेमाल करने का ये सबसे सुरक्षित और पॉकेट-फ्रेंडली तरीका है.
- ◆ अगर घर में पोटेशियम परमैंगनेट नहीं है, तो उसकी जगह बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं. बेकिंग सोडा का उपयोग गरम पानी में करें. ऐसा करते समय मास्क ज़रूर पहनें.



## फल व सब्जियों को साफ करने के लिए वेजीटेबल सैनिटाइजर का इस्तेमाल कितना उचित है ?

- ◆ यदि इन वेजीटेबल सैनिटाइजर में पोटेशियम परमैंगनेट शामिल है, तो इनका इस्तेमाल किया जा सकता है, अन्यथा नहीं.

### केले और प्याज़

- ◆ खाने की अधिकतर चीज़ों को गरम पानी में डुबोकर रखा जा सकता है और धोया जा सकता है, पर केला और प्याज़ जैसी वस्तुओं को धोना संभव नहीं है. इन्हें एक ऐसे बंद स्थान पर रखना चाहिए, जहां पर धूप सीधे इन पर न पड़े.
- ◆ उपयोग करने से ३-४ घंटे पहले इन्हें वहां से निकालकर खुली हवा में रखें. ऐसी सब्जियों को न तो तुरंत पकाएं और न ही ऐसे फलों को तुरंत खाएं.

### दवाएं

- ◆ दवाओं की स्ट्रिप्स को सैनिटाइज करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि अभी इस बात का कोई प्रमाण नहीं मिला है कि दवाओं की स्ट्रिप्स को सैनिटाइज करने पर उनमें मौजूद वायरस मर जाते हैं.
- ◆ उन्हें सैनिटाइज करने की बजाय एक बॉक्स संभालकर रूम टेम्परेचर पर रखें.
- ◆ खरीदने के बाद भी तुरंत दवाएं न खाएं, क्योंकि उन्हें भी अनगिनत लोगों ने छुआ होगा.
- ◆ दवाओं की स्ट्रिप्स को धूप में रखने की भूल न करें. धूप में रखने से उनका असर कम हो जाता है.

### दूध और पनीर

- ◆ उपरोक्त चीज़ें अगर पैकड हैं, तो उन्हें घर में लाने के तुरंत बाद साबुनवाले पानी से धोएं. फिर बर्तन में निकालकर आउटर पैकेट को घर से बाहर रखें. ऐसा करते समय मास्क जरूर पहनें.
- ◆ इन आउटर पैकेट को खुली जगह या खुले कूड़ेदान में फेंकने की बजाय ढक्कनवाले कूड़ेदान में फेंकें, ताकि यदि कोई वायरस इनमें मौजूद हो, तो वह किसी दूसरे व्यक्ति के संपर्क में न आ सके.

- ◆ प्लास्टिक, धातु और कोल्ड ड्रिंक्स की कैन में ये वायरस २४-४८ घंटे तक जिंदा रहते हैं, इसलिए दूध और पनीर को दुकान से लाने के बाद तुरंत फ्रिज में न रखें, बल्कि रूम टेम्परेचर पर ऐसी जगह में रखें, जहां पर घर का कोई सदस्य न जाए.

## होटल या रेस्टोरेंट से मंगाया हुआ खाना और उसे पैक किया बॉक्स

- ◆ कुकड फूड पहले से ही तेज़ आंच पर पकाया जाता है और इतनी तेज़ आंच पर कोई भी वायरस जिंदा नहीं रहता है.
- ◆ पैकिंग और डिस्ट्रीब्यूशन की प्रक्रिया में खाना अनेक हाथों से होकर गुजरता है, इसलिए बाहर से खाना मंगाने बचें.
- ◆ यदि मंगाना ही है, तो इस बात का ध्यान रखें कि पैकिंग कैसी है.
- ◆ खाने को बॉक्स से निकालकर बॉक्स तुरंत घर से बाहर रखें.

### नए कपड़े और जूते

- ◆ बाहर जाने के लिए इस्तेमाल किए गए जूतों को कोई भी घर के अंदर नहीं पहनता है. यदि कोई ऐसा करता भी है तो उसे इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हो सकता है बाहर जाने पर कहीं उसका पैर किसी संक्रमित व्यक्ति के थूक पर या किसी दूषित जगह पर भी पड़ा होगा, जिससे उसे संक्रमण हो सकता है.
- ◆ नए कपड़े और जूतों को घर पर लाने के तुरंत बाद आंगन या बालकनी में कम-से कम ४८ घंटे तक रखें.

## डाक से आनेवाले पत्र और कुरियर

- ◆ डाक से आनेवाले पत्र और कुरियर को खोलने से पहले सीधे धूप में रखना चाहिए.
- ◆ अगर वे डॉक्युमेंट्स कागज़ के हैं, तो उन्हें कम-से-कम ३-४ घंटे तक धूप में रखें.
- ◆ कुरियर में यदि मेटल या प्लास्टिक का सामान है, तो उसे सैनिटाइजर से साफ़ करें.
- ◆ कुरियर लेते समय इस बात का ख़ास ख़याल रखें कि डाकिया या कुरियरवाले द्वारा दी गई रसीद पर हस्ताक्षर करते वक़्त अपने पैर का इस्तेमाल करें.

## कैश, न्यूजपेपर्स, किताबों और स्टेशनरी का सामान

- ◆ वायरस अधिक समय तक कैश, न्यूजपेपर्स, किताबों और स्टेशनरी के सामान पर नहीं रहते हैं और न ही जीवित रहते हैं, इसलिए इन्हें सैनिटाइज करने का कोई फ़ायदा नहीं है.
- ◆ लेकिन सुरक्षा के उद्देश्य से इन चीज़ों को उपयोग में लाने से २-३ घंटे पहले बाहर ज़रूर रखें.
- ◆ प्लास्टिक या मेटल के स्टेशनरी के सामान (पैन, पेंसिल बॉक्स आदि) को ज़रूर सैनिटाइज करें.

## बाहर जाने पर रखें इन बातों का ख़ास ख़याल

- ◆ यदि आप कैटीन में खाने के लिए जा रहे हैं, तो अपना व्यक्तिगत कप, ग्लास, चम्मच और प्लेट यूज़ करें.
- ◆ ऑफिस में दूसरे लोगों का चार्जर और पावर बैंक इस्तेमाल न करें.
- ◆ सहयोगियों की स्टेशनरी यूज़ करने से बचें. विशेष रूप से पैन, पेंसिल, रबर, स्टेपलर आदि.
- ◆ घर-ऑफिस की सीढ़ियां चढ़ते-उतरते समय रेलिंग और लिफ्ट के बटन को न छूएं. अगर उन्हें छुआ है, घर आने के बाद तुरंत हाथों को साबुन से धोएं या फिर सैनिटाइजर से क्लीन करें.
- ◆ घर से बाहर निकलने से पहले अपने साथ सैनिटाइज किए हुए वाइप्स/टिशू ज़रूर रखें.
- ◆ मास्क लगाकर ही घर से बाहर निकलें.

## बाहर से आने के बाद सबसे पहले क्या करें ?

- ◆ जूतों को घर से बाहर ही उतारें. फिर घर के अंदर आएं.
- ◆ अपने चश्मे, पैन और मोबाइल को सैनिटाइजर से अच्छी तरह साफ़ करें.
- ◆ कपड़ों को साबुन के घोल में १-२ घंटे तक डुबोकर रखें. पानी में खंगालकर धूप में सुखाएं.

– पूनम नागेंद्र शर्मा

# जश ए मुहब्बत

जश ए मुहब्बत मनाने की ये रुत  
है... कुछ और करीब आने का है ये  
मौसम... तपते रेगिस्तान सा मन है  
ये प्यासा... बरसती बूँदों सा तुम्हारा  
बदन... धूप तेज़ है बेदर्द ज़माने की...  
ख्वाहिश है अब तुम्हारे मखमली  
गोसुओं में समाने की, दुशवारियाँ बहुत  
हैं इस दुनिया में, चाहत है तुम्हारी  
और बस तुम्हारे दिल में बस जाने की!

सौजन्य: NW















# कम्पलीट होम केयर एंड होम क्लीनिंग सॉल्यूशन्स

**3A** पका घर प्यार की खुशबू से यूँ ही महकता रहे, इसके लिए ज़रूरी है कि घर और घर से जुड़ी हर चीज़ का पूरी तरह से ख्याल रखा जाए. यहां हम होम केयर के ऐसे ही ईजी टिप्स दे रहे हैं, जिससे घर और घर की चीज़ों का ख्याल रखना आसान होगा. कपड़ों के दाग-धब्बे हों या फिर घर को साफ़-सुथरा रखना हो, हर समस्या का आसान उपाय आपको यहां मिल जाएगा.

- डस्टिंग करने की बजाय गीले स्पॉन्ज या कपड़े से धूल साफ़ करें, क्योंकि डस्टिंग से वही धूल वापिस जमा हो जाती है.
- मच्छरों को भगाने के लिए संतरे के सूखे छिलकों को जलाएं.
- कमरे में यदि सिगरेट की बदबू आ रही है, तो किसी खुले बर्तन में सिरका डालकर रख दें, बदबू चली जाएगी.
- २ टेबलस्पून लेमन ऑयल, २ कप मिनरल ऑयल मिलाकर एक स्प्रे बोतल में भर लें. इससे आप अपने फर्नीचर को पॉलिश कर चमका सकते हैं.

- बाथरूम की टाइल्स साफ़ करने के लिए एक कप नमक, एक कप बेकिंग पाउडर और एक कप सिरका मिक्स कर लें. इसका पेस्ट बनाकर एक स्पॉन्ज से टाइल्स पर लगा दें. कुछ देर बाद स्पॉन्ज को नींबू के रस में भिगोकर उसे साफ़ कर दें.
- नींबू के छिलकों को सुखाकर पीस लें. कपड़े भिगोते समय १ टेबलस्पून छिलके का पाउडर भी डाल दें. कपड़ों की मैल तो आसानी से निकल ही जाएगी, कपड़ों की चमक भी बढ़ जाएगी.
- कपड़ों में नील करते समय पानी में चुटकीभर नमक डाल दें. इससे कपड़ों में नील के धब्बे नहीं पड़ेंगे.
- ऊनी कपड़ों पर से तेल का दाग हटाने के लिए दागवाली जगह पर दही रगड़कर एक तरफ़ थोड़ी देर के लिए रख दें. कुछ समय बाद धो लें.
- अगर कपड़ों में पान का दाग लग जाए, तो दाग पर नींबू का रस लगा दें. थोड़ी देर बाद उन्हें डिटरजेंट से धो लें.
- सफ़ेद कपड़ों से पीलापन दूर करने के लिए फिटकरी मिले पानी में कपड़े को थोड़ी देर भिगोकर फिर धोएं.
- यदि सफ़ेद शर्ट पर कीचड़ के दाग लग जाएं, तो आलू उबले पानी को लें और उसमें दाग लगी शर्ट को थोड़ी देर के लिए भिगो दें. फिर उसे डिटरजेंट से साफ़ कर लें. दाग दूर हो जाएंगे.
- जब कभी अधिक दिनों के लिए घर से बाहर जाना हो, तो कालीन को लपेटते समय उसमें तंबाकू के कुछ पत्ते रख दें. इससे उसमें कीड़े नहीं लगेंगे.
- सरसों के तेल में मिट्टी का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर उससे लकड़ी के फर्नीचर को साफ़ करें. फर्नीचर चमक उठेगा.
- टॉयलेट के पॉट से दाग हटाने के लिए उस पर सफ़ेद सिरका डालकर साफ़ करें.
- घर में दो डस्टबीन रखें. एक सूखे कचरे के लिए और एक गीले कचरे के लिए. गीले कचरे के लिए जो डस्टबीन इस्तेमाल होता है, उसमें हमेशा पॉलिथिन बैग लगाएं, ताकि वो साफ़-सुथरा रहे और उससे बदबू न आए.
- कमरे में पेंट करवाने से पहले यदि ज़मीन पर मिट्टी के तेल से पोंछा लगा दिया जाए, तो ज़मीन पर गिरे रंग के धब्बे आसानी से साफ़ हो जाएंगे.
- अगर कपड़ों पर चुड़ंगम चिपक जाए, तो उस पर थोड़े बर्फ़ के टुकड़े रख दें, फिर उसे हटाएं, चुड़ंगम आसानी से निकल जाएगी.
- कंबल धोते समय १ टेबलस्पून ग्लिसरीन पानी में मिला देने से कंबल मुलायम रहता है.
- सफ़ेद चीज़ें अक्सर समय के साथ पीलापन पकड़ने लगती हैं. उनकी सफ़ेदी वापस लाने के लिए ४ कप गर्म पानी में आधा कप ब्लीच और १/४ कप बेकिंग सोडा मिलाएं. स्पॉन्ज की मदद से सामान पर लगाकर १० मिनट तक रहने दें. अच्छी तरह से धोकर सुखा लें.
- सॉफ़्ट टॉयज़ मशीन में धोते वक़्त उन्हें पिलो कवर में डालकर धोएं. टॉयज़ खराब नहीं होंगे.
- एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को पानी में घोलकर पेड़-पौधों में डालें. पेड़ हेल्दी होंगे.
- मोमबत्ती का इस्तेमाल अधिक देर तक करने के लिए ग्लास में पानी डालें और उसमें रखकर मोमबत्ती जलाएं.

## किचन टिप्स

- साबूत दालों को जल्दी गलाने के लिए कुकर में दालों के साथ एक टुकड़ा





सुपारी का भी डाल दें.

- लहसुन छीलने से पहले उन्हें धूप में रखें, फिर हथेली पर थोड़ा तेल लगाकर उन्हें रगड़ दें. लहसुन आसानी से छिल जाएगा.
- यदि नमक में थोड़े से कच्चे चावल डाल दिए जाएं, तो नमक चिपचिपा नहीं लगेगा और उसमें गुठली भी नहीं पड़ेगी.
- कॉफी पाउडर के डिब्बे में थोड़े-से चावल सूती कपड़े में बांधकर रख दें. चावल नमी सोखकर कॉफी पाउडर को जमने नहीं देगी.
- रोटियों के साथ एक टुकड़ा अदरक रखने से वे देर तक नरम व स्वादिष्ट रहेंगी.
- गेहूं के डिब्बे या अन्य अनाज में अगर २-४ साबूत प्याज़ डाल दें, तो उसमें कीड़े नहीं लगते.
- झयफ्रूट्स में कालीमिर्च के दाने रखने से वे खराब नहीं होते.
- यदि थर्मस में से बदबू आ रही हो या वह गंदा हो गया हो, तो उसमें सिरका भरकर रातभर रख दें. सुबह साफ़ कर लें.
- ग्रेवीवाली सब्ज़ी की रंगत यदि लाल रखनी हो, तो छौंक लगाते समय तेल या घी में सबसे पहले लाल मिर्च पाउडर डालकर

भून लें, फिर अन्य सामग्री डालें.

- किचन में खाना बनाने के बाद सफ़ाई के लिए पानी और नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर साफ़ करें. इससे बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे और किचन में किसी तरह की बदबू भी नहीं रहेगी. आप चाहें तो नींबू-पानी के इस क्लीनर को एक बोतल में भरकर रख लें और जब-जब ज़रूरत पड़े इस्तेमाल करें.

### क्रिक होम क्लीनिंग टिप्स

- बेडरूम, लिविंग रूम, किचन व बाथरूम के शेल्फ्स और कैबिनेट्स को साफ़ करने से पहले सारा सामान निकाल लें.
- शेल्फ्स और कैबिनेट्स को अंदर-बाहर और ऊपर-नीचे शैंपू/डिटर्जेंट मिले पानी से साफ़ करें और हैंडल को दूधब्रश से क्लीन करें.
- उनके कोनों व हैंडल को दूधब्रश की मदद से साफ़ करें.
- सामान रखते समय एक्सपायर्ड और गैरज़रूरी चीज़ों को हटा दें.
- बच्चों के सॉफ्ट टॉयज़ को कपड़ेवाले बैग में भरकर वॉशिंग मशीन में धोएं.

- मैट्रेस और सोफे की सुरक्षा के लिए वॉशेबल मैट्रेस पैड और सोफे कवर का इस्तेमाल करें.
- मैट्रेस, सोफा, काउच में जमी धूल-मिट्टी को निकालने के लिए उन्हें २०-२५ दिन में एक बार वैक्यूम क्लीनर से साफ़ करें.
- कुशन व रग्स को १५ दिन में एक बार और कार्पेट को महीने में एक बार वैक्यूम क्लीनर से साफ़ करें.
- बेड व काउच के नीचे की जगह और अन्य कोनों (जहां पर रेग्युलर सफ़ाई नहीं होती) को १५ दिन में एक बार ज़रूर साफ़ करें.
- पर्दों पर जमी धूल-मिट्टी को वैक्यूम क्लीनर से निकालें. फिर धोएं. ऐसा करने से परदे को धोने में कम मेहनत और समय लगेगा.
- यदि आपके घर में सीढ़ियां हैं, तो सफ़ाई की शुरुआत वहीं से करें. सीढ़ियों की सफ़ाई होममेड फ्लोर क्लीनर से करें.
- फ्रिज, माइक्रोवेव आदि में पड़े दाग-धब्बों को निकालते समय उन्हें ज़ोर-ज़ोर से रगड़ें नहीं, बल्कि गीले स्पॉन्ज से निकालें.
- इलेक्ट्रॉनिक सामान का इस्तेमाल करने के बाद तुरंत साफ़ न करें, बल्कि स्क्रीन को

डार्क व ठंडा होने दें, तब स्क्रीन पर पड़े दाग क्लीयर दिखाई देते हैं।

- इलेक्ट्रॉनिक सामान को माइक्रो फाइबर क्लॉथ या लो-लिट वाइप्स से क्लीन करें।
- डायरेक्ट स्क्रीन को गीले कपड़े से पोंछने की बजाय रेडीमेड सोल्यूशन से साफ करें।

## किचन क्लीनिंग

- गैस पर जमी चिकनाई और दाग-धब्बों को माइल्ड क्लीनर से साफ करें।
- बर्नर और नॉब को गरम पानी में थोड़ा-सा डिटर्जेंट डालकर टूथब्रश से साफ करें। पूरी तरह से सूखने के बाद ही लगाएं।
- सिंक पर जमी चिकनाई, भोजन और पानी के धब्बों को निकालने के लिए उसमें बेकिंग सोडा डालकर ३-४ मिनट तक रखें। स्पॉन्ज से रगड़कर साफ करें।
- गुनगुने पानी में थोड़ा-सा व्हाइट विनेगर मिलाकर सिंक को साफ करें। सिंक पर पड़े धब्बों को मिटाने के लिए यह बेस्ट होममेड क्लीनर है।
- किचन की चिमनी, एग्जॉस्ट फैन और स्विच बोर्ड को साफ करने से पहले अनप्लग करें।
- उन्हें शैंपू मिले पानी में भिगोए हुए स्पॉन्ज से साफ करें। पूरी तरह से सूखने के बाद ही लगाएं।
- बर्तन धोनेवाले स्क्रबर/स्पॉन्ज को १५-२० दिन में बदल लें। हाइजीन के उद्देश्य से भी सबसे अधिक बैक्टीरिया उसमें ही पनपते हैं। इसलिए काम खत्म होने के बाद इसे सूखने के लिए रखें।

## बाथरूम की सफाई ऐसे करें

- टाइल्स, वॉश बेसिन, बाथटब और

टॉयलेट पॉट को साफ करने के लिए अच्छी क्वालिटीवाले क्लीनर और ब्रश का प्रयोग करें।

- इनके आसपास के किनारों को क्लीनर और ब्रश से अच्छी तरह से साफ करें।
- नल और शॉवर पर जमी धूल-मिट्टी को डिटर्जेंट/शैंपू मिले पानी या विनेगर मिले पानी से साफ करके कपड़े से पोंछें।
- एग्जॉस्ट फैन और लाइट के स्विच को अनप्लग करके क्लीन करें। फ्रिज
- फ्रिज को साफ करने से ३-४ घंटे पहले अनप्लग करें। रूम टैम्परेचर पर आने के बाद ही साफ करें।
- बासी खाने की दुर्गंध और दाग-धब्बों को दूर करने के लिए होममेड केमिकल फ्री क्लीनर और माइक्रो फाइबर क्लॉथ का इस्तेमाल करें।
- फ्रीज़र, शेल्फ्स, ड्रॉअर्स, रैक्स और कंटेनर्स को उपरोक्त क्लीनर्स से साफ करें। यदि ये शेल्फ्स आदि कांच के हैं, तो ठंडे पानी से धोएं और फाइबर के हैं, तो गरम पानी से साफ करें।

- होममेड क्लीनर बनाने के लिए १ लीटर पानी में आधा कप विनेगर मिलाएं। चाहे तो पानी में नींबू का रस मिलाकर भी लेमन-वॉटर क्लीनर बना सकते हैं।

## माइक्रोवेव

- सफाई करने के लिए होममेड क्लीनर या फिर रेडीमेड माइल्ड क्लीनर का प्रयोग करें।
- होममेड क्लीनर बनाने के लिए आधा लीटर पानी में १ कप सोडा बाई कार्बोनेट मिलाकर पतला घोल बनाएं।
- इस क्लीनर से अवन को साफ करके ४-५ घंटे तक ऐसा ही रहने दें। बाद में गीले माइक्रो फाइबर क्लॉथ से पोंछ लें।
- ३ ग्लास पानी में १ नींबू का रस और १ टीस्पून बेकिंग सोडा मिलाकर घोल बनाएं। इससे माइक्रोवेव को साफ करें।
- माइक्रोवेव की सफाई के लिए स्टीम प्रोसेस सबसे अच्छा तरीका है। स्टीम प्रोसेस के लिए पानी से भरे माइक्रोसेफ बाउल में १ नींबू का रस डालकर माइक्रोवेव ऑन करें। २-३ मिनट बाद





माइक्रोवेव को बंद करके २० मिनट तक ऐसे ही रहने दें. बाद में माइक्रो फाइबर कपड़े से पोंछ लें.

- माइक्रोसेफ बाउल में २ कप पानी और थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां डालकर अधिकतम तापमान में १०-१५ मिनट तक रखें. बाद में माइक्रोवेव को बंद करके १ घंटे तक ऐसे ही रहने दें.
- माइक्रोवेव को साफ करने के बाद १ घंटे तक खुला रखें, ताकि खाने और क्लीनर की गंध निकल जाए.

## वॉशिंग मशीन

- मशीन की ट्यूब में कपड़े धोते

समय मिट्टी के कण फंस जाते हैं, इसलिए महीने में एक बार मशीन को बिना कपड़े के गरम पानी में २ कप नींबू का रस और १ कप व्हाइट विनेगर डालकर चलाएं.

- मशीन के पाइप में जमा गंदगी और अंदरूनी हिस्से की सफाई हर तीन महीने में करें.
- यदि सफाई के लिए रेडीमेड क्लीनर का प्रयोग कर रहे हैं, तो ऐसे क्लीनर का इस्तेमाल करें, जिनमें स्ट्रॉन्ग केमिकल न हों.
- अंदर-बाहर से मशीन की सफाई करने के बाद उसे १-२ घंटे तक खुला छोड़ दें, ताकि उसके अंदर की नमी पूरी तरह से सूख जाए.

## कैसे करें गैजेट्स की सफाई ?

**टैबलेट:** जर्नल ऑफ अप्लाइड माइक्रोबायोलॉजी में छपी एक स्टडी के अनुसार, टच स्क्रीन होने के कारण टैबलेट पर हमारे हाथों के ज़रिए लगभग २३% तक जर्म्स आसानी से पहुंच जाते हैं.

**क्लीनिंग टिप:** टैबलेट (या किसी भी टच स्क्रीन) को ग्लास क्लीनर से साफ करने की बजाय स्क्रीन क्लीनर या सॉफ्ट कपड़े से साफ करें.

**सेल फोन:** वर्ष २०११ में लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन में हुए एक अध्ययन के अनुसार, हर छह में से एक सेल फोन में फीकल मैटर (मल पदार्थ) होते हैं. अधिकतर लोग टॉयलेट में सेल फोन का यूज करते हैं और फ्लश करते समय लाखों विषैली बूंदें हवा में उड़ती हैं, जिनमें से कुछ सेल फोन में भी चली जाती हैं.

**क्लीनिंग टिप:** मोबाइल को हर दूसरे

दिन यूवी सेल फोन सेनिटाइज़र से साफ करें.

**ईयरफोन:** सिलिकॉन और फोम की कवरिंग वाले ईयरफोन पर जल्दी धूल-मिट्टी जमा होती है, इसके अलावा कान में जमे वैक्स और परसिने से भी ईयरफोन गंदे होते हैं.

**क्लीनिंग टिप:** इन्हें छोटे ब्रश या सेल फोन सेनिटाइज़र से साफ करें. फोमवाली कवरिंग को अलग से धोएं.

**कंप्यूटर माउस और कीबोर्ड:** यूनिवर्सिटी ऑफ अरिज़ोना के माइक्रोबायोलॉजिस्ट चार्ल्स पी. जेरबा द्वारा किए गए एक अध्ययन से यह साबित हुआ है कि कंप्यूटर के कीबोर्ड और माउस टॉयलेट सीट की तुलना में पांच गुना अधिक गंदे होते हैं, जिन्हें हम महीनों तक साफ नहीं करते.

**क्लीनिंग टिप:** महीने में एक बार कीबोर्ड और माउस को अनप्लग करके माइल्ड क्लीनर से साफ करें.

**रिमोट कंट्रोल:** यूनिवर्सिटी ऑफ वर्जिनिया स्कूल ऑफ मेडिसिन में हुए शोध से यह साबित हुआ है कि टिशू बॉक्स और टॉयलेट हैंडल आदि हाउसहोल्ड सामान की तुलना में रिमोट कंट्रोल पर अधिक जर्म्स होते हैं. ३०% से अधिक रिमोट्स को टेस्ट करने पर उनमें कोल्ड वायरस पाए गए.

**क्लीनिंग टिप:** सप्ताह में एक बार रिमोट कंट्रोल को एयरब्रश कंप्रेसर से साफ करके वाइप्स से पोंछें.





# ग्लोइंग और प्रॉब्लम फ्री स्किन के लिए होम रेमेडीज

एक ख्वाब, मोती-सा शफ़फ़ाफ़... एक ख्याल तेरा, चांद-सा बेदाग़... महकता चंदन, तेरा बदन... आफ़ताब-सा रौशन तेरा तन... फ़रिश्ते भी छुप-छुपकर देखते हैं तुझे... कभी ताजमहल, तो कभी कयामत कहते हैं तुझे... तेरी एक नज़र पर लाखों गुलाब खिल उठते हैं... तेरे एक लफ़्ज़ पर हज़ारों कंवल महक उठते हैं... मखमली काया तेरी, जैसे संगमरमर कोई... रेशमी जुल्फ़ें तेरी जैसे काली घटा कोई...

## स्किन केयर टिप्स

आपकी स्किन हमेशा ख़ूबसूरत और जवां बनी रहे, इसके लिए अपनाएं ये ईज़ी होम रेमेडीज़.

**नींबू:** क्लीन और क्लीयर स्किन के लिए नींबू सबसे बेहतरीन है. इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड डेड सेल्स को हटाता है और इसका विटामिन सी डार्क स्पॉट्स को हटाने में मदद करता है. इसमें ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज़ भी होती हैं, जो कॉम्प्लेक्शन को निखारती हैं.

■ ताज़ा नींबू का रस पूरे चेहरे व गर्दन पर अप्लाई करें. १० मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें. इसके बाद ककड़ी की स्लाइस को रब करें. स्किन एकदम स्मूद और फ़ेश हो जाएगी. यह रोज़ करें या हर दूसरे दिन.

■ आधा नींबू का रस लें, उसमें २ टेबलस्पून शहद मिलाएं. चेहरे पर लगाकर १५-२० मिनट बाद धो लें.

■ एक्सफोलिएट करने के लिए २ टीस्पून नींबू के रस में थोड़ी-सी शक्कर मिलाएं. चेहरे, गर्दन और हाथों पर गोलाई में रब करें और फिर १० मिनट तक लगाकर रखें. यह हफ्ते में एक बार करें और ग्लोइंग स्किन पाएं.

**हल्दी:** यह एंटीसेप्टिक होने के साथ-साथ दाग-धब्बों से भी छुटकारा दिलाती है.

■ १ टेबलस्पून हल्दी पाउडर में पाइनेप्पल जूस मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें. इसे चेहरे व गर्दन पर अप्लाई करें. सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें. इसे हफ्ते में २-३ बार करें, इससे डार्क स्पॉट्स से छुटकारा मिलेगा.

■ हल्दी पाउडर और बेसन समान मात्रा में लेकर दूध या पानी मिक्स करें और पेस्ट तैयार कर लें. चेहरे पर लगाएं. सूखने पर गुनगुने पानी से हल्का-सा मसाज करते हुए पेस्ट हटाएं. अपनी स्किन टोन को बेहतर करने के लिए हफ्ते में एक बार यह उपाय करें.

**शहद:** क्लीयर स्किन के लिए बहुत ज़रूरी है कि उसे मॉइश्चराइज़्ड रखा जाए. शहद बहुत ही अच्छा मॉइश्चराइज़र है. साथ ही इसमें एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज़ भी होती हैं.

■ शहद को चेहरे पर अप्लाई करें. सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें. स्मूद स्किन के लिए यह रोज़ करें या हर दूसरे दिन ट्राई करें.

■ १ टीस्पून शहद में २ टीस्पून दूध और १ टीस्पून बेसन मिलाएं. चेहरे पर अप्लाई करें. २० मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें. ग्लोइंग स्किन पाने के लिए यह फेस मास्क हफ्ते में एक बार ट्राई करें.

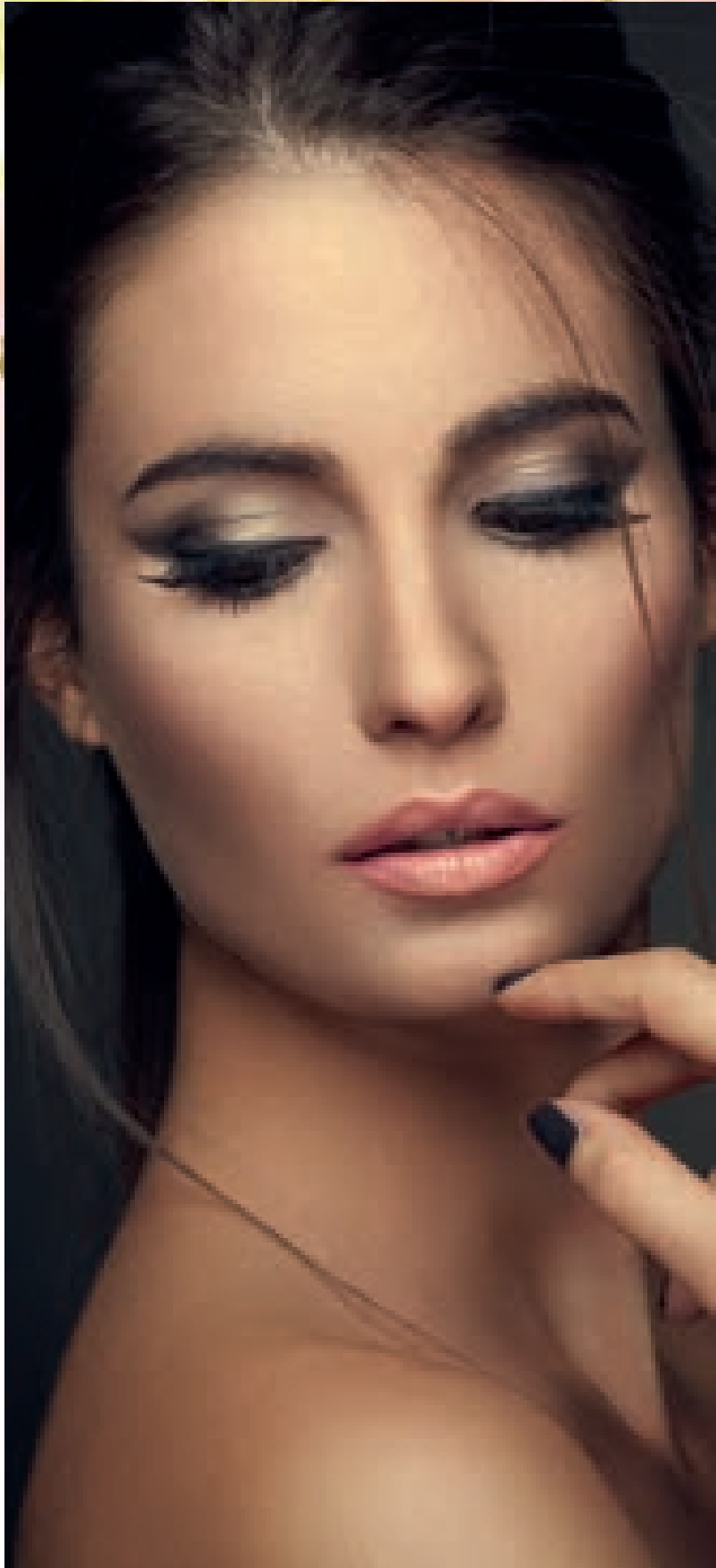
**एलोवीरा:** यह एंटी एलर्जिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेट्री होता है. स्किन को हेल्दी रखता है और नए सेल्स के निर्माण की क्रिया को तेज़ करने में भी मदद करता है.

■ एलोवीरा के ताज़ा पल्प को कॉटन बॉल की सहायता से फेस पर अप्लाई करें. सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें. यह उपाय रोज़ करें.

**बेकिंग सोडा:** यह स्किन का पीएच बैलेंस बनाए रखता है. यह एक्सफोलिएट करके डेड सेल्स को भी हटाता है. साथ ही यह एंटीसेप्टिक भी है.

■ १ टीस्पून बेकिंग सोडा में १ टीस्पून पानी या नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें. इससे एक्सफोलिएट करें. गुनगुने पानी से धो लें. इसे हफ्ते में २-३ बार करें.

■ १-१ टीस्पून बेकिंग सोडा और शहद मिला लें. फेस धो लें और हल्की गीली स्किन पर यह पेस्ट अप्लाई करके एक मिनट



तक मसाज करें. गुनगुने पानी से धो लें. उसके बाद ठंडे पानी से भी धोएं. यह उपाय हफ्ते में एक बार करें.

**कुकुंबर:** इसमें हाइड्रेटिंग, नरिशिंग और एस्ट्रिजेंट प्रॉपर्टीज होती हैं. यह डैमेज्ड स्किन सेल्स को रिपेयर करता है.

■ ककड़ी की थिक स्लाइस काटकर रात को सोने से पहले चेहरे पर रब करें. सुबह गुनगुने पानी से धो लें. यह रोज़ करें.

■ ककड़ी और नींबू का रस समान मात्रा में लें. अच्छी तरह मिक्स करें और चेहरे पर अप्लाई करें. सूखने पर धो लें. यह रोज़ करें.

**पपीता:** स्किन का टेक्स्चर बेहतर करता है, जिससे स्किन क्लीन और क्लीयर लगती है. इसमें नेचुरल ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज भी होती हैं.

■ पपीते को काटकर उसमें चंदन पाउडर और शहद मिलाकर ग्राइंड कर लें. इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं. आधे घंटे बाद धो लें. टॉवल से थपथपाकर पोंछें और गुलाबजल लगाएं. हफ्ते में एक बार यह रेसिपी ट्राई करें.

**पुदीना:** इसमें मौजूद मेंथॉल में कूलिंग प्रॉपर्टीज होती हैं.

■ १ टीस्पून पुदीने का पाउडर, १ टेबलस्पून दही और थोड़ी मुलतानी मिट्टी. सबको मिक्स करें और चेहरे व गर्दन पर अप्लाई करें. सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें. यह मास्क हफ्ते में एक बार लगाएं. स्किन एकदम क्लीयर लगेगी.

**नारियल तेल:** यह एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है.

■ नारियल तेल को गुनगुना करें और चेहरे पर लगाएं. गर्दन व हाथ-पैरों पर भी लगा सकते हैं. मसाज करें और १० मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें. बेजान त्वचा भी ग्लो करने लगेगी.

## स्किन प्रॉब्लम्स और होममेड सोल्यूशन्स

■ पिंपल्स होने पर टूथपेस्ट अप्लाई करें. इससे इंस्टेंट रिलीफ मिलता है और लालिमा भी कम हो जाती है.

■ पिंपल्स होने पर बर्फ़ को कपड़े में लपेटकर रब करें. ये पिंपल्स के दर्द, सूजन व लालिमा को कम करती है.

■ वैसे पिंपल्स की समस्या आँयली स्किनवालों को अधिक होती है. अगर आपकी स्किन बहुत आँयली है, तो अंडे के सफ़ेद भाग में आधे नींबू का रस मिलाकर अप्लाई करें और १५ मिनट बाद धो लें. इससे स्किन में कसाव भी आएगा और अतिरिक्त आँयल भी निकल जाएगा.

■ टमाटर को काटकर स्किन पर रब करें. १५ मिनट बाद धो लें. यह भी एक्स्ट्रा आँयल को निकालकर स्किन को हेल्दी ग्लो देता है.

■ पिंपल्स के ज़िद्दी मार्क्स से छुटकारा पाने के लिए ३ टेबलस्पून शक्कर और १-१ टेबलस्पून मिल्क पाउडर व शहद लें. सबको मिलाकर चेहरे पर मसाज करें. थोड़ी देर स्क्रब करके १५ मिनट तक लगे रहने दें, फिर धो लें.

■ थोड़ी-सी हल्दी में १ टीस्पून एलोवीरा पल्प मिलाकर चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद धो लें. इससे भी पिंपल्स के दाग-धब्बे कम होते हैं.

■ चंदन पाउडर में गुलाबजल मिलाकर दाग-धब्बों

पर अप्लाई करें. सूखने पर धो लें. यह उपाय दिन में दो बार करें और एक हफ्ते में ही रिज़ल्ट देखें.

- ब्लैक-व्हाइट हेड्स रिमूव करने का सबसे आसान उपाय है स्टीमिंग. १-२ मिनट तक स्टीम लें, फिर नेचुरल एक्सफोलिएटर से स्क्रब करें.
- घर पर स्क्रब तैयार करने के लिए बादाम को पीस लें और बेसन व पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें. इससे स्क्रब करें. यह भी ब्लैक और व्हाइट हेड्स को हटाने का बेहतरीन उपाय है.
- २ टेबलस्पून दही में नींबू का रस मिलाकर प्रभावित हिस्सों पर लगाएं.
- हेल्दी डायट लें. पानी संतुलित मात्रा में पीएं और स्ट्रेस फ्री रहें.
- बाहर जाते समय सन प्रोटेक्शन का ख्याल ज़रूर रखें.

## हेयर केयर

तेरी खुशबू मेरे वजूद को महकाती है... हर शाम तू चांद बन जाती है... जब भी लहराती हैं तेरी ये रेशमी जुल्फें... मखमली हो जाता है समा और रात जवां हो जाती है...

आपकी रातें भी यूं ही महकती रहें, इसलिए इन होम रेमेडीज़ को आजमाएं और हेयर प्रॉब्लम्स से छुटकारा पाएं. आखिर आपकी भी तो ख्वाहिश होगी कि आपके भी बाल बनें हेल्दी, शाइनी और बाउंसी.

- एवोकैडो को मैश करें और एक अंडे में मिक्स कर लें. इसे गीले बालों पर अप्लाई करें. २० मिनट बाद धो लें. इसे हफ्ते में एक बार करें. इससे बालों में हेल्दी शाइन आएगी.
- अगर आपके बाल बहुत ज़्यादा ड्राई हैं, तो बालों में बटर से मसाज करें. शावर कैप पहन लें और आधे घंटे बाद शैंपू कर लें.
- ड्राई और डैमेज्ड बालों के लिए केले को मैश करके अप्लाई करें और १५ मिनट बाद शैंपू कर लें.
- २ अंडे के पीले भाग में १ टीस्पून ऑलिव ऑयल और २-३ बूंदें विटामिन ई की मिलाएं. इससे स्काल्प मसाज करें और १० मिनट बाद शैंपू कर लें. इससे बाल सॉफ्ट और हेल्दी होंगे.
- नारियल के तेल को गुनगुना करके बालों में मसाज करें और बाद में शैंपू कर लें. इससे बाल सॉफ्ट होंगे.
- डैंड्रफ की समस्या है, तो नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर स्काल्प मसाज करें. आधे घंटे बाद शैंपू कर लें.
- बेकिंग सोडा को गीले स्काल्प पर रब करें. कुछ देर बाद बाल धो लें. इससे डेड स्किन सेल्स निकल जाएंगे और डैंड्रफ की समस्या कम होगी.
- अगर बाल झड़ रहे हैं, तो दही बेस्ट रेमेडी है. बालों में दही अप्लाई करें या फिर २ टेबलस्पून दही में १ टेबलस्पून शहद मिलाकर मसाज करें और आधे घंटे बाद बाल धो लें. इससे बाल

सॉफ्ट भी होंगे और मज़बूत बनेंगे.

- लहसुन की दो-तीन कलियों को क्रश कर लें. इसमें नारियल का तेल मिलाकर १-२ मिनट तक गरम करें. ठंडा होने पर इस मिश्रण से स्काल्प मसाज करें. आधे घंटे बाद बाल धो लें. यह उपाय हफ्ते में २ बार करें. इससे बालों का झड़ना कम होगा.
- प्याज़ के रस से स्काल्प मसाज करें. १५ मिनट बाद माइल्ड शैंपू से वॉश कर लें. इससे बाल मज़बूत होंगे.
- हेल्दी बालों के लिए आंवला पाउडर में नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं. इसे बालों की जड़ों से सिरों तक अप्लाई करें. २० मिनट बाद शैंपू कर लें.
- मुल्तानी मिट्टी के पेस्ट से बालों को धोएं. इससे बालों को बाउंस मिलेगा और एक्स्ट्रा ऑयल भी निकल जाएगा.
- एक कप पानी में नींबू का रस निचोड़कर फाइनल रिस करें. बालों को शाइन और बाउंस मिलेगा.
- हेल्दी डायट लें और बालों को धूप व तेज़ हवा से प्रोटेक्ट करें.

- विजयलक्ष्मी



# वेटलॉस के 80+ इफेक्टिव घरेलू नुस्खे

अगर आप भी चाहते हैं बड़े हुए फैट और वज़न से जल्दी छुटकारा और वो भी बिना किसी साइड इफ़ेक्ट के, तो ये होम रेमेडीज़ ट्राई करें, जो सेफ़ तो हैं ही, आपको कुछ ही दिनों में देंगे स्लिम ट्रिम फिगर.

**व**ज़न बढ़ना आज तकरीबन हर किसी की समस्या बनती जा रही है. आज हर पांच में से दो लोग अपने बढ़ते वज़न से परेशान हैं. तो क्यों न होम रेमेडीज़ द्वारा वेट लॉस किया जाए.

- रोजाना सुबह खाली पेट गर्म पानी के साथ शहद पीने से वेटलॉस होता है. इससे शुगर का लेवल मेनटेन रहता है.
- रोज सुबह खाली पेट नींबू पानी पीने से भी वज़न कम होता है. जिन्हें सर्दी या साइनस की प्रॉब्लम है, वे पानी को गुनगुना करके उसमें नींबू डालकर पी सकते हैं.
- वेटलॉस के लिए टमाटर-दही का शेक ट्राई करें. एक कप टमाटर के जूस में एक कप दही (फैट फ्री), आधा चम्मच नींबू का रस, बारीक कटा अदरक, काली मिर्च व



- स्वादानुसार नमक मिलाकर ब्लेंड कर लें. रोज एक गिलास पीएं. वजन तेजी से कम होगा.
- करौंदे का जूस भी वजन घटाने में कारगर है. इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है और फैट्स कम करने में आसानी होती है.
- ये स्पाइस ड्रिंक ट्राई करें. २-३ तेज पत्ता, दालचीनी के ३-४ छोटे टुकड़े, १ चम्मच जीरा, २ छोटी इलायची सबको एक लीटर पानी में १५ मिनट तक उबालकर छान लें. सुबह खाली पेट, लंच और डिनर के आधे घण्टे बाद- दिन में तीन बार नियमित पीएं. इससे महीने में ५ किलो वजन आसानी से कम किया जा सकता है.
- शहद और दालचीनी की चाय पीएं. एक गिलास पानी गर्म करें. इसमें दो टुकड़ा दालचीनी और एक चम्मच शहद मिलाएं. रोज सुबह खाली ये चाय पीएं.
- रोज सुबह २-४ कच्चे लहसुन की कली खाने से भी एक्स्ट्रा वेट कम करने में मदद मिलती है.
- लौकी की सब्जी या जूस का नियमित सेवन करें. इससे वजन तो कम होगा ही, स्किन भी ग्लो करेगी.
- एप्पल साइडर का रोजाना सेवन भी वेटलॉस में मदद करता है.
- पत्तागोभी का सूप या सलाद के तौर पर इसका सेवन भी वजन कम करने में सहायता करता है.
- लाल मिर्च आपके वजन को संतुलित रखने में मदद करती है. एक रिसर्च के मुताबिक भोजन में लाल मिर्च पाउडर मिलाने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और एक्स्ट्रा कैलोरीज़ बर्न होती है, जिससे मोटापा कम होता है.
- खाने से १५ मिनट पहले एक कप सौंफ की चाय पी लें. इससे भूख कंट्रोल होगी और आप एक्स्ट्रा खाने से बचेंगे. सौंफ पेट से संबंधित बीमारियों के लिए भी फायदेमंद है.
- दही खाने से भी वजन कम होता है. इंटरनेशनल जरनल ऑफ ओबेसिटी के अनुसार ज्यादा दही खाने वालों का वजन तेजी से घटता है या कम बढ़ता है. दरअसल दही में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन फैट को कम करने में सहायक होता है.
- लगभग ३० मि.ली. अदरक के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पीएं. इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वेटलॉस में मदद मिलती है.



- सुबह उठते ही २५० ग्राम टमाटर का रस २-३ महीने तक पीने से भी फैट्स कम होता है.
- पके हुए पपीते का सेवन खूब करें. इससे शरीर में अतिरिक्त चर्बी नहीं जमती व वजन भी तेजी से घटता है.
- एक चम्मच पुदीने के रस में २ चम्मच शहद मिलाकर नियमित रूप से लेते रहने से मोटापा कम होता है.
- आंवले और हल्दी को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें. इस चूर्ण को छाछ के साथ लें. ये कमाल का स्लिमिंग फार्मूला है.
- २ चम्मच करेले के रस में एक नींबू का रस मिलाकर सुबह पीएं.
- खाने के बाद हमेशा गरम पानी पीएं. इससे पाचन क्रिया ठीक रहती है और एक्स्ट्रा फैट्स भी नहीं बनता.
- एप्पल साइडर विनेगर को जूस या पानी के साथ मिलाकर पीने से मोटापा व कोलेस्ट्रॉल दोनों में तुरंत ही कमी आती है.
- एलोवीरा के पत्तों के सेवन से भी वेट कंट्रोल में रहता है, इसलिए एलोवीरा का सेवन रोज करें.
- अश्वगंधा की २-३ पत्तियां दिन में तीन बार चबाएं. इससे वजन कम करने में सहायता मिलती है. पत्तियां न उपलब्ध हों तो आप अश्वगंधा टैबलेट का सेवन भी कर सकते हैं.
- ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो झुर्रियों को दूर रखती है और मोटापा घटाने में भी उपयोगी है.
- सेब को उबालकर खाएं. इसमें फाइबर व आयरन प्रचुर मात्रा में होता है. ये मोटापा भी घटाता है.
- छोटी पीपल का बारीक चूर्ण पीसकर उसे कपड़े से छान लें. यह चूर्ण तीन ग्राम रोजाना सुबह के समय छाछ के साथ लेने से बाहर निकला हुआ पेट अंदर हो जाता है.
- दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद मिलाकर बराबर मात्रा में पानी के साथ पीएं. ऐसा करने से एक महीने के बाद मोटापा कम होने लगेगा.
- १० दिन सुबह-शाम खाली पेट एक ताज़े पान के पत्ते में ५ साबूत कालीमिर्च रखकर खाएं. फिर एक घंटे तक कुछ भी न खाएं. १० दिन के बाद केवल सुबह ही सेवन करें. इसका करीब तीन महीने तक सेवन करें, इससे आपके पूरे शरीर का एक्स्ट्रा फैट्स निकलने लगेगा. ध्यान रहे, पान के पत्ते

सूखे या काले न हों.

- डायट में खीरा को शामिल करें. इसमें पानी की मात्रा अधिक पाई जाती है. खीरे में ९०% पानी होता है और यह शरीर के फैट्स को भी कम करता है.
- नारियल पानी मेटाबॉलिज़्म बढ़ाता है और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है. हर रोज़ एक से दो ग्लास नारियल पानी पीने से वज़न घटाने में मदद मिलती है.
- बादाम भी फैट्स को बर्न करने में मददगार होता है, इसलिए नियमित रूप से बादाम भी ज़रूर खाएं.
- चिया सीड्स का सेवन करें, ये वेटलॉस में सहायता करता है.
- अलसी के बीज से मोटापा को कम किया जा सकता है. अलसी में डाइटरी फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है. इस वजह से अलसी खाने पर जल्दी भूख नहीं लगती.
- खाना खाने के बाद एक गिलास छाछ में काला नमक और अजवाइन मिलाकर पीएं. इस उपाय से खाना भी पचता है

और मोटापा भी कण्ट्रोल में रहता है.

- ३ चम्मच असली के बीज, २ चम्मच जीरा और २ चम्मच अजवाइन लें. अलसी के बीज को हल्का सा भून लें. तीनों को अच्छे से मिलाकर पीसकर चूर्ण बना लें. इस चूर्ण का नियमित सेवन पेट की चर्बी को तेजी से पिघलाएगा.
- सोंठ, दालचीनी और काली मिर्च (३ ग्राम प्रत्येक) को पीसकर चूर्ण बना लें. इस चूर्ण को दो हिस्सों में बांटकर एक हिस्सा सुबह खाली पेट और दूसरा रात सोने से पहले लें.

### इन बातों का भी रखें ख्याल

- अधिक कार्बोहाइड्रेट वाली चीज़ों से परहेज़ करें.
- शक्कर, आलू और चावल में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है. ये फैट्स बढ़ाते हैं.
- नमक का सेवन कम करें, एक्सपर्ट्स के अनुसार रात को ७ बजे के बाद नमक का सेवन कम करना चाहिए.
- गेहूं के आटे की रोटी की बजाय गेहूं

सोयाबीन व चने के मिश्रित आटे की रोटी अधिक फ़ायदेमंद है.

- अगर आपको भूख लग रही है, तो पहले पानी पीजिए. इससे आपका पेट भरा हुआ लगेगा और आप कम खाएंगे.
- आयुर्वेद के अनुसार खाना खाने के एक घंटे के बाद एक ग्लास गर्म पानी पीने से मोटापा कम होता है. गर्म पानी का मतलब है, जितना आप आसानी से सिप कर सकें.
- एक्सरसाइज करें. ये शरीर के मेटाबॉलिक रेट को दुगुना कर सकता है. हफ़्ते में कम-से-कम तीन दिन आधे घंटे तक एक्सरसाइज करना आपके लिए काफ़ी फ़ायदेमंद साबित हो सकता है.
- अच्छी नींद का लें. थका हुआ शरीर अधिक ऊर्जा के लिए बार-बार भूख का सिग्नल देता है, जिससे आप ओवरईटिंग करने लगते हैं. यही वजह है कि रोज़ाना ६-८ घंटे की अच्छी नींद लेना ज़रूरी है.





## पीरियड्स से संबंधित ५ प्रॉब्लम्स की ४० होम रेमेडीज़

पीरियड्स के समय अत्यधिक दर्द होना, अधिक रक्तस्राव, अनियमित पीरियड्स जैसी पीरियड्स संबंधी समस्याओं के लिए दवाएं लेने से बेहतर है कि ये ईजी होम रेमेडीज़ ट्राई किए जाएं.

### १. अगर पीरियड्स जल्दी लाना हो

कई बार पूजा-पाठ, शादी ब्याह जैसे आयोजन या कहीं घूमने जाने का प्लान हो तो हम पीरियड्स को नियत तारीख के पहले लाना चाहते हैं. इसके लिए टैबलेट लेने की बजाय ये नुस्खे ट्राई करें.

- गाजर में कैराटीन होता है. इसका जूस बनाकर पीने से या सलाद के तौर पर इसे खाने से पीरियड्स जल्दी आ जाते हैं.
- गुड़ में जीरा, तिल और अजवायन मिलाकर खाएं.
- खजूर गर्म होता है. पीरियड्स पहले लाना चाहते हैं, तो अपनी नियमित तारीख से पहले खजूर का सेवन करना शुरू कर दें.
- १५० मिली. पानी में ६ ग्राम अजवायन उबाल लें और दिन में ३ बार इसे पीएं. इसके अलावा २ बार अजवायन की चाय पीएं.
- तिल को अपनी नियमित डेट से १५ दिन पहले इस्तेमाल करना शुरू करें. २-३ बार शहद के साथ तिल का सेवन करें.
- सेक्स करने से शरीर में हार्मोन इंड्यूस्

होता है, जो पीरियड्स को जल्द लाने में मददगार है.

- नियमित डेट से १५ दिन पहले से दिन में ३ बार अनार का जूस पीना शुरू कर दें.
- रात में एक गिलास पानी में २ चम्मच सौंफ भिगोकर रखें और सुबह खाली पेट छान कर पी लें.

### २. दर्द होने पर

पीरियड्स के दौरान होनेवाले अत्यधिक दर्द में पेनकिलर लेने की बजाय ये होम रेमेडीज़ ट्राई करें.

- पीरियड्स के दर्द में अदरक खाना बहुत फायदेमंद रहता है. आप चाहें तो इसके छोटे-छोटे टुकड़ों करके पानी में उबाल लें और छानकर पी लें. दर्द में आराम मिलेगा.
- पीरियड्स के दौरान पपीता का सेवन करने से भी दर्द में आराम मिलता है.
- दर्द ज्यादा हो, तो चाय बनाते समय तुलसी की पत्तियां डाल दें. इस चाय को पीने से दर्द में आराम मिलेगा.
- पीरियड्स के समय अक्सर महिलाओं को

गैस की समस्या हो जाती है. इस वजह से भी उनके पेट में दर्द होता है. इससे बचने के लिए अजवायन का सेवन करें.

- पीरियड्स के पहले ही दिन एक ग्लास गुनगुने पानी में डेढ़ टीस्पून दालचीनी पाउडर और १ टेबलस्पून शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीएं.
- एक कप पानी में अदरक का एक टुकड़ा, शहद और नींबू का रस मिलाकर पांच मिनट तक उबालें. दिन में तीन बार पीएं.
- एक कप पानी में १ टेबलस्पून तुलसी की पत्तियां उबालकर थोड़ी-थोड़ी देर में पीएं.
- अलसी में दर्दनिवारक गुण होते हैं, जो पीरियड्स में होनेवाले दर्द व मरोड़ में आराम दिलाते हैं. १-२ टेबलस्पून अलसी फांक लें.
- गर्म पानी की थैली से पेट के निचले हिस्से में सेंक करें. तुरंत आराम मिलेगा.

### ३. अनियमित माहवारी के लिए ईजी रेमेडीज़

- पीरियड्स शुरू होने के कुछ दिन पहले

ही १ टीस्पून साबूत धनिया दो कप पानी में डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए, तब उसे छान लें। दिन में तीन बार इसे पीएं। धीरे-धीरे माहवारी सामान्य हो जाएगी।

- एक कप पानी में आधा टीस्पून अदरक मिलाकर पांच-सात मिनट तक उबालें। स्वाद के लिए थोड़ी शक्कर मिला लें। खाना खाने के बाद दिन में तीन बार यह काढ़ा लें। महीनेभर यह उपाय करें।
- १ ग्लास दूध में डेढ़ टीस्पून दालचीनी पाउडर मिलाकर तीन-चार हफ्तों तक पीएं। अगर आप चाहें, तो चाय में दालचीनी पाउडर भी मिलाकर पी सकती हैं।
- एक ग्लास दूध में १/४ टीस्पून हल्दी पाउडर मिलाकर रोज़ाना पीएं। अनियमित माहवारी को नियमित करने में यह भी काफ़ी मदद करता है।
- एक ग्लास पानी में २ टेबलस्पून सौंफ भिगोकर रातभर रखें। सुबह छानकर सौंफ का पानी पी लें। इस नुस्खे को एक महीने तक आजमाएं।
- १ टीस्पून पुदीना के पत्तों को सुखाकर पीस लें। उसमें १ टीस्पून शहद मिलाकर दिन में तीन बार उसका सेवन करें।

## ४. अधिक रक्तस्राव

पीरियड्स के शुरुआती दिनों में और मेनोपॉज़ के पहले हैवी ब्लीडिंग परेशानी का कारण बन जाता है। अगर आपके पीरियड्स सात दिन से ज़्यादा रहते हैं और आपको हर २-३ घंटों में सैनिटरी नैपकीन बदलनी पड़ती है, तो आप अधिक रक्तस्राव की समस्या से जूझ रही हैं। इसके लिए ये होम रेमेडीज़ आजमाएं।

- एक ग्लास ऑरेंज जूस में २ टेबलस्पून नींबू का रस मिलाकर दिन में चार-पांच बार पीएं।
- हैवी ब्लीडिंग में मूली काफ़ी लाभदायक होती है। २-३ मूली को पीसकर उसमें १ कप छाछ मिलाकर ३-४ बार पीएं।
- कढ़ू को पीसकर उसमें थोड़ी-सी शक्कर

मिलाएं। इस मिश्रण को दूध या दही में मिलाकर खाएं।

- पीरियड्स के १-२ हफ़्ते पहले कुछ दिनों तक गन्ने का जूस पीएं। यह पीरियड्स को नियमित करने के साथ-साथ हैवी ब्लीडिंग को भी कंट्रोल करता है।
- बेल की पत्तियों को पानी में उबालकर-छानकर पीएं। इसके अलावा बेल खाने से भी अत्यधिक रक्तस्राव की समस्या में राहत मिलती है।
- सरसों को पीसकर पाउडर बना लें। आधा टीस्पून सरसों पाउडर एक ग्लास दूध में मिलाकर दिन में दो बार पीएं।
- पीरियड्स के दौरान बहुत अधिक ब्लीडिंग की शिकायत रहती है तो ठंडा बैग इस्तेमाल करें। इससे ब्लीडिंग में कमी आएगी और पीरियड्स का दर्द भी कम होगा।
- १ गिलास पानी में २ से ३ चम्मच सिरका मिलाकर पीएं। ऐसा दिन में २ बार करें।

## ५. व्हाइट डिस्चार्ज

व्हाइट डिस्चार्ज को ज़्यादातर महिलाएं हल्के में लेती हैं, पर बहुत अधिक व्हाइट डिस्चार्ज सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज़, हार्मोनल प्रॉब्लम्स, वेजाइनल इंफेक्शन, ओवेरियन कैंसर और सर्वाइकल इंफेक्शन्स का कारण भी बन सकता है। इससे निजात पाने के लिए अपनाएं कुछ घरेलू नुस्खे।

- रोज़ सुबह एक पका केला खाएं और बेहतर

परिणाम के लिए केले के साथ घी लें। चीनी या गुड़ के साथ केला लेना भी फायदेमंद रहता है।

- एक कप पानी में कुछ भिंडी उबालें। जब पानी गाढ़ा हो जाए, तब उसे छानकर व ठंडा करके पी लें।
- २ टेबलस्पून आंवला पाउडर में शहद मिलाकर दिन में दो बार खाएं। व्हाइट डिस्चार्ज से जल्द राहत मिलेगी।

- १० ग्राम साबूत धनिया को रातभर १०० मि.ली पानी में भिगो दें। सुबह खाली पेट इस पानी को छानकर पी लें।

- इस दौरान चावल का मांड़ दिन में दो बार पीएं। यह काफ़ी लाभदायक होता है।

- अमरूद की पत्तियों को पानी में उबालकर दिन में दो बार पीएं।

- अनार की पत्तियों को पीसकर रोज़ाना खाली पेट खाने से भी व्हाइट डिस्चार्ज की समस्या से राहत मिलती है।

- तीन चम्मच मेथीदाना को आधे घंटे तक एक लीटर पानी में उबालें। इस पानी को छानकर ठंडा होने के लिए रख दें और फिर इस पानी को पीएं।

- दिनभर में कम से कम २ से ३ लीटर पानी पीएं। जब भी जरूरत लगे पेशाब करने जरूर जाएं।

ज्यादा देर तक पेशाब रोकने से बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जो व्हाइट डिस्चार्ज का कारण बनते हैं। नींबू मूत्रवर्धक होता है, इसलिए आप नींबू पानी भी पी सकती हैं।



# कॉमन हेल्थ प्रॉब्लम्स की ईजी होम रेमेडीज

## सिरदर्द

- गुड़ को पानी में छानकर पीने से सिरदर्द में लाभ होता है.
- तुलसी के पत्तों को पीसकर लेप करने से सिरदर्द में आराम मिलता है.
- माइग्रेन (आधासीसी) होने पर गाय का ताज़ा घी सुबह-शाम नाक से ऊपर खींचें.
- ढाई सौ ग्राम दूध में ४-५ छुआरे उबालकर खा लें व दूध में थोड़ा-सा शुद्ध घी मिलाकर पी जाएं. माइग्रेन में काफ़ी राहत मिलेगी.
- गर्मी से हुए सिरदर्द में दही खाएं व उससे सिर पर मालिश करें, पर कफ़ से होनेवाले सिरदर्द में सिर पर दही न लगाएं.
- नथुने में एक बूंद शहद डालें. ध्यान रहे, यदि दाईं तरफ़ का सिरदर्द कर रहा है, तो बाएं नथुने में शहद डालें और बाईं तरफ़ दर्द हो, तो दाएं नथुने में डालें.
- खीरा काटकर सूंघने व सिर पर गड़ने से सिरदर्द में तुरंत लाभ मिलता है.
- सुबह खाली पेट सेब काटकर उस पर नमक डालकर खाएं. सिरदर्द दूर करने का यह बेहतरीन नुस्खा है.
- लौकी का गूदा सिर पर लेप करने से सिरदर्द में आराम मिलता है.
- दालचीनी को पीसकर उसमें पानी मिलाकर पतला पेस्ट बना लें और माथे पर लगाएं. सूखने पर धो लें.
- तवे पर थोड़ा-सा लौंग गरम करके उसे रुमाल में बांधकर थोड़ी-थोड़ी देर पर सूंघते रहें.
- कच्चे अमरूद को पीसकर सुबह उठकर सिर पर लेप करने से सिरदर्द में लाभ मिलता है.
- यदि सिर पर ठंडे पानी की धार गिराएं, तो इससे भी सिरदर्द में आराम मिलता है.

## जोड़ों का दर्द

- लहसुन की १ से ३ कलियां खाली पेट पानी के साथ लें.
- भोजन के साथ अंकुरित मेथी का सलाद बनाकर खाएं.
- सरसों के तेल में कपूर मिलाकर लगाने से लाभ मिलता है.
- ६ ग्राम धनिया के पाउडर में १० ग्राम शक्कर मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें.
- मेथीदाना व सोंठ पाउडर को मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें.
- अमरूद के मुलायम पत्तों को पीसकर दर्द की जगह पर लेप करें.
- गुनगुने पानी में शहद व काराज़ी नींबू की ४-५ बूंदें मिलाकर पीएं.



- अपने भोजन में अदरक, सोया, रसभरी, बेर आदि को शामिल करें.
- जोड़ों के दर्द में दही, चावल, टमाटर, पालक के सेवन से तकलीफ़ बढ़ सकती है, इसलिए इसे न खाएं या फिर बहुत कम लें.

### कमरदर्द-बदनदर्द

- अलसी के तेल की मालिश करने से कमरदर्द में आराम मिलता है.
- सोंठ व गोखरू समभाग में लेकर सुबह-शाम क्वाथ बनाकर पीएं.
- बच्चे के जन्म के बाद एक टुकड़ा गुड़ आधा टीस्पून अजवायन के साथ लेने से कमरदर्द ठीक हो जाता है.
- १०० मि.ली. जायफल का चूर्ण तेल में मिलाकर धीमी आंच पर गर्म करें. फिर ठंडा करके हाथ-पैर पर मसाज करने से दर्द दूर हो जाता है.
- इलायची दाने, भुनी हुई हींग, सेंधा नमक व जवाक्षार का काढ़ा बनाकर उसमें एरंडी का तेल डालकर पीने से कमर, पीठ, सिर, कान, आंख आदि का दर्द दूर हो जाता है.

### कान-नाक-गला

#### कान का दर्द

- कान के दर्द में प्याज़ का रस गुनगुना करके डालें.
- एरंडी के पत्तों को गरम तिल के तेल में डुबोकर कानों के आसपास सेंकें.
- तुलसी के पत्तों को पीसकर उसके रस को हल्का गर्म करके ४-५ बूंदें कान में डालें.
- मुलहठी को घी में मिलाकर हल्का गर्म करके कान के पास लेप करें.
- सरसों के तेल में लौंग जलाकर उस तेल को रुई से कानों में डालें.
- आम के ताज़े हरे पत्तों का अर्क गुनगुना करके कान में डालें.
- मूली के बारीक टुकड़े करके सरसों के तेल में खूब गरम करके निकाल लें. इस तेल को बॉटल में भरकर रख लें. कान में दर्द होने पर २-३ बूंद डालें.

#### नाक का दर्द

- जायफल के छिलकों को पीसकर चूर्ण बनाकर सूंघने से छींकें आंगूठी और नाक का दर्द दूर हो जाएगा.
- अदरक व पुदीने का रस समान मात्रा में लेकर पीएं.
- हरी चाय, गरम मसाला व पुदीना- तीनों को पानी में उबालकर उसकी भाप लें.

- ३-४ कालीमिर्च शक्कर के साथ चबाकर खाएं.
- कपूर को गुलाबजल में पीसकर नाक में डालने से नकसीर फूटने से निकलनेवाला खून बंद हो जाता है.

#### गले का दर्द

- गुनगुने पानी में नींबू का रस निचोड़कर उसमें नमक डालकर कुल्ला करें.
- आधा ग्राम हींग गुनगुने पानी में मिलाकर गरारे करें.
- शलजम को पानी में उबालकर पीने से गले की खराश मिटती है.
- एक कप पानी में आधा ग्राम सेंधा नमक मिलाकर हर रोज सोने से पहले गरारे करें.
- तुलसी के रस में कपूर मिलाएं और उसमें रुई भिगोकर दर्दवाली जगह पर रखें.

#### दांत का दर्द

- सरसों के तेल में थोड़ा-सा हल्दी पाउडर मिलाएं. सोने से पहले दांतों पर लगाएं. इससे पायरिया से छुटकारा मिलेगा.
- दांत के गड्ढे में कपूर रखने से दांत का दर्द दूर हो जाता है.
- अदरक का टुकड़ा दांतों के बीच में दबाकर उसका रस चूसें.
- ३ ग्राम सोंठ पीसकर गुनगुने पानी के साथ लें.
- हल्दी की गांठ भूनकर चबाएं.
- कपूर, अजवायन व पुदीना के सत को समान मात्रा में लेकर मिक्स कर लें. थोड़ी देर में लिक्विड बन जाएगा. दांत का दर्द होने पर १-२ बूंद दांतों पर मलें.

- मूरत पन्नालाल गुप्ता



# पाचन संबंधी समस्याएं

## एसिडिटी

- १ कप पानी में तीन इलायची का पाउडर मिलाकर उबाल लें। ठंडा होने पर पीएं।
- पांच-छह तुलसी की पत्तियां या सौंफ चबाएं।
- एक लौंग और एक इलायची को दरदरा कूटकर फांक लें।
- पका हुआ केला खाने से एसिडिटी दूर होती है।
- एक टीस्पून मेथीदाने में थोड़ा-सा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को छाछ में मिलाकर पीएं।
- एक टीस्पून भुने हुए जीरा पाउडर को १ ग्लास पानी में मिलाकर पीने से एसिडिटी दूर होती है।
- १ कप पानी में थोड़ी-सी बेसिल लीव्स डालकर पांच मिनट तक उबालें, फिर इसे छानकर आधा टीस्पून शहद मिलाकर पीएं।

## उल्टी

- लौंग के एक-दो टुकड़े मुंह में रखकर चूसें।
- चाहें तो १ कप पानी में चार-पांच लौंग डालकर उबाल लें। आधा कप रह जाने पर छानकर पीएं।
- तीन-चार तली हुई लौंग को शहद में डुबोकर चूसें।
- १-१ टीस्पून पुदीने के रस और नींबू के रस में १ टेबलस्पून शहद मिलाकर दिन में तीन बार लें।
- १ कप पानी में एक टीस्पून दालचीनी पाउडर मिलाकर आधा रह जाने तक उबालें। छानकर पीएं।

- १-१ टीस्पून अदरक का रस और नींबू का रस मिलाकर दिन में २-३ बार लेने से उल्टी में आराम मिलता है।

## कब्ज

- रोज़ाना आधा ग्लास गुनगुने पानी के साथ आधा टीस्पून भुना हुआ जीरा पाउडर लेने से कब्ज में राहत मिलती है।
- सुबह-शाम १ ग्लास पानी में आधे नींबू का रस, चुटकीभर नमक और एक टीस्पून शहद मिलाकर पीएं।
- २-२ बादाम और अंजीर को चार-पांच घंटे तक भिगोकर रखें। मिक्सर में पीसकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट में एक टेबलस्पून शहद मिलाकर रोज़ाना रात को लें।
- १ ग्लास पानी में एक टेबलस्पून अलसी के बीज भिगोकर ३-४ घंटे तक रखें। रोज़ रात को सोने से पहले पीएं।
- पत्तागोभी का जूस दिन में दो बार पीने से कब्ज दूर होता है।
- दिन में दो बार एक-एक टीस्पून त्रिफला पाउडर और शहद मिलाकर लेने से कब्ज में तुरंत आराम मिलता है।
- सूर्यमुखी के बीज और तिल को समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। हफ़्ते में एक बार पानी के साथ फांक लें।
- आधा ग्लास पालक के जूस में आधा ग्लास पानी मिलाकर तीन

दिन तक रोज़ पीने से कब्ज़ दूर होता है।

### पेटदर्द /अपच/बदहजमी

- १ ग्लास गरम पानी में चुटकीभर हींग और चुटकीभर काला नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार पीएं।
- पेटदर्द होने पर पुदीने की पत्तियां चबाएं। तुरंत राहत मिलेगी।
- १ ग्लास गरम पानी में एक नींबू का रस, एक टीस्पून बेकिंग सोडा और चुटकीभर नमक मिलाकर तुरंत पीएं। ऐसा दिन में तीन बार करें।
- १ कप पानी में थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां मिलाकर ३-४ मिनट तक उबालें। छानकर शहद मिलाकर पीएं। दिन में ऐसा दो-तीन बार करें।
- चावल का मांड पीने से भी दर्द कम होता है। चाहें तो इसमें इच्छानुसार शहद भी मिला सकते हैं।
- १ कप गरम पानी में १-१ टेबलस्पून एप्पल साइडर विनेगर और शहद मिलाकर पीएं।
- आधा ग्लास गरम पानी में एक टीस्पून अजवायन, चुटकीभर काला नमक और तीन-चार बूंदें नींबू का रस मिलाकर पीएं। दर्द में तुरंत राहत मिलेगी।
- आधा-आधा टीस्पून नींबू का रस और पुदीने का रस, दो-तीन बूंदें अदरक का रस और चुटकीभर काला नमक मिलाकर पीने से पेट दर्द दूर होता है।
- दिन में दो बार लेमन टी में शहद मिलाकर पीएं।
- अपच होने पर आधा-आधा टीस्पून जीरा और सौंफ मिलाकर चबाएं। चाहें तो दोनों को पीसकर पाउडर भी बना सकते हैं।

### डायरिया

- दस्त होने पर पका हुआ केला खाएं। इच्छानुसार पके हुए केले को दही में मिलाकर भी खा सकते हैं। ध्यान रखें, केला कच्चा होने पर पाचन संबंधी गड़बड़ी हो सकती है।
- अदरक के एक छोटे टुकड़े को कड़कस करें। उसमें एक टीस्पून शहद मिलाकर सेवन करें।
- दिन में दो बार एक ग्लास पानी में एक टीस्पून एप्पल साइडर विनेगर मिलाकर पीने से दस्त में तुरंत आराम मिलता है।
- दस्त होने पर हर्बल टी, जिंजर टी, ग्रीन टी और कैमोमाइल टी का सेवन करें।
- दो टेबलस्पून दही में आधा-आधा टीस्पून मेथीदाना और जीरा मिलाकर खाएं। दिन में तीन बार ऐसा करने से दस्त में तुरंत आराम मिलता है।

- देवांश शर्मा

# कोल्ड-फ्लू

## सर्दी-जुकाम

- लिक्विड लें, इससे कंजेशन से राहत मिलेगी. गले की ड्राइनेस भी दूर होगी.
- स्टीम लेने से नाक खुलेगी और राहत मिलेगी.
- ३-४ लहसुन की कलियों को काटकर पानी में उबालें. इसमें १ टीस्पून शहद मिलाकर दिन में २-३ बार पीएं.
- आप लहसुन को यूं भी चबा-चबाकर खा सकते हैं. अपने खाने में लहसुन डालें या फिर लहसुन का तेल यूज करें.
- १ टीस्पून शहद लें. इससे गले की खराश और कंजेशन में भी राहत मिलेगी.
- गरम-गरम सूप से भी काफ़ी राहत मिलती है.
- सरसों के तेल को गरम करें. सेंधा नमक मिलाकर सीने पर लेप करें. इससे जमा कफ़ बाहर निकल जाएगा.

## खांसी

खांसी के कई कारण हो सकते हैं, जैसे- इन्फेक्शन, सर्दी, स्मॉकिंग, लंग्स इन्फेक्शन, टीबी, अस्थमा या फिर लंग कैंसर आदि.

यहां हम सामान्य खांसी की बात करेंगे. अगर खांसी हो रही है, तो आप इन होम रेमेडीज़ को आजमाएं-

- एक कप पानी में १-१ टीस्पून हल्दी पाउडर और कालीमिर्च पाउडर मिला लें. चाहे तो दालचीनी भी मिला सकते हैं. २-३ मिनट तक उबालें. १ टेबलस्पून शहद मिलाकर पीएं. यह रोज़ करें, जब तक कि आराम न आ जाए.
- अदरक को छीलकर क्रश कर लें. एक कप पानी में उबालकर पीएं. यह उपाय दिन में २-३ बार करें. चाहे तो इसमें थोड़ा नींबू का रस और शहद भी मिला सकते हैं. इससे गले की सूजन कम होगी और खांसी से भी राहत मिलेगी.
- ताज़ा अदरक को थोड़े-से गुड़ के साथ चबाएं. यह भी कारगर उपाय है.
- २ टेबलस्पून नींबू के रस में १ टेबलस्पून शहद मिलाकर दिन में कई बार लें.
- लहसुन खाएं. लहसुन को क्रश करके कुछ बूंदें लौंग के तेल और शहद की मिला लें. इससे भी राहत मिलेगी.
- १ टेबलस्पून प्याज़ के रस में १ टीस्पून शहद मिलाकर लें.

## बुखार

- गीले कपड़े से माथे, अंडरआर्म्स, हाथ व तलवों पर स्पॉन्ज करें. इससे बुखार कम होगा.
- १ कप पानी में तुलसी के १५-२० पत्ते और थोड़ा-सा अदरक क्रश करके डालें. इस पानी को आधा रह जाने तक उबालें. इसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर दिन में २-३ बार पीएं.

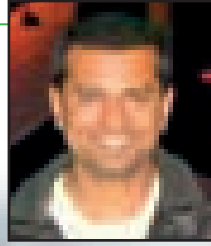


- २०-२५ किशमिश १ कप पानी में भिगोएं. लगभग एक घंटे बाद किशमिश को क्रश कर लें और पानी छान लें. इसमें आधे नींबू का रस मिलाकर पीएं. दिन में दो बार यह उपाय करें.
- चावल का स्टार्च बहुत ही बेहतरीन उपाय है. यह इम्यूनिटी बढ़ाता है, यूरिनेशन बढ़ाकर बुखार कम करता है.

## साइनस

- घर को एलर्जी प्रूफ रखने की कोशिश करें. धूल-मिट्टी और नमी साइनस को बढ़ाती है.
- गर्म पानी में भीगे तौलिए को चेहरे पर थपथपाएं. इससे आराम मिलेगा.
- फ्लूइड जितना हो सके अधिक लें. इससे साइनस की समस्या कम होती है. अल्कोहल न लें, इससे सूजन और बढ़ेगी.
- अगर साइनस की समस्या बढ़ रही है, तो आराम करना ही बेहतर है. नींद पूरी करें और आराम करें.
- गर्म सूप, करी, कालीमिर्च, सरसों आदि स्पाइसी चीज़ों का सेवन करें. इससे साइनस में आराम मिलता है.
- बहुत अधिक पेनकिलर्स का इस्तेमाल न करें.
- स्टीम लेना भी फ़ायदेमंद होता है.
- हल्दी और अदरक के सेवन से भी लाभ मिलता है. अदरक की चाय पीएं और हल्दी को अपने भोजन में शामिल करें.

## मेरी प्रेरणा



मयूर पटेल

क्यों इंसान बेवजह गड़े मुर्दे उखाड़ता है? नियति तो उसके साथ सदैव भला ही करती है, तभी तो वक़्त बड़े से बड़ा ज़ख़्म भर देता है. फिर भी इंसान मूर्खतावश पुराने ज़ख़्मों को बेवजह कुरेदकर अपने घावों को हरा करता रहता है. क्या यह मेरी पत्नी अंजलि के प्रति मेरा विश्वासघात नहीं?

**31** अनगिनत विचार मन के गर्भ में जन्म लेते हैं. उनमें से अधिकतर पानी के बुलबुलों के समान वापस गर्भ में समा जाते हैं, पर कुछ विचार धीरे-धीरे एक आकार ग्रहण करने लगते हैं. वक़्त के साथ भावनाएं उनसे जुड़ने लगती हैं और कब ये कोमल भावनाएं एक प्रेम का रूप अख़्तियार कर लेती हैं, पता ही नहीं चलता. ऐसे ही एक विचार ने जन्म लिया था मेरे मन में भी, जब उसे पहली बार देखा था. मेरी छोटी बहन के कॉलेज का वार्षिक महोत्सव था. रात दस बजे मैं उसे लेने गया था. कॉलेज के गेट पर वह बहन के साथ खड़ी थी.

“भइया, यह मेरी सहेली है. इसे भी घर छोड़ दोगे न?” मैंने एक भरपूर नज़र उस पर डाली थी. दुधिया-सी रंगत लिए गोरे चेहरे पर बड़ी-बड़ी हिरनी-सी आंखें. कार की पिछली सीट पर वह बैठी हुई थी और न चाहते हुए भी बार-बार मेरी नज़रें कार के रिव्यू मिरर की ओर उठ रही थीं. ऐसा लग रहा था, मानो कॉलेज से उसके घर तक का कई किलोमीटर लंबा फासला चंद मिनटों में तय हो गया हो. उस रात नींद में मैं उसी के सपने देखता रहा था.

दो दिनों तक मैंने मन पर संयम रखा. तीसरे दिन ऑफिस से उठकर बहन को घर छोड़ने के बहाने उसके कॉलेज पहुंच गया. अब ऐसा अक्सर होने लगा था. अब बहन हंसकर मुझे छोड़ते हुए कहती, “क्यों भइया,



पहले तो आप मुझे कभी कॉलेज लेने नहीं आते थे, फिर अब ऐसा क्या हो गया? अचानक मुझ पर इतनी मेहरबानी क्यों?” मैं झूठमूठ आंखें तरेरकर कहता, “क्या अपनी छोटी बहन का ख्याल रखना मेरा फर्ज नहीं है?”

“यह तुम मेरा ख्याल रख रहे हो या फिर किसी और के ख्यालों में खोए हुए हो. वैसे तुम्हें बता दूँ, वह भी हर रोज़ मुझसे बहाने से तुम्हारे बारे में पूछती रहती है.” कहते हुए बहन हंस पड़ती. बहन मेरी भावनाओं से वाकिफ़ थी, इसलिए अक्सर उसे घर पर बुला लेती थी और उस दिन बहन के जन्मदिन पर वह आई, तो मैंने कुछ एकांत लम्हे चुराकर उसके समक्ष अपने प्रेम का इज़हार कर दिया था. उसने भी सहर्ष इस बात को स्वीकारा था कि वह भी मुझे चाहने लगी थी.

उसका प्यार पाकर मेरी दुनिया ही बदल गई थी. मैं एक इंजीनियर था, पर लेखन मेरा शौक ही नहीं, बल्कि जुनून था. विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में मेरी कहानियां अक्सर प्रकाशित होती रहती थीं. उन दिनों सफल प्रेम की अनुभूति प्रेरणा बनकर मेरे कागज़ों पर उतरने लगी थी, जिन्हें पाठकों की भूरि-भूरि प्रशंसा मिल रही थी.

मैं अपनी रंगीन दुनिया में मस्त था. एक रविवार को उसके साथ लॉन्ग ड्राइव पर गया था. रास्ते में कॉफी शॉप पर बैठकर हम दोनों कॉफी पीते हुए भविष्य के सतरंगी सपने बुन रहे थे, तभी उसके भाई ने हम दोनों को देख लिया था. वह काफ़ी घबरा गई थी. अगले कई दिनों तक वह कॉलेज नहीं आई, तो बहन उसके घर गई थी. वह परेशान थी. उसने बहन को बताया कि घर में उसे काफ़ी डांट-फटकार पड़ी थी. उसने बहन से

अनुरोध किया कि मैं उसके घरवालों से विवाह की बात करूं.

मैं उसके लिए बहुत परेशान और फ़िक्रमंद था. मैंने अपनी मम्मी को सब कुछ बताया, तो वह बोली थीं, “रवि, हम लोग तुमसे पहले तुम्हारी बहन का विवाह करना चाहते हैं.” इस पर बहन बोली थी, “नहीं मम्मी, इन हालात में हमें पहले भइया का साथ देना चाहिए.” मम्मी-पापा ने उसके घरवालों से शादी की बात की, पर उसके घरवालों को विजातीय लड़का मंज़ूर न था. तब हमने अपने परिवार की मान-मर्यादा और खुशियों की खातिर अपने रास्ते अलग करने का निर्णय लिया था. कुछ चाहते बारिश की उन बूंदों की तरह होती हैं, जिन्हें चाहकर भी मुट्ठी में कैद नहीं किया जा सकता. उसके सुखमय भविष्य की कामना करते हुए मैं उससे अलग हो गया और उसके विवाह से पूर्व ही एक वर्ष के लिए लंदन चला गया.

लंदन से लौटकर मेरे घरवालों ने मेरा विवाह कर दिया. पत्नी के असीम प्रेम ने मेरी ज़िंदगी के सूनेपन को खुशियों से भर दिया. फिर भी जीवन में एक कसक है. ऐसा लगता है मानो कहीं कुछ खो गया है, शायद मेरी प्रेरणा.

मैंने एक गहरी निःश्वास ली और खामोश हो गया. मैं अपने एक कलीग की शादी में देहरादून आया था. वहीं मुझे मेरे कॉलेज का मित्र जतिन मिला था. उससे मिलकर मैं बहुत प्रसन्न था. जतिन के आग्रह पर मैं एक दिन उसके घर ठहरने के लिए राज़ी हो गया था. शाम के समय हम दोनों घूमते हुए सहस्रधारा चले आए थे. मौसम बहुत खुशगवार था. पहाड़ों पर उड़ते हुए बादल और ढलते सूरज की रश्मियों की लुका-छिपी का खेल चल रहा था. जीवन की आपाधापी से दूर

कितने ही पर्यटक वहां बैठकर पहाड़ों से गिरते झरनों के सौंदर्य का आनंद ले रहे थे. कितनी ही देर तक हम दोनों कॉलेज की, फ्रेंड्स की बातें करते रहे. ज़िंदगी के सुखों और अभावों को बांटते-बांटते भावावेश में मैं अपनी ज़िंदगी के कुछ पन्ने उसके साथ साझा कर बैठा था.

“शादी के बाद क्या तुमने लिखना छोड़ दिया?” जतिन मुझसे पूछ रहा था.

“नहीं, लिखना तो बदस्तूर जारी है, बल्कि पहले से भी ज़्यादा अब लिख रहा हूँ.” मैंने बताया.

“इसका अर्थ, तुम्हारी प्रेरणा तुम्हारे आसपास ही कहीं है.” जतिन ने मेरे कंधे पर हाथ रख मुझे तसल्ली दी और उठते हुए बोला, “चलो रवि, अब घर चलते हैं. काफ़ी देर हो गई है. मेरी वाइफ़ प्रतीक्षा कर रही होगी.” मैं जतिन के साथ कार में बैठकर उसके घर आया. दरवाज़ा खुला. सामने खड़ी शिखिसयत पर नज़र पड़ते ही मैं बुरी तरह चौंका. मैं कभी ख़्वाब में भी नहीं सोच सकता था कि जतिन की पत्नी के रूप में मैं उसे देखूंगा. मुझे देख उसके चेहरे पर भी हैरत के साथ घबराहट के भाव दिखाई दिए.

“इससे मिलो तनु, मेरा दोस्त रवि.” जतिन ने अपनी पत्नी से मेरा परिचय कराते हुए कहा. मैंने तुरंत हाथ जोड़कर उसे अभिवादन किया, जिससे उसने राहत महसूस की.

जतिन बोला, “हम दोनों बीटेक सेकंड ईयर तक साथ-साथ थे, फिर अचानक पिताजी के स्वर्गवास के कारण पढ़ाई छोड़ मैं देहरादून आ गया. मैंने उनका बिज़नेस संभाल लिया और यह इंजीनियर बन गया. तनु, कॉलेज में हम दोनों की जोड़ी





करन-अर्जुन के नाम से जानी जाती थी. आज इतने दिनों बाद इससे मिलकर बहुत अच्छा लग रहा है.” जतिन कॉलेज की बातें कर रहा था. तनु तन्मयता से सुन रही थी.

शायद यह उसका मेरे प्रति विश्वास था, जो वह धीरे-धीरे सहज हो रही थी, पर मैं ऊपर से मुस्कुराते हुए भी अंदर से बेहद असहज था. सच तो यह है कि जतिन से आंखें मिलाने की हिम्मत नहीं हो रही थी मेरी. तभी जतिन का बिज़नेस पार्टनर उससे कुछ आवश्यक बातें करने आ गया. तनु डिनर की तैयारी में जुट गई और मैं बाहर लॉन में आकर बैठ गया. पिछले दो घंटे से मैं अपनी प्रणयगाथा जतिन को सुनाता रहा था व मेरी प्रेयसी और कोई नहीं, मेरे ही मित्र की पत्नी थी. इस बात से आत्मग्लानि का तीव्र एहसास मन को व्यथित कर रहा था.

क्यों इंसान बेवजह गड़े मुर्दे उखाड़ता है? नियति तो उसके साथ सदैव भला ही करती है, तभी तो वक्रत बड़े से बड़ा ज़ख्म भर देता है. फिर भी इंसान मूर्खतावश पुराने ज़ख्मों को बेवजह कुरेदकर अपने घावों को हरा करता रहता है. क्या यह मेरी पत्नी अंजलि के प्रति मेरा विश्वासघात नहीं? अपने वैवाहिक जीवन को सफल व ख़ुशहाल बनाने के

लिए पूरी ईमानदारी व पारदर्शिता से एक आदर्श पति का परिचय देते हुए अपने अपेयर के बारे में मैंने अंजलि को सब कुछ बता दिया था. सब कुछ सुनकर वह बिल्कुल भी विचलित नहीं हुई थी, न ही अपने वैवाहिक जीवन के प्रति आशंकित और भयभीत हुई थी. उसके अटूट प्रेम, विश्वास और सुलझे हुए व्यक्तित्व ने मेरी जिंदगी को ख़ुशियों से भर दिया था. यही नहीं, यह उसके प्रोत्साहन का ही नतीजा था कि लेखन के क्षेत्र में मेरा काफ़ी नाम हो गया था.

मुझे स्मरण हो आई पिछले वर्ष की एक घटना. पिछले वर्ष प्रकाशित मेरे एक नॉवेल को पढ़कर मेरी एक सहकर्मी जीना सीख गई थी. उसने घर आकर अंजलि और मुझे बताया था कि उसने घरवालों की मर्जी के खिलाफ़ प्रेम विवाह किया था, लेकिन शादी के दो माह पश्चात् एक कार एक्सीडेंट में उसके पति की मृत्यु हो गई. उसकी दुनिया उजड़ गई थी. जीने की इच्छा ही समाप्त हो गई थी. आर्थिक रूप से तो वह सक्षम थी, पर मानसिक रूप से स्वयं को असहाय महसूस कर रही थी. उस बुरे वक्रत में कोई उसकी मदद के लिए नहीं आया. पुरानी यादों में धिरे रहने के कारण वह डिप्रेशन की शिकार होती जा रही थी. ऐसे में ही एक

दिन उसके पड़ोस में रहनेवाले एक बुजुर्ग ने उसे मेरा नॉवेल दिया, जिसे पढ़कर न केवल उसमें जीने की इच्छा जागृत हुई, अपितु उसने पुनर्विवाह भी कर लिया. अब वह बहुत ख़ुश थी और मेरे प्रति आभारी भी.

उस घटना को याद कर मेरा मन और भी विचलित हो उठा. तो क्या जीवन में आगे बढ़ने का संदेश देनेवाला लेखक स्वयं अपने मन की कमज़ोरियों का शिकार है? क्या लेखकों के दो रूप होते हैं? अपने भीतर कुछ और... और कागज़ों पर कुछ और. लेखक तो समाज का बेहद ज़िम्मेदार व्यक्ति होता है. उसकी रचनाएं समाज का आईना होती हैं. अपनी लेखनी के दम पर वह ऐसी कालजयी रचनाओं का सृजन कर सकता है, जो वर्षों लोगों का मार्गदर्शन कर सकें. और ऐसा वह तभी कर सकता है, जब वह पारदर्शिता से काम ले. उसकी कथनी और करनी में अंतर न हो.

आत्ममंथन के उन क्षणों में मुझे इस यथार्थ की अनुभूति हुई कि बीता हुआ समय इतिहास होता है, जो कभी वापस नहीं आता. आनेवाला कल एक रहस्य है. सिर्फ़ वर्तमान ही सत्य है. अपने बीते हुए कल से, व्यर्थ की उन स्मृतियों से मेरा मन अब ऊपर उठ चुका था. अब मेरा मन हृदय की गहराइयों से इस सत्य को स्वीकार कर रहा था कि अंजलि ही मेरा आज है. मेरा सत्य है. उसका प्रेम मेरी अंतरात्मा में रचा-बसा हुआ है. वही मेरी प्रेरणा है. अपनी कमज़ोरियों पर इंसान काबू पा ले, तो उसमें आत्मविश्वास जाग जाता है. मैं उठकर अंदर चला आया. अब मुझे जतिन से आंख मिलाने में तनिक भी संकोच नहीं हो रहा था. देर रात तक मैं जतिन और तनु से सहजता से बातें करता रहा और अगली सुबह अपनी अंजलि, अपनी प्रेरणा के पास पहुंचने के लिए जतिन के घर से निकल पड़ा.



# किचक और टेस्टी सब्जी

## जयपुरी आलू-प्याज़ की सब्जी

**सामग्री:** ४ आलू (उबले और कटे हुए), ८ छोटे प्याज़ (लम्बाई में कटे हुए), १ टीस्पून जीरा, ३/४ कप टोमैटो प्यूरी, १-१ टीस्पून हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर और धनिया पाउडर, १ तेजपत्ता, नमक स्वादानुसार, २ टेबलस्पून तेल, थोड़ा-सा हरा धनिया (बारीक काट हुआ).

**पेस्ट बनाने के लिए:** १ प्याज़, ३ लोंग, २ हरी इलायची, ६-७ साबूत धनिया, ४-५ कलियां लहसुन, अदरक का १ छोटा टुकड़ा- मिक्सर में सारी सामग्री और थोड़ा-सा पानी मिलाकर पीस लें.

**विधि:** कड़ाही में १ टेबलस्पून तेल गरम करके जीरे का छौंक लगाएं. कटा हुआ प्याज़ डालकर नरम होने तक भून लें. आलू और नमक डालकर ३-४ मिनट तक भून लें. आंच से उतार लें. इसी कड़ाही में बचा हुआ तेल गरम करें. तेजपत्ता और प्याज़ का पेस्ट डालकर २-३ मिनट तक भून लें. सारे पाउडर मसाले, टोमैटो प्यूरी और नमक मिलाकर कड़ाही के तेल छोड़ने तक भून लें. भुने हुए आलू-प्याज़ डालकर ८-१० मिनट तक पकाएं. आंच से उतारकर हरा धनिया से गार्निश करके गरम परांठे या रोटी के साथ सर्व करें.



## सिंधी करेला भाजी

**सामग्री:** ३ करेले (छीलकर गोलाई में कटे हुए), २ प्याज़ (पतले और लंबे कटे हुए), २-२ टमाटर, हरी मिर्च, ५ लहसुन की कलियां, अदरक का १ टुकड़ा (सभी बारीक कटे हुए), १/४ कप दही, १-१ टीस्पून जीरा और लाल मिर्च पाउडर, २ टीस्पून धनिया पाउडर, आधा-आधा टीस्पून इलायची पाउडर, अनारदानी पाउडर और हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, थोड़ा-सा हरा धनिया ( बारीक कटा हुआ), २ टेबलस्पून तेल.

**विधि:** प्रेशर कुकर में कटे हुए करेले, आधा कप पानी, चुटकीभर नमक मिलाकर २ सीटी आने तक पकाएं. आंच से उतारकर कुकर को ठंडा होने दें. पानी निधारकर करेले अलग रखें. कड़ाही में तेल गरम करके जीरा का छौंक लगाएं. प्याज़, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालकर सुनहरा होने तक भून लें. टमाटर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, इलायची पाउडर, अनारदानी और नमक डालकर २-३ मिनट तक पकाएं. कड़ाही के तेल छोड़ने पर दही मिलाकर २ मिनट तक पकाएं. उबले हुए करेले और आधा कप पानी डालकर करेलों को ५ मिनट तक पकाएं. कड़ाही के तेल छोड़ने पर आंच बंद करें. हरे धनिया से गार्निश करके सर्व करें.

## टैंगी मिंट पोटैटो

**सामग्री:** ४ आलू (उबले व बड़े टुकड़ों में कटे हुए), आधा-आधा कप हरा धनिया, १/४ कप पुदीने के पत्ते, २-३ हरी मिर्च, आधा-आधा टीस्पून हल्दी पाउडर और अमचूर पाउडर, १ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और जीरा, नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून तेल.

**विधि:** मिक्सर में हरा धनिया, पुदीना और हरी मिर्च पीसकर पेस्ट बना लें. कड़ाही में तेल गरम करके जीरे का छौंक लगाएं. हरा धनिया-पुदीने का पेस्ट डालकर ४-५ मिनट तक भून लें. कड़ाही के तेल छोड़ने पर नमक, उबले आलू और सारे पाउडर मसाले मिलाकर भून लें. आधा कप पानी मिलाकर ढंककर आलू पकाएं. कड़ाही के तेल छोड़ने पर आंच बंद कर दें. पूरी के साथ गरम-गरम आलू सर्व करें.



## चटपटे बेबी पोटैटोज़

**सामग्री:** ६ बेबी पोटैटोज़ (उबले और बड़े टुकड़ों में कटे हुए), २ टेबलस्पून तेल, आधा-आधा टीस्पून तेल, राई, सौंफ, अमचूर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और जीरा, १-१ टीस्पून धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक स्वादानुसार, २ टेबलस्पून तेल, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ)।

**विधि:** कड़ाही में तेल गरम करके राई, जीरा और सौंफ डालें। जीरे के तड़कने पर बेबी पोटैटोज़, सारे पाउडर मसाले और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा-सा पानी डालकर आलू को १० मिनट तक नरम होने तक पकाएं। कड़ाही के तेल छोड़ने पर आंच से उतार लें। हरे धनिया से गार्निश करके परांठे के साथ सर्व करें।





## राजस्थानी सेव टमाटर

**सामग्री:** आधा कप तीखा सेव, आधा टीस्पून राई, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और जीरा, चुटकीभर हींग, १-१ टेबलस्पून तेल और अदरक-लहसुन का पेस्ट, २ हरी मिर्च(बारीक कटी हुई), २-२ प्याज़ और टमाटर (लंबे व पतले कटे हुए), १ टीस्पून धनिया पाउडर, नमक और नींबू का रस, थोड़ा-सा हरा धनिया(कटा हुआ).

**विधि:** कड़ाही में तेल गरम करके हींग, राई और जीरे का तड़का लगाएं. प्याज़ और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर सुनहरा होने तक भून लें. कटे हुए टमाटर मिलाकर नरम होने तक पकाएं. नमक, हरी मिर्च और सारे पाउडर मसाले मिलाकर कड़ाही के तेल छोड़ने तक भून लें. आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर ५ मिनट पकाएं. ५ मिनट बाद सेव, नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और गैस बंद करें. हरे धनिया से गार्निश करके रोटी या फुल्के साथ सर्व करें.





## मिक्स वेजीटेबल जलफ्रेजी

**सामग्री:** १-१ कप गाजर, फ्रेंच बीन्स और शिमला मिर्च, १ प्याज़ (सभी लंबाई में कटे हुए), आधा कप कॉर्न, १ कप हरी मटर, २ टमाटर का पेस्ट, १ टीस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, १/४ टीस्पून हल्दी पाउडर, आधा-आधा टीस्पून शक्कर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला पाउडर, १-१ टीस्पून जीरा और धनिया पाउडर, १ टेबलस्पून कसूरी मेथी, नमक स्वादानुसार, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), १ टेबलस्पून तेल.

**विधि:** कड़ाही में तेल गरम अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक भून लें. कटा हुआ प्याज़ डालकर पारदर्शी होने तक भून लें. टमाटर का पेस्ट मिलाकर १-२ मिनट तक पकाएं. हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला पाउडर डालकर कड़ाही के तेल छोड़ने तक पकाएं. कटी हुई सब्जियां, कॉर्न और हरी मटर डालकर १-२ मिनट तक भूनें. नमक और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर तेज़ आंच पर ढंककर पकाएं. ध्यान रखें, सब्जियों को गलाना नहीं है. सब्जियों के नरम होने पर आंच बंद कर दें. शक्कर और कसूरी मेथी डालकर अच्छी तरह मिलाएं. हरे धनिया से गार्निश करके सर्व करें





## कश्मीरी साग

**सामग्री:** १ गड्डी पालक (कटा हुआ),  
१२ - १५ कलियां लहसुन की, २ बड़ी इलायची,  
४ साबूत लाल मिर्च, १-१ टीस्पून सौंफ पाउडर और  
जीरा, डेढ़ टेबलस्पून तेल, चुटकीभर हींग,  
नमक स्वादानुसार.

**अन्य सामग्री:** चुटकीभर कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, स्वादानुसार  
शक्कर और नींबू का रस.

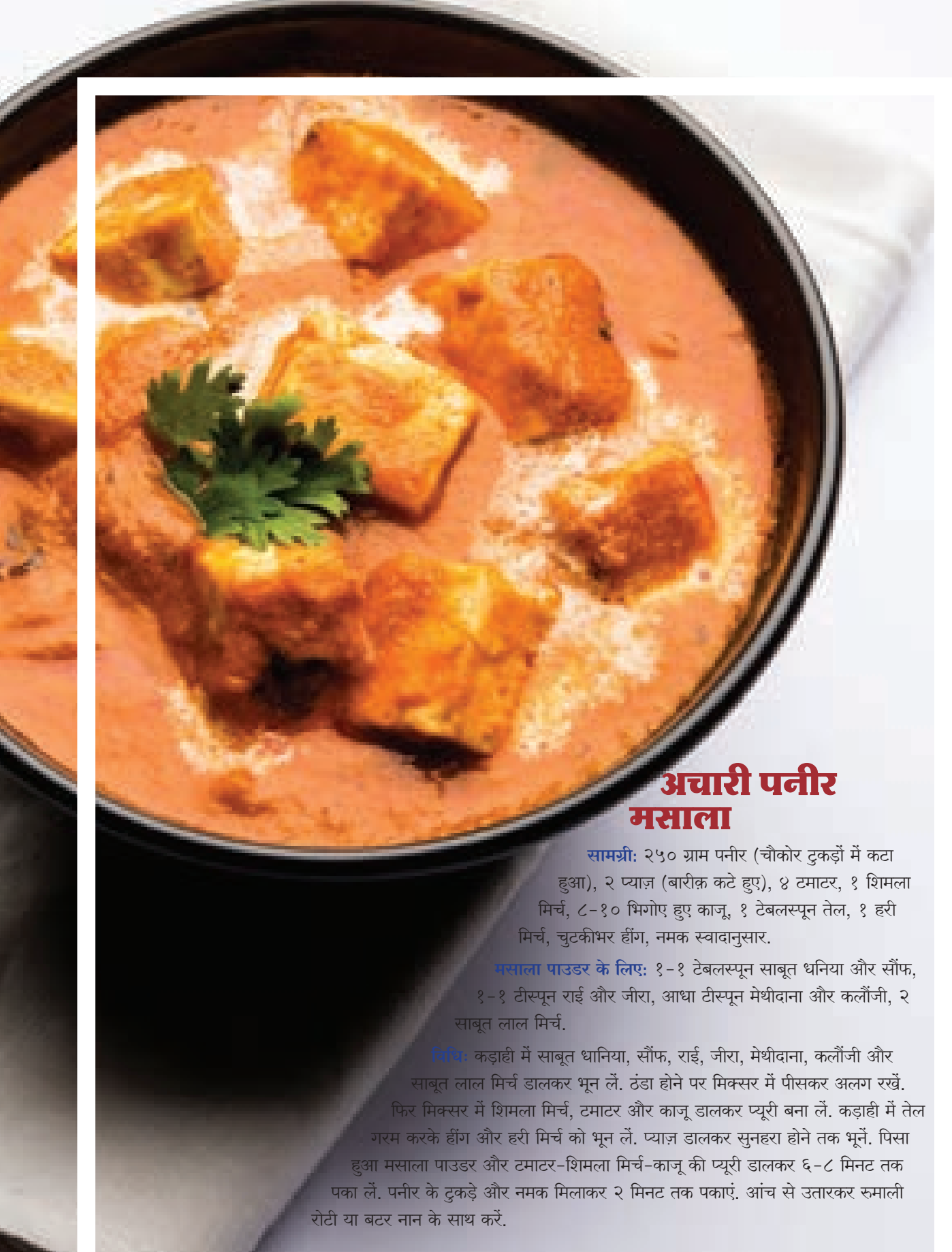
**विधि:** धीमी आंच पर पैन में तेल गरम करें. धुआं आने पर गैस बंद कर दें.  
जीरा, बड़ी इलायची, हींग, साबूत लाल मिर्च और लहसुन डालकर सुनहरा होने  
तक लें. कटा हुआ पालक और नमक मिलाकर धीमी आंच पर पकाएं. पालक का  
पानी सूखने पर सौंफ पाउडर मिलाएं और गैस बंद कर दें. सर्व करने से पहले  
कालीमिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, शक्कर और नींबू का रस मिलाएं. गरम-गरम  
कश्मीरी साग को रोटी के साथ सर्व करें.

## मसालेदार टिंडा

**सामग्री:** ५०० ग्राम टिंडा (छीलकर बड़े टुकड़ों में कटे हुए), ३-३ प्याज़ और टमाटर का पेस्ट, ५-६ लहसुन की कलियों का पेस्ट, १ टीस्पून अदरक का पेस्ट, आधा टीस्पून जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, १-१ टीस्पून जीरा, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला पाउडर, डेढ़ टेबलस्पून तेल, १/४-१/४ टीस्पून हींग और हल्दी पाउडर, १ तेज़पत्ता, नमक स्वादानुसार, थोड़ा-सा हरा धनिया (बारीक कटा हुआ).

**विधि:** कुकर में तेल गरम करके जीरा और तेज़पत्ता डालकर सुनहरा होने तक भून लें. प्याज़ का पेस्ट और लहसुन-अदरक का पेस्ट डालकर धीमे आंच पर सुनहरा होने तक भून लें. टमाटर का पेस्ट, सारे पाउडर मसाले और नमक डालकर कुकर के तेल छोड़ने तक भून लें. कटे हुए टिंडे डालकर १-२ मिनट भून लें. १ कप पानी डालकर ढंककर २ सीटी पाने तक पकाएं. आंच से उतार लें. कुकर को ठंडा होने दें. हरा धनिया से गार्निश करके सर्व करें.



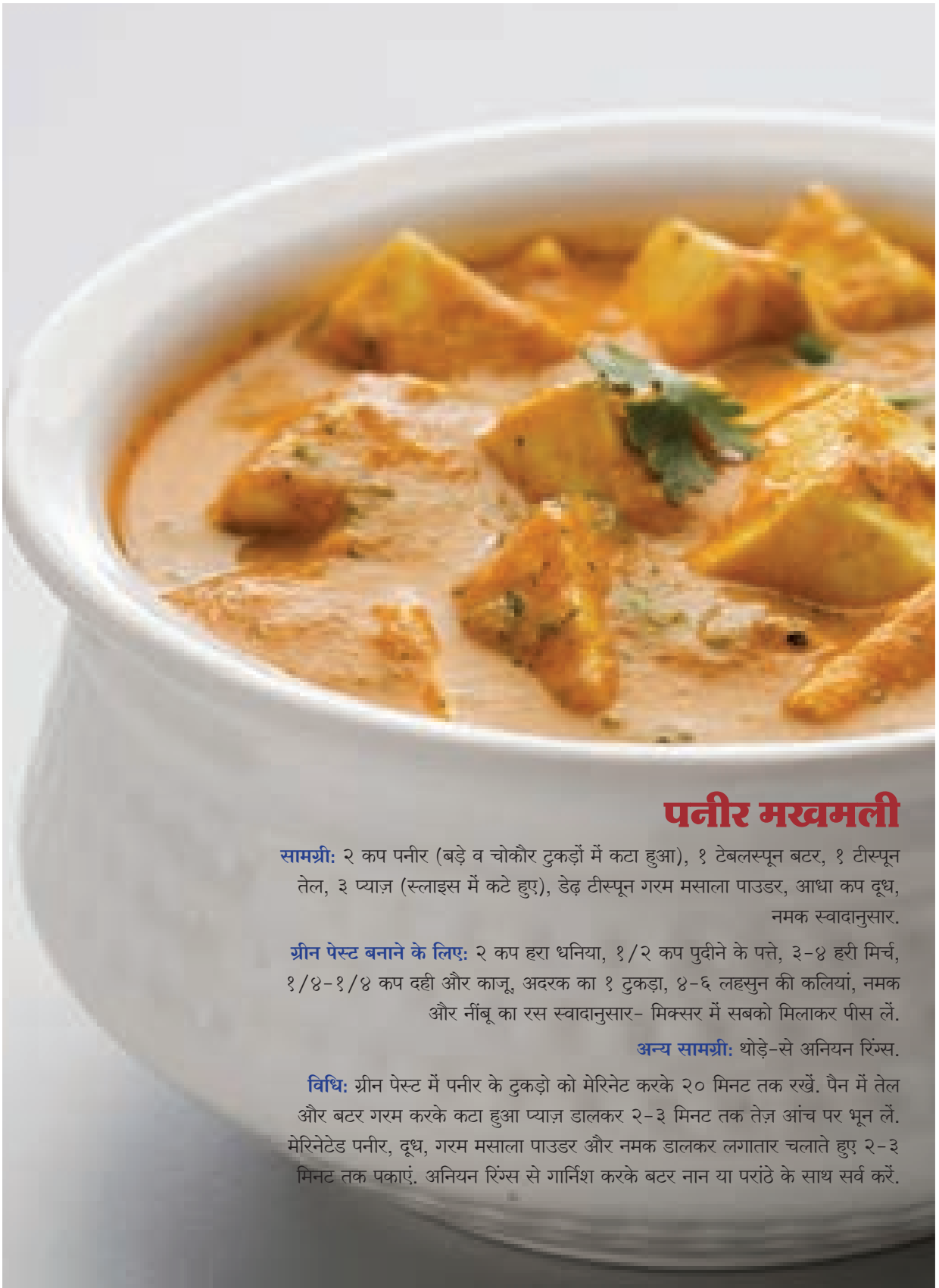


## अचारी पनीर मसाला

**सामग्री:** २५० ग्राम पनीर (चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ), २ प्याज़ (बारीक कटे हुए), ४ टमाटर, १ शिमला मिर्च, ८-१० भिगोए हुए काजू, १ टेबलस्पून तेल, १ हरी मिर्च, चुटकीभर हिंग, नमक स्वादानुसार.

**मसाला पाउडर के लिए:** १-१ टेबलस्पून साबूत धनिया और सौंफ, १-१ टीस्पून राई और जीरा, आधा टीस्पून मेथीदाना और कलौंजी, २ साबूत लाल मिर्च.

**विधि:** कड़ाही में साबूत धनिया, सौंफ, राई, जीरा, मेथीदाना, कलौंजी और साबूत लाल मिर्च डालकर भून लें. ठंडा होने पर मिक्सर में पीसकर अलग रखें. फिर मिक्सर में शिमला मिर्च, टमाटर और काजू डालकर प्यूरी बना लें. कड़ाही में तेल गरम करके हिंग और हरी मिर्च को भून लें. प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें. पिसा हुआ मसाला पाउडर और टमाटर-शिमला मिर्च-काजू की प्यूरी डालकर ६-८ मिनट तक पका लें. पनीर के टुकड़े और नमक मिलाकर २ मिनट तक पकाएं. आंच से उतारकर रुमाली रोटी या बटर नान के साथ करें.



## पनीर मखमली

**सामग्री:** २ कप पनीर (बड़े व चौकुर टुकड़ों में कटा हुआ), १ टेबलस्पून बटर, १ टीस्पून तेल, ३ प्याज़ (स्लाइस में कटे हुए), डेढ़ टीस्पून गरम मसाला पाउडर, आधा कप दूध, नमक स्वादानुसार.

**ग्रीन पेस्ट बनाने के लिए:** २ कप हरा धनिया, १/२ कप पुदीने के पत्ते, ३-४ हरी मिर्च, १/४-१/४ कप दही और काजू, अदरक का १ टुकड़ा, ४-६ लहसुन की कलियां, नमक और नींबू का रस स्वादानुसार- मिक्सर में सबको मिलाकर पीस लें.

**अन्य सामग्री:** थोड़े-से अनियन रिंग्स.

**विधि:** ग्रीन पेस्ट में पनीर के टुकड़ों को मेरिनेट करके २० मिनट तक रखें. पैन में तेल और बटर गरम करके कटा हुआ प्याज़ डालकर २-३ मिनट तक तेज़ आंच पर भून लें. मेरिनेटेड पनीर, दूध, गरम मसाला पाउडर और नमक डालकर लगातार चलाते हुए २-३ मिनट तक पकाएं. अनियन रिंग्स से गार्निश करके बटर नान या परांठे के साथ सर्व करें.



## काठियावाड़ी भरवां प्याज़

**सामग्री:** ६-७ बेबी अनियन (छोटे प्याज़), १ -१ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, अमचूर पाउडर और हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), २ टेबलस्पून तेल, २ टेबलस्पून इमली का पानी .

**विधि:** प्याज़ को छीलकर ऊपर से दो कट लगा लें, ध्यान रखें प्याज़ को पूरा न काटें. बाउल में लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, अमचूर पाउडर, धनिया पाउडर और नमक मिला लें. थोड़ा-सा पानी डालकर पेस्ट बना लें. इस पेस्ट को प्याज़ में भरें और बचा हुआ पेस्ट अलग से रख लें. कड़ाही में तेल गरम करके अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर १ मिनट तक भून लें. भरवां प्याज़ और बचा हुआ पेस्ट डालें और अच्छी तरह मिक्स करें. इमली का पानी डालकर ढंककर प्याज़ के नरम होने तक पकाएं. बीच-बीच में चलाते रहें. हरे धनिया से सजाकर सर्व करें.

## लहसुनी पनीर

**सामग्री:** २०० ग्राम पनीर (छोटे व चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ), १० कलियां लहसुन की, ४ साबूत लाल मिर्च, १-१ टीस्पून तेल/बटर, विनेगर, जीरा और शक्कर, नमक स्वादानुसार, १ प्याज़ और थोड़ा-सा हरा धनिया (दोनों कटे हुए).

**विधि:** मिक्सर में लहसुन, शक्कर, विनेगर, नमक, साबूत लाल मिर्च और २ टेबलस्पून पानी डालकर पीस लें. पैन में तेल/बटर गरम करके जीरे का छौंक लगाएं. प्याज़ डालकर पारदर्शी होने तक भून लें. पिसा हुआ पेस्ट मिलाकर २-३ मिनट तक भून लें. पैन के तेल छोड़ने पर पनीर के टुकड़े डालें और तेज़ आंच पर भून लें. ३-४ मिनट बाद आंच से उतार लें. हरे धनिया से गार्निश करके बटर नान के साथ सर्व करें.







## हेल्दी कॉर्न पालक

**सामग्री:** २-२ कप पालक प्यूरी और उबले हुए कॉर्न, १ टीस्पून जीरा, १/४-१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हिंग और कसूरी मेथी, आधा टीस्पून गरम मसाला पाउडर, १/४ कप फ्रेश क्रीम, २ टेबलस्पून तेल/बटर.

**मसाला पेस्ट बनाने के लिए:** १-१ प्याज़ और टमाटर (कटे हुए), अदरक का १ टुकड़ा, ६-७ कलियां लहसुन की, ३ हरी मिर्च, १०-१२ काजू, आधा टीस्पून मगज़, टेबलस्पून पानी- मिक्सर में सारी सामग्री को मिलाकर पीस लें.

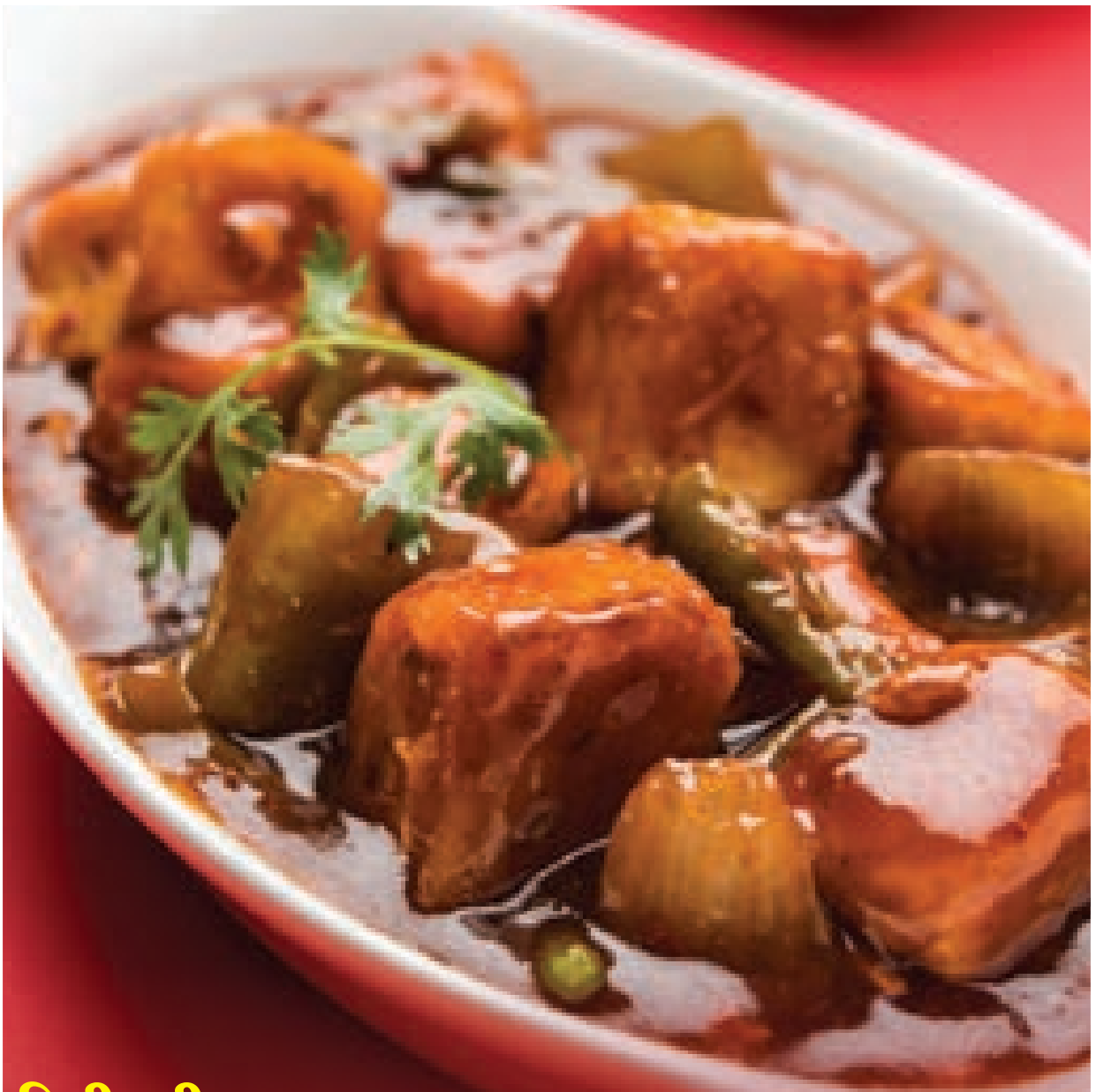
**विधि:** पैन में बटर/तेल गरम करके जीरे का छौंक लगाएं. पिसा हुआ मसाला पेस्ट डालकर धीमी आंच पर भून लें. हिंग, सारे पाउडर मसाले और नमक मिलाकर पैन के तेल छोड़ने तक भून लें. पालक प्यूरी और १ कप पानी डालकर लगातार चलाते हुए धीमी आंच पर ७-८ मिनट तक पकाएं. कॉर्न मिलाकर २ मिनट और पकाएं. फैंटी हुई क्रीम और कसूरी मेथी डालकर १ मिनट तक पकाएं. आंच से उतार लें. फ्रेश क्रीम से गार्निश करके बटर नान के साथ सर्व करें



## अचारी कदू

**सामग्री:** आधा किलो कद्दू (१ इंच के टुकड़ों में हुआ), अदरक का १ टुकड़ा (कटा हुआ), ६-७ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), १/४-१/४ टीस्पून कलौंजी और मेथीदाना, आधा टीस्पून राई, १-१ टीस्पून सोंफ और जीरा, चुटकीभर हींग, २ हरी मिर्च (लंबाई में कटी हुई), १-१ टीस्पून लाल मिर्च, अमचूर पाउडर, हल्दी पाउडर और गरम मसाला पाउडर, १ टेबलस्पून तेल, नमक स्वादानुसार, १ टीस्पून आम के अचार का मसाला (आम के टुकड़े नहीं लेने हैं), थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ)।

**विधि:** कुकर में कद्दू और १/४ कप पानी डालकर १ सीटी पकाएं। कुकर को आंच से उतार लें, कद्दू का पानी निथारकर ठंडा होने के लिए रखें। कड़ाही में तेल गरम करके राई, कलौंजी, मेथीदाना, सोंफ और जीरा डालकर सुनहरा होने तक भून लें। हींग, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डालकर भूनें। नमक और सारे पाउडर मसाले डालकर कड़ाही के तेल छोड़ने तक भून लें। उबला हुआ कद्दू और आम के अचार का मसाला मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें। हरा धनिया बुरककर परांठे के साथ सर्व करें।



## चिली पनीर

**सामग्री:** २५० ग्राम पनीर (चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ), १-१ हरी, पीली और लाल शिमला मिर्च, आधा कप प्याज़ (सभी बड़े टुकड़ों में कटे हुए), १-१ टीस्पून बटर, विनेगर, कॉर्नफ्लोर, शेज़वान सॉस और सोया सॉस, २ टेबलस्पून टोमैटो केचअप, १ टेबलस्पून ग्रीन चिली सॉस, नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून लहसुन का पेस्ट, अदरक का १ टुकड़ा (बारीक कटा हुआ), २-३ हरी मिर्च (लंबी हुई), आधा कप तेल, थोड़ा-सा हरा प्याज़ (बारीक कटा हुआ).

**विधि:** पनीर, तीनों शिमला मिर्च और प्याज़ को बड़े व चौकोर टुकड़ों में काट लें. मेरिनेशन के लिए बाउल में कॉर्नफ्लोर, नमक, आधा टेबलस्पून लहसुन का पेस्ट और विनेगर मिलाएं. इस पेस्ट में पनीर के टुकड़ों को मेरिनेट करके १५ मिनट तक रखें. कड़ाही में थोड़ा-सा तेल गरम करके मेरिनेटेड पनीर को सुनहरा होने तक तल लें. एक पैन में तेल गरम करके बचा हुआ लहसुन का पेस्ट, कटा अदरक और हरी मिर्च को तेज़ आंच पर भून लें. तीनों शिमला मिर्च और प्याज़ डालकर भून लें. शेज़वान सॉस, टोमैटो केचअप, चिली सॉस और सोया सॉस डालकर १ मिनट तक पकाएं. पिघला हुआ बटर डालकर २-३ मिनट तक पकाएं. तला हुआ पनीर मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें. हरे प्याज़ से गार्निश करके सर्व करें.

# शादी बचाने के १० अचूक उपाय

**क**ई बार शादीशुदा जिंदगी में इतनी कड़ुआहट आ जाती है कि दोनों पार्टनर एक पल के लिए भी साथ नहीं रहना चाहते. उन्हें लगता है कि एक-दूसरे से दूर होने के बाद ही उनकी जिंदगी खुशहाल हो सकेगी. तलाक़ के अधिकतर मामलों में ऐसा ही होता है. लेकिन अलग होने का ये तरीका सही नहीं है. शादी तोड़ने से पहले शादी को बचाने की कोशिश बेहद ज़रूरी है. इसीलिए हर शादीशुदा कपल को शादी बचाने के ये १० अचूक उपाय मालूम होने ही चाहिए.

शादी एक ऐसा रिश्ता है, जिसमें दो दिल ही नहीं, दो परिवार भी आपस में जुड़ते हैं. शादी का ये खूबसूरत बंधन दो परिवारों को जोड़ता है, लेकिन जब शादी टूटती है, तो सिर्फ़ दो दिल नहीं टूटते, तो परिवार भी बिखर जाते हैं, उनके रिश्ते में भी खटास आ जाती है, इसीलिए शादी को तोड़ने की नहीं, उसे बचाए रखने की कोशिश ज़रूरी है. शादी बचाने के लिए ये १० उपाय दोनों पार्टनर को करनी चाहिए.

## १) अपने रिश्ते का सम्मान करें

मेरिड लाइफ को लॉन्ग लास्टिंग बनाने के लिए सबसे ज़रूरी है अपने पार्टनर का सम्मान. पति-पत्नी के रिश्ते में जितना

ज़रूरी प्यार और दोस्ती है, उतना ही ज़रूरी है एक दूसरे का सम्मान, इसलिए अपने पार्टनर को पूरा सम्मान दें और ये सिर्फ आपकी बातों से नहीं, बल्कि आपकी बाँडी लैंग्वेज से भी झलकना चाहिए. अपने साथी को कभी ये महसूस न होने दें कि आप उन्हें इग्नोर करते हैं या उन्हें गैरज़रूरी समझते हैं. जब किसी एक पार्टनर को ये महसूस होने लगता है कि दूसरे पार्टनर को उसकी परवाह नहीं, तो रिश्तों में दूरियां आने लगती हैं इसलिए अपने पार्टनर का हमेशा ख्याल रखें. उन्हें अपनी बातों, व्यवहार व प्यार से हमेशा ये एहसास कराएं कि आपको उनकी ज़रूरत है और उनके बिना आप अधूरे हैं.

## २) ज़रूरत से ज़्यादा अपेक्षाओं से बचें

शादीशुदा कपल का एक-दूसरे से अपेक्षाएं रखना सही है, लेकिन आप यदि अपने पार्टनर से ज़रूरत से ज़्यादा अपेक्षाएं रखते हैं और वो उन्हें पूरा नहीं कर पाते, तो इससे आपके रिश्ते में तनाव बढ़ सकता है. आपकी ज़रूरत से ज़्यादा अपेक्षाओं से आपके पार्टनर को घुटन हो सकती है. अपेक्षाएं उतनी ही रखें जितना आपका पार्टनर पूरी कर सके. आप यदि पार्टनर से ऐसी उम्मीदें रखेंगे, जिन्हें पूरा करना उनके लिए संभव ही नहीं, तो इससे आपके रिश्ते में खटास आएगी ही. मैरिड लाइफ कोई लेनदेन नहीं है, इसमें रिश्ते को मज़बूत बनाने की कोशिश दोनों पार्टनर को करनी चाहिए.

## ३) तुलना न करें

इस दुनिया में हर इंसान ख़ास है और हर इंसान की अपनी अलग खूबियां हैं इसलिए अपने पार्टनर की किसी से तुलना न करें. हो सकता है, आपका पड़ोसी अपने पार्टनर के लिए हमेशा महंगे गिफ्ट्स लाता हो, लेकिन ये भी हो सकता है कि वो अपने काम में इतने बिज़ी रहते हों कि उनके पास अपने पार्टनर के साथ बिताने के लिए वक़्त ही न हो. यूँ नहीं कहा गया है कि 'कभी किसी को मुकम्मल

जहां नहीं मिलता' यानी हर किसी की ज़िंदगी में कोई न कोई कमी तो रहती है. ऐसे में आप यदि दूसरों से अपने रिश्ते की तुलना करेंगे, तो हमेशा दुखी रहेंगे. आपके पास क्या नहीं है, ये सोचने की बजाय ये सोचें कि आपके पास ऐसा क्या ख़ास है, जिसे पैसे से नहीं ख़रीदा जा सकता. अपनी मैरिड लाइफ को खुशहाल बनाए रखने के लिए किसी तुलना नहीं, बल्कि रोज़ ये तैयारी करें कि आज आप अपने पार्टनर के साथ क्या स्पेशल करने वाले हैं. उनके चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए आप क्या करने वाले हैं.

## ४) तारीफ़ करें

तारीफ़ किसे अच्छी नहीं लगती, लेकिन साथ रहते हुए कई बार हम ये मान लेते हैं कि हमारे पार्टनर को तो पता ही है कि हम उन्हें कितना पसंद करते हैं. ऐसे में हम पार्टनर की तारीफ़ करना छोड़ देते हैं. फिर धीरे-धीरे रिश्ते में बोरियत और ठहराव आने लगता है और हम सोचने लगते हैं कि शादी के शुरुआती दिन कितने अच्छे थे, काश वो दिन फिर लौट आते. लेकिन शादी के शुरुआत वाले दिनों को वापस लाने के लिए हम अपनी तरफ़ से कोई कोशिश नहीं करते. यदि आपको भी लग रहा है कि आपके रिश्ते में बोरियत और ठहराव आने लगा है, तो अपने रिश्ते को रिचार्ज करने के लिए सबसे पहले पार्टनर की तारीफ़

करें. इसके लिए पूरे दिन में अपने पार्टनर को एक बार ज़रूर कॉम्प्लीमेंट दें. यकीन मानिए, इससे उन्हें खुशी मिलेगी. हां, पार्टनर की तारीफ़ करते समय इस बात का ध्यान ज़रूर रखें कि आपकी तारीफ़ वास्तविक हो, झूठी या खुश करने वाली नहीं.

## ५) पार्टनर का विश्वास कभी न तोड़ें

मैरिड लाइफ विश्वास पर टिकी होती है इसलिए कभी भी अपने पार्टनर का विश्वास न तोड़ें. झूठ, अविश्वास और शक, ये तीनों शादीशुदा रिश्ते के लिए ख़तरनाक होते हैं. पार्टनर के लिए एक बार मन में अविश्वास आ जाए, तो फिर से विश्वास करना बहुत मुश्किल होता है. अपनी मैरिड लाइफ को खुशहाल बनाए रखने के लिए पार्टनर से कभी झूठ न बोलें और बेवजह पार्टनर पर शक न करें. आपका एक-दूसरे पर विश्वास ही आपके रिश्ते को हमेशा मज़बूत बनाए रखेगा.



## ६) ब्रेक भी ज़रूरी है

साइंस कहता है कि लगातार काम करने से दिमाग थक जाता है इसलिए दिमाग को आराम देने के लिए काम के बीच-बीच में ब्रेक लेना ज़रूरी है. ऐसा करने से दिमाग को रिफ्रेश होने का समय मिलता है और हमारा दिमाग और तेज़ी से काम करने लगता है. यही बात मैरिड लाइफ पर भी लागू होती है. एक जैसा रूटीन रिश्ते को बोरिंग बना देता है, इसलिए अपनी मैरिड लाइफ को रिचार्ज करने के लिए रूटीन लाइफ से बाहर निकलें और कुछ समय घर से बाहर भी बिताएं. यदि आप दोनों बहुत बिज़ी रहते हैं और हॉलिडेज़ पर नहीं जा सकते, तो वीकेंड पर कुछ समय के लिए घर से बाहर निकलें और एक दूसरे के साथ कालिटी टाइम बिताएं. रिश्ते को रिफ्रेश करने के लिए ये छोटे-छोटे ब्रेक बहुत ज़रूरी हैं.

## ७) जजमेंटल न बनें

छोटी-मोटी नोक-झोंक या लड़ाइयां प्यार का हिस्सा होती हैं और हर कपल के बीच ऐसा होना स्वाभाविक है. आपकी कोशिश ये होनी चाहिए की आप इन छोटी-मोटी नोक-झोंक या लड़ाइयों को तूल न दें और इन्हें हल्के तौर पर लेना सीखें. अगर कभी आपका पार्टनर आपसे झगड़ा करे, तो जजमेंटल न बनें, बल्कि ये जानने की कोशिश करें की आपका पार्टनर ऐसा क्यों कर रहा है. कई बार झगड़े की वजह कुछ और होती है और हम अपनी खीझ किसी और बात पर निकालते हैं इसलिए यदि आपको पार्टनर से कोई शिकायत है, तो उसे मन में न रखें. पार्टनर से बात करें और उसका समाधान निकालें.

## ८) कम्युनिकेशन गैप से बचें

अक्सर हम अपनी दिनचर्या में इतने बिज़ी हो जाते हैं कि हमें ये हमें एहसास ही नहीं होता कि हम अपने पार्टनर को समय ही नहीं दे पा रहे हैं. एक छत के नीचे रहते हुए भी कई बार कपल्स के बीच इतना लंबा कम्युनिकेशन गैप आ जाता है कि उन्हें एक-दूसरे की कोई परवाह ही नहीं रहती. ये स्थिति किसी भी रिश्ते के लिए सही नहीं है. ऐसी स्थिति में पति-पत्नी के बीच किसी तीसरे के आने की संभावना बढ़ जाती है. अपने रिश्ते में प्यार

बनाए रखने के लिए कम्युनिकेशन गैप कभी न आने दें. अपने रिश्ते को पूरा समय दें, ताकि आप दोनों के बीच कभी कोई तीसरा न आ सके.

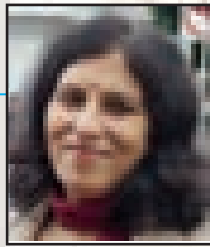
## ९) अपनी सेक्स लाइफ को करें रिचार्ज

सेक्स मैरिड लाइफ का महत्वपूर्ण हिस्सा है, इसे कभी भी नज़रअंदाज़ न करें. यदि आपकी सेक्स लाइफ एक्साइटिंग नहीं है, तो आपके रिश्ते में भी बोरियत आने लगती है और ये आपके रिश्ते के लिए खतरनाक हो सकता है. अपनी सेक्स लाइफ को रोमांचक बनाए रखने के लिए पार्टनर के साथ हंसी-मज़ाक और सेक्सी बातें करते रहें, उनके साथ सेक्स डेट प्लान करें, उन्हें सेक्सी मैसेज भेजें. ऐसा करके आप हमेशा एक-दूसरे के करीब रहेंगे और आपकी सेक्स लाइफ भी हेल्दी बनी रहेगी.

## १०) एक्सपर्ट की राय लें

जब हमारा शरीर बीमार पड़ता है, तो हम डॉक्टर के पास जाते हैं, लेकिन जब हमारा रिश्ता बीमार पड़ता है, तो हम उसे ठीक करने के बजाय उससे दूर होते चले जाते हैं. ऐसे में रिश्ते की सेहत बिगड़ती जाती है और इसका नतीजा कई बार तलाक़ तक पहुंच जाता है. यदि आपका रिश्ता भी बीमार हो गया है और आप उसका इलाज खुद नहीं कर पा रहे हैं, तो एक्सपर्ट की राय ज़रूर लें. रिलेशनशिप एक्सपर्ट आपको अपने रिश्ते की सेहत ठीक करने के उपाय बताएंगे और आपका रिश्ता पहले की तरह ठीक हो जाएगा.





रेनू मंडल

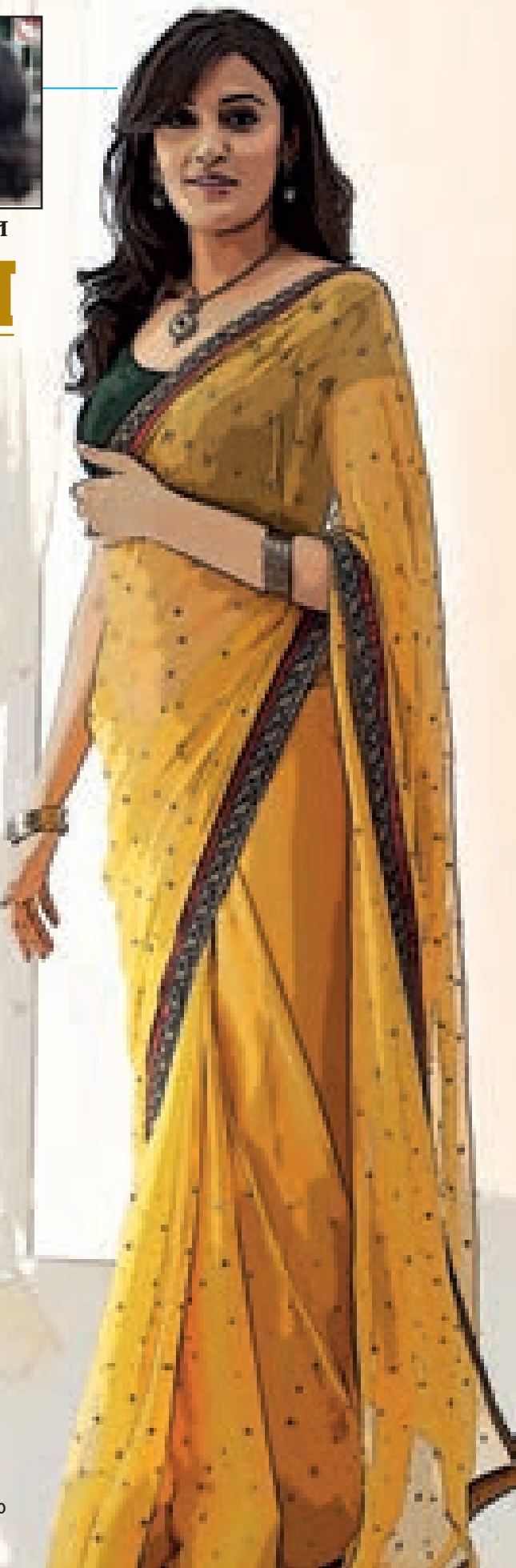
## आस्था और विश्वास

प्रांजलि की आस्था और विश्वास की चमक के आगे मेरा चेहरा निस्तेज पड़ गया. एक ही मां की बेटियां होते हुए भी उसकी सोच इतनी सकारात्मक और मेरी... ग्लानि हो रही थी मुझे स्वयं पर. बड़ी होने के बावजूद मैं स्वयं को प्रांजलि से छोटा महसूस कर रही थी.

“सही और गलत की कोई निश्चित परिभाषा नहीं होती है, न ही बातों को तोलने का कोई निर्धारित मापदंड होता है. जो बात एक इंसान के लिए सही होती है, हो सकता है वही बात दूसरे इंसान को गलत लगे.” हल्के-फुल्के ढंग से कही हुई मेरी इस बात पर विनीत चिढ़ गए थे और न जाने कितनी नसीहतें दे डाली थीं. फिर मेरे सब्र का बांध भी टूट गया था. न जाने कितने दिनों का संचित आक्रोश सतह पर आ गया था. दरअसल, यह कोई एक दिन का आक्रोश नहीं था. जब से मेरे देवर रजत की शादी हुई थी और घर में पायल आई थी, तभी से मेरे मन में एक चिंगारी-सी सुलग रही थी, जो धीरे-धीरे अग्नि का रूप लेती जा रही थी. डरती हूं, कहीं यह अग्नि रिश्तों को ही न जला दे, इसलिए खामोश रहती हूं, पायल को सारा घर हाथोंहाथ ले रहा है. मम्मी उसके रूप-गुणों की प्रशंसा करते नहीं अघातों. पापाजी उसकी कुकिंग के दीवाने हैं. विनीत उसकी इंटेलेजेंसी, उसके सलीके, बातचीत के ढंग के कसीदे पढ़ते हैं. यहां तक कि ढाई साल का नन्हा रिकू भी अपनी चाची के आगे-पीछे डोलता है.

मैं पिछले चार साल से इस घर में खट रही हूं, किंतु मेरा किया किसी को दिखाई नहीं देता. शादी के समय एमए, बीएड की डिग्री मेरे पास थी. चाहती तो टीचिंग आराम से मिल जाती, किंतु पहले मम्मीजी का ऑपरेशन आ गया था. कई माह लग गए थे, उन्हें पूरी तरह स्वस्थ होने में. उसके बाद रिकू का जन्म हो गया. गृहस्थी की रेलपेल में पिसती ही चली गई. कभी स्वयं के लिए कुछ नहीं कर पाई, जिसका खामियाजा मुझे अब तक भुगतना पड़ रहा है. दूसरी ओर पायल, जो शादी से पहले से ही बैंक में नौकरी कर रही है, मुफ्त में स्पेशल ट्रीटमेंट बटोर रही है. पायल की याद आते ही मन न जाने कैसा हो गया. कुछ लोग क्रिस्मत के धनी होते हैं. थोड़ा-सा भी करें, तो ढेर सारा यश मिलता है और कुछ अपनी जान भी निकालकर रख दें, तो भी किसी के मुंह पर प्रशंसा के दो बोल नहीं आते, मान-सम्मान मिलना तो बहुत दूर की बात है.

उस दिन भी ऐसा ही कुछ तो हुआ था. मेरी ननद निमी को देखने संदीप के घरवाले आए थे. संदीप पहले से ही निमी को पसंद करता था. बस, औपचारिकता पूरी करने अपने घरवालों को ले आया था. उनकी आवभगत करने में सुबह से



शाम हो गई थी. पायल उनके पास बैठी थी. चलते समय उन्हें देने के लिए किचन से मिठाई के डिब्बे लेकर मैं ड्राइंगरूम में जा रही थी, मैंने सुना, संदीप की मां मम्मीजी से बोली थीं, “आप बहुत भाग्यशाली हैं, जो आपको पायल जैसी बहू मिली. बैंक में इतनी बड़ी ऑफिसर है, किंतु घमंड छूकर नहीं गया.” सुनते ही मेरे तन-बदन में आग लग गई थी. मम्मीजी के कहे शब्द कि ‘सिर्फ पायल ही नहीं, मेरी बड़ी बहू भी बहुत अच्छी है’ पर मैंने ध्यान नहीं दिया. मिठाई के डिब्बे वहीं टेबल पर रख, बिना किसी से कुछ कहे-सुने गुस्से में मैं छत पर जाकर बैठ गई थी.

घरवालों के साथ-साथ विनीत को भी मेरा इस तरह चले जाना बुरा लगा था. मेहमानों के चले जाने पर उन्होंने मुझे से इस बारे में बात करनी चाही. मन ही मन मुझे अपनी गलती का एहसास था, किंतु विनीत के आगे उसे क्यों स्वीकार करूं? इसलिए हल्के-फुल्के ढंग से सही-गलत की परिभाषा उन्हें समझाने लगी, जिस पर वे चिढ़ गए. फिर मैं भला क्यों खामोश रहती? “सुबह से मैं किचन में लगी हुई थी. आधे से ज़्यादा काम मैंने किया. पायल को पिछली रात बुखार था, इसलिए उससे ज़्यादा मदद भी नहीं ली, फिर भी प्रशंसा की पात्र वही बनी और यह कोई नई बात नहीं है.

पायल कुछ भी करती है, तो उसकी प्रशंसा होती है. मैं जो पिछले चार सालों से इस घर में पिस रही हूँ, सब मिट्टी हो चुका है. मैं कमाती नहीं हूँ, इसीलिए आप लोगों को मेरी कद्र नहीं है. मैं भी नौकरी करती होती, तब पता चलता.” एक घंटे तक अनवरत बोलती रही थी और विनीत चुपचाप सुनते रहे थे. जब मेरा आवेश कुछ कम हुआ, तो शांत स्वर में बोले, “नियति, इस घर के लिए तुमने जो कुछ भी किया, उसे सब जानते हैं. तुम्हारी प्रशंसा भी करते हैं, किंतु तुम्हारे सामने कोई कुछ कह नहीं पाता, क्योंकि तुमने वैसा माहौल ही नहीं बनने दिया. तुमने जो कुछ भी किया. उसमें मात्र कर्तव्यबोध था, आस्था नहीं थी.

तुमने अपना समय दिया, श्रम दिया, किंतु अपनत्व नहीं दिया, जबकि पायल ने वही दिया, जिसके लिए इस घर के लोग तरसते रहे हैं. उसने भरपूर प्यार दिया है. अपनापन दिया है. नियति, किसी से दो मीठे बोल बोलने में पैसे नहीं लगते हैं. हां, इससे सुननेवाले की आत्मा तृप्त अवश्य हो जाती है. तुम एक क्षण के लिए भी इस घर से जुड़ नहीं पाई. क्या कभी मम्मी-पापा को मनुहार करके तुमने कुछ खिलाया? तबीयत खराब होने पर मम्मी को दवाई तो दी, किंतु स्नेह से कभी उनके माथे पर हाथ नहीं रखा. रजत और पायल के हास-परिहास का कभी प्रत्युत्तर नहीं दिया.

निमी के साथ कभी सहेली का-सा बर्ताव नहीं किया, तभी तो



निमी ने संदीप के साथ अपने अफेयर की बात तुम्हें न बताकर पायल को बताई, जबकि तुम इस घर में पहले आई हो. कभी-कभी तो मुझे लगता है, हम दोनों के बीच भी एक औपचारिकता है. अंतरंगता का कोई क्षण शायद ही कभी आया हो.” इस कड़वी सच्चाई को मैं बर्दाश्त नहीं कर पाई और गुस्से में बोली, “ठीक है विनीत, जब मैं आप लोगों को कुछ दे ही नहीं पाई, तो फिर मेरा यहां रहना व्यर्थ है. कल सुबह मैं रुड़की चली जाऊंगी, प्रांजलि के पास.”

सचमुच अगले दिन मेरी अटैची तैयार थी. जानती थी रिकू आराम से अपनी दादी, चाची के साथ रह लेगा, इसलिए बेफ़िक्र होकर अपनी छोटी बहन के पास आ गई. विनीत ने भी मुझे नहीं रोका. घर में उन्होंने प्रांजलि की तबीयत खराब होने का बहाना बना दिया था, किंतु यहां आकर भी क्या अपेक्षित खुशी हासिल हुई थी? दरवाजे पर ही प्रांजलि की सास का ठंडा व्यवहार मन को कचोट गया था. कहीं यहां आकर भूल तो नहीं कर दी, इससे पहले कि निराशा मन पर हावी होती, प्रांजलि की स्नेहिल मुस्कान ने मन को कुछ राहत दी. रवि गरमागरम समोसे ले आए थे. चाय और समोसे खाकर प्रांजलि डिनर की तैयारी में लग गई थी. मैं भी उसके पीछे किचन में उसकी मदद के लिए चली आई. पांच मिनट भी नहीं बीते होंगे कि उसकी सास ने आकर कहा, “अरे प्रांजलि, नियति से मटर क्यों छिलवा रही हो?”

“इसमें क्या हर्ज है आंटी, काम के साथ-साथ हमारी गपशप भी चल रही है.” मैंने हंसते हुए कहा.

“नहीं नियति, तुम इस घर में मेहमान हो. दो दिन के लिए आई हो. तुम काम करो, मुझे अच्छा नहीं लगेगा.” कहते हुए मेरा हाथ पकड़ वे मुझे ड्राइंगरूम में ले आईं और टीवी के आगे बैठा दिया. मेरा मन बुझ गया.

रात तक प्रांजलि काम में व्यस्त रही और मैं बोर होती रही. बीच-बीच में रवि ने अवश्य कुछ बातें कीं. रात में प्रांजलि मेरे साथ सोना चाहती थी, किंतु मम्मी की भावभंगिमा देख उसने इरादा बदल दिया और अपने कमरे में चली गई. मेरा बिस्तर आंटी

ने अपने कमरे में लगवाया. दो माह पूर्व की घटना मेरे ज़ेहन में ताज़ा हो गई थी. एक सेमिनार अटेंड करने प्रांजलि मेरे पास देहरादून आई थी. उस दौरान पूरे घर ने उसे सिर-आंखों पर रखा था. मम्मीजी कितने लाड़ से उसे खिलाती-पिलाती थीं. हरदम उसे एहसास करवातीं कि यह उसका अपना घर है. पायल ने तो बिना मुझसे पूछे पिकचर की टिकटें बुक करवा दी थीं. हंसते-खिलखिलाते चार दिन कैसे गुज़र गए, पता ही नहीं चला था, किंतु यहां आते ही मुझसे कहा गया कि मैं यहां मेहमान हूं. दो दिनों में ही मैंने देख लिया, प्रांजलि कितने कठोर अनुशासन के बीच रह रही थी. नौकरी, घर की समस्त ज़िम्मेदारी, उस पर भी सास की टोकाटाकी की आदत, क्या यही सब झेलने के लिए प्रांजलि ने मम्मी-पापा के विरोध का सामना करके रवि से शादी की थी? इतना सब होते हुए भी उसके चेहरे पर रत्तीभर शिकन नहीं थी. हरदम एक मधुर मुस्कान लिए काम करती. हर सुबह एक नई ऊर्जा, एक नए उत्साह से भरी होती. मुझे लगा, कहीं अपने मन की पीड़ा को मुझसे छिपाने का यह प्रयास तो नहीं है. अपने चेहरे पर खुशी का यह झूठा आवरण तो उसने नहीं ओढ़ रखा है?

तीसरे दिन आंटी रवि के साथ डेन्टिस्ट के पास गईं, तो मुझे राहत के पल नसीब हुए. चाय का कप लिए हम दोनों लॉन में बैठ गए. उत्तेजित होकर मैंने पूछा, “प्रांजलि, यह सब क्या है? इतने दिनों बाद मैं तेरे पास आई हूं और आंटी हैं कि बात ही नहीं करने देतीं. हरदम साए की तरह पीछे लगी रहती हैं.” प्रांजलि सहजता से मुस्कुराई और बोली, “दरअसल दी, मम्मी को वहम रहता है, कहीं मैं उनकी बुराई तो नहीं कर रही.”

“बुराई करनेवाले काम तो वे करती ही हैं. प्रांजलि, तू माने या न माने, रवि से शादी करना एक ग़लत फैसला था. घर में सदैव तूने यही बताया कि तू सुखी है. कितनी सुखी है, पिछले दो दिनों से मैं देख रही हूं. नौकरी के साथ-साथ सारे काम का दायित्व, उस पर उनकी टोकाटाकी, क्यों बर्दाश्त करती है ये सब? आखिर क्या कमी है तुझमें, जो उनसे इतना दब रही है.”

प्रांजलि गंभीर हो उठी, “दी, सुख का अर्थ केवल कुछ पा लेना ही नहीं है, अपितु जो है, उसमें संतोष कर लेना भी है. अपनों के लिए कुछ करना, उनकी बात सुन लेना उनसे दबना नहीं होता, बल्कि उनका सम्मान

करना होता है. तुम जानती हो दी, रवि ने अपनी मम्मी की इच्छा के विरुद्ध जाकर मुझसे शादी की थी. इस नाते घर में, उनके दिल में जगह बनाने का प्रयास मुझे ही करना है. मैं मम्मी को यकीन दिलाना चाहती हूं कि रवि ने मुझे उनकी बहू बनाकर कोई ग़लती नहीं की है. मैं हर तरह से उनके योग्य हूं.”

“प्रांजलि, कोई फ़ायदा नहीं होगा, वे इसे तेरी कमज़ोरी समझेंगी.”

“नहीं दी, मैं ऐसा नहीं सोचती. कर्तव्य के साथ-साथ आस्था जुड़ी हुई हो, तो उसका असर अवश्य होता है. सास होने के साथ-साथ वे एक मां भी हैं. उनके हृदय में भी ममता और करुणा का सागर छलकता होगा. सास मां का ही प्रतिरूप होती है और बहू बेटी का. इस नाते सास-बहू के साथ-साथ हमारा मां-बेटी का भी रिश्ता हुआ न. समर्पण में बहुत शक्ति होती है दी. पूर्णतया समर्पित हो जाना चाहती हूं मैं अपने घर के प्रति, अपने रिश्तों के प्रति. अपने इस प्रयास में मैं सफल भी होने लगी हूं. इसका एहसास मुझे कल रात हुआ, जब सिरदर्द होने पर मैंने मम्मी के माथे पर हाथ रखा और मेरा हाथ थामे वे देर तक आंखें बंद किए लेटी रहीं. डॉक्टर से अपॉइंटमेंट परसों का था, किंतु वे आज ही चली गईं, शायद मुझे और आपको स्पेस देने के लिए.”

प्रांजलि की आस्था और विश्वास की चमक के आगे मेरा चेहरा निस्तेज पड़ गया. एक ही मां की बेटियां होते हुए भी उसकी सोच इतनी सकारात्मक और मेरी... ग्लानि हो रही थी मुझे स्वयं पर. बड़ी होने के बावजूद मैं स्वयं को प्रांजलि से छोटी महसूस कर रही थी. मां-पिता के समान स्नेहिल सास-ससुर, छोटी बहन सरीखी ननद और देवरानी, भाई जैसा एक देवर और टूटकर चाहनेवाला पति और क्या चाहिए था मुझे? विनीत सच कह रहे थे. कमी मुझमें थी, मेरी निष्ठा में थी. आज पहली बार मेरे मन में अपने घर के प्रति, घरवालों के प्रति अपनत्व की भावना जागी थी. मन में भावनाओं का ज्वार उमड़ रहा था. आज तक सबसे अपेक्षा ही रखती आई थी मैं. आज जीवन में पहली बार कुछ देने की इच्छा बलवती हो रही थी. अपना प्रेम और समर्पण न्योछावर करना चाहती थी मैं अपनों पर. इस देने की भावना में भी कितना सुख निहित है. हृदय की गहराइयों में महसूस कर रही थी मैं. अब मैं जल्द से जल्द अपनों के पास पहुंच जाना चाहती थी. आंटी और रवि के कहने के बावजूद फिर मुझसे वहां रुका नहीं गया. सुबह होते ही आस्था और विश्वास की डोर थामे एक नए उत्साह के साथ मैं अपने घर लौट आई.





# रिश्तों में प्रॉब्लम्स हों तो द्राई सायकोथेरेपी

**ह**मारा सामाजिक ढांचा कुछ ऐसा है कि हमारे लिए हमारे रिश्ते-नाते सर्वोपरी होते हैं और प्राथमिकता की सूची में वो सबसे ऊपर होते हैं, लेकिन जैसे-जैसे वक्त बदल रहा है हमारी प्राथमिकताएं भी बदलने लगी हैं. आज की तारीख में करियर, पैसे, सोशल स्टेटस रिश्तों की अहमियत पर भारी पड़ने लगे हैं. यही वजह है कि रिश्तों में अब समस्याएं आने लगी हैं, तलाक के मामले तेज़ी से बढ़ रहे हैं, रिश्ते जल्दी टूटने लगे हैं. लेकिन फिर भी कहीं ना कहीं रिश्ते ही हमें संबल देते हैं और हमें हर हाल में इन्हें टूटने से बचाने के सारे प्रयास करने चाहिए.

## कैसे बचेंगे रिश्ते?

हम अक्सर रिश्तों में प्रॉब्लम्स आने पर दोस्तों से, रिश्तेदारों से या ऑफिस कलीग्स से सलाह लेते हैं या फिर अपने ईगो को ऊपर रखने के लिए खुद को सही साबित करते हुए जल्दबाज़ी में या गुस्से में निर्णय ले लेते हैं. लेकिन हम कभी भी किसी एक्सपर्ट की सलाह लेने की बात नहीं सोचते क्योंकि हमारे समाज में अब भी वो कल्चर डिवेलप नहीं हुआ है. हम अपने लड़ाई- झगड़ों में अपने- अपने परिवारों और यहां तक कि पड़ोसियों तक को

शामिल कर लेते हैं लेकिन हमें सबसे ज़्यादा जहां से मदद मिल सकती है, सही मार्गदर्शन मिल सकता है हम वहीं नहीं जाते. जिस तरह हमारा शरीर अस्वस्थ होता है तो हम डॉक्टर के पास जाते हैं तो जब रिश्तों की सेहत खराब होने लगे तो उनके डॉक्टर या एक्सपर्ट के पास जाने से परहेज़ क्यों करें?

## सायकोथेरेपी कैसे सुलझा सकती है रिश्तों की उलझनें?

- यहां आपको सकारात्मक और प्रफ़ेशनल सलाह मिलती है.
- यहां एक्सपर्ट्स होते हैं जो आपको वो दिशा दे सकते हैं जो अपने रिश्तेदार नहीं दे सकते.
- ये बिना किसी भेदभाव के सही और ग़लत में फ़र्क समझा सकते हैं.
- आपके सोचने की दिशा को नया आयाम दे सकते हैं जिसके बाद आप महसूस करेंगे कि अरे बात तो बेहद मामूली थी.
- आपके टूटते रिश्ते को बचा सकते हैं.
- आपको परिपक्वता से सोचने की दिशा में सहयोग करते हैं.

## किस तरह सायकोथेरेपी काम करती है?

किस तरह एक्स्पर्ट आपकी मदद कर सकते हैं आपकी समस्याओं को सुलझाने में इसे जानना बेहद ज़रूरी है.

आपके कम्यूनिकेशन इशूज़ को सॉल्व करके: यह बात हम अच्छी तरह जानते- समझते हैं कि कम्यूनिकेशन ही सबसे बेहतरीन ज़रिया होता है रिश्तों की समस्याओं को सुलझाने का, लेकिन जब भी हमारे बीच मनमुटाव होता है तो सबसे पहले हम कम्यूनिकेशन ही बंद करते हैं, जिससे समस्या और बढ़ जाती है.

- सायकोथेरेपी कपल्स को सिखाती है कि किस तरह सकारात्मक कम्यूनिकेशन होना चाहिए जो वाकई आपके रिश्ते के लिए काम करे.

- एक्स्पर्ट्स आपको काउन्सलिंग के ज़रिए यह महसूस करवाते हैं कि आप दोनों अडल्ट हो और ऐसे में आपको किस तरह के कम्यूनिकेशन से बचना चाहिए.

- आपको नेगेटिव और पॉजिटिव कम्यूनिकेशन के बीच फ़र्क समझाया जाता है.

- कम्यूनिकेशन भी एक स्किल यानी कला है और यहां कपल्स को बताया जाता है कि वो किस तरह सोच-समझकर और संजीदा तरीके से बात करके समस्या को सुलझा सकते हैं ना कि एक-दूसरे को उनकी गलतियां गिनवाकर या ताने देकर.

एक-दूसरे के पास्ट को लेकर जज ना करने के तरीके समझाए जाते हैं: हममें से कोई भी परफेक्ट नहीं होता और हमसे कभी ना कभी कोई ना कोई गलती ज़रूर होती है. उस गलती को हथियार के तौर पर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. इसी बात का एहसास एक्स्पर्ट्स द्वारा काउन्सलिंग के ज़रिए कराया जाता है.

- जब भी वाद-विवाद हो तो एक- दूसरे

को उनकी गलतियां या कमज़ोरियां नहीं गिनानी चाहिए.

- ऐसा करना आपके कमज़ोर व्यक्तित्व को दर्शाता है.

- अगर आपने अपने पार्टनर की गलती को पहले माफ़ कर दिया हो तो उसका एहसान ना जताएं. माफ़ किया है तो उसको पूरी तरह भूलने में ही भलाई है.

- गलती कि एहसास दिलाते समय यह ना भूलें कि दूध के धुले तो आप भी नहीं.

रिश्तों की मर्यादा का एहसास कराना: सायकोथेरेपी से आपको यह अंदाज़ा हो जाता है कि पति-पत्नी के रिश्ते के बीच भी मर्यादा ज़रूरी है.

- आपके दोस्त हों या कालीग्स अपने पार्टनर और पर्सनल लाइफ़ के बारे में सबकुछ ना बता दें.

- किसी को यह ना लगे कि आप अपने रिश्ते व पार्टनर की रेस्पेक्ट ही नहीं करते/करती.

- वो भले ही आपके मुंह पर आपका समर्थन करें, लेकिन उनके दिमाग में यही बात रहेगी कि जो इंसान अपनी पत्नी या पति के सम्मान और अपनी प्राइवेट लाइफ़ की मर्यादा नहीं समझता वो समझदार नहीं.

- आपके बीच भले ही विवाद हों लेकिन आप दोनों एक-दूसरे के करीबी हैं और दूसरों के सामने अपनों का सम्मान बनाए रखने में ही समझदारी है... इस तरह की पॉजिटिव थेरेपी से लोगों के सोचने की दिशा को सकारात्मक बनाया जाता है.

**रिश्ते में बेवफ़ाई को हैंडल करने का तरीका:** सायकोथेरेपी के ज़रिए आप किस तरह इस दर्द भरे अनुभव से उबरकर रिश्ते को नई दिशा दे सकते हैं इसकी सलाह दी जाती है.

- अगर पार्टनर बेवफ़ाई कर रहा है तो

इसका यह क़तई अर्थ नहीं कि रिश्ता ख़त्म करना ही एक रास्ता है.

- कपल्स को काउन्सलिंग के ज़रिए वो हीलिंग स्पेस दिया जाता है, जिससे वो अपने रिश्ते को सुलझाने की दिशा में आगे बढ़ सकें.

- आपको वो सारी सम्भावनाएं बताई जाती हैं, जिससे आप बेवफ़ाई के कारणों पर ग़ौर कर सकें.

**सेक्स संबंधी समस्याएं:** सेक्स जहां आप दोनों को एक-दूसरे के करीब लाता है बल्कि उसमें समस्याएं होने लगे तो वो आप दोनों की दूरी का भी सबसे बड़ा कारण बन सकता है.

- कभी-कभी सेक्सुअल फ्रैंटसीज़ की वजह से समस्या आ जाती है. आमतौर पर लोग ग़लत सोर्स से सेक्स संबंधी जानकारी हासिल करते हैं और अपने पार्टनर को फ़ोर्स करते हैं कि वो उसी तरह उन्हें संतुष्ट करे.







इस तरह के इशूज को सायकोथेरेपी के ज़रिए सॉल्व किया जा सकता है।

- अमूमन उन्हें समझाया जाता है कि आपकी जानकारी के जो सोर्स हैं वो सामान्य नहीं हैं।
  - उनके क्या साइड इफ़ेक्ट्स हो सकते हैं आपके रिश्ते, आपके स्वास्थ्य और आपकी पर्सनैलिटी पर, इसकी वैज्ञानिक जानकारी दी जाती है।
  - सेक्स में दोनों की सहमति और सहयोग के महत्व को समझाया जाता है।
  - इसके अलावा शादी के बाहर आकर्षण, इम्पोटेन्सी, फ़्रिजिडिटी जैसी अन्य समस्याओं को भी सुलझाया जाता है।
- सोशल मीडिया से जुड़े विवादों को सुलझाना:** आज की तारीख़ में इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता क्योंकि विवादों की यह बड़ी वजह बनता जा रहा है।
- भले ही पार्टनर कितना भी स्क्वॉड ख़यालों का हो पर उसे फ़र्क़ पड़ता है कि आप सोशल मीडिया पर किस से किस तरह से बात करते हो।
  - आप क्या पोस्ट करते हो और किस-किस से चैट करते हो।
  - इस मीडिया से मिसअंडरस्टैंडिंग बड़ी आसानी से फैलती है।
  - सायकोथेरेपी के ज़रिए यह साफ़ किया जाता है कि भले ही आपके शब्द और

एमोजीज़ कुछ भी कहें पर आपका बदला व्यवहार और बॉडी लैंग्वेज बहुत कुछ बयां कर जाती है। ऐसे में बेहतर होगा पाने रिश्ते को लेकर गम्भीर रहें और मात्र डिजिटल इक्साइटमेंट के क्षणिक लम्हों के लिए अपने रियल लाइफ़ रिश्ते को दाव पर ना लगाएं।

### ट्रस्ट इशूज को सॉल्व किया जाता है:

शक से बड़ा कोई दुश्मन नहीं आपके रिश्ते का। आज की लाइफ़स्टाइल में दोनों बाहर काम करते हैं या आप किसी ऐसे प्रोफ़ेशन में हैं जहाँ पार्टनर को ट्रस्ट इशूज हों तो सायकोथेरेपी आपकी मदद कर सकती है।

- काउन्सलिंग से कपल्स को एजुकेट किया जाता है कि किस तरह और प्रक्रिया से आप फिर से भरोसा करने की दिशा में बढ़ सकते हैं।
- उनके ट्रूल्स और थैरेपीज़ होती हैं जो आपके ट्रस्ट इशू को सॉल्व कर सकती हैं।
- किस तरह से खुद आपका ही व्यवहार आपके रिश्ते को ख़त्म भी कर सकता है और व्यवहार व नज़रिया बदलने से कैसे रिश्ता बेहतर भी बन सकता है यह लॉजिकली समझाया जाता है।

### किस-किस तरह की थैरेपीज़ दी जाती हैं?

- कपल थैरेपी दी जाती है जो सर्टिफ़ाइड काउन्सलर देता है। यह कपल काउन्सलिंग ही होती है एक तरह से। इसमें कपल्स को कई तरह के टास्क

भी दिए जाते हैं, जिन्हें करने के फनी तरीके या एंजॉय करते हुए उन्हें निभाने के स्टाइल भी बताए जाते हैं।

- बुक्स के ज़रिए भी बहुत कुछ आसानी से सीखा जा सकता है। कपल्स को थैरेपी बुक्स दी जाती है, जिनमें स्टेप बाय स्टेप गाइड, डायलेक्ट बिहेवियर थैरेपी टेक्नीक्स, ट्रूल्स, एक्सरसाइज़ आदि की जानकारी होती है।
  - इमोशन फ़ोकस्ड थैरेपी में केस स्टडीज़, ट्रूल्स के बारे में बताया जाता है।
  - काउन्सलिंग एक्सरसाइज़, वर्कशीट्स और बिहेवियर टेक्नीक्स के ज़रिए उनकी मदद की जाती है।
  - एक-दूसरे की बात को ध्यान से सुनना, एक्स्ट्रा कडल टाइम, ट्रस्ट इशूज थैरेपी, आई कांटेक्ट के मायने और सही तरीके, इंटीमेंट एक्सरसाइज़ आदि की टेक्नीक्स सिखाई जाती हैं और उनका महत्व समझाया जाता है।
- रिश्तेदारों की सलाह से रहें दूर और दोस्तों के नज़रिए को भी इतना महत्व ना दें!

अपने रिश्ते का महत्व खुद आपको समझना है। दूसरों की नज़र और नज़रिए से अपने रिश्ते को ना देखें और ना ही परखें। आपके घरवाले आपकी तरफ़दारी करेंगे और पार्टनर के घरवाले उनकी, ऐसे में संतुलित नज़रिए दोनों में से किसी का भी नहीं होगा।

इसी तरह आपके दोस्त अपने अनुभवों के आधार पर अपनी राय रखेंगे।

बेहतर होगा कि किसी ऐसे की सलाह ली जाए जो बिना भेदभाव के आपको सही, संतुलित राय दे और वैज्ञानिक रोशनी में रिश्ते व समस्याओं पर प्रकाश डाल सके और वो सिर्फ़ एक्स्पर्ट ही कर सकते हैं। आगे आपकी मर्जी!

— गीता शर्मा





## हैपी लाइफ़ के गोल्डन रूल्स

**ह**म सभी खुश रहना चाहते हैं, लेकिन अक्सर ये शिकायत करते हैं कि लाख कोशिशों के बावजूद खुश नहीं रह पाते. इसकी मुख्य वजह ये है कि हम खुशियों ऐसी जगहों पर ढूँढ़ते हैं जहाँ सिर्फ़ हमारे दुख बढ़ते हैं। दरअसल, हम खुश रहने के सिम्पल रूल्स जानते ही नहीं. अगर जान जायें तो जिंदगी बेहद आसान बन जाए. तो यहाँ हम उन गोल्डन रूल्स की बात करेंगे जिन्हें अपनाकर आप भी खुश रह सकते हैं.

### रूल नम्बर वन: चिंता करना बंद कर दें.

जी हाँ, ये कहावत भले ही बहुत कॉमन है कि चिंता चिंता की जननी है लेकिन शत प्रतिशत सही है. चिंता करने से समस्या का समाधान नहीं होता, बल्कि हमारा स्वास्थ्य ही प्रभावित होता है. किसी भी समस्या का सही हल भी हम तब ही निकाल पायेंगे जब मन-मस्तिष्क चिंता रहित होंगे.

### रूल नम्बर टू: ज़रूरत से ज़्यादा अपेक्षा ना रखें.

ये सच है कि इंसानी फ़ितरत है अपेक्षाओं का जमावड़ा अपने मन मस्तिष्क में लगाना. हम यह नहीं कह रहे कि अपेक्षा रखना ही शलत है लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा अपेक्षाएँ सिर्फ़ और सिर्फ़ तकलीफ़ ही देती हैं. अगर आपके पास कार लेने की क्षमता नहीं तो पड़ोसी की कार को देखकर दुखी होना महज़ आपके दिमाग़ की उपज है. आपके पास भी बहुत कुछ ऐसा होगा जो औरों से बेहतर है, तो क्यों ना उसपे ध्यान दिया जाए.

### रूल नम्बर थ्री: नफ़रत या द्वेष ना पालें.

नफ़रत एक नकारात्मक भाव है और नकारात्मक भावना के साथ आप खुश या पॉज़िटिव नहीं रह सकते. अगर कोई आपको आहत करे तो उससे बात करें कि वो ऐसा क्यों कर रहा है लेकिन बदले की भावना या नफ़रत व द्वेष पालन आपको भीतर ही भीतर खोखला कर



सीधा और सरल सोच ही नहीं पाते. हमने खुद को विचारों, चाहतों, अपेक्षाओं, नफ़रतों के जाल में इतना उलझा लिया है कि इन सबसे परे सहज होकर जीना अब मुश्किल लगता है. लेकिन जिस दिन हम यह समझ जायेंगे ज़िंदगी जीना सीख जाएंगे और सुखी हो जाएंगे.

### खल नम्बर सेवन: हॉबीज़ को जियें और रचनात्मक बनें.

ज़िंदगी की आपाधापी में अपने शौक पूरे करना तो दूर उन्हें याद भी रखना दूभर हो गया है. लेकिन हॉबीज़ आपको ज़िंदादिल और एनर्जेटिक बनाए रखती हैं और आपकी क्रीएटिविटी को भी बढ़ाती हैं. दिमाग अगर कुछ क्रीएटिव करेगा तो ज़ाहिर है नकारात्मक बातों पर ध्यान ही नहीं जाएगा. हॉबीज़ के लिए समय ज़रूर निकलें क्योंकि ये वो ज़रिया है जो आपको दिल से खुशी देता है.

### खल नम्बर एट: योग-ध्यान-एक्सरसाइज करें.

योग व ध्यान से हैपी हारमोनस रितीज़ होते हैं और शोध बताते हैं कि आपका मन अलफ़ा स्टेट में पहुंच जाता है. आपकी भीतरी ऊर्जा जाग जाती है, मांसपेशियों में दर्द कम होने लगता है व कई गंभीर रोगों से निजात पाने में काफ़ी मदद भी मिलती है. आप जब योग व ध्यान में होते हैं तो ध्यान बाहरी दुनिया से हटकर भीतर चला जाता है जहां आपको सुकून का आभास होता है. इसके अलावा आप स्वस्थ भी रहते हैं, शरीर से टॉक्सिंस निकल जाते हैं, फ़िटनेस लेवल बढ़ता है.

### खल नम्बर नाइन: अपने लिए टाइम निकालें, खुद को पैम्पर करें.

दूसरों के लिए तो हम समय निकाल ही लेते हैं लेकिन क्या कभी अपने लिए समय निकालते हैं? खुद को खुश रखना ग़लत नहीं है और ना ही यह क्राइम है. आप इतनी मेहनत करते हो तो खुद को ट्रीट देना, पैम्पर करना आपका हक़ है. अपने लिए कुछ स्पेशल करें, गिफ़्ट लें, चॉकलेट या आइसक्रीम लें, हॉलिडेज़ प्लान करें या मूवी देखें.

### खल नम्बर टेन: प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ़ में बैलेन्स बनाए रखें, फ़ैमिली के लिए टाइम निकालें.

सामंजस्य हर जगह ज़रूरी है, चाहे प्रोफेशनल लाइफ़ हो या पर्सनल. काम भी ज़रूरी है, पैसा भी लेकिन रिश्ते भी. काम और पैसों के पीछे भागने के चक्कर में रिश्तों की बलि ना चढ़ायें. खुश रहने के लिए अपनों के साथ कालिटी टाइम बिताना बेहद ज़रूरी है. रिश्ते हमें संबल देते हैं और आगे बढ़ने की प्रेरणा भी. चाहे माता-पिता हों, भाई-बहन, पार्टनर या बच्चे- सबको यह महसूस करायें कि उनकी आपकी ज़िंदगी में क्या और कितनी अहमियत है. इस से आपके रिश्ते मज़बूत होंगे और घर में भी हंसी-खुशी का माहौल बना रहेगा.

तो इन गोल्डन रूल्स से आप भी अपनी लाइफ़ को बिना किसी कॉम्प्लिकेशन के हैपी बना सकते हैं.

- बिट्टू शर्मा

देगा और आप अपनी ज़िंदगी जीने की बजाय सामनेवाले से बदला लेने या नफ़रत बढ़ाने की दिशा में बढ़ते जाओगे.

### खल नम्बर फ़ोर: दूसरों की मदद करें.

अपने लिए हम बहुत कुछ करते हैं लेकिन दूसरों के बारे में शायद ही कभी सोचते हों. अब अपना नज़रिया और सोच बदल कर देखें, किसी की छोटी सी भी मदद आपके मन को अलग ही सुकून रीं संतोष से भर देगी. आप यह खुद करके देखें और नियम बना लें कि आज किसी भूखे को भोजन कराना है या किसी प्यासे पंछी या जानवर के लिए पानी का बंदोबस्त करना है. बस इतना ही काफ़ी है और उसके बाद देखें अपना हैपीनेस लेवल.

### खल नम्बर फ़ाइव: हंसना-मुस्कुराना कभी ना छोड़ें.

खुल के मुस्कुराएँ, क्योंकि इसमें कोई पैसे नहीं लगते. कभी आपने अनुभव किया है कि सफ़र में या रोज़मर्रा के जीवन में भी आपको कई तरह के शर्क्स मिलते हैं जिनमें से कुछ बिना जान पहचान के भी आपकी तरफ़ मुस्कुराकर देखते हैं जबकि कुछ ऐसे भी होते हैं जो बिना वजह ही आपको घूरकर देखते हैं या फिर उनके चेहरे पर मुस्कुराहट आने से भी घबराती है. ऐसे में मुस्कुराने वाले लोग आपको अनायास ही खुशी का अनुभव करा जाते हैं जबकि अन्य लोग नकारात्मकता बिखेरते हैं. आपको यह डिसाइड करना है कि आपको कैसा इंसान बनना है- सकारात्मक या उन जैसा जिनके होंठों पर मुस्कान आने से घबराती है. मुस्कुराने से आपको दर्द का अनुभव भी कम होता है. आपका मन हल्का रहता है और आपमें अलग ही ऊर्जा रहती है.

### खल नम्बर सिक्स: सहज रहें, ज़िंदगी को खुल के जीयें और जितना संभव हो कॉम्प्लिकेटेडना बनायें.

यह आप पर गई कि अपनी ज़िंदगी को खुद ही उलझाना है या फिर उसको सहज रखना है. कहते हैं सहज होना ही सबसे मुश्किल होता है क्योंकि इंसानी मन मस्तिष्क बहुत ही उलझा हुआ है इसलिए हम

# जून 2020



पं. राजेंद्रजी  
ज्योतिष व वास्तु एक्सपर्ट  
rajendral.dubey@yahoo.com  
Phone: 09324317828

## मेष (ARIES)

आप अपने परिवार को पूरा समय देंगे और उनकी ज़रूरतों को पूरा करने में अपना वक्त बिताएंगे. इसके बावजूद आप अपने काम पर पूरा ध्यान देंगे, इसलिए काम के सिलसिले में अच्छे नतीजे मिलेंगे. नौकरी में आपकी पकड़ मज़बूत होगी. शादीशुदा लोगों का गृहस्थ जीवन अच्छा रहेगा. रिश्ते में प्रेम बढ़ेगा.

## वृष (TAURUS)

दोस्तों से बातचीत होगी और भविष्य के बारे में कोई बड़ी प्लानिंग करेंगे. दूसरों को खुश रखने की इच्छा होगी. दांपत्य जीवन में सुख और प्रेम बढ़ेगा. रोमांस के भी अवसर मिलेंगे. अपनी बातों से अपने प्रिय का दिल जीत लेंगे. नौकरीपेशा लोगों के लिए जून माह अच्छा रहेगा. भाग्य का सितारा मज़बूत रहेगा.

## मिथुन (GEMINI)

आपकी पर्सनैलिटी में निखार आएगा. आप काफी हाज़िरजवाब रहेंगे और थोड़ा हंसी-मजाक में भी समय बिताएंगे. गृहस्थ जीवन खुशनुमा रहेगा. चुनौतियों से आगे बढ़ेंगे. काम के सिलसिले में किए गए प्रयास रंग लाएंगे. रोमांस में समय बीतेगा. सेहत ठीकठाक रहेगी.

## कर्क (CANCER)

सेहत बढ़िया रहेगी. हर काम को दिल से करेंगे, जिससे हर काम में सफलता मिलेगी. नौकरी में उतार-चढ़ाव की स्थिति रहेगी, लेकिन उसके बावजूद आपका काम अच्छा रहेगा. इनकम में बढ़ोतरी होगी. दोस्तों संग बातचीत का मौका मिलेगा. शादीशुदा लोगों का गृहस्थ जीवन सामान्य रूप से व्यतीत होगा. खर्च में बढ़ोतरी होगी.

## सिंह (LEO)

सेहत में उतार-चढ़ाव की स्थिति बनेगी. आपको मौसम के बिगड़ने से सर्दी-खांसी या जुकाम की शिकायत हो सकती है. इनकम ठीक-ठाक रहेगी. खर्च में कमी आएगी. कोर्ट-कचहरी के मामले में सफलता मिलेगी. दांपत्य जीवन में तनाव बढ़ सकता है. काम के सिलसिले में अधिक मेहनत से काम करते हुए अच्छे नतीजे मिलेंगे.

## कन्या (VIRGO)

काम में तन-मन से अच्छे से अच्छा करने की कोशिश करेंगे, जिससे आपकी स्थिति मज़बूत होगी. इनकम बढ़ेगी. कोई पुरानी इच्छा पूरी होगी. पारिवारिक जीवन शांतिपूर्ण रहेगा. प्रेम जीवन के लिए यह महीना अच्छा रहेगा. शादीशुदा लोगों का गृहस्थ जीवन भी आनंदमय रहेगा.

## तुला (LIBRA)

आप अपने काम पर पूरा ध्यान देंगे और अपने निजी जीवन में भी बैलेंस बनाने की कोशिश करेंगे. इस वजह से हर जगह

आपको खुशी मिलेगी. परिवार के लोग आपके काम में आपकी मदद करेंगे. इनकम सामान्य रहेगी, पर खर्च में कमी आएगी. ससुराल के लोगों से बातचीत का मौका मिलेगा.

## वृश्चिक (SCORPIO)

संपत्ति खरीदने का विचार कर सकते हैं और इस दिशा में आगे प्रयास करेंगे. काम के सिलसिले में आपको अच्छे नतीजे मिलेंगे. आपके काम की तारीफ होगी. सेहत बढ़िया रहेगी. गृहस्थ जीवन में तनाव के बावजूद रोमांस और प्रेम बरकरार रहेगा. अपने भाई-बहनों के साथ वक्त बिताएंगे.

## धनु (SAGITTARIUS)

आपकी खुशमिज़ाजी ही आपके आत्मविश्वास में बढ़ोतरी करेगी. जीवनसाथी के साथ कोई गोपनीय जानकारी बांटने से पहले सोच लें. अगर मुमकिन हो, तो इससे बचें, क्योंकि इन बातों के बाहर फैलने का खतरा है. व्यवसायियों के लिए अच्छा महीना है, क्योंकि उन्हें अचानक बड़ा फायदा हो सकता है.

## मकर (CAPRICORN)

आपकी सेहत भी बढ़िया रहेगी और हर काम को समय से निपटाना आपको रास आएगा. इससे अच्छे नतीजे भी मिलेंगे. व्यापार में भी तरक्की मिलेगी. आपकी क्रेडिटिविटी आपके जीवनसाथी को पसंद आएगी. आप दोनों मिलकर घर-परिवार के बारे में विचार करेंगे. रिश्ते में प्रेम बढ़ेगा.

## कुंभ (QUARIUS)

आपके तनाव में बढ़ोतरी होगी और इसका असर आपके स्वास्थ्य पर भी पड़ेगा, इसलिए सेहत का ध्यान रखें. आप बीमार पड़ सकते हैं. धन की स्थिति भी मज़बूत होगी. खर्चों में भी बढ़ोतरी होगी. लोगों की भलाई के काम में पैसा दिल खोलकर खर्च करेंगे. खुद पर भरोसा रखें और आगे बढ़ें.

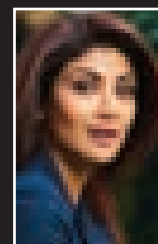
## मीन (PISCES)

परिवारवालों और संतान के साथ वक्त बताएंगे. प्रेम जीवन के लिए भी जून माह अच्छा रहेगा. रिश्ते में अपनापन और प्यार बढ़ेगा. शादीशुदा लोगों का गृहस्थ जीवन भी खुशनुमा रहेगा. पारिवारिक गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे. इनकम बढ़ेगी. स्वास्थ्य अनुकूल रहेगा.

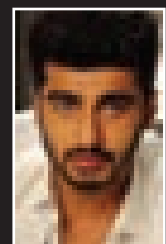
## व्रत-त्योहार

- ०३, बुधवार - प्रदोष व्रत
- ०८, सोमवार - संकष्टी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत
- १६, मंगलवार - योगिनी एकादशी व्रत
- १८, गुरुवार - प्रदोष व्रत
- २४, बुधवार - वैनायकी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत

## स्टार ऑफ द मंथ



शिल्पा शेट्टी  
८ जून



अर्जुन कपूर  
२६ जून

# दादी मां का खज़ाना



## अखरोट और उसके तेल के बेमिसाल फ़ायदे...

### सुपर टिप

आंठों में कीड़े हों, तो खरबूजे के बीज को दरदरा पीसकर सेवन करें.



**से**हतमंद शरीर के लिए अखरोट काफ़ी फ़ायदेमंद है. यह फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स और अनसैचुरेटेड फैट का बेहतरीन स्रोत होता है. अखरोट में फाइबर, विटामिन बी, मैग्नीशियम जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. अखरोट शरीर के लिए काफ़ी उपयोगी है. इसमें ओमेगा-३ फैटी एसिड भी पाया जाता है, जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी को दूर करने में सहायता करता है. मेडिकल रिसर्च के अनुसार, अखरोट में एंटी कैंसर गुण पाया जाता है. इसके कारण यह कैंसर के ट्यूमर को पनपने से रोकता है.

### घरेलू नुस्खे

- \* यूं तो अखरोट ऐसे ही खा सकते हैं, लेकिन इसे भिगोकर खाना अधिक लाभदायक होता है. भीगे हुए अखरोट खाने से टाइप २ डायबिटीज़ का खतरा कम हो जाता है. साथ ही कब्ज दूर होता है. इम्युनिटी बेहतर होने के साथ-साथ तनाव भी दूर रहता है.
- \* प्रतिदिन एक मुट्ठी या ४ से ५ अखरोट का सेवन करने से हृदय स्वस्थ रहने के साथ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मदद मिलती है.
- \* दूध में एक चम्मच अखरोट का पाउडर व एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से हड्डियां मज़बूत होती हैं.
- \* रात को सोते समय एक ग्लास दूध के साथ अखरोट के दो-तीन टुकड़े खाना सबसे अधिक लाभदायक है. इससे आप कई बीमारियों से बच जाते हैं.
- \* एक युवा व्यक्ति हर रोज़ कम-से-कम ३० ग्राम तक अखरोट का सेवन करना चाहिए.
- \* अखरोट के तेल यानी वॉलनट ऑयल के कई फ़ायदे हैं. एक्सपर्ट के अनुसार, यह त्वचा को हेल्दी रखता है. वॉलनट के तेल में न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो स्किन को हेल्दी बनाता है. वॉलनट ऑयल स्किन ग्लोइंग व हेल्दी रखने के साथ सूजन संबंधी स्किन डिसऑर्डर्स से भी लड़ता है.
- \* यह समय के साथ स्किन की थिन लाइन्स और रिकल्स से छुटकारा दिलाने में भी मदद करता है और साथ ही एक्ने से लड़ने में मदद करता है.

- \* वॉलनट ऑयल के नियमित उपयोग से रिकल्स और स्किन की अन्य समस्याओं को दूर का किया जा सकता है.
- \* वॉलनट ऑयल डार्क सर्कल्स को कम करने और तनावग्रस्त और थकी हुई त्वचा को ठीक करने की क्षमता रखता है, इसलिए नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करें.
- \* वॉलनट ऑयल दाद (रिंगवर्म) या कैण्डिडिआसिस जैसे फंगल इन्फेक्शन से लड़ता है. वॉलनट ऑयल के साथ टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदों से इन्फेक्टेड स्किन में नियमित रूप से मालिश करने से लाभ होता है.
- \* सोरायसिस के इलाज के लिए वॉलनट ऑयल का उपयोग किया जा सकता है.
- \* हफ़्ते में एक बार वॉलनट ऑयल का उपयोग करके फेस पैक लगाएं. यह स्किन को नर्म-मुलायम और अधिक चमकदार बनाता है.
- \* वॉलनट ऑयल को ओमेगा-३ का एक एक्सीलेंट प्लांट सोर्स माना जाता है. यह कई हेल्थ बेनेफिट्स से भी जुड़ा हुआ है, जिसमें हृदय रोग, कुछ प्रकार के कैंसर और अन्य इन्फ्लेमेटरी डिसऑर्डर्स जैसे एक्जिमा से सुरक्षा शामिल है.
- \* यदि आप अखरोट को ऐसे ही खाकर ऊब गए हैं, तो आप इसे अन्य तरीके से सेवन करके भी लाभ ले सकते हैं, जैसे - योगर्ट में केले और अखरोट की दो-तीन गिरियां मिलाएं और स्मूदी के तौर पर इसे खाएं. यदि चाहें तो इसमें स्वाद के लिए एक चम्मच शहद भी मिला सकते हैं.
- \* आप ब्रेड स्प्रेड की तरह भी अखरोट का उपयोग कर सकते हैं. बटर में अखरोट का पाउडर मिलाएं और इसे ब्रेड स्प्रेड की तरह इस्तेमाल करते हुए ब्रेड पर लगाकर खाएं.

### सुपर टिप

- \* वॉलनट ऑयल वेट लॉस में भी मदद करता है.

इसी तरह के उपयोगी व प्रभावी घरेलू नुस्खों के लिए डाउनलोड करें मेरी सहेली का आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ ऐप.  
ऐप इंस्टॉल करने के लिए यह टाइप करें-  
<http://bit.ly/2hNP5My>

# दीपिका से आलिया तक: लॉकडाउन में सब बन गए मास्टर शेफ



**लॉ**कडाउन पीरियड में सब लोग एक-दूसरे से सामाजिक दूरी और अपने को सबसे अलग रखने यानी सेल्फ आइसोलेशन का प्रयास कर रहे हैं. इस लॉकडाउन में बहुत सारे नए लोग मास्टर शेफ और फूड ब्लॉगर बनकर उभरे हैं, जिनमें कई बॉलीवुड सेलेब्स भी हैं. हम यहां पर बॉलीवुड सेलेब्स द्वारा बनाई गई लज़ीज़ रेसिपीज़ के बारे में बता रहे हैं, जिसमें टेस्टी डेज़र्ट से लेकर हेल्दी सलाद तक शामिल हैं.

## आलिया भट्ट

लॉकडाउन के चलते आलिया भट्ट अपनी बहन शाहीन के साथ घर पर कुकिंग और वर्कआउट करके अपना समय बिता रही हैं. हाल ही में आलिया भट्ट की बहन शाहीन ने सोशल मीडिया पर आलिया की एक ब्लैक एंड व्हाइट फोटो शेयर की है, जिसमें वे पायजामा और टी-शर्ट पहने हुए कुकिंग कर रही हैं. कुकिंग के दौरान वे बनाना ब्रेड बना रही थीं. आलिया की यह फोटो उनके फैंस को बेहद पसंद आ रही है. २७ वर्षीया आलिया फिल्मी परिवार से संबंध रखती हैं. फिल्मी परिवार से ताल्लुक रखने के बावजूद आलिया ने बॉलीवुड में अपने दमदार अभिनय के बल पर अपनी पहचान बनाई है. फिल्म 'उड़ता पंजाब' में उन्होंने नशे की लत में डूबी लड़की का बेहतरीन रोल निभाया है, वहीं फिल्म 'राज़ी' में एक बेटी, एक बहू, एक बीवी और एक खुफिया जासूस के किरदार को अपने बेजोड़ अभिनय से जीवंत कर दिया है. 'गली बॉय' में मध्यमवर्गीय परिवार की लड़की का रोल अदा अपनी अदाकारी से सबको प्रभावित किया है और अब लॉकडाउन के दौरान आलिया एक्टिंग के साथ-साथ कुकिंग में भी अपनी प्रतिभा दिखा रही हैं.



## दीपिका पादुकोण

बॉलीवुड के सबसे लवेबल कपल्स में से एक है दीपिका और रणवीर सिंह की जोड़ी. वैसे तो इनकी शादी को एक साल से अधिक समय हो गया, लेकिन आज भी दोनों एक दूसरे से प्यार जताने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं. लॉकडाउन की शुरूआत से ही दीपिका कुकिंग पर बहुत ज़ोर दे रही हैं. अपने पति रणवीर सिंह के लिए इन दिनों शेफ बनी हुई हैं. दीपिका को कुकिंग का शौक पहले से ही था, पर लॉकडाउन के चलते यह शौक उनके फैंस के सामने आ गया है. आजकल उनका एक वीडियो सोशल मीडिया पर बहुत वायरल हो रहा है, जिसमें दीपिका मास्टर शेफ बनी हैं. हाल ही में दीपिका ने पति रणवीर के लिए थाई सलाद विद सेसमे गार्लिक ड्रेसिंग बनाया है, जिसकी फोटो रणवीर ने सोशल मीडिया पर शेयर भी की है.



## शिल्पा शेटी

अभिनेत्री शिल्पा शेटी हेल्दी लाइफस्टाइल और फिटनेस के लिए जानी जाती हैं, इसलिए इस क्वारंटीन पीरियड में भी वे हेल्दी और डिलिशियस फूड बनाकर उनकी फोटोज अपने फैंस के साथ सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं. ये तो सभी जानते हैं कि वह जो भी बनाती हैं, वो पूरी तरह से हेल्दी और पौष्टिक होता है. लॉकडाउन में भी वे अपने फैंस के साथ ऐसी रेसिपीज़ शेयर कर रही हैं, जो घर पर आसानी से बनाई जा सकती है. हाल ही में शिल्पा शेटी ने सोशल मीडिया पर पोटैटो चिप्स, हेल्दी सलाद और ढोकला की फोटो और रेसिपीज शेयर की हैं.



## कैटरिना कैफ

कैटरिना कैफ और उनकी बहन इसाबेल कैफ लॉकडाउन के दौरान घर पर एक साथ रहकर अपना बेस्ट टाइम बिता रही हैं. घर की साफ-सफाई और बर्तन धोने से लेकर, किचन में भी दोनों साथ-साथ कुकिंग कर रही हैं. हाल ही में सोशल मीडिया पर कैटरिना और उनकी बहन का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें कैटरिना शेफ की टोपी लगाकर अपनी कुकिंग स्किल का प्रदर्शन कर रही हैं. इस वीडियो में दोनों डोसा, पैन केक या ऑमलेट बनाते हुए दिखाई दे रही हैं. वीडियो में इसाबेल पीछे खड़ी हैं, जबकि कैटरिना ने सेल्फी वीडियो शूट किया, जो सोशल मीडिया पर बहुत वायरल हो रहा है.







## मलाइका अरोरा

मलाइका अरोरा ने अपने को क्वारंटीन करते हुए घर की साफ़-सफ़ाई के साथ-साथ खुद को कुकिंग में भी व्यस्त रखा है. इस दौरान उन्होंने मलबरी वेज स्टू, टेस्टी बेसन के लड्डू और केरल की एक डिश पनियारम बनाई और उनके फोटोज और वीडिओज़ सोशल मीडिया पर शेयर किए. सोशल मीडिया पर वीडियो शेयर करते हुए मलाइका ने लिखा, मुझे खाना बनाना बेहद पसंद है. मुझे अपने परिवार और दोस्तों के लिए खाना बनाना अच्छा लगता है, पर बिज़ी शेड्यूल के कारण अपने इस पैशन के लिए समय नहीं निकाल पाती हूँ. लेकिन सेल्फ-आइसोलेशन के इस समय में मैंने कुछ क्रिएटिव करने का सोचा है. इसलिए कुकिंग की हेल्दी टेक्नीक का इस्तेमाल करते हुए मैं मलबरी वेज स्टू बना रही हूँ. यह रेसिपी मैंने अपनी मम्मी से सीखी है. हर दिन वे कुछ-न-कुछ नई डिश बनाती रहती हैं और सोशल मीडिया पर शेयर करती हैं.



## कृति सेनन

मॉडलिंग और एक्टिंग से अपने करियर की शुरुआत करनेवाली कृति सेनन उन सेलेब्स में शामिल हो गई हैं, जो लॉकडाउन में कुकिंग का शौक भी पूरा कर रहे हैं. इन दिनों वह अपनी बहन नूपुर सेनन और मां गीता सेनन के साथ घर पर समय बिता रही हैं. घर पर रहते हुए इनकी तिकड़ी लज़ीज़ व्यंजनों का मज़ा ले रही है. कृति सेनन खाने की बेहद शौकीन हैं और अपने कुकिंग टेलेट का प्रदर्शन समय-समय पर सोशल मीडिया पर करती रहती हैं. लॉकडाउन में कृति ने किनोआ ओट्स बनाना केक और कैरामल कस्टर्ड जैसी बेकड डिशेज़ बनाई हैं और उन्हें सोशल मीडिया पर अपने फैंस के साथ शेयर की हैं. कृति को बेकिंग करना पसन्द है. उन्होंने मदर्स डे पर अपनी मम्मी के लिए बेकड चॉकलेट टार्ट बनाया था और उसे अपने इंस्टाग्राम पेज पर शेयर किया, जिसे उनके चाहनेवालों ने बहुत लाइक भी किया.



## सोनम कपूर आहूजा

सोनम कपूर आहूजा को स्वीट डिशेज़ बेहद पसंद है और लॉकडाउन के समय वे घर पर रहकर सभी तरह की मिठाइयों का मज़ा ले रही हैं. सोनम ने हाल ही में चॉकलेट वालनट केक का फोटो सोशल मीडिया पर शेयर किया है. इसके अलावा सोनम ने स्टर् फ्राई टोफू का वीडियो भी सोशल मीडिया पर पोस्ट किया है, जिसे उनके फैंस ने बहुत पसंद किया है. कुछ दिनों पहले सोनम ने पति आनंद आहूजा के साथ घर पर बनाए हुए लंच की फोटो भी शेयर की थी, जिसमें वेजीटेबल मटर पुलाव और पोस्ट मील ड्रिंक के तौर पर कॉफी सर्व की थी.

## सारा अली खान

वाराणसी से आने के बाद सारा अली ने खुद को अपनी मम्मी अमृता सिंह के साथ क्वारंटीन कर लिया है. लॉकडाउन के चलते जब पूरा देश घर पर बैठा हुआ है, तो ऐसे में पिछले दिनों सारा पैन केक बनाया था. ब्रेकफास्ट में बनाए हुए इस पैन केक की फोटो सारा ने सोशल मीडिया पर शेयर किया था और कैप्शन दिया था- एग ऑन टोस्ट विद चॉकलेट मिल्क शेक.





## विक्की कौशल

'उरी' स्टार विक्की कौशल ने लॉकडाउन के दौरान अपना ३२वां जन्मदिन सेलिब्रेट किया। यह सेलिब्रेशन उन्होंने अपने भाई अभिनेता सनी कौशल, एक्शन-डायरेक्टर पापा शाम कौशल और मम्मी के साथ घर पर रहकर किया। लॉकडाउन में घर पर रहते हुए विक्की ने भाई सनी के मार्गदर्शन में उनसे ऑमलेट बनाना और उसे फ्लिप करना सीखा है। एक लोकप्रिय अखबार को साक्षात्कार देते हुए विक्की ने किचन के बारे में बात की। इस बारे में विक्की ने बताया कि अब मैं ऑमलेट और अंडा भुर्जी बना सकता हूँ, पर सनी मुझसे भी अच्छा कुक है, इसलिए कुकिंग के वक़्त मैं उनको असिस्ट करता हूँ।



## वरुण धवन

अभिनेता वरुण धवन भी लॉकडाउन में अपने खाली समय का भरपूर लाभ उठाते हुए कुकिंग में हाथ आजमा रहे हैं। वरुण ने अपने लिए अक्सर ऑमलेट बनाते हैं और इसका वीडियो अपने फ्रेंड्स व फैस के साथ सोशल मीडिया पर शेयर करते हैं। एक वीडियो में वे अपने फैस से कहते नज़र आए थे, मैं वास्तव में बहुत खाना बनाता था।



## राजकुमार राव और पत्रलेखा

लॉकडाउन के चलते घर पर रहते हुए राजकुमार राव और पत्रलेखा ने अपने लिए टेस्टी देसी फूड बनाया है, जिसमें चना मसाला, मूंग दाल और किनोआ शामिल है। राजकुमार राव ने इस टेस्टी मील की फोटो और इस मील को बनाने में उन्होंने जितनी मेहनत की, वे सारी फोटोज़ अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर पोस्ट की हैं।

## दिलजीत दोसांझ

इस क्वारंटीन पीरियड में जब सभी लोग खुद को बिजी रखकर लॉकडाउन में अपना समय बिता रहे हैं, ऐसे में सिंगर-एक्टर दिलजीत दोसांझ भी घर पर चिली पनीर, सोयाबीन करी जैसी नई-नई डिशेंज बनाकर इस कोरोना काल को एंजॉय कर रहे हैं और रोज़ाना अपनी डिशेंज के वीडियोज़ सोशल मीडिया पर शेयर भी कर रहे हैं। दिलजीत ने ये रेसिपी वीडियो बनाते समय मनोरंजनपूर्ण और हास्यप्रद शैली का उपयोग किया है, यही वजह है कि उनके ये रेसिपी वीडियोज़ उनके फैस को बेहद पसंद आ रहे हैं। इन रेसिपीज़ की ख़ास बात यह है कि इन्हें वे किचन में मौजूद सीमित मसालों से मॉडिफाई करके बनाते हैं।

उनके कुकिंग वीडियोज़ शेफ संजीव कपूर से भी ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। खुद संजीव कपूर ने उन्हें ट्वीट करते हुए लिखा है, "दिलजीत दोसांझ, आपके कुकिंग विडिओज़ देखकर मेरी मम्मी को बड़ा मज़ा आ रहा है। मुझे तुम्हारे पास ट्रेनिंग लेने के लिए आना पड़ेगा।"

- देवांश शर्मा