

सहली

मई-२०२०

संपादक-हेमा मालिनी

**हेयर
स्टाइल**
स्पेशल

२७ हेयर
स्टाइल्स

**स्मार्ट कुकिंग
टिप्स ताकि हेल्दी
बने खाना**

**प्रॉपर्टी खरीदते
समय रखें इन
बातों का ख्याल**

**कितना हेल्दी
है आपका
स्वीट होम?**

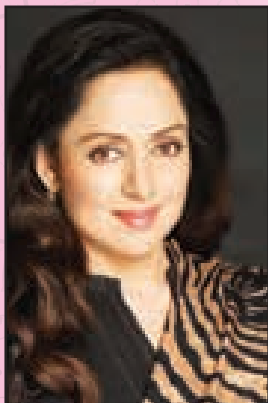
**अच्छे पति की
१० खूबियां**

**कहीं आप तो
नहीं सेक्स
एडिक्शन
के शिकार?**

**ईजी हेयर
केयर टिप्स**

इंस्टेंट लॉकडाउन रेसिपीज़

भारत की सबसे
ज्यादा पढ़ी
जानेवाली हिंदी
मासिक पत्रिका



कोरोना वायरस से पूरी दुनिया दहशत में है. सरकार और प्रशासन इससे लड़ने का हर सम्भव प्रयास कर रहा है. लेकिन वे प्रयास कारगर साबित हों, इसकी चिंता आम जनता को भी करनी होगी. संकट बड़ा है, इसलिए आम जनता को भी यह समझना होगा कि फिलहाल किसी भी तरह की लापरवाही के लिए कहीं कोई गुंजाइश नहीं है. ये ज़रूरी है कि हर कोई अपनी जिम्मेदारी समझे और खुद जागरूक होने के साथ ही औरों को भी जागरूक करे.

लॉकडाउन के चलते उपजी आर्थिक और अन्य परेशानियों के साथ ही फिलहाल अकेलेपन ने भी हम सबको बेचैन बना दिया है. सोशल मीडिया के इस दौर में लगातार डिजिटल संपर्क के बावजूद लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं.

ये समस्या नई है। तो क्यों न इससे निपटने का अंदाज भी नया खोजें. परिवार के साथ थोड़ा क्वालिटी टाइम बिताएं. साथ मिलकर वो पुराने दिमागी खेल लूडो, ताश, कैरम आदि खेलें, जो व्यस्त जीवन की वजह से हम भूल चुके थे. मिलकर योग-एक्सरसाइज करें. अकेले किताब पढ़ने के बजाय कुछ पढ़कर सुनाएं. सुख-दुख, मन की बातें साझा करें. सोशल डिस्टेंसिंग को इमोशनल डिस्टेंसिंग न बनने दें, ताकि तकलीफ का ये दौर हंसते खेलते बीत जाए.

और रिश्तों को जोड़ने में कहीं कुछ दुविधा हो, किचन में कुछ नया पकाना हो, खुद को निखारने में किसी मार्गदर्शन की ज़रूरत हो या कोई रोमांटिक सी कहानी पढ़ने का मन हो, तो मेरी सहेली का ये अंक है ही आपका हर कदम पर साथ निभाने को.

तो आज ही इसे मुफ्त में डाउनलोड करें, पढ़ें और शेयर करें. और हां प्रतिक्रिया देना न भूलें. घर में रहें सुरक्षित रहें.

आपकी प्रतिक्रियाओं का इंतज़ार रहेगा. शेष फिर...

मेरी सहेली

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध है.
लॉग ऑन करें- 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
ऊषा गुप्ता
usha@pbcindia.com

उप संपादक
पूनम 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: 09849387829

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



सौजन्यः
NW

मेरी सहेली®

वॉल्यूम ३२, अंक ०५, मई २०२०

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध.
लॉग ऑन करें- www.merisaheli.com

हेयर स्टाइल स्पेशल

हेयर स्टाइल स्पेशल:

चोटी बन, पार्टी रेडी, फ्लावर पावर, ईजी बन, ट्रेडिशनल स्टाइल, फ्यूजन स्टाइल, परफेक्ट पार्टी लुक, हाई फैशन, परफेक्ट बन, ट्रिस्टेड रोल, टॉप नॉट्स, फैशन साइड बन, कर्ल ब्यूटी, क्लिक ईजी स्टाइल, क्लिक स्टाइल..... ४७-६०
बॉलीवुड हेयर लुक ६१
ट्राई करें फ़िल्म स्टार्स के ये यंग ईजी लुक ६४

ज्वलंत व रोचक लेख

स्मार्ट कुकिंग टिप्स १३
प्रॉपर्टी खरीदते समय रखें इन बातों का ख्याल १८
परफेक्ट नहीं बेहतर बनें २६
कितना हेल्दी है आपका स्वीट होम २८

रिलेशनशिप

अच्छे पति की १० खूबियां २१
कहीं आप तो नहीं सेक्स एडिक्शन का शिकार २४

हेल्थ

आसान है कोरोना वायरस को हराना ८५
१३ इफेक्टिव हेल्थ ट्रिक्स ९१

ब्यूटी

फ्लावर ब्यूटी ०७
ईजी हेयर केअर टिप्स ३०

पैरेंटिंग

ओवर डिस्प्लिन कहीं छीन न ले आपके बच्चे का बचपन ३३
क्या स्कूल में बच्चे के लिए हैप्पीनेस और वेलनेस क्लास होनी चाहिए ३२

फैशन

पैट सूट और पावर सूट है न्यू स्टाइल ट्रेंड ११
अढ़ाए ४०

रेसिपी

इंस्टेंट लॉकडाउन रेसिपीज ७०



४०
अढ़ाएं...



०७
फ्लावर
ब्यूटी...

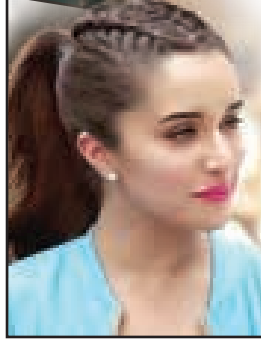
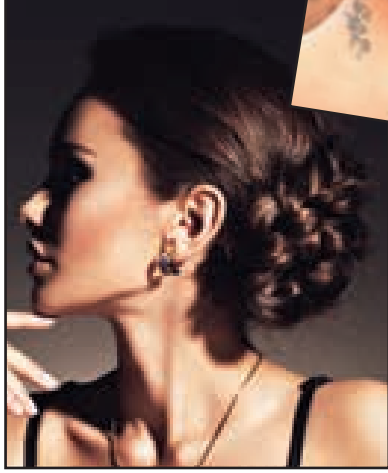
पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी.

'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, इलेक्ट्रॉनिक्स आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता. सभी कानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

फीचर राइटर/ग्राफिक डिजाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज्यूमे मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com

६१
बॉलीवुड
एक्ट्रेसस
के पॉपुलर
हेयर लुक

४७
हेयर स्टाइल्स
स्पेशल्स



७०
इंस्टेंट
लॉकडाउन
रेसिपीज़

कहानी

| | |
|------------------------|----|
| हार्टलेस | १५ |
| पिघलती सिल्लियां | ३५ |
| स्वयंसिद्धा | ६६ |
| लहर | ८८ |

फिल्म

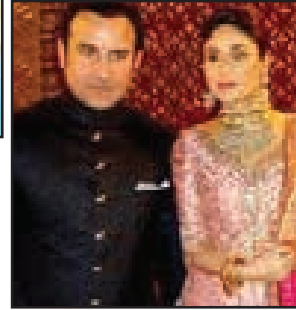
| | |
|---|----|
| १३ बॉलीवुड एक्ट्रेसस, जिन्होंने शादीशुदा पुरुषों से शादी की | १७ |
|---|----|

स्थायी स्तंभ

| | |
|---------------------------|----|
| पहला अफेयर | ०५ |
| हेल्थ एंड फिटनेस | ०६ |
| राशिफल | १४ |
| पर्सनल प्रॉब्लम्स | १५ |
| दादी मां का ख़ज़ाना | १६ |

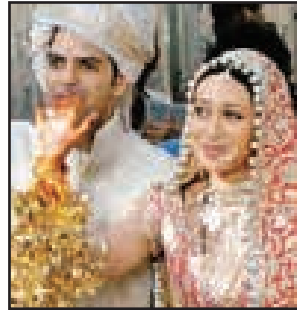
६४

ट्राई करें फ़िल्म
स्टार्स के ये यंग
इज़ी लुक



९७

१३ बॉलीवुड
एक्ट्रेसज़, जिन्होंने
शादीशुदा पुरुषों
से शादी की



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

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.

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 सिर्फ़ 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.



पहला अफेयर

ख्वाब

कभी देखा है ख्वाबों को उड़ते हुए... कभी देखा है चांद को आंगन में बैठे हुए... कभी देखा है आसमान को झुकते हुए... कभी देखा है हथेली पर सूरज को उगते हुए... एक खामोश अफसाने से तुम जब आते हो. फेसबुक पर जब देखती हूं ये सब कुछ होते हुए, सारी कायनात का नूर समेटे हुए अपनी अदाओं में बेपनाह चाहत भरे हुए जब तुम होते हो, तब सिर्फ तुम होते हो और कोई नहीं होता आस-पास.

आज पांच साल हो गए तुमसे बात करते हुए, हम फेसबुक पर एक-दूसरे से चैट करते हैं. कब समय गुजर गया, पता ही नहीं चला. न वक्रत का होश रहा, न ही अपना ख्याल. दीन-दुनिया से बेखबर हम घंटों चैट करते. हर टॉपिक पर बात करते. बहस करते, खिलखिलाते एक अलग ही जहां में खोये रहते.

अजीब चीज़ है ये वक्रत भी... न कभी ठहरता है, न कभी रुकता है. बस, आगे ही आगे बढ़ता रहता है. एक दिन पापा-मम्मी ने कहा, “शादी की उम्र हो गई है तुम्हारी. कोई पसंद हो, तो बताओ.” शादी का नाम सुनते ही कुंआरी उमंगें अंगड़ाई लेने लगीं, पर पसंद तो कोई नहीं था, सो पापा से कहा, “जो आपकी पसंद हो.”

कैसा जीवनसाथी होना चाहिए? उसमें क्या गुण होने चाहिए? क्या बात करनी चाहिए... जब मैंने टाइप करते हुए पूछा, तो उसने कहा, “जो तुम्हारी आंखों से ही समझ जाए कि तुम्हें कुछ कहना है... तुम्हारी खामोश जुबां की आवाज़ उसकी धड़कन को सुनाई दे, जो रिश्तों की कद्र करे, तुम्हें मान दे... ऐसा होना

चाहिए जीवनसाथी.” कहां दूंदूं उसे? पूछने पर बताया बस, अपनी आंखें बंद करो, जिसका भी चेहरा सामने आए, वही है सच्चा जीवनसाथी. जैसा कहा, वैसा किया, पर कोई चेहरा सामने नहीं आया. आता भी कैसे? इस फेसबुक के चेहरे के अलावा न किसी से जान, न पहचान.

आज पापा ने कुछ लोगों को घर पर बुलाया है. मुझे समझ में नहीं आ रहा था कि एक अंजान शख्स से कैसे बात करूं? फेसबुक पर उससे बात करने में जो कंफर्ट लेवल था, वो यहां नहीं था. शाम को वो लोग आए और पापा ने पराग से मेरा परिचय करवाते हुए अकेले में बात करके को कहा. मैं बेहद घबराई हुई थी कि क्या और कहां से बात शुरू करूं. पराग ने भी बस मेरा नाम ही पूछा. हम दोनों लगभग आधे घंटे तक चुपचाप बैठे थे. कुछ दिन बाद पापा ने शादी की तारीख भी तय कर दी. मैंने फेसबुक पर उसे मैसेज किया कि कुछ ही दिनों में मेरी शादी होनेवाली है, पर मुझे नहीं पता, वो मेरे लिए सही है या नहीं. उधर से तुरंत जवाब मिला, ‘जो केवल नाम पूछकर शादी के लिए हां कर दे, उस पर भी भरोसा नहीं करोगी क्या?’

‘...तुम्हें कैसे पता?’

‘...अब भी नहीं पहचाना इस बंदे को?’ यह पढ़ते ही सब कुछ साफ़ हो गया... ‘पराग आप?’

‘हां, क्या तुम मुझसे शादी करोगी?’

‘हां...’ दिल की सारी उलझनें मिट गईं. सब कुछ मिल गया था मुझे. आंखें बंद कीं, तो चेहरा भी सामने आ गया पराग का. पांच साल कम नहीं होते किसी को जानने के लिए, मैं ही नहीं समझ पाई थी इस प्यार की अनुभूति को. आज ऐसा लगा छोटे-छोटे बादल के टुकड़े हवा में तैर रहे हैं. लग रहा है मानो आकाश ज़मीं पर उतर आया है और शाम की खामोशियों में एक मीठी खनक गूंज रही है.

- शोभा रानी गोयल

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.



इम्युनिटी बूस्टर फूड

जिन लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उन्हें कोरोना वायरस जल्दी अपनी गिरफ्त में लेता है। यहां पर ऐसे फूड के बारे में बता रहे हैं, जिनसे आप अपनी इम्युनिटी बढ़ा सकते हैं और कोरोना जैसे खतरनाक वायरस से बच सकते हैं-

- संतरा, अंगूर, कीवी, पपीता, स्ट्रॉबेरी, मोसंबी और नींबू में विटामिन सी बहुत अधिक होता है, इन्हें खाने से इम्युनिटी बढ़ती है
- दही में गुड बैक्टीरिया होते हैं, जो इम्यून सिस्टम और पाचन तंत्र को सही रखते हैं।
- पालक को नेचुरल इम्यून बूस्टर फूड भी कहते हैं। इसमें फोलिएट होता है, जो शरीर में नए सेल्स और डीएनए को रिपेयर करने में मदद करता है।
- रोज़ाना ३-४ कलियां लहसुन की खाएं। इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद है, जो वायरस से लड़ने में मदद करता है और शरीर के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है।
- तरबूज में ग्लूटाथाइन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो इम्युनिटी को मज़बूत करता है।
- इम्युनिटी बढ़ाने के लिए दालचीनी, कालीमिर्च और तुलसी से बनी चाय पीएं।
- १ ग्लास दूध में आधा टीस्पून हल्दी पाउडर मिलाकर पीने से भी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- नियमित रूप से गरम पानी पीएं। गरम पानी पीने से शरीर में जमा टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं और इम्यून सिस्टम सही रहता है।
- आंवला, मुलहठी, तुलसी के पत्ते, लहसुन, हल्दी और गिलोय में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो इम्युनिटी सिस्टम को बूस्ट करते हैं।
- अपनी डाइट में ज़्यादा-से-ज़्यादा प्रोटीन मिश्रित चीज़ें- दलिया, साबूत अनाज, स्प्राउट्स और ओट्स शामिल करें।
- इम्युनिटी बढ़ाने के लिए रोज़ाना मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स जरूर खाएं।



रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है भुजंगासन

- ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएं।
- दोनों हथेलियों को कंधे के सीध में रखें। हथेलियां ज़मीन पर टच होनी चाहिए।
- पैर बिल्कुल सीधे रखें।
- सांस लेते हुए हथेलियों के बल छाती और सिर को ऊपर उठाएं। सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं, ले जाएं।
- ध्यान रखें, कमर पर ज़्यादा खिंचाव न पड़े।
- कुछ सेकंड इसी अवस्था में रहें।
- सांस छोड़ते हुए पूर्वावस्था में आ जाएं।



घर के इन कामों से करें कैलोरीज़ बर्न

लॉकडाउन के चलते यदि आप जिम नहीं जा पा रहे हैं, तो घर के काम करके भी कैलोरी बर्न कर सकते हैं और खुद को फिट रख सकते हैं-

- झुककर झाड़ू लगाना बेहतरीन एक्सरसाइज है। यह स्क्वैट्स जैसा वर्कआउट है।
- पोछा चाहे मोब से लगाएं या बैठकर, दोनों ही तरीकों से कैलोरीज़ बर्न होती हैं।
- पोछा लगाने से प्रति मिनट ४ कैलोरी बर्न होती है।
- बैठकर पोछा लगाने से लोअर बॉडी का वर्कआउट होता है, जिससे पेट और कमर के आसपास जमा फैट्स बर्न होता है
- खड़े होकर पोछा लगाने से कंधे और हाथों की मांसपेशियां टोन होती हैं।
- बिस्तर की चादर झाड़ने से अपर बॉडी का वर्कआउट होता है, जिससे पूरे शरीर की मांसपेशियों की एक्सरसाइज होती है।
- आटा गूंधने से कंधों और उंगलियों की एक्सरसाइज होती है और हाथों की पकड़ मज़बूत बनती है।
- रोटी बेलने से कलाई और उसके ऊपर के हिस्से की मसल्स स्ट्रॉंग होती हैं।
- मशीन में कपड़े धोना जितना आसान है, हाथों से धोने में उतनी ही मेहनत लगती है। कपड़ों को भिगोना, रगड़ना, खंगालना और निचोड़ना पड़ता है, जिससे हाथ और पैरों की अच्छी एक्सरसाइज होती है।

फलावर ह्यूटी...

ह्लूमिंग फुशिया

कभी तेरे लबों पर कुछ चाहत के रंग बिखरे देखे, कभी तेरे रुखसार पर मुहब्बत के चंद शेर लिपटे देखे... यूं तो तेरी आंखों की कशिश में खूबसूरत कंवल को भी खिलते देखा और अक्सर तेरी पलकों पर अपने वजूद को भी सिमटते देखा... मेरी निगाहें बस तुझ पर ही आकर ठहर गई हैं... मेरी मंज़िल तेरे पहलू में आकर ही मुकम्मल हो गई है...

- किलर लुक पाना है, तो फुशिया लिप कलर को अपना फेवरेट बनाएं.
- यह लिप कलर आपको मॉडर्न और फ्रेश लुक देगा.
- अपने चेहरे पर फूलों-सी ताज़गी चाहती हैं, तो ब्राइट फुशिया लिप कलर अप्लाई करें.
- लिप्स को फुल दिखाने के लिए थोड़ा क्रीमी व हैवी फिनिश दें.
- आईलिड पर भी लाइटर फुशिया आईशैडो अप्लाई करें.

रेड रोज़

लब तेरे गुलाब हैं... गालों पर लिखा शबाब है... लफ़्ज़ ख़ामोश हैं मेरे, नहीं तेरा कोई जवाब है... निगाहों की मस्ती और अदाओं की शोखी कह रही है मुझसे कि तू लाजवाब है...

- रेड का मतलब होता है हॉट, तो हॉट लुक क्रिएट करने के लिए रेड लिप कलर से बेहतर कुछ भी नहीं.
- रेड कभी भी आउट ऑफ़ फैशन नहीं होता और यह आपको इंस्टैंट फ्रेश लुक देता है.
- रेड लिपस्टिक आपके मेकअप किट में ज़रूर होनी चाहिए.
- ऑरेंजिश रेड से लेकर डीप रेड- रेड लिपस्टिक का हर शेड खूबसूरत लगता है.
- अपने होंठों में गुलाबों की ताज़गी लाने के लिए अपना फेवरेट रेड कलर सिलेक्ट करें और हो जाएं पार्टी के लिए रेडी.



पर्पल पैशन

ये रंग जो रुक गए तुम्हारे लबों पर, ये लफ़ज़ जो ठहर गए मेरे लबों पर... आंखों से कहूँ या दिल को ही जुबां बना लूँ... बेहद हसीन हैं तुम्हारे हुस्न की अदा... गुलों को छूकर खुद फूल बन जाने की अदा... यूँ रंगों को समेटकर खुद रंग बन जाने की अदा... यूँ नूर से लिपटकर चांद बन जाने की अदा...

- पर्पल मेकअप इन दिनों काफ़ी ट्रेंड में है और यह आपको देता है एकदम डिफरेंट लुक.
- पर्पल स्मोकी आईज़ के लिए पर्पल शेड का आईशैडो सिलेक्ट करें और अपर आईलिड पर अप्लाई करें.
- आप चाहें, तो पर्पल के दो शेड्स भी मिक्स कर सकती हैं, जैसे- लैवेंडर और लायलैक.
- इन्हें ब्लेंड करके स्मोकी आई लुक क्रिएट करें.
- लिप्स पर कोई सॉफ्ट शेड अप्लाई करें और बन जाएं फूलों की रानी... बहारों की मलिका...

पिंक लिप्स

शबनम के कतरों-सी मासूमियत... नर्मी इनमें फूलों की... रंगों की शोखियां भी हैं और गुलों की मस्ती भी... इन्हें छू लें, तो कहीं बिखर न जाएं सागर के मोती सारे... इनसे लिपटने को तरसते हैं कहकशां के तमाम तारे... लफ़्ज़ इन पर जब भी सिमटते हैं, तो ग़ज़ल बन जाते हैं... तेरे लब कभी मयखाने, तो कभी कंवल बन जाते हैं... आंखें भी तेरी करती हैं बातें बेहिसाब...

सच कहते हैं लोग कि तेरा हुस्न है बेमिसाल...

- बेबी पिंक में थोड़ा-सा नियॉन और ऑरेंज टच देकर अपने मेकअप के साथ एक्सपेरिमेंट करें, तो यह फ्रेश लुक आपको देगा परफेक्ट ब्यूटी.
- आजकल पॉप अप कलर्स ट्रेंड में हैं, इन्हें लिप्स और आई मेकअप में यूज करें. इससे आपको यंग और स्मार्ट लुक मिलेगा.
- लिप्स पर नियॉन पिंक कलर अप्लाई करके ग्लॉसी टच दें.
- अपर आईलिड के इनर कॉर्नर पर ऑरेंजिश पिंक शैडो और बाहरी कोने पर पिंक शैडो अप्लाई करके ब्लेंड करें.

पैंट सूट और पावर सूट है न्यू स्टाइल ट्रेंड

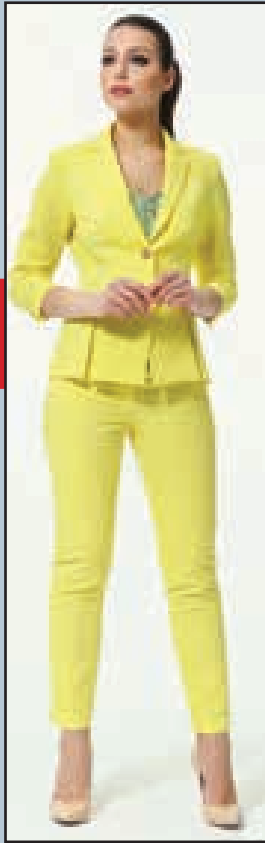
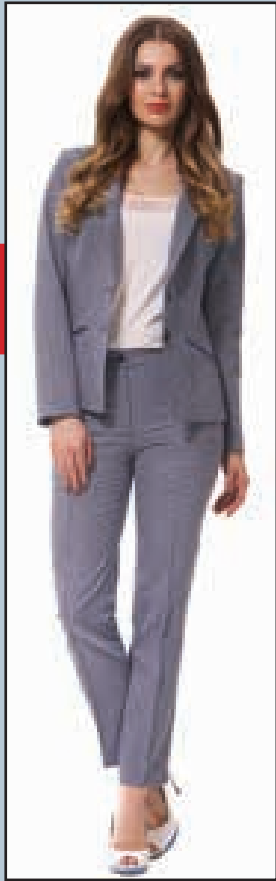
एक वक़्त था जब स्टाइल का मतलब होता था पर्फ़ेक्शन, स्मार्ट और ब्यूटिफुल लुक, लेकिन अब समय के साथ साथ स्टाइल भी बदल रहा है, अब फ़ैशन का मतलब होता है कम्फ़र्ट और कूल लुक. यही वजह है कि अब ज़्यादातर वर्क वेयरमें अब कैज़ुअल आउटफ़िट्स चलते हैं... लेकिन पिछले दिनों पैंट सूट ने ज़बरदस्त कम्बैक किया है और कैज़ुअल आउटफ़िट्स के बीच भी अपनी जगह बरकरार रखी है.

क्या खासियत है पैंट सूट की?

- ये काफ़ी स्टाइलिश लगते हैं.
- आपको देते हैं पर्फ़ेक्ट प्रोफ़ेशनल लुक.
- उतने ही कम्फ़र्टबल भी होते हैं.
- हर बॉडी टाइप को सूट करते हैं.

अपने लिए चुनें राइट पैंट सूट

- आप कम्प्लीट सूट सिंगल कलर का ले सकती हैं, जिसे अपनी पसंदीदा शर्ट या त शर्ट के साथ भी पेयर कर सकती हैं.
- आजकल वेल्वेट पावर सूट बहुत इन हैं और ये काफ़ी ग्लैमरस भी लगते हैं.
- आप लिनेन के ब्लेज़र को पेपर बैग शॉर्ट्स के साथ पेयर करके कूल लुक क्रीएट कर सकती हैं.
- मटैलिक टू पीस को ब्रालेट टॉप के साथ पेयर करें. इसे पार्टी वेयर के तौर पर भी पहना जा सकता है,
- ब्लेज़र को वेल्वेट पैंट के साथ पहनें.
- फ़ौक्स लेदर ब्लेज़र ड्रेस भी ट्राई कर सकती हैं.
- सिंगल बटन पैंट सूट देते हैं प्रफ़ेशनल लुक.
- ब्लेज़र को वाइड लेग्ड पैंट के साथ पहनें.
- थ्री बटन ब्लेज़र को हाई वेस्ट पैंट के साथ पेयर करें.
- ओवरसाइज़्ड ब्लेज़र के साथ आप फ़िटेड पैंट को



भले ही पेरफेक्ट मानती हों पर अब रिलैक्स्ड फिट पैटर्न हैं पहलीपसंद. हां इसको आपको स्टाइलिंग ऐसी करनी होगी के आपका लुक बैगी ना लगे.

- स्ट्राइप्ड रैप जैकेट को लेजिंग्स के साथ पेयर करें ये काफ़ी स्मार्ट लगता है.
- क्रेड जैकेट के साथ ऐकल लेंथ पैट डे लुक को और भी स्टाइलिश बनाता है.

कलर सिलेक्शन

गया वो ज़माना जब सटल कलर्स को हाई पावर सूट के लिए पर्फेक्ट माना जाता था, अब इसमें कलर्स को लेके काफ़ीइक्स्पेरिमेंट किए जा रहे हैं.

- मस्टर्ड कलर अब ऑफिस और डे लुक के लिए बन गया है पहली चॉइस.
- कोरल रेड भी देगा हॉट लुक.
- मटैलिक कलर ग्लैमरस लुक के लिए सही हैं.

- फुशिया भले ही ब्राइट होता है पर अब ये बन चुका है सबकी पसंद.
- फ़ॉक्स लेदर में ब्लैक और ब्राउन अच्छे लगते हैं पर इसमें भी आपको ग्रीन से लेकर येलो कलर नज़र आ सकते हैं.
- वाइड लेग्ड पैट के लिए ऑफ़ वाइट, क्रीम और वाइट सूट परफेक्ट होते हैं जिन्हें आप ब्लैक शर्ट के साथ पेयर कर सकती हैं.
- ब्लैक तो ऑल टाइम फ़ेवरेट है, क्योंकि वो कभी भी आउट ऑफ़ फ़ैशन नहीं होता.
- बेबी पिंक अब बहुत ज़्यादा गर्ली नहीं रह गया और पावर सूट में वो इन दिनों काफ़ी पॉप्युलर भी है क्योंकि ऑफिसवेयर में इसका काफ़ी यूज़ होने लगा है.
- ब्लैक एंड वाइट भी आपको देता है परफेक्ट कोर्पोरेट लुक.

जम्पसूट्स

- जम्पसूट्स को स्टेटमेंट स्टाइल कहा जाए तो भी ग़लत नहीं होगा.

- ये आपको किसी भी पैट शर्ट या ड्रेस के मुकाबले ज़्यादा स्टाइलिश लुक देते हैं.
- भले ही ये हेड टू सिंगल गारमेंट होता है पर इसकी तरह स्ट्राइकिंग लुक कोई दूसरा आउटफिट नहीं देता.
- लेकिन अगर आपने इसमें ग़लत साइज़ और ग़लत एक्सेसरीज़ का चुनाव किया तो ये स्टाइल स्टेटमेंट की जगहफ़ैशन ब्लंडर बन सकता है.
- इन्हें आप स्नीकर्स से लेकर बूट्स के साथ पेयर कर सकती हैं.
- अगर आपकी स्टाइल सेन्स अच्छी है तो इन पर आप कोल्हापुरी चप्पल से लेके हाई हील्स तक ट्राई कर सकती हैं.



स्मार्ट कुकिंग टिप्स ताकि हेल्दी बने खाना

बाज़ार से आप ढेर सारी हेल्दी सब्जियां और फल खरीद तो लाती हैं, मगर इसे ग़लत तरीक़े से इस्तेमाल के कारण इनमें से बहुत-से पोषक तत्व ख़त्म हो जाते हैं. आपके खाने से ज़रूरी न्यूट्रिशन ख़त्म न हो, इसके लिए खाना बनाते समय कुछ बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है.

बड़े टुकड़ों में काटें

सब्जियों में कई न्यूट्रिशन ऐसे होते हैं, जो उबालते समय पानी में घुल जाते हैं, इसलिए सब्जियों को कभी भी छोटे टुकड़ों में काटकर न उबालें. इससे ज़्यादा पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं. बड़े टुकड़ों में काटकर उबालने पर पानी में कम पोषक तत्व घुलेंगे. साथ ही सब्जी उबालने के बाद उस पानी को फेंकने की बजाय सूप या ग्रेवी में इस्तेमाल कर लें.

कड़ाही की बजाय कुकर का इस्तेमाल

जहां तक संभव हो, कुकर में ही खाना बनाएं. इससे न सिर्फ़ खाना जल्दी बनता है, बल्कि इसके पोषक तत्व भी बरकरार रहते हैं.

छिलका न निकालें

कई सब्जियों को छिलके के साथ खाना ज़्यादा पौष्टिक होता है. खीरा, कद्दू, बैंगन और शलजम आदि.

हरी सब्जियों को धोकर काटें

हरी और पत्तेदार सब्जियों को कभी भी काटकर धोने की भूल न करें. इससे बहुत से ज़रूरी पोषक तत्व घुल जाते हैं. पालक, मेथी, भिंडी, करेला, लौकी जैसी सब्जियों को धोने के बाद ही काटें. साथ ही काटने के बाद किसी भी सब्जी को ज़्यादा देर तक पानी में न रखें.

अलग-अलग तेल का इस्तेमाल

सब्जी बनाने के लिए हमेशा एक ही तेल का इस्तेमाल करने की बजाय बीच-बीच में तेल बदलती रहें, जैसे- ऑलिव ऑयल इस्तेमाल कर रही हैं, तो कुछ दिन बाद सनफ्लावर ऑयल या कोई और तेल इस्तेमाल करें.

हमेशा ढंककर खाना बनाएं

कोई भी सब्जी या दाल को खुला पकाने से न सिर्फ़ वो देर से पकती है, बल्कि ज़रूरी पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते हैं, इसलिए हमेशा खाने को ढंककर पकाएं. इससे वो

हेल्दी बनेगा और गैस की भी बचत होगी.

डीप फ्राई अवॉइड करें

खाना बनाने में तेल जितना हो सके कम डालें. इसके लिए नॉनस्टिक बर्तन में खाना बनाने के साथ ही डीप फ्राईवाली चीजों को शैलो फ्राई करें या फिर हो सके तो माइक्रोवेव में पकाएं. वैसे भी आजकल मार्केट में हेल्थ कॉन्शियस लोगों के लिए समोसे से लेकर दूसरे स्नैक्स तक बेकड मिल रहे हैं. आप घर पर भी अपनी पसंदीदा डिश को बेक करके बिना सेहत को नुकसान पहुंचाए स्वाद का लुप्त उठा सकती हैं.

ग्रेवीवाली सब्जी होगी हेल्दी

भिंडी, गोभी आदि की सब्जी सूखी बनाने की बजाय ग्रेवीवाली बनाएं, क्योंकि ड्राई सब्जी को पकाने के लिए तेल का ज्यादा इस्तेमाल करना होता है, जबकि ग्रेवीवाली सब्जी कम तेल में भी आसानी से बन जाती है.

बार-बार तेल के इस्तेमाल से बचें

कड़ाही में ढेर सारा तेल उड़ेल देना और फिर पूरी आदि तलने के बाद उसे बार-बार



रियूज करना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता. बार-बार इस्तेमाल से तेल गाढ़ा हो जाता है और कोलेस्ट्रॉल का खतरा बढ़ा देता है. तो हेल्दी कुकिंग के लिए यूज किए हुए तेल का दोबारा इस्तेमाल न करें. बेहतर होगा कि कड़ाही में एक बार में कम तेल ही डालें.

आटे को छाने नहीं

खाने को हेल्दी बनाना चाहते हैं, तो आटे को छानकर रोटी न बनाएं. चोकर बहुत हेल्दी होता है, इसलिए चोकरवाले आटे का ही इस्तेमाल करें. यदि आप गेहूं पिसवाती हैं, तो गेहूं के



साथ सोयाबीन, रागी या बाजरा आदि मिक्स करवाकर पिसवा लें. इससे रोटी हेल्दी बनेगी.

गार्निशिंग है ज़रूरी

गार्निशिंग से कोई भी डिश न सिर्फ़ सुंदर दिखती है, बल्कि सजाने के लिए इस्तेमाल हुई कच्ची चीजें खाना सेहत के लिए भी अच्छा होता है. गार्निशिंग के लिए आप गाजर, खीरा, टमाटर, बीट, हरा धनिया, पत्तागोभी आदि का इस्तेमाल कर सकती हैं.

थोड़ा मसाला भी है ज़रूरी

मसालों में कई बीमारियों से लड़ने के भी गुण होते हैं, इसलिए सब्जी आदि बनाते समय थोड़े मसालों का इस्तेमाल ज़रूर करें. खासतौर पर अदरक-लहसुन का पेस्ट. इससे खाना स्वादिष्ट तो बनेगा ही, आपकी सेहत के लिए भी ये अच्छा रहेगा.

हेल्दी कुकिंग टेकनीक्स

ट्रेडिशनल की बजाय खाना बनाने के लिए कुछ डिफरेंट टेकनीक का इस्तेमाल कर इसे हेल्दी बनाया जा सकता है.

बेकिंग: आमतौर पर ओवन का नाम लेते ही लोगों को लगता है कि ये सिर्फ़ ब्रेड व केक बनाने के ही काम आता है, मगर ऐसा नहीं है. इसमें आप सब्जी आदि भी बना सकती हैं. ओवन में बने खाने में फैट व कैलरी की मात्रा बहुत कम होती है. जिससे आपका वज़न कंट्रोल में रहेगा. सब्जी के अलावा आप

चिकन, सी-फूड आदि भी बना सकती हैं.

ग्रिलिंग: इस तकनीक में खाना सीधा आग में पकाया जाता है. आग में पके हुए खाने में फैट सबसे कम होता है और यह स्टोव व ओवन में पके खाने की तुलना में जल्दी भी बनता है. चिकन, मटन आदि को ग्रिल करके खाना अच्छा ऑप्शन है. इससे इसका स्वाद भी बना रहेगा और फैट भी कम होगा.

स्टीमिंग: यह खाना बनाने का सबसे आसान व हेल्दी तरीका है. इडली, मोमोज़ आदि स्टीम करके बनाए जाते हैं. इस टेकनीक में तेल का बिल्कुल इस्तेमाल नहीं होता और खाना जल्दी भी बनता है. आप सीजनल सब्जियों को भी स्टीम करके बना सकती हैं.

रोस्टिंग: यह बेकिंग से मिलता-जुलता है. इसमें खाना ओवन में गर्म करके पकाया जाता है. आमतौर पर चिकन, सी फूड, रेड मीट आदि को रोस्ट करके बनाया जाता है. इसमें खाना अच्छी तरह पक जाता है और एक्स्ट्रा फैट भी ऐड नहीं होता.

सॉटिंग: इसमें सब्जियों को बहुत कम घी या बटर में पकाया जाता है. इसमें खाने को बहुत ज्यादा भूनने की ज़रूरत नहीं होती, बस थोड़ा सॉफ्ट करना होता है. सब्जियों को लगातार चलाते हुए पकाएं और थोड़ा नरम होने पर आंच से उतार लें. इस तरह से बना खाना टेस्टी और हेल्दी होता है.

- कंचन सिंह



पूनम अहमद

हार्टलेस

राहुल से तीन साल बड़ी रिया से ही फिर मैंने अपने मन की बात शेयर की, “तुम्हारे पापा के सीने में तो दिल जैसे है ही नहीं, पत्थर हैं जैसे, एक बार भी यह सोचकर उदास नहीं होते कि बेटा जा रहा है, कम से कम सालभर से पहले तो उससे मिलना नहीं होगा.”

शाम का समय था, मैं अपने बेडरूम में लेटी कोई पत्रिका पढ़ रही थी. राहुल एक बर्थडे पार्टी में जाने के लिए तैयार हो रहा था, विजय ऑफिस से आ चुके थे. अपने फोन में व्यस्त थे. राहुल सिर्फ जींस पहनकर हमारे रूम में आया, विजय की आलमारी खोलकर शर्ट्स देखने लगा. विजय ने टोका, “मेरी आलमारी क्यों खोली?”

“एक शर्ट लेनी है.”

“अपनी पहनो जाकर.”

“नहीं, मुझे आपकी ब्लू शर्ट पहननी है, अभी प्रेस होकर आई होगी.”

“यार, तुम अपने कपड़े क्यों नहीं पहनते? और यह क्या! जींस भी मेरी पहनी है?”

“तो क्या हुआ पापा? बेटा हूँ आपका.” राहुल अपनी चिरपरिचित मुस्कुराहट से बोला. मैं प्रत्यक्षतः तो पत्रिका पढ़ रही थी, पर मेरे कान पिता-पुत्र की बातचीत पर ही लगे थे. यह रोज़ का किस्सा है. अब चूँकि दोनों का नाप बराबर हो गया है, राहुल को मज़ा आता है रोज़ पापा के कपड़े पहनने में. उसे ब्लू शर्ट मिल गई और वह उसे पहनता हुआ हमारे रूम से निकल गया.

विजय बोले, “फिर पहन गया मेरी शर्ट.” फिर राहुल को सुनाने के लिए ज़ोर से बोले, “कितने दिन पहनोगे और अब. जा ही रहे हो न, जल्दी जाओ, मेरी जान छूटेगी.”

राहुल का वहीं से जवाब आया, “आपके सारे कपड़े ले जाऊंगा.”



“मैं क्या पहनूंगा?”

“आप अपने लिए नए ख़रीद लेना.”

“वाह! यह बात भी ठीक है, मज़ा आएगा. सब नए कपड़े ख़रीद लूंगा. हां ठीक है, ले जाना सब पुराने कपड़े.” मैंने पत्रिका एक तरफ़ रखकर पूछा, “विजय, ऐसे क्यों बोलते हो, ज़रा भी नहीं सोचते तुम, ‘जान छूटेगी’ यह क्यों कहा?”

“तो और क्या, जब देखो मेरी आलमारी से कुछ न कुछ निकालता रहता है, उसके पास अपने इतने कपड़े हैं, पर नहीं, मेरे ही कपड़े पहनता है आजकल.”

“तुम्हें उसकी यह बात याद नहीं आएगी?”

“नहीं, मैं तो चैन की सांस लूंगा.”

“कैसे हो तुम! हर समय यही कहते हो!” मुझे हमेशा की तरह झुंझलाहट हुई. राहुल का जी मैट में अच्छा स्कोर आया है. उसका एडमिशन फ्रांस के एक वर्ल्डवाइड टॉप फाइव कॉलेज में हो गया है. तीन महीने बाद उसे फ्रांस चले जाना है. आजकल वह थोड़ा फ्री है. मेरे दिल को तो एक-एक दिन जैसे और भारी करता चला जा रहा है, पर आजकल मैं अक्सर इस बात पर मन ही मन चिढ़ती रहती हूँ कि विजय कितने हार्टलेस हैं, एक बार भी बेटे को बाहर जाने से मना नहीं किया. जब उसने ज़िद की तो मुझे ही समझाया, “उसके सुनहरे भविष्य के लिए उसे जाने दो,

उसने इस एडमिशन के लिए बहुत मेहनत की है. अगर वह विदेश जाना चाहता है और हम यह अफोर्ड कर सकते हैं, तो उसे ख़ुशी-ख़ुशी भेजो. हर समय दुखी रहकर उसके सपने पूरे होने में बाधा नहीं बनना है हमें. हम माता-पिता हैं उसके, उसका हर संभव साथ देना है.” उनकी इतनी बात सुनकर मैंने चुप्पी ओढ़ ली, पर दिल ही दिल में यही सोचा, कितने प्रैक्टिकल हैं विजय, उल्टा मैंने उन्हें विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के विषय पर राहुल से भी ज़्यादा उत्साहित देखा है. पिता-पुत्र के जोश को देखकर मैं ठंडी सांस भरकर ही रह जाती थी. कई बार मैं कह भी देती थी, “कल अगर राहुल बदल जाए, विदेशी धरती पर रहते हुए हमें भूल भी जाए, तो मुझे दोष मत देना.” इस पर विजय हंसकर कहते, “भूल गया तो क्या हुआ. जहां रहे, ख़ुश रहे, हम भी यह सोचकर ख़ुश रह लेंगे कि हमने बेटे को सेटल कर अपना फर्ज़ पूरा किया.” मैंने गुस्से में कहा था, “तुम्हारे सीने में दिल है भी कि नहीं, हमेशा हर बात के लिए तैयार! क्या ज़रा भी दिल उदास नहीं होता तुम्हारा किसी भी बात पर?”

“अरे, यह तो ख़ुशी की बात है. हमारा बेटा एक शानदार कॉलेज में पढ़ेगा, वहीं से उसे अच्छा जॉब भी मिलेगा. बढ़िया लाइफ़ जीएगा.”

मैं इस बात पर अक्सर सोचती हूँ कि क्या सचमुच पुरुष प्रैक्टिकल होते हैं और हार्टलेस भी? आजकल हर समय विजय को राहुल के जाने पर उत्साहित देखती हूँ. तो पता नहीं दिल कैसा हो जाता है. एक दिन मैं राहुल से कह रही थी, “राहुल, तुम तो कभी हमसे एक हफ़ता भी कहीं दूर नहीं रहे, रात ग्यारह बजे भी आते हो तो मॉम-मॉम करते घूमते हो, वहां कैसे रह पाओगे हम लोगों के बिना?” राहुल के कुछ कहने से पहले ही विजय बोल पड़े थे. “अरे, बड़ा हो गया है हमारा बेटा, कुछ ही दिनों में वहां सेट हो जाएगा, तुम ये सब बातें मत सोचो अब.” मुझे उस समय गुस्सा तो बहुत आया था, पर चुप रह गई थी.

राहुल के जाने का समय धीरे-धीरे पास आ रहा था और मैं विजय का उत्साह देखकर मन ही मन उन्हें हार्टलेस की उपाधि देती रही, उसकी सारी शॉपिंग विजय ऑफिस से छुट्टी लेकर भी करते रहे.

राहुल से तीन साल बड़ी रिया से ही फिर मैंने अपने मन की बात शेयर की, “तुम्हारे पापा के सीने में तो दिल जैसे है ही नहीं, पत्थर हैं जैसे. एक बार भी यह सोचकर उदास नहीं होते कि बेटा जा रहा है, कम से कम सालभर से पहले तो उससे मिलना नहीं होगा.” रिया मेरी ही तरह

है, बहुत ही सेंसिटिव, उसने मेरी हां में हां ही मिलाई, “हां मम्मी, पापा को जैसे कोई फ़र्क नहीं पड़ता. वे सचमुच बहुत ही मज़बूत दिल के हैं.”

अक्सर विजय फोन पर परिचितों से बात करते हुए बहुत ही जोश से राहुल के जाने के बारे में बताते रहते. राहुल के जाने में एक हफ़्ता ही बचा था, तो विजय ने कहा, “राहुल, बुला लो अपने फ्रेंड्स को डिनर पर, तुम्हारे जाने की ख़ुशी में एक पार्टी हो जाए जाते-जाते.”

मैंने उन्हें घूरा, फिर चिढ़कर कहा, “मेरा बेटा इतने दिनों के लिए जा रहा है, मेरा कोई मूड नहीं है पार्टी देने का.”

राहुल शुरू हो गया, “पापा ठीक कह रहे हैं आप, माँम बुलाने दो न फ्रेंड्स को, प्लीज़.” राहुल ने ज़िद की तो मैं मना नहीं कर पाई, सोचा जा ही रहा है अब, पता नहीं बचपन के इन दोस्तों से अब कब मिलेगा. शुरू में तो वहां अकेलापन ही लगेगा. मैंने कहा, “ठीक है, बुला लो जिसे बुलाना हो.” फिर उसके सभी दोस्तों को डिनर पर बुलाया गया. सारे दोस्त बहुत ख़ुश थे. विजय सबको स्नेहपूर्वक खाना परोसते रहे और मैं अपने आंसू छुपा-छुपाकर पोंछती ही रही. रिया मेरे मन की उदासी की प्रत्यक्ष गवाह थी. वह भी उदास थी. मैंने बड़ी मुश्किल से थोड़ा-सा खाना खाया.

रात एक बजे तक राहुल के दोस्तों की महफ़िल जमी रही, सबके जाने के बाद राहुल मुझसे लिपट गया, “थैंक्स माँम, बहुत मज़ा आया.” मैंने विजय को देखा, वे मुस्कुरा रहे थे. मैंने अकेले में चिढ़ते हुए कहा, “कैसे पिता हो तुम? बेटे की जाने की पार्टी में इतना ख़ुश, मेरा तो दिल बैठा जा रहा है. कैसे रहूंगी उसके जाने के बाद.” विजय ने मेरे गाल थपथपाए, “सब ठीक ही होगा रश्मि. उसे ख़ुशी-ख़ुशी भेजो, नहीं तो वह भी दुखी रहेगा.”

“काश, मेरा दिल भी तुम्हारी तरह होता.” मैंने कहा, तो विजय बस मुस्कुरा दिए.

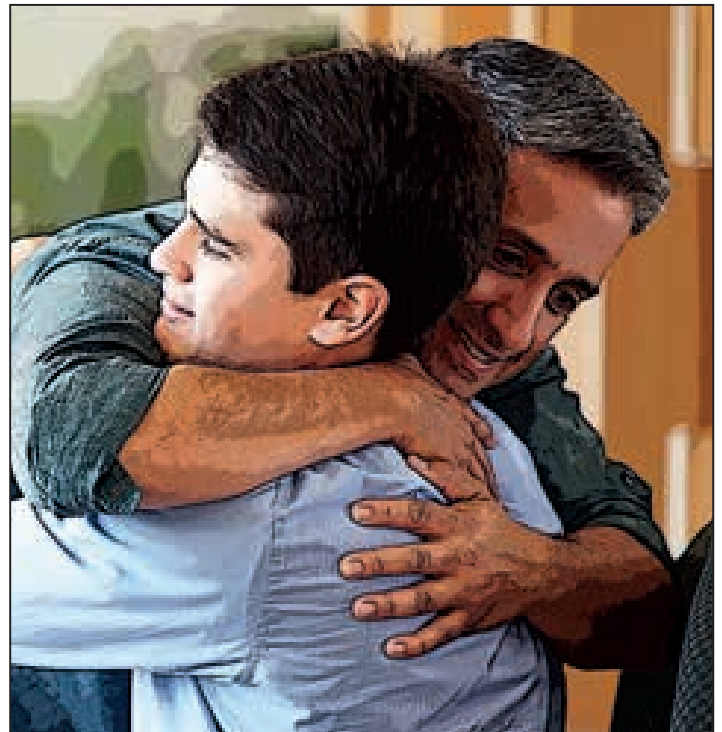
राहुल की फ्लाइट रात एक बजे थी. हम सब सात बजे के आसपास घर से निकले. विजय की कार में हम चारों और दो कारों में राहुल के दोस्त भी उसे छोड़ने एयरपोर्ट के लिए निकले.

रिया आगे बैठी थी, मैं राहुल के साथ पीछे ही बैठी थी. पूरे रास्ते मैंने राहुल का हाथ पकड़े रखा. दिल पर जैसे कोई भारी वज़न रखता जा रहा था. राहुल कुछ उदास-सा था. विजय ही रास्ते भर हल्की-फुल्की बात कर माहौल सामान्य रखते रहे. मेरे पास कहने को कुछ नहीं था. मैं पूरे रास्ते आंसू ही पोंछती रही. राहुल कभी मेरे गाल पर किस कर रहा था, कभी मेरे कंधे पर पर सिर रख रहा था, कभी मुझे तसल्ली दे रहा था, “डॉट

वरी माँम, स्काइप पर रोज़ बात करेंगे. आप उदास मत हो, मैं हमेशा टच में रहूंगा.”

एयरपोर्ट पहुंचकर सारे दोस्त इकट्ठा हुए. माहौल कुछ उदास-सा हुआ. सबके गले मिलकर राहुल अपनी ट्रॉली लेकर अंदर की ओर बढ़ा, तो उसके सारे दोस्त जोर से बोले, “राहुल, जा जी ले अपनी ज़िंदगी.” राहुल ने पीछे मुड़कर देखा, सब दोस्तों के साथ वह भी हाथ हिलाता हुआ हंस दिया. जैसे ही राहुल आंखों से ओझल हुआ, विजय वहीं कार पर सिर टिकाकर सिसक पड़े. सारे दोस्त आसपास हैरान से खड़े रह गए. अपने माथे पर हाथ रखकर विजय सिसकियां भर रहे थे. रिया और मैंने अश्रुपूरित आंखों से एक-दूसरे को देखा. मेरा हार्टलेस जीवनसाथी तो माहौल से जैसे बेखबर-सा फूट-फूटकर रोए चले जा रहा था.

कितनी ग़लत थी मैं. हार्टलेस कहां होते हैं पुरुष. उनके सीने में भी दिल धड़कता है. उन्हें भी तो वे सब भावनाएं दूती हैं, जिन्हें हम उजागर कर देती हैं. बस, उन्हें अपने मनोभावों पर नियंत्रण रख हर परिस्थिति से जूझते हुए परिवार के हर सदस्य को संभालना आता है, बेटे के स्नेह में कमज़ोर पड़ती पत्नी को बहलाना आता है, अपने को समझाकर बेटे को दूर भेज उसके सपने पूरे करने में साथ देना आता है. सचमुच कितनी ग़लत थी मैं.



प्रॉपर्टी खरीदते समय रखें इन बातों का ख्याल



प्रॉपर्टी की खरीद में आजकल बहुत ज़्यादा फ्रॉड हो रहे हैं. अपनी जिंदगीभर की मेहनत से कमाए पैसे से आप जो प्रॉपर्टी खरीदने जा रहे हैं, उसमें आपके साथ कोई धोखाधड़ी न हो, उसके लिए ज़रूरी है कि प्रॉपर्टी खरीदने से पहले उसकी वैधता की पूरी तरह से जांच की जाए.

ज़रूरी है वेरिफिकेशन

प्रॉपर्टी खरीदने से पहले कुछ बातों को वेरीफाई कर लें, ताकि गड़बड़ी की सम्भवना ही न हो.

- बैंक किसी भी टाउनशिप को लोन तभी देते हैं जब वहां का टाइटल और सर्च क्लियर हो. यदि आप किसी टाउनशिप में प्रॉपर्टी खरीद रहे हैं और वहां सभी बैंक लोन दे रहे हैं तो समझ लें कि वो प्रॉपर्टी सेफ है.
- कोई भी प्रॉपर्टी खरीदने से पहले उसके लिंक डॉक्यूमेंट को ज़रूर चेक करें यानी प्रॉपर्टी अब तक कितनी-बार खरीदी और

नया मकान खरीदना, आपकी जिंदगी के एक बड़े निवेश से जुड़ा फैसला है. कुछ बातों को ध्यान में रखकर आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका निवेश सुरक्षित है.

- बेची गई है, ये देख लें. ये आपको पुरानी रजिस्ट्रियों से पता चलेगा. तो जिससे भी प्रॉपर्टी खरीद रहे हैं, उससे पुरानी रजिस्ट्री की कॉपी ले लें.
- फिर यह देखें कि सभी रजिस्ट्री में डिटेल्स एक-दूसरे से लिंक हो रही है या नहीं.
- जो आपको प्रॉपर्टी बेच रहा है उसका आइडेंटिटी प्रूफ देखें. इसे डॉक्यूमेंट्स के साथ मैच करें.
- आप जो ज़मीन खरीद रहे हैं, उसका रिकॉर्ड चेक करें. खेत की ज़मीन ले रहे हैं, तो इसके डॉक्यूमेंट्स की जानकारी

राज्य सरकार के राजस्व विभाग से मिल जाएगी.

- यदि आप मकान बनवाने के लिए ज़मीन खरीद रहे हैं, तो पहले पता करें कि जहां ज़मीन खरीद रहे हैं वहां रेसिडेंशियल परमीशन है या नहीं. अगर प्रॉपर्टी कमर्शियल या इंडस्ट्रियल है तो वहां आप घर नहीं बना सकेंगे.
- सबसे महत्वपूर्ण होता है यह चेक करना कि जिस कॉलोनी में आप ज़मीन खरीद रहे हैं, वो वैध है या नहीं.
- कई लोगों को लगता है कि सरकार ने रजिस्ट्री कर दी तो प्रॉपर्टी वैध ही होगी, लेकिन ऐसा है नहीं.

मकान खरीदते समय रखें इन ५ बातों का ख्याल

सपनों का घर, ख्वाबों का आशियाना बनाना हर किसी के लिए जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धियों में एक होता है, खासकर मिडल

क्या आप जानते हैं कि...

- प्रॉपर्टी के मालिक के लिए रजिस्ट्री के दस्तावेजों पर अपना फोटो लगाना ज़रूरी है.
- दोनों पार्टों एक-दूसरे की मौजूदगी में रजिस्ट्री के दस्तावेजों पर दस्तखत करते हैं.

क्लास लोगों के लिए, क्योंकि लोग या तो अपने जीवनभर के सहेजे पैसों से घर लेते हैं या फिर बैंक लोन का सहारा लेते हैं.

ज़्यादातर लोग मकान खरीदने के लिए बिल्डर की प्रतिष्ठा पर निर्भर रहते हैं, लेकिन यह सही नहीं है. मकान खरीदने का एकमात्र मानदंड एकदम सही कागजी-कार्रवाई होना चाहिए, इसलिए कोई भी मकान खरीदते समय एलर्ट रहें और ये सुनिश्चित करने के बाद ही कि बिल्डर ने सभी ज़रूरी कागज़ी प्रक्रिया पूरी की है, आगे बढ़ें. इसके अलावा, विभिन्न फोरमों में जाकर बिल्डर की विश्वसनीयता की जांच करनी भी ज़रूरी है. आप उसकी पूर्व या वर्तमान प्रोजेक्ट्स की जांच कर सकते हैं. इसके अलावा इन बातों का भी ख्याल रखें-

टाइटल डीड

प्रोजेक्ट वाली ज़मीन के टाइटल डीड की

जांच करना सबसे ज़रूरी है. इससे पता चल जाएगा कि बिल्डर जो संपत्ति बेच रहा है, उस पर उसका मालिकाना हक है या नहीं. उसे उस संपत्ति को बेचने या उसका मालिकाना हक ट्रांसफर करने का अधिकार है या नहीं? इस डीड से यह भी पता चल जाएगा कि संबंधित संपत्ति पर कोई मुकदमा तो नहीं चल रहा है. बेहतर होगा कि टाइटल डीड की जांच करवाने के लिए किसी वकील की मदद लें.

नो ऑब्जेक्शन सर्टिफिकेट (NOC) : बहुत कम लोग यह बात जानते होंगे कि एक प्रोजेक्ट बनाने के लिए बिल्डर को अलग-अलग अथॉरिटीज मसलन, पीडब्ल्यूडी, फॉरिस्ट डिपार्टमेंट, पर्यावरण विभाग, यातायात एवं समन्वय विभाग आदि से १९ एनओसी लेनी पड़ती हैं. विभिन्न शहरों में यह संख्या अलग-अलग हो सकती है. आप अपने डिवेलपर से इन एनओसी की कॉपी अपने पर्सनल रिकॉर्ड में रखने के लिए मांग सकते हैं. इसके अलावा, आपको आरम्भ प्रमाणपत्र यानी सीसी भी देखने पर जोर देना चाहिए. यह प्रमाणपत्र बिल्डर को कानूनी तरीके से वास्तविक निर्माण कार्य शुरू करने की अनुमति देता है. आरम्भ प्रमाणपत्र के बिना किए जाने वाले निर्माण कार्य को गैरकानूनी

माना जाता है.

बाधा प्रमाणपत्र

हममें से कोई भी किसी ऐसी संपत्ति में इन्वेस्ट करना नहीं चाहेगा जिस पर कोई मुकदमा चल रहा हो या कोई कानूनी या फाइनेंशियल विवाद हो? ब्रोकर और बिल्डर ज़्यादातर ऐसी सच्चाई को आपके साथ शेयर नहीं करते, लेकिन आपको एलर्ट रहना चाहिए और बाधा प्रमाणपत्र देखने पर ज़ोर देना चाहिए जिससे यह स्पष्ट हो सके कि वो संपत्ति किसी कानूनी विवाद से मुक्त है. इससे भविष्य में आप कई अन्य समस्याओं से बच जाएंगे.

लेआउट प्लान

मकान खरीदने से पहले आपको बिल्डर से लेआउट प्लान दिखाने पर ज़ोर देना चाहिए, जो संबंधित अथॉरिटी द्वारा एप्रूव्ड हो. कई मामलों में ऐसा भी देखा गया है कि बिल्डर एप्रूव्ड प्लान से हटकर काम करते हैं, जिससे बाद में कई तरह की प्रॉब्लम्स खड़ी हो जाती हैं, इसलिए ले आउट प्लान ज़रूर देखें ताकि ये साफ हो जाए कि डेवलपर अप्रूव्ड परमिशन के आधार पर बिल्डिंग का निर्माण कर रहा है.

एलर्ट हो जाएं यदि...

- सम्पत्ति के मूल दस्तावेज मौजूद न हों.
- दस्तावेजों में किए गए दस्तखतों में फर्क नजर आए.
- सौदे के वक्त विक्रेता मौजूद न हो.
- सम्पत्ति गिरवी रखी गई हो या उस पर कोई मुकद्दमा चल रहा हो.
- प्रॉपर्टी टैक्स, बिजली का बिल, पानी का बिल जैसी चीजों का भुगतान रुका हो.
- सम्पत्ति पर विक्रेता के अलावा किसी और का कब्जा हो.

परचेज अग्रीमेंट यानी खरीद समझौता

ये भी देख लें कि बिलडर ने डील करते समय जो-जो वादे किए हैं, वे सब आपके परचेज अग्रीमेंट में लिखे हों. इसमें निर्माण, भुगतान, अपार्टमेंट स्पेसिफिकेशन, अंतिम समय सीमा और किसी भी पक्ष द्वारा अपने वादे से मुकरने पर जुर्माना इत्यादि सारे विवरण होने चाहिए. याद रखें कि इस परचेज अग्रीमेंट के आधार पर ही आप बिलडर के द्वारा इन्फ्रास्ट्रक्चर में कोई गड़बड़ी करने पर उसे जिम्मेदार ठहरा सकते हैं.

ये दस्तावेज भी जांच लें

बैनामा: घर खरीदने के लिए यह पन्ना सबसे ज़रूरी होता है. असली बैनामा संपत्ति पर आपका मालिकाना हक साबित करता है. जिस इलाके में संपत्ति है, वहीं के सब-रजिस्ट्रार के ऑफिस में जाकर आपको अपनी प्रॉपर्टी रजिस्टर करानी पड़ती है.

खाता प्रमाण पत्र: अंग्रेजी में इसे Extract भी कहते हैं. यह दस्तावेज इस बात का सबूत होता है कि इस संपत्ति की एंट्री स्थानीय

म्युनिसिपल रिकॉर्ड्स में हुई है और एप्रूव्ड प्लान के मुताबिक ही प्रॉपर्टी का निर्माण किया गया है. नई संपत्ति के रजिस्ट्रेशन के लिए यह बेहद ज़रूरी दस्तावेज है. बाद में प्रॉपर्टी का मालिकाना हक किसी और को ट्रांसफर करना चाहें, उस वक्त भी इस डॉक्यूमेंट की ज़रूरत पड़ती है. इसके अलावा होम लोन देने से पहले बैंक भी आपसे यह डॉक्यूमेंट मांगता है.

जनरल पावर ऑफ अटॉर्नी: किसी संपत्ति की बिक्री या खरीद को प्रॉपर्टी के मालिक की ओर से किसी अधिकृत शख्स द्वारा किया जा रहा है, ये सुनिश्चित करने के लिए पावर ऑफ अटॉर्नी ज़रूरी है. होम लोन लेते समय भी आपको इसकी ज़रूरत पड़ेगी.

अलॉटमेंट लेटर: होम लोन के लिए अलॉटमेंट लेटर बेहद ज़रूरी डॉक्यूमेंट्स में से एक होता है. ये डेवलपर या हाउसिंग अथॉरिटी द्वारा जारी किया जाता है. इसमें प्रॉपर्टी का विवरण और ग्राहक ने बिलडर को कितना पैसा दिया है, इसकी जानकारी होती है. यह भी ध्यान रखें कि अलॉटमेंट लेटर

सेल अग्रीमेंट से अलग होता है. अलॉटमेंट लेटर जहां अथॉरिटी के लेटर हेड पर जारी किया जाता है, वहीं सेल अग्रीमेंट स्टैंप पेपर पर तैयार किया जाता है.

सेल एग्रीमेंट: सेल एग्रीमेंट में प्रॉपर्टी की पूरी जानकारी जैसे नियम व शर्तें, पोजेशन की तारीख, पेमेंट प्लान, विवरण, कॉमन एरिया और सुविधाओं की जानकारी होती है. प्रॉपर्टी खरीदने और होम लोन के लिए इस डॉक्यूमेंट की ओरिजनल कॉपी दिखानी पड़ती है.

पूजेशन लेटर: यह डॉक्यूमेंट बिलडर द्वारा दिया जाता है. इसमें वह तारीख लिखी होती है, जब बिलडर ग्राहक को प्रॉपर्टी सौंपेगा.

प्रॉपर्टी टैक्स की रसीदें: घर के मालिक को नियमित रूप से प्रॉपर्टी टैक्स चुकाना पड़ता है. यह भी सुनिश्चित करें कि पिछले मालिक ने प्रॉपर्टी टैक्स चुकाया है और अब कोई बकाया नहीं है. प्रॉपर्टी टैक्स की रसीदें संपत्ति की कानूनी स्थिति साबित करने में भी मदद करती हैं.

पेमेंट की रसीदें: अगर आप नया मकान खरीद रहे हैं तो अपने बिलडर से पेमेंट की ओरिजनल रसीदें ज़रूर लें.

कंप्लीशन प्रमाणपत्र: यह डॉक्यूमेंट होम लोन लेने के लिए ज़रूरी होता है. इससे यह भी साबित होता है कि बिलडिंग का निर्माण स्वीकृत प्लान के तहत हो रहा है.

ऑक्युपेंसी सर्टिफिकेट: ये बिलडर को स्थानीय प्रशासन द्वारा जारी किया जाता है. ये एक तरह से इस बात का प्रमाणपत्र है कि बिलडिंग पूरी तरह से रहने लायक है और मंजूर किए गए प्लान के मुताबिक कंस्ट्रक्शन किया गया है.

- प्रतिभा तिवारी





अच्छे १०. पति की खूबियां

वैसे तो औरत को खुश कर पाना दुनिया के किसी भी मर्द के बस की बात नहीं, फिर भी बीवी की नज़र में अच्छे पति बने रहने में ही पति की भलाई होती है. खास बात ये है कि अच्छे पति की परिभाषा भी अमूमन पत्नियां ही तय करती हैं, फिर भी पुरुषों की १० खूबियां लगभग सभी पत्नियों को अच्छी लगती हैं.

शादी के एक-दो साल बाद ही ज़्यादातर पत्नियों की ये शिकायत शुरू हो जाती है कि उनके पति अब उन्हें पहले जैसा प्यार नहीं करते. ऐसे में पति महोदय के लिए समझना मुश्किल हो जाता है कि वो ऐसा क्या करें, जिससे वो हमेशा अच्छे पति कहलाएं. वैसे तो बीवियों की अपेक्षाओं की लिस्ट लंबी होती है, फिर भी पति की ये १० खूबियां हर महिला को पसंद आती हैं.

१) अपने रिश्ते को रिचार्ज करें

शादी के कुछ साल बाद पति-पत्नी के रिश्ते में एक ठहराव-सा आ जाता है, ऐसे में पत्नी अक्सर ये शिकायत करने लगती है की पति उन्हें पहले की तरह प्यार नहीं करते. जब आपकी पत्नी भी ऐसी शिकायतें करने लगे, तो समझ जाइए कि आपके रिश्ते में चीनी कम होने लगी है और अब आपको अपने रिश्ते में प्यार की चाशनी घोलनी पड़ेगी. माना बीवी के लिए आपका प्यार कम नहीं हुआ है, लेकिन अब प्यार जताने का समय आ गया है. जब आपको लगे कि आप दोनों के रिश्ते में नीरसता आने लगी है, तो बीवी के लिए थोड़ा एक्स्ट्रा टाइम निकालें. कई बार हम अपने काम में इतने बिज़ी हो जाते हैं कि हमें याद भी नहीं रहता कि हमने अपनों के साथ पिछली बार कब क्वालिटी टाइम बिताया था इसलिए जब भी समय मिले अपने रिश्ते को रिचार्ज करते रहें.

इसकी अति से हो सकता है ये खतरा

यदि आप बेमन से सिर्फ बीवी को खुश करने के लिए प्यार जताने की एक्टिंग कर रहे हैं, तो आपकी ये चोरी पकड़ी जा सकती है. प्यार के

मामले में बीवी को बेवकूफ़ बनाना आसान नहीं है. महिलाओं को पति की छुअन से ही पता चल जाता है कि वो उन्हें सच में प्यार कर रहे हैं या प्यार की एक्टिंग कर रहे हैं, इसलिए प्यार की ओवरएक्टिंग से बचें और बीवी को सच्चा प्यार दें.

१) एक-दूसरे का सम्मान करें

किसी भी रिश्ते में प्यार के साथ-साथ सम्मान होना भी बेहद ज़रूरी है, क्योंकि बिना सम्मान के प्यार हो ही नहीं सकता. पति-पत्नी के रिश्ते में भी यदि प्यार और सम्मान दोनों न हों, तो रिश्ते में मज़बूती नहीं रहती. आप यदि परिवार या रिश्तेदारों के सामने पत्नी का मज़ाक उड़ाते हैं या उसे नीचा दिखाते हैं, तो पत्नी के मन में आपके लिए प्यार और सम्मान दोनों कम हो सकते हैं, इसलिए पत्नी के सम्मान का हमेशा ध्यान रखें. यदि आपको पत्नी की कोई बात या हरकत बुरी लगे, तो इसके बारे में उससे अकेले में बात करें, सबके सामने पत्नी को सुनाना शुरू न कर दें.

इसकी अति से हो सकता है ये खतरा

कई पुरुष पत्नी के सामने झूठी एक्टिंग करते हैं कि वो उसकी बहुत इज़्ज़त करते हैं, लेकिन पीठ पीछे पत्नी का जमकर मज़ाक उड़ाते हैं. यदि आप भी ऐसा करते हैं, तो समझ लीजिए, आपकी ये एक्टिंग बहुत दिनों तक नहीं चलने वाली. जब पत्नी को आपकी इस हरकत का पता चलेगा तो, उसके मन में आपके लिए सम्मान भी कम हो जाएगा और प्यार भी. पत्नी का सम्मान दिल से करें, दिखावे के लिए नहीं.

३) बनें बीवी के बेस्ट फ्रेंड

द नेशनल ब्यूरो ऑफ़ इकोनॉमिक्स द्वारा किए गए एक अध्ययन में ये बात सामने आई है कि जो कपल एक-दूसरे को बेस्ट फ्रेंड मानते हैं, वो अपनी शादीशुदा ज़िंदगी से आम पति-पत्नी की तुलना में दोगुना अधिक संतुष्ट रहते हैं. यदि आप दोनों भी एक-दूसरे को अपना बेस्ट फ्रेंड मानते हैं, तो आप भी

अपने रिश्ते से हमेशा संतुष्ट रहेंगे. जो कपल एक-दूसरे को बेस्ट फ्रेंड मानते हैं, वो आपस में अपनी हर बात शेयर करते हैं, जिससे उनकी बॉन्डिंग और मज़बूत होती है और उनके रिश्ते में प्यार कभी कम नहीं होता.

इसकी अति से हो सकता है ये खतरा

यदि पत्नी आपको बेस्ट फ्रेंड मानकर आपके साथ अपनी हर बात शेयर करती है, लेकिन आप ऐसा नहीं करते और पत्नी से अपने सीक्रेट्स छुपाते हैं, तो इससे आपके रिश्ते में दूरियां आ सकती हैं. जब भी पत्नी को आपकी इस सच्चाई का पता चलेगा, तो उसका आप पर से विश्वास उठ जाएगा और आपके रिश्ते में फिर पहले जैसी दोस्ती नहीं रह जाएगी, इसलिए दोस्ती का रिश्ता भी दोनों तरफ से बराबर का होना चाहिए.

४) पत्नी को काम करने की मशीन न समझें

आपकी पत्नी चाहे वर्किंग हो या होममेकर, दोनों ही स्थिति में उसके काम को नज़रअंदाज़ न करें. ज़्यादातर भारतीय घरों में महिलाएं सुबह सबसे पहले उठती हैं और सबसे लेट सोती हैं. महिलाएं चाहे वर्किंग हों या होममेकर, दोनों की जिम्मेदारियां बहुत ज़्यादा होती हैं, उन्हें घर के सभी सदस्यों का ध्यान रखना होता है. ऐसे आप यदि पत्नी के काम की कद्र नहीं करते, पत्नी के काम में हाथ नहीं बंटाते या पत्नी को काम करने की मशीन समझते हैं, तो पत्नी के मन में खटास पैदा हो जाती है, जिससे रिश्ते में दूरियां आने लगती हैं. पत्नी को प्यार करना ही काफी नहीं, उसे समझना भी उतना ही ज़रूरी है. यदि पत्नी को आपकी मदद की ज़रूरत है, तो काम में उसका हाथ ज़रूर बंटाएं.

इसकी अति से हो सकता है ये खतरा

यदि पत्नी काम के बोझ तले दबी जा रही है और आप उसकी स्थिति को नज़रअंदाज़ करते हैं, तो आगे चलकर इसका असर आपके रिश्ते पर ज़रूर पड़ेगा. पत्नी को जब

ये एहसास होगा कि उसकी मेहनत की आपकी नज़र में कोई कद्र नहीं है, तो उसके दिल में आपके लिए प्यार कम होने लगेगा, जिससे आपके रिश्ते में दूरियां आ सकती हैं. पत्नी को पार्टनर समझें, काम करने की मशीन नहीं.

५) झूठ न बोलें

पति-पत्नी के रिश्ते की नींव विश्वास पर टिकी होती है इसलिए इस रिश्ते में झूठ के लिए कोई जगह नहीं होनी चाहिए. यदि आप पत्नी से झूठ बोलते हैं या कोई राज़ छुपाते हैं, तो सच्चाई पता चलने पर आप पत्नी का विश्वास खो देंगे. फिर आप चाहे कितना ही सच बोल दें, पत्नी आप पर पहले जैसा विश्वास नहीं कर पाएगी, इसलिए पत्नी से झूठ न बोलें.

इसकी अति से हो सकता है ये खतरा

कई लोग बात-बात पर पत्नी से झूठ बोलते हैं. इससे उनके रिश्ते में विश्वास नहीं बन पाता. ऐसे में यदि कोई उनकी पत्नी से उनके बारे में झूठी खबर भी बोल देते हैं, तो पत्नी



यकीन कर लेती है, जिसके कारण रिश्तों में खटास आ सकती है।

8) बात करने का ग़लत लहज़ा

आप चाहे अपनी पत्नी से कितना भी प्यार करें, लेकिन आपके बात करने का लहज़ा यदि सही नहीं है, तो आपका सारा प्यारा बेकार है। शब्दों में बड़ी ताक़त होती है, शब्दों से विश्व में शांति भी लाई जा सकती है और दंगे-फ़साद भी कराए जा सकते हैं और यही बात आपसी रिश्तों पर भी लागू होती है। दो मीठे बोल बोलकर आप किसी का भी दिल जीत सकते हैं, लेकिन कड़ुआ बोलकर आप सिर्फ़ नफ़रत ही पा सकते हैं। पत्नी के दिल में जगह बनाने का सबसे आसान तरीक़ा है अच्छी और सार्थक बातचीत। यदि आपका पत्नी के साथ संवाद अच्छा है, तो आपके रिश्ते में हमेशा मधुरता बनी रहेगी।

इसकी अति से हो सकता है ये ख़तरा

कई लोगों का तर्क होता है कि मेरे बात करने का तरीक़ा ही ऐसा है इसलिए मैं बीवी से भी ऐसे ही बात करता हूँ, लेकिन ऐसे लोग ऑफ़िस में बॉस के सामने भीगी बिल्ली बने रहते हैं। अगर वो चाहें तो पत्नी के साथ भी प्यार से बात कर सकते हैं, लेकिन अपने ईगो के चलते वो ऐसा नहीं करते, जिससे उनके रिश्तों में खटास बानी रहती है।

9) मुसीबत के समय पत्नी का साथ न छोड़ें

जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी और सोशल साइकोलॉजी में प्रकाशित एक रिसर्च के अनुसार, अच्छे समय में पार्टनर का साथ देना तो अच्छा है, लेकिन उससे भी ज़रूरी है पति का दुख, परेशानी और मुसीबत के समय में पत्नी के साथ खड़े रहना। जब आप मुसीबत के समय में अपने पार्टनर का साथ देते हैं, तो उसका आप पर विश्वास और बढ़ जाता है तथा आपका रिश्ता और मज़बूत बन जाता है।

इसकी अति से हो सकता है ये ख़तरा

जिस तरह पत्नी को बहुत ज़्यादा प्रोटेक्ट

करना ठीक नहीं है, उसी तरह पत्नी के सुख-दुख पर ध्यान ही न देना भी ठीक नहीं है। पत्नी को ज़रूरत से ज़्यादा प्रोटेक्ट करके आप उसे कमज़ोर बना सकते हैं और मुसीबत में पत्नी का साथ न देकर आप उसे बेबस बना सकते हैं। ये दोनों ही स्थितियाँ ठीक नहीं हैं इसलिए इनमें बैलेंस बनाकर रखें।

10) रोक-टोक से बचें

कई पुरुष अपनी पत्नी को लेकर इनते पज़ेसिव होते हैं कि उनकी हर बात, हर हरक़त का हिसाब रखते हैं। ऐसे पति अक्सर पत्नी पर तरह-तरह की रोक-टोक लगाते हैं। वो चाहते हैं कि उनकी पत्नी सिर्फ़ वही करे जो वो चाहते हैं। ऐसे में पत्नी का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और वो पति से दूर भागने लगती है। ज़रूरत से ज़्यादा रोकटोक से रिश्तों में तनाव बढ़ता है और रिश्ता टूट भी सकता है।

इसकी अति से हो सकता है ये ख़तरा

यदि आप पत्नी पर बात-बात पर रोकटोक लगाएंगे, तो पत्नी को आपसे चिढ़ हो जाएगी और वो आपसे या तो झूठ बोलने लगेगी या आपसे दूर भागने लगेगी, दोनों ही स्थितियाँ आपके रिश्ते के लिए ठीक नहीं, इसलिए पत्नी को पर्सनल स्पेस ज़रूर दें।

11) मन में न रखें कोई बात

कई कपल पार्टनर की कोई बात बुरी लगने पर भी झगड़े से बचने के लिए उससे इस बारे में कोई डिस्कशन नहीं करते, लेकिन उस बात को मन में रखते हैं। इससे पार्टनर के प्रति उनका व्यवहार बदलने लगता है और उनके रिश्ते में खटास आने लगती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए कोई भी बात मन में रखें। पार्टनर की कोई बात या व्यवहार पसंद न आए, तो इस पर खुलकर बात करें। इससे पार्टनर को भी आपकी पसंद-नापसंद का अंदाज़ा हो जाएगा और आगे चलकर वो आपकी भावनाओं का ध्यान रखेगा।



इसकी अति से हो सकता है ये ख़तरा

यदि आप भी पत्नी की बातों को मन में रखते हैं, तो इससे आपके रिश्तों में दूरियाँ आ सकती हैं। अपने रिश्ते को मज़बूत बनाए रखने के लिए पत्नी से हर बात शेयर करें। एक-दूसरे की पसंद-नापसंद को समझकर ही आपका रिश्ता परिपक्व और ख़ूबसूरत बनेगा।

11) सेलिब्रेट करें ख़ुशी के पल

पत्नी को प्यार करना ही काफ़ी नहीं, प्यार जताना भी ज़रूरी है इसलिए हर ख़ुशी के मौक़े को अलग तरह से सेलिब्रेट करें। साइंटिफिक दृष्टि से देखें तो ऐसे नए-नए अनुभव शरीर में डोपामिन सिस्टम को एक्टिवेट करते हैं, जिससे आपका दिमाग़ शादी के शुरुआती दिनों में महसूस किए हुए रोमांटिक पलों को फिर से जीने का प्रयास करता है।

इसकी अति से हो सकता है ये ख़तरा

ख़ुशी को सेलिब्रेट करने के लिए अपने बजट से ज़्यादा खर्च न करें, वरना आप पर कर्ज़ का बोझ बढ़ सकता है। पार्टनर को इंप्रेस करने के लिए कोई भी फिज़ूल खर्च कभी न करें। सेलिब्रेशन एक गुलाब का फूल या चॉकलेट देकर या बीच पर साथ चलने से भी हो सकता है, ये आप दोनों पर है कि आपको किस बात से ख़ुशी मिलती है।

— कमला बडोनी



कहीं आप तो नहीं सेक्स एडिक्शन के शिकार?

सेक्स की ऐसी तलब कि हर वक़्त व्यक्ति सेक्स के ही बारे में सोचता रहे, उसकी शादीशुदा जिंदगी बर्बाद होने लगे, करियर डूबने लगे, दोस्त-रिश्तेदार कतराने लगे, तो समझ जाएं कि वह सेक्स एडिक्शन का शिकार हो चुका है. क्या हैं सेक्स एडिक्शन के लक्षण और क्या है इसका इलाज आइए जानते हैं.

राघव मुंबई का एक यंग और नामी वकील है. बहुत कम समय में उसने वह मुकाम हासिल कर लिया, जिसका अक्सर लोग सपना देखते हैं. अच्छी-खासी पत्नी, खुशहाल वैवाहिक जीवन और बेहतरीन करियर के बावजूद राघव को पॉर्न देखने और सेक्स चैट करने की लत लग गई. इसका नशा ऐसा चढ़ा कि वह हर वक़्त किसी कोने में बैठा सेक्स चैट करता रहता. इसका असर उसके काम पर पड़ने लगा. रातभर जागकर चैट करने के कारण समय पर कोर्ट न पहुंचना, कोर्ट रूम में सो जाना, काम में ध्यान न लगना जैसे लक्षण सभी को नज़र आने लगे. लोगों ने टोकना शुरू कर दिया, तुम बहुत बदल गए हो. पत्नी से यह व्यवहार छुपा न रहा और उसने जब उसका मोबाइल चेक किया तो सारी सच्चाई सामने आई. पत्नी तुरंत उसे काउंसलर के पास ले गई और आज राघव की जिंदगी दोबारा पट्टी पर लौट रही है.

क्या है सेक्स एडिक्शन ?

एडिक्शन यानी लत के बारे में हम सभी जानते हैं. किसी को चाय की लत होती है, किसी को सिगरेट की, तो किसी को तंबाकू की, लत किसी भी चीज़ की बुरी ही होती है. ठीक उसी तरह सेक्स से संबंधित चीज़ों की लत ही सेक्स एडिक्शन है. ज़रूरी नहीं कि सेक्स एडिक्शन में फिज़िकल रिलेशन बनाने की ही लत हो, बल्कि यह एडल्ट मैगज़ीन देखने, पोर्नोग्राफी देखने या सेक्स चैट की भी हो सकती है. यह एक तरह का डिसऑर्डर है, जो पुरुषों और महिलाओं दोनों को ही प्रभावित करता है.

सेक्स एडिक्शन का बदलता स्वरूप

मुंबई के केम हॉस्पिटल के सेक्सोलॉजिस्ट और काउंसलर एमडी डॉ. राजन भोसले के अनुसार, बदलते परिवेश में सेक्स एडिक्शन का स्वरूप भी बदला है. पहले जहां फिज़िकल रिलेशन बनाने की उत्कंठा को ही सेक्स एडिक्शन माना जाता था, वहीं आज इसका स्वरूप बदलकर पॉर्न देखने और सेक्स चैट करना हो गया है. नए-नए डेटिंग ऐप्स पर भी लोग सेक्स पार्टनर की तलाश में ज़्यादा रहते हैं.

क्या कहता है डाटा ?

एक्सपर्ट्स की मानें तो पिछले कुछ सालों में किये गए सर्वे और स्टडीज़ में सेक्स एडिक्शन

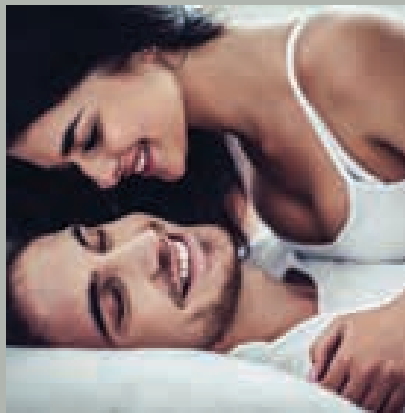
के मामले बढ़े हैं। जहां पहले पूरे महीने २-४ पेशेंट एक्सपर्ट से इस बारे में काउंसलिंग के लिए मिलते थे, अब उनकी संख्या बढ़कर २५-३० हो गई है। यह वो आंकड़ा है, जो लोग अपना इलाज कराने एक्सपर्ट के पास गए, लेकिन ऐसे लोगों का कोई आंकड़ा ही नहीं है, जो इसके शिकार हैं, लेकिन इसे गलत मानने से इंकार करते हैं। उनके मुताबिक उनके सेक्स की चाहत औरों से ज्यादा है, इसका यह मतलब नहीं कि उन्हें इलाज की ज़रूरत नहीं।

क्यों बढ़ रहे हैं इसके मामले ?

- ◆ आजकल ज़्यादातर लोगों के पास स्मार्टफोन है और अनलिमिटेड डाटा, जिसमें कोई भी, कहीं भी और कभी भी बड़ी आसानी से पोर्नोग्राफी देख सकता है।
- ◆ मोबाइल की कई ऐसी छोटी-मोटी दुकानें हैं, जहां कुछ रुपयों में आपको मोबाइल में आधे-एक घंटे का पॉर्न भरकर दिया जाता है।
- ◆ पॉर्न की आसान उपलब्धता इसके बढ़ने का एक बहुत बड़ा कारण है।
- ◆ सेक्स चैट और एस्कॉर्ट सर्विस का धड़ल्ले से बढ़ता व्यापार भी इसका एक कारण है।
- ◆ समाज में ऐसे भी बहुत से लोग हैं, जो इसे गलत या डिसऑर्डर मानने को तैयार ही नहीं हैं। अपनी हरकतों को सही ठहराते हैं।
- ◆ हमारे देश में आज भी सेक्स एजुकेशन के बारे में पढ़ाया नहीं जाता। बच्चों को सेक्सुअलिटी के बारे में कुछ पता नहीं होता। उनके सबकुछ जल्दी जान लेने की इच्छा के कारण वो गलत चीज़ों में फंसने लगते हैं।

कैसे पहचानें इसके लक्षण ?

- ◆ सेक्स की इच्छा इतनी ज्यादा होती है कि व्यक्ति का उसपर कोई नियंत्रण नहीं रहता।
- ◆ फिज़िकल रिलेशन के बावजूद सेक्स की इच्छा पूरी नहीं होती, बल्कि और सेक्स की चाहत बढ़ जाती है।
- ◆ कोशिश करने के बावजूद वो खुद को इसके बारे में न सोचने के लिए रोक नहीं पाता।



◆ ज़्यादातर मामलों में देखा गया है कि टीनएज पीरियड से ही यह समस्या शुरू हो गयी थी, पर पैरेंट्स इसे समझ न सके और बच्चा इसमें डूबता चला गया।

◆ अगर आपको अपने बच्चे के व्यवहार में अचानक बदलाव नज़र आए या वो अकेला ज़्यादा रहने लगे, तो सावधान हो जाएं।

◆ अमेरिका में २०१२ में ही सेक्स एडिक्शन को मेंटल डिसऑर्डर घोषित कर दिया गया था, लेकिन हमारे देश में अभी भी इसे लेकर कई गलतफ़हमियाँ और ग़लत धारणाएं बनी हैं।

- ◆ सेक्सुअल एक्टिविटी के बाद आप अपराधबोध महसूस करते हैं।
- ◆ सेक्स एडिक्शन से पीड़ित व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव आ जाता है।
- ◆ उसकी सेहत बिगड़ने लगती है, क्योंकि वो खानपान और फिटनेस पर ध्यान नहीं दे पाता।
- ◆ उसके रिश्ते बिगड़ने लगते हैं।

कहीं आप तो नहीं हैं सेक्स एडिक्ट ?

अगर उपरोक्त लक्षणों में से कुछ लक्षण आपमें नज़र आते हैं और आप खुद के बारे में जानना चाहते हैं, तो यहां हम आपसे कुछ सवाल पूछ रहे हैं, इनके जवाब देकर आपको पता चल जाए कि आप सेक्स एडिक्ट हैं या नहीं ?

- ◆ क्या आप अपनी सेक्सुअल एक्टिविटीज़ के बारे में छुपाते हैं? क्या आप दोहरी

ज़िंदगी जी रहे हैं।

- ◆ क्या अपनी सेक्सुअल ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आप ऐसे लोगों से मिले या ऐसी जगहों पर गए, जहां आमतौर पर आप नहीं जाते ?
- ◆ क्या आप मैगजीन्स या टीवी पर सेक्स इच्छा को भड़काने वाली फोटोज़ देखने के हमेशा इच्छुक रहते हैं ?
- ◆ क्या आपकी सेक्सुअल फैंटसीज़ के कारण आपका रिश्ता बिगड़ रहा है ?
- ◆ क्या अपनी सेक्सुअल एक्टिविटीज़ के कारण आप डिप्रेस्ड, उदास और बेहद खोखला महसूस करते हैं ?
- ◆ क्या कभी आप तांक-झांक या अंगप्रदर्शन के लिए गिरफ़्तार हुए या गिरफ़्तार होने से बच गए ?

अगर उपरोक्त सवालों में से अधिकतर का जवाब आपके लिए हां है, तो आप सेक्स एडिक्शन के शिकार हो चुके हैं।

क्या है इसका इलाज ?

- ◆ यह एक तरह का डिसऑर्डर है, इसलिए आपको तुरंत किसी अच्छे काउंसलर से मिलना चाहिए।
- ◆ आप चाहें तो ऑनलाइन आप काउंसलर के बारे में पता करके उनसे अपनी समस्या बताकर पूछ सकते हैं कि क्या वो ऐसे केसेस हैंडल करते हैं।
- ◆ सेक्स एडिक्शन से छुटकारा दिलाने की जानकारी सभी काउंसलर्स के पास नहीं होती, इसलिए आप किसी ऐसे एक्सपर्ट से मिलें, जो पहले भी ऐसे केसेस सुलझा चुके हों।
- ◆ कुछ थैरेपीज़ की मदद से मरीज़ को बाहर निकलने में मदद की जाती है।
- ◆ काउंसलिंग में कोई चमत्कार नहीं होगा कि आप एक ही विज़िट में इससे बाहर आ जाएंगे, आपको सब्र रखना होगा और पूरी इच्छाशक्ति से साथ आगे बढ़ना होगा।
- ◆ परिवार और एक्सपर्ट की मदद से आप इससे बाहर निकल सकते हैं। अपनों पर विश्वास रखें।

- अनीता सिंह

परफेक्ट नहीं, बेहतर बनें...

जब हम अपनी क्षमताओं के साथ-साथ अपनी सीमाओं और कमज़ोरियों को भी भलीभांति समझ और परख लेते हैं, तो हम अपने सिर से बहुत बड़ा बोझ हल्का कर लेते हैं और ये बोझ होता है- परफेक्शन का! इस बोझ को हटाना बहुत ज़रूरी है ताकि हम खुद को वैसे ही स्वीकारें जैसे हम हैं और खुलकर सांस ले सकें, जी सकें. पर ये परफेक्शन का बोझ भला आता कहां से है?

बचपन की सीख: बचपन से हमको यही सिखाया जाता है कि हर काम परफेक्ट होना चाहिए, अच्छे नम्बर आने चाहिए, स्पोर्ट्स में और अन्य गतिविधियों में भी अच्छा करें, सबसे अच्छी तरह व्यवहार करें... आदि. हमें कभी भी यह नहीं सिखाया जाता कि अपने व्यक्तित्व के साथ रहो, उसी को निखरो और बेहतर करने की कोशिश करो. यही वजह है कि परफेक्शन का बोझ बचपन से ही हम पर डाल दिया जाता है.

हर किसी पर है परफेक्शन का यह बोझ: चाहे बेटी हो, बेटा हो, पैरेंट्स हों या पति-पत्नी हर कोई इसी बोझ को लेकर जीता है. कहीं ज़रा सी चूक

हुई नहीं कि यही सुनने में आता है कि तुम अच्छे बेटे/बेटी नहीं, अच्छे पति/पत्नी नहीं... आदि. इस वजह से हम बहुत से ऐसे काम करने की कोशिश करते हैं, जो हमारी क्षमताओं से बाहर हैं. दूसरों को खुश करने के लिए अपनी खुशियों को भूलकर वो सब करते हैं जो हम दरअसल नहीं करना चाहते.

दूसरों की अपेक्षाएं: हम अपने लिए कम ही जीते हैं, अक्सर दूसरों की अपेक्षाओं पर खरे उतरने की कोशिशों में ही हमारा पूरा जीवन बीत जाता है. दूसरे तो कभी खुश नहीं होते, क्योंकि उनकी उम्मीदें हमसे कुछ ज़्यादा ही होती हैं. हम भले ही सारे काम उनके मन मुताबिक कर लें लेकिन अगर कहीं ज़रा से चूक हो गई तो उस पर सबकी नज़र रहती है. बेहतर होगा कि दूसरों के अनुसार अपना जीवन ना जीएं.

अच्छे ग्रेड्स लाने का बोझ: हर बच्चे की क्षमता और टैलेंट अलग होता है लेकिन पैरेंट्स यह समझना ही नहीं चाहते. उन्हें लगता है कि अगर पढ़ाई में वर्माजी का बेटा ९६% लाया है तो हमारा बच्चा ७०% पर क्यों है. यहां वो यह नहीं देखते

कि उनका बच्चा रेस में फ़र्स्ट आया है जबकि वर्माजी का बेटा तो भाग भी नहीं लेता. बेहतर होगा कि अपने बच्चे के सही टैलेंट को पहचानें और उस पर इस तरह के परफेक्शन का बोझ ना डालें.

प्रोफेशनल लेवल पर भी है यह बोझ: दफ़्तर में भी यही उम्मीद की जाती है कि काम परफेक्ट हो, ग़लती की कोई गुंजाइश नहीं. लेकिन हर किसी की क्षमता अलग होती है और एम्प्लॉयर को और ऐच आर को भी चाहिए कि वो लोगों को क्षमताओं के आधार पर काम का बंटवारा करे, ताकि सभी अपना काम बेहतर तरीक़े से कर सकें.

परफेक्शन का बोझ हटाएं और बेहतरी की दिशा में काम करें

- अपनी क्षमता को पहचानें, उसका आकलन करें.
- परफेक्ट बनने की चाह की बजाय बेहतर बनने का प्रयास करें.
- धीर-धीरे आगे बढ़ें, एक ही बार में लम्बी छलांग की ना सोचें.
- हर रोज़ अपना आकलन करें. पूरे दिन का ब्योरा एक डायरी में लिखें.
- कहां किस काम में क्या कमी रह गई, कहां इम्प्रूव करने की गुंजाइश है, कहां सीखने की ज़रूरत है- इन तमाम बातों को सिलसिलेवार लिखें.
- फिर एक-एक कर उन पर काम करना शुरू करें.
- लेकिन अपनी कमज़ोरियों और सीमाओं को भी पहचानें.
- खुद को जैसे हैं वैसा स्वीकारने की कोशिश करें और अपने व्यक्तित्व में निखार लाने की दिशा में काम करें.
- कभी भी दूसरों से प्रतियोगिता ना करें, दूसरों की तरह बनने किस कोशिश ना

करें, जो आप नहीं हो वो क्यों बनना चाहते हो?

- हम सभी दुनिया में अपनी यूनीक पर्सनेलिटी के साथ आते हैं, हम में लाख कमी हो लेकिन कुछ खूबियां ऐसी भी होती हैं जो किसी और में नहीं. अपनी इन खूबियों पर काम करें, इन्हें पहचानें और खुद को किसी से कमतर ना समझें.
- अपना प्रोफेशन भी उसी क्षेत्र में चुनें जिसमें आपकी रुचि हो.
- बेहतर होगा अपनी हॉबी को ही करियर के तौर पर चुनें.
- अपनी रेस्पेक्ट करना सीखें, खुद को कोसना या खुद के प्रति नकारात्मक भाव रखना ग़लत है. इस भावना से ऊपर उठें.

परफेक्शन का प्रेशर तनाव देता है

- परफेक्शन का प्रेशर सभी पर है लेकिन यह प्रेशर तनाव देता है, यह हमारे व्यक्तित्व, मन-मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव डालता है. जो आपकी क्षमताओं से बाहर है. आप अगर वो करने की जुगत में लगोगे तो तनाव ही होगा.
- यह सेहत पर भी नकारात्मक असर डालता है, आप अधिक चिंतित रहने

लगते हैं. मनचाहे नतीजे ना मिलने पर अधिक गुस्सा आने लगता है.

- फ्रस्ट्रेशन बढ़ता है, ब्लड प्रेशर, हार्ट डिज़ीज़ आदि का भी खतरा बढ़ता है.
- मानसिक रूप से आप खुद के प्रति नकारात्मक भावना पालने लगते हैं.
- खुद को दूसरों से कमतर समझने लगते हैं.
- आपकी सेल्फ एस्टीम लो होने लगती है री आप निराशा की स्थिति में जाने लगते हैं.

बेहतर बनना एक पॉज़िटिव प्रक्रिया है

- चाहे घर हो या प्रोफेशनल लाइफ परफेक्शन से अच्छा है बेहतर बनने का प्रयास करें, क्योंकि बेहतर बनना एक सकारात्मक क्रिया है.
- जब आप देखते हो कि आप कोशिश कर रहे हो, तो आपको अलग ही संतुष्टि का आभास होता है.
- जब आपकी कोशिशें रंग लाती हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है. खुद पर भरोसा बढ़ता है.
- आप पहले से अधिक प्रसन्न रहने लगते हैं.

खुद को ऐक्सेप्ट यानी स्वीकार करें यानी बी योरसेल्फ

- अपनी कमज़ोरियों की बजाय अपनी खूबियों पर ध्यान दें.
- अपनी क्षमताओं को ईमानदारी से स्वीकारें.
- अपने प्रयासों को सराहें.
- अपनी इज़ज़त करें.
- खुद को कोसना बंद करें.
- कुछ अच्छा करने पर खुद को रिवार्ड यानी इनाम दें.
- खुद को ट्रीट या गिफ़्ट देना सीखें. यह आपकी पोसिटिविटी बढ़ाएगा.

इन तमाम बातों के मद्देनज़र यह बात तो साफ़ हो जाती है कि परफेक्शन का बोझ जब दिल से उतर जाता है तभी हमारा असली व्यक्तित्व और हुनर सामने है और निखरता है. तो इसीलिए परफेक्ट नहीं, बेहतर बनें.

- गीता शर्मा



घर में रहनेवालों की अच्छी सेहत के लिए घर का साफ़-सुथरा व हाइजीनिक होना बेहद ज़रूरी है. घर में कुछ ऐसे जर्म्स स्पॉट्स होते हैं, जिन्हें हम अक्सर अनदेखा कर देते हैं और इस अनदेखी की कीमत हमें अपनी सेहत को नुकसान पहुंचाकर चुकानी पड़ती है. तमाम इंफेक्शन्स और एलर्जी के कारण बननेवाले इन जर्म्स और बैक्टीरियाज़ को ख़त्म करें और घर के साथ-साथ घरवालों को भी हेल्दी रखें.

कितना हेल्दी है आपका स्वीट होम ?

हेल्दी किचन जर्म्स हॉट स्पॉट्स

- किचन सिंक और नल
- किचन का कपड़ा और बर्तन धोने का स्पॉन्ज
- किचन काउंटर और कटिंग बोर्ड
- फ्रिज के भीतर के रैक्स
- डस्टबिन
- किचन के सिंक में रोज़ाना एक बार गरम पानी डालें, ताकि सिंक में काई ना लगे और न ही पाइप में कचरा फंसे. साथ ही सिंक में रातभर जूटे बर्तन न रखें.
- बहुत-से लोग बर्तन धोने के बाद गीला स्पॉन्ज उसी तरह रख देते हैं, जिससे उनमें बैक्टीरिया पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है. हर बार बर्तन धोने के बाद स्पॉन्ज को अच्छी तरह धोकर व पानी निचोड़कर रखें. रात को उसे ऐसी जगह रखें, जिससे वो सूख जाए.
- किचन काउंटर को रोज़ाना साबुन-पानी से धोने के बाद १ टीस्पून क्लोरोन ब्लीच डालकर साफ़ करें.
- बर्तन रखने की ट्रॉली या बर्तन रखने की जगह का भी साफ़-सुथरा व हाइजीनिक रहना बहुत ज़रूरी है, वरना भले ही आपने बर्तन कितनी ही अच्छी तरह क्यों न धोए हों, वहां पहुंचते ही वो संक्रमित हो सकते हैं.
- वेज और नॉन वेज के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड और चाकू का इस्तेमाल करें. साथ ही हर रोज़ इन्हें अच्छी तरह साफ़ करें.
- किचन काउंटर पर कहीं भी कुछ भी खाने की चीज़ गिरे, तो उसे तुरंत साफ़ करें, वरना चींटी, मक्खी और कॉकरोच आ सकते हैं.
- किचन में इस्तेमाल होनेवाले कपड़े को भी हमेशा साफ़ व सूखा रखें.
- गर्म पानी में बेकिंग सोडा मिलाकर फ्रिज को साफ़ करें. ऐसा हर हफ़्ते करें, ताकि फ्रिज में रखी चीज़ें भी सुरक्षित रहें.
- किचन में कभी भी डस्टबिन खुला न छोड़ें. उसे हमेशा ढंककर रखें. साथ ही हर हफ़्ते डस्टबिन को साफ़ करें और धूप में सुखाएं. डस्टबिन में हमेशा डस्टबिन बैग डालकर रखें.
- हर छह महीने पर किचन में पेस्ट कंट्रोल कराएं.
- किचन में अच्छी खुशबू के लिए विनेगर या फिर लेमन एक्सट्रैक्ट छिड़कें.



हेल्दी बाथरूम/टॉयलेट

जर्म्स हॉट स्पॉट

- टॉयलेट सीट, फ्लश हैंडल
- सिंक, शावर, नल
- गीले कोने
- बाथरूम और टॉयलेट दोनों ही ऐसी जगहें हैं, जो गीली रहती हैं, जिसके कारण बैक्टीरिया और जर्म्स के पनपने के लिए परफेक्ट जगह हैं, इसलिए जितना हो सके, इन्हें सूखा रखने की कोशिश करें.
- बाल्टी या टब में पानी भरकर न रखें, बल्कि इस्तेमाल के बाद बाल्टी को उल्टी करके रख दें, ताकि बाल्टी भी सूख जाए और वो जगह भी.
- बाथरूम में एक्जॉस्ट फैन जरूर लगवाएं, ताकि सारा मॉइश्चर बाहर निकल जाए.
- हफ्ते में एक बार बाथरूम का फ्लोर और टाइल्स किसी एंटी-बैक्टीरियल क्लीनर से साफ करें.
- बाथरूम साफ करने का बेस्ट टाइम गरम पानी से नहाने या फिर शावर लेने के बाद होता है, क्योंकि उस समय पूरे बाथरूम में मॉइश्चर रहता है, जिससे सफाई करने में मदद मिल जाती है.
- नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल सोल्यूशन बनाएं- २ कप पानी में १/४ कप लिक्विड सोप और १ टेबलस्पून नीलगिरी का तेल मिलाकर स्प्रे बॉटल में भरकर रखें. सफाई के लिए इस स्प्रे का इस्तेमाल करें.
- बाथरूम और टॉयलेट की सफाई गरम पानी से करें, ताकि जर्म्स खत्म हो जाएं.
- हमेशा टॉयलेट सीट को ढंकर ही फ्लश करें, ताकि पानी के छींटें चारों तरफ न फैलें.
- हफ्ते में एक बार ब्लीच को पानी में घोलकर भी आप टॉयलेट या बाथरूम साफ कर सकते हैं.
- बाथरूम-टॉयलेट में ऊपर की तरफ क्लोज़ काउंटरस बनवाएं, ताकि आपका सामान बैक्टीरिया और मॉइश्चर फ्री रहे.
- फ्लश टैंक, नलों और दरवाजे के हैंडल

को अक्सर लोग अनदेखा कर देते हैं, जिससे बहुत-से बैक्टीरिया हमारे हाथों में चिपककर घर के दूसरे हिस्सों में पहुंच जाते हैं, जो इंफेक्शन फैलाने के लिए काफ़ी हैं.

- टॉयलेट और बाथरूम के बाहर एंटी-बैक्टीरियल हैंड सोप हमेशा रखें.
- टॉयलेट और बाथरूम में बहुत ज़्यादा हाश केमिकल्स के इस्तेमाल से बचें.

हेल्दी लिविंग रूम और बेडरूम

जर्म्स हॉट स्पॉट

- टीवी रिमोट कंट्रोल
- स्विच बोर्ड
- टेलीफोन हैंडल
- ज़्यादातर लोग टीवी रिमोट कंट्रोल, स्विच बोर्ड और टेलीफोन हैंडल के धूल-मिट्टी और जर्म्स को अनदेखा करते हैं, जो लगातार संपर्क में रहने की वजह से इंफेक्शन का कारण बनते हैं.
- बेडरूम और लिविंग रूम के परदे बेडशीट्स, तकिए के कवर्स के साथ-साथ सोफे के कवर्स भी महीने में एक बार जरूर साफ करें.
- गीले कार्पेट और रस में डस्ट माइट्स और जर्म्स हो सकते हैं, इसलिए समय-समय पर इन्हें निकालकर धूप में सुखाएं, ताकि फंगस भी न लगे.
- घर में सूरज की रोशनी आने से बैक्टीरिया या जर्म्स नहीं होते, इसलिए सुबह-शाम घर की खिड़कियां व दरवाजे खुले रखें.
- घर हेल्दी बना रहे, इसलिए सबसे जरूरी है, सही वेंटिलेशन की सुविधा. घर में जितना ज़्यादा ताज़ी हवा का आवागमन होगा, घर के लोग उतने ही हेल्दी व स्वस्थ रहेंगे.
- शू रैक भी ऐसी ही एक जगह है, जहां जूते-चप्पल के जरिए जर्म्स और बैक्टीरिया घर में दारिखल होते हैं, इसलिए जूते-चप्पलों के साथ-साथ शू रैक को भी हर १०-१५ दिन में एक बार क्लीन जरूर करें और उसमें फिनायल की

गोलियां डालें, ताकि कॉकरोच उसे अपना घर न बना सकें.

अगर घर में हों छोटे बच्चे तो...

बच्चों को ज़मीन पर खेलना कितना पसंद है, यह तो हर कोई जानता है, पर क्या यह जानती हैं कि आपकी ज़मीन कितना हाइजीनिक है? नहीं, तो इन बातों का ध्यान रखें-

- रोज़ाना एंटी-बैक्टीरियल क्लीनिंग प्रोडक्ट्स से घर का फर्श साफ़ करें.
- सुबह-शाम घर में झाड़ू लगाएं और जहां बच्चे खेलते हैं, उसे हमेशा जर्म फ्री रखें.
- बच्चे अक्सर खेलते हुए कोई भी सामान उठाकर मुंह में डाल लेते हैं, इसलिए उनकी पहुंच तक की सभी चीज़ों को ख़ासतौर से हाइजीनिक रखें.
- बच्चों के खेलने के लिए देने से पहले खिलौनों और खिलौनों की टोकरी को एंटी-बैक्टीरियल लिक्विड से साफ़ करें.
- आजकल के बच्चों के आकर्षण का केंद्र मोबाइल फोन होते हैं. छोटे बच्चों को मोबाइल फोन देने से पहले किसी साफ़ कपड़े से उसे साफ़ कर दें, क्योंकि बच्चे फोन को तुरंत मुंह में डालते हैं.
- बाथरूम में बाल्टी में पानी भरकर न रखें और न ही भीगे डोरमैट्स रखें, वरना बच्चों के फिसलकर गिरने का डर बना रहता है.

- अनिता सिंह



ईज़ी हेयर केयर टिप्स

धुली-धुली सी सुबह महक उठी थी, शायद तूने जुल्फ़ खोली थी कहीं... वादियों का दामन भी ओस से भीग उठा था... तूने सुलझाए थे अपने बिखरे गेसू कहीं... सुलग रहा था मन मेरा ज़माने की तपिश से, तेरी लटों की राहों में पनाह चाहता हूँ... दुश्-वारियां बहुत है ज़िंदगी की, मैं बस इन घटाओं की ठंडी छांव चाहता हूँ...

धुली-धुली सी सुबह महक उठी थी, शायद तूने जुल्फ़ खोली थी कहीं... वादियों का दामन भी ओस से भीग उठा था... तूने सुलझाए थे अपने बिखरे गेसू कहीं... सुलग रहा था मन मेरा ज़माने की तपिश से, तेरी लटों की राहों में पनाह चाहता हूँ... दुश्वारियां बहुत है ज़िंदगी की, मैं बस इन घटाओं की ठंडी छांव चाहता हूँ...

बालों की खूबसूरती से आपकी ब्यूटी और भी निखर उठती है, लेकिन बालों की अगर सही केयर नहीं होगी, तो वो अपनी शाइन और हेल्थ खो देंगे. हेल्दी और खूबसूरत बालों के लिए हम आपके लिए लाए हैं आसान हेयर केयर टिप्स, जिनमें होम रेमेडीज़, मास्क और रेसिपीज़ शामिल हैं.

जनरल टिप्स

- तेज़ धूप और हवा से बाल डैमेज होते हैं, बेहतर है बालों को कवर करके बाहर निकलें.
- बाहर जाने से पहले लीव-इन हेयर कंडीशनर लगाएं.
- हेयर सीरम का इस्तेमाल करें.
- शेंपू करना ही काफ़ी नहीं, कंडीशनर का प्रयोग भी करें.
- बालों की स्टाइलिंग ऐसी न हो, जिससे वो टूटें या कमज़ोर हों.
- बालों को नियमित रूप से ट्रिम करवाती रहें, ताकि दोमुंहे बालों की समस्या से बचा जा सके.
- गीले बालों को ज़ोर-ज़ोर से रगड़कर न सुखाएं और न ही हेयर ड्रायर का ज़्यादा प्रयोग करें.
- बालों को नेचुरली सूखने दें और मोटे कोम्ब से सुलझाएं.

- बहुत ज़्यादा केमिकल्स का प्रयोग करने से बचें. केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स बालों को डैमेज ही करते हैं.
- बहुत अधिक गर्म पानी से बालों को न धोएं. गुनगुने पानी का प्रयोग करें.
- बेहतर होगा होम रेसिपीज़ व मास्क ट्राई करें.
- हेल्दी डायट भी हेल्दी बालों के लिए बहुत ज़रूरी है. प्रोटीनयुक्त डायट लें.
- रोज़ाना सुबह खाली पेट १ टेबलस्पून एलोवीरा जूस पीने से भी बाल हेल्दी रहते हैं.
- गाजर व पालक का जूस भी बालों के लिए हेल्दी होता है. इसके अलावा बीटरूट जूस को भी अपने डायट में शामिल करें.
- बाल प्रोटीन से बने होते हैं, तो अपने डायट में डेयरी प्रोडक्ट्स, दालें, नट्स और फिश भी शामिल करें.
- हरी सब्जियां और सिट्रस फ्रूट्स भी खाएं.
- लहसुन-प्याज़ बालों की ग्रोथ के लिए काफ़ी उपयोगी हैं, क्योंकि इनमें सल्फर होता है.
- पानी पीएं और देशी घी भी डायट में शामिल करें.

हेयर रेसिपीज़ और मास्क

- एलोवीरा जूस, पानी और एवोकैडो ऑयल को मिक्स करके स्टोर कर लें. जब कभी भी बाल झड़ें लगे, इसका इस्तेमाल करें.
- कोकोनट मिल्क से मसाज करने पर बालों को पोषण मिलता है. बाल नर्म-मुलायम बनते हैं.
- नीम के पत्तों के पेस्ट में शहद और ऑलिव ऑयल मिक्स करें. बालों में लगाएं. यह बालों को मज़बूत बनाता है.
- नेचुरल कंडीशनर के तौर पर एप्पल साइडर विनेगर को पानी में मिलाकर बालों को रिस करें.
- बालों में शाइन और बाउंस लाने के लिए बीयर से रिस करें.
- बालों को नेचुरली मॉइश्चराइज़ करने के लिए आधा कप दही से बालों को मसाज

करें और २० मिनट बाद पहले गुनगुने पानी से, फिर ठंडे पानी से रिस करके शैंपू कर लें.

- नारियल के तेल में समान मात्रा में आंवला तेल मिलाकर थोड़ा-सा नींबू का रस और दूध मिलाकर मसाज करें.
- एक पके केले को मैश करके एक टेबलस्पून शहद मिलाकर बालों में लगाएं.
- बालों को मज़बूत व हेल्दी रखने के लिए दो टेबलस्पून सेब के रस में समान मात्रा में पानी मिलाकर स्काल्प में मसाज करें. १५ मिनट बाद बाल धो लें.
- एलोवीरा पल्प में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाएं. १५ मिनट तक बालों में लगाकर रखें, फिर धो लें.
- अगर बाल ऑयली हैं, तो अंडे का सफ़ेद भाग लें, झड़ें बालों के लिए पीला भाग और नॉर्मल बालों के लिए पूरा अंडा फैंटकर बालों व स्काल्प में लगाएं. गुनगुने पानी से धो लें. अंडे में बालों को रिपेयर करने के गुण होते हैं.
- अगर आपको डैंड्रफ़ और हेयरफॉल की समस्या है, तो आधी ककड़ी, तीन टेबलस्पून दही और एक टीस्पून नींबू का रस मिलाकर ब्लेंड कर लें. इसे १५-२० मिनट तक स्काल्प पर लगाकर रखें.
- विनेगर से स्काल्प मसाज करें. चाहें तो एक टेबलस्पून विनेगर को पानी के मग में मिलाकर फाइनल रिस के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं. यह डैंड्रफ़ के लिए बेस्ट रेसिपी है.

- हफ़्ते में एक बार यह रेसिपी ट्राई करें: एक कप कोकोनट मिल्क, दो टेबलस्पून बेसन, एक टीस्पून शिकाकाई पाउडर. सबको मिक्स कर लें. स्काल्प में मसाज करें. पांच मिनट बाद धो लें.
- ऑलिव ऑयल को हल्का गर्म करके उससे स्काल्प मसाज करें. यह उपाय रोज़ सोने से पहले करें. बालों को कवर करके सोएं. सुबह शैंपू कर लें. यह बालों को मॉइश्चराइज़ भी करता है और डैंड्रफ़ को भी ट्रीट करता है.
- एलोवीरा जेल को स्काल्प में अप्लाई करें. १५ मिनट बाद शैंपू कर लें. एलोवीरा बालों को मॉइश्चराइज़ करता है, स्काल्प को हेल्दी रखता है. इसमें हीलिंग, एंटीफंगल व एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज़ होती हैं.
- बालों को हेल्दी शाइन व मॉइश्चराइज़ करने के लिए बटर से मसाज करें. आधे





घंटे तक शावर कैप से कवर करें, फिर शैंपू कर लें।

- बालों में शाइन ऐड करने के लिए एक भाग नींबू के रस को पांच भाग नारियल के तेल में मिला लें। इससे स्काल्प में मसाज करें और आधे घंटे बाद बाल धो लें। यह स्काल्प को हेल्दी रखता है और डैंड्रफ भी दूर करता है।
- स्काल्प को हेल्दी बनाने के लिए शैंपू में एक टीस्पून बेकिंग सोडा मिलाकर हेयर वॉश करें। यह डेड स्किन को निकालने में काफी कारगर है।
- बालों को मज़बूत करने में फ्लैक्ससीड ऑयल बेहद कारगर है। इससे बालों बालों का झड़ना कम होता है।
- बेजान बालों में शाइन लाने के लिए हफ़्ते में एक बार यह रेसिपी ट्राई करें: एवोकैडो को मैश करके एक अंडे में मिक्स करके गीले बालों में लगाएं। २० मिनट बाद धो लें। यह उपाय हफ़्ते में एक बार करें।

■ प्याज़ का रस निकालकर स्काल्प में लगाएं। आधे घंटे बाद शैंपू कर लें। यह स्काल्प को हेल्दी रखता है।

■ नीम के गुणों से हर कोई वाकिफ़ है। नीम के पत्तों को आधा घंटा उबाकर उसका पेस्ट बना लें और स्काल्प पर लगाएं। आधे घंटे बाद बाल धो लें।

■ मेहंदी नेचुरल कंडीशनर का काम करती है और बालों को हेल्दी रखती है। एक टीस्पून मेहंदी में समान मात्रा में आंवला पाउडर, टी पाउडर, नींबू का रस और हेयर ऑयल मिलाएं। स्काल्प में लगाकर कुछ देर बाद शैंपू कर लें।

■ बालों को मॉइश्चराइज़ करने के लिए यह रेसिपी हफ़्ते में दो बार ट्राई करें: ऑलिव ऑयल, कोकोनट ऑयल, आल्मंड ऑयल, कैस्टर ऑयल और लैवेंडर ऑयल को समान मात्रा में लेकर मिक्स करें। बाल धोने से पहले इससे मसाज करें और चार-पांच घंटे तक लगाकर रखें।

- हेयर ग्रोथ के लिए यह ट्राई करें: एक कप मेथी के दानों को रातभर पानी में भिगोकर रखें। सुबह पीसकर पेस्ट बना लें। बालों में ४० तक लगाकर रखें, फिर बाल धो लें।
- बेसिल लीव्स को पीसकर आंवला पाउडर में मिला लें। इस पेस्ट को बालों में लगाएं। आधे घंटे बाद शैंपू कर लें।
- एक कप राइस मिल्क में दो टेबलस्पून शहद मिक्स करें और इसे स्काल्प व बालों में लगाएं। यह बालों को हेल्दी शाइन देगा।

नोट: राइस मिल्क के लिए चावल को पानी के साथ पीस लें।

- एक भाग कच्चे दूध में आठ भाग शहद मिलाकर बालों में लगाएं। बालों को शावर कैप से कवर कर लें। आधे घंटे बाद गुनगुने पानी से धोकर शैंपू कर लें।
- एक पके केले को मैश करके उसमें आठ बूंदें आल्मंड ऑयल की डालकर मिक्स करें। इससे बालों को मसाज करें। आधे घंटे बाद बीयर या एपल साइडर विनेगर से रिंस करें।
- हेल्दी स्काल्प के लिए दही में नींबू का रस मिलाकर बालों व स्काल्प पर लगाएं। ४५ मिनट बाद ठंडे पानी से धोकर माइल्ड शैंपू कर लें।
- १० स्ट्रॉबेरीज़ को मैश कर लें। इसमें दो टेबलस्पून मेयोनीज़ मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे गीले बालों में अप्लाई करें और १५ मिनट बाद धो लें।
- दो टेबलस्पून मेयोनीज़ में एक अंडे का सफ़ेद भाग मिलाकर पेस्ट बनाएं। बालों में ४०-४५ मिनट तक लगाकर रखें। फिर शैंपू कर लें।
- एक अंडे के पीले भाग में एक-एक टेबलस्पून शहद और बादाम तेल मिला लें। इस पेस्ट को १५-२० मिनट तक बालों में लगाकर रखें। फिर शैंपू कर लें।
- दो टेबलस्पून नारियल के तेल को गीले बालों के सिरों पर लगाएं। इसे रातभर रहने दें। अगले दिन शैंपू कर लें।

- गीता शर्मा



ओवर डिस्ीप्लिन कहीं छीन तो बचपन नहीं रहा आपके बच्चे का बचपन?

3रे ये कैसे बैठे हो, ठीक से बैठा करो... ऐसे मत खाओ, स्पून ठीक से पकड़ो... पैर मत हिलाओ, मुंह में उंगली मत डालो, उल्टा जवाब बहुत देने लगे हो... इतना जोर से मत बोलो... चलो उठो अभी, अभी बैठ जाओ... जैसा कहा है वैसा करो, बिना सवाल किए... इस तरह की तमाम हिदायतें हम और आप अक्सर अपने बच्चों को देते हैं ताकि वो अच्छी बातें सीखें और अनुशासन में रहें... लेकिन कभी आपने सोचा है कि अनुशासन की भी एक सीमा होनी चाहिए? क्योंकि अधिक अनुशासन बच्चे को भले ही आपकी बातें मनवाने में कामयाब रहे, लेकिन वो ये सब डर की वजह से करेगा, ना की अनुशासन के चलते. जी हां कई शोध ये बताते हैं कि ओवर डिस्ीप्लिन बच्चों में अलग तरह के डर, घबराहट और लो सेल्फ एस्टीम को जन्म देता है. आइए इसी से जुड़े तमाम पहलुओं पर नज़र डालें.

डर: अनुशासन का अर्थ बच्चे को बेहतर इंसान बनाना और उसमें ज़रूरी स्किल्स व आदतों का निर्माण होता है, ना कि बच्चे को कंट्रोल करना. आपका अत्यधिक अनुशासन बच्चे के मन में आपके प्रति डर पैदा करेगा. वो हर बात यह सोच के करेगा कि मॉम-डैड कहीं बुरा ना मानें, वो मात्र आप लोगों को खुश करने की तरफ़ ध्यान देगा जिससे उसका नैसर्गिक विकास नहीं हो पाएगा और वो दबू किरम का इंसान बनेगा.

अनुशासन के प्रति इम्यून: अधिक अनुशासन से बच्चों में अनुशासन के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बन जाती है. यानी अगर आप उसको हर छोटी-बड़ी बात पर टोकने लगोगे तो उसको समझ ही नहीं आएगा कि आखिर कौन सा व्यवहार सही है और कौन सा ग़लत. बेहतर होगा कि आप यह डिसाइड करें कि किस बात पर वाकई ज़रूरी है टोकना और किस बात को बचपना समझ कर नज़रअंदाज़ किया जा सकता है. वरना एक समय ऐसा आएगा कि बच्चा आपकी बातों को महत्व ही नहीं देगा कि इनकी तो आदत ही है हर बात पे टोकने की.

रोल मॉडल: आप यह कभी ना भूलें कि बच्चे आपको देखकर ही ज़्यादा सीखते हैं, बजाय आपकी नसीहतों के. आप उनके पहले रोल मॉडल हो. अगर आप खुद अपना व्यवहार कंट्रोल में नहीं रखोगे तो बच्चे से उम्मीद मत करना कि वो आपकी बात मानेगा. आपका ओवर डिस्ीप्लिन मात्र उनके मन में कन्फ़्यूज़न पैदा करके इन्हें बागी ही बनाएगा और वो आप पर भरोसा भी कम करेंगे.

इसके अलावा वो आपसे अपने मन की बातें शेयर करने से भी हिचकिचायेंगे.

लो टॉलरन्स: ग़ैर ज़रूरी अनुशासन और बंदिशें बच्चों के टॉलरन्स लेवल को कम करती हैं यानी उनके बर्दाश्त करने की क्षमता कम होती जाती है और वो आगे चलकर शॉर्ट

टेम्पर्ड इंसान बन जाते हैं.

लो सेल्फ एस्टीम: अगर आपको करोड़ों रूल्स में से बच्चे एकाध तोड़ भी दें तो उन्हें ऐसा करने देने में बुराई भी नहीं, लेकिन नहीं आपने तो ठान रखी है कि आपका बच्चा परफेक्ट ही बनेगा. ऐसा करने से बच्चे खुद के बारे में बुरा सोचने लगते हैं. उन्हें लगने लगता है कि ज़रूर उनमें ही कुछ कमी है इसीलिए वो बार-बार ग़लती करते हैं.

डरपोक और ग़ैरज़िम्मेदार बनते हैं: बचपन में अपने पैरेंट्स के स्ट्रिक्ट डिस्ीप्लिन में पले-बढ़े बच्चे इसी सोच के साथ आगे बढ़ते हैं कि पावरफुल व्यक्ति हमेशा सही होता है. ऐसे में वो भीड़ का हिस्सा बनते जाते हैं और किसी बात की कोई जिम्मेदारी नहीं लेते. वो मात्र दूसरे की बात मानते चले जाते हैं. ये तमाम बातें उन्हें डरपोक और ग़ैरज़िम्मेदार बनाती हैं.

निर्णय लेने की क्षमता का विकास नहीं हो पाता: बचपन से आप ही उनके लिए सारे निर्णय लेते आए हो तो उनमें वो कला ही विकसित नहीं हो पाती की वो सेल्फ डिपेंडेंट बनें और खुद कोई निर्णय ले सकें. उन्हें हमेशा यह डर होता है कि कहीं उनका निर्णय ग़लत हो गया तो.

पैरेंट-चाइल्ड रिलेशनशिप प्रभावित होती है: आपके बच्चे आपसे खुलकर बात नहीं कर पाएंगे. ना आपसे घुलमिल पाएंगे, ना

ही आपके साथ फ्रेंडली हो सकेंगे, जिस से आप लोगों के बीच हमेशा एक दूरी बनी रहेगी और इस दूरी के बीच में होगा तो सिर्फ डर और इस दूरी की वजह भी होगा तो सिर्फ डर. ना तो आप और ना ही आपके बच्चे एक नॉर्मल पेरेंट-चाइल्ड रिलेशनशिप को महसूस कर सकेंगे. सहमा हुआ सा रिश्ता होगा वो और यह बच्चों को गलत रास्ते पर भटका भी सकता है, क्योंकि आपने अपने बच्चों ख विश्वास जीता ही नहीं कभी.

इंसान नहीं रोबोट बन जाएंगे: आपको सोचना है कि आप अपने बच्चों को सामान्य व सुलझा हुआ इंसान बनाना चाहते हैं या फिर जीती-जगती मशीन? आपकी हर आज्ञा का पालन करना, आपकी हर बात मानना, खुद को नाकाबिल समझना, दूसरों से कमतर समझना... ये बातें उन्हें रोबोट बना देंगी. वो सिर्फ दूसरों के निर्देशों का पालन करना ही सीख सकेंगे. सही को सही और गलत को गलत कहने की क्षमता और हिम्मत उनमें आएगी ही नहीं.

नकारात्मक बढ़ेगी: उनका आत्मविश्वास कम होगा, दूसरों को देख कर ईर्ष्या की भावना भी बढ़ेगी, अपनी जिंदगी से अच्छी दूसरों की लाइफ लगने लगेगी... ये सोच उनमें नकारात्मकता बढ़ाएगी और कई बार उनमें बागी तेवर भी बढ़ा सकती है.

लतों का शिकार बन सकते हैं: अत्यधिक अनुशासनात्मक रवैया आपके बच्चों के मन में इस भावना को जन्म देगा कि उन्हें कोई प्यार नहीं करता और उनकी किसी को ज़रूरत नहीं. वो प्यार और अनपनेपन को चाह में गलत संगत में तो पड़ ही सकते हैं, लतों का शिकार भी हो सकते हैं. कम उम्र में ड्रग्स, शराब या स्मोक की लत लग सकती है और इसके अलावा वो गलत राहों पर भी भटक सकते हैं.

क्या है सही पैरेंटिंग का स्टाइल ?

- ❖ बेहतर होगा कि बच्चों को अपनी बात कहने और सिखाने का सही समय और तरीका चुनें.
- ❖ सबके सामने उन्हें डांटने या टोकने से

बेहतर है कि अकेले में समझाएँ.

- ❖ पॉज़िटिव तरीके से बात समझाएं कि भले ही तुमने इस बार ऐसा बर्ताव किया है पर कोई बात नहीं, अगली बार तुम अच्छे से पेश आओगे.
- ❖ बच्चों को हमेशा मोटिवेट करें और उनसे इस तरह के वाक्य हमेशा साझा करें कि डरने की बात नहीं... हम हमेशा तुम्हारे साथ है... इस बार नहीं हुआ तो क्या हुआ नेक्स्ट टाइम ट्राई करना...
- ❖ अच्छा बर्ताव करने पर बच्चों की प्रशंसा करें, उन्हें कभी कभी गिफ्ट भी दें.
- ❖ ओवररीएक्शन से बचें. बच्चे के साथ हमेशा शांति से पेश आएँ.
- ❖ बच्चे गलती करेंगे ही और इस बात के लिए आपको मानसिक रूप से तैयार भी रहना होगा. बेहतर होगा हाइपर या क्रोधित होने से बचें.
- ❖ आप उन्हें गुड और बैड बिहेवीयर के बीच का फ़र्क समझाएं, साथ ही इनके अच्छे और बुरे नतीजों के बारे में भी बताएं.
- ❖ खुद का उदाहरण पेश करें. बच्चों से आप उम्मीद करते हैं कि वो बहुत चीख-चिल्ला के बात ना करें, गुस्सा ना दिखाएं, गाली-गलौज ना करें पर उनके सामने ही आप खुद ये तमाम चीजें करते हैं तो बच्चे आपकी इन विरोधाभास बातों से कन्फ़्यूज होंगे और आपकी बात कभी नहीं मानेंगे, बल्कि वो आप पर भरोसा भी कम करने लगेंगे और आपकी बातों को भी हल्के में लेने लगेंगे.
- ❖ डांटने या मारने की बजाय समझाने पर जोर दें. उसे समझाना ज़रूरी है कि समाज और परिवार में किस तरह के व्यवहार को स्वीकारा जाता है और किसको नहीं, जैसे- अगर वो अपनी बहन से मारपीट या गाली गलौज करता है तो उस वक़्त आप हाइपर ना हों, शांत रहें और बाद में बच्चे को पास बुलाकर समझाएं कि सुबह तुमने जो किया वो सही नहीं है, उसके क्या नकारात्मक असर हो सकते हैं वो उसे समझाएं.

❖ आपकी कोशिश और फोकस इस पर होना चाहिए कि बच्चे के व्यक्तित्व का संतुलित विकास हो. उसकी स्वाभाविकता खो ना जाए, उसके गुण, उसका नेचर और स्किल्स आपके ओवर डिसेप्लिन की भेंट ना चढ़ जाए.

- ❖ बच्चों को सवाल करने दें और उनके सवालों के जवाब भी दें. उन्हें सुनें, उनकी बातों को महत्व दें.
- ❖ उन्हें झगोर ना करें, उनके रोष, उनकी चुप्पी, उनके डर यानी उनके हर व्यवहार के पीछे के कारण व मनोविज्ञान को जानने और समझने की कोशिश करें.
- ❖ अगर ज़रूरी लगे तो आप एक्सपर्ट की राय भी ले सकते हैं ताकि पैरेंटिंग स्किल्स बेहतर हों और अगर बच्चा भी आउट ऑफ कंट्रोल हो तो भी एक्सपर्ट ओपिनियन लेने में बुराई नहीं, आखिर यह आपके बच्चे के भविष्य का स्वाल है.
- ❖ कुछ बच्चे वाकई हाइपरएक्टिव होते हैं तो ऐसे में आप काउन्सलर की मदद ले सकते हैं.

कुछ जगहों पर कभी कभी कड़ाई ज़रूरी भी होती है...

- बच्चा बहुत ज़िद्दी हो तो थोड़ा कठोर होना पड़ता है.
- हाइजीन का महत्व ना समझे तो बताना ज़रूरी है.
- पढ़ाई को हल्के में ले और बाद मस्ती में ही लगा रहे.
- पब्लिक प्लेस पर अपनी बात मनवाने के लिए सीन क्रीएट करे.
- बहुत ज़्यादा गुस्सैल हो.
- दूसरे बच्चों को खुद से कमतर समझता हो और उनके साथ हिंसक व्यवहार करता हो.
- ईगो बहुत ज़्यादा हो.
- ऐसे में भी अगर आप अपने स्तर पर बच्चे का मनोविज्ञान नहीं समझ पा रहे हों तो एक्सपर्ट के पास जायें.

- गीता शर्मा



ज्योत्सना प्रवाह

एक पिघलती चुप्पी बोली

“में देख रही हूँ एक शरीर के भीतर छिपे उस अर्द्धनारीश्वर के स्वरूप को और अचंभित भी हूँ कि क्या कोई पुरुष ऐसे भी सोच सकता है. ये जो आप मुझसे कह पाए हैं, मालूम है इसके पीछे क्या भावना है? आपका मेरे प्रति असीम स्नेह व अटूट विश्वास! और मुझे लगता है यही विश्वास खो-सा गया है आप दोनों के रिश्ते में. शायद आपकी ही तरह वो भी पहल करने से गुरेज़ कर रही हैं.”

सुबह के ६ बजे थे. मेरी नींद रोज़ की तरह ही खुली थी. आज विभा का जन्मादिन था. मैंने देखा वो मेरे बगल में ही सोई हुई थी. गहरी नींद में... हम पति-पत्नी कई वर्षों से यूँ ही पलंग के दो किनारों की तरह अपना-अपना कोना थामे ज़िंदगी जी रहे थे और खुद को पलंग के दोनों किनारों पर स्थित कर लिया था. बेटा था, बहू थी, नाती-पोते थे. बस, इन सबके बीच मेरा अकेलापन बिलखता रहता था. मुस्कुराहट को अपने चेहरे पर कपड़े बदलने के साथ ही चिपका लेता था और लोग समझते थे कि मुझसे ज़्यादा सुखी भला दुनिया में और भी कोई होगा? जीवन में उदासी ने डेरा जमा

लिया था, पर जितनी उदासी गहन थी, मेरी हंसी उतनी ही तेज़ होती थी, जो दुनिया में मेरे ज़िंदादिल होने का भ्रम बनाए रखती थी. ऐसा नहीं था कि मैं अब विभा से प्रेम नहीं करता था, बस मैं प्यार जताना भूल गया था और इसका एहसास मुझे मानसी ने पहली बार कराया था.

मेरी और विभा की अरेंज मैरिज थी. मैंने विभा को देखा, तो उसकी सुंदरता पर मुग्ध हो गया था. मैंने विवाह के लिए हां कर दी थी. उसके सौंदर्य पर मुग्ध होकर मैंने कई कविताएं लिखी थीं. अपनी कम तनखाहवाली नौकरी में भी मैं विभा के साथ खुश था. किसी ने सच ही कहा है कि एक नारी के जीवन में आते ही जीवन संवर जाता है, मुझे भी ऐसा ही लगने लगा था. मैं विभा को जानना चाहता था, समझना चाहता था. उसके लिए कुछ करके अच्छा लगता था. उसके चेहरे पर हंसी देखना मेरी कमजोरी थी. हमारे दो बच्चे हुए रिया और रवि. अब विभा पत्नी से मां बनकर मुझे और भी अच्छी लगने लगी थी. मेरी एक बुरी आदत थी कि मैं जल्दी क्रोधित हो जाता था और क्रोध भी ऐसा कि उस वक़्त तो सामने जो भी हो, उसकी इतनी बेइज़्जती कर देता था कि मुझे खुद इसका एहसास तक नहीं होता था कि उसके दिल पर क्या गुज़र रही होगी. और जब क्रोध ठंडा होता था, तब उसे प्यार से समझाता था. मेरे इस स्वभाव की गिरफ़्त में विभा और बच्चे भी आ जाते थे. विभा चुपचाप सुन लेती थी और मेरा पुरुष अहं भी संतुष्ट हो जाता था. फिर मेरी पदोन्नति होती गई. मैं उच्च पदस्थ अधिकारी हो गया. लोगों की भीड़ से घिरा रहने लगा.

ईमानदारी का भी एक नशा होता है और मैं भी इसी नशे की गिरफ़्त में था. मेरी पहचान एक मेहनती और ईमानदार अफ़सर के रूप में होती थी. वक़्त ने पद देकर मुझे मूल्यवान बना दिया था, पर हर चीज़ जो हम पाते हैं, उसकी एक कीमत होती है. यही प्रकृति की नियमावली है. मुझे भी जो मान-सम्मान मिल रहा था, ये अपने साथ मुझे कहां ले जाएगा मुझे भी इसका पता कहां

था. अब विभा भी पहले जैसी नहीं रही थी, बहुत बदल-सी गई थी. बच्चों में व्यस्त रहती थी. हमारे बीच बातचीत का विषय बच्चों की परवरिश से संबंधित, सामाजिकता या किसी समस्या का समाधान पाना होता था. मैं कई बार अपने दिल में उठती भावनाओं को विभा से बांटना चाहता था, पर वो पहलेवाली विभा अब नज़र नहीं आती थी. अब मुझे विभा से एक संकोच लगने लगा था.

हमारे बीच छोटी-छोटी बातें पता नहीं कैसे विकराल रूप धारण कर लेती थीं. मैं, जिससे एक पूरी भीड़ प्रभावित रहती थी, भला एक स्त्री के प्रभाव में कैसे आ सकता था? जैसे हमारे बीच एक अव्यक्त विरोधाभास-सा बना रहता था.

धीरे-धीरे हमारे बीच दूरियां बढ़ने लगी थीं. मेरे भीतर के संवेदनशील इंसान ने दर्द से पन्ने रंगने शुरू कर दिए, पर इससे भी दर्द कम न हुआ. मेरे और विभा के मतभेद होते तो सुलझा भी लेते, पर यहां तो मनभेद हो गया था, जिसका कोई सिरा मेरे हाथ नहीं लग रहा था. बच्चे शादी लायक हो गए थे. हालांकि मैंने बच्चों पर इसका असर नहीं पड़ने दिया था. हम सबके सामने आदर्श दंपति थे. पर कमरे में जाते ही रेल की पटरियों की तरह पर्याप्त दूरी पर रहते थे. मुझे रिटायर होने में अब कुछ साल ही बाकी थे. मेरा तबादला इलाहाबाद से वाराणसी हो गया था. यहां खाली समय में मैं किताबों में खो जाता था और मेरी शामें अक्सर गंगा के किनारे घाट पर बैठे बीतती थीं.

ऐसे ही एक दिन घाट किनारे बैठकर स्केच बनाती मानसी से मेरी मुलाकात हुई. मैं पास ही बैठा उसे अपने काम में तल्लीन देखता था. मुझे उसकी कला ने मुग्ध किया था. धीरे-धीरे उससे बातें होने लगी थीं. वो भी किताबों की शौकीन थी. किताबों की चर्चा से शुरू हुई बातें, मेरी कविता से गुज़रती हुई हमारे जीवन के संदर्भों तक चली जातीं. धीरे-धीरे हमारी बातों में न जाने कितने विषय शामिल होते चले गए

और फिर मुझे महसूस हुआ कि दो लोगों में यदि वैचारिक समानता हो और सोच व्यापक हो, तो उम्र चाहे जो हो, वो एक शारीरिक अवस्था की गिनती मात्र है और मित्रता तो यूं भी उम्र की मोहताज नहीं होती.

मानसी के साथ धीरे-धीरे मेरा ऐसा ही मित्रता का रिश्ता कायम हो गया था. अपनी मस्ती के लिए मशहूर इस शहर ने मुझे एक संजीदा मैत्री का उपहार दिया था. मानसी की ज़िंदगी के प्रति सोच, मित्रता की परिभाषा, हर चीज़ के प्रति आशावादी दृष्टिकोण, समझदारी, दृढ़ता... ये सब मुझे अच्छा लगता. शायद मेरी सोच उससे मेल खाती थी, इसीलिए उसकी मित्रता मुझे अभिभूत कर रही थी. जैसे खुद को देखने की एक नई दृष्टि विकसित हो गई थी. सप्ताहांत में मैं घर जाता था. दो दिन परिवार के साथ बिताकर वापस वाराणसी आता था.

विभा बटे-बहू घर-गृहस्थी संभालने में व्यस्त रहती. मेरी आवश्यकताओं का भी पूरा ख़्याल रखती. मैं चाहता था कि उसे अपनी मित्रता के बारे में, मानसी के बारे में बताऊं. अपने और मानसी के बीच होनेवाली बातें बताऊं, मगर हमारे बीच इतना फासला आ गया था कि चाहकर भी मैं उसके पास नहीं जा पाता था, क्योंकि हमारा विचार-जगत बिल्कुल भिन्न था. भावना तो जल है जिस पर विचारों की हवा से तरंगें उठती हैं. यदि ये हवा ही प्रदूषित हो जाती है, तो जल कैसे स्वच्छ रह पाएगा? इसीलिए विचारों का शुद्धिकरण भी हमेशा करते रहना चाहिए! जहां निरंतरता समाप्त होती है, वहीं जड़ता आती है और जब भावनाएं जड़ हो जाती हैं, तभी रिश्ता ठहर जाता है और यही हुआ हमारे बीच भी. अपने जीवन का ये पक्ष भी मैंने ईमानदारी से मानसी के समक्ष रख दिया था. बहुत हल्का महसूस कर रहा था किसी के साथ अपनी पीड़ा बांटकर. मानसी बहुत देर तक चुप थी, फिर बोली, “मैं महसूस कर रही हूँ कि कितनी घुटन होती होगी ना? एक ही घर में, एक ही कमरे में रहनेवाले दो लोगों के बीच इतनी चुप्पी? आप दोनों के बीच बहुत फासला आ गया है.

इसको कभी खत्म करने की आपने कोशिश नहीं की?”

“कई बार की है मानसी... मगर मुझे समझ में ही नहीं आता है कि क्या करूं? बातचीत कम होने की वजह से हमारे बीच इतनी शलतफ्रहमियां घर कर गई हैं, जिन्हें खत्म करना अब असंभव है. मैंने भी अपने इर्द-गिर्द एक ऐसा अदृश्य घेरा-सा बना लिया है. मानसी मैं बहुत प्रेम करता हूँ विभा से. उसके साथ जीवन का एक बहुत अच्छा समय गुज़ारा है मैंने... मेरे बच्चों की मां है वो... आखिर वो अपना घर-परिवार सब छोड़कर मेरे साथ आई थी, मैं उसे विदा कराके लाया था, इस ज़िम्मेदारी को आज भी निभा रहा हूँ और निभाता रहूँगा.” मैं लगातार बोले जा रहा था, जैसे सब कुछ मेरे भीतर से बहकर बाहर आना चाहता था. मानसी चुपचाप मुस्कुराते हुए मेरी तरफ़ देख रही थी.

“मैं चाहता हूँ मानसी कि हमारे बीच सब ठीक हो जाए, पर पता नहीं क्या हुआ है? तुम मुझे समझाओ ना... तुम एक स्त्री हो और मैंने तुमसे इतनी आत्मीयता पाई है कि आज वर्षों बाद किसी से अपना दर्द कहने की हिम्मत जुटा पाया हूँ.” मेरी प्रश्नवाचक नज़रें मानसी पर टिकी थीं. “कहीं आपका ही तो पुरुष अहं आड़े नहीं आ रहा है? जो विभा को चोट पहुंचा रहा हो. पुरुष का अहं आहत होकर भी पत्नी से माफ़ी पाना अपना अधिकार समझता है.” मानसी ने मेरी आंखों में देखते हुए पूछा.

“पता नहीं, मेरी तो समझ में नहीं आ रहा है.” मैंने कहा.

“अब तो विभा इतनी शंकालु भी हो गई है कि मेरे मिलने-जुलनेवालों को भी संदेह की दृष्टि से ही देखती है. मेरी हर बात में संदेह नज़र आता है. इसका एक नुक़सान ये हुआ है कि मैं अपनी बातें उससे छुपाने के लिए या उसके प्रश्नों से बचने के लिए झूठ का सहारा लेने लगा हूँ, जिसकी वजह से मुझे ग्लानि भी होती है. मैं ऐसा करना नहीं चाहता मानसी... और घुटता रहता हूँ भीतर ही भीतर. तुम्हारी मित्रता मेरे लिए ईश्वर के वरदान की तरह है. ये जो तुमसे बातें कर रहा हूँ ना, ये पल... इन पलों में मैं ज़िंदा हो उठता हूँ. लगता है जी

उठा हूँ. बस, इसके बाद के बचे हुए पल तो घड़ी का समय होते हैं और बाकी समय के बचे हुए घंटे होते हैं, जिनमें मैं... मैं नहीं रहता. सारे काम भी करता हूँ, पर खुद को अपने भीतर समेट लेता हूँ. तुम्हारे सामने मैं विस्तार पाता हूँ, जैसे मैं खुली हवा में सांस लेता हूँ, और वो सांसें मुझे शुद्ध करती हैं भीतर से. मैं ये सब भी विभा को बताना चाहता हूँ, मगर वो मेरी भावनाओं को मेरे दृष्टिकोण से नहीं समझ पाएगी. यही घुटन है जीवन में.” मेरे भीतर का मन पिघल रहा था. मैं इतना कहकर चुप हो गया.

मानसी ध्यान से मुझे देख रही थी.

मैंने ही चुप्पी तोड़ी, “बोलो मानसी, मुझे क्या करना चाहिए? मुझे बताओ, मैं कुछ भी करूँगा.” बोलते-बोलते मेरी आवाज़ कातर हो उठी थी.

“विश्वास की विभाजन रेखा पर ही संदेह अपना डेरा जमाता है और विभक्त भरोसे को कभी जुड़ने नहीं देता.”

“मैं देख रही हूँ एक शरीर के भीतर छिपे उस अर्द्धनारीश्वर के स्वरूप को और अचंभित भी हूँ कि क्या कोई पुरुष ऐसे भी सोच सकता है. ये जो आप मुझसे कह पाए हैं, मालूम है इसके पीछे क्या भावना है? आपका मेरे प्रति असीम स्नेह व अटूट विश्वास! और मुझे लगता है यही विश्वास खो-सा गया है आप दोनों के रिश्ते में. शायद आपकी ही तरह वो भी पहल करने से गुरेज़ कर रही हैं. यही तो अहं है, जो हमारी इस मित्रता के रिश्ते में नहीं है और आप मुझसे अपनी ज़िंदगी का कोई भी सच आसानी से बांट लेते हैं. चूँकि एक स्त्री हूँ, सो स्त्री के मनोविज्ञान को समझती हूँ और आपके द्वारा एक पुरुष के दृष्टिकोण को भी जाना है. धरती जब नहीं भीगती, तब वह ऊसर हो जाती है और उसके भीतर से नागफनी के कांटे प्रकट होने लगते हैं. स्त्री भी धरती की तरह ही है. जब प्रेम से सींची जाती है, तो हर तरफ़ खुशबू, बहारें बिखेरती है, जब प्रेम का मेघ नहीं बरसता तब वह भी बंजर ज़मीन की तरह नागफनी बिखेरती है.” मानसी मेरी तरफ़ देखते हुए बोल रही थी.

“ये सब जानकर आपके लिए आदर और

बढ़ गया है.” वह भावुक हो उठी थी.

“मित्रता कोई रिश्ता नहीं, बल्कि एक संबंध है. सम+बंध... यानी दो लोग एक समान भावना से बंधे हैं और वो भावना है विश्वास व प्रेम. प्रेम का कोमल किंतु अनोखा एहसास. दो व्यक्तियों के बीच बने किसी संबंध का आकार तो वही दो लोग तय करते हैं और वही जानते हैं, कोई भी तीसरा व्यक्ति उस संबंध को उनकी दृष्टि से देख ही नहीं पाएगा.” बोलते-बोलते मानसी चुप होकर कुछ सोचने लगी. मैं समझ गया वो समस्या में डूबकर समाधान का मोती तलाश रही है. ये उसका अपना तरीका था, स्थितिप्रज्ञ होने का.

मैंने ही चुप्पी तोड़ी, “क्या हुआ मानसी? मित्रता तो भावना है भौतिक स्थिति या बाहरी प्रदर्शन इसके बीच नहीं आता.”

“मैं सोच रही थी कि आप दोनों की स्थिति उस नदी की तरह है, जिसके बहाव के बीच में कोई रेत का टीला आ गया है और नदी का बहाव दो अलग-अलग दिशाओं में बंट गया है. नदी में शक्ति है उस टीले को बहा ले जाने की, मगर पानी ने दिशा ही बदल ली है.” मानसी किसी दार्शनिक अंदाज़ में बोल रही थी.

मैं उसकी बात को समझने को आतुर था.

“मतलब...?” मैं बोल पड़ा.

“मतलब यह कि आप दोनों के बीच प्रेम तो है, पर दोनों ने उसे अपने-अपने अहं के कारण रोक रखा है. उसे अभिव्यक्ति नहीं दे पा रहे हैं. और ऐसा ही विभाजी के साथ भी है, उन्होंने भी अपने प्रेम को अपने ही भीतर दबा लिया है. महिलाएं चाहती हैं कि पुरुष उनकी नाराज़गी को समझे, उनकी संवेदनाओं के प्रति सहानुभूति रखें. संबंधों में एक-दूसरे की संतुष्टि का स्तर इस बात से प्रभावित होता है. महिलाएं इस बात से खुश होती हैं कि उनका साथी पुरुष उनकी उदासी को समझता है. वहीं पुरुष इसके विपरीत इस बात से खुशी महसूस करता है, जब उसकी पत्नी या महिला मित्र खुश होती है. जब किसी चिंता या झगड़े के समय पुरुष बात करना बंद कर देता है, तो यह

बात महिला को भावनात्मक रूप से आहत करती है और वो एक दूरी बना लेती है। वहीं पुरुष... जब स्त्री उदास या नकारात्मक होती है, तब उनसे बात करना पसंद नहीं करते, जबकि तभी उन्हें ज़्यादा समझने की ज़रूरत होती है। आपके रिश्ते में रूठना-मनाना, दुलार, मनुहार की जगह बहस, क्रोध और चिड़चिड़ेपन ने ले ली है। जो दोनों को ही आहत कर रहा है। पहले तो आप उन्हें मनाते थे? तो ये अहं कब आ गया कि मैं हमेशा क्यों झुकूँ? ये मनाना... झुकना कब लगने लगा? आपको इसका पता ही नहीं लगा, वो इंतज़ार करती रहीं और आप पास गए नहीं, बस यहीं से ज़िदगी आप दोनों के दरमियान गुज़रती रही। जो व्यक्ति उनके बिना एक रात नहीं बिता सकता था, वो अबोला रहकर कई-कई दिन गुज़ारता है क्या? ये बातें उन्हें तकलीफ़ नहीं पहुंचाती होंगी? उन्होंने भी अपना दर्द आपसे कहने की हिम्मत नहीं की और आपने भी कोशिश नहीं की अपना मन उनके साथ बांटने की और धीरे-धीरे एक-दूसरे से दूर होते गए। फिर इन दूरियों को भी उन्होंने स्वीकार कर लिया। यही दूरियां रिश्ते में ग़लतफ़हमियों के लिए जगह बनाती हैं। एक-दूसरे से साधारण बातें कहना भी आसान नहीं लगता। आप दोनों अपनी-अपनी जगह ठहर गए हैं। उन्हें अपने प्रेम की अनुभूति कराइए, फिर देखिएगा आपको प्रतिध्वनि भी सुनाई देगी। अब कोशिश तो आपको ही करनी होगी, क्योंकि आप जानना तो चाहते हैं कि चूक कहां हुई है? हो सकता है इसमें थोड़ा वक्त भी लगे, पर सफलता अवश्य मिलेगी, क्योंकि आप प्रयासरत हैं, बस थोड़ा धैर्य रखिएगा।

हो सकता है कि कोई हिमशैल पिघले, पर आपको समंदर बनना होगा। सब कुछ एक दिन में नहीं बदलेगा। न जाने कितनी ग़लतफ़हमियों ने डेरा जमा लिया है उन्हें खत्म करने में वक्त तो लगेगा ना?" मानसी जैसे मेरी मित्र से अचानक मां बन गई थी।

“शायद आप कुछ सोच रहे हैं, मैं लगातार बोलते ही जा रही हूँ ना?" मानसी

ने मेरा हाथ पकड़ते हुए पूछा।

“अੱँ... नहीं... मैं तुम्हें सुन रहा था।”

“शायद तुम ठीक कह रही हो।” मैं बोल पड़ा।

“मैं कोशिश करूँगा।”

“मुझे बेहद खुशी होगी।” मानसी ने कहा।

“मानसी, तुम वो आईना बन गई हो, जिसमें मैं अपना अक्स देख पा रहा हूँ सच। ये तुम्हारे लिए मेरा प्रेम ही तो है, जिसकी ऊष्मा ने आज मेरे भीतर जमे हिमशैल को पिघला दिया है। तुमसे मुझे हिम्मत मिली है, फिर से एक नई शुरुआत करने की। सच... तुमसे मिलकर मैं जी उठा हूँ मेरे विचार से ऐसी परिस्थितियां शायद ही आती हैं, जब सागर खुद पर खड़ा होकर अपनी उठती-गिरती लहरों को स्वयं देखता है। कभी-कभी अपनी पहचान खोकर स्वयं को देखना बड़ा विस्मयकारी होता है।” कहते-कहते मेरा गला भर आया था।

“बीती ताहि बिसार दे... परसों विभा का जन्मदिन है, मैं घर जा रहा हूँ।”

मैंने मानसी से विदा ली।

और आज मैं विभा के जन्मदिन पर फिर से हमारे जीवन को रंगों का उपहार देने जा रहा हूँ। मैं विभा को सोता देखकर उसके करीब आया और उसका सिर हिलाकर धीरे से आवाज़ दी, “विभा... विभा... उठोगी नहीं? सुबह हो गई है!” मेरी आवाज़ मुझे खुद अजनबी लग रही थी। जब दो लोग ठहर जाते हैं किसी रिश्ते में, तो अनजाने ही वो अपने बीच एक लकीर खींच देते हैं, जो विश्वास को विभाजित करती है। और फिर दोनों लोग लकीर के आर-पार खड़े होते हैं। फिर इस लकीर पर बहुत सारे लोग आ जाते हैं, जिसकी वजह से वो दोनों एक-दूसरे को देख ही नहीं पाते और दूर हो जाते हैं। यही हुआ है हमारे साथ भी।

विभा उठकर बैठ गई, “क्या हुआ? तुमने मुझे आवाज़ दी?” विभा ने मेरी तरफ़ देखकर पूछा।

“मैं चाय लाती हूँ।” कहकर विभा उठने लगी। मैंने विभा का हाथ पकड़ा और बोला, “नहीं, अभी चाय नहीं चाहिए, मुझे विभा मिलेगी?” और विभा विस्मय-सी मुझे देखे जा रही थी। मैं मुस्करा रहा था।

“मैं तो यहीं हूँ भला मैं कहां जाऊंगी।” विभा की आंखें नम हो गईं। मैंने उसे गले लगा लिया और कहा, “जन्मदिन मुबारक हो।”

विभा की आंखें बरस रही थीं।

“एक चुप-सी लकीर थी हमारे बीच, जो न जाने कब खिंच गई थी। मैं न जाने कब से मिटाना चाह रहा था, पर मेरे हाथ ही नहीं उठ रहे थे। आज मैंने तुम्हारी ओर फिर कदम बढ़ाया है, आओ फिर मेरा साथ दो। आज फिर से तुम्हारा हाथ थामकर तुम्हारे साथ उस रेखा को पार करना चाहता हूँ, तुम्हारे जन्मदिन पर हमारे रिश्ते को नया जीवन देना चाहता हूँ।” मैं पलकें मूंदे हुए बोल रहा था। रेडियो पर गीत बज उठा था- चलो दिलदार चलो चांद के पार चलो... हम हैं तैयार चलो...

काफ़ी देर तक हम उम्र को पीछे छोड़ यूँ ही बैठे रहे। फिर विभा ने उठते हुए कहा, “मेरे जन्मदिन पर ऐसे तोहफ़े की उम्मीद मैंने छोड़ दी थी।” मैं चुप था, उसके चेहरे पर एक चमक देख रहा था और किसी से सुनी एक बात याद आ रही थी- “शीशा और रिश्ता वैसे दोनों नाजुक होते हैं, बस फ़र्क़ इतना है कि शीशा ग़लती से टूटता है और रिश्ता ग़लतफ़हमियों से।”

“आज मैं तुम्हारे मन की व्यथा सुनना चाहता हूँ, कह डालो सब कुछ।” आज मैं अचल पर्वत-सा हो गया था।

“मैं चाय लेकर आती हूँ, तब साथ-साथ पीएंगे और बातें भी करेंगे।” विभा ने कहा और कमरे से निकल गई। शायद वो भी खुद को तैयार कर रही थी। थोड़ी ही देर में विभा चाय के साथ लौटी, “लो चाय पीयो।” उसने कहते हुए चाय का प्याला मेरी तरफ़ मुस्कराकर बढ़ाया। वर्षों बाद उसकी आत्मीयता का अनुभव कर रहा हूँ, जब वो मुझे ‘तुम’ कहकर संबोधित करती थी। मैं

समझता था उसे मुझ पर बहुत प्यार आता था.

“तुम कुछ कह रही थी.” मैंने पूछा.

“हां... जब स्त्री खुद रास्ता बन जाती है अपने प्रेम को गुजरने देने के लिए, तब वो किसी पीछे छूटे हुए रास्ते को नहीं देखती. स्त्री का मन उसके तन का हिस्सा होता है और पुरुष का तन उसके मन का हिस्सा होता है. बातें जब बहुत व्याकुल मन का हिस्सा बन जाती हैं और उस पर चर्चा करके उन्हें समाप्त न किया जाए, तो ये भावनाओं की ऊष्मा समाप्त कर देती हैं और मन पर हिम की तरह जम जाती हैं. धीरे-धीरे यही हिमशैल का रूप ले लेती हैं. ये हिमशैल आज आपकी बातों की गरमाहट से पिघला है. बह जाने दीजिए इसे पूरी तरह. रिश्तों के ठंडेपन से बचाना है, तो मन में बातों को जमने से रोकना होगा.” कहकर विभा चुप हो गई.

उसकी आंखें बरसता मेघ हो गई थीं. वर्षों का जमा दर्द था. आंसुओं के दीप में कोई चाह जल रही थी और मुझे उस पल में न जाने क्यों, पर उसके आंसू भिगो रहे थे भीतर तक. मैंने बढ़कर विभा को गले से लगा लिया और हौले-हौले उसकी पीठ थपथपाने लगा. अनुभूतियां तो स्पर्श में ही मुखर होती हैं. उसने मेरे कंधों पर अपना सिर रख दिया जैसे बहुत थक गई हो. मैंने भी उसके गालों पर बहते आंसुओं को पोंछते हुए कहा, “अब बस, कितनी सज़ा दोगी मुझे.” और मैं मुस्कुरा दिया.

कुछ देर बाद विभा सहज हुई, तो मैं उसका हाथ अपने हाथ में लिए सहला रहा था. खामोशी जैसे सांकल बजा रही थी व्याकुल मन के द्वार पर... और विभा ने कहना शुरू किया, “छोटे-छोटे झगड़े प्यार को बढ़ाते हैं, इनमें स्नेह छुपा होता है. कोई गांठ नहीं बचती. ऐसा होने से जैसे जीवन नीरस बन गया था. अपने नीरसता के साथ और रिश्तों से सामंजस्य बैठाना कभी-कभी मुझे खीज और सूनेपन से भर देता था. मुझे जीवन में रस चाहिए. पति से बौद्धिक

समायोजन न होने के कारण न घर में रस रह गया है, न मन में. छोटे-छोटे झगड़े प्रेम व अधिकार का सुख देते हैं. आपको ये कई बार समझाना चाहा था.” इतना कहकर विभा चुप हो गई.

“मैं भी तो सूखा बांस हो गया था विभा. आज महसूस हुआ कि मुझमें नमी तो तुमसे थी.” कहते-कहते मेरी आवाज़ कांप रही थी.

“नहीं... नहीं?” अब कुछ मत कहो. मैं तुम्हें कभी कमज़ोर पड़ते नहीं देखना चाहती.” विभा की आवाज़ कातर हो उठी.

“अब मुझे तुमसे कोई शिकायत नहीं है, बल्कि सोच रही हूँ कि जीवन के सफ़र को आनंदपूर्वक और शांतिपूर्वक बनाने के लिए जीवन में ब्रेक यानी बाधाओं का आना बहुत ज़रूरी है. अगर गाड़ी चलाते समय ब्रेक न लगाया जाए, तो अक्सर सफ़र नीरस हो जाता है या गाड़ी के ब्रेक फेल हो जाएं, तो दुर्घटना तक हो सकती है.”

मैंने विभा की बात बीच में काटते हुए कहा, “ब्रेक ही नहीं, जीवन के लिए गियर भी महत्वपूर्ण होते हैं. जीवन में ये न हों, तो जीवन का आनंद नहीं उठाया जा सकता है. लेकिन अब मैं समझ चुका हूँ कि उन गियरों का इस्तेमाल करके हम अपने आगामी जीवन को आनंदमय बना सकते हैं.”

“अच्छा चलो, अब इतनी बातें बनाना कब सीख लिया तुमने?” विभा ने मेरी आंखों में देखते हुए पहले की तरह मुस्कुराते हुए पूछा, तो जैसे बीता समय फिर से सिमट गया.

“चलो तुम्हें भी मिलवाऊंगा उस सिखाने वाले से.” मैंने मुस्कुराते हुए कहा.

“आज कितने सरप्राइज़ दोगे.” कहती हुई विभा कमरे से निकल गई. मैंने एक लंबी सांस ली और थोड़ी देर बाद मानसी को फोन मिलाया.

“हैलो मानसी.”

“हां, नीलेशजी कैसे हैं आप? और

विभाजी कैसी हैं? बात की आपने उनसे? क्या हुआ?” मानसी के प्रश्न बरसने लगे.

“मैं ठीक हूँ, मानसी, आज मैंने वो विभाजन रेखा पार कर ली, जो मेरे और विभा के बीच थी. और इसके लिए मुझे प्रेरणा व शक्ति तुमसे मिली है. तुम वो भूमध्यरेखा हो मानसी, जिसने दोनों छोरों को बांधा है. जल्दी ही विभा को तुमसे मिलवाऊंगा.”

“अरे वाह! पार्टी लूंगी यहां मैं आप दोनों से.” मानसी की आवाज़ में छुपी खुशी मुझे आह्लादित कर रही थी.

“हां, ज़रूर... मानसी लग रहा है कि जीवन में कोई चीज़ उतनी ख़तरनाक नहीं है, जितना ख़तरनाक है डांवाडोल स्थिति में रहना.”

“अब सब पीछे छूट गया है. नई सुबह की बधाई व विभाजी को भी मेरी तरफ़ से जन्मदिन की शुभकामनाएं दीजिएगा. बाय...” फोन रखकर उठा, तो विभा खड़ी मुझे लगातार देख रही थी.

“कितने साल लगा दिए तुमने.” विभा की आंखें बरसात के पहले घने काले मेघों जैसी हो गईं.

“हां, मैं हमारा बीता वक़्त तो नहीं लौटा सकता, पर क्या तुम उसके लिए मुझे क्षमा करोगी रानी...” और मेघ बरस पड़े. मेरे मुंह से ये आत्मीय संबोधन बरसों बाद सुन रही थी वो. बस, वो मुझे देखे जा रही थी चुपचाप और फिर धीरे से बोली, “बस, तुम माफ़ी मांगते अच्छे नहीं लगते मुझे...” मैंने महसूस किया प्रतिक्षण परिवर्तित करता रहता है ये समय. वो चाहे या न चाहे उम्र के हर पड़ाव पर एक पीड़ा किसी रूपवती के सदृश खड़ी हमारा इंतज़ार कर रही है, जिसे गले लगाकर ही पता चलता है कि सुख तो उसके पीछे ही खड़ा हमारा इंतज़ार कर रहा था.

अदाएं...

हसीन हो तुम, मेरा खुदा
भी तुम हो... दिलकश भी
हो, दिलरुबा भी तुम हो...
गुलमोहर नाम रख दूं तुम्हारा
या तुम्हारे लबों को गुलाब
कहूं... दिल कह रहा है कि
तुम्हें मैं मुकम्मल शबाब
कहूं... मखमली बदन,
संगमरमरी काया... चांद
भी शरमा जाए ऐसा है नूर
तुम्हारा... निगाहों में कंवल
हैं और जुल्फों में घटाएं...
मदहोशी है चाल में और
महकती अदाएं...

सौजन्य: NW













हेयर स्टाइल्स

स्पेशल

चोटी बन

- * बीच में आगे से पीछे की ओर मांग निकालते हुए बालों को दो सेक्शन में डिवाइड करें.
- * दोनों सेक्शन की चोटी गूँथें.
- * अब दोनों चोटी को आपस में लपेटते हुए बन बना लें.
- * पिन से सिक्योर कर लें.

पार्टी रेडी

- * बालों को किनारों से टोंग या कर्ल कर लें.
- * आगे टॉप से बालों का एक सेक्शन लेकर बैक कॉम्बिंग करके पफ बनाकर पिनअप कर लें.
- * अब थोड़े- थोड़े बालों को यूं ही उठाकर बन के पास पीछे की ओर पिनअप करते जाएं.
- * आखिर में बालों को हल्का हल्का पुल करें, जिससे थोड़ा मेसी लुक आ जाए.



फ्लॉवर पावर

- * कान से कान तक मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में डिवाइड करिये.
- * आगे के सेक्शन में साइड में मांग निकाल कर लूज सी फ्रेंच चोटी बनाइये.
- * पीछे के सेक्शन के बालों में हल्का सा बैक कॉम्बिंग करें. लूज सी चोटी बनाएं.
- * इसे राउंड शेप में ट्विस्ट करके बन बनाएं. पिन से बन को सिक्योर कर लें. बन की चोटी को थोड़ा-थोड़ा पुल करके और लूज कर लें। इससे बन खूबसूरत बन जायेगा.
- * आगे की चोटी को भी इसी तरह पुल करके बन पर लपेट दें.
- * फूलों से डेकोरेट कर लें

ईजी बन

बालों को अच्छी तरह कॉम्ब करके हल्की-सी बैक कॉम्बिंग कर लें.

अब आगे से पीछे की ओर बालों के छोटे छोटे सेक्शन लेकर ट्विस्ट करते हुए पीछे पिनअप करते जाएं.

* पूरे बालों को एक साथ लेकर मेसी सा बन बनाएं.

* हेयर एक्सेसरीज़ से डेकोरेट कर लें.





ट्रेडिशनल स्टाइल

- * आगे से बालों के दो सेक्शन अलग करें.
- * इन्हें छोड़कर पूरे बालों की लो पोनीटेल बना लें.
- * पोनीटेल के बालों के छोटे छोटे सेक्शन लेकर रिंग्स बनाते हुए बन के शेप में पिनअप करते जाएं.
- * आगे के सेक्शन के बालों को ट्विस्ट करते हुए पीछे बन के पास पिनअप कर लें.
- * हेयर एक्सेसरीज़ से डेकोरेट कर लें.



फ्यूजन स्टाइल

- * टॉप से बालों का एक सेक्शन लेकर बैक कॉम्बिंग करके पफ बनाकर पिनअप कर लें.
- * आगे से बालों की एक लट ऐसे छोड़कर पीछे के पूरे बालों को ट्विस्ट करते हुए फ्रेंच नॉट जैसा बना लें.
- * नॉट के सिरे के बालों के रिंग्स बनाकर बन के पास पिनअप कर दें.
- * आगे की लट से भी रिंग बनाते हुए बन के पास ही पिनअप कर दें.



परफेक्ट पार्टी लुक

- * कर्ली बालों पर ये लुक ज़्यादा अच्छा लगता है। अगर आपके बाल कर्ली नहीं हैं तो आप पहले बालों को कर्ल कर लें.
- * बीच में मांग निकालकर बालों के कई सेक्शन करें.
- * अभी सेक्शन को चित्रानुसार आपस में चोटी के तरह गूँथते जाएं.

हाई फैशन

- * कान से कान तक मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में बांट लें.
- * आगे के सेक्शन में बीच का एक सेक्शन लेकर बैक कॉम्बिंग करें और रोल करते हुए पफ बनाकर पिनअप कर लें.
- * आगे के सेक्शन से कान के पास दोनों तरफ दो-दो पतली चोटियां गूथ लें.
- * पीछे बालों की पोनीटेल बनाएं. ऊपर टर्न करते हुए रोल बना लें। किनारे के बालों का उंगलियों से टर्न करते हुए टॉप पर ही पिन से सिक्चोर कर लें.
- * आगे की चोटियों को बन पर रैप कर दें.





परफेक्ट बन

- * कान से कान तक मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में डिवाइड करें.
- * पीछे के सेक्शन के बाल को बैक कॉम्बिंग करते हुए जूड़ा बना लें.
- * आगे के सेक्शन से कान के पास से सेक्शन अलग करके बन पर ओवरलैप करते हुए पिन लगा दें.
- * आगे के सेक्शन में फ्रंट से ३-४ पतले पतले सेक्शन करके ट्विस्ट करते हुए बन पर लपेट लें.



ट्विस्टेड रोल

- * पूरे बालों में बैक कॉम्बिंग करें.
- * अब पूरे बालों को एक तरफ लाकर पिनअप कर लें.
- * बालों को रोल करके पिन से सिक्वोर कर लें.
- * एक्स्ट्रा बालों को भी बन में खोसकर पिन लगा दें.

टॉप नॉट्स

- * कान से कान तक मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में बांटें.
- * आगे के सेक्शन से छोटे छोटे सेक्शन लें और बालों को ट्रिस्ट करते हुए हल्का सा पफ बनाकर पिनअप करें.
- * पीछे के बालों से पोनीटेल बनाएं.
- * पोनीटेल के बालों से थोड़े थोड़े बाल लेकर कलर्स बनाएं और बन के शेष में पिन से सिक्योर करती जाएं.





फैशन साइड बन

- * अगर आपके बाल छोटे हैं और आपको ट्रेडिशनल लुक चाहिए तो ये लुक परफेक्ट होगा आपके लिए.
- * पूरे बालों को टोंग या कर्ल करें.
- * अब एक एक कर्ल को एक कान के पास लाकर पिनअप करते जाएं.
- * आगे की एक लट से रिंग जैसा बनाएं और बन के पास पिनअप कर लें.
- * हेयर एक्सेसरीज़ से डेकोरेट कर लें.

कल ब्यूटी

- * पूरे बालों को सॉफ्ट कर्ल कर लें.
- * फ्रंट के बाई ओर के कर्ल्स को दाई ओर लाकर कान के पास पिनअप कर लें.
- * अब पीछे के कर्ल्स को भी रिंग शेप देते हुए बन की तरह बना लें.
- * हेयर एक्सेसरीज़ से डेकोरेट कर लें.



क्विक ईजी स्टाइल

- * पूरे बालों को टॉन्ग कर लें.
- * फ्रंट में बैक कॉम्बिंग करते हुए हल्का सा पफ लुक दें.
- * अब दोनों तरफ से बालों का सेक्शन लेकर नाँट जैसा बनाएं (देखें चित्र).
- * इसी तरह एक नाँट और बनाएं.
- * हेयर एक्सेसरीज से डेकोरेट कर लें.

क्विक स्टाइल

- * बीच में मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में डिवाइड करें.
- * दोनों तरफ वन साइड फ्रेंच चोटी बना लें.
- * टॉप से बालों का एक सेक्शन लेकर बैक कॉम्बिंग करके थोड़ा पफ लुक दें.
- * अब फ्रेंच चोटी को पीछे लाकर एक दूसरे पर ओवरलैप करते हुए चित्रानुसार पिनअप कर लें.
- * हेयर एक्सेसरीज से डेकोरेट कर लें.



बॉलीवुड एक्ट्रेसों के पॉपुलर हेयर लुक

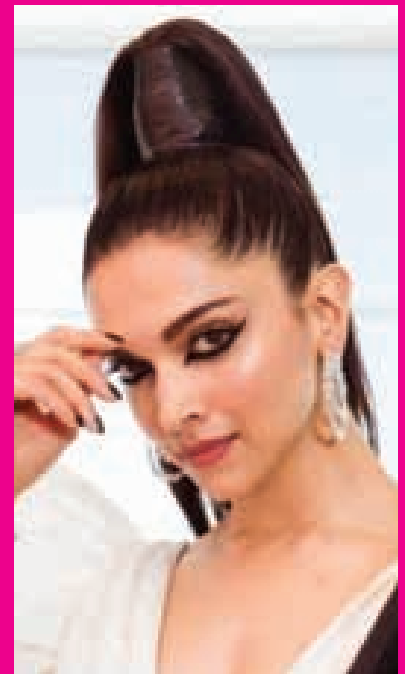
हाई फेशन पोनीटेल

- * पूरे बालों को जेल बैक लुक देते हुए एकदम हाई पोनीटेल बनाएं.
- * पोनीटेल को किसी वायर या काले धागे से थोड़ी दूर तक लपेटें (देखें फ़ोटो).
- * अब पोनीटेल से ही बालों का एक सेक्शन लेकर काले धागे पर लपेटकर धागे को कवर कर लें.
- * आप चाहें तो पतली सी चोटी गूथकर भी लपेट सकती हैं.

दीपिका पादुकोण

टॉप बन

- * आगे के बालों को एकदम फ्लैट लुक देते हुए एकदम हाई पोनीटेल बनाएं.
- * पोनीटेल के बाल को दो सेक्शन में डिवाइड करें. बैक कॉम्बिंग करें.
- * अब दोनों सेक्शन को हल्का सा ट्विस्ट करते हुए टॉप बन बना लें.



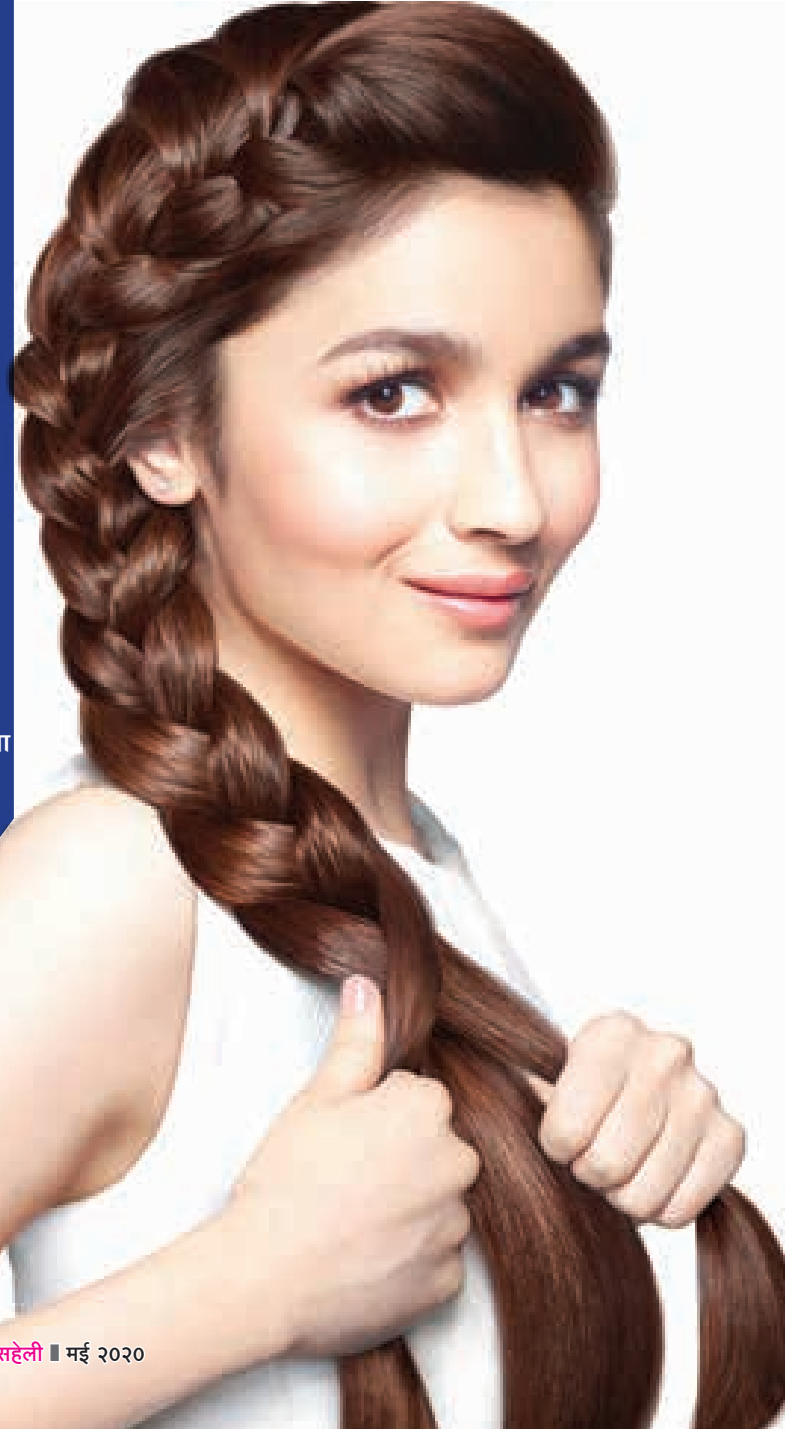
आलिया भट्ट

आलिया भट्ट भी वैसे तो हेयर स्टाइल के साथ बहुत एक्सपेरिमेंट नहीं करतीं, लेकिन कुछ खास ओकेज़न के लिए उनकी हेयर स्टाइल ट्राई की जा सकती है.



- * इवनिंग पार्टी या किसी स्पेशल ओकेज़न पर जाना हो तो आलिया भट्ट का ये साइड बन ट्राई करें.
- * आगे से साइड में मांग निकालकर बालों की एक लट अलग करें.
- * पूरे बालों की लो पोनीटेल बनाएं.
- * पोनीटेल के बालों से छोटे-छोटे सेक्शन लेकर रोल बनाते हुए बन के शैप में पिनअप करते जाएं.
- * आगे की लट को फ्लैट लुक देते हुए किनारे से रिंग बनाएं और बन पर पिनअप कर दें.

- * आलिया का ये लुक भी किसी स्पेशल ओकेज़न के लिए परफेक्ट है.
- * कान से कान तक मांग निकालकर बालों को दो सेक्शन में डिवाइड करें.
- * टॉप से बालों का एक छोटा सा सेक्शन लेकर हल्का सा पफ बनाएं. अब आगे के सेक्शन से फ्रेंच चोटी बनाएं.
- * पूरे बालों को एक कान से बाल लेकर दूसरे कान के पास वन साइड सागर चोटी बनाएं.



करीना कपूर

करीना हेयर स्टाइल के साथ ज़्यादा एक्सपेरिमेंट नहीं करतीं. उन्हें क्रिक और ईज़ी हेयर लुक पसन्द है.

फ्रंट पफ

- * पूरे बालों को टॉन्ग या कर्ल कर लें.
- * टॉप से बालों का एक सेक्शन लेकर बैक कॉम्बिंग करें और हल्का सा पफ लुक देते हुए पिनअप कर लें.
- * बाकी के कर्ल्स को यूं ही खुला छोड़ दें.

- * बालों को अच्छी तरह कॉम्ब करें.
- * हाई पोनीटेल बनाएं.
- * पोनीटेल के बालों के दो सेक्शन करें.
- * दोनों सेक्शन को ट्विस्ट करें और आपस में लपेट दें.
- * रबरबैंड से सिक्कोर कर लें.

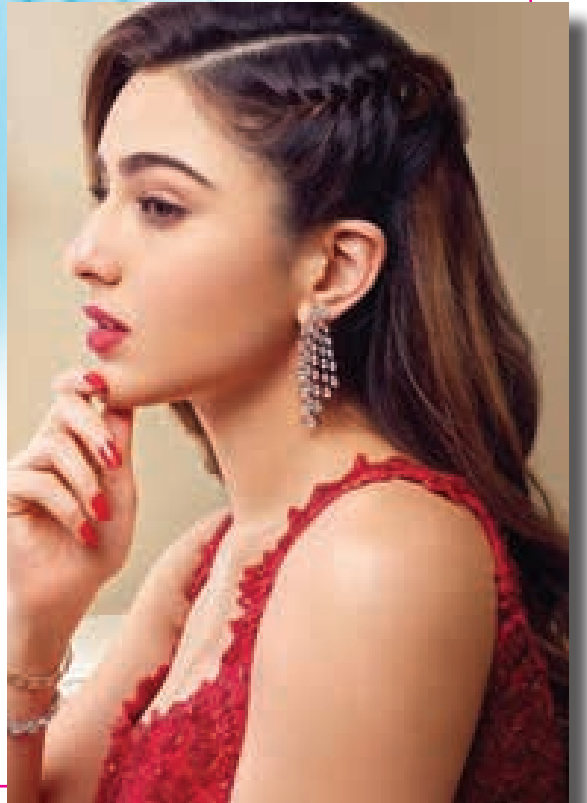
ड्राई करें फ़िल्म स्टार्स के ये यंग ईजी लुक

श्रद्धा कपूर

- * टॉप सेंटर से बालों का दो सेक्शन अलग करें.
- * दोनों सेक्शन से फ्रेंच चोटी बनाएं.
- * पूरे बालों की हाई पोनीटेल बना लें.
- * श्रद्धा कपूर का ये हेयर लुक टीनएजर लड़कियों के लिए परफेक्ट है.

सारा अली खान

- * पूरे बालों की स्ट्रेटनिंग कर लें.
- * अब साइड में पार्टिंग करते हुए कान के पास का सेक्शन अलग करें.
- * सागर चोटी बनाएं. सिर के बालों का नॉट की तरह बनाते हुए कान के पास पिन लगा दें.



दिशा पटानी

- * अच्छी तरह कॉम्ब करके पूरे बालों की कान के पास वन साइड पोनीटेल बनाएं.
- * अब एकदम पतली पतली खजूर चोटी बना लें.
- * चोटी एकदम किनारे तक गूँथें.

तापसी पन्नू

- * ये भी वन साइडेड ट्विस्टेड लुक है
- * साइड पार्टिंग करते हुए एक कान के पास से बालों का एक सेक्शन अलग करें.
- * इस सेक्शन के तीन सेक्शन करें. इन्हें ट्विस्ट करते हुए कान के पास पिनअप कर दें.
- * आप चाहें तो तीनों सेक्शन से फ्रेंच चोटी भी बना सकती हैं.
- * पूरे बालों को दूसरे कान के पास खुला ही रखें.





भावना प्रकाश

स्वयंसिद्धा

खिड़की का शीशा पोंछने के बाद भी बाहर कुछ भी स्पष्ट नहीं दिख रहा था. बस, कोहरे का समुद्र और पेड़ों की छायाकृतियां. अचानक लगा ये कोहरा है या मन का अवसाद घनीभूत हो गया है? कुछ धुंधलके और कुछ छायाकृतियां! क्या यही उपसंहार है एक अथक संघर्षपूर्ण जीवन का? छुट्टी का दिन है और नौकरानी घर का सारा काम करके जा चुकी है. कल मां ने आते ही मुझे बांहों में समेट लिया था. मन में जमे संशय को आशा की तरंगें पिघलाने लगी थीं. लगने लगा था कि शायद एक नए जीवन की शुरुआत हो, जिसमें मैं भी ढेर सारे स्नेह की अधिकारिणी बनूं. लेकिन आज वो भ्रम टूट गया. ये जानते हुए भी कि आज छुट्टी का दिन है और मैं सारा दिन घर में अकेली हूं, मां-बाबूजी सुबह-सुबह बिना बताए रात तक लौटने को कहकर कहीं निकल गए थे, मुझे मेरी तन्हाई के साथ अकेला छोड़कर.

मैंने सोफे पर पीठ टिकाकर आंखें मूंद लीं. दो आंसू आकर ओस की बूंदों की तरह ठहर गए. मैंने उन्हें पोंछने का प्रयास नहीं किया. तो क्या मां-बाबूजी मुझे अकेलेपन की खाई से निकालने नहीं, बल्कि अपने किसी काम से आए हैं? क्या जीवन का इतना लंबा अथक और अनवरत संघर्ष निरर्थक हो गया? मैं अभी भी उनके जीवन में वही स्थान रखती हूं? एक अवांछित, निरर्थक प्राणी? जिस परिचय से लड़ने में सारा जीवन लगा दिया, आज भी वही परिचय भूत की तरह सामने खड़ा है... लड़की! अवांछित! अनुपयोगी! निरर्थक!

होश संभालने के साथ ही अपना ये परिचय मिला था और इस परिचय से शीत युद्ध शुरू हो गया था. छोटे से शहर के अति साधारण परिवार में कुलदीपक के प्रयास में हुआ तीसरा और आखिरी असफल प्रयत्न मैं! जाने कितनी बार मां को रिश्तेदारों के अनेक अटपटे से सहानुभूति पूर्ण प्रश्नों के उत्तर देते सुना था कि रिद्धि

और सिद्धि के होने के बाद वे एक और असफल प्रयास कतई नहीं करना चाहते थे, इसलिए किसी बाबा की शरण ली थी. वर्षों के यज्ञ, पूजा-पाठ के बाद पूर्ण आश्वस्त होने के बाद प्रयास किया था, पर हाय रे विधि का विधान...!

बचपन से दो ही साथी थे- पढ़ाई का शौक और खुद को उपयोगी साबित करने का जुनून. मगर घर में न पढ़ाई का माहौल था और न ही मार्गदर्शन व साधन. मां को कुछ तो गृहस्थी के बोझ और अपोषित जीवन ने असमय वृद्ध कर दिया था और कुछ तीन बेटियों की उपलब्धता ने आलसी. बेटियों के विवाह की चिंताएं बाबूजी के व्यवहार में कंजूसी और चिड़चिड़ाहट बनकर बस गई थीं. रसोई के काम दीदियों ने सम्हाल लिए थे और मेरे हिस्से आए थे ऊपर के काम, जिनका न कोई समय था, न निश्चितता. उस पर बाबूजी का परिवार प्रेम. परिवार में किसी की शादी हो, कोई उत्सव हो या साल के ज़रूरी त्योहार, हम सब बाबा के आदेश पर ट्रेन में लाद दिए जाते. जितने दिन घर में बीतते, उतने दिन पढ़ाई और स्कूल का क्या होनेवाला है, यह कोई देखने-सुनने को तैयार न था. लड़कियों की पढ़ाई का भी कोई मूल्य होता है क्या? उन्हें तो विवाह के बाज़ार में अच्छा लड़का पाने के लिए सर्टिफिकेट लेना होता है और वो तो मिल ही जाएगा. इस सोच से युद्ध करके जीते बिना पढ़ाई के लिए निश्चित दिनचर्या बनाना तथा स्कूल में नियमित रहना संभव नहीं था और इसके बिना अच्छा परीक्षाफल असंभव. लेकिन असंभव को संभव बनाने का जुझारूपन ही तो मेरे जीवन की पूंजी थी और इसी जुझारूपन ने मुझे, 'लड़ाका' बना दिया.

लड़ाई और विद्रोह जैसे मेरी नियमित दिनचर्या के अंग हो गए थे. मां और दीदियों से पढ़ाई छोड़कर घर का काम न करने के लिए और बाबूजी से कभी स्कूल के दिनों में 'घर' न जाने के लिए, तो कभी अपनी या दीदियों की ख्वाहिशों या ज़रूरतों के लिए पैसे निकलवाने के लिए. कई बार मैं जीत भी जाती, पर कई बार मेरी एक न चलती. तभी रिंतु मैम कक्षा अध्यापिका के रूप में मिलीं. अति ममतामई और सहयोगी. एक बार जब बाबा के यहां से लौटने पर उन्होंने अनुपस्थित रहने का कारण पूछा, तो आत्मीयता का प्यासा बालमन फूट-फूटकर रो पड़ा. उन्होंने मुझे गले से लगा लिया और सांत्वना देने के बाद प्यार से समझाया, "जानती हो, तुम्हारे नाम का मतलब क्या है? स्वयं का मतलब है खुद से और सिद्धा का मतलब है सार्थकता सिद्ध करनेवाला. मेरा विश्वास और आशीर्वाद है कि तुम एक दिन अपनी सार्थकता अवश्य सिद्ध करोगी और अपने नाम 'स्वयंसिद्धा' को चरितार्थ करोगी." मेरे जुझारूपन का प्रतिफल मेरे परीक्षाफल में दिखाई पड़ने लगा, तो उपेक्षाएं सहयोग में बदलने लगीं. मुझे घरेलू कार्यों से छुट्टी मिलने लगी और मां-बाबूजी हमें छोड़कर बाबा के यहां जाने लगे. कभी दीदियों के साथ, तो कभी मैं अकेले घर पर रुक जाती.

हालांकि आसान ये भी नहीं था. अकेले रुकने के दिनों में खुद का खाना बनाना, सारा काम करना और अपने भीतर के डर और



बाहरी हमले की संभावनाओं से जूझते हुए दिन बीतते. विषम माहौल में अध्ययन की दिनचर्या निश्चित करने का संघर्ष वैसा ही था, जैसे कोई योद्धा युद्ध के बीच अपने हथियार तराशने के लिए समय निकालता है.

रात को नींद न आती तो पढ़ने बैठ जाती और सारी-सारी रात पढ़ा करती. रिंतु मैम ऐसे दिनों में रोज़ एक बार मेरा हाल ज़रूर पूछतीं, उनकी कक्षा कब की पीछे छूट गई थी, पर पढ़ाई में मार्गदर्शन देने में उन्होंने मेरा साथ कभी नहीं छोड़ा. जब कभी मैं अपनी स्थितियों को लेकर मायूस होती, वो मेरा आत्मबल बढ़ाते हुए कहतीं, "ये विषम परिस्थितियां तुम्हें हर तरह से आत्मनिर्भर बनाने के ईश्वरीय उपकरण हैं. बेटा, अनुभव के आधार पर कह रही हूं कि कई बार महिलाओं की आर्थिक आत्मनिर्भरता अकेले न रह सकने की आत्मनिर्भरता के अभाव में निरर्थक सिद्ध हो जाती है. इन परिस्थितियों को स्वयं को आत्मविश्वास से युक्त पूर्ण व्यक्तित्व बनाने का साधन बनाओ."

दीदी को फल-संरक्षण का कोर्स करने की बेहद इच्छा थी, पर बाबूजी से कहने की हिम्मत न थी. बेटियों के विवाह के लिए जी तोड़ मेहनत करके लाखों जमा करनेवाले बाबूजी से पढ़ाई या अन्य किसी शौक के लिए एक पाई भी निकलवा पाना हमेशा से टेढ़ी खीर थी. उनसे अगर कोई लड़ सकता था, तो वो मैं थी और कई बार

लड़कर जीती भी थी, तो मोर्चा शुरू हो गया. आखिर बाबूजी को फीस देनी पड़ी, पर नतीजा ये निकला कि मेरी गणित की कोचिंग के लिए उन्होंने साफ़ मना कर दिया. शुक्र था कि ट्यूशन से गणित की कोचिंग की फीस का इंतज़ाम हो गया. पड़ोसी शैल आंटी के पति ज्यादातर दूर पर रहते थे. बच्चे को स्कूल छोड़ने जाना और बिजली का बिल इत्यादि जमा कराने के छोटे-मोटे काम उनके लिए उतनी ही बड़ी समस्या थे, जितनी मेरे लिए कोचिंग जाने का साधन ढूँढना. ज़रूरतमंदों में अनुबंध आसानी से हो जाते हैं, इसलिए मुझे उनकी पुरानी स्कूटी मिल गई और कोचिंग की समस्या हल हो गई थी. शुरू में दीदियों और मां ने मेरा नाम 'लड़ाका' रखा था, जो समय के साथ बदलकर 'क्रांतिवीर' कर दिया. उन्हें समझ में आ गया था कि मेरी लड़ाई केवल अपने लिए नहीं थी.

इंटर अच्छे अंकों में उत्तीर्ण कर लिया, पर ये समझ में आ गया था कि न तो मैं इतनी मेधावी हूँ कि प्रतियोगी परीक्षाएं बिना किसी कोचिंग के मार्गदर्शन के निकाल सकूँ और न ही अपनी रुचि या प्रतिभा को लेकर मेरे मन में कोई स्पष्ट मार्ग है. तो आगे? तभी बड़ी दीदी की शादी में एक चाची आईं. वो एक फर्म में कार्यरत थीं. नौकरीवाली होने के कारण परिवार में उनका दबदबा था और उनके ज्ञान और मितभाषिता से मैं प्रभावित भी थी. उन्होंने मुझे साथ ले जाकर प्रतियोगी परीक्षाओं की कोचिंग में प्रवेश दिलाने और स्नातक प्राइवेट कराने का प्रस्ताव रखा. मां-बाबूजी को भला क्या आपत्ति हो सकती थी? मैं चाची के साथ आईं, पर जल्द ही समझ में आ गया कि उन्हें एक विश्वसनीय मैनेजर की ज़रूरत थी, जिसके भरोसे बच्चों और नौकरानी को घर में छोड़ा जा सके. मुझे मेरी ज़िम्मेदारियां सस्नेह समझा दी गईं. हालांकि चाचा-चाची का व्यवहार अतिशय नम्र था और मेरी कोचिंग, पढ़ाई के अन्य खर्चों तथा विभिन्न प्रवेश परीक्षाओं के फॉर्म आदि का खर्चा भी वो सहर्ष उठा रहे थे. उनसे मार्गदर्शन भी मिल रहा था, पर ये सब हाउसकीपर की इस अव्यक्त नौकरी का वेतन है, ये बिन कहे ही बता दिया गया था. इस नौकरी के साथ प्रतियोगिता की पढ़ाई करना कोई हंसी-खेल न था, पर मैंने ज़िंदगी से हंसी-खेल होने की उम्मीद ही कब की थी. एक बार फिर मेरे जुझारूपन ने इन सब के बीच अध्ययन की दिनचर्या सुनिश्चित करने का रास्ता वैसे ही निकाला जैसे पहाड़ी सरिता चट्टानों के बीच से अपना मार्ग निकालती है.

चार साल बाद जब बैंक में क्लर्क बनकर उनका घर छोड़कर आईं, तो लगा खुले आकाश में सांस ली है. अब मैं न केवल हर तरह से आत्मनिर्भर थी, बल्कि श्रम की अभ्यस्त भी थी. अपनी सार्थकता प्रमाणित करने के गर्व भरे मन के साथ पहला वेतन लेकर घर पहुंची, तो यहां रिद्धि दीदी को देखकर पहली कमाई का आनंद विषाद में बदल गया. सूजे हुए मुंह और हाथ-पैरों पर अत्याचारों के निशान, गोद में सहमी हुई बेटी. आभास तो उनसे पहले मिलने पर भी होता था कि वो दुखी हैं, पर अब की तो... सिद्धि दीदी की हालत भी कुछ ख़ास अच्छी नहीं थी. जाने कितने लड़कों से रिजेक्ट होने

के बाद बमुश्किल इस बार उनकी शादी तय होनेवाली थी कि बात लेन-देन पर अटक गई थी.

“आपने मेरी शादी के लिए भी तो जोड़ा है. वो पैसे मिलाकर शादी कर दीजिए और मेरी चिंता छोड़ दीजिए. मैं स्वयंसिद्धा हूँ, अपना इंतज़ाम खुद कर सकती हूँ.”

पूर्ण आत्मविश्वास के साथ मैंने बात खत्म की और साथ ही रिद्धि दीदी को अपने साथ ले जाने का फ़ैसला भी सुना दिया. दीदियों की नज़रों में उस दिन उनसे आठ वर्ष छोटी बहन अचानक उनसे बड़ी हो गई थी.

सिद्धि दीदी का ब्याह हो गया और रिद्धि दीदी को अपनी शर्तों- बच्ची की कस्टडी, दहेज में दिए गए कैश और सामान की वापसी के साथ तलाक़ मिल गया. तलाक़ दिलाने और उनका अपना फल संरक्षण का व्यवसाय स्थापित करवाने का संघर्ष मेरा था, तो इन उपलब्धियों पर आत्मसंतोष भी शायद मुझे ही सबसे अधिक मिला था. हमारे प्रसन्न और आत्मसम्मान युक्त जीवन मुझे मेरी उपयोगिता का बोध कराते और मुझे लगता कि हमने समाज से चल रही जंग जीत ली है. शुरू में हमसे सहानुभूति जतानेवाले लोग अब हमसे घनिष्ठता बढ़ाने के इच्छुक रहने लगे थे और बात-बात पर विधि का विधान कहकर ठंडी सांस छोड़नेवाली मां खुद को भाग्यशाली घोषित करने लगी थीं.

मां की तबीयत अक्सर ख़राब रहने लगी थी और काम करने की आदत छूट चुकी थी. उन्हें एक बेटी की कमी हमेशा खलती थी. मैं डिपार्टमेंटल परीक्षाएं उत्तीर्ण करते हुए रीजनल मैनेजर बन गईं और मेरी नौकरी हर कुछ समय पर स्थानांतरण की तरह हो गई, तो मां को दीदी को अपने पास बुलाने का बहाना मिल गया. दीदी और उसकी बेटी चली गईं, तो पता चला कि सारे सुख-वैभव और आत्मनिर्भरता होने के बावजूद अकेलेपन की खलिश क्या होती है. अब नज़र ने परिचितों और दोस्तों को उस नज़र से परखना शुरू किया, तो किसी को अपनी आकांक्षाओं पर खरा नहीं पाया. किसी में कुछ कमी थी और किसी में कुछ. तो किसी को मुझमें कमी दिखती थी. कुछ दिनों की दोस्ती के बाद मेरा सबसे किसी न किसी बात पर टकराव या असहमति हो ही जाती. इसी तरह समय मुट्ठी में बंद रेत की तरह फिसलता रहा. बहुत किस्म के खट्टे अनुभवों के बाद राहुल से मुलाकात हुई, जो जल्द ही दोस्ती, फिर आकर्षण और फिर प्यार में बदल गई. मैं शुरू से जानती थी कि वो शादीशुदा है और उसका अपनी पत्नी से तलाक़ के लिए मुकदमा चल रहा है. मगर वो फाइनल हियरिंग के बाद जब मेरे पास आया, तो उसका चेहरा देखकर धक्का लगा. “हमने बच्चों की ख़ातिर तय किया है कि हम तलाक़ नहीं लेंगे.” उसने बिना किसी भूमिका के कहा. बहुत देर तक हम दोनों मौन बैठे रहे, फिर मैं उठने लगी, तो उसने मेरा हाथ पकड़ लिया. “क्या तुम मेरे साथ लिव-इन रिलेशनशिप में...” मैंने वितृष्णा से उसका हाथ झटक दिया.

वो चला गया और मेरा खालीपन एक कचोट बनकर दिल में

धंसता चला गया। इस धक्के से दिल कुछ ऐसा टूटा कि शादी के नाम से चिढ़ हो गई। कुछ दिन मन बहुत अनमना-सा रहा, फिर धीरे-धीरे मैंने अकेले खुश रहना सीख लिया, अपनी अर्जित आर्थिक सम्पन्नता और सामाजिक सम्मान से अकेलेपन को भरना सीख लिया। मां से फोन पर बात होती तो वो रोज़ एक ही बात पूछतीं, “शादी कब करोगी?” और एक दिन मैंने उनसे कह ही दिया, “मुझे शादी नहीं करनी। अगर मेरे एकाकीपन की ही चिंता है, तो तुम लोग ही आ जाओ।”

और मां-बाबूजी आ गए थे। पर वो गए कहां? अतीत की लहरों में खोए कब शाम हो गई थी, पता ही नहीं चला। इतने में घंटी बजी। दरवाज़ा खोला, तो मां-बाबूजी को खड़े पाया। वे बहुत थके हुए-से थे, पर उनके चेहरों पर उत्साह था। बाबूजी ने अंदर आते ही पेटिस और पेस्ट्री का पैकेट मेरी ओर बढ़ा दिया, “तुझे बहुत पसंद है न?” मेरा मुंह आश्चर्य से खुला रह गया। पनीर पेटिस और पेस्ट्री पर होनेवाले ‘अपव्यय’ के लिए बाबूजी से जाने कितनी बार झड़प हुई थी मेरी।

मैं चाय बनाकर लाई, तो बाबूजी टैब पर कुछ कर रहे थे। “आपने टैब सीख लिया बाबूजी?” मैंने उत्साह से पूछा। “जिसकी बेटी इतनी लायक हो कि अपने बाबूजी को टैब खरीदकर दे सकती हो, वो टैब सीख भी नहीं सकता क्या?” बाबूजी के चेहरे पर प्रसन्नता थी। बाबूजी और मेरी तारीफ़? मेरा मुंह आश्चर्य से खुला रह गया। “तू चाय पी ले, फिर दिखाता हूँ कि मैंने टैब का क्या-क्या उपयोग सीखा है।”

चाय पीने के बाद मैंने बाबूजी का टैब पर किया काम देखा। “विभिन्न मेट्रोमोनियल से छांटकर लगभग पांच लड़कों का पूरा परिचय डाउनलोड किया हुआ था। मैंने इन सबसे ई-कंवर्सेशन किया है। अपने तरीकों से क्रॉस चेक भी किया है। इनमें किसी धोखाधड़ी की संभावना नहीं है। तेरा बायोडेटा और फोटो इन्हें पसंद है। और देख ये लड़का, ये इसी शहर में है। उसी से मिलने गए थे हम। बड़े अच्छे लोग हैं। बड़ी आत्मीयता से मिले...”

बाबूजी अपनी लय में बोलते जा रहे थे और मेरा पारा चढ़ता जा रहा था। “शादी, शादी, शादी!” आखिर मैंने बात काट दी, “क्यों मैं अपने द्वारा अर्जित उपलब्धियों का, अपने सुख-वैभव का भोग करके अकेले खुश नहीं रह सकती? इतना कुछ पाकर भी अगर जीवन एक पुरुष के साथ का मोहताज है, तो ऐसे सशक्तिकरण से फ़ायदा? और फिर आप लोग मेरे अकेलेपन के साथी क्यों नहीं बन सकते?”

“और अगर इतनी शिक्षा और व्यावहारिक आत्मनिर्भरता के बावजूद मन एक धक्के से दुखी होकर पूर्वाग्रह पाल ले और समाज की गलतियों की सज़ा खुद को देने लगे, तो ऐसी शिक्षा का फ़ायदा?” बाबूजी ने आंखें मुझ पर गड़ा दीं।

“तुम ठीक कहती हो बेटा, तुमने अपने

नाम को चरितार्थ कर दिया है। तुम्हारा जीवन पुरुष के साथ का मोहताज कतई नहीं है。” बाबूजी का स्वर हमेशा की तरह ऊंचा न होकर शांत था और मां ने मेरा हाथ अपने हाथों में ले लिया था। उनकी आंखों में पूरी बात सुन लेने का अनुरोध था। उनकी स्नेहिल तरलता ने मेरे गुस्से की आग पर जैसे पानी डाल दिया। मैं सुनने लगी।

“लेकिन बेटा, मोहताज होने में और ज़रूरतमंद होने में फ़र्क है। सच इतना एकपक्षीय नहीं होता। तुम पुरुष के साथ के बिना भी जी सकती हो। ये तुम्हारी काबिलीयत है, जो सच है। लेकिन एक जीवनसाथी के साथ तुम अधिक खुशी से जीवन व्यतीत करोगी, ये उस सच का दूसरा पहलू है。”

“बेटा, अगर बात तुम्हारे एकाकीपन को भरने की है, तो हम हमेशा तुम्हारे साथ हैं, पर हम कितने दिनों के हैं? हमारी मृत्यु के बाद अकेलेपन का तीर वैसे ही कलेजे में धंस जाएगा, जैसे रिद्धि के मेरे पास आने के बाद... मैंने रिद्धि को ये सोचकर तुझसे अलग किया था कि तू इस बात को खुद ही समझ ले。”

मैं आज मां-बाबूजी का एक नया ही रूप देख रही थी। वो मेरे बारे में भी सोचते रहे थे?

“बेटा, कई बार हम साधन को ही साध्य बना लेते हैं, रास्ते को ही मंज़िल समझ लेते हैं। बहुत-सी लड़कियां आज ये गलती कर रही हैं。” बाबूजी को इतनी गंभीर बातें करते मैंने कभी नहीं सुना था। मैंने उनकी बातों का अर्थ समझने की कोशिश में अपनी निगाह उन पर गड़ा दी।

“खुद को हर प्रकार से आत्मनिर्भर बनाना एक सुंदर जीवन पाने के लिए चुना गया रास्ता है, मंज़िल नहीं। खुद को पुरुष के बिना जीने में समर्थ साबित करके तुम पुरुष समाज से उपेक्षित होने का बदला ले रही हो, जिसकी कोई ज़रूरत है नहीं। मैं ये कतई नहीं कह रहा कि शादी ज़रूरी है। मैं बस इतना कह रहा हूँ कि अब क्रांति की तुम्हारे जीवन में आवश्यकता नहीं है मेरी क्रांतिवीरा。”

मां-बाबूजी की आंखों में अपने लिए चिंता देखकर मेरी आंखों से खुशी के आंसू बह निकले। ठीक ही तो कह रहे थे वे। मैं खुद को एक सशक्त और महत्वपूर्ण व्यक्ति प्रमाणित कर चुकी थी, अब समय जंग का नहीं, जंग से अर्जित सुखों के उपभोग का था। मैंने बाबूजी के हाथों से टैब ले लिया।



इंस्टेंट लॉकडाउन रेसिपीज़

आलू मटर पेटिस

सामग्री: २ कप हरी मटर (उबली हुई), ४ आलू (उबले और कट्टकस हुए), अदरक का एक टुकड़ा (कट्टकस हुआ), ३ हरी मिर्च (कटी हुई), १ टीस्पून जीरा पाउडर, नमक स्वादानुसार, तेल (सैंकने के लिए), ३/४ कप ब्रेड का चूरा, १ टीस्पून कॉर्नफ्लोर.

विधि: बाउल में हरी मटर, आलू, अदरक, हरी मिर्च जीरा पाउडर, नमक, कॉर्नफ्लोर और आधा ब्रेड का चूरा मिक्स करें. हथेलियों पर थोड़ा-सा तेल लगाकर इस मिश्रण से मीडियम साइज की टिक्की बनाएं और ब्रेड के चूरे में अच्छी तरह लपेट लें. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर टिक्कियों को दोनों तरफ सुनहरा होने तक सैंक लें. हरी चटनी और इमली-खजूर की चटनी के साथ सर्व करें.



वेज कबाब

सामग्री: ३ आलू, ५ फ्रेंच बीन्स, १ गाजर, फूलगोभी के ७-८ टुकड़े, आधा कप हरी मटर, ३ टेबलस्पून स्वीट कॉर्न, नमक रस्वादानुसार, १/४ कप कॉर्नफ्लोर, ३/४ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, आधा-आधा टीस्पून लहसुन-अदरक का पेस्ट, गरम मसाला पाउडर और अमचूर पाउडर, १/४ टीस्पून जीरा पाउडर, २-२ टेबलस्पून ब्रेड का चूरा, हरा धनिया और पुदीने के पत्ते, १ टीस्पून कसूरी मेथी, सेंकने के लिए तेल.

विधि: कुकर में आधा कप पानी, नमक और सारी सब्जियां डालकर १ सीटी आने तक पकाएं. पानी निथारकर सब्जियों को अलग कर लें. बाउल में निथारी हुई सब्जियां और अन्य सभी सामग्रियों (सेंकने के तेल छोड़कर) को मिलाकर गूंध लें और मीडियम साइज के कबाब बनाएं. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर कबाब को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.



चटपटी आलू चाट

सामग्री: ५ आलू (उबले व बड़े टुकड़ों में कटे हुए), १ टीस्पून साबूत जीरा, आधा टीस्पून गरम मसाला पाउडर, आधा टीस्पून भुना हुआ जीरा पाउडर, तेल आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार.

हरी चटनी के लिए: १ कप हरा धनिया, आधा कप पुदीना, ५ हरी मिर्च, अदरक का एक छोटा टुकड़ा, एक नींबू का रस, १ टेबलस्पून मूंगफली, आधा टीस्पून शक्कर, नमक स्वादानुसार.

गार्निशिंग के लिए: अनार के थोड़े-से दाने, थोड़ी-सी बारीक सेव, चाट मसाला स्वादानुसार, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ).

विधि: चटनी बनाने के लिए: मिक्सर में चटनी बनाने की सारी सामग्री और थोड़ा-सा पानी डालकर पीस लें.

चाट के लिए: पैन में तेल गरम करके साबूत जीरे का छौंक लगाएं. उबले हुए आलू और नमक डालकर सुनहरा होने तक भून लें. जीरा पाउडर और गरम मसाला पाउडर मिलाकर आंच से उतार लें. ठंडा होने पर सर्विंग डिश में भुने हुए आलू और स्वादानुसार हरी चटनी डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. सेव और अनार के दानों से गार्निश करें. चाट मसाला और हरा धनिया बुरककर सर्व करें.



पोटैटो-चीज़ क्रोकेट्स

सामग्री: ४ आलू (उबले और कद्दूकस किए हुए), आधा कप प्रोसेस्ड चीज़ (कद्दूकस किया हुआ), १ प्याज़ (बारीक कटा हुआ), २ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), आधा टीस्पून रेड चिली पाउडर, नमक स्वादानुसार, आधा कप ब्रेड का चूरा, १/४ कप कॉर्नफ्लोर, तलने के लिए तेल आवश्यकतानुसार.

विधि: तलने के लिए तेल और थोड़ा-सा कॉर्नफ्लोर छोड़कर बची हुई सारी ग्री को एक बाउल में अच्छी तरह मिलाएं. इस मिश्रण से मीडियम साइज़ की टिक्की बनाएं. बचे हुए कॉर्नफ्लोर में इन टिक्कियों को अच्छी तरह से लपेट लें और गरम तेल में सुनहरा होने तक तल लें. गरम-गरम क्रोकेट्स को टोमैटो केचअप के साथ सर्व करें.



इंस्टेंट पोहा बॉल्स

सामग्री: सवा कप पोहा (भिगोया हुआ), २ आलू (उबले हुए), २ टेबलस्पून हरा धनिया (कटा हुआ), २-३ हरी मिर्च (कटी हुई), १ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, आधा-आधा टीस्पून शक्कर, साबूत जीरा और नीबू का रस, नमक स्वादानुसार, तलने के डलिए तेल.

विधि: तलने के लिए तेल को छोड़कर सारी सामग्री को बाउल में मिलाकर मीडियम साइज के बॉल्स बनाएं. कड़ाही में तेल गरम करके सभी बॉल्स को सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी और टोमैटो सॉस के साथ गरम-गरम सर्व करें





ब्रेड बम

सामग्री: ब्रेड के ४ स्लाइस (किनारे कटे हुए), ३-४ आलू (उबले और मैश किए हुए), २ टेबलस्पून मैदा, १ प्याज़ (कटा हुआ), १ शिमला मिर्च (कटी हुई), २-२ टेबलस्पून टोमैटो सॉस और गाजर (कद्दूकस की हुई), नमक स्वादानुसार, ३ हरी मिर्च (कटी हुई), १/४-१/४ टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और हल्दी पाउडर, तलने के लिए तेल.

विधि: पैन में १ टीस्पून तेल गरम करके हरी मिर्च, प्याज़, शिमला मिर्च और नमक डालकर भून लें. प्याज़ के सुनहरा होने पर गाजर और सारे पाउडर मसाले मिलाकर पकाएं. मैश किए आलू और टोमैटो सॉस डालकर १ मिनट तक पकाएं. आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रखें. ब्रेड को पानी में डुबोकर निचोड़ लें, ताकि एक्स्ट्रा पानी निकल जाए. ब्रेड के बीच में आलूवाला मिश्रण रखकर बॉल्स बनाएं. इन बॉल्स को सूजी में लपेट लें. एक बाउल में मैदा और थोड़ा-सा पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं. ब्रेड बम को मैदे के घोल में डुबोकर दोबारा सूजी में लपेटें. कड़ाही में तेल गरम करके ब्रेड बम को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

क्रिस्पी पोटैटो स्टिक्स

सामग्री : ४ आलू (छिलके निकालकर ४ इंच की लम्बाई में कटे हुए), १/४ कप कॉर्नफ्लोर, आधा कप मैदा, आधा कप ब्रेड का चूरा, नमक, लाल मिर्च पाउडर और कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार, १ टेबलस्पून लहसुन का पेस्ट, तलने के लिए तेल.

विधि: पैन में आवश्यकतानुसार पानी डालकर गरम करें. पानी के उबलने पर पोटैटो स्टिक्स को ५ मिनट तक ढंककर ब्लांच करें. आंच से उतारकर पानी निथार लें और ठंडा होने के लिए रखें. बाउल में मैदा, कॉर्नफ्लोर, लहसुन का पेस्ट, नमक, कालीमिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं. पोटैटो स्टिक्स को घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे में अच्छी तरह लपेट लें. कड़ाई में तेल गरम करके पोटैटो स्टिक्स को धीमे आंच पर सुनहरा होने तक लें. टोमैटो सॉस के साथ गरम-गरम सर्व करें.



पोटैटो सेमोलिना बाइस्स

सामग्री: आधा कप सूजी, १/४-१/४ कप प्याज़ और गाजर (दोनों बारीक कटे हुए), हरी मटर और फ्रेंच बींस, ३ कप पानी, नमक स्वादानुसार, १ कप उबले हुए आलू, ३ हरी मिर्च, २-२ टेबलस्पून हरा धनिया, पुदीने के पत्ते और कढ़कस किया हुआ चीज़, तेल आवश्यकतानुसार.

विधि: पैन में १ टेबलस्पून तेल गरम करके सभी सब्जियों को नरम होने तक भून लें. इसमें आधा कप सूजी डालकर सब्जियों के साथ धीमी आंच पर भून लें. ५ मिनट बाद ढाई कप पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. सब्जियों और सूजी के पकने पर आंच बंद कर दें. ठंडा होने पर उबले आलू, हरी मिर्च, हरा धनिया, पुदीना और चीज़ डालकर अच्छी तरह मिलाएं. मोटी लोई लेकर बटर पेपर के ऊपर रखकर मोटी रोटी जैसा बेलकर फ्रिज में ३० मिनट सेट होने की लिए रखें. २ द २ के स्क्वायर शेप में काट लें. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर स्क्वायर को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेक लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.



सूजी-कॉर्न बॉल्स

सामग्री: १ कप सूजी, ३/४ कप स्वीट कॉर्न (दरदरे पिसे हुए), १ शिमला मिर्च (कटी हुई), आधा टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, १ टीस्पून कुटी हुई लाल पाउडर, २ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), १/३ कप चीज़ (छोटे-छोटे क्यूब्स में कटे हुए), १ कप दूध, डेढ़ कप पानी, १/३ कप मैदा, १ कप ब्रेड का चूरा, तलने के लिए तेल.

विधि: पैन में तेल गरम करके हरी मिर्च और सूजी को धीमे आंच पर ५ मिनट तक भून लें. शिमला मिर्च, पीसे हुए कॉर्न, सारे पाउडर मसाले, नमक, दूध और पानी मिलाकर पकाएं। लगातार चलाते रहें, ताकि गुठलियां न बने. गाढ़ा होने तक पकाएं. आंच से उतारकर ठंडा होने दें. एक दूसरे बाउल में मैदा, कालीमिर्च पाउडर, नमक और पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं. चिकनाई लगे हाथों से सूजीवाले मिक्सचर को हथेलियों पर फैलाएं और बीच में १ चीज़ क्यूब्स रखकर अच्छी तरह बंद कर दें. ब्रेड के चूरे में लपेटकर मैदा के घोल में डुबोएं. दोबारा ब्रेड के चूरे में लपेट लें. कड़ाही में तेल गरम करके इन बॉल्स को सुनहरा होने तक तल लें. टोमैटो सॉस के साथ गरम-गरम सर्व करें.



क्रंची सेमोलिना फिंगर्स

सामग्री: १ कप सूजी, आधा कप दही (पानी निथारा हुआ), २ आलू (उबले और मसले हुए), आधा-आधा टीस्पून जीरा पाउडर, चाट मसाला, कालीमिर्च पाउडर और अदरक का पेस्ट, ३ हरी मिर्च का पेस्ट, १/४ कप कॉर्नफ्लोर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

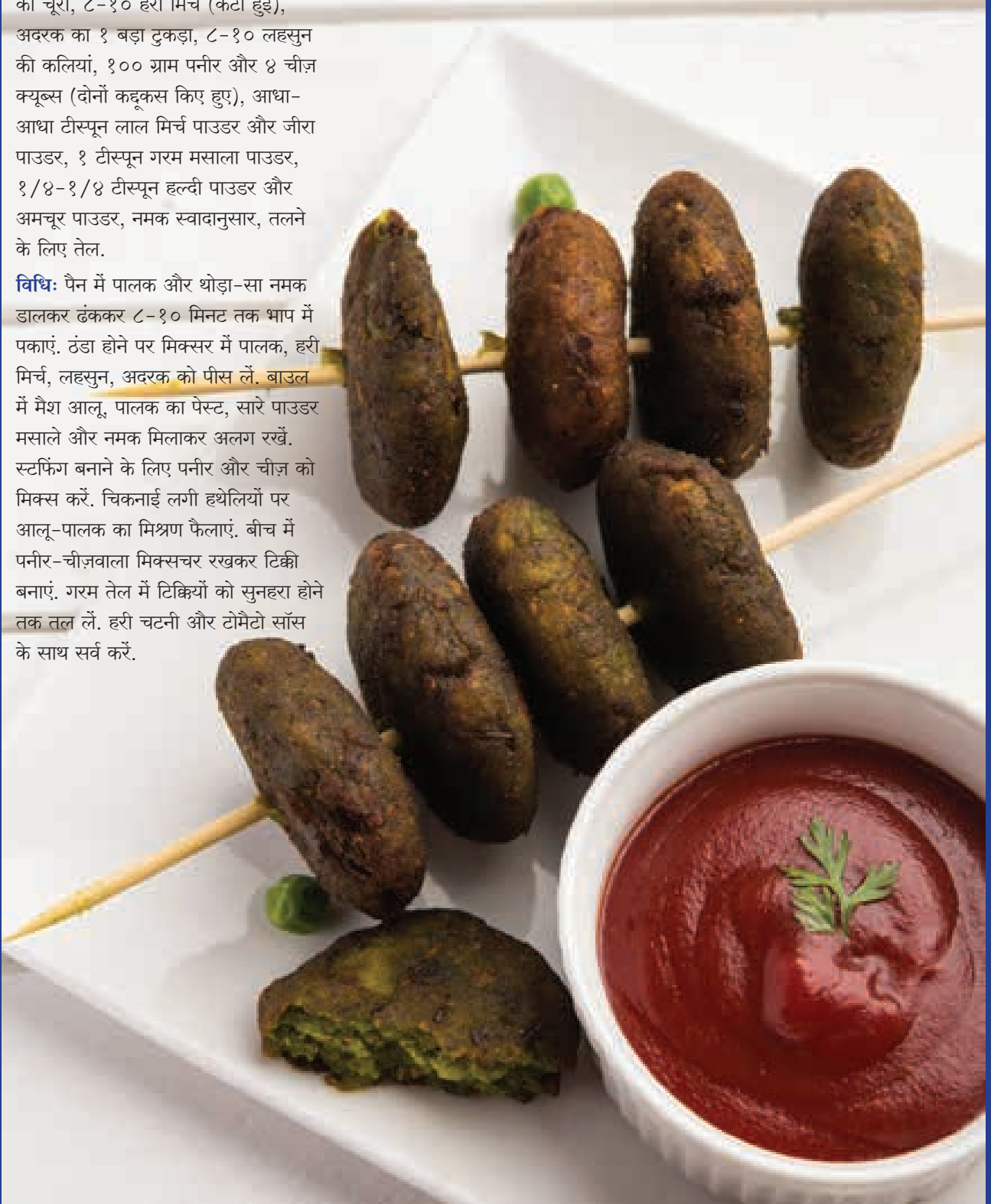
विधि: पैन में सूजी को रंग बदलने तक भून लें, ताकि उसका कच्चापन ख़त्म हो जाए. बाउल में सूजी और दही को अच्छी तरह मिक्स करके २०-२५ मिनट तक ढंककर रखें. तेल और कॉर्नफ्लोर को छोड़कर बची हुई सारी सामग्री को बाउल में मिलाएं. हाथों पर थोड़ा-सा तेल लगाकर मिक्सचर को गूंध ले. ध्यान रखें मिक्सचर ज्यादा गीला नहीं हो, वरना फिंगर्स नहीं बनेंगे. चिकनाई लगे हाथों से थोड़ा-थोड़ा मिक्सचर लेकर लंबे-लंबे फिंगर्स बनाएं और कॉर्नफ्लोर में लपेट लें. कड़ाही में तेल गरम करके इन फिंगर्स को धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें.



पालक-पनीर टिक्की

सामग्री: टिक्की के लिए: ३ कप पालक, ४ आलू (उबले और मैश किए हुए), ६ ब्रेड का चूरा, ८-१० हरी मिर्च (कटी हुई), अदरक का १ बड़ा टुकड़ा, ८-१० लहसुन की कलियां, १०० ग्राम पनीर और ४ चीज़ क्यूब्स (दोनों कट्टकस किए हुए), आधा-आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और जीरा पाउडर, १ टीस्पून गरम मसाला पाउडर, १/४-१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर और अमचूर पाउडर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

विधि: पैन में पालक और थोड़ा-सा नमक डालकर ढंककर ८-१० मिनट तक भाप में पकाएं. ठंडा होने पर मिक्सर में पालक, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक को पीस लें. बाउल में मैश आलू, पालक का पेस्ट, सारे पाउडर मसाले और नमक मिलाकर अलग रखें. स्टर्फिंग बनाने के लिए पनीर और चीज़ को मिक्स करें. चिकनाई लगी हथेलियों पर आलू-पालक का मिश्रण फैलाएं. बीच में पनीर-चीज़वाला मिक्सचर रखकर टिक्की बनाएं. गरम तेल में टिक्कियों को सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी और टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें.





पोटैटो नगेट्स

सामग्री: डेढ़ कप आलू (उबले और मैश किए हुए), आधा-आधा कप प्रोसेस्ड चीज़ (कहूकस किया हुआ) और ब्रेड का चूरा, २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, १ टेबलस्पून रेड चिली फ्लेक्स, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

विधि: तलने के लिए तेल को छोड़कर बची हुई सारी सामग्री को मिलाएं. ढंकरकर ३० मिनट तक फ्रिज में रखें. बाद में मोटी लोई लेकर रोल बनाएं. डेढ़ इंच मोटे टुकड़ों में काटकर गर्म तेल में सुनहरा होने तक तल लें. टोमैटो केचअप के साथ सर्व करें.



हेल्दी सोया पेटिस

सामग्री: १ कप सोया ग्रेन्युल्स, ३ आलू (उबले व मैश किये हुए), १/४-१/४ कप ब्रेड का चूरा और दूध, १ टेबलस्पून प्याज़ (कटा हुआ), १ टीस्पून भुना हुआ जीरा पाउडर, १/४-१/४ टीस्पून चाट मसाला और लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, थोड़ा-सा तेल.

विधि: सोया ग्रेन्युल्स को ३० मिनट तक गुनगुने पानी में भिगोकर रखें. मिक्सर में सोया ग्रेन्युल्स और दूध डालकर दरदरा पीस लें. इस पेस्ट में ब्रेड का चूरा और तलने के तेल को छोड़कर बची हुई सारी सामग्री मिलाएं. चिकनाई लगे हाथों से मिक्सचर से मीडियम साइज की टिकी बनाएं और ब्रेड के चूरे में अच्छी लपेट लें. प्रीहीट ओवन में ३५० डिग्री से. पर सुनहरा होने तक बेक करें. हरी चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें.

नोट: नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर टिकियों को सेंक भी सकते हैं.



पोटैटो बटन

सामग्री: ५ आलू (उबले और मैश किए हुए), १ कप सूजी, आधा-आधा कप लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला पाउडर, अमचूर पाउडर, कालीमिर्च पाउडर और अजवायन, १-१ टीस्पून चाट मसाला और काले तिल, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

विधि: कड़ाही में डेढ़ कप पानी गरम करें. हल्का गरम होने पर १/४ टीस्पून नमक, २ टीस्पून तेल, सूजी और अजवायन डालें. जब सूजी पानी सोख लें, तो आंच बंद कर दें. १० मिनट तक ढंककर अलग रखें. जब सूजी ठंडी हो जाए, तो उसमें २ टीस्पून तेल डालकर अच्छी तरह से मसल लें. ५-७ मिनट तक गूंधने के बाद मैश किए आलू, नमक, सारे पाउडर मसाले डालकर गूंध लें. मिक्सचर में चिपचिपाहट नहीं होनी चाहिए. अगर चिपचिपापन लगे, तो थोड़ा तेल डालकर गूंध लें. मोटी लोई लेकर बेल लें. गोल शेषवाले कटर से काट लें. ऊपर-से थोड़े से काले तिल बुरकें. कड़ाही में तेल गरम करके पोटैटो बटन को धीमे आंच पर सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी और टोमैटो केचअप के साथ सर्व करें.



वेज पोहा कटलेट

सामग्री: २ कप पोहा, २ आलू (उबले और मैश किए), २ प्याज़, २ हरी मिर्च, १ शिमला मिर्च और आधा कप हरा धनिया (सभी बारीक कटे हुए), १ गाजर (कट्टूकस की हुई), १ -१ टेबलस्पून धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर और चाट मसाला, २ टेबलस्पून मैदा, नमक स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल.

विधि: पोहे में थोड़ा-सा पानी छिड़ककर १० मिनट अलग रखें, ताकि वह नरम हो जाए. बाउल में भिगोया पोहा, आलू, सारी सब्जियां, हरी मिर्च, सारे पाउडर मसाले, नमक और मैदा डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. चिकनाई लगे हाथों से थोड़ा-थोड़ा मिक्सचर लेकर मनपसंद शेप के कटलेट बनाएं. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर कटलेट को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें. हरी चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें.



आसान है कोरोना को हराना

311 ज पूरे विश्व में एक ही नाम की दहशत है और वो है कोरोना, पूरी दुनिया तेज़ी से इसकी चपेट में आ गई और अभी तक इसकी कोई दवा या वैक्सीन भी नहीं बनी है। यही वजह है कि सभी लोग डरे हुए हैं और उसको लेकर तरह-तरह की बातें और अफवाहें भी ज़ोरों पर हैं। कोरोना से बचने और लड़ने के लिए बहुत ज़रूरी है कि आप भी सतर्क रहें, सावधान रहें और इस बीमारी की सही जानकारी आपके पास हो।

जानें कोरोना से जुड़ी ज़रूरी बातें

- सबसे पहले यह समझ लें कि कोरोना का मतलब मौत नहीं।
- इस संक्रमण से जूझ रहे लोग बड़ी तादाद में ठीक हुए हैं।
- इससे संक्रमित लोगों में से मात्र १-२.५ फीसदी लोग ही मौत का शिकार हुए हैं।
- इसे इतना गंभीर इसलिए माना जा रहा है कि यह फैलता बहुत तेज़ी से है और एक संक्रमित व्यक्ति कई लोगों में संक्रमण फैला सकता है।
- जिस तेज़ी से ये फैलता है उतने संसाधन हमारे देश में नहीं हैं।
- हालाँकि यह सच है कि इसकी कोई दवा या वैक्सीन अब तक नहीं बनी, लेकिन इसके हल्के लक्षणों को सही दवाओं के साथ ठीक किया जा सकता है।
- सिर्फ़ गंभीर लक्षणों वाले लोगों को ही खतरा होता है।
- जिनका इम्यून सिस्टम कमज़ोर हो, बुज़ुर्ग और बच्चे, मधुमेह, हृदय रोग से पीड़ित लोगों को इससे अधिक खतरा होता है।
- लोगों में यह कन्फ़्यूजन होता है कि टेस्ट कब और किन परिस्थितियों में कराना चाहिए। आप यह जान लें कि एक्स्पर्ट्स का कहना है कि अगर आपका सामान्य फ़्लू के लक्षण हैं तो एहतियात के तौर पर अन्य लोगों से खुद को अलग करें, कुछ दिन आराम करें, हेल्दी डायट लें, लिक्विड लें। अगर लक्षण ठीक हो गए तो डरने की बात नहीं।
- हां, अगर आपको सांस लेने में तकलीफ़ हो, तेज़ बुखार और सूखी खांसी हो तो टेस्ट फ़ौरन करवाना चाहिए।
- बहुत ज़रूरी है कि अपनी ट्रेवल हिस्ट्री प्रशासन से ना छिपायें।
- अगर आप बाहर से आये हैं तो सेफ़्टी के तौर पर खुद को आइसोलेट कर लें, १४ दिनों तक किसी से भी ना मिलें-जुलें, भले ही आपको लक्षण हों या ना हों।
- यह न सिर्फ़ आपके परिवार के लिए बल्कि समाज और देश की सुरक्षा के लिए भी ज़रूरी है।
- वैसे भी पूरे देश में लॉकडाउन है, कोरोना से बचने का सबसे कारगर तरीका है बचाव! प्रशासन की बात सुनें, घर पर बैठें।
- अब तक १९९ देश इसकी चपेट में आ चुके हैं और अमेरिका व अति विकसित

युरपीयन देश भी इसके गंभीर नतीजे भुगत रहे हैं।

- इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि उन्होंने इस रोग को पहले गंभीरता से नहीं लिया और अब उनके लिए यह आउट ऑफ कंट्रोल हो चुका है।
- हमारे देश में सरकार और प्रशासन की सतर्कता ने अब तक इसे कंट्रोल में रखा हुआ है लेकिन उनकी यह मेहनत तभी सफल हो पाएगी जब हम इसे हल्के में ना लें और घर पर रहें।
- ज़रूरी सामान के लिए पैनिक ना करें, सभी चीजें उपलब्ध हैं, बेवजह स्टोर ना करें।
- जब भी कोई सामान लेकर आयें तो उसे अच्छी तरह साफ़ कर लें, दूध के पैकेट को डिटर्जेंट से धोयें, फल, सब्जियाँ अच्छी तरह से धोयें, खुद अपने हाथ साबुन से २०-३० सेकंड तक धोयें या सैनीटाइज़र का प्रयोग करें।
- छींक-खांसी आने पर रूमाल का इस्तेमाल करें।
- आपकी सतर्कता ही आपका सुरक्षा कवच है।
- कोरोना की चेन तोड़ने में मददगार बनें, बेवजह बाहर ना निकलें, जितने संसाधनों से काम चल रहा है काम चलायें। योग और एक्सरसाइज़ करें, एसी का प्रयोग कम करें, पंखे का अधिक इस्तेमाल करें।
- अपनी ज़िम्मेदारी समझें, ज़िम्मेदार नागरिक बनें।

अगर आपको कोरोना वायरस से संबंधित जांच करानी हो तो क्या करें

- केंद्र के स्वास्थ्य मंत्रालय के हेल्पलाइन नंबर ०११२३९७८०४६ पर कॉल करें या ncov2019gmail.com पर मेल करें।
- डिस्ट्रिक्ट सर्विलेस ऑफिसर आपके घर आएगा या इंफेक्शन के चांसेज़ होने पर आपको हॉस्पिटल में शिफ्ट किया जाएगा।
- सरकार ने संदिग्ध केसेज़ की जांच के लिए अलग एंबूलेंस की व्यवस्था की है। पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करने से परहेज करना चाहिए।
- सैपल लेने के बाद डॉक्टर्स जांच करके यह फैसला करेंगे कि मरीज को अस्पताल में रखना है या घर में ही किसी एकांत जगह पर।
- अगर टेस्ट पॉज़िटिव आता है, तो रिकवरी तक मरीज को एकांत जगह पर रहना पड़ता है।

कोरोना से बचने के १० घरेलू उपाय

कोरोना वायरस से उन लोगों के लोगों को ज़्यादा खतरा रहता है, जिन्हें सर्दी-खांसी, जुकाम, अस्थमा आदि की शिकायत हो। कोरोना वायरस लॉकडाउन पीरियड में खुद को सर्दी-खांसी, जुकाम से बचाए रखने के लिए आप ये १० घरेलू नुस्खे ट्राई कर सकते हैं। जिन लोगों को हमेशा सर्दी, खांसी, जुकाम की तकलीफ रहती है, उनके लिए सर्दी-जुकाम से बचने के ये १० घरेलू उपाय बहुत लाभदायक हैं। कोरोना लॉकडाउन में सर्दी, खांसी, जुकाम से बचने के लिए आप भी ये १० घरेलू उपाय ज़रूर ट्राई करें।

१) तुलसी के पत्ते और नमक

यदि आपको सर्दी-जुकाम की शिकायत है, तो तुलसी के पत्ते काले नमक के साथ खाएं। ऐसा नियमित रूप से करने से आपको जल्दी ही आराम मिल जाएगा।

२) हल्दी वाला दूध

जिन लोगों को हमेशा सर्दी, खांसी, जुकाम की तकलीफ रहती है, उन्हें रात में सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना चाहिए। हल्दी वाला दूध पीने से आपकी सर्दी, खांसी, जुकाम की तकलीफ भी ठीक हो जाएगी और सेहत भी बनी रहेगी।

३) नींबू और अदरक

जिन लोगों को अक्सर सर्दी-जुकाम, खांसी की शिकायत रहती है, उन्हें नींबू का रस अदरक के साथ लेना चाहिए। नींबू-अदरक का रोज़ाना सेवन करने से सर्दी-जुकाम, खांसी की तकलीफ से छुटकारा मिल जाता है।

४) लहसुन

यदि आपको हमेशा सर्दी-जुकाम, खांसी की तकलीफ रहती है, तो लहसुन को घी में भूनकर गरम-गरम ही खा लें। ऐसा करने से सर्दी-जुकाम, खांसी से छुटकारा मिलता है और इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है।

५) भुने हुए चने

रात को सोने से पहले भुने चने खाकर ऊपर से गरम दूध पीएं। इससे सांस की नली साफ़ होती है और सर्दी-जुकाम, खांसी की शिकायत दूर हो जाती है।

६) मसाला चाय

सर्दी-जुकाम, खांसी से राहत पाने के लिए

हर दिन इस तरह बढ़ते हैं

कोरोना वायरस के लक्षण

एक से तीन दिन तक

मरीज को बुखार हो सकता है। उन्हें गले में हल्का दर्द का अनुभव हो सकता है या मुमकिन है कि बिल्कुल भी दर्द न हो। जिन लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उन्हें डायरिया या फिर नौज़िया का अनुभव हो सकता है, लेकिन उनका खानपान सामान्य रहेगा।

चौथे दिन

मरीज की आवाज़ बैठने लगेगी और उसे खाने-पीने में भी दिक्कत हो सकती है। इसे हल्का सिरदर्द या फिर डायरिया होगा और शरीर का तापमान भी बढ़ जाएगा।

पांचवे से छठवें दिन

पांचवे दिन इंफेक्शन बढ़ने लगेगा और मरीज़ को खाने या पीने में दर्द महसूस हो सकता है। घूमने-फिरने या शरीर के किसी भाग को हिलाने में दर्द महसूस होगा। बुखार अभी भी हल्का ही रहेगा, गले में दर्द के साथ सूखी खांसी होगी। बहुत थकान या गंभीर नौज़िया का अनुभव होगा। कभी-कभी मरीज़ का सांस लेने में तकलीफ हो सकती हो सकती है। जोड़ों का दर्द उंगलियों तक पहुंच जाएगा।

सातवें से नौवें दिन

कफ के साथ बहुत ज़्यादा खांसी आएगी। मरीज को सांस लेने में तकलीफ होने लगेगी और छाती भारी हो जाएगा और बाँड़ी टेंप्रेचर बढ़ जाएगा। खांसी, सिरदर्द और जोड़ों का दर्द असहनीय हो जाएगा। इन लक्षणों की लिस्ट सिंगापुर हेल्थ मिनिस्ट्री ने जारी की है। थकन ने सभी को ज़रूरी सावधानी बरतने और लक्षण दिखते ही डॉक्टर से संपर्क करने की सलाह दी है। हल्के लक्षण दिखते ही बिना देरी किए डॉक्टर के पास जाएं।

कोरोना से बचने की वैश्विक सलाह

WHO: वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, कोरोना वायरस से बचने के लिए हाथों को साफ रखना सबसे जरूरी है.

CDC: सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन, अमेरिका के अनुसार, साबुन और पानी से हाथ धोना कोरोना वायरस से बचने का सबसे सुरक्षित तरीका है.

गरम-गरम मसाला चाय पीएं. इसके लिए चाय में अदरक, तुलसी और काली मिर्च मिलाएं. मसाला चाय स्वाद में भी अच्छी होती है और सर्दी-जुकाम, खांसी से भी छुटकारा देती है.

७) काली मिर्च

सोने से पहले २-३ काली मिर्च चबाने से सर्दी-जुकाम, लंबी खांसी की समस्या से छुटकारा मिल जाता है. काली मिर्च को तुलसी के पत्तों में मिलाकर खाने से भी सर्दी-जुकाम दूर हो जाता है.

८) गाजर का जूस

जिन लोगों को हमेशा खांसी-जुकाम की तकलीफ रहती है, उन्हें नियमित रूप से गाजर का जूस पीना चाहिए. गाजर के जूस से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और खांसी-जुकाम की तकलीफ दूर हो जाती है.

९) अदरक और नमक

यदि सर्दी-जुकाम से आपका गला बैठ गया है, तो अदरक को छोटे टुकड़ों में काटकर उसमें नमक मिलाकर खा लें. ऐसा करने से सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है और बैठा गला भी खुल जाता है.

१०) गरम पानी और नमक से गरारे

खांसी-जुकाम से छुटकारा पाने के लिए गरम पानी में नमक मिलाकर गरारे करें. खांसी-जुकाम से छुटकारा पाने का ये बहुत ही आसान और कारगर घरेलू नुस्खा है.

लॉकडाउन पीरियड को अवसर में बदलें

● लॉकडाउन पीरियड में घर में रहना कुछ लोगों को बंधन लग सकता है, कुछ लोगों के लिए ये फ्रस्ट्रेशन या कैद हो जाना हो

सकता है, लेकिन कई लोगों के लिए ये रिफ्रेशिंग और 'मी-टाइम' भी हो सकता है. ये इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने समय का कैसे प्रयोग करते हैं.

- कोरोना लॉकडाउन पीरियड को अवसर में बदलें और इस समय वो सारे काम करें जो आप कई समय से नहीं कर पा रहे थे. इस समय को अच्छा अवसर मानकर आप इसका सदुपयोग अपनी क्रिएटिविटी बढ़ाने के लिए कर सकते हैं, अपनी कला को बाहर ला सकते हैं.
- योग, मेडिटेशन, एक्सरसाइज़ करें, एक नया डायट चार्ट बनाएं और अपनी जीवनशैली में बदलाव करें.
- इस समय प्रसाशन द्वारा जारी नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है. स्वच्छ रहें और अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं, अच्छी नींद लें और खूब पानी पिएं, पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें, शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखें और घर से बाहर केवल आवश्यक चीजों के लिए जाएं.

लॉकडाउन पीरियड में बच्चों का ध्यान कैसे रखें ?

■ बच्चों के सामने टीवी, फोन आदि पर कोरोना से जुड़ी खबरें ज्यादा न देखें, बच्चों को ऐसी खबरें अकेले ना देखने दें, क्योंकि जानकारी के अभाव में बच्चे डर

साबुन और पानी या सैनिटाइज़र ?

- साबुन और पानी सैनिटाइज़र से बेहतर होते हैं, क्योंकि सैनिटाइज़र हर प्रकार के जर्म्स को नहीं मारता.
- इसके अलावा बहुत से लोग सैनिटाइज़र का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं करते. वे या तो बहुत कम सैनिटाइज़र लगाते हैं या लिक्विड के सूखने से पहले ही हाथ पोंछ लेते हैं.
- गंदे और तैलीय हाथों में सैनिटाइज़र उतना प्रभावकारी नहीं होता. अगर साबुन उपलब्ध न हो तो एल्कोहल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करना चाहिए.

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस से बचाव के लिए साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने के लिए कहा है. इसके लिए हाथों की सफाई को प्रमुखता दी गई है और दिन में कम से कम पांच बार हाथ धोने का सुझाव दिया गया है.

- १) छींकने और खांसने के बाद हाथ धोएं.
- २) बीमार व्यक्ति से मिलने के बाद हाथ धोएं.
- ३) शौचालय के इस्तेमाल के बाद हाथ धोएं.
- ४) खाने बनाने और खाने के बाद हाथ धोएं.
- ५) पशुओं को छूने के बाद हाथ धोएं.

सकते हैं, असुरक्षित महसूस कर सकते हैं और बेचैन हो सकते हैं.

- इस समय बच्चों को हाइजीन का महत्व समझाएं और उन्हें वर्तमान स्थिति की सही जानकारी दें. बच्चों के साथ कोई मजेदार गेम खेलते हुए आप खेल-खेल उन्हें इसकी जानकारी दे सकते हैं.
- लॉकडाउन पीरियड में बच्चों के साथ बात करें, उनके मन को समझने की कोशिश करें, उनके साथ इनडोर गेम खेलें, उनके साथ किताबें पढ़ें, डांस, ड्रॉइंग जैसी गतिविधियों में बच्चों को बिज़ी रखकर उनकी क्रिएटिविटी बढ़ाएं.

लॉकडाउन पीरियड में बुजुर्गों का ध्यान कैसे रखें ?

- कोरोना लॉकडाउन पीरियड में बुजुर्गों के लिए अलग से समय निकालें.
- उन्हें स्थिति से अवगत कराएं, उन्हें बताएं कि इस समय उन्हें अपना और ज्यादा ध्यान रखने की ज़रूरत है. उन्हें डेली ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ कराएं, उन्हें पौष्टिक भोजन दें, उन्हें उनकी दवाइयां समय पर दें.
- आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर किसी को ये मौका नहीं मिलता कि वो अपने माता-पिता पर्याप्त समय दे सके इसलिए इस समय का लाभ उठाएं और अपने माता-पिता के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं.



संगीता माथुर

लहर

“वैसे भी अभी तुम्हारी उम्र ही क्या है? कभी फिर से घर बसाने का ख्याल नहीं आता?” “कोई उचित पात्र मिला तो वह भी कर लूंगी. नहीं तो अपना कमा-खा रही हूँ, कहां दिक्कत है? परिवर्तन की लहर धीरे-धीरे ही उठती है. यह कल्पना करना कि एक दिन कोई आंधी-तूफान आएगा और पलक झपकते सब बदल जाएगा, बेवकूफी है.”

बाहर धूप में मां और किरण आंटी को गप्पे मारते देख मैंने अनुजा को उनके पास ही छोड़ दिया और खुद आवश्यक क्रिताबें और नोट्स लेने अंदर आ गई. रसोई से आती भीनी-भीनी मीठी खुशबू से मेरे कदम स्वतः ही रसोई की ओर उठ गए. मेरी पसंद का गाजर का हलवा बन रहा था. मैं अपना लोभ संवरण नहीं कर पाई. रसोई में कदम रखने ही वाली थी कि तभी बरामदे में ही आसन जमाए बैठी दादी का कठोर स्वर गूंज उठा, “तुझे इन दिनों रसोई में घुसने की मनाही है न?”

साड़ी के आंचल से हलवा उतारती चाची के हाथ कांप गए. उन्होंने मुझे कमरे में ही हलवा पहुंचाने का इशारा किया. उखड़े मूड से मैं कमरे में आकर क्रिताबें निकालने लगी. अपने मिलनसार स्वभाव के अनुरूप मेरे बाहर आने तक अनुजा मां और आंटी से दोस्ताना गांठ चुकी थी. तीनों को मजे से गपशप करते देख मेरे चेहरे पर मुस्कुराहट तैर उठी. उसे क्रिताबें और

नोट्स थमाकर रवाना करके मैं अंदर आ गई. पीछे-पीछे मां और आंटी भी अंदर आ चुकी थीं.

“नई आई है तेरे कॉलेज में?” मां ने बातचीत का सूत्र पकड़ते हुए कहा.

“हां! मेरे ही विषय में है. अब मेरे काम का बोझ थोड़ा हल्का हो जाएगा.”

“व्यवहार की अच्छी है. सुंदर, सुशील, मिलनसार और ऊपर से अच्छी पढ़ी-लिखी, नौकरीवाली. उम्र भी ज़्यादा नहीं लगती.” आंटी ने कहा तो मैं उनकी वैवाहिक विज्ञापन जैसी भाषा सुनकर चौंक उठी. मां ने बात स्पष्ट की.

“तेरी सहेली आंटी की जाति की ही है. अपने वकील भतीजे के लिए वह उन्हें सर्वथा उपयुक्त लग रही है.” आंटी शायद मां के बात छोड़ने का ही इंतज़ार कर रही थीं, क्योंकि

इसके बाद उन्होंने अपने भतीजे के गुणों और खानदान की तारीफ़ में जो लंबे-चौड़े कसीदे काढ़ने शुरू किए, तो मेरे रोकने पर ही रुकीं.

“मैं आपको कल ही अनुजा से बात करके बताती हूँ.” कहकर मैंने बमुश्किल एकतरफ़ा वार्ता को विराम लगाया.

अगले दिन ही कॉलेज में एकांत में मैंने उसके सम्मुख किरण आंटी का प्रस्ताव रख दिया था. वह ठठाकर हंस पड़ी थी. मुझे उसकी हंसी चुभ गई.

“तुम्हें नापसंद है, तो इंकार कर दो. इसमें हंसीवाली क्या बात है?”

“अपनी आंटी को बता देना कि मैं विधवा हूँ. फिर देखते हैं कि उनकी क्या प्रतिक्रिया होती है?”

मैं अब सचमुच नाराज़ हो गई थी.

“अनुजा, मुझे ऐसे बेहूदे मज़ाक पसंद नहीं हैं. तुम्हें रिश्ता नहीं पसंद तो ऐसे ही इंकार कर दो.”

अनुजा भी अब गंभीर हो गई थी, “मैं मज़ाक नहीं कर रही, सच्चाई बता रही हूँ.”

मैं हैरानी से आंखें फाड़े उसे देखती रह गई थी. आत्मविश्वास से लबरेज़ उस संयमित व्यक्तित्व की बात पर यदि अविश्वास करने की कोई वजह नहीं थी, तो विश्वास करने को भी दिल गवाही नहीं दे रहा था.

“मेरी क्लास का वक्त हो गया है. इस विषय पर फिर कभी बात करेंगे.” घड़ी देखते हुए वह उठ गई थी. मैं देर तक उसे जाते देखती रही. चुस्त सलवार-कमीज़ पर ढीला-सा जूड़ा, आंखों पर महंगे फ्रेम का चश्मा, मीडियम हीलवाले सैंडल और एक हाथ में अदा से पकड़े नोट्स... उसके गरिमामय व्यक्तित्व में आधुनिकता और शालीनता का अद्भुत सामंजस्य था, जिसे देखकर विवाहित-अविवाहित का भेद करना ही मुश्किल था, उसके लिए विधवा होने की बात कैसे सोची जा सकती थी? जब से कुछ समझदार हुई हूँ विधवा के नाम से मेरे सम्मुख चाची का चेहरा ही उभरता है. मुड़ी-तुड़ी रंगउड़ी साड़ियों में घर के कामों में जुटी चाची. कभी कपड़े धोती, कभी खाना

बनाती, कभी गेहूं साफ़ करती. इस पर भी घरवालों का नज़रिया ऐसा मानो दो वक्रत का खाना देकर उन पर एहसान कर रहे हों. मां ही कभी-कभार चुपके से उन्हें मिठाई, पकवान आदि पकड़ा देतीं. अभी दिवाली पर भी मां के आग्रह पर ही पापा सब घरवालों के नए कपड़ों के साथ चाची के लिए भी एक नई साड़ी ले आए थे, जिसे चाची ने बेहद सकुचाते हुए कृतार्थ भाव से ग्रहण कर लिया था. चाची कभी भी अधिकार भाव से कुछ क्यूं नहीं लेती या मांगती?... अपने मन में उठे सवाल पर मैं खुद ही चौंक उठी थी, क्योंकि आज से पहले मेरे मन में इस तरह के कभी कोई सवाल नहीं आए थे.

लंच टाइम में अनुजा हमेशा की तरह हंसते-मुस्कुराते मिली, लेकिन मुझे असहज पाकर बोल उठी, “लगता है तू अभी तक सुबहवाले झटके से उभरी नहीं है?”

“और क्या! तुमने कभी बताया ही नहीं? किसी को मालूम ही नहीं!”

“तो तुम क्या अपेक्षा रखती हो कि मैं सिर पर विधवा की तख्ती लगाकर घूमूं?”

मैं उसके तीखे वार से एकदम सकपका गई.

“आई एम सॉरी! मेरा वो मतलब नहीं था. दरअसल, हमेशा से ही घर में ऐसा वातावरण देखा, तो मेरी सोच भी वैसी ही हो गई थी. मुझे खुद आश्चर्य हो रहा है कि इससे पहले मैंने कभी अपने पूर्वाग्रहों के खेल से बाहर आने का प्रयास क्यों नहीं किया? सुबह से अब तक मैं इस बारे में कितना कुछ सोच चुकी हूँ, जो आज से पहले कभी दिमाग में आया ही नहीं.” मैंने उसे अपने घर के वातावरण के बारे में सब कुछ खोलकर बता दिया था. सुनकर वह गंभीर हो गई थी.

“मुझे तुम्हारी दादी पर तरस और चाची पर गुस्सा आ रहा है.”

“तुम ग़लती से उल्टा बोल गई हो.” मैंने उसे तुरंत टोका था.

“नहीं, मैं सही बोल रही हूँ, अपनी हालत के लिए दूसरे लोगों से ज़्यादा इंसान

खुद ज़िम्मेदार होता है. तुम्हारी चाची ने खुद को पूरी तरह से क्रिस्मत और दूसरों के रहमोकरम पर छोड़ रखा है. क्या वे नहीं जानतीं कि क्रिस्मत के भरोसे कागज़ उड़ता है, पतंग तो अपनी काबिलीयत से ही उड़ती है? क्रिस्मत साथ दे न दे, काबिलीयत ज़रूर साथ देती है. मयंक की दुर्घटना में मौत के बाद कुछ समय तक मैं भी कागज़ की तरह इधर-उधर उड़ती रही थी. जिधर हवा का झोंका बहा ले जाता, बह जाती. कभी मायकेवालों के भरोसे, तो कभी ससुरालवालों के भरोसे.

लेकिन जल्दी ही इस बेगैरत ज़िंदगी से मैं ऊब गई. आगे बढ़ने के लिए अपनों को सीढ़ी बनाकर सहारा लेना तो उचित है, पर उन्हें हमेशा के लिए बैसाखी बनाकर चिपके रहना सर्वथा ठीक नहीं. मैंने नौकरी के लिए हाथ-पांव मारने आरंभ किए. घर की चारदीवारी से निकली, ताज़ी हवा में सांस ली, चार लोगों से मिली तो खुद को बना-संवारकर रखने की आवश्यकता महसूस हुई. फिर जब नौकरी पर जाने लगी, हाथ में चार पैसे आने लगे, तो अपनी तरह से जीने की इच्छा जाग उठी.”

“वैसे भी अभी तुम्हारी उम्र ही क्या है? कभी फिर से घर बसाने का ख्याल नहीं आता?”

“कोई उचित पात्र मिला तो वह भी कर लूंगी. नहीं तो अपना कमा-खा रही हूँ, कहां दिक्कत है? परिवर्तन की लहर धीरे-धीरे ही उठती है. यह कल्पना करना कि एक दिन कोई आंधी-तूफ़ान आएगा और पलक झपकते सब बदल जाएगा, बेवकूफी है.”

“हूँ” मेरी गर्दन सहमति में हिलने लगी थी. “पर दादी पर तरस क्यों आता है? वे तो इतनी निरंकुश हैं!”

“दरअसल, जितनी वे निरंकुश हैं, अंदर से खुद को उतना ही असुरक्षित महसूस करती हैं. दिन-प्रतिदिन बढ़ती शारीरिक अक्षमता इंसान की मानसिक असुरक्षा का दायरा बढ़ा देती है. उन्हें हर पल यह भय सताता रहता है कि घरवालों की नज़र में उनकी अहमियत कम से कमतर होती जा

रही है. किसी भी तरह खुद से बांधे रखने की चेष्टा में वे हर समय सबका ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करती रहती हैं. कभी अपनी बीमारी का हवाला देकर, कभी अपना असंतोष ज़ाहिर कर वे तिल का ताड़ बनाने का प्रयास करती हैं. उनका दिमाग हर वक़्त यही रणनीति बनाने में व्यस्त रहता है कि किसका ध्यान कैसे आकर्षित करना है, किसको कैसे अपने चंगुल में रखना है. अब ऐसे इंसान पर तरस नहीं आएगा, तो और क्या होगा? मन में वे भी जानती हैं कि वे तुम लोगों का कुछ नहीं बिगाड़ सकतीं. वे यह भी जानती हैं कि उनके प्रति तुम्हारा सम्मान मात्र दिखावा है, प्यार नहीं. पर वे बेचारी इसी से खुद को भरमाने का प्रयास कर रही हैं.”

“सार यह है कि हैं तो दोनों ही असंतुष्ट और अवांछनीय.” मैंने कटु सच्चाई उगल दी थी.

“और ऐसा बनने के लिए औरों से ज़्यादा वे खुद ज़िम्मेदार हैं. एक तो कुदरत ने पति नामक संबल छीनकर उन पर वैसे ही घोर अत्याचार किया है. ऐसे विपरीत परिस्थितियों में उनके अंदर से इस तरह की अतिशय प्रतिक्रियाएं निकलकर आना स्वाभाविक है. मेरा अनुभव कहता है कि मुश्किल भरे दौर में भी इंसान जितना सहज और सरल बना रहे, मुश्किलों का सामना करना उतना ही आसान हो जाता है. ज़िंदगी चाहे थोड़ी बची हो, चाहे ज़्यादा उसे जीभर कर जी लेने में ही समझदारी है.”

मेरी सोच की दिशा अचानक ही बदलने लगी थी. चाची इतनी निरीह क्यों बनी रहती हैं? सिर्फ़ इसलिए कि वे विधवा हैं? पर विधवा होना कोई अपराध तो नहीं? विधवा तो दादी भी हैं. पर उनका कैसे घर में एकछत्र साम्राज्य चलता है? घर में सब उनसे कैसे डरे-डरे रहते हैं! बरामदे में तख़्त पर बैठे-बैठे वे सब घरवालों को निर्देश देती रहती हैं. तो क्या उनका सम्मान उनकी उम्र की वजह से है? जब चाची उम्रदराज़ हो जाएंगी, तो क्या वे भी ऐसे ही तख़्त पर बैठकर हुकम चलाएंगी? बात मेरे गले

के नीचे नहीं उतर रही थी. मुझे खुद पर भी आश्चर्य हो रहा था, मैं अब तक इतने तार्किक ढंग से क्यूं नहीं सोच पाई? बरसों से घर में जो देखते-सुनते बड़ी हुई, उसे ही सच और सही मानने लगी. कभी अपने नज़रिए से किसी बात को जानने-समझने का प्रयास ही नहीं किया. उम्र में अनुजा मुझसे ४-५ वर्ष बड़ी, तो चाची से लगभग इतनी ही छोटी होगी. लेकिन दोनों के वैधव्य में मुझे कोई साम्य नज़र नहीं आ रहा था.

अगले दिन मैंने मां को अनुजा की सच्चाई बताई, तो मेरी तरह वे भी बौखला उठीं, “क्या ज़माना आ गया है? विधवाएं भी ऐसे बन-ठनकर रहने लगी हैं.” मेरी नज़रें कमरे में झाड़ू लगाती चाची पर अटक गईं. एक ज़माने में कितने आकर्षक व्यक्तित्व की स्वामिनी थीं वे? और आज कितनी दीन-हीन लग रही थीं. मैं तुरंत मां को टोक बैठी थी, “इसमें बुराई क्या है मां? सुदर्शन व्यक्तित्व न केवल दूसरों को सुहाता है, वरन् खुद को भी संतुष्टि देता है. औरों के लिए न सही, इंसान को खुद के लिए सलीके से बन-संवरकर रहना चाहिए.”

मैं कह रही थी, तब देखा चाची के झाड़ू लगाते हाथ थम-से गए हैं. तीर निशाने पर लगता देख मैंने आगे बात बढ़ाई, “और फिर आत्मनिर्भरता, स्वाभिमान ये तो ऐसे गहने हैं, जो इंसान के व्यक्तित्व में वैसे ही चार चांद लगा देते हैं.”

चाची को सोच में डूबा देख मैं समझ गई कि काम हो गया है. मैं नहाकर निकली, तो दादी ने आवाज़ लगाई.

“अपनी मां से क्या बहस कर रही थी? समाज के जो तौर-तरीके होंगे, उसी हिसाब से तो हर इंसान को रहना होगा न! पूर्वजों ने कुछ सोच-समझकर ही सब नियम-कायदे बनाए हैं. हम भी तो सब मान रहे हैं. तू

क्या अनूठी है?”

“नियम-कायदे अप्रासंगिक हो जाएं, तो उन्हें बदल देने में ही समझदारी है.” मैंने हिम्मत करके कड़ा प्रतिवाद किया.

“तू अपने साथ पूरे परिवार को पाप का भागी बनाएगी. ले यह भगवान के पाठ की किताब पकड़, आज से रोज़ नहा-धोकर भगवान का पाठ किया कर. तभी तूझे सदबुद्धि आएगी.”

“मुझे कॉलेज के लिए देर हो रही है. वैसे भी इन पुस्तकों में मेरी रुचि नहीं है. मैं तो कभी आपको मेरी पुस्तकें पढ़ने के लिए नहीं कहती? रही बात नियम-कायदे मानने की, तो यह अपनी-अपनी समझ की बात है. यह ज़रूरी नहीं कि एक स्थिति विशेष में सभी इंसान समान प्रतिक्रिया दें. गरम पानी में उबालने पर अंडा सख़्त हो जाता है, जबकि आलू नरम. आपदा आने पर इंसान टूटकर बिखर भी सकता है, तो निखरकर उभर भी सकता है. परिस्थिति से ज़्यादा इंसान की अपनी क्षमता उसे शक्तिशाली या कमज़ोर बनाती है. मेरी नज़र में शक्तिशाली वह है जिसकी बात लोग दिल से मानें न कि डर से.” दादी मेरा इशारा समझ भौंचक्की-सी मुझे देख रही थीं.

घर के लोग एक-एक कर आसपास जुटने लगे थे. उनकी चिंतनशील मुद्राएं बता रही थीं कि घर में परिवर्तन की लहर उठ चुकी है.



१३ इफेक्टिव हेल्थ ट्रिक्स

- ◆ हीमोग्लोबिन कम होने व खून संबंधी समस्या होने पर एक ग्लास दूध में ८ अंजीर व १० मुनक्के मिक्स करके उबालकर पीएं.
- ◆ व्हाइट डिस्चार्ज (श्वेत प्रदर) की प्रॉब्लम होने पर आधा ग्लास दूध में २ चम्मच शहद और घी में भुना हुआ हींग मिलाकर पीएं. इसे दिनभर में तीन बार कम-से-कम महीनेभर पीएं.
- ◆ आयरन की कमी होने पर रोज सुबह एक चम्मच जीरा खाली पेट लें. इससे हीमोग्लोबिन बढ़ता है.
- ◆ आंतों में खिंचाव होने पर दालचीनी के तेल से पेट पर हल्के हाथों से मालिश करें.
- ◆ जुकाम व बुखार होने पर पानी में तुलसी, कालीमिर्च, अदरक, लौंग व इलायची मिक्स करके उबालकर चाय बनाकर पीएं.
- ◆ खांसी होने पर एक टीस्पून सौंफ के रस में शहद मिलाकर दिनभर दो-तीन बार पीएं. खांसी में काफ़ी आराम मिलेगा.
- ◆ काली इलायची खाने से न केवल इम्यून सिस्टम मज़बूत होता है, बल्कि शरीर बैक्टीरियल व वायरल इन्फेक्शन से भी दूर रहता है.

- ◆ चेहरे पर मेथी की पत्तियों का लेप लगाने से जले के निशान, एग्ज़ीमा, मुंहासे व ब्लैक हेड्स की समस्याओं से छुटकारा मिलता है.
- ◆ यदि बच्चा बिस्तर गीला करता है, तो उसे रोज़ किशमिश के २० दाने व २ अखरोट दो हफ़्ते तक खिलाने से इस समस्या से छुटकारा मिल जाएगा.
- ◆ प्याज़ के रस में शक्कर मिलाकर खाली पेट लेने से पथरी (स्टोन) पेशाब के ज़रिए निकल जाती है. इसे दिन में एक बार ही लें.
- ◆ गर्भवती महिलाओं को बच्चा होने के बाद अक्सर कमरदर्द की तकलीफ़ होती है. इसके लिए एक चम्मच अजवायन में दो चम्मच गुड़ मिलाकर दिन में तीन बार खाएं. कमरदर्द ठीक हो जाएगा.
- ◆ शुगर लेवल कंट्रोल करने के लिए नींबू के साथ काले नमक का सेवन करें.

- रेखा गुप्ता



क्या स्कूल में बच्चों के लिए हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस होनी चाहिए?

क्या हम अपने बच्चों का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास उस तरह से कर पा रहे हैं, जो एक स्वस्थ और खुश बच्चे के लिए ज़रूरी है? जो बच्चे के उज्ज्वल भविष्य के लिए ज़रूरी है? क्या इसके लिए स्कूल में हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस होनी चाहिए? बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए स्कूल में हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस क्यों ज़रूरी हैं, बता रही हैं ट्रांसफॉर्मेशन कोच



ह्रिती रंगनानी.

हमारे सामाजिक-आर्थिक परिदृश्य में जिस तेज़ी से बदलाव आ रहा है, क्या हम अपने बच्चों को उस बदलाव के लिए तैयार कर पा रहे हैं? पैरेंट्स और टीचर के रूप में क्या हम अपने बच्चों को वो सब दे पा रहे हैं, जो उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए ज़रूरी है? हम अपने बच्चों को हर चीज़ में सर्वश्रेष्ठ बनाने का प्रयास तो लगातार कर रहे हैं, लेकिन क्या हम इस बारे में भी सोचते हैं कि हमारे बच्चे क्या वाकई खुश हैं?

‘खुशी तब होती है, जब आप जो सोचते हैं, जो कहते हैं और जो करते हैं, उनका सही सामंजस्य होता है.’

-महात्मा गांधी

राष्ट्रपिता की ये सूक्ति आपने भी कई बार पढ़ी होगी, लेकिन इसे अमल में बहुत कम लोग ही ला पाते हैं. विडंबना ये है कि खुशी पाने की चाह में हम सोचते कुछ हैं, कहते कुछ हैं और करते कुछ हैं. इसी वजह से हम दुखी, असंतुष्ट और तनावग्रस्त रहते हैं. खुश रहने के लिए सबसे पहले अपने आप से कनेक्ट होना ज़रूरी है, जब हम खुद से डिस्कनेक्ट हो जाते हैं, तो हम कोई भी काम ठीक से नहीं कर पाते. हमारी ये आदतें हमारे बच्चों तक न पहुंचें, इसके लिए हमें क्या करना चाहिए?

बच्चों के लिए सिर्फ़ किताबी ज्ञान काफ़ी नहीं

जब कोई व्यक्ति खुद से खुश रहना सीख जाता है, उसके विचार, शब्द और कर्म तीनों एक जैसे होते हैं. यही कारण है कि

ऐसे लोग जो भी काम करते हैं, पूरी शिद्दत से करते हैं और उसका परिणाम भी हमेशा अच्छा होता है. ऐसे लोगों को तनाव कम होता है और ये खुद के साथ-साथ दूसरों को भी बेहतर तरीके से समझ पाते हैं, जिसके कारण इनका सोशल सर्कल भी अच्छा रहता है. पैरेंट्स और टीचर के रूप में हम बच्चों से यही तो चाहते हैं और ये सब हम अपने बच्चों को हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस के माध्यम से दे सकते हैं. बच्चों के लिए सिर्फ़ किताबी ज्ञान काफ़ी नहीं है. उनके सर्वांगीण विकास के लिए स्कूल में पढ़ाई के साथ-साथ हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस होनी बेहद ज़रूरी हैं.

बच्चों को खुश और स्वस्थ रखना ज़रूरी है

इस समय हम ऐसे मुश्किल दौर से गुज़र



सबसे कम खुशहाल देशों में से एक है भारत

रहे हैं, जहां हम स्ट्रगल, नफ़रत, कॉम्पटीशन से जूझ रहे हैं और बात-बात पर धैर्य खो रहे हैं. इसके साथ ही हम जागरूक और सशक्त भी हो रहे हैं. इन सबके चलते हम मानसिक रूप से इतने उतार-चढ़ाव से जूझ रहे हैं, जिसके कारण हम अपनी खुशी और अच्छी सेहत को खोते जा रहे हैं. हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस से हम अपने बच्चों का शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बना सकते हैं और उन्हें एक स्वस्थ और खुशहाल नागरिक बना सकते हैं.

शिक्षा व्यवस्था में बदलाव

हमारी भारतीय शिक्षा प्रणाली सरकारी और निजी संस्थानों द्वारा चलाई जा रही है, जिनमें अधिकतर संस्थानों का ध्यान सिर्फ बच्चों के अच्छे रिज़ल्ट पर होता है. ऐसे संस्थानों में बच्चों को विषय को समझने के लिए नहीं, अच्छे नंबर लाने के लिए पढ़ाया जाता है, जिसके लिए विषय को रटा-रटाकर पढ़ाया जाता है. इसके साथ ही सभी स्कूलों में एक जैसी पढ़ाई नहीं होती, अलग-अलग संस्थानों के शिक्षा का लेवल अलग है, जिसके कारण बच्चों पर पढ़ाई का प्रेशर बढ़ जाता है. कई कॉलेजों में एडमिशन के लिए बहुत ज़्यादा नंबर लाने की ज़रूरत होती है, ऐसे में बच्चों का ध्यान सिर्फ अच्छे नंबर लाने तक ही सीमित रहता है. इस कॉम्पटीशन के प्रेशर में बच्चों की खुशी और उनकी रुचियां कहीं पीछे रह जाती हैं.

स्कूलों में इसलिए ज़रूरी है खुशी का पाठ्यक्रम

ग्लोबल लीडर्स अब इस बात को समझने लगे हैं कि शिक्षा संस्थानों में पढ़ाई के साथ-साथ खुशी को संजोना भी बेहद ज़रूरी है, तभी देश का भविष्य सुधारा जा सकता है. खुशहाल और स्वस्थ बच्चे ही देश का भविष्य संवार सकते हैं. हमारे देश में इसकी शुरुआत दिल्ली में हो चुकी है. स्कूलों में खुशी के पाठ्यक्रम का मुख्य कारण बच्चों का हैप्पीनेस इंडेक्स बढ़ाना

वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट २०१७ के अनुसार, भारत दुनिया के सबसे कम खुशहाल देशों में एक है और विश्व स्तर पर १५५ देशों में १२२वें स्थान पर है. इससे भी दुख की बात ये है कि वर्ष २०१८ की वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट में ये आंकड़ा और ज़्यादा बढ़ गया है और कम खुशहाल देशों की श्रेणी में १५५ देशों में से भारत १३३वें स्थान पर पहुंच गया है.

और उनका सर्वांगीण विकास करना है.

ऐसे पढ़ाया जाता है खुशी का पाठ्यक्रम

- * खुशी के इस पाठ्यक्रम में कोई औपचारिक परीक्षा नहीं होती.
- * टीचर्स समय-समय पर बच्चों के हैप्पीनेस इंडेक्स की जांच करके उनकी खुशी का आंकलन करते हैं.
- * खुशी का ये पाठ्यक्रम नर्सरी से लेकर सेकंडरी तक के बच्चों के लिए जारी किया गया है.
- * इस पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बचपन से बच्चों में हैप्पीनेस इंडेक्स बढ़ाना और उन्हें बेहतर इंसान बनाना है.

बच्चों के लिए खुश होने के १७ लाभ

स्कूल में बच्चों के लिए हैप्पीनेस और वेलनेस क्लासेस के कई फ़ायदे हैं. इससे बच्चों को ये लाभ मिलते हैं-

- १) बच्चा हर चीज़/हर बात को अधिक स्पष्ट रूप से समझता है, सभी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेता है.
- २) पढ़ाई और एक्स्ट्रा करिक्युलर एक्टिविटीज़ में अच्छा परफॉर्म करता है.
- ३) बच्चे में हर बात को ध्यान से सुनने की क्षमता और दिए गए काम को बेहतर तरीके से करने की क्षमता विकसित होती है.
- ४) ध्यान नहीं भटकता, विचलित नहीं होता और हर समय वर्तमान में रहने की क्षमता विकसित होती है.

५) नकारात्मक प्रतिक्रियाएं कम हो जाती हैं और बच्चा परिस्थितियों के अनुकूल प्रतिक्रिया देने लगता है.

६) अपने व्यवहार पर ध्यान देने लगता है, जिसका सकारात्मक प्रभाव बच्चे के व्यक्तित्व में दिखाई देने लगता है.

७) बिना सोचे-समझे किसी भी बात पर विश्वास नहीं करता.

८) दिए गए हर काम को अच्छी तरह सोच-समझकर रचनात्मक तरीके से पूरा करता है.

९) दूसरों की भावनाओं को समझता है और परिस्थिति के सभी दृष्टिकोणों को देखते हुए व्यवहार करता है.

१०) माता-पिता और टीचर की बच्चे से क्या उम्मीदें हैं, इस बात को बच्चा अच्छी तरह समझता है और उसके अनुरूप प्रतिक्रिया करता है.

११) संघर्ष, परिवर्तन, तनाव और बाधाओं को हल्दी तरीके से हैंडल करता है.

१२) मुश्किलों का सामना सोच-समझकर करता है.

१३) बच्चे में अपनी प्रतिभा का सही प्रदर्शन करने और कुशल वार्तालाप की क्षमता विकसित होती है.

१४) अपनी रोज़मर्रा की ज़िम्मेदारियों को संतुलित रूप से पूरा करता है.

१५) बच्चे के व्यवहार में आत्मविश्वास और नम्रता आ जाती है.

१६) शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य, साफ़-सफ़ाई और हाइजीन के प्रति सजगता आ जाती है.

१७) बच्चा खुद अपनी, अपने परिवार, समाज और अपने आसपास के माहौल की सराहना करता है.

- कमला बडोनी



मई २०२०



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

मेष (ARIES)

आपकी चिंताएं बढ़ेंगी और आपके खर्च भी बढ़ेंगे. काम के सिलसिले में किसी से कहासुनी हो सकती है. परिवार का माहौल अच्छा नहीं होगा और लोगों में दूरियां आ सकती हैं. प्रेम जीवन अच्छा रहेगा. दांपत्य जीवन में प्रेम की बढ़ोतरी होगी. भाग्य के सहारे आपके कुछ काम बन जाएंगे.

वृष (TAURUS)

आपके प्रियजनों से आपके संबंध बहुत ही बढ़िया रहेंगे. यदि आप शादीशुदा हैं, तो दांपत्य जीवन में तनाव रहेगा और संतान के लिए आपको चिंता होगी. भाग्य का साथ मिलेगा, लेकिन परिवार के दबाव में आपको कुछ निर्णय बदलने पड़ सकते हैं. स्वास्थ्य अच्छा रहेगा. बीमारी से निजात मिलेगी.

मिथुन (GEMINI)

अपने परिवारवालों के साथ सुखद समय बिताएंगे. परिवार में सुख-शांति रहेगी. काम के सिलसिले में अच्छे नतीजे हासिल होंगे. आपकी तारीफ़ होगी, लेकिन आपके साथ काम करनेवाले आपके विरुद्ध षडयंत्र रच सकते हैं, इसलिए सावधान रहें.

कर्क (CANCER)

कोई खुशखबरी मिल सकती है, जिससे आपके परिवार में खुशी की लहर दौड़ जाएगी. दांपत्य जीवन में तनाव बढ़ेगा. जीवनसाथी से लड़ाई हो सकती है. खर्चों में बढ़ोतरी होगी. विरोधियों से सावधान रहें. आपके काम करने के तरीके लोगों को पसंद आएंगे.

सिंह (LEO)

कुछ खास प्लान बनाकर रखेंगे, जिससे आपकी इनकम में इजाफ़ा होगा. प्रेम जीवन में निराशा हो सकती है, लेकिन जीवनसाथी आपसे अपने मन की बातें खुलकर करेंगे, जिसकी वजह से आपको उन्हें बेहतर तरीके से समझने में आसानी होगी. व्यापार में उतार-चढ़ाव हो सकता है.

कन्या (VIRGO)

आप में आत्मविश्वास की कोई कमी नहीं होगी, इसलिए हर काम को बढ़िया तरीके से अंजाम तक पहुंचाएंगे. आपकी तेज बुद्धि बहुत काम आएगी. मई माह में कोई प्रॉपर्टी खरीद सकते हैं. परिवार में सुख-शांति रहेगी. अपने प्रिय से झगड़े की संभावना है. खर्च सामान्य रहेंगे. जीवनसाथी से सुख मिलेगा.

तुला (LIBRA)

अपने खर्चों पर नियंत्रण रखना होगा, क्योंकि आर्थिक स्थिति प्रतिकूल होगी. मानसिक तनाव भी रहेगा. स्वास्थ्य कमज़ोर हो सकता है. छाती में दर्द हो सकता है. परिवार का माहौल अच्छा नहीं होगा. यात्रा पर अचानक से जाना पड़ सकता है. प्यार संबंध में खुशीभरे पल आएंगे.

वृश्चिक (SCORPIO)

आपकी इनकम बढ़ेगी और आर्ट से संबंधित कामों में अच्छा करेंगे. परिवार का माहौल भी बढ़िया रहेगा. लोगों से बातचीत होगी और उनके मन की बात जानने को मिलेगी. यात्रा में समस्या हो सकती है. आमदनी बढ़ेगी. स्वास्थ्य कमज़ोर हो सकता है. दांपत्य जीवन खुशहाल रहेगा.

धनु (SAGITTARIUS)

अचानक कोई अच्छी ख़बर सुनने को मिल सकती है. आपको अच्छे काम का फल मिलेगा. स्वास्थ्य ठीक रहेगा. थोड़े गंभीर प्रवृत्ति के हो जाने पर अपने काम को और बेहतर तरीके से अंजाम देंगे. दांपत्य जीवन में तनाव रह सकता है. पारिवारिक जीवन बढ़िया रहेगा. किसी से बुरा ना बोलें.

मकर (CAPRICORN)

दूर की यात्रा करने का मौक़ा मिलेगा, जो आपके व्यापार को बढ़ाने में मदद करेगी. मई माह में अच्छे नतीजे मिलेंगे. दांपत्य जीवन में उतार-चढ़ाव के बावजूद यह महीना अच्छा रहेगा. अपने किसी खास मित्र से मिलकर खुशी होगी. नौकरी करते हैं, तो आपके सहकर्मी से संबंध अहम रोल निभाएंगे.

कुंभ (QUARIUS)

आप किसी भी काम में पूरी तरह से मन नहीं लगा पाएंगे. फिर भी आपकी बुद्धि तीव्र होगी और व्यापार को नई दिशा दे पाएंगे. चोट लग सकती है, इसलिए ध्यान रखें. इनकम में बढ़ोतरी होगी और धन संबंधित अच्छे समाचार सुनने को मिल सकते हैं.

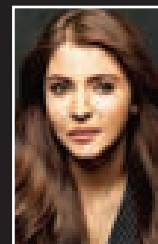
मीन (PISCES)

दांपत्य जीवन अच्छा रहेगा. रिश्ते में प्रेम बढ़ेगा. व्यापार के लिए भी मई माह बढ़िया रहनेवाला है. विदेश से भी व्यापार में लाभ मिलेगा. नौकरी करनेवालों के लिए यह माह अच्छा रहेगा. इनकम बढ़ेगी. परिवार का माहौल व प्रेम में थोड़ी निराशा हो सकती है.

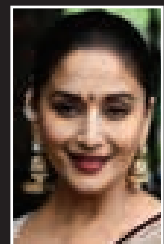
व्रत-त्योहार

- ५ मई, मंगलवार - भौम प्रदोष
- ७ मई, गुरुवार - बुद्ध पूर्णिमा
- १० मई, रविवार - संकष्टी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत
- १९ मई, मंगलवार - भौम प्रदोष
- २५ मई, सोमवार - रमजान ईद
- २६ मई, वैनायकी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत

स्टार ऑफ़ द मंथ



अनुष्का शर्मा
१ मई



माथुरी दीक्षित
१५ मई



ब्रेस्ट में गांठ के लिए क्या बार-बार मैमोग्राफी करानी होगी?

मैं ३७ वर्षीया महिला हूँ, मेरा ९ साल का बेटा भी है. कुछ महीने पहले ही मैंने बाएं ब्रेस्ट में एक गांठ महसूस की. डॉक्टर ने बायोप्सी करके बताया कि वो कैंसर की गांठ नहीं है, पर मैं बहुत डरी हुई हूँ, क्या मुझे बार-बार मैमोग्राफी करानी पड़ेगी?

- रश्मि कुंद्रा, नोएडा.

अगर आपकी बायोप्सी की रिपोर्ट यह कहती है कि वह गांठ कैंसर की नहीं है, तो आपको डरने की कोई ज़रूरत नहीं. आपको पता करना होगा कि आपकी मां, मौसी या नानी में से किसी को ब्रेस्ट कैंसर तो नहीं था, क्योंकि कुछ ब्रेस्ट कैंसर फैमिली हिस्ट्री के कारण ही होते हैं, ऐसे में आपको ध्यान रखना होगा. सबसे ज़रूरी बात, नियमित रूप से हर महीने आपको ब्रेस्ट्स का सेल्फ एक्ज़ामिनेशन करना होगा, ताकि किसी तरह की गांठ के बारे में आपको समय से पता चल सके. मैमोग्राफी हमेशा डॉक्टर की सलाह पर ही कराएं. डॉक्टर को ज़रूरत

महसूस होगी, तभी वो इसकी सलाह देंगे.

मैं २४ वर्षीया कॉलेज स्टूडेंट हूँ, हर महीने पीरियड्स के एक-दो दिन पहले से ही मेरे ब्रेस्ट्स में बहुत दर्द होता है, पर मुझे डॉक्टर के पास जाने में बहुत डर भी लग रहा है. मैं क्या करूँ? कृपया, मेरी मदद करें.

- आराध्या वासवानी, बनारस.

इसमें डरने की कोई बात नहीं है. आप ऐसी अकेली नहीं हैं, जिसके साथ यह हो रहा है, ऐसी बहुत-सी लड़कियां व महिलाएं हैं, जिन्हें पीरियड्स से पहले ब्रेस्ट्स में दर्द होता है. दर्द से राहत पाने के लिए पीरियड्स के दौरान अच्छी फिटिंगवाली ब्रा पहनें और पेनकिलर ले लें. ज्यादातर मामलों में इससे फ़र्क पड़ता है, लेकिन अगर आपको इससे राहत न मिले, तो किसी गायनाकोलॉजिस्ट को ज़रूर दिखाएं. वो आपको सही दवाइयां देंगे, ताकि आपको दर्द से राहत मिले.



डॉ. राजश्री कुमार
स्त्रीरोग व कैंसर विशेषज्ञ

rajshree.gynoncology@gmail.com

ब्रेस्ट कैंसर शहरी महिलाओं में मौत का प्रमुख कारण

हाल ही में जारी आंकड़ों पर नज़र डालें, तो पता चलेगा कि ब्रेस्ट कैंसर शहरी महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण बनता जा रहा है. ऐसे में इसके प्रति जागरूकता बहुत ज़रूरी है. हर महीने पीरियड्स के बाद अपने ब्रेस्ट्स को सेल्फ एक्ज़ामिन करें. यह आप लेटकर या शावर लेते समय भी कर सकती हैं. इसके कारण समय रहते महिलाओं को गांठ या सूजन का पता चल जाता है, जिससे सही समय पर इलाज हो जाता है. मैमोग्राफी एक ख़ास एक्स-रे है, जिसकी मदद से ब्रेस्ट की जांच होती है, पर यह हमेशा डॉक्टर की सलाह पर ही करवाएं. अगर ब्रेस्ट कैंसर की फैमिली हिस्ट्री है, तो नियमित रूप से ब्रेस्ट्स का सेल्फ एक्ज़ामिनेशन करें.

दादी मां का खजाना



पुदीना स्वाद भी.. सैहत भी...

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



31क्सर हम पुदीने को चटनी के रूप में इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इसके कई औषधीय गुण भी हैं. आयुर्वेद के अलावा कई घरेलू उपचारों में भी इसका उपयोग होता है. इसमें शरीर के लिए ज़रूरी सभी तत्व पाए जाते हैं. इसके रोज़ाना सेवन से कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है. पुदीने में बड़ी मात्रा में कैरोटिन व विटामिन सी के अलावा मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, पोटैशियम व कैल्शियम होता है. विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मज़बूत करने के अलावा नए टिशूज़ बनाने में भी मदद करता है. रिसर्च के अनुसार, हर रोज़ पुदीना खाने से कैंसर से भी बचाव होता है. पुदीने के सेवन से गर्मियों के मौसम में लू से भी बचा जा सकता है. पुदीने को एंटीसेप्टिक के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं. इसके रोज़ाना सेवन से भूख बढ़ती है. इसका उपयोग माउथफ्रेशनर के रूप में भी किया जाता है. पुदीना शरीर की बाहरी बीमारियों के साथ अंदरूनी बीमारियां भी ठीक करने में मदद करता है. शरीर के महत्वपूर्ण अंग, जैसे- लिवर, लंग्स, गर्भाशय, दांत व स्किन की बीमारियों में भी इसका सेवन फ़ायदेमंद होता है.

घरेलू नुस्खे

- * एक चम्मच पुदीने के रस और एक चम्मच नींबू के रस में शहद मिलाकर लेने से पेट के कीड़े नष्ट होते हैं और पाचनशक्ति बढ़ती है.
- * सिरदर्द होने पर पुदीने की पत्तियों को पीसकर माथे पर लगाने से तुरंत आराम मिलता है.
- * गुनगुने पानी में पुदीने की पत्तियों व नमक मिलाकर कुल्ला यानी गरारा करने से गले की खराश दूर होती है.
- * पुदीने की पत्तियों का रस पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं.
- * पुदीने के ताज़े रस के सेवन से कफ़ और सर्दी की समस्या दूर होती है.

- * एक ग्राम पुदीने की पत्तियों के चूर्ण को मिश्री में मिलाकर सेवन करने से पेटदर्द में आराम मिलता है.
- * पुदीने व तुलसी की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीने से बुखार उतर जाता है.
- * पुदीना, तुलसी, कालीमिर्च और अदरक का काढ़ा बनाकर पीने से गैस की समस्या दूर होती है.
- * दाद-खुजली होने पर हर रोज़ कम-से-कम दिनभर में दो बार पुदीने की पत्तियों को पीसकर लगाएं.
- * कील-मुंहासों या फिर स्कीन पर खरोंच आदि होने पर पुदीने की पत्तियों को पीसकर उस जगह पर लगाएं.
- * मुंह की दुर्गंध व अन्य तकलीफ़ों में पुदीने की पत्तियां चबाकर खाने से राहत मिलती है.
- * पुदीने में मौजूद एंटीसेप्टिक तत्वों की वजह से इसका इस्तेमाल नेचुरल क्लींजर के रूप में भी होता है. यदि स्किन ऑयली है, तो रोज़ाना पुदीने का सेवन करने से स्किन ठीक हो जाती है.
- * पुदीना का फेस पैक भी स्किन के लिए फ़ायदेमंद है. दो बड़े चम्मच ताज़ा पुदीने के पत्तों के पेस्ट में दो चम्मच दही मिलाएं. इस फेस पैक को चेहरे पर लगाकर १०-१२ मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें.
- * पुदीने की पत्तियों के साथ कालीमिर्च, सेंधा नमक, हींग व जीरा मिलाकर चटनी बनाकर हर रोज़ खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है. साथ ही बदहजमी की समस्या दूर होती 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>

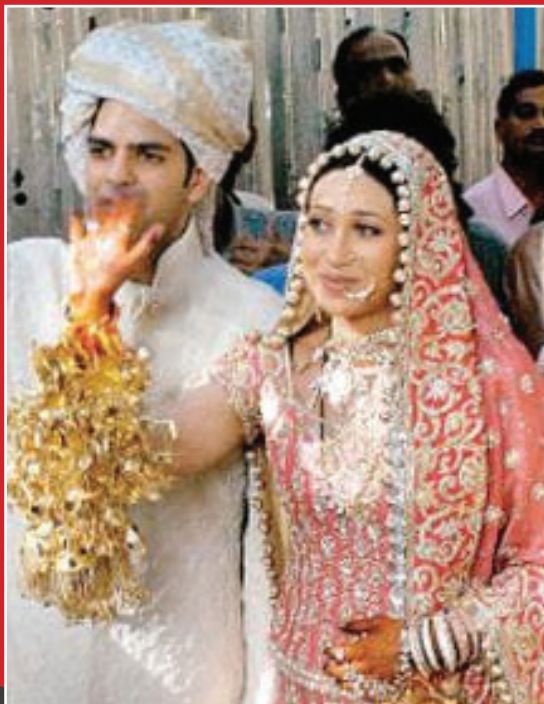


१३ बॉलीवुड एक्ट्रेसेज़, जिन्होंने शादीशुदा पुरुषों से शादी की

बॉलीवुड एक्ट्रेसेज़ का शादीशुदा मर्दों पर दिल आना कोई नई बात नहीं है। ग्लैमर वर्ल्ड में ऐसी बहुत-सी अभिनेत्रियां हैं, जिन्होंने जीवनसाथी के रूप में ऐसे व्यक्ति को चुना, जिनकी पहले से शादीशुदा थे। हम आपको कुछ ऐसी ही अभिनेत्रियों से मिलवा रहे हैं।

करीना कपूर

बॉलीवुड की दीवा और लाखों दिलों की धड़कन करीना कपूर खान सैफ अली खान की दूसरी बीवी बनीं। सैफ अली खान की पहली पत्नी अमृता सिंह थीं, जिससे उनको सारा और इब्राहिम नामक दो बच्चे हुए।



करिश्मा कपूर

अभिनेत्री करिश्मा कपूर ने उद्योगपति संजय कपूर से शादी की, वे संजय की दूसरी पत्नी बनीं, संजय की पहली पत्नी का नाम नंदिता महतानी है।



अमृता अरोड़ा

करीना कपूर की बेस्ट फ्रेंड व मलाइका अरोड़ा की बहन ने भी पहले से शादीशुदा (तलाक के बाद) शकील लदाख को अपना शौहर कुबूल किया।



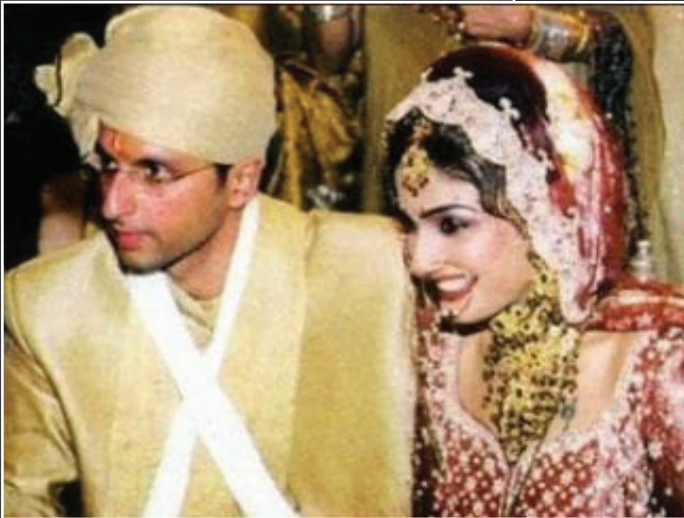
विद्या बालन

अभिनेत्री विद्या बालन ने दो बार शादी कर चुके सिद्धार्थ रॉय कपूर से शादी की. सिद्धार्थ रॉय UTV मोशन पिक्चर्स के सीईओ हैं.



शिल्पा शेटी

शिल्पा शेटी ने राज कुंद्रा से शादी की. शिल्पा राज कुंद्रा की दूसरी बीवी बनीं. राज की पहली शादी कविता कुंद्रा से हुई थी, जिससे उनका २००६ में तलाक भी हो गया था. कविता कुंद्रा व राज की एक बेटी भी है.



रवीना टंडन

अभिनेत्री रवीना टंडन ने अनिल थडानी की दूसरी पत्नी बनना स्वीकार किया. अनिल थडानी की पहली शादी नताशा सिप्पी से हुई थी.

महिमा चौधरी

९० के दशक की जानी-मानी अभिनेत्री महिमा चौधरी ने आर्किटेक्ट बॉबी मुखर्जी को अपना पति स्वीकार किया. जब महिमा ने बॉबी से शादी की तब उनकी पहली पत्नी से उन्हें दो बच्चे थे.



श्रीदेवी

बॉलीवुड की लेडी सुपरस्टार स्वर्गीय श्रीदेवी बॉनी कपूर की दूसरी पत्नी थीं. उन्होंने बॉनी से तब शादी की जब वे पहले से शादीशुदा थे और उनकी पहली पत्नी मोना शौरी कपूर से उन्हें दो बच्चे थे.



लारा दत्ता

टेनिस स्टार महेश भूपति को लारा दत्ता ने अपना जीवनसाथी बनाया. जब दोनों की शादी हुई तब महेश पहले से शादीशुदा थे उनकी पहली पत्नी का नाम श्वेता जयशंकर है.



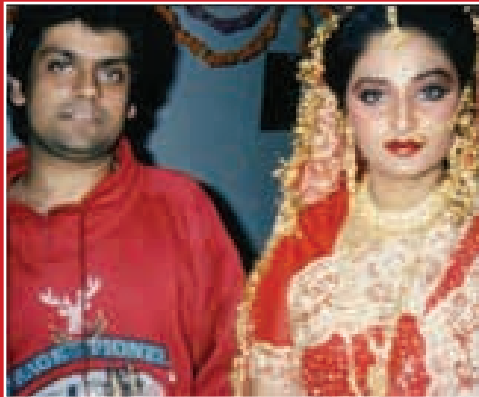
संगीता बिजलानी

बॉलीवुड एक्ट्रेस व पूर्व मिस इंडिया संगीता बिजलानी ने क्रिकेटर मोहम्मद अजहरुद्दीन को अपना जीवनसाथी बनाया. किसी जमाने में सलमान की गर्लफ्रेंड रहने वाली संगीता अजहरुद्दीन की दूसरी पत्नी थीं. अजहरुद्दीन ने संगीता से शादी करने के लिए अपनी पहली पत्नी को तलाक दिया था.



शबाना आजमी

अभिनेत्री शबाना आजमी ने लिрикस राइटर जावेद अख्तर से उस समय शादी की जब जावेद की पहली बीवी हनी ईरानी से उन्हें दो बच्चे फरहान और जोया थे.



जयाप्रदा

जयाप्रदा ने प्रोड्यूसर श्रीकांत नाहटा से शादी की. दोनों की शादी उस समय हुई थी जब श्रीकांत की पहली पत्नी चंद्रा से उन्हें तीन बच्चे थे.

मधुबाला

बॉलीवुड की एवरग्रीन ब्यूटी मधुबाला ने सदाबहार गायक रहे किशोर कुमार से शादी की थी. किशोर कुमार से जब उन्होंने शादी की, उसके दो साल पहले ही उनका पहली पत्नी रूमा गुहा (रूमा घोष) के साथ उनका रिश्ता टूटा था. मधुबाला किशोर कुमार की दूसरी पत्नी थीं.





महिलाएं अपने वॉर्डरोब से इन्हें कहें 'बाय-बाय'

महिलाओं का वॉर्डरोब एक ऐसी जगह है, जहां पर पुराने इनरवेयर से लेकर ज्वेलरी तक रखी होती है, जो पिछले कई समय से इस्तेमाल नहीं की है. उनके वॉर्डरोब में ऐसा बहुत सारा सामान रखा हुआ मिलेगा, जो अनावश्यक जगह घेर रहा है. वास्तु के अनुसार ऐसी गैरजरूरी सामान को निकालना बहुत जरूरी है-

१ ऐसे पुराने सैंडलस, शू और चप्पल, जो फैशन में नहीं है और जिन्हें आप बिल्कुल नहीं पहनती हैं.

२ पुराने इनरवेयर जिनकी फिटिंग व शेप सही नहीं है. ऐसे इनरवेयर सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं.

३ महिलाओं के वॉर्डरोब में कुछ ऐसे ड्रेसेस होते हैं, जिन्हें वे इतने पसंद होते हैं कि पुराने या टाइट होने पर भी वे उन्हें निकालना नहीं चाहती हैं.

४ ऐसे जुराब जिन्हें पहनना अच्छा नहीं लगता है या जिनका एक पैर फट या गुम गया है, उन्हें अपने वॉर्डरोब से तुरंत निकाल दें.

५ ऐसे ब्यूटी व मेकअप प्रोडक्ट्स जिनकी डेट एक्सपायर हो चुकी हो, उन्हें अपने मेकअप किट से दूर करने में चूके

नहीं. ये कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं.

६ फ्रेंड्स की शादी में खरीदी हुई महंगी ड्रेसेस, जो अब आपको फिट नहीं आती है, उन्हें अलविदा कहें.

७ जंक ज्वेलरी जैसे तो कभी भी आउट ऑफ फैशन नहीं होती है, लेकिन फिर कुछ ऐसी ज्वेलरी जिन्हें पहनकर बोर हो चुके हैं या टूटी हुई ज्वेलरी को निकाल दें.

८ ऐसे मंहगे पर्स, बैग और क्लच जो आजकल कल ट्रेंड में नहीं हैं और जिन्हें ऑफिस या पार्टी में जाने के लिए भी यूज़ नहीं करती हैं, तो उन्हें वॉर्डरोब में रखने की जरूरत है.