

वर्षा विशेषांक

सुविधा

आप का रखे ख्याल Suvida

छुशियों की बारिश
केश सज्जा मे कैरियर
क्या लीचिंग वार्स्तव मे
हानिकारक है ?
मेनोपॉज से जुड़ी
समरथ्याओं से निजात पाये
संघर्ष की राह से सफलता की
बुलंदियों पर महिलाएं

हमने हीरो के
पुश्पने अंद्राज को
कहीं छो दिया है



मानसून में बाढ़ के
साथ-साथ एक और खतरा
कर रहा है आपका इंतजार ...

डायरिया

अपने डॉक्टर की सलाह लें

Folcovit® Distab
Dispersible Tablet

Folcovit®
Capsule

Folcovit™-Z
Sachet

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner

सुविधा

आप का रखे ख्याल

वर्षां विशेषांक २०६८

वर्ष - १ अंक - २

प्रकाशक व कार्यकारी संपादक

सुनील कुमार अग्रवाल

संपादक

आनंद कुमार सिंह
प्रमुख परामर्शदाता
प्रसेनजीत दत्ता गुप्ता
सहायक संपादक
प्रणव भट्टाचार्य
कला निर्देशक
सुकोमल दे
रचनात्मक सलाहकार
मेडिस्पेक्ट्रम
पत्रव्यवहार का पता
एसकैग फ़ार्मा प्रा. लि.
पी-१९२ लेक टाउन,
तृतीय तल, बी-ब्लॉक,
कोलकाता - ७०० ०८९
इ-मेल :
eskagsuvida@gmail.com
मुद्रक
सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि.
१३ व १३/१५, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट,
कोलकाता - ७०००७२

मूल्य ₹ १०

विशेषांक मुफ्त संख्या
असार्वजनिक वितरण के लिये

संपादकीय

आपके पत्र एवं क्या आप जानते हैं	४
खुशियों की बारिश	५
मानसून की बीमारियां	६
बहु ने जीती अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य प्रतियोगिता	८
फिल्मी गपशप	१०
फेस पैक्स का चुनाव करें लेकिन सावधानी से	११
क्या ब्लीचिंग वास्तव में हानिकारक है ?	१२
संघर्ष की राह से सफलता की बुलंदियों पर महिलाएं	१३
केश सज्जा में कैरियर	१४
अपने घर को दें ब्यूटीफुल लुक	१६
कहानी - ये कैसा बंधन	१८
हमने हीरो के पुराने अंदाज को कहीं खो दिया है	२०
सिक्किम: आध्यात्मिक सौंदर्य और देवताओं की भूमि	२२
फैशन ट्रैंड्स	२४
हंसी के हंगामे	२६
खेल जगत	२८
पकवान	२९
घट रही है बच्चों को स्कूल भेजने की उम्र	३०
उलझन सुलझन	३३
छोटा पर्दा	३४
मेनोपॉज से जुड़ी समस्याओं से निजात पायें	३५
प्राचीन कला का लोकप्रिय रूप मधुबनी	३६
कानूनी सलाह	३८
विश्व दर्शन	४०
राशिफल	४१
	४२



सं पा द की य

प्रिय पाठक,

सुविधा का नया अंक आपके हाथों में है। जिस तरह नवजात बच्चा तेजी से विकसित होता है उसी तरह हम भी बेहतर, और बेहतर बनने की कोशिश में जुटे हुए हैं। आपके सुझावों के बाद हमने अपने कलेवर में सुधार किया है। नये स्तंभों को शुरू करने के अलावा आपकी जरूरत की सामग्रियों को इसमें और अधिक शामिल करने की हमने कोशिश की है। हमारी कोशिश कितनी सफल हुई है यह आपके पत्रों से ही पता चल सकेगा, इसलिए आपसे निवेदन है कि पत्रिका के संबंध में आपकी राय, चाहें वह अच्छी हो या बुरी, जरूर लिखें। आपके इसी सहयोग की बदौलत ही हमें आपकी जरूरतों के संबंध में पता चल सकेगा।

भारत त्योहारों व क्रतुओं का देश है। इस अंक में हमने वर्षा क्रतु के संबंध में कुछ दिलचस्प तो कुछ कारगर जानकारियां दी हैं। इस मौसम में होने वाली समस्याओं के बारे में भी बताया गया है। बच्चों से जुड़ी आपकी चिंताओं को ध्यान में रखते हुए दिलचस्प लेख आपके लिए कारगर साबित हो सकता है। फिल्म व टेलीविजन से जुड़े समाचारों के नये स्तंभ, कानूनी समस्याओं पर विशेषज्ञ सलाह, आपकी मानसिक उलझनों का जवाब देने वाले नये कॉलम आपकी मांग को देखते हुए शुरू किये गये हैं। बनठन कर घूमने का मन है तो देर किस बात की है, हमारे पर्यटन संबंधी लेख आपकी मदद के लिए तैयार हैं।

नये शुरू किये गये स्तंभों, बदले कलेवर पर आपके विचारों की हम प्रतीक्षा कर रहे हैं।

शुभकामनाओं सहित

आनंद कुमार सिंह, संपादक

पत्र लिखें - विचार भेजें - ईनाम पाएं

सुविधा पत्रिका की यह द्वितीय संख्या है। इसे और भी सुंदर एवं बेहतर बनाने के लिए हमें चाहिए आपका पूर्ण सहयोग। आप अपने विचार हमें चिट्ठी लिख कर या ई-मेल करके बताए।

जिनकी चिट्ठी हमारी पत्रिका में प्रथम प्रकाशित होगी उन्हे ₹ ५०० का ईनाम दिया जाएगा।

इसके अलावा पहली ₹ १०० एंट्रीज़ को ₹ १०० के पुरस्कार भी दिये जाएंगे।

चिट्ठी के साथ नीचे दिया गया कूपन भरके भेजना ना भूलें।



चिट्ठी और सलाह की अपेक्षा में

पत्रव्यवहार का पता :

संपादक, सुविधा

द्वारा : एसकैग फ़ार्मा प्रा. लि.

पी – १९२ लेक टाउन, तृतीय तल,

बी – ब्लॉक, कोलकाता – ७०० ०८९

ई-मेल : eskagsuvida@gmail.com

नाम उम्र

पता

प्रोफेशन मोबाइल नं.



अच्छी पहल

सुविधा का पहला अंक पढ़ा। पढ़ कर ऐसा लगा कि मानों हमारे लिए ही यह पत्रिका है। खासकर ऋतुओं में मनाये जाने वाले त्यौहार के संबंध में जानकारी काफी रोचक लगी। इसके अलावा व्यन्जन विधि व फैशन का नया चलन आकर्षक लगा। संपादक से यह अनुरोध है कि वह खेल व फ़िल्मों से जुड़ी जानकारी उपलब्ध करायें। आशा है कि यह नवी मैगजीन हम सबकी चरहेती बन जायेगी।

रीमा वशिष्ठ, झांसी

शिकायत भी है

सुविधा का अंक हाथों में आते ही लगा कि यह पत्रिका बाकी सभी पत्रिकाओं को पीछे छोड़ जायेगी। शुरूआत अच्छी भी लगी, लेकिन कुछ शिकायतें भी हैं। पहले अंक की कहानी का अंत अचानक ही खत्म होता लगा। ऐसा लगा कि आगे के पन्नों को किसी ने फोड़ दिया है। इसके अलावा फिल्मों या टीवी से जुड़ी खबरों का अभाव भी दिखा। आशा है कि इसमें आगे के अंकों में संधर किया जायेगा।

श्वेता दाक्ष कोलकाता

भाषा की गलतियाँ

सुविधा का प्रथम अंक देखा। कोलकाता से हिंदी पत्रिका का प्रकाशन बेहद सराहनीय है। कंपनी के विज्ञापन के खर्च से ही एक पत्रिका चलती रहेगी और चिकित्सकों व जनसाधारण को प्राप्त होती रहेगी। पहले अंक का कलेवर, चित्र, ऑफसेट मुख्य सबकुछ अच्छा लगा। हालांकि भाषा की गलतियां काफी अखरी। पाखी हेंगड़े के आलेख में ऐसी कई गलतियां थीं। कृपया इस ओर ध्यान दें।

डॉ भारत गौड, फतेहगढ, उत्तर प्रदेश

दिल को छु गयी

पत्रिका का पहला अंक पढ़ा, और पहला ही अंक भा गया। इसकी रचनाएं

क्या आप जानते हैं

- 
 १. विश्व की सबसे ठंडी जगह का नाम क्या है ?
 २. एफिल टावर का निर्माण किसने किया ?
 ३. इंडियन सिविल सर्विसेस में शामिल होने वाले पहले भारतीय कौन थे ?
 ४. किस देश में महिलाओं का सेना में जाना अनिवार्य है ?
 ५. ऑस्कर पुरस्कार पाने वाले पहले भारतीय का नाम क्या है ?
 ६. सबसे पहले किस भारतीय को नोबल पुरस्कार मिला था ?
 ७. ऑस्कर का लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड किस भारतीय को मिला है ?
 ८. किस देश में घर में कत्ता पालना कानून जर्म है ?

दिल को छू गयी। खासकर
रचनाओं को पेश करने का तरीका
काफी शानदार था। पाखी हँगड़े
और शादा सिन्हा के बारे में
जानकारी बेहतरीन थी। आशा है
कि आगे भी ऐसी जानकारियां
मिलती रहेंगी। पत्रिका में यदि
रोचक खबरों का कोई कॉलम यदि
शामिल किया जाये तो वह काफी
दिलचस्प होगा। आशा है कि मेरे
इस छोटे से अनुरोध को आप मानेंगे।

संषमा सिंह, हावडा



बच्चों पर लेख जरूरी

किसी भी पत्रिका का पहला अंक काफी कुछ कह जाता है। सुविधा का पहला अंक सचमुच सराहनीय था। खासकर पकवानों के संबंध में जानकारी और पाखी हँगड़े के संबंध में जानकर अच्छा लगा। शारदा सिन्हा पर लेख पढ़कर उनके बारे में कई नयी बातों का पता चला। वैसे चुटकुलों को थोड़ा और मजेदार किया जा सकता था। कुल मिलाकर पहले अंक के लिए आपको बधाई। हालांकि बच्चों से संबंधित लेख की कमी थोड़ी बहुत खली। यदि उनके बारे में भी लिखें तो बेहतर होगा।

प्रियंका सिन्हा, पट्टना

छोटा सज्जाव

पूत के पांव पालने में ही नजर आते हैं। सुविधा का प्रथम अंक सचमुच यही साबित करता है। मुझे पूरा विश्वास है कि आने वाले दिनों में इसे नंबर वन बनने से कोई नहीं रोक सकता। पर्यटन संबंधी लेख रोचक लगाए। पारवी हँगड़े और शारदा सिन्हा के बारे में जानकर अच्छा लगा। कई बार बड़े सितारों की होड़ में इन्हें भुला दिया जाता है। मेरी ओर से सुविधा के लिए एक छोटा सुझाव यह है कि आप फिल्मी और टीवी न्यूज भी इसमें जरूर शामिल करें।

रेखा पंत, गांधी

१. भारत के सबसे कम उम्र के ग्रैंडमास्टर का नाम क्या है?
 २. ओलंपिक खेलों में भाग लेने वाले पहले भारतीय कौन थे?
 ३. १९९४ में दादा साहब फालके अवार्ड किसे मिला था?
 ४. परमवीर चक्र पाने वाले पहले भारतीय का नाम बतायें?
 ५. डायनामाइट का अविष्कार किसने किया?
 ६. १९६१ में पहला भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआइएम) कहाँ स्थापित किया गया?
 ७. योग दर्शन की रचना किसने की?



खुशियों की बारिश

प्रदीप सिंह

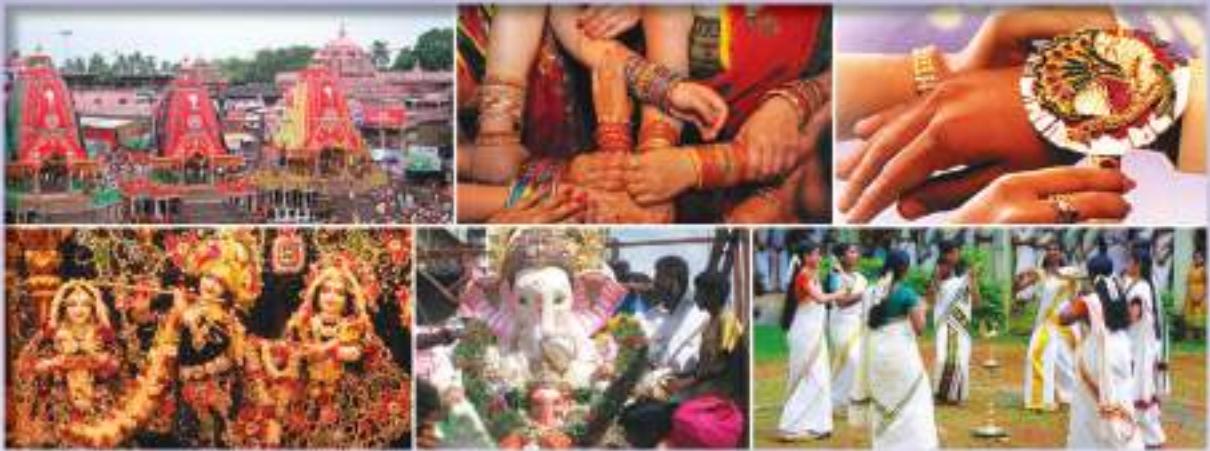
तीन महीने की भीषण गर्मी के बाद जब बारिश की फुहारें धरती के दामन से लिपटती हैं तो धरती माता खिलखिला उठती है। तपती धरती से सौंधी खुशबू हवा में तैर उठती है और चारों ओर फैली हरियाली मानों लोगों का यह संदेश दे रही है कि कष्ट के दिन लद गये, अब खुशियों की बारिश आ गयी है। वर्षा क्रतु का स्वागत करने के लिए धरती माता अपनी बाहें खोल देती है। हाथों में चाय की प्याली लिए चटपटे पक्काड़ों के साथ इस मौसम का आनंद लेने के लिए हम सभी तैयार रहते हैं। यह वर्षा हर्षोल्लास और आनंद का भी है क्योंकि लगातार कई उत्सव व त्योहार इस दौरान होते हैं। इसी क्रतु में सावन या फिर कहें श्रावन का महीना भी आता है और हिंदू मान्यता के मुताबिक यह महीना भगवान शिव को समर्पित है। इस क्रतु का वर्णन कई पुरातन पुस्तकों में मिलता है। कालीदास की मेघदूत में भी इसका वर्णन मिलता है। भारतीय संस्कृति के साथ पूरी तरह जुड़ रहने वाले इस समय को फिल्मों में भी खासा उपयोग किया जाता रहा है। देश के सर्वाधिक महत्वपूर्ण क्रतुओं में से एक वर्षा क्रतु भारत की अर्थव्यवस्था को भी निर्धारित करता है। अंग्रेजी कैरेंडर के जून से सितंबर महीने तक रहने वाले इस सीजन में होने वाली बारिश पर कृषि से जुड़े देश के ६० करोड़ से अधिक लोगों का भविष्य ज़ुड़ा है। देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का २० फीसदी के कृषि से जुड़े रहने के कारण वर्षा क्रतु का महत्व आसानी से समझा जा सकता है। इस क्रतु के त्योहारों पर एक नजर

रथ यात्रा

आषाढ़ के दूसरे अर्द्ध में देश भर में रथ यात्रा हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। श्री जगन्नाथ की रथ यात्रा कई शहरों में निकाली जाती है लेकिन मूल उत्सव ओडिशा के पूरी में होता है। विश्व भर में प्रसिद्ध इस उत्सव में भाग लेने के लिए बड़ी तादाद में विदेशी भी पहुंचते हैं। ऐसा माना जाता है कि तीन दिन और रात के इस उत्सव में भाग लेने से व्यक्ति जन्म

और मृत्यु के बंधन से मुक्त होकर मोक्ष की प्राप्ति करता है। इस दिन भगवान जगन्नाथ की मूर्ति को ४५ फीट ऊंचे और ३५ वर्ग फीट के विशाल रथ में रख कर ले जाया जाता है। इस रथ में १६ पहिये लगे होते हैं जिसका व्यास सात फीट होता है। हजारों लोग इस रथ को खींचते हैं। भगवान जगन्नाथ की बहन और भाई के रथ को भी दो बड़े रथों से खींचा जाता





है। इसके पीछे की मान्यता कंस के आमंत्रण पर कृष्ण की मथुरा से गोकुल तक की यात्रा है।

तीज

मूल रूप से यह त्योहार महिलाओं के लिए होता है। देवी पार्वती के भगवान शिव के साथ लंबे समय के बाद मिलन को याद कर इसे मनाया जाता है। तीन दिनों के इस त्योहार में पति और बच्चों की मंगलकामना की जाती है।

रक्षाबंधन

भाइयों की मंगलकामना के लिए बहनों द्वारा मनाया जाने वाला यह त्योहार सावन की पूर्णिमा को मनाया जाता है। बहनें भाइयों की कलाई पर राखी बांध कर उनके मंगल की कामना कर, उनका मुह मीठा कराती हैं। भाइ भी बहनों को उपहार देते हैं। इस त्योहार की शुरुआत की पौराणिक कथा है कि देवताओं और दानवों में युद्ध चल रहा था और दानव जीतने वाले थे। अगला दिन सावन पूर्णिमा था। इद्र की पत्नी इंद्रिणी ने, अपने पति की कलाई पर एक धागा बांधा जो मंत्रोच्चार से पवित्र था। इंद्र युद्ध क्षेत्र में गये और विजयी हुए। हालांकि अब इस त्योहार ने बहनों के त्योहार का रूप ले लिया है।

जनमाष्टमी

भगवान श्रीकृष्ण के जन्मदिन को जन्माष्टमी के तौर पर मनाया जाता है। भाद्रपद के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को यह देश भर में हर्षोल्लास के साथ यह मनाया जाता है। विशेष रूप से गोकुल और मथुरा में यह त्योहार काफी बड़े रूप में मनाया जाता है।

गणेश चतुर्थी

भगवान शिव और देवी पार्वती के पुत्र गणेश के जन्म के रूप में यह त्योहार मनाया जाता है। भाद्रपद के शुक्ल चतुर्थी को यह उत्सव शुरू होता है और १० दिनों तक चलता है। महाराष्ट्र में यह त्योहार काफी धूमधाम से मनाया जाता है।

ओणम्

फूलों के त्योहार के रूप में मनाये जाने वाला ओणम केरल का प्रमुख त्योहार है। १० दिनों के इस त्योहार को असुर राजा महाबलि के बलिदान को श्रद्धांजलि देते हुए मनाया जाता है।

वर्षा क्रतु के इन सभी त्योहारों के अलावा सावन के दौरान हिंदुओं में केवल शाकाहारी भोजन करने का चलन देखा जाता है।

बारिश और हिंदी फिल्मों का नाता काफी पुराना है। खासकर बारिश को आधार बनाकर कई गाने ऐसे हैं जो सिने-प्रेमियों के मानस पटल पर अमिट छाप छोड़ द्यते हैं। आया सावन झूम के (१९६९), सावन भादो (१९७०), सोलहवां सावन (१९७९), सावन को आने दो (१९७९), प्यासा सावन (१९८०) जैसे फिल्मों में भी सावन व बारिश का खासा इस्तेमाल किया गया है। जहां हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में कई गीत वर्षा में राधा-कृष्ण को आधार बना कर रचे गये हैं वर्हा बॉलीवुड संगीत के साथ तो मानों बारिश का जन्म-जन्मांतर का साथ है। चाहें वह बरसात फिल्म का लता मंगेशकर का गाया गीत ‘बरसात में हमसे मिले तुम सज्जन’, या श्री ४२० का ‘प्यार हुआ इकरार हुआ’, नमकहलाल का ‘आज रपट जाये तो’, आया सावन झूम के फिल्म का टाइटल ट्रैक हो या फिर चांदनी फिल्म से ‘लगी आज सावन की फिर जो झड़ी है’, नयी फिल्मों में दिल तो पागल है का गाना ‘कोई लड़की है जब वो हँसती है’ जैसे गीत दर्शकों और श्रीताओं को एक अलग ही लोक में ले जाते हैं। जहां माहौल भीगा-भीगा सा, कभी खुशनुमा तो कभी दर्दीला रहता है। गीतों के अलावा फिल्मों में बारिश को कई बार नायक-नायिकाओं को करीब लाने के बहाने के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है।

मानसून की बीमारियां

रोकथाम व उपचार



“

बारिश के मौसम में वायुवाहित और जलप्रसारित बीमारियों का खासा प्रकोप देखा जाता है। पानी द्वारा प्रसारित बीमारियों में पेचिश सबसे बड़ी समस्या है। हेपाटाइटिस, कॉलेरा, पोलियो, टाइफॉयड आदि भी वर्षा क्रतु में स्वास्थ्य को गंभीर खतरा पहुंचा सकते हैं। बारिश के दिनों में स्वास्थ्य की अन्य समस्याओं में दमा, आर्थराइटिस, चर्म रोग, सर्दी-खांसी आदि से भी बचाव जरूरी है।

डॉ ललित कुमार मस्करा

”

वर्षा क्रतु एक बार फिर हाजिर है। हमारी उम्र भले ही कुछ भी हो, इसका आनंद लेने के लिए हम सभी तत्पर रहते हैं। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जिनके लिए बारिश का मजा खिड़की के पास बैठ कर चाय और पकौड़ों के बिना नहीं हो सकता। हालांकि ऐसे भी लोग हैं जो इस मौसम में बाहर जाकर, बारिश में झींग कर इसका आनंद लेना चाहते हैं। ऐसा करना मजेदार भले ही हो लेकिन लोगों को इसकी कीमत भी चुकानी पड़ सकती है। बारिश में झींगने से बीमार होने का खतरा रहता है जो मानसून का मजा किरकिरा कर सकता है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए इस दौरान होने वाली कुछ आम बीमारियों के संबंध में जानना और उनसे बचने के तरीके के बारे में पता होना जरूरी है।

मलेरिया

बारिश के मौसम में यह सबसे आम बीमारी है। यह बीमारी मादा एनोफेलिस मच्छर से फैलती है। बारिश के दिनों में जलजमाव की समस्या होने के कारण मच्छरों को पनपने का मौका मिल जाता है। इसे भारत में सर्वाधिक खतरनाक बीमारी भी मानी जाता है। बड़ी तादाद में लोगों की मौत इसके कारण होती है। नियमित अंतराल पर बुखार, कंपकी, मांसपेशियों में दर्द और कमज़ोरी इसके लक्षण हैं।

रोकथाम

मच्छरों से फैलने वाले इस रोग से बचने के लिए मॉस्कीटो रेपेलेंट और मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए। साथ ही यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है कि आपके इलाके में पानी जमने न पाये, ताकि जमे पानी में मच्छरों का प्रजनन न हो सके। घर के करीब नालियों में डीडीटी का छिड़काव करना चाहिए। मलेरिया के किसी भी लक्षण की अनदेखी न करें और कोई भी लक्षण दिखने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

कॉलेरा

कॉलेरा या हैजा एक अन्य खतरनाक बीमारी है जो बारिश के सीजन में फैलती है। यह बीमारी दूषित खाने या पानी से होती है। इसके अलावा स्वास्थ्य के बदतर माहौल से बीमारी के फैलने में मदद मिलती है।

आमतौर पर इस बीमारी का प्रकोप उन स्थानों पर देखा जाता है जहां सफाई या शौच की उपयुक्त व्यवस्था नहीं है। काफी दस्त होना और जल के समान मल आना इसके लक्षण हैं। इसके अलावा उलटी, पानी की कमी और मांसपेशियों में दर्द भी हो सकते हैं।

रोकथाम

इससे बचाव के लिए इसका टीका लेने में ही बुद्धिमानी है क्योंकि यह करीब छह महीने तक आपको हैजे से सुरक्षित रखता है। हमेशा स्वच्छ पानी पीयें और पानी के इस्तेमाल से पहले संभव हो तो उसे उबाल लें। इसके अलावा अपने आसपास स्वच्छता और उपयुक्त शौच व्यवस्था का भी ध्यान रखें। यदि किसी को हैजा हो जाता है तो उसे ओरल रिहाइड्रेशन तुरंत दिया जाना चाहिए। भले ही हैजे का आसानी से उपचार हो सकता है लेकिन यदि समय पर इसकी चिकित्सा न की गयी तो यह गंभीर रूप धारण कर सकता है।

टाइफॉयड

यह एक अन्य बेहद संक्रामक बीमारी है जो आमतौर पर मानसून के सीजन में दिखती है। यह बीमारी दूषित खाने और पानी के जरिये फैलती है। इसका सबसे बुरा पहलू है कि इस बीमारी का संक्रमण मरीज के गॉल ब्लैडर में उसके ठीक हो जाने के बाद भी रह सकता है। यह मरीज के

लिए घातक साबित हो सकता है। इस बीमारी का सबसे आम लक्षण अधिक वक्त तक रहने वाला बुखार है। पेट में तेज दर्द और सिरदर्द भी इस बीमारी के संकेत हो सकते हैं।

रोकथाम

यह एक खतरनाक संक्रामक व्याधि है इसलिए मरीज को परिवार के अन्य लोगों से अलग रखा जाना चाहिए। पहले ही इसका टीका लिए रहना लाभकारी होता है। मरीज को अधिक मात्रा में तरल पदार्थ दिया जाना चाहिए, ताकि डिहाइड्रेशन न हो जाये। इस बीमारी की दो हफ्ते में फिर से होने की प्रवृत्ति रहती है इसलिए मरीज को काफी सावधानी बरतनी चाहिए। ठीक हो जाने के बाद भी एहतियात बरतना जरूरी है।

हेपाटाइटिस ए

यह संक्रामक बीमारी आमतौर पर मर्कियों से फैलती है। मरीज के सीधे संपर्क में आने से भी यह बीमारी फैल सकती है। इस बीमारी के लक्षण आम फ्लू की भाँति होते हैं, यानी तेज बुखार, सिरदर्द, जोड़ों में दर्द और उलटी की शिकायत।

रोकथाम

इससे बचने के लिए, सबसे अच्छा उपाय टीका है। यह टीका सभी सरकारी और निजी अस्पतालों में उपलब्ध होता है और इसे सभी को लेना चाहिए।

क्योंकि यह बीमारी बेहद खतरनाक साबित हो सकती है। मरीज को पूर्ण आराम करना चाहिए और उसे हाइ कैलोरी डायट पर रखा जाना चाहिए। हालांकि तेल और चर्बी युक्त खाने से परहेज रखें।

सर्दी-जुकाम

सभी उम्र के लोगों के लिए यह सबसे आम बीमारी है। यदि बारिश में आप भींगते हैं तो इसकी गिरफ्त में आने की संभावना बढ़ जाती है। बारिश में भींगने की इच्छा को रोकना मुश्किल होता है लेकिन यह आनंद आपको सर्दी-जुकाम के चंगुल में भी ला सकता है। लगातार छींक, गले में खराश और बुखार इस बीमारी के लक्षण हैं।

रोकथाम

इस बीमारी से बचने का सबसे आसान तरीका है कि खुद को बारिश में भींगने से बचायें। लेकिन आप यदि इस आनंद से वंचित नहीं रहना चाहते तो यह जरूर सुनिश्चित कर लें कि भींगने के बाद खुद को अच्छी तरह सुखा लें। एयर कंडिशनर को सामान्य तापमान पर रखें और आइसक्रीम से दूर ही रहें। यदि आपको सर्दी-जुकाम ने पकड़ ही लिया है तो सर्वोत्तम घरेलू उपचार एक गिलास हल्दी युक्त दूध होता है। गले की खराश को दूर करने के लिए गर्म पानी से गररे जरूर कर लें। यदि इससे भी हालत नहीं सुधरती है तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

वर्षा क्रुति में बारिश का स्वागत करने के लिए अब तैयारी करने का वक्त आ गया है लेकिन सावधानी हमेशा बरतें ताकि किसी बीमारी की चपेट में आप न आ जायें।



स्वादिष्ट खाने के साथ बेहतरीन पाचक भी जरूरी...

अपने डॉक्टर पर रखें भरोसा

Encarmin™

To be administered on the advice/under the
supervision of a qualified Medical Practitioner



बहु ने जीती अंतर्राष्ट्रीय सौदर्य प्रतियोगिता



शादी के बाद लड़कियों की जिंदगी प्रायः घर-गृहस्थी तक ही सिमट जाती है। जीवन बस पति और बच्चों की खुशियों को पूरा करने में ही बीतता है। ऐसे में यदि कोई अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर नाम कमाये और सौदर्य प्रतियोगिता में जीत हासिल करे तो इसे कमाल ही कहा जायेगा। कोलकाता की बहु रिचा शर्मा ने यही करिशमा कर दिखाया है। १२ वर्ष पहले जब वह अपने घर कानपुर को छोड़कर अपने ससुराल कोलकाता आयी थी तब उन्हें शायद अंदाजा भी नहीं होगा कि उनकी कानपुर से कोलकाता तक की यात्रा एक नये सफर की शुरूआत होगी। वह सफर जो उन्हें अमेरिका ले जायेगा और समूचे विश्व में एक मुकाम दिलायेगा। पेशे से प्राइमरी



स्कूल टीचर रिचा शर्मा ने अमेरिका के अटलांटा में मिसेस इंडिया इंटरनेशनल का खिताब जीत लिया है। हालांकि इस जीत का विश्वास उन्हें अभी भी नहीं हो रहा है। वह कहती है " मुझे अपी भी लगता है कि मैं सपना देख रही हूँ "। इस घटना को जीवन बदल देने वाला अनुभव करार देते हुए वह अपने पति मनीष, अपनी बेटी आशना और सास भागवती शर्मा को धन्यवाद देना नहीं भूलती। रिचा के मुताबिक इन लोगों ने ही प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए उसे बढ़ावा दिया। रिचा अब अगले महीने शिकागो में मिसेस इंटरनेशनल प्रतियोगिता में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगी। रिचा कहती है " मेरी वोस्त शिवालिका शर्मा जो पूर्व ग्लैडेंस मिसेस इंडिया बिजेता है, उसने मुझे इस प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए कहा था। उसने मुझे अपने मॉडलिंग अकादमी में प्रशिक्षण देने का भी भरोसा दिया। " रिचा ने इसके बाद अपनी तस्वीरें आयोजकों को भेजी। जो उन्हें काफी पसंद आई। उन्होंने गत मार्च महीने में उसका ऑनलाइन इंटरव्यू लिया गया और रिचा ने खुद को १० शॉर्ट लिस्टेड प्रतियोगियों में शुमार पाया। रिचा ने बताया " एकबार जब मैं यहां तक पहुंच गयी तब मैंने जाना कि यह काफी गंभीर प्रतियोगिता है और जीतने के लिए बेहद मेहनत जरूरी है। मुझे ग्रुपिंग सेशन, फोटो शूट, मेकअप क्लास आदि के लिए भी जाना पड़ा। इस पूरी प्रक्रिया में बेहद मजा आया। शिवालिका ने मेरी काफी मदद की। हालांकि अमेरिका जाने के पहले थोड़ा डर भी लग रहा था "। प्रतियोगिता के दौरान दर्शकों को अपने आत्मविश्वास और शांतचित्त से रिचा ने काफी प्रभावित किया। जजेस को भी अपने ईमानदार जवाबों से उन्होंने मोह लिया था। जब जजेस ने उनसे पूछा कि बतौर पत्नी खुद को वह एक शब्द में कैसे वर्णन करेंगी, रिचा का जवाब था " कामधेनु "। यह उत्तर सुनकर जज मंडली एक दूसरे का मुँह देखने लगी तब रिचा ने बताया कि कामधेनु पौराणिक गाय है जिसे हिंदू अपनी मनोकामना पूर्ति के लिए पूजते हैं। " मैं यह बताना चाहती थी कि बतौर महिला उन्हें कई भूमिकाओं को निभाना पड़ता है और सभी की अपेक्षाओं पर खरा भी उतरना पड़ता है। जज मंडली को यह उत्तर पसंद आया "। दरअसल सवाल-जवाब का सत्र पूछताछ कम बातचीत ज्यादा था। यह पूछे जाने पर कि वह किस भूमिका को सबसे अधिक पसंद करती हैं, उनका जवाब था " मैं बेटी, पत्नी, बहु और मां भी हूँ लेकिन मुझे लगता है सबसे पहले मैं एक मां हूँ "। रिचा की जीत पर उसकी नौ वर्षीय बेटी आशना की आंखों में खुशी के अंसू आ गये थे। रिचा के लिए उसकी बेटी ही समूची दुनिया है। उन्होंने बताया कि उनके वार्ड्रोब में कोमल सूद के डिजाइन किये कपड़े मिलेंगे। उन्हें अभिषेक दत्ता के क्रिएशंस भी पसंद आ रहे हैं। हालांकि जीत के बाद अब वह गरीब बच्चों की मदद के लिए भी कुछ करना चाहती हैं। वह कहती है कि प्रतियोगिता में वह ग्लैमर के लिए नहीं गयी थी बल्कि गरीब बच्चों और एनजीओ के लिए काम करने की उनकी तमन्ना थी। इस जीत से इस कार्य के लिए उन्हें एक मंच मिल गया है जो उनकी मदद करेगा।

फिल्मी गपचाप



कैट फाइट

बॉलीवुड अभिनेत्रियों में कैट फाइट कोई नयी बात नहीं। इसका ताजा उदाहरण देखने को मिला अनुराग बासु की नयी फिल्म बर्फी की शूटिंग के दौरान। फिल्म की दोनों हिरोइनें प्रियंका चोपड़ा और इलीना डीक्रूज के बीच जमकर

तूत-मैंमैं हुई। मिली जानकारी के मुताबिक इस कैट फाइट के बाद प्रियंका इतनी नाराज हुई कि शूटिंग छोड़कर ही चली गयी। पता चला है कि इलीना को अपने रोल की लंबाई को लेकर आपत्ति थी। वह अपना रोल बदलाने की मांग कर रही थी। बस फिर क्या था, दोनों बॉलीवुड बालाएं आपस में भिड़ गयीं। इस फिल्म की अगली शूटिंग दार्जिलिंग में होगी जिसमें रणवीर कपूर और इलीना हिस्सा लेंगे लेकिन इसमें प्रियंका के भाग लेने की संभावना कम ही है।

संजय दत्त का ड्राइवर, मलिलका का बाप

अपने संजू बाबा की दरियादिली किसी से छिपी नहीं है। इसी कड़ी में उन्होंने अपने वर्षों पुराने कार ड्राइवर प्रकाश की एकिटा की इच्छा पूरी कर दी। उन्होंने अपने ड्राइवर प्रकाश को इंद्र कुमार की अगली फिल्म डबल धमाल में एक छोटा रोल दिला दिया। यह रोल था हॉट हिरोइन मलिलक शेरावत के पिता का। इस सीन में मलिलका अपने पिता से मिज्जतें करती है लेकिन वह फिल्मी बाप की तरह टस से मस नहीं होते। इस बीच उसके पिता को हार्ट अटैक हो जाता है। एकिटा की अपनी तमन्ना पूरी होने के बाद प्रकाश बेहद खुश है।

रा वन के लिए सलमान की शुभकामनाएं

सलमान खान के क्या कहने। कभी वह नर्म होते हैं तो कभी गर्म। अब पिछले दिनों की ही बात लीजिए। अपनी फिल्म रेडी के प्रमोशन के लिए आसिन के साथ दिल्ली पहुंचे सल्लू मियां से पत्रकारों ने शाहरुख का मुद्दा उठा ही दिया। सलमान ने कहा कि आसिन और भूषण कुमार, शाहरुख को उनकी रेडी दिखा देंगे। सलमान ने तो शाहरुख की आने वाली फिल्म रा वन के हिट होने की कामना भी की। उन्होंने कहा कि वह चाहते हैं कि रा वन सुपरहिट साबित हो। एसआरके द्वारा रेडी की प्रशंसा के बाद



सलमान की यह शुभकामना उनके संबंधों की खटास में कमी की ओर इशारा करती है।

थी डी फिल्म में काम करेंगी करिश्मा

अपनी सुंदरता और एकिटा के जलवे बिखरने के बाद बॉलीवुड से गायब होकर घर-गृहस्थी संभालने वाली करिश्मा कपूर वापसी करेंगी। हालांकि २००६ में मेरे जीवन साथी नामक फिल्म उन्होंने की तो थी लेकिन वह चली नहीं। ब विक्रम भट्ट की थी डी फिल्म, डेंजरस इश्क में वह नजर आयेंगी। फिल्म को इरोटिक थ्रीलर बताया जा रहा है। महिला प्रधान इस फिल्म में करिश्मा की मुख्य भूमिका होगी। विक्रम को कहते सुना गया है कि जब उन्होंने करिश्मा को इस फिल्म की कहानी सुनायी तो उन्हें यह बेहद पसंद आयी। फिल्म की शूटिंग सितंबर में राजस्थान में शुरू होगी। अपनी वापसी को लेकर करिश्मा भी काफी उत्साहित हैं। उन्होंने कहा है कि ऐसी भूमिका उन्होंने पहले कभी नहीं की है। थी डी फॉरमैट में काम करना भी एक नया अनुभव है। हम तो बस यही कहेंगे, बेस्ट ऑफ लक।

माधुरी की ख्वाहिश

भले ही आज वह कभी कभार ही पर्दे पर दिखाई देती हों, धक-धक गर्ल की कद्र आज भी कम नहीं हुई है। अब माधुरी दीक्षित अपने पुराने को-स्टार सलमान खान और शाहरुख खान के साथ काम करना चाहती हैं। जहां सलमान के साथ माधुरी की सुपरहिट, हम आपके हैं कौन, रही वहीं शाहरुख के साथ, दिल तो पागल है, ने धूम मचा दी थी। सल्लू मियां की बाटेड, दबग और रेडी की सफलता के बाद, माधुरी सलमान पर कुछ ज्यादा ही फिदा दिख रही हैं। वह कहती हैं कि उनके बच्चों को सलमान खासे पसंद हैं।

फेस पैक्स का चुनाव करें लेकिन सावधानी से



चंद्रिका महेंद्र
रिसर्च साइटिस्ट

चेहरे की कांति को दमकानी हो तो महिलाएं फेस पैक्स का इस्तेमाल आम करती हैं। लेकिन यह जरूरी है कि इन्हें चुनने से पहले हम सावधानी बरतें। कौन सा फेस पैक आपकी त्वचा को सूट करता है यह जानना भी जरूरी है। एक नजर पैक्स से जुड़े सवालों और उनके जवाबों पर:

फेस पैक का प्रयोग क्यों करें?

आपकी दैनिक सफाई और नमी प्रदान करने वाली क्रिया आपकी त्वचा की बाहरी पर्त को साफ करती है। फेस पैक का सपाह में एक बार प्रयोग करने से आपके चेहरे की सफाई और बेहतर ढंग से होगी।

फेस पैक क्या करता है?

फेस पैक आपकी त्वचा के रोम छिप्पों में गहराई से समाते हुए मैल, मृत कोशकाओं और अतिरिक्त तेल को हटाकर आपकी त्वचा की गहराई से सफाई करता है।

फेस पैक दाग, धब्बों, चक्कतों को हल्का कर त्वचा को चमकदार भी बनाते हैं।

फेस पैक का चयन कैसे करें?

सर्वप्रथम, एक सही फेस पैक का चयन करने के लिए आपकी त्वचा किस प्रकार की है यह जानना जरूरी है।

वैसे फेस पैक का प्रयोग करें जिसमें प्राकृतिक घटक जैसे- केसर, नीम, पपीता, सेब ऐलोवेरा हों। यह सुनिश्चित करना जरूरी है।

अगर आपकी त्वचा सामान्य है-

आप भायशाली हैं। यद्यपि सामान्य त्वचा को भी देखभाल की आवश्यकता होती है।

ऐसे फेस पैक का प्रयोग करें जिनमें हल्दी केसर और ऐलोवेरा जैसे घटक हों। ऐंटीऑक्सीडेण्ट, हल्दी व केसर त्वचा की रंगत को निखारते हैं। ऐलोवेरा त्वचा को नम रखती है।

अगर आपकी त्वचा रुखी है-

आपकी त्वचा से कम सीबम उत्सर्जित होता है। परिणामस्वरूप, त्वचा फटी हुई और कांतिहीन लगने लगती है।

निर्जीव और असमान त्वचा से छुटकारा पाने के लिए सेब, पपीता, खीर और अंजीर जैसे घटकों से युक्त फ्रूट पैक का प्रयोग कीजिये। सेब, जो कि एल्फा हाइड्रोक्सी एसिड का समृद्ध स्रोत है, त्वचा को पोषण प्रदान करता है। अंजीर और खीरा त्वचा के रुखेपन में राहत पहुंचाते हैं। पपीता, दाग-धब्बों को हल्का करने में मदद करता है।

अगर आपकी त्वचा तैलीय है-

क्या आपकी तैलीय ग्रंथियां बहुत ज्यादा सक्रिय हैं। तैलीय ग्रंथियां बहुत ज्यादा सीबम उत्सर्जित करती हैं जो कि आपकी त्वचा में चिकनी चमक देती हैं।

मड पैक या मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग करें। ये पैक अतिरिक्त तेल को सोखते हैं और गहरी जमी हुई गंदगी को हटाते हैं।

अगर आपकी त्वचा पर मुहांसे अधिक आते हैं।

कील मुहांसे आपके सबसे बड़े दुश्मन हैं। अपने चेहरे की दशा को और अधिक बिगाड़े बिना अपनी त्वचा की देखभाल करने की जरूरत होती है।

इसके लिए नीम और हल्दी युक्त फेस पैक लाभकारी है। नीम में जीवाणुरोधी गुण होते हैं जिससे त्वचा की समस्याएं दूर होती हैं। हल्दी अपने रोगाणुरोधक गुणों से रंगत को सुधारती है और दाग धब्बों को दूर करती है।

ध्यान रखिए पैक को अपने चेहरे से धीरे-धीरे हटायें। गुनगुने पानी से साफ करें और रोम छिद्रों को बंद करने के लिए बर्फ का पैक लगायें।



क्या ब्लीचिंग वास्तव में

हानिकारक है?

ब्लीचिंग को लेकर महिलाओं में एक आम हिचकिचाहट देखने को मिलती है कि 'मुझे अपने चेहरे पर केमिकल नहीं लगाना है'। ज्यादातर महिलाएं आज भी मानती हैं कि ब्लीचिंग प्रक्रिया गोरेपन के लिए है। बहुत कम महिलाएं इसके अन्य लाभ व सुरक्षा के बारे में जानती हैं। आइए इस विषय पर व्यूटीशियन वीणा देसाई से बात करते हैं -

मेरा मानना है कि स्वच्छ कॉम्प्लेक्शन व ग्लोइंग स्किन पाने का सबसे आसान, कम खर्चीला और तुरंत परिणाम देने वाला तरीका ब्लीचिंग ही है। हालांकि इस संबंध में गलतफहमियां भी हैं। लेकिन वर्षों का मेरा अनुभव यही कहता है कि ब्लीचिंग न केवल सुरक्षित है बल्कि त्वचा को मेनेटेन रखने का सुरक्षित तरीका भी है। आज हर कोई स्मूथ व ग्लोइंग स्किन चाहता है, जिसमें कोई डार्क स्पॉट, रिकल्स आदि न हो। ब्लीचिंग से अनचाहे डार्क स्पॉट हल्के हो जाते हैं। महत्वूर्ण बात है कि सही ब्लीच का चुनाव किया जा रहा है या नहीं।

ब्लीचिंग सनटैन हटाकर त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक है। यह 3-डायमेंशनल यानी तीन प्रकार से काम करती है।

1. चेहरे के बालों के रंग को हल्का करके स्किन कलर के साथ मैच कर देती है।
2. सतही गंदगी को हटाकर बंद रोम छिद्रों को भली भाँति साफ करती है ताकि त्वचा आसानी से सांस ले सके।
3. त्वचा की रंगत को तुरंत दो से तीन शेड लाइट करके गोरापन प्रदान करती है।

इसके अलावा यह एकिटव ऑक्सीजन को त्वचा में रिलीज करके यानी पहुंचाकर त्वचा को पोषित करती है। ब्लीचिंग त्वचा से मृत कोशिकाओं को हटाती है। बॉडी हेरेक के मेलानिन को ऑक्सीडाइज करती है। रोम छिद्रों से धूल हटा कर एक्स्ट्रा एंटीसेप्टिक की भूमिका अदा करती है।



हालांकि ब्लीचिंग को लंबे अरसे तक नहीं किया जाना चाहिए। जरूरत जैसे ही पूरी हो जाये इसे रोक देना चाहिए। वर्तमान में ब्लीचिंग की टेक्निक बदल गयी है और इसकी कालिटी भी बेहतर हुई है। ब्लीचिंग करने से पहले कुछ जरूरी टिप्पणी:

- इस्तेमाल से पहले त्वचा के जरा से हिस्से पर लगाकर त्वचा की संवेदनशीलता को परख लें।
- प्रॉडक्ट के साथ दिये गये निर्देशों का पूरी तरह पालन कीजिए।
- गर्म पानी के साथ मुँह धोने के बाद कभी भी ब्लीच एप्लाई न करें।
- तैयार करने के लिए मिक्सचर का इस्तेमाल तुरंत करें अन्यथा उसका प्रभाव कम हो जायेगा।
- कटे स्थान, खरोंच, मुहांसे, त्वचाविकार या मेकअप पर ब्लीच न लगायें। इससे त्वचा में जलन या खुजली हो सकती है।
- मिक्सचर तैयार करने के लिए धातु के बर्तन या चम्मच का प्रयोग न करें इससे केमिकल प्रतिक्रिया हो सकती है।
- ब्लीच के अगले एप्लीकेशन में १५-२० दिनों का अंतर होना चाहिए।
- इस्तेमाल के बाद डिब्बे को बंद करके ठंडे सूखे स्थान पर स्टोर करें। ताप से इसे दूर रखें।

साभार-पीपी मैगजीन



संघर्ष की राह से सफलता की बुलंदियों पर महिलाएं

आनंद कुमार सिंह

हमारा देश महिलाओं की शक्ति का सदा ही साक्षी रहा है। चाहें रामायण में देवी सीता हो जिन्होंने अपने पति, भगवान राम से अलग रहकर भी लव-कुश जैसे वीर पुत्रों को बड़ा किया, या फिर महाभारत में द्रोपदी हो जिन्होंने भरी सभा में स्त्री की मर्यादा की आवाज उठायी थी। कालांतर में लक्ष्मीबाई जैसी वीरांगनाओं के बारे में हमने जाना वर्हीं महारानी जोधाबाई के त्याग का भी जिक्र इतिहास में मिलता है। स्त्री शक्ति को एक बार फिर भारत में विराज करते हुए देखा जा सकता है। राजनीति के क्षितिज पर इन महिलाओं ने अपने प्रभाव का विस्तार किया है।

इन महिलाओं में राष्ट्रपति डॉ प्रतिभा पाटिल, कांग्रेस व यूपीए अध्यक्ष सोनिया गांधी, पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी, उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री मायावती, दिल्ली की मुख्यमंत्री शीला दीक्षित, तमिलनाडु की मुख्यमंत्री जयललिता, लोकसभा स्पीकर मीरा कुमार, लोकसभा में विपक्ष की नेता सुषमा स्वराज व अन्य शामिल हैं।

डॉ प्रतिभा पाटिल की बात करें तो २००७ में देश की महिला राष्ट्रपति बनने का गौरव उन्होंने हासिल किया। देश के सबसे ऊंचे पद पर बैठने के अलावा भी उन्होंने कई उपलब्धियों को हासिल किया है। १९ दिसंबर १९३४ को महाराष्ट्र के जलगांव जिले के नदगांव में जन्मी डॉ प्रतिभा पाटिल ने विधायक रहने के दौरान ही कानून की छात्रा के रूप में पढ़ायी की थी। बतौर वकील उन्होंने गरीब महिलाओं के कल्याण के अलावा कई सामाजिक मुद्दे भी उठाये थे। २७ वर्ष की उम्र में पहली बार उन्होंने चुनाव लड़ा था और विजय हासिल की थी। बाद में वह राज्य सभा और लोकसभा की सदस्य भी बनी। आज तक वह कभी भी कोई भी चुनाव नहीं हारी है।

महिलाओं से जुड़े मुद्दों को वह सफलतापूर्वक उठाती रही हैं।

महिला शक्ति का इससे बड़ा उदाहरण क्या होगा कि देश के सबसे बड़े पद पर ही एक महिला है। हमारे देश का सबसे मजबूत आधार लोकतंत्र है और इस लोकतंत्र का सबसे बड़ा स्तंभ लोकसभा है, जहां समूचे देश की जनता के प्रतिनिधि उपस्थित होते हैं। स्त्री शक्ति का एक और उदाहरण यहां उपस्थित होता है। इस लोकसभा को चलाने वाली अध्यक्ष भी एक महिला हैं। मीरा कुमार लोकसभा की पहली महिला स्पीकर तीन जून २००९ को बनी। ३१ मार्च १९४५ को देश के पूर्व उप प्रधानमंत्री बाबू जगजीवन राम और स्वतंत्रता सेनानी इंद्राणी देवी के घर जन्मी मीरा कुमार ने इंडियन फैरैन सर्विस के तहत स्पेन, इंलैंड, मॉरीशस के दूतावासों में भी काम किया है। अपनी सरल मुस्कान के साथ लोकसभा में बड़े-बड़े नेताओं को संभालने वाली मीरा कुमार ८वीं, १२वीं, १२वीं और १४वीं लोकसभा में भी सांसद रहीं। इसी लोकसभा में विपक्ष की नेता की भूमिका में भी एक महिला को ही देखा जा सकता है। भारतीय जनता पार्टी की नेत्री सुषमा स्वराज की गिनती देश के बड़े नेताओं में होती है। १५वीं लोकसभा में विपक्ष की नेता सुषमा स्वराज का जन्म १४ फरवरी १९५२ को हुआ। दिल्ली की पहली महिला मुख्यमंत्री बनने का गौरव भी उन्हें ही हासिल है। १९७० में अपना राजनीतिक जीवन शुरू करने वाल सुषमा स्वराज इससे पहले केंद्रीय मंत्री भी रह चुकी हैं। यह तो रही लोकसभा की बात। अब बात देश को चलाने वाली केंद्र सरकार की हो तो यहां भी एक महिला के हाथों में ही नियंत्रण दिखता है। केंद्र की यूपीए सरकार

की अध्यक्ष सोनिया गांधी हैं। वह कांग्रेस अध्यक्ष भी हैं। यानी राष्ट्रपति, लोकसभा स्पीकर, विपक्ष की नेता और केंद्र सरकार की चेयरपर्सन, सभी महिलाएं ही हैं। श्रीमती गांधी केंद्र की यूपीए सरकार की चेयरपर्सन वर्ष २००४ से ही हैं। वर्ष २०१० में उन्हें कांग्रेस का नेता लगातार चौथी बार चुना गया। कांग्रेस पार्टी के १२५ वर्षों के इतिहास में सर्वाधिक लंबे अस्से तक अध्यक्ष बनने का रिकॉर्ड उन्होंने कायम किया है। इटली के लुजियाना में स्टीफानो और पाओला माइनो के घर जन्मी श्रीमती गांधी की मां और दो बहनें अभी भी इटली में ही रहती हैं। श्रीमती गांधी को २००४ में फोर्ब्स मैगजीन द्वारा दुनिया की तीन सर्वाधिक शक्तिशाली महिलाओं में शामिल किया गया। २००७व २००८ में उन्हें टाइम द्वारा दुनिया के १०० सर्वाधिक प्रभावशाली लोगों में शुमार किया गया। २००६ में बेल्जियम सरकार द्वारा ऑर्डर ऑफ द किंग लियोपोल्ड व ब्रसेल्स विश्वविद्यालय द्वारा आँनररी डॉक्टरेट की उपाधि प्रदान की गयी। २००८ में मद्रास विश्वविद्यालय द्वारा उन्हें आँनररी डॉक्टरेट दिया गया। यह तो बात हुई केंद्र की। देश के विभिन्न राज्यों की

चर्चा करें तो यहां भी महिला शक्ति का ही आभास मिलता है। पश्चिम बंगाल में ३४ वर्षों के वाममोरचा के शासन के बाद परिवर्तन हुआ और पहली बार राज्य की महिला मुख्यमंत्री, ममता बनर्जी बनीं। ५ जनवरी १९८५ को दक्षिण कोलकाता के कालीघाट में गायती और प्रमीलेश्वर बनर्जी के निम्न मध्यमवर्गीय घर में जन्म लेने वाली ममता बनर्जी ने अपना राजनीतिक कैरियर कांग्रेस के साथ शुरू किया था। साधारण सी सूती साड़ी, पैरों में हवाई चप्पल और मन में बदलाव की इच्छा लिए ही वह हमेशा संघर्ष करती रही। योगमाया देवी कॉलेज से उन्होंने इतिहास में आँनर्स की डिग्री हासिल की। बाद में कलकाता विश्वविद्यालय से उन्होंने इस्लामिक हिस्ट्री में मास्टर्स डिग्री प्राप्त किया। श्री शिक्षायतन कॉलेज से एज्जुकेशन की डिग्री

हासिल करने के बाद उन्होंने योगेश चंद्र चौधरी लॉ कॉलेज से लॉ की डिग्री प्राप्त की। १९८७ में वह कांग्रेस से निकल गयी और अपनी नयी पार्टी आल इंडिया तृणमूल कांग्रेस की स्थापना की। मुख्यमंत्री बनने के बाद भी लंबे चौड़े काफिले के स्थान पर उन्होंने नाम मात्र को ही सुरक्षाकर्मी रखा है। करीब दो दशकों से जारी राज्य की दार्जिलिंग समस्या को भी उन्होंने बातचीत के माध्यम से सुलझा दिया है। इसके अलावा राज्य की आर्थिक दशा को सुधारने के लिए भी कदम उठाये हैं। बंगाल की स्वास्थ्य परिसेवा को सुधारने के लिए तकरीबन रोज ही वह अचानक ही किसी अस्पताल के दौरे पर पहुंच जाती है। कई अस्पतालों को भी बनाने की उन्होंने घोषणा की है।

एक और राज्य तमिलनाडु में भी महिला शक्ति का नमूना देखने को मिलता है। वर्तमान में तमिलनाडु की मुख्यमंत्री जयललिता को लोग, अम्मा, कहकर भी पुकारते हैं। वह एआइएडीएमके की महासचिव भी हैं।

राजनीति में पदार्पण से पहले वह तमिल, तेलंगु, कन्नड़ और हिंदी फिल्मों की सफल अभिनेत्री रह चुकी हैं। २४ फरवरी १९८८ में जन्मी जयललिता

का प्रारंभिक नाम कोमलावल्ली था। जब वह दो वर्ष की थी उनके पिता जयराम, चल बसे। वह अपनी मां संध्या के साथ मद्रास राज्य(अब तमिलनाडु) आ गयी। उनकी मां तमिल सिनेमा में अभिनेत्री के रूप में काम करती थी। जयललिता बचपन से ही पढ़ायी में काफी होशियार थीं। अपनी मां के पदचिन्हों पर चलते हुए वह भी आखिर में फिल्मों में शामिल हो गयीं।

राज्यसभा के लिए नामांकित होने का बाद राजनीति में उनका पदार्पण हुआ। १९८९ में उन्हें तमिलनाडु विधानसभा में विपक्ष की नेता चुन लिया गया। १९९१ में कांग्रेस के साथ उनका समझौता हुआ था। विधानसभा चुनाव में उन्हें भारी जीत हासिल हुई। तमिलनाडु के इतिहास में वह पहली महिला मुख्यमंत्री बनीं। १९९६ में चुनाव हार जाने के बाद २००१ में उन्हें फिर से विजय हासिल हुई। डीएमके से उनकी पार्टी २००६ में चुनाव हार गयी लेकिन २०११ में उन्हें फिर से विजय हासिल हुई और वह तीसरी बार मुख्यमंत्री बन गयीं। महिला मुख्यमंत्रियों की बात हो तो शीला दीक्षित का नाम सहज ही जुबान पर आ जाता है। दिल्ली की

तीसरी बार मुख्यमंत्री बनी शीला दीक्षित को महिलाओं की सफलता की कहानी में शामिल किया जाता है। कांग्रेस नेत्री शीला दीक्षित ने महिलाओं की स्थिति पर यूनाइटेड नेशन कमीशन में भारत का प्रतिनिधित्व भी किया है। १९३८ के ३१ मार्च को जन्मी शीला दीक्षित को आर्ट्स में मास्टर डिग्री हासिल है। उन्हें नयी दिल्ली में अपनी शिक्षा हासिल की।

उनके दिवंगत पति विनोद दीक्षित, आइएप्स थे। बतौर सांसद उन्होंने लोकसभा की एस्टीमेट कमेटी में भी काम किया। १९८६ से १९८९ के बीच वह केंद्रीय संसदीय मामलों की राज्य मंत्री और बाद में पीएमओ की राज्य मंत्री बनीं। उन्हें २००८ में जर्नलिस्ट एसोसिएशन ने सर्वोत्तम मुख्यमंत्री का खिताब दिया। उन्हें एनडीटीवी की ओर से भी सर्वेष्ठ मुख्यमंत्री का पुरस्कार दिया जा चुका

है। यानी पुरस्कार और उपलब्धियां हमेशा ही उनकी झोली में आते रहे। एक और राज्य उत्तर प्रदेश में भी महिला शक्ति का आभास मिलता है। देश की सबसे अधिक आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री मायावती का जन्म १५ जनवरी १९५६ को हुआ था। दिल्ली के लिए हमेशा संघर्ष करने वाली मायावती को राजनीति के गुरु के तौर पर काशीराम मिले। राज्य भर में बहनजी के नाम से जानी जाने वाली मायावती राजनीति में आने से पहले स्कूल शिक्षक थी। हालांकि अपना कैरियर बदल कर भी उन्होंने सफलता की सीढ़ियां हासिल की।

इन महिलाओं की सफलता यह साबित करती है कि महिलाएं जहां घर-परिवार चला सकती हैं वर्ही देश या राज्य भी यदि उन्हें चलाने का मौका मिले तो उसका भी नेतृत्व वह आसानी से दे सकती हैं। गये वह जमाने जब महिलाओं की कल्पना घर की चूल्हा-चौकी तक ही की जाती थी, आज वह घर-परिवार, कंपनी, राज्य, देश सभी कुछ चला सकती हैं। इनकी सफलता, करोड़ों दूसरी महिलाओं को भी प्रेरणा देती है।

केश सज्जा में कैरियर

इंसान की सुंदरता में बालों की प्रमुख भूमिका होती है। आदि काल से महिलाओं की केश सज्जा उनकी खूबसूरती का सबसे अहम आयाम हुआ करती थी। इसा के ३००० वर्ष पहले से आज तक यही देखा जाता रहा है कि विश्व के हर कोने में स्त्री-पुरुष दोनों ही केश सज्जा के लिए विभिन्न उपाय अपनाते रहे हैं। हालांकि बचपन से लंबे अरसे तक बालों को लेकर हम खासे लापवाह रहते हैं। मोहल्ले के नाई या हेयर ड्रेसर के पास हम बालों को संवारने के लिए पहुंचते हैं, जिसके पास कैंची की एक जोड़ी और कंधी ही होती है। हालांकि आज की केश सज्जा या फिर कहें हेयर स्टाइलिंग अपना स्वरूप बदल चुका है। यह बेहद अत्याधुनिक और सोची-समझी प्रक्रिया का हिस्सा होता है। मॉडर्न हेयर स्टाइलिंग में केश सज्जा के लिए वैज्ञानिक पद्धति के साथ-साथ रचनात्मकता और कल्पनाशीलता दोनों का ही समावेश होता है। केश सज्जा में हाल के दिनों में

आमूल बदलाव हुआ है। इसमें साधारण कंधी से लेकर आधुनिक इलेक्ट्रिकल गैजेट, सभी का इस्तेमाल होता है। यहां तक कि कंप्यूटर का प्रयोग भी व्यक्ति विशेष के बालों को कस्टमाइज्ड लुक देने के लिए उपयोग में लाया जाता है। हेयर स्टाइलिंग को लेकर कासू युवाओं में खासा लोकप्रिय हो रहा है। खासकर जो महिलाएं फैशन व इंटरेन्मेंट उद्योग के साथ जुड़ना चाहती हैं, उनके लिए यह पेशा बेहद कारगर माना जा रहा है।

कैरियर की संभावनाएं

भारत की आर्थिक प्रगति के साथ ही मध्यमवर्गीय युवाओं में

खुद को बेहतर लुक देने का चलन भी देखा जाने

लगा। मध्यमवर्गीय अब खुद को खूबसूरत

दिखाने के लिए खर्च करने के लिए

पूरी तरह तैयार है। हेयर

स्टाइलिंग उद्योग की

सालाना विकास दर

४० फीसदी है। इस

क्षेत्र में आने वालों

को कैरियर में

आगे बढ़ने का

शानदार मौका

मिलता है।

हेयर

स्टाइलिंग के

जरिये कई

क्षेत्रों में

रोजगार की

संभावना है।

इनमें सैलोन,

ब्यूटी पार्लर,

कॉस्मेटिक कंपनी,

हेल्थ क्लब, स्टार होटल

व रिसॉर्ट, स्पा, मीडिया

हाउस-स्टूडियो आदि हैं। बतौर

हेयर स्टाइलिस्ट फैशन हाउसेस

में भी काम किया जा सकता

है जहां फैशन शो, फोटो शूट

आदि के लिए मॉडल्स की हेयर

डिजाइनिंग की जा सकती है। इसके

अलावा अभिनेता-अभिनेत्रियों, विशिष्ट

लोगों की केश सज्जा करके भी अच्छी कमाई हो सकती है। इस पेश के जरिये लैमर की दुनिया में शामिल होने का मौका भी मिलता है। अच्छा अनुभव होने पर खुद का व्यवसाय भी शुरू किया जा सकता है। यदि अपना प्रचार बेहतर तरीके से किया जाये तो विकास की अंतहीन संभावनाएं सामने आ जाती हैं। जावेद हबीब का उदाहरण दुनिया के सामने है। इटली, फ्रांस, अमेरिका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया, इलैंड व अन्य यूरोपीय देशों में भी इस क्षेत्र में रोजगार के मौके हैं। यहाँ एंटीवियो गुचियोनी, एले, फेदरमोडा, हकीम, आइनॉक्स मोडा, नीको फॉटाना जैसी कंपनियों के लिए बड़ी तादाद में हेयर स्टाइलिस्ट की जरूरत होती है।

कहां करें पढ़ाई

केश सज्जा की शिक्षा के लिए कई विख्यात शिक्षण संस्थान हैं। मुंबई में इंडो कनाडियन नेशनल अकादमी (आइसीएनए), लोवेल अकादमी ऑफ हेयर स्टाइलिंग इंस्टिच्यूट, वीएलसीसी जैसे संस्थान हैं जो हेयर स्टाइलिंग में लघु कोर्स व डिप्लोमा कराते हैं। इन कोर्सेस में हेयर स्टाइलिंग

व ब्यूटी ट्रीटमेंट की समूची शिक्षा होती है। कोर्स की अवधि दो महीने से लेकर एक वर्ष तक की होती है। डिप्लोमा कोर्स में दाखिले के लिए न्यूनतम योग्यता १०वीं पास है। विदेश में भी इसकी शिक्षा हासिल की जा सकती है। न्यूयॉर्क का जर्केविच स्कूल ऑफ इलेक्ट्रोलाइसिस, कनाडा का ब्लैंच मैकडोनाल्ड सेंटर, अवीला कॉलेज ऑफ हेयर स्टाइलिंग, टोरंटो, इटली का न्यूयॉर्क इंस्टिच्यूट कैलेगेरी व अन्य ऐसे ही संस्थान हैं। हेयर स्टाइलिंग के क्षेत्र में केवल जावेद हबीब ही सफलता की कहानी नहीं हैं बल्कि ऐसे कई उदाहरण हैं। मुंबई की शर्मिन कुका जिसने १७ वर्षीय की उम्र में पेशेवर हेयर स्टाइलिस्ट बनने की यात्रा शुरू की। समृद्ध परंपरा वाले भारतीय परिवार की शर्मिन के सामने कैरियर के कई विकल्प थे। लेकिन उसने केश सज्जा का गैर पारंपरिक कैरियर चुना और कनाडा के वैकूवर के ब्लैंच मैकडोनाल्ड सेंटर में हेयर स्टाइलिंग पढ़ने चली गयी। १९ वर्ष की उम्र में वह अमेरिका के केश सज्जा सर्कल में काफी सफल मानी जा रही है। हाल ही में न्यूयॉर्क की केश सज्जा की विशिष्ट पत्रिका, हेयर के मुख्य पत्र पर शर्मिन को स्थान दिया गया।

सफलता की सीधिया चढ़ती शर्मिन

उप्र के जिस पड़ाव में जब लोग कैरियर के विकल्पों पर विचार करते हैं, उस वक्त आप अपने पैर मजबूती से जमा भी चुकी हैं।
केश सज्जा की दुनिया में आपके पदार्पण के बारे में बतायें।

शर्मिन: मैं जब छोटी थी तब मुझे अपने कजिन और दोस्तों के बालों को संवारने में काफी मजा आता था। १७ वर्ष की उम्र में मेरी यात्रा शुरू हुई और मैं वैकूवर पढ़ने आ गयी। मैंने अवांत गार्ड, टोनी एंड गाइ व हेनेसी में भी काम किया। फिर मैं अपने मेंटर जॉ पॉल से मिली जिन्होंने मुझे प्रेरणा दी।

अच्छा हेयरस्टाइलिस्ट बनने के लिए क्या जरूरी है?

शर्मिन: हेयरस्टाइलिस्ट को ऐसा होना चाहिए कि ग्राहक उस पर भरोसा कर सके। उसे लोगों के करीब होना होगा। यह जानना सबसे जरूरी है कि ग्राहक के लिए सबसे अच्छा क्या होगा। इसके अलावा बालों को समझना बेहद जरूरी है। काम के दौरान मन की शांति की काफी आवश्यकता होती है।

आपको विदेश में शिक्षा मिली और भारत में क्रोमाके के साथ भी आपने काम किया है। पश्चिम और भारत में क्या अंतर है?

शर्मिन: विभिन्न संस्कृतियों से परिचय होने पर काम में काफी सुविधा होती है। भारत में लोग बालों को लेकर काफी संवेदनशील और पारंपरिक होते हैं वहीं पश्चिम में लोग बदलाव की ख्वाहिश रखते हैं। पश्चिम का अनुभव होने के कारण मेरी सीमाएं विस्तृत हुई हैं लेकिन मैं उन स्टाइलिस्ट में हूं जो नियमों को केवल मरोड़ते हैं, तो डैटे नहीं।

आपके अन्य शौक क्या हैं?

शर्मिन: मुझे एकिंग और डांसिंग का शौक है। मुझे नयी जगह धूमने और नयी संस्कृतियों से परिचित होना काफी पसंद है।

किन विशिष्ट व्यक्तियों के बालों को आप संवारना चाहेंगी?

शर्मिन: रिहाना, डेविड बेकहम, केटी पेरी, कैट वोन डी और एड वेस्टविक।

भविष्य की आपकी क्या योजना है?

शर्मिन: काम करते हुए मैं अपने क्लाइंट बनाना चाहती हूं। अनुभव होने के बाद-बाद अन्य क्षेत्रों में भी कदम रख सकती हूं। मेरा सपना अपना खुद का सैलोन बनाना है। मेरी इच्छा है कि मैं मेकअप करना भी सीखू।

इस क्षेत्र में कदम रखने वालों के लिए आप क्या कहेंगी?

शर्मिन: अपनी कैंची को केवल कतरने के लिए इस्तेमाल न करें।





अपने घर को दें ब्यूटीफुल लुक

अपने घर को सजाने व किचन को साफ सुथरा रखने में हर महिला को सर्वाधिक खुशी मिलती है। इसे बेहद आसानी और कम खर्च में सजाया जा सकता है। इन उपायों को अपना कर आप भी अपने घर को दे सकती हैं ब्यूटीफुल लुक। घर को सजाने के पहले एक थीम का चुनाव कर लेना जरूरी होता है। घर को सजाने के पहले उम्र, पारिवारिक पृष्ठभूमि, शौक व अन्य मुद्दों पर विचार करना जरूरी है। इन सभी को आप अपनी सजावट में उतार सकते हैं।

घर को सजाने के लिए अपनी पूरी रचनात्मकता और सूजनशीलता का उपयोग करें। सोचिए कि आप यदि किसी घर में जाते हैं तो आपको क्या चीज़ें पसंद आयेंगी। स्मार्टनेस और इमेजिनेटिव पावर का इस्तेमाल करें। अपने रूम में रोशनी भरें। सूरज की प्राकृतिक रोशनी, लाइट का सबसे अच्छा श्रोत साबित होती है। इससे आपके रूम को काफी स्पेस मिलता है। अपनी खिड़कियों को खुला रखें ताकि शुद्ध हवा और पर्याप्त रोशनी आपके कमरे में दाखिल हो सके।

अपने रूम को पेंट करें। रूम को चमकदार और सुंदर बनाने के लिए सफेद रंग सबसे अच्छा साबित हो सकता है। फर्निचर का कोई भी रंग, सफेद रंग के साथ जंचेगा। हालांकि यदि आपको लगता है कि आपका पसंदीदा

रंग लाल या संतरा है तो अपने रूम की सर्वाधिक नजर आने वाली दीवार को उसी से पेंट करें। परदों को भी उसी रंग में ढाल दें। यह जरूरी नहीं कि घर को शानदार बनाने के लिए उसमें फर्नीचर रूप दिये जाये। फर्नीचर को कम से कम रखें ताकि आपको मूवमेंट और स्पेस मिले।

शानदार सजावटी आइटम और वाल हैंगिंग्स के प्रति अपना टेस्ट बनायें। एकजोटिक आर्टफैक्ट व हस्तकला की खरीदारी करें। चुनाव ऐसे होने चाहिए जिसमें



सकता है और घर की सुंदरता पर धब्बा लग सकता है।

आपकी रुचि झलकती हो, इसके अलावा पौटियां आपकी दीवारों को बेहतरीन लुक दे सकते हैं। ताजी वनस्पति, पाम प्लांट, फूलों के गमले, घर में उत्साह और विकास का माहौल उपस्थित करते हैं। पौधों को घर के कोने में रखा जा सकता है। सुंदर गमलों के जरिये सुंदरता में चार चांद लगाये जा सकते हैं। परदों का चुनाव ऐसा होना चाहिए जो आपके सोफा से मैच करता हो। मैचिंग न होने पर लुक खराब हो

किचन मैजिक

खाना बनाने के कारण होने वाली गंदगी से रसोई बिखरी हुई नजर आ सकती है। हालांकि इनसे छुटकारा पाना कोई मुश्किल काम नहीं। बस कुछ टिप्स का पालन करना होगा।

- कुंकिंग गैस पर जमी चिकनाई को साफ करने के लिए बेकिंग सोडा का उपयोग करें। यह चिकनाई सोख लेगा जिससे सफाई आसानी से होगी। रसोई के कैबीनेट को साफ करने के लिए रुई पर सफेद विनेगर लगाये और कैबीनेट के सामने के हिस्से को पोंछ दें। इसके बाद सूखे और साफ सूती कपड़े से उन्हें पोंछ लें।
- टाइल्स के जिद्दी दागों और चिकनाई को छुड़ाने के लिए पानी और साबून के घोल का इस्तेमाल करें। जरूरत पड़े तो ब्लीच का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।
- स्टेनलेस स्टील के सिंक को नायलोन के स्क्रबर और बरतन साफ करने वाले डिटर्जेंट से साफ करें।
- रसोई का काउंटर यदि पुराना हो जाये और छेद या दरार खाने-पीने के रंगों को सोख लेता है तो इससे बचने के लिए डाइनिंग टेबल के पुराने मैट को बिछाया जा सकता है। इससे काउंटर भी आकर्षक नजर आयेगा।

- सफाई के दौरान फ्रिज के हैंडल को भी साफ करें। इसके हैंडल में सबसे ज्यादा कीटाणु पनपते हैं।
- गैस पाइप पर खाना बनाते समय गिरने वाले खाद्य पदार्थों को तुरंत गीले कपड़े से साफ कर लें, क्योंकि अक्सर चूहा खाने के चक्र में पाइप को ही कुतर जाता है।
- बदबू का झोंका घर का माहौल बिगड़ सकता है। अखबार, बदबू सोख लेते हैं। किचन में डस्टबिन के नीचे पुराना अखबार रख दें।
- डस्टबिन में इस्तेमाल किया हुआ नींबू भी रख सकते हैं।
- नींबूं के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर फ्रिज में रखें, ये सारी बदबू सोख लेंगे।
- किसी डिब्बे में काफी-पावडर डाल कर फ्रिज में रखें इससे बदबू नहीं आयेगी।
- चाकुओं और कटिंग बोर्ड को साफ गरम पानी के ब्लीच और विनेगर मिल घोल में डाल कर करें। विनेगर बदबू दूर कर देगा और ब्लीच कीटाणुनाशक है।



ये कैसा बंधन

एस गोपाल

सूरज की सुरमई किरणें धरती के दामन पर बिखर चुकी थीं। सतरंगी शबनम की झिलमिलाती बूँदें भी लुभा कर चली गयी थीं। सूरज जब ब्रह्म कर उठा, तो सुबह के साढ़े आठ बज चुका था। उसकी अलसाई आंखों में तभी एक बिजली कौंधी। वह झटपट उठा व बाहर की ओर निकल पड़ा। बेहद सहज स्वभाव का था सूरज। श्याम वर्ण, नाम भले ही सूरज था, लेकिन चेहरे पर वैसी कांति नहीं झलकती थी। तीव्र नैन-नक्षा। पढ़ने में सामान्य, लेकिन लोग उसे बेहतर मेधावी समझते। बाहर आकर देखा तो उसाले ने अपना दामन पसार दिया था। बाहर बैठी सरला, एकटक उसके दरवाजे की ओर देख रही थी। सूरज को देखते ही उसकी मुरझाई आंखें खिल उठीं। अहले-सुबह से ही वह बाहर सूरज के लिए पलके बिछाये बैठी थी। यह उसका रोज का काम था। सरला का भाग्य भी बड़ा अजीब था। संसार रचने वाले ने तो उसके साथ निष्ठुर मजाक किया था। उम्र विवाह की सीमा को पार गयी थी। लेकिन उसकी सादगी में जो मिठास थी, वह अकल्पनीय थी। होठों पर गुलाब की ताजगी तैरती। आंखों में अजीब सा जादू था। किसी को भी अनायास अपनी ओर खींच लें। घर में चार भाई थे। किसी को भी उसके शादी की फिक्र तक न थी। पिता को परलोक सिध्धार्थ कई वर्ष बीत गये थे। तब से वह बिल्कुल अकेलापन महसूस करती। ऐसे में उसकी समस्त अभिलाषाएं सूरज पर आकर ही खत्म होती। उसी की आंखों में वह जीवन का सागर ढूँढ़ती, जिसमें वह कुछ देर के लिए गोता लगा कर सकून महसूस करना चाहती थी। बाहर निकलते ही सूरज ने देखा, सरला नाराज है। पास पहुंच कर सूरज ने विनती भरे स्वर में कहा- ‘सुबह नींद नहीं खुली’। कल से जल्द उठ जाया करूँगा, सारी। अरे, अब तो मूँस्का दो। सरला के चेहरे पर हल्की मुस्कान आकर गुजर गयी। सूरज के लिए वह पल किसी स्वर्णीय सुख से कम न था। सरला की उम्र भले ही सूरज से अधिक थी, लेकिन प्रेम के धरातल ने दोनों को समान कर दिया था। सूरज कालेज के लिए चला जाता। दिन भर सरला भी अपने कार्यों में व्यस्त रहती। शाम को जब सूरज लौटा तो उसके लिए सरला ही उसकी किताब होती। उसकी आंखों में ही वह जीवन के रहस्य, अपनी ऊर्जा, भविष्य की उम्मीदों को तलाशता व पढ़ता। यही सूरज की दिनचर्या थी। सूरज कभी घर से नाराज होता तो सरला ही उसे मना सकती थी। स्नेह से सने सरला के शब्द उसके कानों को छू कर गुजरते, तो वह आत्म समर्पण कर देता। जब दोनों मिलते तो सरला अपनी पलकों को उठा कर झुकाते हुए कहती- ‘तुम क्यों मेरे इतने कीरी आये। जब मेरा विवाह होगा तो तुम कैसे रह पाओगे’। सूरज कहती- ‘तुमसे मैं ही शादी करूँगा, भगा कर ले जाऊँगा तुम्हें। सरला कहती- यह जो सामाजिक ताना-बाना है, वह हमें कभी मिलने नहीं देगा। तुम मेरे सपने मत देखा करो’। सूरज उसकी बातों से बहुत निराश होता। उसका दिल जैसे बैठ जाता। दूर भी करती है, पास भी बुलाती है। दिल कभी सोचता नहीं है, बल्कि वह अपनी धून में डूबा रहता है। यदि दिल के पास बुद्धि होती तो वह आदमी का दूसरा दिमाग बन जाता। वह दिल नहीं कहलाता। यहीं तो वह सच है, जिसने आदमी का जीना सरल कर दिया। इस मौके पर सूरज एक झटके में सरला का हाथ पकड़ लेता। उसे अपनी आगोश में लेने के लिए बेचैन हो जाता।

दोनों ही उस घड़ी में डूब जाने को आतुर हो उठते। यह वह अलौकिक सुख है, जिसके लिए लोग जन्म-जन्मातर तक जीने-मरने की कसर्म खाते हैं। यह सहज प्रेम था या वासना के मंदिर की पूजा। दोनों में से कोई

इसे समझना नहीं चाहता। एक डोर थी, जिसमें दोनों बंधे थे। यह कैसा बंधन था, कभी समझ में नहीं आया। वैसे तो सूरज के घर पर ही सरला का अधिक समय गुजरता। सूरज के परिवार वालों को इस रिश्ते की जानकारी थी। लेकिन उन लोगों ने कभी विरोध नहीं जताया। सोचते थे कि बचपन की दोस्ती का शायद यह एक और रूप है। यह भी सोच कर शांत रहते थे कि सरला विवाह कर चली जायेगी तो फिर सारी चीजें ठीक हो जायेंगी। सरला के विवाह की चिंता सूरज के घर वालों को ज्यादा थी। उसकी मां तो सरला के लिए वर ढूँढ़ने में कोई कसर नहीं छोड़ती। घर के लोग भी सरला की किस्मत पर तरस रहते। लाचार व मजबूरों पर दया दिखाना हर कोई चाहता है। इश्वर प्रेमी सूरज की मां भी इससे चूकना नहीं चाहती थी। इस रिश्ते से किसी को एतराज था तो वह सरला का एक भाई था। हालांकि उसने कभी कुछ कहने का साहस नहीं किया। यह बात सूरज जानता था। जब तक प्यार के अंकुर न फूटे हों, तब तक आदमी को भय सताता है, लेकिन जब यह अंकुर फूट कर अंकुरित हो जाता तो उसमें अदभ्य साहस पैदा हो जाता है। फिर वह किसी की परवाह नहीं करता। सूरज के साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ। सूरज को और बल इसलिए मिलता कि सरला की मां सूरज को बहुत पसद करती। यह सोच कर नहीं कि सरला से उसका विवाह करा देगी, बल्कि यह सोच कर कि सरला सूरज के साथ रह कर काफी खुश दिखती है। अभागिन के मुख पर हँसी देख कर उसकी मां को काफी सकून मिलता। उसके एक भाइ को छोड़ दें तो इस रिश्ते पर किसी को एतराज नहीं था। हां यह जरूर था कि सरला जब भी किसी भी दूसरे आदमी से घूट-घुटकर बातें करती तो यह सूरज को काफी नागवार गुजरता। उसके दिल में तरह-तरह की बातें आती। वह दिन रात उसे लेकर सोचता रहता। शक वह दानव है, जो आदमी को दीमक की भाँति भीतर-भीतर खा जाता है। सरला को इसकी जानकारी थी। वह किसी तरह सूरज को मना लेती। यूं ही चलते सफर में एक दिन खबर आयी कि सरला का विवाह तय हो गया है। सभी खुश थे। उदास था तो सूरज। सरला के लिए यह बहुत ही उलझा देने वाली परिस्थिति थी। दिल व दिमाग से भावनाओं को वह शिद्दत से महसूस करती होगी, ऐसा उसके चेहरे पर कम से कम नहीं दिखता था। अब वह सूरज से बातें भी कम करने लगी। सरला जब सूरज को देखती तो उसकी आंखों में जुदाई का दर्द जरूर झलकता था, लेकिन, जब अपनी सहेलियों के बीच होती तो विवाह की



खुशी उसे जाहिर भी करनी पड़ती थी। यह तो सूरज था, जिसके लिए सरला की जुदाई किसी आग से होकर गुजरने से कम न थी। सूरज की उदासी से सरला कभी-कभार डर से घबरा जाती। वह इसे बेवफाई नहीं मानती थी। सूरज भले ही सरला को बेवफा समझ रहा था। रिश्ते भी कभी चलते-चलते ऐसी राह पर पहुंच जाते हैं, जहां यह सोचना बहुत ही कठिन होता कि आदमी जाये किधर। सूरज के लिए यह एक अनसुलझी पहली बन गयी थी। सूरज अभी कुछ समझता, इससे पहले सरला की शादी हो गयी। उसे अपने घर में झाँगड़ने या फिर सरला के घरबालों को समझाने का मौका ही नहीं मिला।

वह अपने समुराल चली गयी। शादी में सूरज ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया था। दिल पर बोझ लिए तथा चेहरे पर खुशी का आवरण लपेटे वह लोगों के बीच धूमता। अकेले में उसकी आंखों ने सावन की तरह आंसू बहाये थे। इन आंसूओं में वह अपना दर्द बाहर निकाल देना चाहता था। इस पर सूरज हैरान था। सरला जब मायके आती तो वह बातचीत भी करने से कठगती। सूरज भी उससे मुश्किल से ही मिलने की इच्छा जाहिर करता। यह एक ऐसा मोड़ था, जिस पर चलने से सूरज घबराता था। कुछ दिनों बाद सूरज को दूसरे शहर में नौकरी मिल गयी। सरला अधिकांश समय अपने समुराल में ही रहती। कभी मायके आती तो सूरज को किसी तरह मालूम चल जाता था। एक दिन सूरज को खबर मिली कि सरला मायके में है और उसकी तबीयत अचानक खराब हो गयी है। हालत बहुत गंभीर है। सूरज को जब यह पता चला तो उसके दिल धक सा हो गया। अपने मालिकों को उसने छुट्टी की अर्जी दी। अर्जी मंजूर भी हो गयी। धड़कते दिल के साथ अपने घर पहुंचा। बैग किसी तरह रख कर वह सरला के घर में घुसा। सूरज को देख कर किसी को आश्चर्य न हुआ। मानों उसका आना अपेक्षित ही था। सरला के कमरे में उसने प्रवेश किया। सामने देखा तो सरला बैठी मुस्करा रही थी। बीमारी का दंश उसके चेहरे पर दिख रहा था लेकिन एक अलग सी आभा भी उसके मुखड़े पर खिल रही थी। सरला ने कहा - आओ, खड़े क्यों हो ? दिल्लिकता हुआ सा सूरज पलंग के करीब रखी कुर्सी पर बैठ गया। सरला - क्या बात है, आजकल बात भी नहीं करते, नाराज हो क्या? सूरज अटकता हुआ सा बोला - नहीं तो, क्यों? सरला खिलखिला उठी। सूरज - तबीयत अब कैसी है? मैंने

सुना था काफी बीमार थी। सरला - हां, थी तो, तुम्हें क्या ? मंद-मंद मुस्कराती सरला को देख कर सूरज को लग रहा था कि जैसे वह कभी उससे दूर ही नहीं हुई, वही पुरानी वाली सरला है, केवल उसकी मांग में लगा लाल सिंदूर उसे शूल की तरह चुभ रहा था। मानों उन दोनों के बीच कोई दीवार है तो वही सिंदूर है। सरला - नौकरी कैसी चल रही है? सूरज - बढ़िया, तुम खुश तो हो न? सरला - तुम्हें क्या लगता है? सूरज - मुझे तो लगता है कि बहुत खुश हो। सरला हंसती है। सूरज, कमरे से बाहर निकलने के लिए तैयार होता है, कहता है - चलता हूँ। सरला, झटके से उसकी कलाई थाम लेती है कहती है - ऐसे न जाने दूँगी, मेरे साथ आओ। सूरज मंत्रमुग्ध सा बच्चे की तरह उसका हाथ थामे कमरे के भीतर की ओर बढ़ता है। अपने पति की तस्वीर दिखा कर सरला कहती है। ये मेरे पति है, गिरीश। मेरा सबकुछ इनका है। मैं उनकी पत्नी, अपने सास की बहु, इनके बहन की भाभी हूँ। कुछ दिनों में इनके बच्चे की मां भी कहलाऊंगी। तुम्हारी सरला अब नहीं रही, उसे मैंने यहीं इसी कमरे में दफन कर दिया है। वह मर चुकी है। सूरज किसी गुंगे की तरह उसकी बात सुने जा रहा था। सरला आगे कहती है - तुम्हारे साथ मैंने जो सपने देखे थे वह केवल मैंने नहीं बल्कि हम दोनों के थे। मेरी आत्मा पर बचपन से किसी ने राज किया था तो वह तुम थे। लेकिन वह सरला अब नहीं रही। लेकिन आत्मा कोई खिलौना नहीं है। उस आत्मा पर मैंने केवल तुम्हारा नाम ही लिखा है उस पर कोई और नाम नहीं चढ़ सकता। लेकिन यह भी सही है कि मेरी मांग में सिंदूर, गिरीश ने लगाया है। समाज में मेरी जो भी मर्यादा है वह उनसे ही है। मैं उन्हें उनके हक से चंचित करने या उन्हें धोखा देने की सोच भी नहीं सकती। पर मेरी आत्मा में तो तुम थे। इसलिए मेरे सूरज मैं समाज के सामने उनके नाम का सिंदूर लगाती हूँ जो मेरे माथे पर खिलमिलाता है। लेकिन अपनी आत्मा के लिए मैं तुम्हारे नाम का सिंदूर भी लगाने से नहीं चूकती। ये देखो तुम्हारे नाम का सिंदूर मैं रोज लगाती हूँ। यह कह कर सरला ने अपने सिर के बीच में बालों के गुच्छे को हटाया जहां सिंदूर की एक लाल लकीर ट्यूबलाइट की मंद रोशनी में भी चमक रही थी। सूरज कभी माथे के सामने लगे सिंदूर को देखता तो कभी छिपा कर लगाये गये सिंदूर को। उसके दिमाग ने काम करना बंद कर दिया था। वह समझ नहीं पा रहा था कि आखिर ये कैसा बंधन है।

हमने हीरो के पुश्य अंदाज को कहीं खो दिया है



कभी तेरे नाम, कभी वाटेड तो कभी दबंग जैसी धुंआधार फिल्में देने वाले सलमान खान, खबरों की सुर्खियों में हमेशा ही बने रहते हैं। फिर चाहें वह शाहरुख के साथ कहासुनी हो, ब्लैक बक केस या फिर कोई विवादास्पद बयान। सलमान अपनी फिल्मों या खुद के कारण सदैव ही लोगों की जुबान पर रहते हैं। उनकी नवीनतम फिल्म रेडी की रिलीज के पहले उनसे हुई विशेष बातचीत के कुछ चुनिंदा अंश।

क्या यह आपकी स्टैटजी है कि दक्षिण भारत की कामयाब फिल्मों के रीमेक में काम किया जाये?

यह केवल संयोग ही है कि मेरी तीन फिल्में वाटेड, रेडी और बॉडीगार्ड, दक्षिण भारत की हिट फिल्मों का रीमेक है। जानबूझ कर मैंने कोई योजना नहीं बनायी। वाटेड और दबंग में लोगों ने मुझे इसलिए पसंद किया क्योंकि इन फिल्मों से हीरो की वही पुरानी, लार्जर डैन लाइफ, की छवि उभरती है। दक्षिण भारत में आज भी लोग हीरो की उस इमेज को कायम रखे हुए हैं इसलिए लोग बड़ी तादाद में आज भी सिनेमाघरों में फिल्में देखने के लिए जाते हैं। लेकिन जहां तक बॉलीवुड की बात है, सच्चाई यह है कि हमने फिल्मों के हीरो के पुराने अंदाज को खो दिया है। मैंने वाटेड में काम करना इसलिए स्वीकार किया क्योंकि मैं सचमूच उन तथाकथित रॉमकॉम फिल्मों को देख कर ऊब गया था और थिएटर में जाकर सचमूच के हीरो की फिल्म देखना चाहता था।

रेडी में अपने रोल के बारे में कुछ बतायें

मैंने एक ऐसे युवक की भूमिका निभायी है जो चिरयुवा है, जिसका नाम प्रेम है। आसिन ने संजना नामक अनाथ लड़की का किरदार निभाया है जो अपने लालची रिश्तेदारों के साथ रहती है, जो उसकी दौलत के पीछे पढ़े हुए हैं। संजना के साथ प्रेम में पड़ने के बाद मैं उसके लालची रिश्तेदारों को सबक सिखाता हूं। फिल्म में मनोरंजन के सभी मसाले हैं, जिसमें डास, रोमांस, मस्ती और एक्शन भरपूर है। यह एक टिप्पीकल सलमान खान की फिल्म है। आसिन की यह तीसरी हिंदी फिल्म है और मेरे साथ दूसरी। हमने लंदन ड्रीम्ज में एक साथ पहली बार काम किया था।

फिल्म में अपने चरित्र के बारे में कुछ और बतायें

प्रेम एक ऐसा युवक है जिसके प्रेम में आप पड़ जायेंगे। वह वहां से शुरू होता है जहां पर नो एंट्री खत्म होती है और वह हम आपके हैं कौन के मोड में चला जाता है। हम आपके हैं कौन का यह अनीस बज्मी का संस्करण है। यह एक बेहद शरारती फिल्म है जिसमें सभी के पास सेंस ऑफ ह्यूमर है, चाहें वह बाप-बेटा हो या चाचा-चाची।

सुना है कि फिल्म का काफी हिस्सा श्रीलंका में शूट किया गया था?

यह सही है। रेडी का अधिकांश हिस्सा श्रीलंका और थाइलैंड में शूट किया गया। मुझे बताया गया है कि लंबे अरसे के बाद किसी हिंदी फिल्म की शूटिंग श्रीलंका में हुई है, वहां तमिल फिल्में काफी लोकप्रिय हैं।

अंतिम क्षणों में फिल्म में जैकलिन फर्नांडिज की जगह जरीन खान आई, ऐसा क्यों?

रेडी फिल्म में जैकलिन मेरे साथ एक गाना करने वाली थी लेकिन अंतिम समय में वह यह नहीं कर सकीं और जरीन खान आ गयीं। मैंने जरीन पर कोई उपकार नहीं किया बल्कि उसने, अपना रोल कबूल कर, हमारा साथ दिया क्योंकि आसिन को पहले ही फिल्म की हिरोइन के रूप में साइन किया जा चुका था।

आपके बीड़िंग ह्यूमन ट्रस्ट के बारे में बतायें? इसकी चैरिटी कैसी चल रही है?

देखिए यह एक चैरिटेबल ट्रस्ट है। मैं इसे लेकर काफी काम करना चाहता हूं। मेरी अपील है कि आप टी-शर्ट या घड़ियां खरीदते ही हैं, तो क्यों न बीड़िंग ह्यूमन के खरीदें। इस तरह पैसे किसी एक आदमी के पास नहीं जायेंगे बल्कि उन पैसों से किसी की सहायता होगी। आप सामान भी खरीद ले रहे हैं और साथ में चैरिटी भी कर रहे हैं। लोगों को यह धारणा है कि सलमान खान के पास काफी पैसा है इसलिए हमें चैरिटेबल ट्रस्ट के लिए फिलहाल अधिक डोनेशन सीधे नहीं मिलता। दोस्त मिल कर पैसे लगाकर इसे सफल बनाना चाहते हैं। मैंने भी अपना काफी पैसा इसमें लगाया है।

आपको इसमें और क्या तकलीफ झेलनी पड़ रही है?

इसे अच्छी तरह लॉन्च करने के पहले ही बाजार में इसके नकली उत्पाद आ गये। ग्रामीण इलाके में जब मैं शूटिंग करने जाता हूं तो मैं पाता हूं कि लोगों ने बीड़िंग ह्यूमन की नकली टीशर्ट पहनी है। मुझे लगता है वह सबसे अधिक बुरा है जो ऐसी नकली सामग्री बेच रहा है। जो पैसे ट्रस्ट को जाने चाहिए, उसे वह रख रहा है। बीड़िंग ह्यूमन उसकी सोच नहीं, नहीं वह उसका उत्पाद है। मैं कई बार काफी गुस्सा हो जाता हूं जब मैं लोगों को नकली टी शर्ट बेचते हुए सड़क पर देखता हूं। मेरा मन करता है कि कार रोक कर बाहर निकलूं, लाइटर निकाल कर उन सभी कपड़ों में आग लगा दू।



सिविकम आध्यात्मिक सौंदर्य और देवताओं की भूमि

प्रणव भट्टाचार्य

जहां धूमने फिरने की बात आती है वहां सबसे पहले जुबां पर नाम कुछ गिने-चुने हिल स्टेशन और समुद्री तटों का आता है। लेकिन देश में ही ऐसे कई अनदेखे प्रदेश और स्थल हैं जहां की सुंदरता अद्वितीय है। आश्चर्य की बात है कि अधिकांश लोगों को इनके बारे में कम ही पता होता है। पता हो भी तो इनके दर्शनीय स्थलों के बारे में वह अनभिज्ञ होते हैं। ऐसा ही एक राज्य है सिक्किम। भारत का दूसरा सबसे छोटा राज्य सिक्किम, देश के उत्तरी छोर पर हिमालय की विशाल वादियों के बीच बसा हुआ है। झील, पर्वत, जंगल, मंदिर मठों से भरा यह स्थान सचमुच में प्रकृति की एक अनुपम रचना है। इसे देवताओं की भूमि भी कहा जाता है। ऐसा लगता है कि प्रकृति ने अपनी सर्वोत्तम कृति को इस छोटे से राज्य में उतार दिया है। दुनिया के तीसरे सबसे बड़े पर्वत, कंचनजंघा से घिरे सिक्किम में आपको बर्फसे ढंके शिखर, कोहरे से भरी घाटियों के अलावा अद्वितीय वनस्पति-पशु प्रदीव देंगे। एक शब्द में यहां के समूचे माहौल को जादू भी कहा जा सकता है। यह विश्व के सबसे सुंदर स्थानों में से एक होने के अलावा सर्वाधिक स्वच्छ और सुरक्षित भी है। हिमालय की वादियों में प्राकृतिक संसाधनों से परिपूर्ण सिक्किम जैव-विभिन्नता और विकास का केंद्रबिंदु बन रहा है। इसके तीन तरफ विदेशी देश हैं और इसकी सीमा पश्चिम बंगाल के साथ भी मिलती है। पहाड़ की चोटियों, हरी-भरी घाटियों, नदियों के बीच यहां आने वाले पर्यटकों को अभूतपूर्व अनुभव का अहसास होता है। यहां आपको जहां निचली घाटियों की गर्मी का सामना करना पड़ेगा कुछ ही घंटे के रास्ते के बाद पहाड़ी ढलानों की ठंडक का अहसास भी हो जायेगा। यह वह इलाका है जहां हमेशा ही मानों शीत क्रुतु विराज करती है। यहां न केवल आप विश्राम के विशुद्ध पर्यटन का आनंद ले सकते हैं बल्कि एडवेंचर स्पोर्ट पर्यटन जैसे रिवर राफ्टिंग, कठिन लंबी पैदल यात्रा, रोप क्लाइंबिंग का भी मजा उठा सकते

है। यहां के लोगों की संस्कृति उनका खान-पान, रहन-सहन सब कुछ देश के अन्य हिस्सों से काफी अलग है। इन इलाकों में रहने वाले मूल निवासियों को लेपचा कहा जाता है जो प्रकृति की पूजा करने वाले होते हैं। पहाड़ की चोटियां और झील उनके देवी-देवता होते हैं। कंचनजंघा और कुछ झीलों की अभी भी लेपचा, पूजा करते हैं। इसीलिए वह पहाड़ की चोटियों पर नहीं चढ़ते और न ही झील में तैरते हैं। सिक्किम के सौंदर्य व दंतकथाओं में कंचनजंगांग रखा बसा हुआ है। जिसे दुनिया की तीसरी सबसे ऊँची चोटी है बल्कि सिक्किम के लोगों के लिए यह उनका अभिभावक-देवता भी है जो उन पर नजर रखने के अलावा इलाके की शांति और समृद्धि भी सुनिश्चित करता है। ७३०० वर्ग किलोमीटर में फैले इस स्थान की ऊँचाई समुद्री सतह से ३०० मीटर से लेकर ८५८५ मीटर ऊपर तक है। मंत्रमुग्ध करने वाले बग, झील, चोटियां, वनस्पति हर पर्यटक के दिलों में आमित छाप छोड़ देते हैं। यहां के रहस्यमयी सौंदर्य का जादू कुछ ऐसा है कि आप बार-बार आना चाहेंगे। सिक्किम की राजधानी गंगटोक को उसका प्रवेशद्वार कहा जा सकता है। स्थानीय पर्यटन स्थल जैसे एंजी मठ, डो-ड्रल चोटिन(स्तूप), स्थायी पुष्प प्रदर्शनी, सिक्किम रिसर्च इंस्टिट्यूट ऑफ तिबेतोलॉजी(एसआरआइटी), रूमटेक धर्म चक्र सेंटर, त्सोमोगो लेक, ताशी व्यू प्वाइंट, गणेश टोक, गंगटोक रोपवे जैसी जगहों की भी सैर की जा सकती है। चीन की सीमा से सटे टाउन, नाथुला जो समुद्र की सतह से १४१४० फुट ऊपर स्थित है, वहां पर ५६ किलोमीटर की रोमांचक चढ़ायी वाले रास्ते के जरिये पहुंचा जा सकता है। नाथुला के रास्ते में चांगू लेक पर भी रुका जा सकता है। सर्दियों में यह बरफ से ढंका रहता है। यह स्थिति मार्च तक रहती है। यहां समुद्रसे में गुरु पद्मसंभव की १३५ फीट ऊँची मूर्ति के दर्शन किये जा सकते हैं। गंगटोक से ११७



किलोमीटर दूर पश्चिम सिक्किम जिले में गेजिंग बेहद खूबसूरत टाउन है। यहां आप पहुंचते हैं तो पेमायांग्त्से मठ, रैबदेंत्से के भग्नावशेष की सैर भी कर सकते हैं। करीब ही युक्साम में ताशीरिंग मठ, श्री किरिटेश्वर मंदिर, साई मंदिर आदि की सुंदरता आपको मंत्रमुग्ध कर देगी। सिक्किम का सर्वाधिक सुंदर प्रदेश उत्तर सिक्किम है। जहां मिनी स्विट्जरलैंड कहे जाने वाले यूमथांग भी है। यहां पहुंचने के लिए करीब ३ घण्टे लगते हैं। रास्ते में सड़क के दोनों किनारों पर रोडोडेंड्रों की झाड़ियां दिखाई देंगी। यूमथांग अपने जंगली फूलों, घाटी में बहती नदियों के लिए प्रसिद्ध है। यूमथांग आप पहुंचते हैं तो दो घंटे गाड़ी के सफर के बाद चीनी सीमा, जीरो प्वाइंट पर पहुंचा जा सकता है। यह समुद्र की सतह से १६,००० फीट ऊपर स्थित है। यहां पहुंचने का रास्ता कठिन है और कभी बार धुंधले व अस्पष्ट नालों की धाराओं से मुश्किल आती है। इसके ढलान आमतौर पर वर्ष भर ही बरफ से ढंके होते हैं। यहां तक कि गर्मी के महीने, मई-जून में भी यहां की बरफ से ढंकी ढलानों पर खेल का मजा लिया जा सकता है। यूमथांग से जीरो तक का रास्ता बेहद कठिन है लेकिन इसके दृश्य आपको ताउप्र याद भी रहेंगे। रोड के दोनों किनारों के फूल आपने कभी नहीं देखे होंगे, यह वातावरण में ऐसा माहौल उपस्थित करते हैं कि आपको लगेगा कि आप सचमुच देवताओं की धरती के बीचोबीच आ गये हैं। सिक्किम पहुंचने के लिए रेल के जरिये गंगटोक से १२५ किलोमीटर दूर न्यू जलपाइयुड़ी रेलवे स्टेशन या फिर ११४ किलोमीटर दूर सिलीगुड़ी रेलवे स्टेशन पर पहुंचा जा सकता है। इसके अलावा

सिक्किम या पश्चिम बंगाल परिवहन सर्विसेस की बस से भी यात्रा की जा सकती है। ज्यादातर पर्यटक न्यू जलपाइयुड़ी या सिलीगुड़ी से प्राइवेट कार के जरिये ही गंगटोक तक की यात्रा करते हैं। इसके अलावा कई सरकारी व निजी बस हैं जो कोलकाता व सिलीगुड़ी के बीच चलती हैं। पश्चिम बंगाल, असम, बिहार, नेपाल और भूटान के कई शहरों से भी बसें सिलीगुड़ी के लिए चलती हैं। आप यदि हवाई सफर करना चाहते हैं तो सिलीगुड़ी के सबसे करीब के एयरपोर्ट बागडोगरा तक जाया जा सकता है। इंडियन एयरलाइंस व अन्य प्राइवेट एयरलाइंस की सेवाएं हैं जो बागडोगरा को कोलकाता, गुवाहाटी व दिल्ली से जोड़ती हैं। सिक्किम के अन्य पर्यटन स्थलों की यात्रा के लिए सिलीगुड़ी और गंगटोक के कई पर्यटन एजेंटों के जरिये पैकेज डील हासिल हो सकती है। लिहाजा अगली बार जब आप सैर-सपाटे की योजना बनायें तो सिक्किम को न भूलें।





“तेरी मरत अदाओं ने दिल के लूट है कितनी बार प्रिये,
इन नयाँों के अब रहता है,
तेरा ही इंतजार प्रिये,
मन का भौंरा उड़-उड़कर दौड़े जाता है पूलों पर,
जीवन के पतझड़में जैसे आया है कहीं बहार प्रिये..”



“तेरी बलखाती ये मरत अदा,
तेरा निखरा-निखरा यौवन,
तेरे उड्जे-लहराते गेसूं,
लगता है खिला-खिला गुलशन,
तेरे नयाँों की मधुशाला में
मदहोश हुआ मेरा तन-मन,
तुझे नजर न मेरी लग जाये,
मैंने ताज दिया प्यार का चिलमन”



“जरल किसी दिल ने पुकारा होगा,
चांद ने भी एक बार तो आपको निहारा होगा,
मायुस हो जये होंगे आसमां के सितारे,
जब खुदा ने आपको जर्मी पे उतारा होगा ॥”



“यूं नैनों केतीर न चलाओ तुम,
हम पहले से ही घायल हैं,
मेरे धड़कना की धूधर बज उठे,
जब बजते तेरे पायल हैं,
तेरी बिंदिया चांद-सितारों सी,
तेरे कंगना लहराती नदियां,
तेरे शरमा के झुक्को नयनों के,
हम सदियों से ही क्याल हैं।”

हंसी के हंगामे



बस में बैठे एक व्यक्ति ने अपने साथी यात्री से पूछा, “भाई, ड्राइवर और कंडक्टर में क्या फर्क है”, उसे तुरंत उत्तर मिला “भई, यदि कंडक्टर सो गया तो किसी का टिकट नहीं कटेगा लेकिन यदि ड्राइवर सो गया तो सबका टिकट कट जायेगा”।

घर में लड़की को देखने के लिए लड़के वाले पहुंचे। लड़की की माँ ने दोनों को एकांत में बैठ कर बात करने की इजाजत दे दी। लड़के वालों के जाने के बाद लड़की ने अपनी माँ से कहा माँ, “मैं इस लड़के से शादी नहीं कर सकती, वह नास्तिक है और उसे नरक तक में विश्वास नहीं है” माँ ने अपनी बेटी को सांत्वना देते हुए कहा “बेटी तुम एक बार उससे शादी कर लो, हम दोनों मिल कर उसे जल्द ही इसमें विश्वास दिला देंगे”।

एक बस ड्राइवर की सीट के पीछे लिखा हुआ था: अगर भगवान ने चाहा तो मंजिल तक पहुंचा दूँगा और अगर मुझे नींद आ गयी तो मां कसम, भगवान से ही मिलवा दूँगा।

सता सड़क पर जा रहा था कि केले के छिलके पर पैर रखने के कारण फिसल कर गिर पड़ा। आगे दूसरा छिलका आया और वह फिर फिसल कर गिर पड़ा। आगे बढ़ा तो तीसरा छिलका नजर आया और उसने अपने सिर पर हाथ रखते हुए कहा, अरे यार अब फिर गिरना पड़ेगा।

तीन कैदी जेल से भाग गये। उनके पीछे पुलिस लगी हुई थी। भाग कर तीनों एक गोदाम में पहुंचे, वहां बोरे रखे हुए थे। तीनों ही अलग-अलग बोरों में घुस कर खुद को बंद कर लिया। एक पुलिसवाले ने पहले बोरे को ठोकर मारी, कैदी ने आवाज निकाली “भौं-भौं”। पुलिसवाले ने कहा “अरे इसमें तो कोई कुत्ता है”। वह आगे बढ़ा और दूसरे बोरे को ठोकर मारी, दूसरे कैदी ने कहा “म्याऊं”। पुलिसवाले ने कहा “इसमें तो बिल्ली है”। यह कहकर आगे बढ़ा और तीसरे बोरे को ठोकर मारी जिसमें संता छिपा हुआ था। ठोकर पाते ही संता ने कहा “आलू-आलू”।

एक आदमी चिड़ियाघर पहुंचा और देखा कि सभी जानवर हंस रहे हैं लेकिन गधा चुप है। उसे काफी आश्चर्य हुआ। अगले दिन वह फिर चिड़ियाघर पहुंचा और देखा कि सभी जानवर चुप हैं लेकिन गधा हंस रहा है। अब तो उसके आश्चर्य की सीमा नहीं रही। वह चिड़ियाघर के

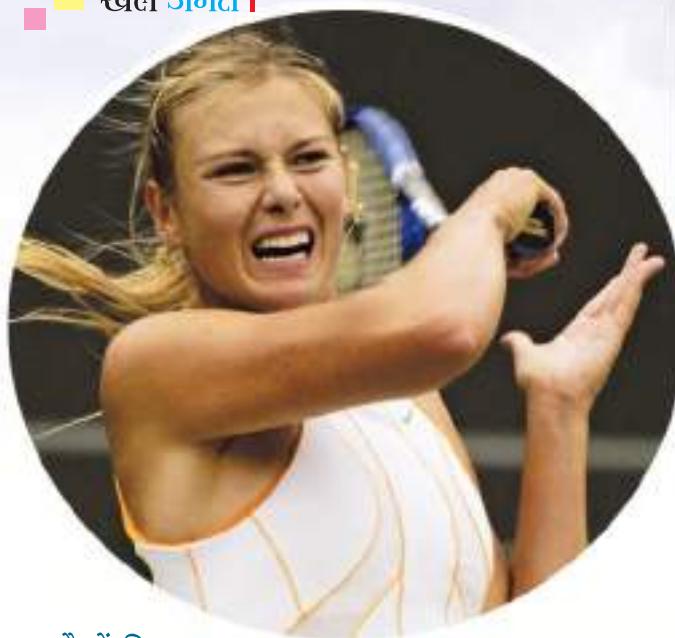
मैनेजर के पास पहुंचा और पूरी घटना कह सुनायी। चिड़ियाघर के मैनेजर ने उसे आश्वस्त करते हुए कहा “भाईसाहब इसमें आश्चर्य की क्या बात है, कल बंदर ने एक चुटकुला सुनाया था, जिसे सभी जानवरों ने समझ लिया और हंस दिये, गधे को आज समझ में आया है और इसलिए वह आज हंस रहा है”।

एक आदमी पुलिस स्टेशन पहुंचा और उस चोर से मिलने की जिद करने लगा जो उसके घर में चोरी करके भागते हुए पकड़ा गया था। पुलिसवाले ने पूछा कि आखिर वह क्यों उस चोर से मिलना चाहता है। उस आदमी का जवाब था “मैं वर्षों से कोशिश कर रहा हूँ कि अपने घर में बगैर अपनी बीबी को जगाये दखिल हो जाऊं लेकिन आज तक सफल नहीं हो सका, मैं यह जानना चाहता हूँ कि आखिर उसने ऐसा किया कैसे”।



एक युवक बुजुर्ग व्यक्ति के साथ तर्क कर रहा था। वह कह रहा था कि युवा पीढ़ी को पुरानी पीढ़ी समझ ही नहीं सकती, “आप तो मानों दूसरी ही दुनिया में पैदा हुए। आज हमारे पास कंप्यूटर है, टेलीविजन है, जेट प्लेन है, न्यूक्लियर एनर्जी है, आपके पास क्या था”, बुजुर्ग ने कहा “सही कह रहे हो बेटा, हमारे बच्चे ये सब नहीं था तो हमने इनका अविष्कार कर डाला, तुम अगली पीढ़ी के लिए क्या कर रहे हो”।

एक इंजीनियर उच्च शिक्षा की अपनी फीस के लिए पार्ट टाइम काम करना चाहता था। उसने एक मॉल में आवेदन किया और उसे नौकरी मिल गयी। पहले ही दिन सुपरवाइजर ने उसे झाड़ देते हुए कहा कि वह फर्श को साफ कर दे। यह सुनाया था कि इंजीनियर काफी नाराज हो गया। वह चिल्लाते हुए बोला “मैं हमेशा क्लास में फर्स्ट आया। मैं एक इंजीनियर हूँ। तीन साल तक मेहनत के बाद यह डिग्री हासिल हुई है और आप मुझे झाड़ लगाने को कह रहे हैं”। सुपरवाइजर ने कहा “माफ करना भाई मुझे पता नहीं था। झाड़ मुझे दो मैं दिखाता हूँ कैसे फर्श साफ करते हैं”।



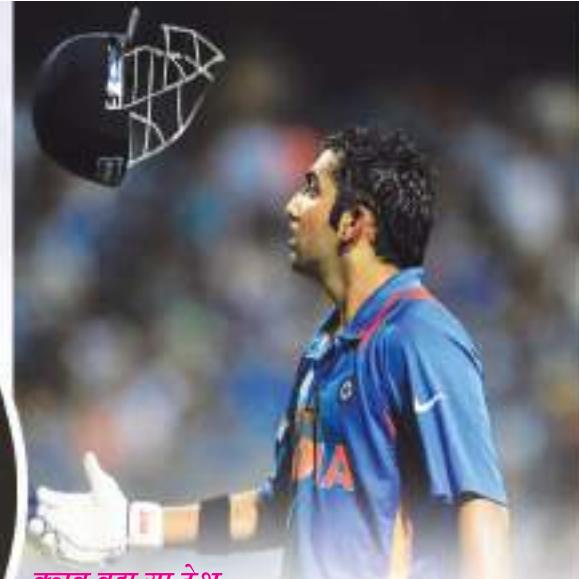
पैसों की बरसात

महिला खिलाड़ियों में सबसे अधिक कमाई करने वालों में टेनिस और गोल्फ खिलाड़ियों का बोलबाला है। इसमें सबसे पहला नंबर टेनिस स्टार मारिया शारापोवा का है, जिसने गत वर्ष २४.५ मिलियन डॉलर की कमाई की। अमेरिकी टेनिस खिलाड़ी सेरेना विलियम्स ने २०.२ मिलियन डॉलर के साथ दूसरा और उसकी बहन वीनस विलियम्स ने १५.४ मिलियन डॉलर की कमाई के साथ तीसरा स्थान हासिल किया है। नंबर चार पर अमेरिकन इंडीकार चालक डैनिका पैटिक १२ मिलियन डॉलर के साथ, पांचवें नंबर पर दक्षिण कोरियाई फिगर स्केटर किम यू ना ९.७ मिलियन डॉलर के साथ, छठे पर स्वीडिश गोल्फर ऐनिका सोरेनस्टेम ८ मिलियन डॉलर के साथ, सातवें पर सर्बिया की टेनिस खिलाड़ी अना इवानोविच ७.२ मिलियन डॉलर के साथ, नंबर आठ पर सर्बिया की ही टेनिस खिलाड़ी जेलेना जान्कोविच ५.३ मिलियन डॉलर के साथ, नौवें पर अमेरिकी गोल्फर पौला क्रीमर ५.२ मिलियन डॉलर के साथ और नंबर १० पर मेक्सिको की गोल्फर लोरेना ओशोआ ५ मिलियन डॉलर के साथ रहीं।



ली ना ने रचा इतिहास

ली ना चीन की पहली खिलाड़ी बन गयी हैं जिसने कोई भी ग्रैंड स्लैम जीता है। इस वर्ष के फ्रेंच ओपन में ली ना ने इटली की फ्रैंसेस्का शियावोन को सीधे सेटों में हराकर नया इतिहास रचा। नौ वर्ष की उम्र में टेनिस खेलना शुरू करने वाली ली ना जब १४ वर्ष की थी तभी उसके पिता का देहांत हो गया था। फ्रेंच ओपन का खिताब जीतने के बाद ली ने लंबी चौड़ी बयानबाजी से पहले रखा और उसने केवल दर्शकों को धन्यवाद दिया और अपने दोस्त को हैप्पी बर्थडे कहा। इसे कहते हैं धैर्य और शक्ति का मिलन।



क्लब बड़ा या देश

आखिर किसी खिलाड़ी के लिए उसके क्लब के प्रति जिम्मेदारियां अधिक हैं या देश के प्रति? यह सबाल गौतम गंभीर के चोट के बावजूद आइपीएल में खेलने के बाद उठ गया है। आइपीएल में खेलने के कारण चोट बढ़ी और वह भारतीय टीम के साथ वेस्ट इंडीज नहीं जा सके। हालांकि गंभीर का कहना है कि आइपीएल में खेलने का फैसला उनका निजी था और वह किसी भी अन्य खिलाड़ी से कम देशभक्त नहीं हैं।



चोट ने किया साइना को बेहाल

गत जून महीने में गिरने से घायल हुई साइना नेहवाल का फॉर्म ढलान पर दिख रहा है। सिंगापुर ओपन सुपर सीरीज में साइना दूसरे ही दौर में चाइनीज टाइपे की खिलाड़ी के हाथों हार गयी। गत दिसंबर महीने में एड़ी में लगी चोट के बाद फिर गत जून में उसी पैर में फिर से चोट लगने से, साइना १०० फीसदी फिट नजर नहीं आ रही। इधर छह महीने के ब्रेक के बाद साइना ने फिर से गोपीचंद से कोचिंग लेना शुरू कर दिया है।

फरूजी दिजाज



सामग्री: ३०० ग्राम चिकेन ड्रमस्टिक्स, ५ ग्राम नमक, १० ग्राम अदरक, १० ग्राम लहसुन, ५० ग्राम चीज, २५ ग्राम क्रीम, ५० ग्राम दही, २५ ग्राम काजू, १० ग्राम गरम मसाला, १० ग्राम येलो चिली पावडर, १५ ग्राम रिफाइंड तेल, एक नींबू, ५ ग्राम पिसी सफेद मिर्च, एक अंडा ड्र

विधि:

१. ड्रमस्टिक के तीन पीस लें और इसे १ या २ टी स्पून, पिसी सफेद मिर्च के पावडर, नींबू के रस, लहसुन, अदरक के पेस्ट और चुटकी भर नमक के साथ मिला लें।
२. बाइट मसाला बनाने के लिए एक टेबल स्पून दही, दो टेबल स्पून काजू का पेस्ट, एक टेबल स्पून क्रीम, एक टी स्पून नींबू के रस, एक टी स्पून पिसी सफेद मिर्च के पावडर, एक टी स्पून येलो चिली पावडर, ५ ग्राम चीज, चुटकी भर नमक और एक अंडे को अच्छी तरह मिला लें।
३. ड्रमस्टिक को बाइट मसाला के साथ अच्छी तरह मिला(मारिनेट) लें, इसे क्ले ओवन में १५ मिनट के लिए रख दें।
४. १५ मिनट बाद इन्हें बाहर निकाल लें और ग्रीटेड चीज के साथ इहें ढंकने के बाद माइक्रो ओवन में इसे ४ मिनट के लिए रहने दें।
५. बाहर निकाल कर इसे परोसें।

लॉबस्टर मसाला

सामग्री: ३०० ग्राम लॉबस्टर, ५ ग्राम हरी मिर्च, १० ग्राम अदरक, १० ग्राम लहसुन, ५० ग्राम टमाटर, एक नींबू, ५ ग्राम गरम मसाला, ५ ग्राम जीरा पावडर, १० ग्राम धनिया पत्ता, ५ ग्राम नमक, २५ ग्राम चॉप्प घ्याज, ५० ग्राम चॉप्प ग्रेवी, ५० ग्राम येलो ग्रेवी, ३० ग्राम रिफाइंड तेल, ५० ग्राम क्रीम, २५ ग्राम मक्खबन

विधि:

१. पहले लॉबस्टर को काट ले, उसका मांस निकाल कर उसे क्यूब के साइज में काट लें फिर उसे चुटकी भर नमक और नींबू के रस के साथ अच्छी तरह मिला लें।
२. फ्राईंग पैन लेकर उसमें २ टेबल स्पून रिफाइंड तेल गरम करके लहसुन, अदरक, हरी मिर्च, चॉप्प घ्याज के साथ हल्का फ्राई कर लें। इसके बाद उसमें टमाटर डाल कर हल्का फ्राई फिर कर लें।
३. सभी सामग्री को फ्राई करने के बाद क्यूब आकार में कटे लॉबस्टर मीट के साथ मिला कर फिर सौते (हल्का फ्राई) कर उसमें जीरा पावडर, धनिया पावडर और थोड़ा पानी मिला कर १ टेबल स्पून चॉप्प ग्रेवी, २ टेबल स्पून येलो ग्रेवी का इस्तेमाल करें। चटपटेपन के लिए एक छोटा चम्मच नींबू के रस का इस्तेमाल कर सकते हैं।
४. हल्की आंच पर ग्रेवी को पकायें और २ टी स्पून क्रीम का इस्तेमाल कर इसे गाढ़ा कर दें। स्वाद के लिए एक छोटा चम्मच मक्खबन का इस्तेमाल कर सकते हैं। नमक स्वाद के अनुसार इस्तेमाल करें। अंत में गरम मसाले के इस्तेमाल से इसमें फ्लेवर लायें।
५. इस गाढ़ी सामग्री को लॉबस्टर के ढांचे में डाल कर इसे धनिया पत्ता के साथ सजाकर परोसें।



पनीर स्पीनैच रोल

सामग्री: २०० ग्राम पनीर, १५० ग्राम पालक पत्ता, ५ ग्राम नमक, ५० ग्राम चॉप्ड हरी मिर्च, ५ ग्राम अदरक, ५ ग्राम लहसुन, ५ ग्राम जीरा पावडर, ५ ग्राम गरम मसाला पावडर, १०० ग्राम अमूल चीज, ५ ग्राम कस्तुरी मेथी पावडर, ५ ग्राम हल्दी पावडर, ५ ग्राम नींबू का रस विधि:

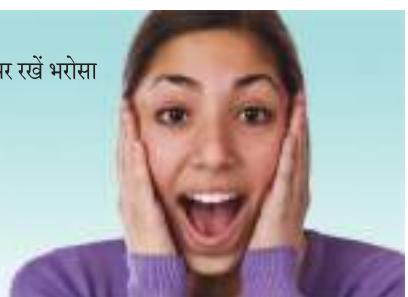
१. पहले पनीर को ६ टुकड़ों में स्लाइस कर लें और इसे चुटकी भर नमक व हल्दी पावडर के साथ अच्छी तरह मिला लें।
२. एक टेबल स्पून रिफाइंड तेल के साथ फ्राईंग पैन गरम कर उसमें अदरक, लहसुन, चॉप्ड हरी मिर्च डालें। इसके बाद उसमें चॉप्ड पालक, चुटकी भर हल्दी पावडर, जीरा पावडर, गरम मसाला पावडर डाल कर हल्का फ्राई (सौते) कर लें। इसके बाद उसमें एक टेबल स्पून पनीर गेट, एक टी स्पून नींबू रस डाल कर कुछ देर के लिए फ्राई कर लें, फिर स्टफिंग को निकाल लें।
३. हर पनीर स्लाइस पर एक टेबल स्पून स्टफिंग रखें। इसके बाद इसे रोल कर प्लेट पर सजा दें। चीज से कवर कर इसे ४ मिनट के लिए माइक्रो ओवन पर रखें।
४. ४ मिनट के बाद इसे बाहर निकाल कर परोसें।



आखिरकार गैस्ट्रिक समस्याओं से छुटकारा अपने डॉक्टर पर रखें भरोसा

Magnate®
SUSPENSION

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner



घट रही है बच्चों के स्कूल भेजने की उम्र



बच्चों को स्कूल में दाखिले कराने को लेकर अभिभावक प्रायः चिंतित रहते हैं। कई बार वह बच्चों को अधिक होशियार बनाने के चक्कर में जल्दी से जल्दी स्कूलों में भेजने की पहल करते हैं। हालांकि मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसा करना सही नहीं है। प्रस्तुत है अभिभावकों की चिंताओं को लेकर विशेष रिपोर्ट।

अपने बच्चे को आखिर स्कूल कब से भेजना शुरू करें? अभिभावकों के जेहन में यह सवाल हमेशा ही मंडराता रहता है। लगभग १० साल पहले तक बच्चों को स्कूल भेजने की उम्र साढ़े तीन वर्ष की थी। लेकिन यह सीमा अब घट रही है और इसमें तेजी से कमी आ रही है। मुख्यधारा के स्कूल, बच्चों को ढाई वर्ष में स्कूलों में दाखिला दे रहे हैं, स्कूलों के पहले बच्चों को सिखाने वाले विद्यालय जिन्हें प्ले स्कूल कहा जाता है वह भी दाखिले की उम्र को घटा रहे हैं। स्कूलों का कहना है कि ऐसा कोई बोर्ड नहीं है जिसके तहत शिशुओं को शिक्षा दी जाती है, इसलिए इसमें कोई मापदंड नहीं है। १० के दशक की शुरुआत में पहली कक्षा में दाखिला छह वर्ष की उम्र के बाद होता था। अब अधिकांश स्कूलों में यह पांच वर्ष और उससे अधिक उम्र में दाखिला दिया जाता है। नसरी में भी बच्चों को अब पहले ही यानी ढाई वर्ष की उम्र में दाखिला दिया जाता है। इसके कारण बच्चे मॉन्टेसरी स्कूलों में अब और भी पहले पहुंच रहे हैं। यानी डेढ़ वर्ष की उम्र में ही स्कूलों की सीढ़ियों पर वह चढ़ रहे हैं। बड़े शहरों में कुछ प्ले स्कूल तो १० महीने के शिशु को भी भर्ती कर रहे हैं। ऐसे ही एक प्ले स्कूल, जिमबारू के सुपरवाइजर ने बताया कि वह बच्चे को ऐसा माहौल प्रदान करते हैं जो उन्हें घरों में नहीं मिल सकता। घरों में माताएं बच्चों के बरके को बेहतर तरीके से व्यतीत कर सकती हैं। उनका यह भी कहना है कि आजकल के बच्चे अधिक तेज होते हैं और उनकी ऊर्जा को चैनलाइज्ड करना जरूरी है। लेकिन बच्चों की पढ़ाई की सबसे बड़ी बाधा एडमिशन है। अधिकांश अभिभावकों का कहना होता है कि कोई भी बड़ा स्कूल बच्चे को तब तक एडमिशन तब तक नहीं देता जब तक बच्चा प्लेस्कूल में न गया हो। स्कूलों का कहना होता है कि प्लेस्कूल में नहीं जाने वाले बच्चे को संभालना मुश्किल होता है। बेहतर स्कूल में दाखिला

दिलाने के लिए बेहतर प्री स्कूल में भर्ती करना जरूरी होता है। लिहाजा अभिभावकों की परेशानी कम होती दिखायी नहीं देती। अधिकांश मामलों में देखा जाता है कि बच्चा जैसे ही चलना सीख जाता है, अभिभावक स्कूलों के बारे में पूछताछ करना शुरू कर देते हैं। प्री स्कूल की विशेषताओं की बात करें तो बच्चे टॉयलेट के संबंध में प्रशिक्षित हो जाते हैं। घर के बाहर भी लोगों पर विश्वास करना सीखते हैं और समान उम्र के बच्चों के साथ बात करने की कला को कीरी से जानते हैं। लेकिन बगैर किसी कोर्स के ज्यादातर प्ले स्कूलों को यह नहीं पता होता कि करें क्या? जरूरत बच्चों को उनके मुताबिक खेलने की इजाजत देने की होती है। लेकिन कई प्ले स्कूल ऐसे होते हैं जो बच्चों को पहले ही सिखाने में जुट जाते हैं। इस चलन से बच्चों में पढ़ाई के प्रति सुचि भी कई बार घट जाती है। मनोविज्ञानिकों के मुताबिक यदि बचपन से ही बच्चों को लिखना सिखाया जाये तो इसका प्रतिकूल असर पड़ सकता है। मनोवैज्ञानिक डॉ रीमा मुखर्जी कहती है कि तीन-चार वर्ष की उम्र में बच्चे यदि लिखने की कोशिश करते हैं कि तो इससे उनके मोटर स्किल पर प्रभाव पड़ सकता है। एक और मनोवैज्ञानिक डॉ अभय दे कहते हैं कि शिशुओं को ऐसी जगहों पर भेजना चाहिए जहां अनुशासन कम और खेल-कूद पर अधिक ध्यान दिया जाता है। इससे बच्चा जल्दी सीखेगा। बच्चे को तभी इन स्कूलों में भेजना चाहिए जब मां के साथ उनकी 'सेपरेशन एंजाइटी' कम हो जाये। यहां एकाध घंटे के लिए भेजने में कोई हर्ज नहीं है। लेकिन एक से डेढ़ वर्ष के बच्चों को भेजना सही नहीं होता। तीन-साढ़े तीन वर्ष से ही प्ले स्कूल के बारे में सोचना चाहिए।

उलझन सुलझन

प्रश्न: मेरी मां बहुत संदेह करने वाली महिला हैं। मेरे हार दोस्त पर वह शक करती हैं। उन्हें यह महसूस होता है कि मेरे कई लड़कों के साथ गलत संबंध हैं। उनकी बातें सुनकर या इस बारे में सोचकर मैं काफी परेशान रहती हूँ। मेरे दिमाग में मां की बातें हमेशा धूमती रहती हैं और मैं पढ़ाई भी ठीक से नहीं कर पाती। मैं क्या करूँ?

मनोरमा, कोलकाता

उत्तर: मां के प्रति मन में मैल न रखें। खुद को मां की जगह रख कर देखें। उनका अपनी बड़ी होती बेटी के प्रति सुरक्षा का रवैया अपनाना गलत नहीं है। वर्तमान हालात को देखें तो हार तरह छेड़खानी, अपहरण जैसे अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में हर मां अपनी बेटी के लिए चिंतित हो सकती है। आपकी मां यह सुनिश्चित करना चाहती है कि आपके सभी दोस्त सही तो हैं न। यदि आपकी मां आपके दोस्तों को लेकर बेवजह शक करती हैं तो उन्हें अपनी मां से भी मिलवा सकती हैं। अपने दोस्तों के प्रति मां में विश्वास जगाने की कोशिश करें। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि यदि आप कुछ गलत नहीं कर रही हैं तो आपको डरने की कोई जरूरत नहीं है। मां से बेहतर और कोई दोस्त नहीं हो सकता। मां को खुल कर अपनी परेशानी बतायें और उनसे कहें कि कुछ खास तरह के व्यवहार से आपकी पढ़ाई पर असर पड़ता है।

प्रश्न: मैं एक कॉलेज का छात्र हूँ। कॉलेज की ही एक लड़की को मैं दिलो जान से चाहता हूँ। यूं तो वो मेरे साथ ठीक से बात करती है लेकिन उसकी बातों से कभी मुझे नहीं लगा कि वह भी मेरे साथ प्यार करती है। मुझे डर लगा रहता है कि उसे कहीं खो न दूँ। उसके बारे में सोचते-सोचते मेरी पढ़ाई ही चौपट होती जा रही है। मुझे क्या करना चाहिए।

विकास, रांची

उत्तर: प्यार एक अनमोल रिश्ता होता है। यदि आप किसी से प्यार करते हैं तो उसे बता देना चाहिए। यह भी हो सकता है कि सामने वाला आपसे प्यार न करता हो और केवल दोस्त की नजर से देखता हो। ऐसे में निराश नहीं होना चाहिए, आखिरकार प्यार तभी मंजिल पाता है जब यह दोतरफा हो। इसलिए आपको खुले मन से अपने दिल की बात उस लड़की को बता देनी चाहिए। यदि वह इस रिश्ते से इनकार करती है तो मन खट्टा न करें और अन्य कामों में खुद को व्यस्त रखें।

प्रश्न: मैं 35 वर्षीय महिला हूँ। मेरी शादी को 16 वर्ष बीत चुके हैं लेकिन अभी भी मुझे छोटी-छोटी बातों पर बेहद गुस्सा आ जाता है। जब मुझे गुस्सा आता है तो मैं आगे पीछे कुछ नहीं सोचती और कई बार तो खुद को भी चोट पहुँचा लेती हूँ। हालांकि बाद में अपने व्यवहार पर मुझे दुख होता है। अपने उग्र व्यवहार को कैसे काबू में करूँ?

पिंकी, आगरा

उत्तर: व्यवहार में इस तरह का आक्रामक बदलाव या फिर खुद को चोट पहुँचाने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। इसके पीछे हारमोनल बदलाव से लेकर मानसिक परेशानी तक हो सकती है। कई बार अवसादग्रस्त इंसान हिंसक हो जाता है। आपके लिए उचित होगा

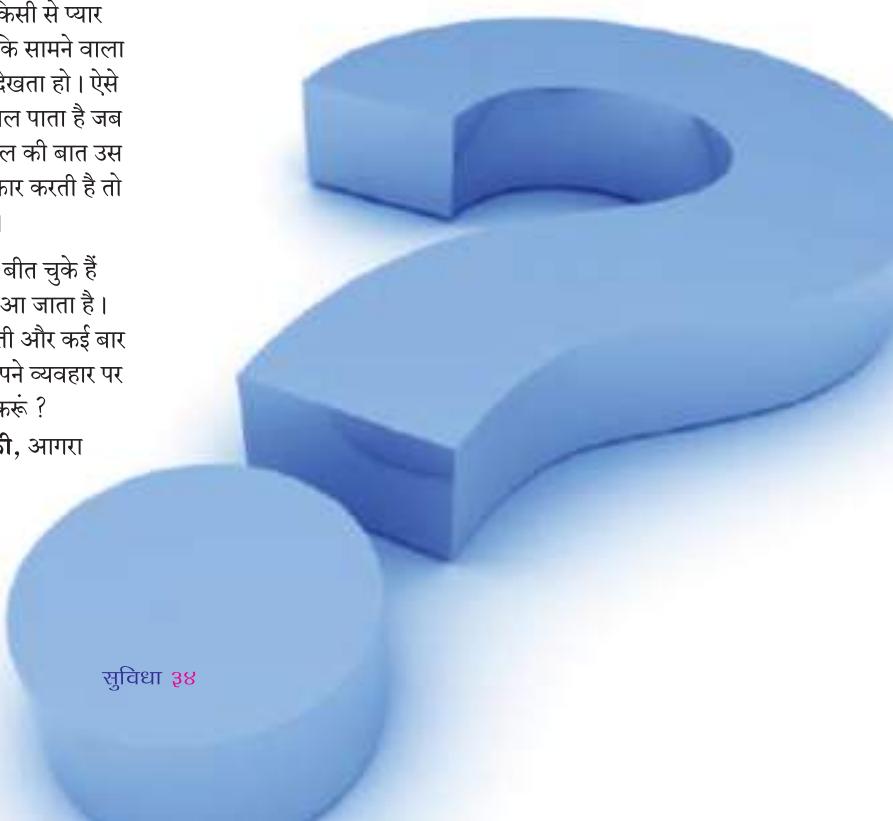
कि आप किसी मनोचिकित्सक से मिलकर अपनी समस्या बतायें। उनकी सलाह से आपको फायदा पहुँचेगा।

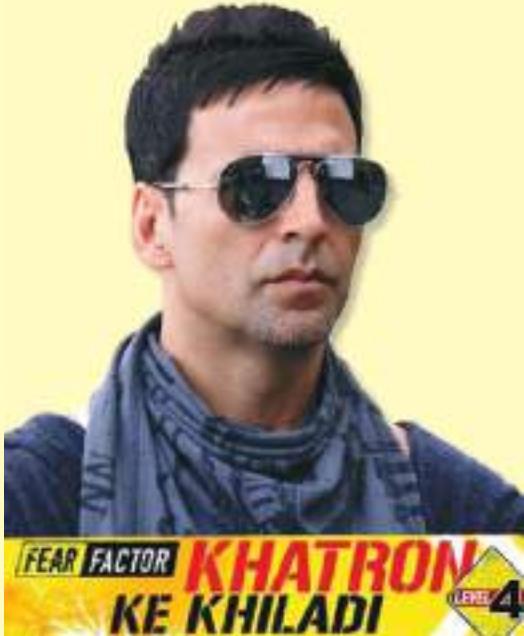
प्रश्न: मेरा अपने प्रेमी के साथ हाल ही में अलगाव हो गया है। कुछ कारणों की वजह से हमारी शादी नहीं हो सकी। अब मैं खुद को काफी अकेला महसूस करती हूँ। मैं जीवन की धारा में फिर से लौटना चाहती हूँ। मैं क्या करूँ?

माधुरी, गया

उत्तर: अपने प्रिय व्यक्ति से बिछड़ना बेहद दुखदायक हो सकता है। ऐसा होने पर कई बार व्यक्ति अवसादग्रस्त हो जाता है, जीवन के उसका प्रति रवैया नकारात्मक हो जाता है और दूसरे लोगों से वह कटने लगता है। इस स्थिति से बाहर आने के लिए सकारात्मक सोच बेहद जरूरी है। अपने जीवन को फिर से प्रवाह में लाने के लिए पहल, आपको ही करनी होगी। इसके लिए आप नये मित्र बनाने की कोशिश कीजिए। खुद को अकेला रखने से बचें। अपने आपको व्यस्त रखें। लोगों से ज्यादा से ज्यादा बात करने की कोशिश करें। मित्रों के साथ बाहर घूमने फिरने की योजना बनायें। अकेले रहना भी पड़े तो किताबें पढ़िये, संगीत सुनिये और नकारात्मक विचारों को दूर हटायें। योग व प्राणायाम से भी मन को शांति मिलती है। इनका भी सहारा लिया जा सकता है।

यदि आपके मन में भी कोई शंका या उलझन हो तो उसे सुलझाने के लिए आप हमें पत्र लिख भेजें। सुविधा आपकी समस्याओं को दूर करने के लिए हाजिर है। हमारा पता है - संपादक, सुविधा, द्वारा : एसकैग फार्मा प्रा. लि., पी - १९२ लोक टाउन, तृतीय तल, बी - ब्लॉक, कोलकाता - ७०० ०८९, ई-मेल : eskagsuvida@gmail.com





खतरों के खिलाड़ी की ऊँची उड़ान

रिप्लिटी शो “खतरों के खिलाड़ी” के सीजन ४ में अक्षय कुमार की वापसी ने शो की टेलीविजन रेटिंग प्वाइंट (टीआरपी) में चार चांद लगा दिये हैं। अक्षय के आने के बाद शो नवी ऊचाईयों पर पहुंच गया है। एपिसोड के पहले दिन शो को सर्वाधिक ३.७ की टीआरपी मिली थी। फियर फैक्टर के हिंदी रूपांतर वाला यह शो तीन जून से शुरू हुआ। पिछले तीन सीजंस के मुकाबले इस बार दर्शक सबसे अधिक जुड़ रहे हैं। पहले दो सीजन के होस्ट अक्षय ही थे जबकि तीसरे सीजन में प्रियंका चोपड़ा ने होस्ट की जिम्मेदारी निभायी थी। प्रियंका जब होस्ट थी तब शो को सर्वाधिक २.४ की टीआरपी मिली थी। पहले और दूसरे सीजन के पहले दिन के शो में टीआरपी क्रमशः १.६ और २.९ थी। चौथा सीजन केप टाउन में शूट हुआ है।



इंटरटेनमेंट के लिए कुछ भी करेगा नये अंदाज में

सोनी टीवी के “इंटरटेनमेंट के लिए कुछ भी करेगा” सीजन ४ में आने वाले दिनों में मस्ती और धमाका अब डबल होने वाला है। इस शो में मनीष पॉल, उल्का गुप्ता, इकबाल खान, केतकी दवे और माही विज जैसे छोटे स्क्रीन के सितारे अपने हुनर से दर्शकों को लुभायेंगे। मनीष पॉल जहां सेट पर लोगों से बातचीत पर अधिक जोर देंगे वहीं केतकी अपनी विशिष्ट कला से दिलों को चुराने की तैयारी में हैं। लिहाजा रियल इंटरटेनमेंट के लिए इस शो पर नजर रखना जरूरी है।



लव यू जिंदगी का द एंड

इमियाज अली ने जब अपनी हिट फिल्म, जब वी मेट, के टेली संस्करण, लव यू जिंदगी, को लॉन्च किया था तब लोगों को इससे काफी उम्मीदें बंधी थी। हालांकि कुछ ही महीने पहले स्टार प्लस पर शुरू हुए इस शो का जर्द ही द एंड यानी समाप्त होने वाला है। सूतों से मिली जानकारी के मुताबिक शो के प्रति प्रतिक्रिया कुछ खास नहीं मिल रही है लिहाजा इसे जुलाई में ही समाप्त कर दिया जा रहा है। शुरुआत में शो की अवधि एक घंटे की थी लेकिन गिरती टीआरपी के कारण इसे आधे घंटे का कर दिया गया था। अब चैनल इसे हैप्पी एंडिंग के साथ खत्म करना चाहता है।



बैगैर मेकअप के भी शानदार

यह बात छिपी नहीं है कि टेली सितारे मेकअप के बिना स्क्रीन पर आने की बात सोच भी नहीं सकते। मेकअप के बगैर वह खुद को बेहद असुरक्षित महसूस करते हैं। हालांकि सिद्धार्थ तिवारी के स्टार प्लस पर आने वाले शो, नव्या, के लीड एक्टर शाहिर शेख को मेकअप से सख्त ऐतराज है और वह अपने कैजुअल लुक को बिना मेकअप के ही स्क्रीन पर लाते हैं। शाहिर के लुक को उनके दोस्त व प्रशंसक, दोनों ही पसंद कर रहे हैं। भले ही इस धारावाहिक में शाहिर एक टीनेजर की भूमिका निभा रहे हैं वह २६ वर्ष के हैं। मेकअप से मना करने वाले शाहिर का नाम उनके साथी एक्टर्स ने, नो मेकअप बाय रख दिया है।



मेनोपॉज से जुड़ी समस्याओं से निजात पायें



डॉ अरुणा टांडिया

हर महिला के जीवन में मेनोपॉज एक प्राकृतिक स्थिति होती है। यह तब होता है जब किसी महिला का मासिक श्राव रुक जाता है जो उसके प्रजनन क्षमता के समाप्त होने की निशानी होता है। हर महिला अपने अण्डाशय में निश्चित अंडों के साथ जन्म लेती है जो हर मासिक श्राव के बाद कम होता जाता है। जब सभी अंडे खत्म हो जाते हैं तो वह जिस चरण में पहुंचती है उसे मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति यानी मासिक चक्र का बंद हो जाना कहते हैं। आमतौर पर यह तब होता है जब महिलाओं की उम्र ५० वर्ष के करीब पहुंच जाती है। हालांकि कुछ महिलाएं ऐसी भी हैं जिन्हें ४० वर्ष के बाद से ही इस स्थिति का सामना करना पड़ जाता है। इसे प्रिमैच्योर मेनोपॉज कहते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि किसी महिला को मासिक श्राव ५० वर्ष की उम्र के बाद भी हो। यदि ऐसी स्थिति आती है तो उसे किसी गाइडलाइन्जिस्ट को दिखाना चाहिए। ताकि फाइब्रॉयड, यूटेरस के कैंसर या अन्य किसी समस्या की जांच की जा सके। कई बार महिलाएं अचानक मेनोपॉज की स्थिति में चली जाती हैं। अण्डाशय को ऑपरेशन द्वारा हटाने या फिर कैंसर के कारण केमोथेरेपी की वजह से इस अवस्था में वह पहुंच सकती हैं। एक बार अण्डाशय काम करना बंद कर देते होंगे महिलाओं पर बेसुधी सा प्रभाव पड़ता है। हर महिला का मेनोपॉज का अनुभव अलग या अभिनव होता है। कुछ को बेहद कम लक्षणों का अनुभव होता है तो कइयों को इस स्थिति में काफी तकलीफ होती है। अण्डाशय द्वारा किये जाने वाले हारमोन के श्राव में कमी पर लक्षण निर्भर करते हैं।

तात्कालिक लक्षणों में

- शरीर में अचानक गर्भ का अनुभव जो सीने से शुरू होकर सिर तक जाती है। इसके बाद तेज पसीना व शरीर कांपने लगता है। यह स्थिति कुछ महीने से लेकर छह महीने तक रहती है।
- रात को सोते वक्त भी तेज गर्भ व पसीना आता है।
- सोने में परेशानी देखी जाती है। होने वाली गर्भ और पसीने की वजह से नींद मानों उड़ जाती है।
- सामान्य की अपेक्षा योनि अधिक सूख जाती है।
- व्यवहार में परिवर्तन इस समय आम देखा जाता है। महिलाओं को निराशा, घबराहट या चिड़िचिड़ापन घेरने लगता है।
- इस दौरान यौन संबंधों की इच्छा में भी कमी देखी जाती है। ऐसा श्राव की कमी की वजह से होता है।
- मांसपेशियों के टिशु की कमी या उनके कमजोर होने से कई बार खांसते, हँसते या झुकते समय मूत्र निकल जाता है। मूत्राशय का मार्ग भी कई बार संक्रमण के प्रति असुरक्षित हो जाता है।
- दिल तेजी से धड़कने लगता है। यह स्थिति अधिकांश महिलाओं में होती है।

मेनोपॉज की समस्याओं का इलाज न करने पर दूरगामी परिणाम:

- ओस्टियोपोरोसिस या ब्रिटल बोन्स
- नसों व धमनियों में चर्बी के जमाव से दिल की बीमारी का खतरा

कैसे करें मेनोपॉज से मुकाबला

मेनोपॉज से जुड़ी विभिन्न समस्याओं का मुकाबला, अपनी जीवन शैली में बदलाव करके किया जा सकता है।

- गहरी सांस लेना
- पैदल चलना, जॉगिंग करना या स्वीमिंग जैसे व्यायाम
- विटामिन इ के सप्लीमेंट
- सोया फूड, दूध के उत्पाद
- कॉफी या अल्कोहल से परहेज
- बेडरूम को शीतल व हवादार रखें
- सोने से पहले नहायें, किताब पढ़ें या गाना सुनें
- तनाव दूर करने के लिए योगा का सहारा लें
- शुष्क योनि के लिए योनि जल आधारित मॉइश्चराइजर का उपयोग करें
- ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव के लिए कैल्शियम युक्त खाने का उपयोग करें-कम चर्बीयुक्त भोजन व हरी पत्तियों वाली सब्जियों का उपयोग करें
- रोजाना व्यायाम करें
- दिल की बीमारी से बचाव के लिए अधिक चर्बी व कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन से बचें

- धूम्रपान न करें

याद रखें

मेनोपॉज से जुड़ी समस्याओं व उनके लक्षणों से निजात पाने के लिए उपरोक्त बातों का ख्याल रखना जरूरी है। इसके जरिये आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। यदि इनका पालन नहीं किया जाता तो आप निम्नलिखित से भुगत सकते हैं :

- मूत्राशय से जुड़ी समस्याएं
- बार-बार पेशाब लगने की समस्या
- अलजाइमर की बीमारी का खतरा
- दृष्टिशक्ति में कमी
- वजन का बढ़ना

लिहाजा थोड़ी सी जागरूकता और जीवन शैली में बदलाव आपको मेनोपॉज के बाद के जीवन में भी पूरी तरह स्वस्थ रख सकता है।

उम्र के साथ गहरा रिश्ता मेनोपॉज का

महिला के प्रजनन समर्थ स्थिति से गैर प्रजनन स्थिति की ओर जाना, दरअसल उसके अण्डाशय से हारमोन उत्पादन में भारी कमी का नतीजा होता है। यह बदलाव एक दिन में या अचानक नहीं होता बल्कि इसमें वर्षों लग जाते हैं। यह उम्र के बढ़ने के कारण होता है। हालांकि कुछ महिलाओं में इसके संकेत और प्रभाव मेनोपॉज की ओर बढ़ने के वर्षों में भी देखे जा सकते हैं जो उनके कामकाज को प्रभावित तो करते ही हैं, उन्हें अपना सामान्य स्वास्थ्य भी खराब लगने लगता है। पश्चिमी देशों में मेनोपॉज ४० से ६१ वर्ष के बीच देखा जाता है, जबकि इसकी औसत उम्र ५१ वर्ष की है। भारत और फिलीपिंस में प्राकृतिक बजहों से मेनोपॉज रुकने की उम्र करीब ४४ वर्ष की होती है।

पेरीमेनोपॉज

मेनोपॉज की ओर बढ़ने के बदलाव के वर्षों को पेरीमेनोपॉज कहते हैं। जिन महिलाओं का गर्भाशय है, उनके लिए पेरीमेनोपॉज का मतलब श्राव के पूर्व और कालांतर के वर्ष हैं। इस दौरान महिला में कई बदलाव हारमोन के उत्तर-चढ़ाव के कारण होते हैं। इसमें गर्भी का अहसास, मनोदशा में बदलाव, नींद की कमी, थकना, यादाश्त की दिक्कतें शामिल हैं। बार महिलाओं में प्रजनन क्षमता के



नहीं रहने के कारण नुकसान होने की अनुभूति होती है। महिला के जीवन में ऐसा उसवरूप होता है जब दबाव के कई और कारक भी होते हैं।

वृद्ध माता-पिता की देखभाल या उनके नहीं रहने की स्थिति को संभालना बच्चों के घर पर नहीं होने पर आशियाने का सूना लगना नाती/पोते के जन्म से उम्र का अचानक बढ़ना और वृद्धों की श्रेणी में आ जाना

प्रीमेनोपॉज

अंतिम श्राव होने तक के वर्षों को प्रीमेनोपॉज कहते हैं, जब प्रजनन के हारमोन कम होने लगते हैं साथ ही इसकी कमी के कुछ प्रभाव भी दिखते हैं।

पोस्टमेनोपॉज

पोस्टमेनोपॉज की स्थिति उन महिलाओं के लिए लागू होती है जिनका कम से कम १२ महीने तक श्राव न हुआ हो और उनका गर्भाशय तो हो लेकिन वे गर्भवती या दुधदायिनी न हों। गर्भाशय वाली महिलाओं में मेनोपॉज या पोस्टमेनोपॉज की स्थिति की पहचान उच्च एफएच स्तर के जरिये होती है।

रजोदर्शन से रजोनिवृत्ति तक
हर कदम पर आपकी सेहत का साथी

अपने डॉक्टर पर रखें भरोसा

evAday

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner

प्राचीन कला का लोकप्रिय रूप

मधुबनी

बेहद लोकप्रिय मधुबनी पेंटिंग्स को कभी मिथिला पेंटिंग्स के नाम से जाना जाता था। युगों से चला आ रहा कला का यह ऐसा प्रकार है जो विहार के उत्तरी हिस्से मिथिला में पनपा और विकसित हुआ। यहां मधुबन एक टाउन है।

गौरतलब है कि इस शैली में देवी काली की उल्लेखनीय उपस्थिति हमेशा से ही रही है। जिसमें वह शक्ति के अवतार के रूप में प्रकट होती है।

भारत के बतौर राजनीतिक इकाई के रूप में आविर्भाव होने के काफी पहले भी भक्ति का समाहित सिद्धांत प्रचलित था जिसे आज हम विभिन्नता में एकता कहते हैं।

सामाजिक-सांस्कृतिक नजरिये से भी यदि हम देखें तो मिथिला पेंटिंग्स में शिव-पार्वती, विष्णु-लक्ष्मी, राम-सीता या फिर कृष्ण-राधा की पेंटिंगों के अलावा काली की पेंटिंगों की मौजूदगी काफी महत्वपूर्ण है।

पेंटिंगों को आमतौर पर मिथिला की महिलाओं द्वारा बनाया जाता है जिनमें देवी-देवताओं के प्रति भक्ति भाव को दर्शाया जाता है। यह युगों-युगों से चला रहा है और पिछले ३००० वर्षों में इसकी शैली में कोई बदलाव नहीं आया है। मां को पूजने वाले मिथिला के समाज को अलग

भी रखें तो भी विवाह के लिए वधु पक्ष की ओर से प्रस्ताव भेजने का यह प्राचीनतम तरीका है। इसे, खबर भेजना, भी कहते हैं, शायद इसलिए भी इन पेंटिंगों को आमतौर पर केवल महिलाएं ही बनाती हैं। परंपरा के मुताबिक लड़कियों को बचपन में ही चित्रकारी सीख लेनी चाहिए ताकि अपने भावी पति को वह इन पेंटिंगों को भेंट स्वरूप दे

सके।

मिथिला पेंटिंग धार्मिक रीति रिवाजों से प्रेरित हैं। खबर, के अलावा घरों की मिट्टी की दिवारों पर भी इन्हें, चित्र पुस्तक या पिक्चर बुक की तरह बनाया जाता है। बेहद सुंदर इन चित्रों में प्राचीन महाकाव्यों, पौराणिक कथाओं व दंतकथाओं का वर्णन होता है।

चित्रकला में प्राथमिक रंगों का खासा इस्तेमाल होता है जिसमें विषय वस्तु को नाटकीय तरीके से उभारा जाता है। स्थानीय दंतकथा या परंपरा के साथ ये हमेशा ही जुड़े होते हैं।

महिलाओं के लिए इन पेंटिंगों का तात्पर्य विशेष होता है।

किसी भी पारंपरिक लोककला की तरह इन पेंटिंगों में भी प्रतीकात्मकता समायी हुई है। किसी भी विशेष रस्म या समारोह के मौके पर चित्र, धार्मिक महत्व और परिवरता धारण कर लेते हैं। हमेशा से ही क्षेत्र में हिंदुत्व व बौद्ध लोक कथाओं से जुड़ी मान्यताएं, समान तांत्रिक आधार व लोकप्रिय कथाओं के इर्दगिर्द घूमती रहती हैं। इस क्षेत्र का सामाजिक सांस्कृतिक इतिहास भी मिथिला पेंटिंगों, विशेषकर देवी काली के चित्रों, के विकसित होने की दिलचस्प जानकारी मुहैया करता है।

मिथिला वर्तमान में बिहार का हिस्सा है। पूर्वी भारत में स्थापित होने वाले पहले राज्यों में मिथिला का नाम शुमार होता है। मिथि नामक राजा ने मिथिला की स्थापना की और यह राज्य की राजधानी बन गया। सतपाठ ब्राह्मण में मिथिला का नाम पाया जा सकता है जो ईसा के १५०० वर्ष पूर्व का है। यह इस क्षेत्र की जानकारी देता है। ईसा के करीब १००० वर्ष पूर्व पूरे





क्षेत्र को ही मिथिला कहा जाने लगा। महाभारत में भी इस क्षेत्र को शक्तिशाली राज्य कहा गया है। हालांकि सभी को रामायण पीछे छोड़ जाता है, क्योंकि राम का विवाह सीता से होता है जो मिथिला की राजकुमारी हैं।

ईसा के तीन शताब्दी पूर्व समाट अशोक ने लगभग पूरे भारत को पाटलीपुत्र(पटना) के साथ जोड़ दिया था। इस कदम ने मिथिला की स्वाधीनता पर अंकुश लगा दिया। बाद में इस पर मुगलों का शासन हुआ और अंत में देशी की आजादी तक अंग्रेजों ने यहां शासन किया। हालांकि मिथिला ने अपने चरित्र को हमेशा ही बरकरार रखा। सादियों पुरानी मैथिली भाषा का उपयोग आज भी लाखों लोग करते हैं। यह क्षेत्र हमेशा से ही कवियों व लेखकों की भूमि रहा है। इनमें विद्यापति का नाम सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। उन्हें मिथिला क सबसे महान कवि माना जाता है। उनकी शैली अलंकृत भाषा, संकेत व सरलता के कारण आम जनता को हमेशा ही पसंद आती रही है।

मिथिला दो महान धर्मों, बौद्ध व जैन धर्म की जन्मभूमि भी रहा है। बुद्ध मैथिली थे और महावीर भी। हालांकि उनके उपदेशों से भी मिथिला अटल रहा। १० वीं शताब्दी में बौद्ध धर्म के अस्तगमन के बाद मिथिला अपनी धर्मनिष्ठा के विश्वास के कारण महत्वपूर्ण बना रहा। उसने तंत्र विद्या को भी अपनाया जिसे आध्यात्मिक प्रक्रिया कहा जा सकता है जो व्यक्ति को ब्रह्मांड के साथ जोड़ता है। यह पृष्ठभूमि बताती है कि मैथिली महिलाएं आज भी क्यों अपने घरों की दीवारों को गूढ़ चित्रों या संकेतों से भर देती हैं जो उनके विवाह या अन्य धार्मिक कार्यों का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। मिथिला की कला को कभी भी अलंकार का दर्जा देना ठीक नहीं होगा। उन्हें सुरक्षा प्रदान

करने वाले देवी-देवताओं के चित्र, खबर चित्र आदि के जरिये उनके पूरे परिवार को सुख-समृद्धि का आशीर्वाद मिलता है और बुरी ताकतों से उनकी रक्षा भी होती है।

एक अन्य परंपरा के तहत यहां की महिलाएं अपनी प्रतिभा को अलग तरीके से भी दर्शाती हैं। पड़ोसी राज्य बंगाल की महिलाओं की तरह वह जमीन पर चित्रकारी विशेष मौके पर करती हैं। इनमें देवी-देवताओं के आवास को दर्शाया जाता है। जिन्हें अरीपना कहा जाता है।

मधुबनी या मिथिला की पैरिंगों को धार्मिक व आध्यात्मिक अनुभव का



उत्पाद भी कहा जा सकता है। उन्हें सिर्फ बनाने वाले की चित्रकला के तौर पर देखना गलत होगा। यह सामूहिक प्रयास का नतीजा होता है जो युगों के पारंपरिक ज्ञान से आया रहता है। हालांकि परिवर्तन की हवा यहां भी देखी जा रही है। आधुनिक समाज का अतिक्रमण कहें या फिर आर्थिक दबाव, मिथिला के यश पर खतरा मंडरा रहा है। इस समृद्ध पारंपरिक कला को भविष्य की पीढ़ी के लिए सुरक्षित रखने का जिम्मा हम सबका है। इसे संरक्षित करने के लिए उपयुक्त उपायों की भी जरूरत है।



मुस्लिम महिलाओं अधिकारों को लेकर प्रायः कई तरह के प्रश्न देखे जाते हैं। इस संबंध में जानकारी हासिल करने के लिए हमने ऑल इंडिया मुस्लिम विमेन एसोसिएशन के साथ बातचीत की। पेश है एसोसिएशन के प्रतिनिधि से बातचीत के विशेष अंश :

प्रश्न: क्या मुस्लिम कानून के अनुसार अविवाहित महिलाओं का पिता की संपत्ति पर अधिकार है?

उत्तर: बेशक, उनका अपने पिता (माता-पिता) की संपत्ति पर शादी के पहले और शादी के बाद भी अधिकार है। लड़के के हिस्से का आधा लड़की को मिलेगा। यानी लड़के को जो भी हिस्सा मिलता है उसका आधा लड़की को मिलेगा।

प्रश्न: क्या मुस्लिम कानून के मुताबिक विवाहित महिलाओं का अपने पिता की संपत्ति पर अधिकार है?

उत्तर: जी हां, उनका शादी के पहले और विवाह के बाद पिता की संपत्ति पर एक जैसा ही अधिकार होता है, यानी लड़के के हिस्से का आधा।

प्रश्न: क्या विवाहित महिलाओं का अपने पिता की संपत्ति पर अधिकार होता है?

उत्तर: उसका अपने पिता की संपत्ति पर अधिकार होता है लेकिन उस संपत्ति पर वह तब तक दावा नहीं कर सकती है जब तक वह अपने पिता के साथ रह रही है या फिर उसका पिता जीवित है। हालांकि अपनी जरूरतों के लिए हर किस्म का दावा वह कर सकती है। वह अपने पिता की संपत्ति पर दावा अपने पिता की मौत के बाद ही कर सकती है। तब उसे पिता की संपत्ति का ८ फीसदी मिलेगा। लेकिन तलाकशुदा महिलाएं संपत्ति का दावा नहीं कर सकती।

प्रश्न: विवाह में 'मेहर' क्या होता है?

उत्तर: मुस्लिम कानून के मुताबिक यह सुरक्षा राशि होती है। इसके बिना निकाह नहीं हो सकता। वर के स्तर के हिसाब से इसकी राशि तय की जाती है।

'निकाहनामा' में 'मेहर' का जिक्र होता है जो दुल्हन को दिया जाता है। 'मेहर' के जरिये यह संकेत दिया जाता है कि वर शादी के बाद की जिम्मेदारियों को निभाने के लिए तैयार व सक्षम है। दुल्हन की सहमति लेने के बाद, वर को उसकी सहमति देने के लिए अनुरोध किया जाता है।

मौलवी, निकाह कराते हैं और पवित्र कुरान की आयतों को पढ़ा जाता है। इजाब-ए-कबूल (प्रस्ताव और स्वीकारोक्ति) के बाद निकाह पूरा होता है। निकाह पूरा होने पर वर-वधु को धार्मिक मान्यता मिल जाती है और वह औपचारिक रूप से पति-पत्नी बन जाते हैं।

प्रश्न: विवाहित महिला मेहर का दावा कब कर सकती है?

उत्तर: विवाहित महिला को मेहर का दावा करने की जरूरत नहीं। पत्नी को स्पर्श करने से पहले ही यह उसे निकाह के बाद दिया जाना चाहिए।

प्रश्न: यदि किसी महिला को अपने पति से तलाक मिलता है तो उसे किस तरह का मुआवजा मिलेगा? क्या उसके बच्चे को अपने पिता की संपत्ति से वंचित रहना पड़ेगा?

उत्तर: महिला को ४ महीने १० दिन की भरण-पोषण की राशि केवल मिलेगी। वह और पैसों का दावा नहीं कर सकती। उसके बच्चों को पिता की संपत्ति से वंचित नहीं रहना पड़ेगा।

प्रश्न: यदि बच्चे अपनी मां के साथ रहते हैं तो क्या पिता की कोई जिम्मेदारी उन बच्चों के प्रति बनती है?

उत्तर: मुस्लिम लांके मुताबिक लड़के १२ वर्ष तक और लड़कियां १५ वर्ष तक अपनी मां के साथ रहेंगी (यदि मां बच्चों को साथ रखने से इनकार नहीं कर देती या वह दूसरी बार शादी नहीं कर लेती), हालांकि पिता को अपने बच्चों के भरण पोषण (खाने-पीने, शिक्षा आदि) की राशि देनी होगी। लिहाजा वह अपनी मां के साथ रह सकते हैं लेकिन पिता को बच्चों का खर्च उठाना पड़ेगा। यदि मां बच्चों को नहीं रखती तब वह अपने पिता के साथ रह सकते हैं। यह फैसला आपसी सहमति से होता है और इसमें बच्चों की मर्जी भी शामिल हो सकती है।

प्रश्न: क्या तलाकशुदा मां को अपने बच्चों का कानूनी अधिकार मिल सकता है?

उत्तर: जरूर, उसे यह अधिकार मिल सकता है।

प्रश्न: बच्चों का अपने पिता की संपत्ति पर अधिकार है?

उत्तर: बच्चों का अपने पिता की संपत्ति पर समान अधिकार होगा।

प्रश्न: क्या पिता को यह अधिकार है कि वह तलाक के बाद भी बच्चों को अपने साथ रख सके?

उत्तर: पिता बच्चों को अपने पास तभी रख सकता है जब मां, बच्चों को अपने पास रखने के लिए तैयार नहीं होती।

विश्व दर्शन



मंगल ग्रह पर दिखे गांधीजी

यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी को मंगल ग्रह से मिली तस्वीरों में महात्मा गांधी की आकृति दिखाई दी है। इन चित्रों का अध्ययन करने वाले इटली के वैज्ञानिक मात्रेओ लानेओ ने इसका खुलासा किया है। मंगल ग्रह के चट्ठान पर बनी आकृति इंसानी चेहरे से मिलती है। मिलान के बाद पाया गया कि यह महात्मा गांधी से मिलती जुलती है।



सात पड़ोसी महिलाएं बनी एक साथ मां

कैसा हो यदि पड़ोस में रहने वाली कई महिलाएं एक साथ मां बन जायें। ऐसा ही संयोग हुआ लंदन के साउथ वेल्स के मिस्किन इलाके में। यहां सात पड़ोसी महिलाओं ने एक साथ ही अपने बच्चों को जन्म दिया। इनमें से एक मां क्रिस्टी डेविस का कहना है कि यह बेहद मजेदार वाक्या है। सभी मां हफ्ते में एक बार पार्क में इकट्ठा जरूर होती है।



चोरी के लिए बार-बार होती थी गर्भवती

बीजिंग में ४०० वाहनों की चोरी का मामला सुलझा रही पुलिस की स्थिति उस वक्त अजीबोगरीब हो गयी जब सभी ४६ चोर, गर्भवती महिलाएं निकली। पूछताछ पर इन महिलाओं ने बताया कि चोरी की तैयारी के तहत वह गर्भवती हो जाती थी और चोरी के बाद वह एबॉर्शन करा लेती थी। इनका तर्क है कि गर्भवती महिलाओं से पुलिस अधिक पूछताछ नहीं करती। पुलिस से बचने के लिए ही उन्होंने यह अभिनव उपाय अपनाया। इनमें कई महिलाएं तो ऐसी हैं कि पिछले १० वर्षों में आठ बार प्रेग्नेंट हो चुकी हैं। यह बात और है कि आखिरकार उनकी चोरी पकड़ी गयी।



बिल्ली का अपहरण कर मांगी 7 करोड़ की फिरौती

आपने लोगों का अपहरण कर लाखों-करोड़ों की फिरौती मांगते हुए तो सुना होगा लेकिन पोलैंड के शहर माइस्लोवाइस में एक ऐसा अनोखा वाक्या हुआ जिसमें चोरों ने अपहृत बिल्ली को लौटाने के एवज में ७ करोड़ २२ लाख रुपये की मांग की। डेविड किसाइलवेस्की नामक लड़के की यह बिल्ली दुर्लभ प्रजाति की है। हालांकि उसकी कीमत भारतीय मुद्रा में ३६ हजार रुपये से अधिक नहीं है। चोरों ने बिल्ली के बदले १० लाख पौंड यानी ७ करोड़ २२ लाख रुपये की मांग की है। यह फिरौती फोन के जरिये मांगी गयी। फिलहाल पुलिस बिल्ली चोर को ढूँढ़ रही है।

राशीफल

जुलाई से सितंबर, २०११



मेष: आप स्वभाव से मेहनती और कर्मठ हैं। जुलाई से सितंबर तक का आपका आर्थिक भविष्यफल देखें तो मेहनत की तुलना में लाभ कम हो सकते हैं। बीच-बीच में धन की कमी महसूस हो सकती है। नौकरी बदलने की सोच सकते हैं। स्वास्थ्य में विकास का योग है। प्रेम व नये संबंध के लिए यह वक्त अच्छा है। जीवनसाथी को लेकर कम दूरी की यात्रा पर जा सकते हैं।



वृश्चिक: आप विश्वसनीय स्वभाव के और व्यवहारिक व्यक्ति हैं। जुलाई से सितंबर तक का लाभ की बढ़ोत्तरी के लिए अपनी आय के श्रोत को आप विदेशों तक बढ़ा सकते हैं। कैरियर व व्यवसाय इस तिमाही में अच्छा होगा। तिमाही की शुरुआत में स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। तिमाही के अंत में संतान के विषय से कष्ट हो सकता है। इस दौरान नयी मित्रता और संबंध हो सकते हैं।



मिथुन: आप जिजायु और मिलनसार प्रकृति के हैं। जुलाई से सितंबर तक का आपका आर्थिक भविष्यफल मध्यम है। आय का विस्तार होने से आपके खुशियों में वृद्धि होगी। आपका विदेशी संपर्क आपके लाभ का कारण बनेगा। उधार दिये गये धन से परेशानी बढ़ सकती है। भागीदारी के कामकाज में सफलता के योग बने हुए हैं। इस अवधि में आत्मविश्वास की अधिकता आपको निराशा से बचायेगी। इस दौरान दांपत्य जीवन में क्रोध से बचना उचित होगा।



कर्क: आप स्वभाव से भावुक हैं। आर्थिक लाभ के लिए जुलाई से सितंबर के बीच विदेश जा सकते हैं। खर्च पर नियंत्रण रखें। माता पिता के स्वास्थ्य को लेकर चिंता हो सकती है। इस दौरान प्रेम विषयों को लेकर व्यस्तता बढ़ेगी। प्रेम संबंध को लेकर धैर्य से काम लें। संतान प्राप्ति की कामना इस समय पूरी हो सकती है। तिमाही के मध्य में समाज में मान-सम्मान मिलेगा।



सिंह: आप स्वभाव से सहस्री और उदार हैं। जुलाई से सितंबर तक की अवधि में अपनी रचनात्मकता का प्रयोग व्यवसायिक वृद्धि में करेंगे। इस अवधि की शुरुआत में व्यवसाय का विस्तार हो सकता है। खर्च बढ़ेगा। माता के स्वास्थ्य की चिंता हो सकती है। प्रेम विषयों की सभी बाधाएं दूर हो जायेंगी। जीवनसाथी की जिद के कारण संबंधों में तनाव हो सकता है। परिवार के सदस्यों पर क्रोध न करें।



कन्या: आप व्यवहारिक और अंतर्मुखी प्रकृति के हैं। जुलाई से सितंबर तक के बीच में आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। सही व समय पर निर्णय लें। सावधानी न बरतने से मानहानि हो सकती है। कैरियर में सफलता का योग है। बढ़ते खर्च आर्थिक स्थिति प्रभावित कर सकते हैं। स्वास्थ्य आपके अनुकूल रहेगा। नये रिश्ते व व्याप के लिए यह समय उत्तम है। परिवार के सदस्यों में स्नेह रहेगा।



तुला: आपका व्यक्तित्व आर्कषक है। आप आदरशीवादी हैं। जुलाई से सितंबर के बीच में कार्य के जरिये आर्थिक उन्नति होगी। आत्मविश्वास का भाव आपमें है। अल्प समय के लिए बुद्धि भ्रमित हो सकती है। वाणी में मधुरता बनाये रखें। अधिक लाभ की चाह स्वास्थ्य में कमी का कारण बन सकती है। स्वास्थ्य संबंधी खर्च भी होगा। प्रेम विषयों पर स्थिति पहले से बेहतर होगी। पड़ोसियों व मित्रों से बेहतर संबंध रहेंगे। दांपत्य सुख होगा।



वृश्चिक : आप निष्ठावान और दृढ़ हैं। जुलाई से सितंबर के बीच विदेश में नयी योजनाओं पर काम हो सकता है। इस अवधि में अधिकारियों का सहयोग करा मिलेगा। तिमाही के अंत तक अधिकारियों को प्रसन्न कर सकेंगे। पदोन्नति भी हो सकती है। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। पारिवारिक चिंताओं में कमी आयेगी। प्रेम संबंधी सभी बाधाएं दूर होंगी। इस अवधि में परिवारिक समस्याएं काफी हद तक दूर होंगी।



धनु: आप स्पष्टवादी हैं। जुलाई से सितंबर के बीच में व्यवसायिक करार पूरे हो सकते हैं। साझेदारी के लिए अच्छा समय है। सहयोगियों का सहयोग प्राप्त नहीं हो सकगा। इस अवधि में पेट संबंधी रोग परेशान कर सकते हैं। नये रिश्तों के लिए अनुकूल समय है। दांपत्य जीवन की बेहतरी के लिए जीवनसाथी की भावनाओं को समझने का प्रयास करें। माता पिता का पूरा सहयोग आपको मिलेगा।



कर्क: आप शांत स्वभाव के हैं। जुलाई से सितंबर तक के बीच व्यवसायिक योजनाओं के विस्तार से धन की कमी महसूस हो सकती है। स्थानांतरण की संभावना बन रही है। वाणी की चतुरता का उपयोग करें। इस दौरान पहले से बना हुआ मानसिक दबाव कम होगा। स्वास्थ्य सुख में वृद्धि होगी। प्रेम संबंध में गुप्त शत्रुओं से बाधा मिल सकती है। दांपत्य जीवन में अल्प समय के लिए मनमुटाव हो सकता है।

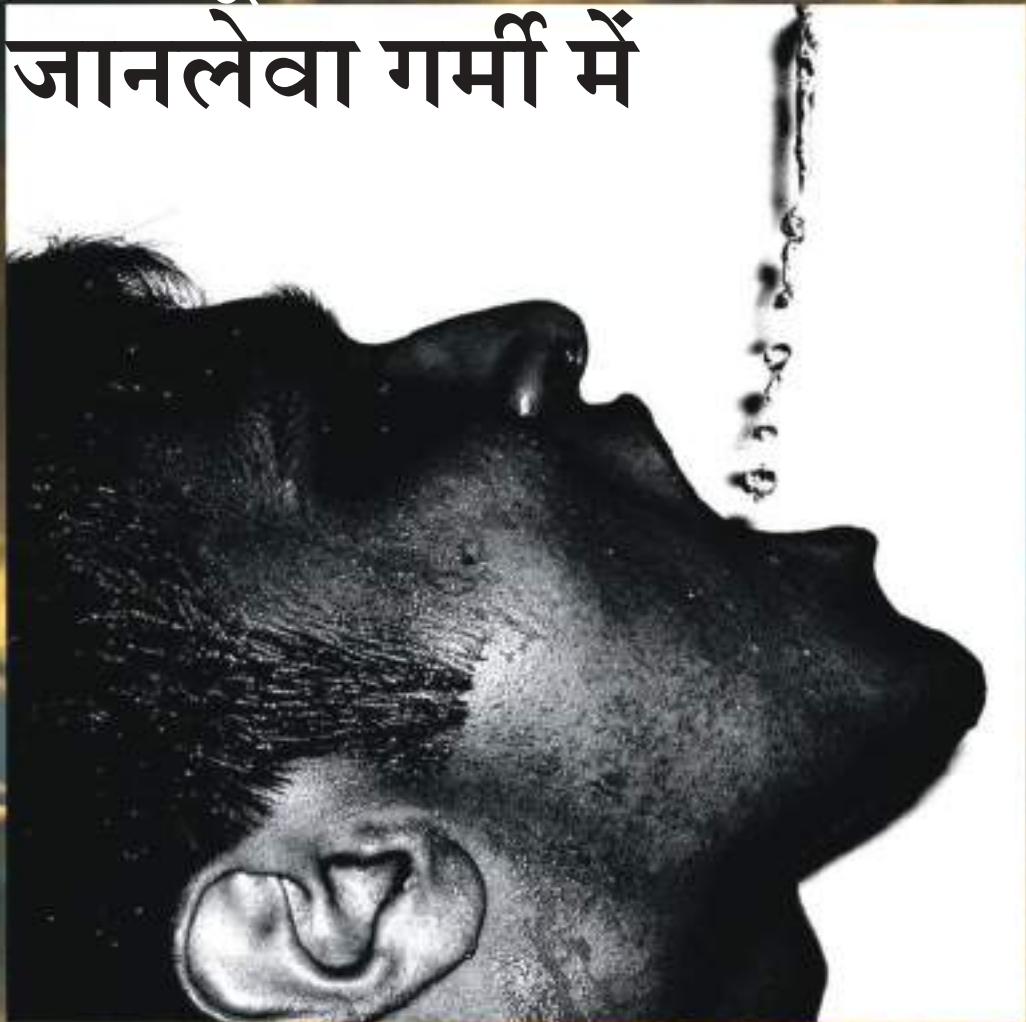


कन्या: आप मिलनसार स्वभाव के हैं। जुलाई से सितंबर तक के बीच लाभ का उत्तम योग है। कुशल नेतृत्व से लाभ मिलेगा। हालांकि इस दौरान शत्रुओं से सावधान रहने की जरूरत है। इस अवधि में स्वास्थ्य संबंधी सभी विकार दूर हो जायेंगे। प्रेम संबंधों में भावनाएं आहत हो सकती हैं। यह समय आपके परिवार के लिए उत्तम है। हालांकि माता पिता के साथ वैचारिक मतभेद उत्पन्न हो सकता है।



मीन: आप दयावान हैं। दूसरों के दुख से आप दुखी हो जाते हैं। जुलाई से सितंबर के बीच में पूर्ण किये गये कार्यों का लाभ मिलने लगेगा। साझेदारी की योजना से लाभ मिलेगा। व्यवसाय में आधुनिक पद्धति का उपयोग कर लाभ बढ़ाया जा सकता है। वाद-विवाद से बचें। इस अवधि में खुद स्फूर्ति का अनुभव करेंगे लेकिन संतान के स्वास्थ्य हानि से चिंतित हो सकते हैं। प्रेम संबंधों के लिए इस दौरान कम ही समय निकल पायेगा। परिवार में सुख रहेगा।

मानसून की जानलेवा गर्मी में



पानी के अलावा आपके शरीर को
कुछ और भी चाहिए

अपने डॉक्टर की सलाह लें

Lacolite™-Z

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner

हाँ, अपने फैसले
मैं खुद लेती हूँ



Suvida®

क्योंकि मर्जी है आपकी

विस्तृत जानकारी के लिए हमारे हेल्पलाइन नंबर 1800 102 7447(टोल फ्री) पर संपर्क करें
या हमारे ईमेल पते eskagsuvida@gmail.com पर हमें लिखें



गर्भनिरोधक गोली

स्वामित्व व प्रकाशक : सुनील कुमार अग्रवाल, पी-१३२, द्वितीय तल, ब्लॉक बी, लेक टाउन, कोलकाता- ७०००८९, व सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि., १३ व १३/१४, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट, कोलकाता- ७०००७२ से मुद्रित, संपादक : आनंद कुमार सिंह