

त्योहार विशेषांक

# सुविधा

आप का रखे ख्याल

Suvida

त्योहारों के दंग  
संजने संवरणे के संग  
त्योहारों में  
घट की अजावट  
चमकते छितारों की  
जोड़ियाँ  
महिलाओं में  
ओस्टियोपेटोलिस

आए दिन  
भात्कि और उल्लास के

फूलों जैसे कोमल  
आपके बच्चे पर

नजरें गड़ाये बैठा है,

डायरिया



योग्यताप्राप्त  
चिकित्सक की  
देखरेख में करें  
इस्तेमाल

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

त्योहार विशेषांक २०६८

वर्ष - १ अंक - ३

## प्रकाशक व कार्यकारी संपादक

सुनील कुमार अग्रवाल

### संपादक

आनंद कुमार सिंह

प्रमुख परामर्शदाता

प्रसेनजीत दत्ता गुप्ता

सहायक संपादक

सुषमा सिंह

कला निर्देशक

सुकोमल दे

रचनात्मक सलाहकार

मेडिस्पेक्ट्रम

पत्रव्यवहार का पता

एसकैग फ़ार्मा प्रा. लि.

पी-१९२ लेक टाउन,

द्वितीय 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- ७०० ०७२

**मूल्य ₹ १०**

विशेषांक मुफ्त संख्या

असार्वजनिक वितरण के लिये

## संपादकीय

आपके पत्र एवं क्या आप जानते हैं

४

आए दिन भक्ति और उत्त्लास के

५

फैशन ट्रेंड्स

६

आग से जलने पर प्राथमिक उपचार

१०

फिल्मी गपशप

११

त्योहारों के रंग सजने संवरने के संग

१२

महिलाओं में ओस्टियोपोरोसिस

१४

राजाओं की धरती की सौर

१६

कहानी

१९

मैं बनना चाहती थी जर्नलिस्ट

२२

त्योहारों में घर की सजावट

२४

पकवान

२६

उलझन सुलझन

२८

त्वचा में निखार

२९

हँसी की हँगामे

३०

छोटा पर्दा

३१

खेल जगत पर चमकती महिलाएं

३२

सॉफ्ट टॉय में कैरियर

३४

बच्चों में खानपान की समस्या

३६

चमकते सितारों की जोड़ियां

३८

मेरी सुहागरात

४०

विश्व दर्शन

४१

राशिफल

४२





## सं पाद की य



प्रिय पाठक

मेहनत जब रंग लाती है तो और भी परिश्रम करने को जी चाहता है। कुछ ऐसा ही हमारे साथ भी हुआ है। सुविधा के पिछले अंक को इतना पसंद किया गया है कि हमने अपनी मंजिल और भी बड़ी कर ली है। पाठक-पाठिकाओं के ढेरों पत्र हमें प्राप्त हुए हैं। जिससे हमें अपनी मेहनत सफल होती नजर आ रही है। सुविधा के नये स्तंभ काफी सराहे गये हैं। आशा है कि आप इसी तरह हमें अपनी राय से अवगत कराते रहेंगे।

भारत त्योहारों का देश है। हर महीने कोई न कोई त्योहार हमें अपनी खुशियों के आगोश में ले लेता है। खासकर आने वाले तीन महीनों में त्योहारों की भरमार इसे खुशियों का मौसम ही बना देते हैं। इस अंक में हमने इन्हीं खुशियों को बांटने की कोशिश की है। त्योहारों से जुड़े लेख, फैशन, गृह सज्जा, खान-पान सभी कुछ इसमें समेटने का हमारा प्रयास रहा है। पाठक-पाठिकाओं से अनुरोध है कि वह अपनी बहुमूल्य सलाह हमें जरूर दें। यदि उनके पास किसी भी विषय पर दिलचस्प अनुभव है और उसे वह हमारे साथ बांटना चाहते हैं तो उनका स्वागत है। सुविधा के आगामी अंक में हम उन्हें स्थान देने की कोशिश करेंगे। इसके अलावा वर्तमान अंक के संबंध में आपकी राय कैसी भी हो, अच्छी या बुरी, उसे जरूर लिख भेजें। आपकी राय के जरिये ही हमें अपनी दिशा का पता चलता है।

दिवाली की शुभकामनाओं सहित

**आनंद कुमार सिंह,** संपादक

## पत्र लिखें - विचार भेजें - ईनाम पाएं

सुविधा पत्रिका की यह तृतीय 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, द्वितीय तल,  
बी – ब्लॉक, कोलकाता – ७०० ०८९  
ई-मेल : eskagsuvida@gmail.com

नाम .....	उम्र .....
पता .....	
प्रोफेशन .....	मोबाइल नं. ....



## आपके पत्र ।

### बदला रूप पसंद आया

सुविधा का नया अंक पढ़ा। इसका बदला हुआ रूप काफी पसंद आया। नये स्तंभ जिनमें टीवी, फिल्म आदि से जुड़ी खबरें थीं, बेहद अच्छी लगी। पत्रिका से हमारी उम्मीदें काफी बढ़ गयी हैं। अब हमें इसका बेसब्री से इंतजार रहता है। अच्छा हो यदि कहानियों की संख्या भी बढ़ा दी जायें। और भी नये स्तंभ यदि शुरू किया जाये तो काफी बढ़िया हो।

देविका कुमारी, जमशेदपुर

### दिल को भा गयी

पत्रिका हाथ में आते ही देखा कि इसमें सलमान खान का इंटरव्यू छपा है। मेरे प्रिय स्टार का इंटरव्यू मुझे काफी पसंद आया। जो नये कॉलम शुरू किये गये वह सचमुच दिल को छू लेने वाले थे। हालांकि कुछ छोटी मोटी शिकायत भी है। इसमें स्वास्थ्य के संबंध में जानकारी कुछ अधिक ही दिखी। महिलाओं के सशक्तिकरण को लेकर भी पत्रिका में कुछ किया जाना चाहिए।

रेवती शर्मा, गाजियाबाद

### कब आओगे

हमारे घर में बस अब सुविधा का ही नाम है। पत्रिका को पहले पढ़ने के लिए बकायदा छीनाज़पटी हो जात है। कितना अच्छा हो यदि यह तीन महीने के अंतर पर न आकर पहले ही आ जाये। इस अंक की बात करें तो इसमें सलमान खान का इंटरव्यू हमें काफी अच्छा लगा। लेकिन व्यञ्जन कुछ खास पसंद नहीं आये। आपसे निवेदन है कि व्यञ्जन भी यदि पत्रिका के बाकी हिस्सों की तरह शानदार रहे तो मजा आ जाये।

तबस्सुम, कोलकाता

## क्या आप जानते हैं ?



१. आशा भोसले ने किस फिल्म के लिए पहली बार गाना गाया था ?
२. भारत की पहली टॉकी फिल्म कौन सी थी ?
३. पहला दादासाहेब फालके पुरस्कार किसे मिला था ?
४. जवाहरलाल नेहरू ने 'डिस्कवरी ऑफ इंडिया' किस जेल में रहकर लिखी थी?
५. टेस्ट में सेंचुरी लगाने वाले पहले भारतीय कौन थे?
६. इलाहाबाद शहर की स्थापना किसने की?
७. भारत में पहला आम चुनाव कब हुआ था?
८. भारत के पहले कानून मंत्री कौन थे?
९. कोहिनूर हीरा किस खदान से निकला था?
१०. वर्दे मातरम का अंग्रेजी में अनुवाद किसने किया था?
११. नॉरवे की मुद्रा का क्या नाम है?
१२. भारतीय स्टेट बैंक का पूर्व में क्या नाम था?
१३. पहले भारतीय वैज्ञानिक जिन्होंने नोबल पुरस्कार जीता था?
१४. इलियाड व ओडिसी की रचना किसने की थी?
१५. फिल्म गाइड का निर्देशन किसने किया था?



### एक शिकायत

सुविधा का नया अंक अच्छा लगा। हालांकि इस संबंध में एक शिकायत भी है। कई स्थानों पर लेख पढ़ कर पता ही नहीं चल पा रहा था कि आखिर इसे किसने लिखा है। कृपया इस दिशा में ध्यान दें। नये स्तंभ अच्छे लगे। कुछ और नये स्तंभ शुरू किये जा सकते हैं। इनमें कविताएं, गजल आदि हो तो अच्छा हो। फिल्मों के संबंध में थोड़ी अधिक जानकारी दें। मौसमी यादव, पटना

### कहानियों की कमी

सुविधा युं तो अच्छी पत्रिका लगती है लेकिन इसमें कहानियों की कमी झलकती है। केवल एक ही कहानी आप दे रहे हैं। अच्छा हो कहानियों की संख्या कुछ और बढ़ायी जाये। आपसे विनम्र निवेदन है कि पाठक-पाठिकाओं के लिए कुछ प्रतियोगिता भी आप शुरू करें। इससे हम पत्रिका के साथ और भी जुड़ सकेंगे।

छाया कुमारी, देवघर



विशेषांक रचना ।



# आए दिन भर्ति और उल्लास के

आशीष कुमार

यूं तो भारत को त्योहारों का ही देश कहा जाता है, लेकिन अक्तूबर से दिसंबर तक का वक्त देखें तो यह समय हमारी परंपरा, रीति-रिवाजों, श्रद्धा और भक्ति के साथ-साथ उल्लास से भी भरा होता है। यह मौका होता है त्योहारों के सीजन का। कहीं दीपावली की रैनक, कहीं दुर्गा

पूजा की धूम, कहीं दशहरा के धूम-धड़ाके तो कहीं क्रिसमस के केक। तीन महीनों की इन खुशियों का स्वागत करने के लिए तैयार हो जायें। पितृ पक्ष के बाद ही देवी पक्ष की शुरुआत हो जाती है। साथ ही शुरुआत होती है दुर्गा पूजा की। इस पूजा की असली रैनक सप्तमी से दर्शभी तक



देखने को मिलती है। मान्यता है कि देवी दुर्गा ने महिषासुर का वध किया था और संसार को असुर शक्ति से मुक्त किया था। इसे ही मानते हुए दुर्गा पूजा का आयोजन होता है। देश भर में भले ही इसे मनाया जाता हो लेकिन इसकी धूम, मूल रूप से पश्चिम बंगाल में ही देखने को मिलती है। इन दिनों पूरा माहौल भक्ति के साथ-साथ उल्लास के रंग में दूब जाता है। देवी की प्रतिमा के विभिन्न मंडप शहरों-गांवों में सज जाते हैं। बच्चों से लेकर वृद्धों तक देवी दर्शन को निकल जाते हैं। पूजा का यह आयोजन केवल मठों आदि में ही नहीं होता बल्कि कई ऐसे परिवार हैं जहां दुर्गा पूजा के आयोजन की परंपरा होती है। इस दौरान पूरा परिवार इकट्ठा होकर देवी की पूजा में रम जाता है। सड़कों पर उतरे जनसैलाब में न कोई भेद होता है न कोई जातिबंधन। यह आयोजन धार्मिक न होकर सामाजिक हो जाता है। चार दिनों के हर्षोल्लास के बाद विजयदशमी आती है। लोग एक दूसरे को मिठाईयां खिलाकर विजय दशमी की बधाईयां देते हैं। बड़े छोटों को आशीर्वाद देते हैं। देवी को इसके बाद अशु मिश्रित विदाई दी जाती है। महिलाएं एक दूसरे को सिंदूर लगाती हैं जिसमें वह बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती हैं। प्रतिमाओं के विसर्जन को देखने के लिए भी लाखों लोगों की भीड़ उमड़ती है।

विजयदशमी या दशहरा को भगवान राम की रावण पर विजय के प्रतीक के रूप में मनाया जाता है। आश्विन महीने में मनाये जाने वाले इस त्योहार के दौरान देश भर में रावण के पुतले में आग लगाई जाती है। अमृतैर पर मैदान आदि में इसका आयोजन होता है। पुतले में पटाखे भर दिये जाते हैं। आग लगाने के साथ ही पुतला पटाखों के साथ जलने लगता है। रंग बिरंगी रोशनी इनसे निकलती है जो खुशियों के माहौल को चार-चांद लगाती है। इसके कुछ दिनों बाद आता है सबसे बड़ा त्योहार दिवाली या फिर कहें दीपावली। भगवान राम के १४ वर्ष के बनवास से लौटने की खुशी में मनाया जाने वाला यह त्योहार, देश भर में धूमधाम से मनाया जाता है। यह त्योहार हिंदू तिथि के मुताबिक कार्तिक महीने के अमावस्या को मनाया जाता है। मान्यता के मुताबिक इस दिन लक्ष्मी-गणेश की पूजा की जाती है। घर को दीयों से सजाया जाता है। हालांकि दिवाली का सबसे बड़ा आकर्षण होते हैं पटाखे। रात को चारों ओर पटाखों की आवाज और रंगबिरंगी रोशनी, माहौल में भक्ति के साथ-साथ उल्लास के भी रंग भर देती है। मित्रों व रिश्टेदारों के घर आना-जाना होता है। मिठाईयां-नमकीन व अन्य स्वादिष्ट व्यञ्जनों से स्वागत किया जाता है। दिवाली के कुछ दिनों बाद ही शुरु हो जाती है महाछठ पूजा की तैयारियां।

कार्तिक शुक्ल पूष्टी के दिन होने वाली इस पूजा में सूर्य देवता को नमन कर छठत्रितियां अपनी संतान व परिवार की मंगलकामना करती हैं। पूर्व में यह त्योहार आमतौर पर बिहार, झारखण्ड व उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में मनाया जाता था। हालांकि अब यह देश के तकरीबन सभी हिस्सों में श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया जाता है। छठ पूजा का उल्लेख वेदों में भी मिलता है। महाकाव्य, महाभारत में भी इसका वर्णन है। छठ पूजा की एक और खासियत है कि इसमें पंडितों की भूमिका नहीं होती। पूजा शुरू होने के पहले ही इसका आभास बातावरण में मिलने लगता है। पूजा के लिए बाजार सजने लगते हैं और खरीदारी शुरू हो जाती है। घर में स्वच्छता का माहौल रहता है। पूजा के पहले से ही विशुद्ध शाकाहारी भोजन बनने लगता है। छठ पूजा के चार दिनों में पहला दिन नहाय खाय का होता है। इसमें छठबती नदी में नहाने के बाद दिन में एक ही बार शुद्ध भोजन करती हैं। दूसरा दिन खराना का होता है। छठ के पूर्व इस दिन छठत्रिती पूरे दिन ब्रत रखती हैं। सूर्यास्त के बाद खीर व रोटी खाने की परंपरा है। इसके बाद ३६ घंटे तक बगैर जल के उपचास किया जाता है। तीसरे दिन सांध्य अर्ध्य दिया जाता है। नदी के जल में खड़े होकर इबते सूर्य की छठत्रितियां अर्ध्य देकर पूजा करती हैं। चौथा दिन पारण का होता है। इस दिन सूरज की लाली के पहले ही छठत्रितियां सपरिवार नदी किनारे पहुंच जाती हैं। छठ के गीत गाये जाते हैं। इसके बाद उगते सूर्य को अर्घ्य देकर और प्रसाद ग्रहण कर छठ पूजा का समापन होता है।

दिवाली और छठ के बाद ही त्योहारों का यह मौसम खत्म नहीं होता, बल्कि इसके बाद आता है क्रिसमस। भले ही यह इसाईयों का त्योहार हो लेकिन इसकी खुशियां सर्वत्र ही नजर आती हैं। हर वर्ष २५ दिसंबर को मनाये जाने वाले इस त्योहार को भारतीयों ने भी अपना लिया है। इसा मसीह के जन्म को मनाने के लिए होने वाले इस त्योहार के दौरान गिरजाघरों की रौनक देखते ही बनती है। संगीन रोशनियों से उन्हें सजाया जाता है। विशेष प्रार्थना सभा और क्रिसमस कैरोल का आयोजन किया जाता है। उपहार प्रदान करने, क्रिसमस कार्ड देने की परंपरा को गैर इसाईयों ने भी अपना लिया है। सांता क्लॉज के पुतले और क्रिसमस वृक्ष सर्वत्र नजर आते हैं। छुट्टी का दिन होने के कारण इस दिन पिकनिक मनाने का भी चलन होता है। इस वक्त ठंड का असर भी कई स्थानों पर दिखाना शुरू हो जाता है। लिहाजा धूमने का मजा और भी आता है। हालांकि केक के बिना तो क्रिसमस अधूरा ही होता है। इस दिन केक खाने का रिवाज होता है। दुकानों में स्वादिष्ट केक सजने लगते हैं। बच्चों को भी मानो

मन की मुराद मिल जाती है। मुंह में पानी लाने वाले केक का आनंद वह जम कर लेते हैं।

देश भर में धूमधाम से मनाये जाने वाला एक और त्योहार है इद-उल-जोहा यानी बकरीद। इस्लामिक कैलेंडर के अंतिम महीने जिल हिज्जाह के दसवें दिन इसे मनाया जाता है। रमजान के महीने की समाप्ति के करीब दो महीने दस दिन बाद इसका पालन होता है। मान्यता है कि हजरत इब्राहिम अली सलाम जब अल्लाह के आदेशानुसार अपने सबसे प्यारी चीज़ की कुर्बानी यानी अपने बेटे की कुर्बानी देने वाले थे, तब बेटे के स्थान पर दुबा आ गया। इसे याद करते हुए दुनिया भर में मुस्लिम धर्मावलंबी इसका पालन करते हैं। इस दिन विशेष नमाज अदा की जाती है और कुर्बानी की रस्म को पूरा किया जाता है। लोग एक दूसरे को बकरीद की बधाई देते हैं।

सिखों के पहले गुरु गुरुनानक देव की जयंती जिसे गुरु परब भी कहा जाता है, नवंबर महीने में ही आमतौर पर होती है। कार्तिक पूर्णिमा के दिन उनकी जयंती मनायी जाती है। जयंती के दो दिन पहले से ही गुरु ग्रंथ साहिब का अखंड पाठ विभिन्न गुरुद्वारों में शुरू हो जाता है। कई स्थानों पर विशेष आयोजन होते हैं। इनमें 'गटका' युद्ध विद्या, तलवारबाजी का भी प्रदर्शन होता है। लंगर के आयोजन होते हैं। सेवा व भक्ति के जरिये इसका पालन होता है। सुबह-सबरे प्रभात फेरी निकाली जाती है।

हमारे देश में त्योहारों का महत्व केवल भक्ति और आनंद के लिए ही नहीं होता बल्कि यह मौका होता है मेलमिलाप और भाईचारे का भी। त्योहारों के वक्त बाजारों में रैनक, व्यवसाय की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। दुकानदारों की वार्षिक कमाई का एक बड़ा हिस्सा इस दौरान ही आता है।

त्योहारों और फिल्मों का सफर काफी पुराना है। फिल्मों में त्योहार खासकर दिवाली का इस्तेमाल विभिन्न दृश्यों में किया जाता रहा है। चालीस के दशक में जयंत देसाई ने दिवाली नामक फिल्म बनायी थी। १९५६ में तलत महमूद की दिवाली की रात नामक फिल्म आई। इसी दौरान गजानन जागिरदार ने घर घर में दिवाली नामक फिल्म बनायी। दिवाली के दृश्यों की बात करें दिवाली की रात का इस्तेमाल फिल्मों में नाटकीय मोड़ लाने के लिए भी किया जाता रहा है। फिल्म चिराग में आशा पारेख के आंखों की ज्योति दिवाली के पटाखे से चली जाती है। जंजीर फिल्म में अमिताभ बच्चन के मां-बाप की हत्या दिवाली की रात को ही होती है। इसके अलावा कई गीत दिवाली की पृष्ठभूमि पर फिल्माये गये हैं। कभी खुशी कभी गम में दिवाली के मौके पर प्रार्थना का दृश्य है। हम दिल दे चुके सनम में सलमान खान अपने गुरु विक्रम गोखले के घर संगीत सीखने दिवाली के दिन ही आते हैं। गाइड फिल्म में भी दिवाली की पृष्ठभूमि पर गाना है। दिवाली के अलावा दुर्गा पूजा भी फिल्मों का हिस्सा रहा है। फिल्म देवदास व परीणिता में भी दुर्गा पूजा को कई दृश्यों व गानों की पृष्ठभूमि बनाया गया है।



फैशन ट्रेइस |

## त्योहार में रुंगों की बहार

जया गढ़ौड़ के डिजाइंस में परंपरा और अभिनव सौंच लोंगों का छी मेल नजर आता है। वाहें त्योहार का मौका हो या फिर शर्माती-सकृदाती कुल्हन, शानदार लठंगे पर संवरी चोली और अलंकृत साड़ी व सलवार सूट के जरिये आंतरिक खूबसूरती खुल कर बाहर आती है। लठंगे को कुछ इस तरह डिजाइन किया गया है कि वह सुशोभित तो लगते ही हैं, साथ ही उनका वजन भी काफी कम है। लिहाजा त्योहार या शादी पिवाठ की भागढौड़ में परेशानी नहीं होती। रुंगों की बात की जाये तो जया के डिजाइंस प्यार की गेशनी में नहाये लगते हैं। विविध रुंगों में आइवरी, गेहूआ, मटमैले जैसे शेष के जरिये प्यार के रहस्य को दर्शाया गया है। वर्मचमाते और शानदार रुंगों से लेकर क्रीम, ग्रीन और ब्रे जैसे सौम्य रुंगों का भी इस्तेमाल किया गया है। रुंगों की धारा सौम्य से वर्मकीले की ओर से बढ़ती है जो आवेग के अनुभवों को और खूबसूरती से पेश करती है।



बचाव।



# आग से जलने पर प्राथमिक उपचार

## फर्स्ट डिग्री जलन

घाव ऊपरी होता है, इसमें घाव का स्थान फूल जाता है और लाल हो जाता है। घाव के स्थान पर दर्द होता है लेकिन फफोले या छाले नहीं होते

### उपचार की विधि

- मरीज को जलने के श्रोत से दूर करें
- जले हुए कपड़े तुरंत हटा दें
- जले हुए स्थान पर ठंडे पानी का बहाव दें
- घाव को ढंकने के लिए रोगाणुहीन बैंडेज का उपयोग करें जरूरी हो तो टेटनस का इंजेक्शन लें
- फर्स्ट डिग्री जलन के लिए मुक्रालफेट, क्लोरोहेक्सिडाइन और सिल्वर सल्फाडाइजिन के मिश्रण से बनी क्रीम काफी लाभदायक है। यह किसी भी केमिस्ट्री दुकान में मिल सकती है। इसे प्राथमिक उपचार किट में आप खर सकते हैं।

## सेकेंड डिग्री जलन

- इसमें जलन चमड़ी के मध्य परत तक पहुंच जाती है
- घाव का स्थान लाल होकर फूल जाता है और दर्द भी होता है
- जलने का स्थान छूने पर सफेद हो सकता है
- फफोले पड़ जाते हैं और उसमें रंगहीन तरल पदार्थ का रिसाव होता है

### उपचार की विधि

- प्रभावित स्थान को ठंडे पानी से साफ करें

- सावधानीपूर्वक उसे सुखायें
- प्रभावित स्थान पर एंटीबायोटिक क्रीम लगायें
- मरीज को लिटा दें
- घाव के स्थान को ऊपर की ओर उठा दें
- अस्पताल में भर्ती कराना जरूरी है

## थर्ड डिग्री की जलन

- इसमें जलन चमड़ी के तीनों ही स्तर तक पहुंच जात है
- हेयर फॉलीक्लस्प, स्वेट ग्लांड्स और नर्व एंडिंग्स नष्ट हो जाते हैं
- तंत्रिकाओं के न रहने के कारण दर्द का अहसास नहीं होता
- प्रभावित स्थल छूने से सफेद नहीं होता
- फफोले नहीं होते
- घाव का स्थान फूल जाता है
- चमड़ी का रंग उत्तर जाता है
- घाव के निशान आ जाते हैं
- पानी की कमी हो जाती है
- समय के साथ लक्षणों में और तीव्रता आती है
- आकार में बदलाव हो जाता है
- शरीर पर १० फीसदी जलन से मौत तक हो सकती है

### उपचार की विधि

- मरीज को अस्पताल में तुरंत पहुंचाना जरूरी है
- मरीज को ऑक्सीजन दिया जाता है



बाहरी त्वचा का जब  
हो नुकसान

**Sufrate® SSD**  
जलन उपचार क्रीम

अपने डॉक्टर की सलाह लें

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



मनोरंजन |

# पिल्लमी गापशाप

## रजनी सट महान हैं

लगातार चार एक्शन फिल्मों, वाटेड, दबंग, रेडी और बॉडीगार्ड में अपने जलवे बिखरेसे के लिए बॉलीवुड के सुपरस्टार सलमान खान को बॉलीवुड को अगला रजनीकांत कहा जा रहा है। हालांकि सलमान खान, रजनीकांत के साथ किसी प्रकार की तुलना में नहीं जाना चाहते। बल्कि वह तो कहते हैं कि रजनीकांत के स्तर तक पहुंचने में उन्हें बीस वर्ष लग जायेंगे। सलमान कहते हैं कि ऐसा करना काफी मुश्किल भी है। वह जो हैं उसी में सही हैं। भले ही सल्लू मियां, खुद ही अपनी तारीफ न करें लेकिन उनके प्रशंसक उन्हैं किसी से भी कम नहीं मानते।



## खान जोड़ी

किसी भी हिरोइन के लिए यश चोपड़ा के साथ काम करना एक सपना होता है और कैटरीना कैफ का सपना पूरा होने वाला है। आप सभी को मालूम है कि यश चोपड़ा के निर्देशन में बनने वाली अगली फिल्म के लिए उन्हें साइन किया गया है। कैटरीना कहती हैं कि किसी भी हिरोइन के लिए यश जी के साथ काम करना सम्मान की बात है। उन्होंने तथा शाहरुख खान ने कई शानदार फिल्में साथ में की हैं। इस फिल्म में काम करने को लेकर वह काफी उत्साहित हैं। यह पूछे जाने पर कि फिल्म को चुनने के पीछे क्या कारण था, कैटरीना का जवाब था कि तीन बातें, यश चोपड़ा, शाहरुख खान और फिल्म की कहानी। कैटरीना ने पूर्व में सलमान खान के साथ काम किया है और अब शाहरुख। बच गये तो आमिर खान। वह कहती हैं कि आमिर के साथ भी वह काम करना चाहती है लेकिन अभी ऐसा कोई प्रोजेक्ट नहीं है। हम तो यही दुआ करेंगे कि ऐसी फिल्म जल्द बनें और आमिर तथा कैटरीना को पर्दे पर एक साथ देखने का मौका मिले।

## जोड़ी का कमाल

मुन्नाभाई और धमाल सीरिज की फिल्मों के बाद अब संजय दत्त और अर्शद वारसी जल्द ही रोमांचक फिल्म जिला गाजियाबाद में नजर आयेंगे। इतना ही नहीं फिल्म में विवेक ओबेरॉय भी होंगे जिनके साथ संजय ने शूटआउट एट लोखुंडवाला में साथ में काम किया था। सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक फिल्म में गाजियाबाद की पृष्ठभूमि में राजनीति और माफियाराज का चित्रण होगा। विवेक ने फिल्म के लिए हां कह दी है, संजय भी कमोबैश तैयार हैं। मजेदार बात यह है कि फिल्म में अर्शद निरेटिव किरदार निभा रहे हैं। अर्शद बताते हैं कि फिल्म के बारे में वह अधिक तो नहीं बता सकते हैं लेकिन इतना जरूर कहेंगे कि पहली बार वह विलेन का रोल निभा रहे हैं। वैसे बाकी के दो किरदार भी पूरी तरह दूध के धुले नहीं हैं। दोनों थोड़े कम खराब हैं और वह थोड़े अधिक।

साज सज्जा ।

# त्योहारों के रंग संजने संवरने के संग

त्योहारों का मतलब होता है घूमना  
फिरना और साथ में संजना संवरना।  
अपने आपको कुछ इस तरह निखारना  
कि भीड़ में भी आप कुछ अलग ही  
दिखाई दें। त्योहारों के इस सीजन में  
हम आपको कुछ ऐसे ही टिप्प देना  
चाहते हैं जिनके जरिये सभी आप को  
देख कर कहें वाह-वाह।

## अर्चना

संजने-संवरने  
की बात जुबान पर  
आते ही सबसे पहले गहनों का  
जिक्र करना जरूरी होता है। हमारी परंपरा  
में गहने ओतप्रोत रूप से जुड़े हुए हैं। गहने धारण  
करते ही व्यक्तिकृत का निखार कुछ अलग ही हो  
जाता है। त्योहार के मौके पर अपने गहनों को लॉकर से

निकालने का वक्त आ जाता है। यदि आपके गहने कुछ पुराने फैशन के हैं तो भी घबराने की बात नहीं है, क्योंकि फैशन पारंपरिक गहनों का ही है। विश्व प्रसिद्ध ज्वेलरी डिजाइनर आशाकमल मोदी जिन्होंने देवदास, मानसून वेडिंग, जुबेदा जैसी फिल्मों के लिए ज्वेलरी डिजाइन की है, कहती है कि फैशनेबल और पारंपरिक गहनों का क्रेज समानांतर ही चलता है। यानी जिस प्रकार के गहने हमारी परंपरा के साथ जुड़े रहते हैं उन्हें हमेशा ही पसंद किया जाता है। उनका सुझाव है कि दीपावली या अन्य पूजा के मौके पर यदि इयररिंग्स की अच्छी जोड़ियां पहन ली जायें, कुछ हल्का नेकलेस और चूड़ियां पहनी जायें तो बात बन जायेगी। इयररिंग्स में बड़ी बालियों या झूमकों को हमेशा ही पसंद किया जाता है। नेकलेस कुछ हल्का हो तो वह बोझ नहीं लगेगा। चूड़ियां पसंद की पहनी जा सकती हैं। याद रखें मौका अगर-धूमने फिने का या फिर अनौपचारिक होता है तो कांच की चूड़ियां भी, अच्छी लगती हैं। आयोजन के मुताबिक चुड़ियों का चुनाव किया जाना चाहिए। चूड़ियां यदि कपड़ों की रंगत के मुताबिक चुनी जायें तो बेहतर है। कलाई पर सजी चूड़ियां व्यक्तिव में एक अलग ही छटा उत्पन्न करते हैं। मौजूदा समय में सोने की कीमतें आसमान छू रही हैं, इसलिए यदि आप त्योहारों के लिए नये गहनों के लिए विचार कर रही हैं तो सिल्वर यानी चांदी के गहनों पर भी विचार कर सकती हैं। एक वक्त था जब चांदी के गहनों को फैशन के लिहाज से कुछ खास महत्व नहीं दिया जाता था। हालांकि बदलते वक्त और चलन के साथ इसमें भी बदलाव आया है। सोने की रंगत लिए चांदी के गहनों का क्रेज कुछ ज्यादा ही चल रहा है। मीनाकरी ब्रेसलेट, हंसली,

## पैंडेंट और रुद्राक्ष

मालाओं को खूब पसंद किया जा रहा है। ये ऐसे गहने होते हैं कि कीमतें भी आपके बजट में होती हैं और पहनावा भी कुछ खास हो जाता है। इसलिए गहनों की खरीददारी करते वक्त इनका भी ख्याल आप कर सकती हैं।

त्योहारों का संजना संवरना कभी भी मेहंदी के बगैर पूरा नहीं हो सकता है। भारतीय परंपरा में मेहंदी का कुछ खास ही महत्व है। इन्हें लगाने के बाद आम मौका भी कुछ खास हो जाता है। हालांकि मेहंदी लगाने से पहले यह जरूरी है कि सही मेहंदी या हिना का चुनाव किया जाये। त्योहारों के मौके पर परखी दुई मेहंदी का ही उपयोग करें। यदि आपके पास समय है तो मेहंदी के पत्तों को पीस कर उसका इस्तेमाल कर सकती हैं। हालांकि इतना वक्त कम ही होता है। इसलिए जरूरी है कि ऐसी मेहंदी से परहेज करें जिससे आपको पूर्व में केमिकल रिएक्शन की शिकायत हुई है। यह जरूरी नहीं कि मेहंदी से हाथ पूरी तरह भरे हों तभी वह अच्छा लगता है, जरूरत आपकी रंगत के मुताबिक सही डिजाइन चुनने की होती है। कई बार छोटे या हल्के फुलके डिजाइन काफी अच्छे लगते हैं। हालांकि यह सबकुछ आप पर निर्भर करता है। आपके लिए बेस्ट लुक क्या है इस संबंध में आप अपने मित्रों व रिश्तेदारों की सलाह ले सकते हैं। डिजाइनों में यदि कुछ अड़चन है तो इसके लिए मेहंदी की डिजाइनों की किताबें बाजार में उपलब्ध हैं। एक बार उसे खरीदने पर उसका इस्तेमाल न केवल आप बल्कि आपके मित्र भी कर सकते हैं।



रखें अपना ख्याल।

# महिलाओं में ओस्टियोपोरोसिस

कई महिलाओं को लगता है कि वृद्धा होने से पहले उन्हें कमज़ोर हड्डियों के संबंध में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है, लेकिन यह बिल्कुल गलत धारण है। अब यह पता चल चुका है कि सभी उम्र की महिलाओं को अपनी हड्डियों की देखभाल करनी होगी। लाखों महिलाओं पर ओस्टियोपोरोसिस का खतरा मंडरा रहा है।



डॉ लवलीना नाइर  
सीनियर कंसलटेंट  
ओब्स एंड गाइनी  
फॉर्मिस ला फेम

नियंत्रण आप कर सकती हैं और कुछ ऐसे भी हैं जिन्हें नियंत्रित करना आपके बस में नहीं। हड्डियों का आजीवन क्षय होता है और पुनर्विकास भी। हालांकि जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, क्षय होने की दर बढ़ती है और विकास, उसके साथ ताल नहीं मिला पाता, लिहाजा ओस्टियोपोरोसिस हो सकती है। ओस्टियोपोरोसिस हड्डियों को पतला और कमज़ोर बनाता है, जिससे उनके छोटी-मोटी चोट में भी टूट जाने का

ओस्टियोपोरोसिस हड्डियों की एक बीमारी है। यह बीमारी रहने पर हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं और आसानी से टूट भी सकती है, जो आपके जीवन को प्रभावित कर सकती है। न केवल तेज दर्द बल्कि यह आपको अपंग भी बना सकती है। चलने जैसा सामान्य कार्य भी इस बीमारी में बेहद मुश्किल हो सकता है। रोजाना के सामान्य कार्य करने में आप खुद को अक्षम पायेंगे। कई ऐसे कारक हैं जो आपको ओस्टियोपोरोसिस के पंजे में फंसा सकते हैं। इनमें से कुछ कारक ऐसे हैं जिनका

खतरा हो जाता है।

किसी भी महिला के एस्ट्रोजन स्तर के घटने पर ओस्टियोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ जाता है। एस्ट्रोजन स्तर को बढ़ाने के लिए बाजार में कई उत्पाद उपलब्ध हैं। इन उत्पादों में सॉय आइसोफ्लेवोनिड्यम होता है जिनमें एस्ट्रोजेनिक प्रभाव है। इनमें स्वास्थ्य को सुरक्षा प्रदान करने की जबर्दस्त विशेषता होती है। एस्ट्रोजेन स्तर बढ़ने से ओस्टियोपोरोसिस की संभावना काफी कम हो जाती है। यह मूल रूप से सोयाबीन के उपादान होते हैं। इनके अलावा कैल्शियम समृद्ध खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही, चीज, पालक या ग्रिल्ड मछली काफी लाभदायक होते हैं।

**क्या आप पर ओस्टियोपोरोसिस का खतरा है ?**

मेनोपॉज के दौरान अण्डाशय द्वारा उत्पादित एस्ट्रोजन का स्तर घटने लगता है जिससे हड्डियों के क्षय होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

सर्जिकल मेनोपॉज सर्जिकल मेनोपॉज में जब अण्डाशय को निकाल दिया जाता है तब हड्डियों के क्षय होने की प्रक्रिया काफी बढ़ जाती हैं, यदि एस्ट्रोजेन रिप्लेसमेंट थेरेपी शुरू नहीं की जाती।

**जीवन भर कैल्शियम का अपर्याप्त सेवन**  
करने से हड्डियों के क्षय होने का खतरा  
बढ़ जाता है क्योंकि  
कैल्शियम, हड्डी का  
प्रमुख घटक है।



**श्वेत** महिलाओं और एशियाई महिलाओं को ओस्टियोपोरोसिस का सर्वाधिक खतरा होता है।

**निष्क्रिय** जीवन शैली भी ओस्टियोपोरोसिस के खतरे को आमंत्रित करती है।  
**दुबले** पतले शरीर की महिलाओं को हड्डियों के क्षय का खतरा अधिक होता है।

**खानपान** की समस्या की पृष्ठभूमि रहने पर ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है।

**जिन** महिलाओं के परिवार में ओस्टियोपोरोसिस की बीमारी देखने को मिलती है उन्हें इसका खतरा अधिक रहता है।

**ड्यूरिटिक्स**, स्ट्रेंग्यूड्स और एंटीकनवल्सेंट्स जैसी दवाएं इसका खतरा बढ़ा देती हैं।

**धूप्रपान** करने वाली या फिर शराब का सेवन करने वाली महिलाओं में ओस्टियोपोरोसिस अधिक देखने को मिलती है।

#### कमज़ोर हड्डियों से कैसे बचें?

कमज़ोर हड्डियों से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है कि मजबूत हड्डियों के लिए उपाय किये जायें। आपकी उम्र कितनी भी क्यों न हो इसे शुरू किया जा सकता है। बचपन या किशोरावस्था में मजबूत हड्डियों को बनाने का सबसे अच्छा वक्त होता है, ताकि कालांतर में ओस्टियोपोरोसिस से बचा जा सके। आपकी उम्र कितनी बढ़ेगी, आपकी हड्डियां, नयी हड्डियों का निर्माण तेजी से नहीं करती, जबकि हड्डियों का क्षय तेजी से होता है। हालांकि कई ऐसे उपाय

हैं जिनसे हड्डियों के क्षय की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है और हड्डियों को कमज़ोर होने से बचाया जा सकता है।

**रो** जाना कैलशियम का पर्याप्त सेवन करें।

**रो** जाना विटामिन डी पर्याप्त रूप से लें।

**स्वस्थ** भोजन करें।

**खुद** को क्रियाशील बनायें क्योंकि इससे हड्डियां का क्षय धीमा होता है, मासपेशियों की शक्ति में वृद्धि होती है और आपके संतुलन में मदद मिलती है।

**धूप्रपान** न करें क्योंकि धूप्रपान से ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। यह आपकी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है और शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करता है। यह एक ऐसा हारमोन है जो हड्डियों के क्षय की गति को धीमा करता है।

**आप** शराब पीती है तो इसे कम कर दें। रोज एक पैग से अधिक नहीं। शरीर के लिए अल्कोहल मुश्किल खड़ी कर सकता है। इसके अलावा अधिक शराब का सेवन संतुलन को बिगाढ़ सकता है और आप गिर सकते हैं।

**अपने** घर को सुरक्षित बनायें। सुरक्षित बनाकर अपने गिरने के खतरे को कम करें। शावर या टब में रबर का बाथ मैट इस्तेमाल करें। जमीन को गंदगी मुक्त रखें। ऐसे कालीन को हटा दें जिससे गिरने की संभावना रहती है। बाथरूम में कुछ पकड़ने का बार जरूर रखें।

हड्डियों के क्षय को दूर करने के लिए दवा का सेवन किया जा सकता है। इसके लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें।

## रजोदर्शन से रजोनिवृत्ति तक फाइटोएस्ट्रोजेंस व इपीओ की शक्ति

अपने डॉक्टर की सलाह लें

**evAday™**  
Soft Gel Cap

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

पर्यटन |

# राजाओं की धरती की सैर

प्रदीप सिंह

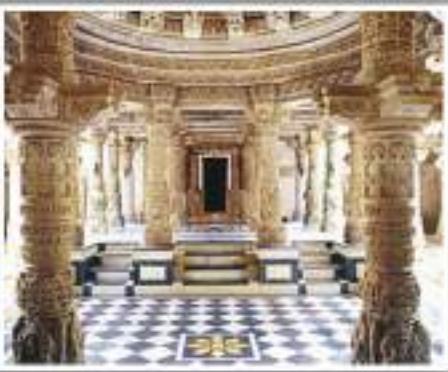
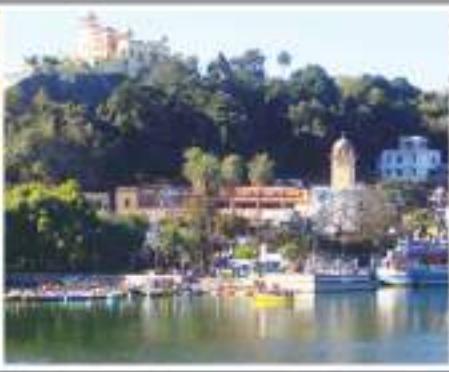
देश का सबसे बड़ा राज्य राजस्थान जहाँ प्राकृतिक छटाएं भरपूर हैं वहीं यह किलों, मंदिर, अभयारण्य, मेले व रंग-बिरंगी संस्कृति में भी बेजोड़ है। राजाओं की धरती यानी राजस्थान को रंगों की भूमि भी कहा जाता है।

इन छुटियों में क्यों न राजस्थान के डिलमिलाते रंगों में खुद को आप शामिल कर लें।

राजस्थान की  
भौगोलिक स्थिति  
पर नजर डालें तो देश  
के पश्चिमी भाग में स्थित  
राजस्थान के पश्चिम में  
पाकिस्तान, दक्षिणपश्चिम में गुजरात,  
दक्षिणपूर्व में मध्य प्रदेश व उत्तर प्रदेश  
तथा हरियाणा इसके उत्तर पूर्व में हैं। राजस्थान  
में ही थार मरुस्थल है, जहां मीलों-मीलों तक केवल  
रेत ही दिखाई देता है। हमारे देश की प्राचीनतम सभ्यता,  
सिंधु घाटी सभ्यता के अवशेष यहीं, कालीबंगान में मिलते  
हैं। दुनिया की सबसे पुरानी पर्वत शृंखला, अरावली पर्वत शृंखला  
भी यहीं है। ऐसा नहीं है कि राजस्थान में केवल रेत ही रेत है। यहां  
आपको हिल स्टेशन, माउंट आबू भी मिल जायेगा जो दिलवारा मंदिरों  
के लिए प्रसिद्ध है। पूर्वी राजस्थान में विश्व प्रसिद्ध केवलादेव नेशनल  
पार्क है जो भरतपुर के करीब है। पक्षियों के लिए संसार भर में प्रसिद्ध  
भरतपुर को विश्व हेरिटेज साइट का दर्जा हासिल है। यहां दो नेशनल  
टाइगर रिजर्व रणथान्बौर और सरिस्का टाइगर रिजर्व भी हैं। राजस्थान के  
इतिहास पर नजर डाले तो इसका गठन ३० मार्च १९४९ को हुआ था,  
जब राजपूतों द्वारा शासित पूर्व के सभी रजवाड़ों का विलय भारत में हो  
गया था। पारंपरिक रूप से राजस्थान को वीरों की धरती भी कहा जाता  
है। यहां के मेवाड़ के राजा महाराणा प्रताप ने हल्दीघाटी के युद्ध में अकबर  
का जम कर मुकाबला किया था और बाद में पहाड़ों पर रहकर वह संघर्ष  
करते रहे। राजस्थान की संस्कृति में ही वीरता घुली हुई है। यहां की  
लोककला, आधुनिक जीवन में भी झलकती है। सांस्कृतिक सारी और  
नृत्य यहां के लोगों के जीवन का हिस्सा है। उदयपुर का धूमर नृत्य व  
जैसलमेर के कालबेलिया नृत्य ने अंतर्राष्ट्रीय ख्याति हासिल की है।  
कठपुतली, भोपा, चांग, तेरातली,  
धींद्र, कच्चीघरी, तेजाजी आदि यहां की संस्कृति के उदाहरण हैं। यहां  
के कपड़ों पर भी नजर डालें तो समुद्र संस्कृति की झलक मिलती है।  
ब्लॉक प्रिंट, बगारू प्रिंट, सांगनेर प्रिंट, जरी आदि के काम, राजस्थान  
से निर्यात होने वाले प्रमुख उत्पाद हैं। राजस्थान को खरीदारी करने  
वालों का स्वर्ग

भी कहा जा  
सकता है।  
अब हम

राजस्थान के  
राजनीय स्थलों पर  
आते हैं। यह सही है  
राजस्थान के सौंदर्य को चंद शब्दों  
में बयां नहीं किया जा सकता। न ही असीम  
सुंदरता की इस धरती की समस्त खूबसूरती को कुछ पत्रों  
में समेटा जा सकता है। दरअसल राजस्थान में कहीं विशाल किलों की  
मजबूती का अहसास होता है तो कहीं मंदिर की सौम्य खूबसूरती का।  
कहीं प्रकृति की निराली छटा मंत्रमुद्ध करती है तो कहीं वन्य जीव।  
जैसलमेर का डेसर्ट नेशनल पार्क, थार मरुभूमि के इकोसिस्टम का शानदार  
नमूना है। वन्य जीवों में यहां ग्रेट इंडियन बस्टर्ड, ब्लैकबक, चिंकारा,  
बंगल लोमड़ी, भेड़िया, रेगिस्तानी बिल्ली आदि मिल जायेगी। अप्रवासी  
पक्षियों और रेगिस्तानी पक्षियों के लिए यह जगह स्वर्ग से कम नहीं।  
सवाई माधोपुर में स्थित रणथान्बौर नेशनल पार्क, देश भर में सर्वाधिक  
लोकप्रिय टाइगर रिजर्व में से एक है। अलवर जिले में स्थित सरिस्का  
टाइगर रिजर्व में भी बाघ को आप कीरी से देख सकते हैं। १९७९ में इसे  
राष्ट्रीय पार्क का दर्जा दिया गया। चुरु जिले के सुजानगढ़ में ताल छापर  
अभ्यारण्य में सुंदर ब्लैकबक के दर्शन आपको हा जायेंगे। राजस्थान के  
शहरों को भी उनकी विशिष्टता के लिए नाम दिये गये हैं। जैसे राजस्थान  
की राजधानी जयपुर को गुलाबी शहर कहा जाता है। जोधपुर को नीला  
शहर, बीकानेर को ऊंटों का शहर, जैसलमेर को स्वर्णिम शहर, उदयपुर  
को झीलों का शहर भी कहा जाता है। जयपुर की बात करें तो यहां की  
अधिकांश इमारतों का रंग गुलाबी है। यह रंग यहां के लोगों के दिलों  
में समाहित अपनेपन को भी दर्शाता है। इसी शहर में आपको विश्व  
प्रसिद्ध हवा महल, जंतर मंतर, अंबर का किला,  
जयगढ़ किला, जल महल, रामबांग,  
अल्बर्ट हॉल म्युजियम, नाहरगढ़ किला  
आदि मिल जायेंगे। हर वर्ष लाखों  
पर्यटक यहां पहुंचते हैं। जोधपुर  
को नीला शहर भी कहा जाता  
है। यहां आपको मेहरानगढ़  
किला, उमेद भवन पैलेस व  
म्युजियम मिल जायेगा। स्वर्णिम  
शहर जैसलमेर थार मरुभूमि के  
बीचोंबीच बसा है। रेत के टिलों  
के रूप में यहां की स्वर्णिम



सुंदरता को निहारा जा सकता है। यहां के प्रमुख दर्शनीय स्थलों में सोने का किला, जैन मंदिर, हवेलियाँ और डेसर्ट नेशनल पार्क हैं। ऊंटों का शहर बीकानेर थार मरम्भूमि के इर्द-गिर्द बसा है। यहां पर ऊंटों की बेहतरीन नस्ल आपको दिखेंगी। यहां पर आप जूनागढ़ किले, लालगढ़ पैलेस और ऊंट प्रजनन केंद्रों की सैर कर सकते हैं। झीलों का शहर उदयपुर न केवल राजस्थान बल्कि देश के सर्वाधिक सुंदर शहरों में से एक है। यहां लेक पैलेस, मानसून पैलेस और फतेह प्रकाश पैलेस में सैलानियों की भीड़ जुटती है। यहां कई झीलें हैं। इनमें कुछ प्रमुख हैं पिंचोला झील, जैसामांद झील, उदय सागर झील, फतेह सागर झील आदि। ऐसा नहीं है कि राजस्थान में केवल रेत, किले, महल आदि ही हैं। यहां पर माउंट आबू जैसा हिल स्टेशन भी है। अरावली पहाड़ियों के दक्षिणी छोर में बसे माउंट आबू में न केवल वातावरण ठंडक लिए रहता है बल्कि छटा भी दिलो दिमाग में शांति का संचार करती है। यहां की पहाड़ियों की बनस्पती दिल को मोह लेती है। यहीं आपको दिलवाड़ा जैन मंदिर मिल जायेगा जो ११-१३ वीं शताब्दी के बीच बना था। मंदिरों और किलों की सुंदरता को शब्दों में कहना बेहद मुश्किल है। यूं तो भव्य निर्माण अपने आप में मन मोह लेता है लेकिन राजस्थान में यह न केवल

दिल को छू लेता है बल्कि मंदिरों, किलों की नकाशी आजीवन दिल पर अमित छाप छोड़ देती है। माउंट आबू कई साधु-संतों का ठिकाना रहा है। इनमें ऋषि वशिष्ठ का नाम सबसे पहले आता है। माना जाता है कि उन्होंने ही यज्ञ के द्वारा अग्निकुल राजपूत धराने का सृजन किया था। राजस्थान में इन सबके अलावा जगत विख्यात पुष्कर मेला भी राजस्थान के पुष्कर शहर में लगता है। पांच दिनों तक चलने वाला यह सालाना मेला ऊंटों की खरीद-बिक्री का दुनिया में सबसे बड़ा आयोजन होता है। केवल जानवरों की खरीद-फरोखत ही नहीं बल्कि यहां, सबसे बड़ी मूँछे, दुल्हन प्रतियोगिता, मटकी फोड़ प्रतियोगिता आदि का भी आयोजन होता है। हर वर्ष लाखों लोग इस मेले को देखने व भाग लेने पहुंचते हैं। यदि आप राजस्थान जाते हैं तो पुष्कर मेले को देखना न भूलें।

राजस्थान की यात्रा देश के किसी भी हिस्से से की जा सकती है। हवाई यात्रा के लिए यहां जयपुर, उदयपुर, जोधपुर और कोटा में हवाई अड्डे हैं। रेल यात्रा के जरिये भी राजस्थान आसानी से पहुंचा जा सकता है। राजस्थान के दर्शनीय स्थलों को पैलेस और व्हील्स के जरिये भी देखा जा सकता है। यह रेलगाड़ी अपने आप में किसी दर्शनीय स्थल से कम नहीं है।





# प्रतिशोध

सुनीता

सुधा की जिंदगी के सारे अरमान, उसकी चाहत राहुल पर आकर ही खत्म होते। वह २२ वर्ष की थी, जब राहुल सुधा को ब्याह कर लाया था। तब से सुधा के सपनों को जैसे पंख लग गये थे। शादी से पूर्व वह सोचती, जब उसकी शादी होगी तो वह अपने पति के जरिये वह सारे सुख हासिल करेगी, जो मायक में उसे नहीं मिले थे। वह आजाद पंछी की तरह जहाँ मन वहाँ जायेगी। पति के रूप में राहुल को पाकर उसके सारे सपने सच हो गये थे। हर सुबह वह राहुल से पहले उठती, तैयार होकर उसके लिए चाय बनाने से लेकर नाश्ता बनाने में व्यस्त हो जाती। सुबह के आठ बजे चुके थे। सूर्य देवता ने अपना स्वर्णिम दामन धरती पर पसार दिया था। सुधा जल्दी से रसोई घर से चाय बना कर राहुल के पास पहुंची। राहुल अब भी सो रहा था। चाय को पास के मेज पर रख कर सुधा

बोली- राहुल आठ बज गये हैं, कब तक सोते रहोगे, दफ्तर नहीं जाना क्या? चाय बन चुकी है, पी लो, नहीं तो ठंडी हो जायेगी। राहुल के कानों में जब सुधा के शब्द पड़े तो वह अलसाते हुए सुधा की ओर मुड़ा, देखा, सुधा सामने खड़ी थी। उसके चेहरे से खुशी व संतोष की जो

आभा झलक रही थी, राहुल की आंखें उसे ऐसे देख रही थीं, जैसे कोई भौंगा किसी खिले फूल की ओर देखता है। सुधा भी भावमय होकर राहुल की आंखों में जैसे उतर गयी थी। राहुल ने सुधा को अपनी आगोश में लेने का प्रयास किया। सुधा किसी पुतले की तरह राहुल की बांहों में समा गयी।

जबकि नारी की यह विशेषता है कि वह सहजता से अपने प्यार को किसी पर यूं नहीं बरसाती, जब तक पुरुष की चाह बढ़ न जाये। कुछ देर में ही सुधा ने खुद को राहुल से अलग करते हुए चाय की प्याली राहुल को देते हुए कहा- चाय पीकर तुम जल्दी से तैयार हो जाओ, तब तक मैं नाश्ता तैयार करती हूं। राहुल ने चाय पी, अखबारों पर सरसरी नजर दौड़ायी और सीधे तैयार

होने के लिए बाथरुम में दाखिल हो गया। जब वह तैयार होकर बाहर आया, सुधा ने नाश्ता तैयार कर लिया था। राहुल व सुधा दोनों साथ ही नाश्ता करने लगे। सुधा बोली- क्या बात है आजकल बहुत स्मार्ट लग रहे हों। काफी बनठन कर आॅफिस जाते हों। राहुल मुस्कराया और कहा- तुम जैसी पत्नी हो तो आदमी यूं ही खूबसूरत हो जाये। यह सुनना था कि सुधा खुश हो गयी। उसने कहा- आप यूं ही मुझे बना रहे हैं। राहुल- नहीं, बना नहीं रहा। तुम जैसी सुंदर पत्नी हो, मेरी हर जरूरत का ख्याल करती हो, मेरा पूरा सासार संभालती हो, तो और चाहिए भी क्या। यह तो मेरी खुश किस्मती है कि तुम जैसी पत्नी मिली। सुधा बोली- खुश किस्मत तो मैं हूं कि मुझे तुम मिले। तभी सुधा का मोबाइल बजा, सुधा ने फोन उठा कर कहा-हैलो, हां, राधा, क्या बात है, सुबह-सुबह फोन

किया। उधर से राधा बोली-क्या कहूं सुधा, दो दिन से पति से झगड़ा हो गया है, हमारी बातचीत बंद हो गयी है। मैं तो इस आदमी से ऊब गयी हूं। सुधा- अरे हुआ क्या। राधा- वहीं रोज-रोज का झगड़ा।

इनकी महिला मित्रों से तो मैं तंग आ गयी हूं। हर वक्त फोन। सुधा- राधा तुम इतनी शक्ति क्यों हो? पति पर हमेशा

विश्वास किया करो। राधा-

विश्वास काफी जरूरी है लेकिन मैं इन्हें पहचान गयी हूं। सुधा- विश्वास करो, सब ठीक हो जायेगा। उहें समझाने की कोशिश करो। राधा- अगर तुम्हारे साथ ऐसी स्थिति आती तो तुम क्या करती। सुधा- मेरे साथ ऐसा कभी हो ही नहीं सकता। बोलना तो नहीं चाहिए लेकिन मेरे पति देवता समान हैं।

राधा- सब किस्मत की बात है। सुधा ने गर्व के साथ फोन रखा, जैसे वह सपनों की कोई जंग जीत कर आयी हो। राहुल-

क्या बात है, तुम्हारी सहेली कोई प्रोब्लम है? सुधा- उसका पति रोज झगड़ा करता है, इसी से बेचारी दुखी है। राहुल तैयार होकर दफ्तर के लिए निकल पड़ा। रात को जब वह लौटा तो काफी देर हो गयी थी। सुधा अब भी जाग रही थी। राहुल ने कहा-जोर की भूख लगी

है, खाना तो खिलाओ। दोनों ने खाना खाया। फिर सोने के लिए चले गये। सुधा ने बिस्तर पर राहुल से बात करते हुए कहा-तुम इतनी देर क्यों करते हों, जल्दी घर क्यों नहीं आते। क्या मेरी याद नहीं आती। राहुल-काम का बोझ बढ़ गया है। कंपनी का मालिक हर पल का हिसाब मांगता है। याद तो तुम्हारी इतनी आती है कि पूछे मत। सुधा के माथे पर चुंबन लेते हुए राहुल उसकी बाहों में खो गया।

सुधा की शादी की आज सालगिरह थी। सुबह से ही सुधा के पैरों में जैसे परख लग गये थे। वह अपनी खुशी रोक नहीं पा रही थी। हर वर्ष शादी की साल गिरह पर वह राहुल के साथ खुशियां मनाती है। इस वर्ष उसे वह नसीब नहीं था। जब सुबह राहुल ने बताया कि उसे दफ्तर से आज छुट्टी नहीं मिली है, सुधा दुखी हो गयी थी। लगा जैसे उसकी खुशियों को किसी ने ग्रहण लगा दिया। सुधा की उदासी देख कर राहुल बहुत परेशान था। सुधा अकेले ही मंदिर से होकर आयी थी। शादी के पांच वर्ष आज हुए थे। सुधा के चेहरे पर छायी उदासी को देख कर राहुल ने कहा-सुधा मेरी मजबूरियों को भी समझा करो। मैं किसी की नौकरी करता हूं। छुट्टी देना या नहीं देना उसकी बात है, हम इसमें क्या कर सकते हैं। नौकरी है कि आज हम-तुम खुश हैं। याद करो वो दिन, जब नौकरी नहीं थी तो अपनी हालत क्या थी। तुम पहली बार शादी के बाद जब मायके गयी तो तुम्हें देने के लिए मेरे पास कुछ भी नहीं थे। तुम्हें भी कितना बुरा लगाथा। कम से कम आज वो दिन तो देखने नहीं पड़ रहे हैं। सुधा बोली-मैं भी तुम्हारी बातों को समझ रही हूं। तुम परेशान न हो। थोड़ी उदास थी अब सबकुछ ठीक है। सुधा ने अपने होठों पर फिर से मुस्कराहट को बिखेरा और कहा- आज इतना विशेष दिन है, अब आप उदास मत हो जाइये। आज के दिन खुश रहना काफी जरूरी है। राहुल ने बातें आगे नहीं बढ़ाईं, वह तैयार हुआ और दफ्तर के लिए निकल गया। इस बादे के साथ कि वह रात को जल्द आने की कोशिश करेगा। यह बादा ही सुधा के जरूर पर मरहम का काम करता रहा। दिन भर उदास सुधा अपने पुराने दिनों की यादों में ही खोयी रही। अतीत की खुशी दिल को जितना गुदगुदाती है, वह आने वाली खुशियों से कहीं ज्यादा मधुर होती है। सुधा पर यह पूरी तरह से आज फिट बैठ रहा था। रात को जब राहुल लौटा तो कुछ देर ही चुकी थी। घर में आते ही राहुल ने सुधा को अपनी बाहों लेते हुए कहा-डालिंग, बहुत कोशिश की, जल्द आ जाऊं, लेकिन आ नहीं पाया। चलो, साथ खाते हैं, आज रात भर बातें करेंगे। एक दूसरे में डब जायेंगे। सुधा को यह समझते देर नहीं लगी कि राहुल उसे बहलाने के लिए इस तरह की बातें कर रहा है। राहुल के चेहरे पर सुधा के लिए जो बेकरारी थी, उसके साथ ही एक बेबाई भी झलक रही थी। औरतों की आंखें आइनों से भी ज्यादा प्रखर होती हैं। वह चेहरे पर लिखे, उन शब्दों को भी पढ़ लेती है, जो दिखता नहीं है। राहुल आज सुधा पर ज्यादा ही प्यार बरसा रहा था। कुछ देर तक सुधा के साथ मीठी-मीठी बातें करते हुए वह सो गया। सुधा रात भर जागती रही। उसे सबसे ज्यादा परेशानी इस बात से थी कि राहुल के व्यवहार में पिछले कुछ दिनों से वह बदलाव देख रही थी। सामान्य प्यार व बनावटी प्यार में कहीं न कहीं अंतर हो ही जाता है। पुरुष भले काफी पढ़ा-लिखा हो, लेकिन औरतों की बुद्धि इस मामले में ज्यादा तीव्र होती है। राहुल रोज अब दफ्तर से देर से आता। हालांकि सुधा जब भी राहुल से इस बरे में सवाल करती, राहुल काम का बहाना कह कर टाल देता। सुधा को राहुल से जो स्नेह व प्यार मिलता था, वह नदी अब जैसे सूख रही थी। दफ्तर जाते समय राहुल जितना खुश दिखता, दफ्तर से आने के बाद उसके चेहरे पर सुधा के लिए बनावटी खुशी होती। सुधा भले ही जुबां से इसे बयां नहीं करती, लेकिन मन की गहराईयों में इसे वह महसूस करती। राहुल के व्यवहार में भी काफी बदलाव देखने को मिल रहा था। सुधा को जो शक था, अंततः वह सच साबित हुआ। सुधा को राहुल के ब्रीफकेस से कुछ पत्र और फोटो मिला।

इनमें वह एक महिला के साथ काफी अंतरंग पोज में था। पत्रों से यह साफ पता चलता था कि राहुल का अवैध संबंध है। यह देखते ही सुधा के आंखों के सामने अंधेरा छा गया। सपनों का जो महल उसने बनाया था वह रेत के महल की तरह ढह रहा थी। उसके पैरों में कोई जान ही मानों नहीं थी। वह धड़ाम से गिर कर बेहोश हो गयी।

रात को राहुल आज कुछ जल्दी ही आ गया। उसकी जिंदगी में आई नयी अंधी के बारे में उसे कुछ अंदेशा भी नहीं था। कमरे में दाखिल होने के बाद उसने सुधा को आवाज लगायी। रोज की तरह चहकती हुई सुधा उसके सामने नहीं आयी थी। कमरे में कुछ अंधेरा भी था। एक अजीब सा बोझिल वातावरण छाया हुआ था। सुधा हाथों में पानी का गिलास लेकर आयी। उसके चेहरे पर एक शांति सी छायी हुई थी। सुधा- क्या बात है आज अधिक देर नहीं हुई। राहुल चौंका- नहीं ऐसी बात नहीं, काम जल्द खत्म हो गया। सुधा- एक महीने से अचानक काम बढ़ गया है न। राहुल- हां, हां यही तो हुआ है। सुधा हंसती है। हंसी भी ऐसी जो राहुल ने मानों कभी नहीं सुनी थी। उस हंसी में खुशी नहीं दर्द झलक रहा था। सुधा- एक महीने के तुम्हारे इस काम का पता मुझे चल चुका है। राहुल- क्या बात कर रही हो। सुधा उसके सामने पत्र और फोटो रख देती है। राहुल को काटो तो खून नहीं। उसके मुंह से आवाज नहीं निकल रही थी। सुधा की आंखें उसे शूल के समान चुभ रही थी। तस्वीरों में उसकी आगोश में कोई अन्य महिला थी। सुधा को समझाने के लिए उसके पास कुछ नहीं था। वह सुधा को बाहों में लेने की कोशिश करता है लेकिन सुधा के अंगरे बरसाते नेत्र उसे रास्ते में ही रोक लेते हैं। सुधा को कुछ कहने की जरूरत नहीं थी और न ही राहुल को कुछ सुनने की। सबकुछ बगैर कुछ बोले ही कहा जा रहा था, बगैर सुने ही सुना जा रहा था। उस दिन न सुधा ने न राहुल ने कुछ खाया। अगले दिन सुबह भी न सुधा ने कोई खाना बनाने का उपक्रम किया और न ही राहुल ने खाना खाने की कोई इच्छा ही जातायी। राहुल का दिमाग सन्त्रह हो गया था। वह समझ नहीं पा रहा था कि आखिर सुधा कुछ बोल क्यों नहीं रही। वह क्यों उसे फटकार नहीं रही, गो क्यों नहीं रही। इसे अंदेशों में वह मरा जा रहा था कि आखिर उसके मन में चल क्या रहा है। दफ्तर में पूरे दिन उसका मन नहीं लगा। काम में गलतियां हो रही थी। उसके साथी उसके चिंतित दिखने का कारण पूछ रहे थे लेकिन वह उन्हें टाल रहा था। अपने नियमित समय से काफी पहले वह उस दिन घर पहुंचा। धड़कते दिल के साथ खुले दरवाजे को धकेल कर वह भीतर दाखिल हुआ। सुधा दिख नहीं रही थी। अपने बेडरूम में वह दाखिल हुआ। ब्रीफकेस रख कर वह शर्ट खोलने लगा। तभी संजी संवरी सुधा कमरे में दाखिल हुई। उसके हाथ में स्वादिष्ट व्यञ्जन की थालियां थी। उसने उन्हें मेज पर रखा। सुधा ने मुस्कराते हुए कहा - खाना खा लो। यह कहकर वह तुरंत चली गयी। राहुल समझ नहीं पा रहा था कि यह व्यवहार में परिवर्तन शांति का संकेत है या आने वाली आंधी का पूर्वाभास। वह चुपचाप बच्चे की तरह खाना खाने लगा। सुधा एकाध बार उसके कमरे में आयी और खाने के बारे में पूछा। राहुल को माजरा समझ नहीं आ रहा था और वह भी आशंकित हो रहा था। सुधा के चेहरे पर शिक्षन तक नजर नहीं आ रही थी। खाना खत्म हो गया। बिस्तर पर वह बैठ गया। राहुल अपने व्यवहार पर शर्मिदा तो था लेकिन समझ नहीं पा रहा था कि सुधा को मनाये कैसे। आखिर इसके लिए सुधा मौका तो दे या फिर चिल्लाये ही सही। लेकिन ऐसा कुछ भी नहीं हो रहा था। हर पल चहकने वाली सुधा शांत थी। थोड़ी देर बाद सुधा किचन के काम को निपटाकर वापस कमरे में आयी मैगजीन के पन्ने पलटने लगी। अब राहुल से रहा नहीं गया। उसने पूछा- नाराज हो क्या? सुधा कोई जबाब नहीं देती। राहुल- आखिर कुछ तो बोलो। सुधा खामोश है। राहुल- मुझसे अब रहा नहीं जाता। कुछ बोलो ही सही। न हो तो डांटो-फटकारो। लेकिन तुम्हारी यह खामोशी मुझसे सही

नहीं जाती। मुझे मालूम है मैंने गलती की है लेकिन उसकी मुझे सजा दे दो। बस चुप मत रहो। सुधा ने चेहरा उठाया। उसके होठों पर एक अजीब सी मुस्कुराहट थी। उसके चेहरे पर शांति की आभा झलक रही थी। ऐसा लगता था कि वह बहुत बड़े फैसले पर पहुंची है। सुधा ने कहा- राहुल, आपको पता है मैंने आपको दिलों जान से चाहा है। आपके सिवा और कुछ नहीं सोचा। लेकिन आपने मेरे विश्वास को ही नहीं मेरी आत्मा को भी छला है। मेरी आत्मा धायल है। राहुल बीच में कुछ कहने की कोशिश करता है लेकिन सुधा उसे रोक देती है। वह कहती है- मेरी बात सुन लो। इसके बाद तुम्हारी मर्जी। क्योंकि मैं अपना फैसला बदलने वाली नहीं। मैं आपको अपने बराबर तब तक नहीं मान सकती जब तक मैं आपकी बराबरी पर न आ जाऊं। फिर हम पहले जैसे हो जायेंगे।

राहुल- इसका मतलब। सुधा- मतलब साफ है। मेरे दिल के जिस तरह टुकड़े आपने किये हैं। वही कदम मुझे भी उठाना है। मतलब मैं भी किसी के साथ वैसा ही संबंध बनाऊंगी जैसा आपने उस महिला के साथ बनाया है। मेरा भी पुरुष मित्र होगा और मैं भी आपके विश्वास को छलुंगी। लेकिन यह छिपाकर नहीं होगा। आपको बताकर होगा। यदि आपको मंजूर नहीं तो कल ही मैं अपने मां के घर चली जाऊंगी और परसों ही तलाक के कागजात भिजवा दुंगी। राहुल सन्न था। इतना तो वह समझ रहा था कि सुधा गुस्से में है। ऐसा गुस्सा जो फूट नहीं रहा बल्कि भीतर ही उबल रहा है। लेकिन उस गुस्से का ऐसा अजाम होगा उसे अंदाजा तक न था। उसने सुधा के आगे हाथ जोड़े और कहा- सुधा, देखो तुम कुछ भी सजा दे दो लेकिन ऐसा मत करो। वह काफी गिड़गिड़या लेकिन सुधा टप से मस न हुई। आखिर मैं उसने सोचा कि सुधा कभी भी दूसरे व्यक्ति के साथ संबंध नहीं करेगी और कुछ दिन में मान जायेगी। उसने कहा- ठीक है, तुम भी संबंध बना लो। मैं कुछ नहीं कहूँगा। लेकिन उस लड़की से मैंने अपना संबंध समाप्त कर लिया है। सुधा- तुम्हारी मर्जी।

मैं एक महीने बाद फिर आपकी सुधा बन जाउंगी।

पिछले एक हफ्ते से राहुल परेशान था। परेशानी का सबब था सुधा का फोन। हर बत वह किसी के साथ फोन पर हंस-हंस कर बात करती थी। इस संबंध में उसने सुधा से पूछा तो उसने कहा कि- मैंने पहले ही आपको अपने पुरुष मित्र के बारे में बता दिया था। घबराइये नहीं, संबंध की पूर्ति के बाद मैं उसे छोड़ दूँगी। लेकिन राहुल कहां शांत रहने वाला था। वह ऑफिस जाकर थोड़ी दौर बाद वापस लौट आता और सुधा की जासूसी करता। एक दिन उसने देखा कि सुधा बनठन कर निकल रही है। वह पीछे लग गया। उसने दूर से देखा कि सुधा एक युवा लड़के के साथ रेस्टरां में मिल रही है। एक दिन दोनों को उसने सिनेमाहॉल के बाहर भी मिलते देखा। अब राहुल की हालत खबर बो गयी थी। उसका डर सच साकित हो रहा था। जो सुधा एक सीधी-सादी गृहणी थी उसकी आंखों के सामने बदल रही थी। वह घर में ढांग से खाता भी नहीं था। दाढ़ी बढ़ गयी थी। लेकिन सुधा को मानों इन सबसे कोई फर्क नहीं था। वह हमेशा बनठन कर रही और फोन पर किसी से हंस-हंस कर बात करती। एक महीने खत्म होने में बस दो दिन का ही वक्त रह गया था। राहुल के कान हर वक्त खड़े रहते। हर समय वह फोन पर सुधा की बातों को सुनने का प्रयास करता। महीने के आखिरी दिन सुधा काफी धीरे-धीरे फोन पर बात कर रही थी। राहुल ने काफी सुनने की कोशिश की। लेकिन वह केवल इतना ही सुन पाया कि होटल ग्रीनलैंड में तीन बजे वह पहुंच जायेगी। यह सुनकर राहुल को लगा कि उसकी सारी शक्ति किसी ने छीन ली है। सुधा तो घर से निकल गयी लेकिन राहुल की दुनिया उजड़ रही थी। उसे सुधा के साथ बिताये गये सुख के पल याद आ रहे थे। उसकी आंखों में आँखू थे। वह भी घर से तुरंत निकल गया। टैक्सी लेकर वह ग्रीनलैंड पहुंचा। होटल के रिसेप्शन में कोने में खुद को छिपाकर वह इंतजार करने लगा। थोड़ी ही देर में सुधा आ गयी। रिसेप्शन में जाकर उसने पूछा कि रवि वर्मा से उन्हें मिलना है जो इसी होटल में ठहरे हैं। रिसेप्शन में बताया गया कि रूम नंबर २२७ में मिस्टर वर्मा उनका इंतजार कर रहे हैं। सुधा लिफ्ट में सवार हो गयी। सबकुछ राहुल ने सुन लिया था। वह दौड़कर सीढ़ियों के जरीये रूम नंबर २२७ के सामने पहुंचा। उससे रहा नहीं गया। उसने तय कर लिया कि चाहें सुधा उससे तलाक ले ले उसे वह दूसरे आदमी के साथ नहीं देख सकता। उसने दरवाजे को जोर से खटखटाया। दरवाजा तुरंत खुल गया। अंदर सुधा मुस्कुराते हुए उसे देख रही थी। भीतर सुधा के साथ वही लड़का, और साथ में सुधा की मां और उसकी सहेली राधा भी मौजूद थे। राहुल को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। सुधा ने कहा- आइये, मुझे मालूम था आप आयेंगे। आखिर इतने दिनों से जासूसी जो कर रहे थे। मां को तो आप जानते ही हैं। ये मेरी सहेली है राधा और ये है उसका भाई रवि। आपको क्या लगता है। आपकी तरह मैं भी आपको धोखा दे सकती हूँ। आत्मा को तार-तार करने का बदला मैं भी वैसे ही लूँ। नहीं, मैं ऐसा नहीं कर सकती थी। लेकिन आपको सजा भी देना जरूरी था। इसलिए मैंने राधा और मां को विश्वास में लिया। हमारी मदद के लिए राधा का भाई भी आ गया। राहुल का सिर चक्कर दे रहा था। उसे लग रहा था कि पूरा रूम धूम रहा है। सुधा- प्यारे पतिदेव जी। इस बार तो मैंने आपको बस थोड़ी सी सजा दी लेकिन अगली बार ...., उसने बात अधूरी छोड़ दी और खिलखिला कर हंसी। राहुल को लग रहा था कि उसी हंसी में उसकी दुनिया बसी हुई है। उसे और कहीं नहीं जाना। घर में ही स्वर्ग है।



# मैं बनाना चाहती थी जर्नलिस्ट

मिनिशा लांबा को बॉलीवुड में कदम रखे, भले ही थोड़ा वक्त ही हुआ हो, इस दौरान ही मिनिशा ने सलमान खान, रणवीर कपूर, श्याम बेनेगल, बोमन इरानी जैसी हस्तियों के साथ काम कर लिया है। कम ही लोगों को पता है कि मिनिशा पत्रकार बनना चाहती थी। मिनिशा के कुछ अनछुए पहलुओं का खुलासा हुआ, हमारी प्रतिनिधि मेनका के साथ उनकी विशेष बातचीत में।

**हमने सुना है आप पत्रकार बनना चाहती थी? इसमें कितनी सच्चाई है?**

जी हां, मैं वार जर्नलिस्ट बनना चाहती थी। मैं बोस्निया, चेचेनिया और इजराइल जैसी जगहों पर जाकर युद्ध की रिपोर्टिंग करना चाहती थी। मेरे दिल के अंदर आज भी वही ख्वाहिश है। एकिटंग के कैरियर के लिए मैंने कोई प्लानिंग नहीं की थी। ये तो एकाएक ही हो गया था। लेकिन मेरे माता-पिता को खुशी है आखिरकार मैंने एकिटंग का कैरियर ही चुना, क्योंकि उन्हें डर था कि युद्ध क्षेत्र में बाम से कहीं मैं उड़न जाऊं।

**आपने बॉलीवुड के कई बड़े नामों के साथ शुरुआती दौर में ही काम कर लिया है। इन सबसे आपने क्या सीखा है। क्या इससे आपकी एकिटंग और निखरी ?**

मैं इस मुकाम तक पहुंची हूं, यही बहुत बड़ी बात है। लेकिन मुझे लगता है कि सीखने के लिए अभी भी काफी कुछ बाकी है। जिस दिन मैं सीखना छोड़ दूँगी उस दिन से मेरे पास देने के लिए कुछ नहीं होगा। हां, इतने बड़े नामों के साथ काम करना सचमुच एक सम्मान की बात है। उनकी विशिष्टता ही उन्हें वह दर्जा देती है। उसी तरह मेरी विशिष्टता ही मेरी पहचान है।

**आपने मैक्सिम इंडिया, मैगजीन के लिए भी पोज दिया है। कैसा अनुभव रहा ?**

अनुभव काफी मजेदार रहा। कई बड़ी हस्तियों ने उसके लिए पोज दिया है। पुरुषों की मैगजीन कुछ अलग ही होती है। खैर मैंने उसे कभी नहीं पढ़ा लेकिन मेरा भाई ऐसी मैगजीन्स का दीवाना है।

**आपके पिता अतिथि-सेवा के क्षेत्र से जुड़े रहे। आपके एकिटंग कैरियर पर इसका क्या प्रभाव पड़ा ?**

मैं विभिन्न स्थानों पर घूमती रही। मेरा स्कूल बदलता रहा। नये माहौल में ढलना और नये लोगों से मिलना मैंने काफी पहले ही सीख लिया था। इससे मुझे काफी शक्ति मिली। हां, बार-बार स्थान बदलने से तरह-तरह के खाने का शौक मुझे हो गया, लेकिन एक्टर के लिए अधिक खाना नुकसानदेह भी हो सकता है।

**हॉलीवुड के बारे में आपका क्या ख्याल है? क्या आप वहां काम करना चाहेंगी ?**

दुनिया में कौन एक्टर हॉलीवुड में काम करना नहीं चाहेगा। अगर मैं कहूं कि मैं नहीं चाहती तो यह झूठ होगा। लेकिन ऐसा नहीं है कि मैं वहां जाने के लिए कोई योजना बना रही हूं। मैं भारतीय हूं और मुझे जो रोल मिलेंगे वह उसी पृष्ठभूमि पर होंगे। कई बार तो विदेश यात्रा के दौरान लोग मुझे ब्राजीलियाई समझ लेते हैं। शायद एक ब्राजीलियन का किरदार भी मैं अच्छी तरह निभा सकूँगी।

**बॉलीवुड की हॉलीवुड में बढ़ती लोकप्रियता के संबंध में आपके विचार ?**

हमारी फिल्में उनसे काफी अलग होती हैं। यहां की फिल्में कलरफुल होती हैं। लगभग सभी फिल्मों में गाने और डांस होते हैं। हमारी अलग पहचान है। पश्चिम को यह अच्छा लगता है।

**भेजा फ्राईटू का आप हिस्सा थी लेकिन फिल्म कुछ खास नहीं चली। इसका क्या कारण हो सकता है ?**

क्या बात कर रहे हैं। फिल्म ने पैसे बनाये और निर्माता मालामाल हैं। मुझे डिनर पर ले जाना वैसे अभी बाकी ही है।

**लेकिन भेजा फ्राईटू की तरह यह कल्ट मूर्खी साबित नहीं हुई।**

जब भेजा फ्राईटू रिलीज हुई थी लोग यह देखकर अचंभित हो गये थे कि

कैसे कोई फिल्म एक ही रूम में शूट हो सकती है। आज की तारीख में किसी फिल्म के कल्ट होने के लिए इसे कॉमेडी से अधिक होना होगा। फिल्म को पूरे समाज को संबोधित करना होगा। विषय गंभीर हो लेकिन शूटिंग कल्ट फिल्म की तरह हो। कॉमेडी फिल्मों का कल्ट फिल्म बनना काफी मुश्किल है।

**आपकी आने वाली फिल्मों के बारे में बतायें।**

एक फिल्म है, हम तुम शबाना। यह फिल्म भी कॉमेडी है। इसका निर्देशन सागर बल्लारी ने किया है। एक और फिल्म है जोकर, इसके अलावा जिला गाजियाबाद भी है। जोकर और जिला गाजियाबाद अगले वर्ष रिलीज होगी। हम तुम शबाना इसी वर्ष आयेगी।





गृह-सज्जा ।

# त्योहारों में घर की सजावट

नीलम कुमारी

त्योहारों का मौसम सामने ही है । खुशियों के इस मौसम में अपने घर को भी उत्सव के रंग में ढाल लीजिये । दिवाली या पूजा के अन्य अवसर में अपने घरों को सजाने के लिए हमने कुछ टिप्प दिये हैं । इनका पातन करने से घर तो निखरेगा ही साथ ही घर के लोग भी पूजा के खुमार में डूब जायेंगे ।

घर संवारने के लिए यह जरूरी नहीं कि हम इसके लिए काफी खर्च करें । थोड़ी सी बुद्धिमता, मनचाहा इफेक्ट ला सकती है ।

- त्योहारों के दौरान घर के मुख्य द्वार को फेस्टुन या तोरण से सजाया जा सकता है । साथ ही आम की ताजी पत्तियां या सुर्गांधित फूल या फिर हाथों से बनायी गयी रंगीन कागज की आकृतियों को इनके साथ लगाया जा सकता है । मुख्य द्वार को सजाने से सकारात्मक ऊर्जा का अहसास होता है । चमकीले रंग घर में प्रवेश करने वाले लोगों को आकर्षित करते



हैं । आम की पत्तियां वातावरण में ताजगी तो लाती ही हैं मन को भी तरोताजा कर देती हैं ।

- उत्सव के दिनों में घर के लिए महंगी सामग्री खरीदने की जरूरत नहीं साफ और आयरन किये हुए कुशन कवर और चादर, स्वच्छता का आभास देते हैं । मन के विचारों को सही दिशा में ये प्रवाहित करने में मदद करते हैं । पंखुड़ियां, रंगोली, दिया आदि से घर का माहौल एक अलग ही ऊंचाई पर पहुंच जाता है ।

चावल, चॉक या फिर चमकीले रंग से रंगोली बनायी जा सकती है । रंगोली के बीचों बीच दीया रखने से वह काफी आकर्षक लगती है ।

- त्यौहारों के मौके पर सुंगाध का अपना ही महत्व है । कपूर, चंदन अगरबत्ती उत्सव के दिनों में वातावरण को खुशबूदार बनाने के अलावा भक्तिमय भी बनाते हैं । एक शुद्धता का आभास मिलता है ।

- उत्सव के दिनों में टेबल को सजाना बेहद जरूरी है । टेबल पर यदि खाना सजा-संवरा रखा हुआ हो तो मन बाग-बाग हो जाता है । अतिथियों पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है ।

- खाना को केवल स्वादिष्ट बनाना ही काफी नहीं होता । आंखों को भी यह अच्छा लगना चाहिए । खाद्य पदार्थ को चांदी के वर्क, गार्निश आदि से रंगीन और आकर्षक बनाया जा सकता है ।





## दिवाली में सजावट की कुछ खास तथ्याएँ

- पूजा के कमरे को कमल के फूलों से सजाया जा सकता है। एक बरतन में पानी भरकर उसमें दीया व कमल की पंखुड़ियां रख सकते हैं।

- देवी लक्ष्मी की आठ शक्तियां आदि लक्ष्मी, धन लक्ष्मी, धैर्य लक्ष्मी, विद्या लक्ष्मी, संतान लक्ष्मी, विजय लक्ष्मी, धान्य लक्ष्मी और गज लक्ष्मी की छोटी मूर्तियों को खरीदा जा सकता है। इनसे पूजा के रूम की सजावट की जा सकती है।

- लक्ष्मी को आम तौर पर लाल रंग से जोड़ कर देखा जाता है। इस बार पूजा की कलर थीम आप भी लाल कर सकते हैं जो बेहद खास लगेगी। ऐसे फूल खरीदिये जिसकी आभा लाल है। साथ ही रंगीली भी लाल रंग में बनायें। गुलाब की लाल पंखुड़ियां काफी सुंदर लगेंगी। देवी के लिए पूजा में लाल साड़ी और रूबी से सजे गहने खरीदें।

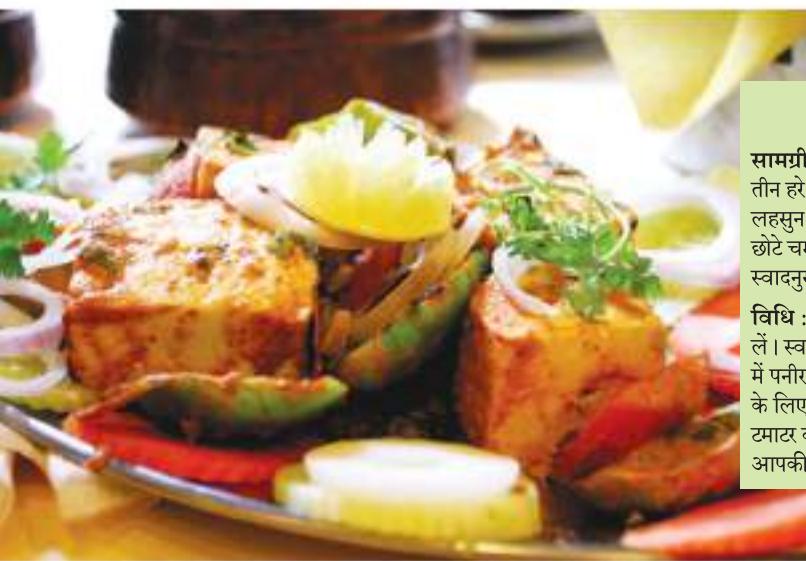




## काकोरी कबाब

**सामग्री :** गोशत कीमा दो कप, एक बड़ा चम्मच अदरक पेस्ट, एक बड़ा चम्मच लहसुन पेस्ट, तीन बड़े चम्मच काजू पेस्ट, एक बड़ा चम्मच खसखस या पोस्ता का पेस्ट, नमक स्वादनुसार, एक बड़ा चम्मच गरम मसाला पावडर, एक बड़ा चम्मच येलो चिली पावडर, डेढ़ चम्मच धी, मक्खन।

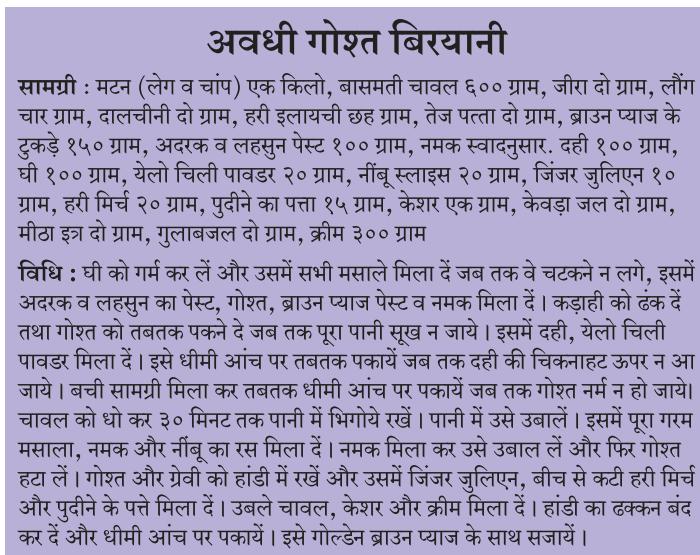
**विधि :** गोशत कीमा, अदरक पेस्ट, लहसुन पेस्ट, काजू पेस्ट, खसखस पेस्ट, नमक, गरम मसाले, येलो चिली पावडर और धी को मिला लें। पूरे मिश्रण को १६ बराबर हिस्सों में बाट लें। इस मिश्रण को भीगे हाथों से कबाब की सींक पर चढ़ायें। ओवन पर २५० सी या फिर तंदूर पर इसे पकायें। इसके बाद इसपर पिघला मक्खन लगायें और फिर ओवन या तंदूर पर पकायें। पूरी तरह पक जाने पर इसे तंदूरी रोटी और सलाद के साथ परोसें।



## पनीर कबाब

**सामग्री :** पनीर के ३० क्यूब, १८ चेरी ट्याटर या स्कावयर आकार में कटे ट्याटर, तीन हंडे शिमला मिर्च जो दो इंच स्कायर में कटे हों, एक कप दही, दो छोटे चम्मच लहसुन पेस्ट, एक छोटा चम्मच मिर्च पावडर, आदा चम्मच हल्दी पावडर, दो छोटे चम्मच धनिया पावडर, एक छोटा चम्मच भुना व पीसा हुआ जीरा, नमक स्वादनुसार, सजाने के लिए आधा नींबू।

**विधि :** दही के साथ धनिया, जीरा, मिर्च, हल्दी पावडर और लहसुन पेस्ट मिला लें। स्वाद के मुताबिक नमक मिलायें और पूरी सामग्री को पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में पनीर के क्यूब मिला लें और उसकी अच्छी तरह से कोटिंग कर लें। कुछ घंटे के लिए मिश्रण को रखें। लकड़ी के बारबीक्यू सींक पर बारी-बारी से पनीर और ट्याटर व शिमला मिर्च के स्कायर चढ़ायें। ओवन में तबतक रखें जब तक सब्जियां आपकी पसंद के अनुसार नर्म न हो जायें। इसे नींबू के साथ सजा कर परोसें।



## जहांगीरी कबाब

**सामग्री :** चिकेन के दो बड़े लेग पीस, आधा कप दही, एक बड़ा चम्मच नींबू का रस, एक छोटा चम्मच ब्राउन प्याज का पेस्ट, एक छोटा चम्मच गरम मसाला पावडर, दो बड़ा चम्मच बादाम पेस्ट, केवड़ा या मीठा इत्र, एक छोटा चम्मच लाल मिर्च का पावडर, एक छोटा चम्मच इलायची व जायफल का पावडर, नमक स्वादनुसार, एक बड़ा चम्मच अदरक व लहसुन का पेस्ट, खाने योग्य नारंगी रंग की कुछ बूंदें।

**विधि:** चिकेन को धो लें और उसे काट लें। नमक को छोड़कर सभी सामग्री एक साथ मिला लें। चिकेन के पीस पर उसे लपेट दें और एक घंटे तक रख दें। अब इसमें नमक मिला लें। चिकेन पीस को ग्रिल कर लें जब तक दोनों ओर से वह पक न जायें। उसपर नींबू का रस और चाट मसाला छिड़क दें तथा उसे प्याज के छल्लों व धनिये या मिट्ट चटनी के साथ परोसें।

## शाही टुकड़े

**विधि :** ब्रेड के छह स्लाइस, धी, दो कप दूध, चीनी के चार बड़े चम्मच, केशर के तीन-चार रेशे, केवड़ा एसेंस की कुछ बूंदें, मावा(खोया) १०० ग्राम, हरी इलायची पावडर का एक छोटा चम्मच, तीन चौथाई कप ताजी क्रीम, एक शीट चांदी का वर्क, १० कटे हुए काजू, एक बड़ा चम्मच चरोली या चिरोंजी, गुलाब की कुछ पंखुड़ियाँ।

**विधि :** ब्रेड से उसकी पपड़ी हटा लें और हर स्लाइस को दो भागों में काट लें। पर्याप्त मात्रा में कड़ाही में धी गर्म कर लें और उसमें ब्रेड के टुकड़ों को तब तक तल लें जब तक वह स्वर्णिम भूरा रंग धारण न कर लें। इसे प्लेट पर सजा लें। दूध गर्म करें, उसमें चीनी के तीन बड़े चम्मच, केशर और केवड़ा एसेंस मिला दें। इसे ब्रेड के टुकड़ों पर उलट दें। ब्रेड को दूध सोखने दें। ब्रेड के इन टुकड़ों को अब सजावटी प्लेट पर सजा दें। दो चम्मच धी गर्म करें और उसमें मावा, इलायची पावडर व एक चम्मच चीनी हल्का तरलें। ब्रेड के टुकड़ों पर मावा की यह परत बिछा दें। इसमें ताजी क्रीम की बूंदें मिलायें। मावा को क्रीम की परत से ढंक दें और उसे चांदी के वर्क, काजू, चिरोंजी और गुलाब की पंखुड़ियों से सजा लें। इसे गर्मगर्म या ठंडा परोसा जा सकता है।

## 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



# ਤਲਝਨ ਸੁਲਝਨ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ਪਢਾਈ ਮੌਜੂਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਤੀ। ਉਸੇ ਡਾਂਸ ਕਾ ਅਧਿਕ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਿੰਤਿਤ ਰਹਤੀ ਹੁੰ। ਮੁੜੋ ਭਰ ਹੈ ਕਹੀਂ ਉਸਕੀ ਪਢਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨ ਹੋ। ਮੁੜੇ ਕਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ?

ਮਾਧੁਰੀ ਵਰਮਾ, ਗਾਜੀਪੁਰ

**ਉਤਤਰ:** ਯਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋਂ ਕਿ ਹਰ ਬਚਚਾ ਕਕਥਾ ਮੈਂ ਅਭਵਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਤਾ। ਕਕਥਾ ਮੈਂ ਸਬਸੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਨੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸਭੀ ਬਚਚਿਆਂ ਕੀ ਕਿਸਮਤਾਏਂ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਕਈ ਬਚਚੇ ਹੋਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਢਾਈ ਕੇ ਪ੍ਰਤਿ ਲਗਨ ਤੋਂ ਕਮ ਹੋਤਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਦੂਜੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਹੋਤੇ ਹਨ। ਯਦਿ ਆਪਕੀ ਬੇਟੀ ਕੋ ਡਾਂਸ ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਚਿ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਬਦਲਾਵ ਦੀਜਿਏ। ਸਾਥ ਹੀ ਪਢਾਈ ਕਾ ਮਹਤਵ ਭੀ ਉਸੇ ਸਮਝਾਤੇ ਰਹੋ। ਅਪਨੀ ਬੇਟੀ ਕੋ ਸਮਝਾਨੇ ਕੀ ਕੋਣਿਸ਼ਾ ਕਰੋ। ਮੁੜੇ ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਕੀ ਬੇਟੀ ਨ ਕੇਵਲ ਅਚਛੀ ਡਾਂਸਰ ਬੇਨੇਗੀ ਬਲਕਿ ਉਸਕੀ ਪਢਾਈ ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਚਿ ਜਗੇਗੀ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੈਂ ਜਬ ਭੀ ਕੋਈ ਖਾਨਾ ਬਨਾਤੀ ਹੁੰ ਮੇਰੇ ਪਤਿ ਕੋ ਵਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਤਾ। ਮੈਂ ਕਿਆ ਕਰੁਂ?

ਸਵਿਤਾ ਰਾਨੀ, ਮਿਲਾਈ

**ਉਤਤਰ:** ਆਪਕੇ ਪਤਿ ਕੋ ਖਾਨੇ ਮੈਂ ਕਿਆ ਪਸੰਦ ਹੈ ਔਰ ਕਿਆ ਨਾਪਸੰਦ ਇਸੇ ਕਹੀਂ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਰਖ ਲੋ। ਖਾਨੇ ਕੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਜਾ ਕਰ ਥਾਲੀ ਮੈਂ ਦੇ। ਇਸੇ ਖਾਨਾ ਔਰ ਭੀ ਅਚਛਾ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਨੇ ਕੇ ਸੰਬੰਧ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਧ ਲੋ। ਇਸਕੇ ਅਲਾਵਾ ਪਤਰ-ਪਤਰਿਕਾਓਂ ਮੈਂ ਨਾਨੇ ਵਿੱਚਨਾਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਧਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਆਪਕੇ ਵਹਾਂ ਸੇ ਭੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਤੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੇਰੀ ਆਠ ਸਾਲ ਕੀ ਬੇਟੀ ਹੈ। ਯੂਂ ਤੋਂ ਵਹ ਕਾਪੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਹਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਮੈਨੇ ਇੱਕ ਔਰ ਬੇਟੀ ਕੋ ਜਨਮ ਦਿਯਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਉਸੇ ਵਹ ਪਸੰਦ ਕਰਤੀ ਥੀ ਲੇਕਿਨ ਅਥ ਉਸੇ ਵਹ ਪ੍ਰਤਿਵਾਨੀ ਮਾਨਤੀ ਹੈ। ਉਸਕੇ ਸਾਥ ਉਸਕਾ ਵਿਵਹਾਰ ਭੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੜੇ ਕਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ?

ਜਯਾ ਘੋਬਾਲ, ਰਾਂਚੀ

**ਉਤਤਰ:** ਆਪਕੀ ਬੇਟੀ ਕੋ ਇਤਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਆਪਕਾ ਪੂਰਾ ਧਾਰਮਿਕ ਅਥ ਉਸੇ ਯਹ ਧਾਰ ਬੰਤਾ ਦਿਖ ਰਹਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮੌਕਾਂ ਪਰ ਕਈ ਬਚਚੇ ਜਿਦੀ ਔਰ ਆਕਾਮਕ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹਨ। ਆਪਕੋ ਧੈਰੀ ਕੇ ਸਾਥ ਕਾਮ ਲੇਨਾ ਹੋਗਾ। ਆਪਕੋ ਯਹ ਦੇਖਨਾ ਹੋਗਾ ਕਿ ਕਹੀਂ ਆਪਕੇ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਬੜਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਧਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋਂ ਕਿ ਭਲੇ ਹੀ ਵਹ ਆਠ ਸਾਲ ਕੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਸੇ ਆਪਕੇ ਧਾਰ ਕੀ ਅਥ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਸੇ ਬਾਤ-ਬਾਤ ਪਰ ਟੋਕਨਾ ਭੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਕੋ ਅਪਨੀ ਬੜੀ ਬੇਟੀ ਪਰ ਭੀ ਧਿਆਨ ਦੇਨਾ ਹੋਗਾ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ਨਹੀਂ-ਨਹੀਂ ਕੱਲੋਜ ਮੈਂ ਗਈ ਹੈ। ਉਸੇ ਲੇਟੇਸਟ ਮੋਬਾਇਲ ਕਾ ਸ਼ੌਕ ਲਗਾ ਹੈ। ਵਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮੋਬਾਇਲ ਪਰ ਬਾਤ ਕਰਤੀ ਰਹਤੀ ਹੈ ਯਾ ਗਾਨੇ ਸੁਨਤੀ ਰਹਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਪੇਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਤੀ ਹੁੰ। ਉਸਕੀ ਪਢਾਈ ਕੋ ਲੇਕਿਨ ਮੁੜੇ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਆ ਕਰੁਂ?

ਜੈਨੀ ਸਾਹਨੀ, ਪਟਨਾ

**ਉਤਤਰ:** ਦੇਖਿए। ਆਪਕੀ ਬੇਟੀ ਕੱਲੋਜ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਕੇ ਕਈ ਨਾਨੇ ਦੋਸਤ ਹੁਏ ਹਨ। ਜਾਹਾਂ ਆਪਕੀ ਬੇਟੀ ਕੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਰਤਨੀ ਚਾਹਿਏ, ਵਰਹੀਂ ਉਸਪਰ ਭਰੋਸਾ ਭੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਯਦਿ ਆਪਕੋ ਲਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਕੀ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਕੀ ਆਦਤ ਉਸਕੀ ਪਢਾਈ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਕੇ ਸਾਥ ਆਪਕੋ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਏ। ਅਪਨੀ ਚਿੰਤਾ ਸੇ ਉਸੇ ਅਵਗਤ ਕਰਾਵੋ। ਉਸੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਕੇ ਅਧਿਕ ਇਸਟੇਮਾਲ ਸੇ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਦੁ਷ਧਿਆਮ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਵੋ। ਯਦਿ ਆਪਕੋ ਉਸਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧ ਮੈਂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੀਜਿਏ, ਸਾਥ ਹੀ ਅਪਨੀ ਬੇਟੀ ਪਰ ਭੀ ਭਰੋਸਾ ਕੀਂਜਿਏ। ਉਸੇ ਘਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮ ਜੈਸੇ ਬੈਂਕ ਆਵਿ ਕਾ ਕਾਮ ਸੌਂਪਿਏ। ਇਸਦੇ ਉਸਾਂ ਜਿਮੇਦਾਰੀ ਕੀ ਭਾਵਨਾ ਭੀ ਆਯੇਗੀ। ਉਸੇ ਡਾਂਟੋ-ਫਟਕਾਰਨੇ ਸੇ ਬਾਤ ਬਿਗਡੇ ਸਕਤੀ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਆਪਕੇ ਮਨ ਮੈਂ ਭੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕਾ ਯਾ ਤਲਝਨ ਹੋ ਤੋ ਉਸੇ ਸੁਲਝਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਆਪ ਹਮੇਂ ਪਤਰ ਲਿਖ ਭੇਜੋ। ਸੁਵਿਧਾ ਆਪਕੀ ਸੁਵਿਧਾਓਂ ਕੋ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।

ਹਮਾਰਾ ਪਤਾ ਹੈ-

**ਸੰਪਾਦਕ, ਸੁਵਿਧਾ, ਦ੍ਰਾਗ :** ਏਸਕੈਗ ਫਾਰਮਾ ਪ੍ਰਾ. ਲਿ.,  
ਪੀ – ੧੯੨ ਲੋਕ ਯਾਤਰ, ਦ੍ਰਿਤੀਧ ਤਲ, ਬੀ – ਬਲੋਕ,  
ਕੋਲਕਾਤਾ – ୭୦୦ ୦୮୯,  
ਈ-ਮੈਲ : eskagsuvida@gmail.com

सौदर्य |



# त्वचा में निखार



चंचलिका महेंद्र  
रिसर्च साइटर्स

त्वचा की मृत कोशिकाओं और भीतर तक जमी मैल को बगैर हटायें, त्वचा की सही मायनों में सफाई नहीं हो सकती। इन्हें नहीं हटाने से त्वचा रुखी और बेजान लगती है। रगड़ कर सफाई न करने से रोम छिद्र ब्लॉक हो जाते हैं जिनसे मुहांसे पैदा होते हैं। इसलिए सप्ताह में एक दिन अपनी त्वचा की अच्छी तरह सफाई बेहद जरूरी है। स्क्रब आपकी त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटा देता है और ब्लैकहेड्स व वाइटहेड्स को हटा कर बंद रोम छिद्रों को फिर से घोल देता है।

स्क्रब से जुड़े कई सवाल ऐसे हैं जिनका उत्तर जानना बेहद जरूरी है, क्योंकि स्क्रब के सही इस्तेमाल से आप अपनी त्वचा में ला सकती हैं अदभुत निखार।

## स्क्रब का इस्तेमाल में कितनी बार कर सकती हूँ?

स्क्रब का इस्तेमाल सप्ताह में एक दिन ही किया जाना चाहिए। अतिरिक्त स्क्रब का इस्तेमाल न करें क्योंकि इससे आपकी त्वचा काफी संवेदनशील हो सकती है।

## स्क्रब का इस्तेमाल में कैसे करें?

साफ त्वचा पर स्क्रब लगायें, इसे आंखों के करीब लगाने से बचें और चक्राकार या धुमावदार तरीके से सावधानीपूर्वक मालिश करें। स्क्रब से मालिश के वक्त ज्यादा सख्ती या कड़ाई से उसे न करें क्योंकि इससे त्वचा लाल हो सकती है या जलन का अहसास भी हो सकता है। बाद में इसे गुणगुने पानी से धो लें और थपथपा कर सुखा लें। रोमछिद्रों के लिए बर्फ का इस्तेमाल करें। बाद में लाइट फेस मॉयस्चराइजर लगायें।

## अपने स्क्रब का चुनाव में कैसे करें?

ऐसा स्क्रब चुनें जिसमें बारीक दानें (ग्रैन्यूल्स) हों क्योंकि यह त्वचा पर काफी सौम्यता से काम करते हैं। ऐसे स्क्रब्स को प्राथमिकता

दें जिसमें प्राकृतिक उपादान जैसे एप्रकॉट, नीम, अखरोट हों। ये सभी त्वचा की मृत कोशिकाओं, ब्लैकहेड्स, वाइटहेड्स और



मैल को सावधानीपूर्वक हटाते हैं। नीम की एंटीबैक्टीरियल विशेषता होती है और यह त्वचा को शुद्धता भी प्रदान करता है।

## कुछ घरेलू फैशियल स्क्रब

- एक टेबलस्पून बेकिंग सोडा, एक टेबलस्पून शहद, एक टेबलस्पून ओलिव (जैतून) तेल लें। इन सभी को अच्छी तरह मिला कर गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। अपने साफ चेहरे पर इस पेस्ट को लगायें। इसे एक दो मिनट के लिए रख दें। फिर इसे गुनगुने पानी से धो लें। यदि यह पेस्ट चेहरे पर अच्छी तरह नहीं फैलता है तो इसमें थोड़ा पानी मिला लें और फिर लगायें।
- ब्लैकहेड्स से छुटकारा पाने के लिए बेकिंग सोडा और पानी को बराबर मात्रा में मिलाकर उसे हाथों में लें। त्वचा पर धुमावदार आकार में उसे दो से तीन मिनट तक धिरें। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें।
- एक पपीते को मसलकर उसमें आधा चम्मच ब्राउन शुगर मिलायें और चेहरे पर धिरें। उसे २० मिनट के लिए छोड़ दें और फिर अच्छी तरह धो लें। आपका चेहरा ताजा और चमकता हुआ दिखाई देगा।





# हँसी के हँगामे

**पुलिस की नौकरी के लिए इंटरव्यू लिया जा रहा था । संता भी वहां पहुंच गया । अधिकारी ने पूछा “ यदि किसी भीड़ को बिना लाठी या गली चलाये तितर-बितर करना है तो क्या करोगे ? ” संता ने कहा “ बहुत आसान है, मैं झोली फैलाकर भीख मांगना शुरू कर दूँगा ” ।**

**एक व्यक्ति अपनी पत्नी का अंतिम संस्कार करने के बाद घर पहुंचा । तभी अचानक बिजली चमकी, बादल गरजे और जोरों से बारिश होने लगी । दुखी आदमी ने कहा “ लगता है पहुंच गयी ” ।**

**एक आदमी रोज बस में चढ़कर दो टिकट खरीदता था । एक लड़का कई दिनों से उसे ऐसा करते हुए देख रहा था । आखिर में उस लड़के से रहा नहीं गया और उससे दो टिकट खरीदने का कारण पूछा । इसपर उस व्यक्ति ने कहा कि “ कारण बहुत साफ है । मैं दो टिकट खरीदकर एक को शर्ट की जेब में और एक टिकट को पैंट की जेब में रखता हूँ । ऐसा इसलिए क्योंकि अगर कोई शर्ट की जेब काटता है तो पैंट की जेब का टिकट बच जायेगा । और पैंट की जेब काटता है तो शर्ट की जेब का टिकट रह जायेगा ” । इस पर उस लड़के ने कहा “ यदि कोई दोनों ही जेब काट दे तो क्या होगा ” । व्यक्ति ने मुस्करा कर कहा “ उस स्थिति में मेरे बैग में रखा पास किस दिन काम आयेगा ” ।**



**एक बतख बार में पहुंचा और बारमैन से पूछा “ दूध मिलेगा ? ” । बारमैन ने उससे कहा “ यह बार है, यहां दूध नहीं मिलता ” । यह सुनकर बतख चला गया । अगले दिन वह फिर पहुंचा और बारमैन से फिर पूछा “ दूध मिलेगा ? ” । बारमैन ने नाराज होकर कहा “ मैंने कल भी कहा था यहां दूध नहीं मिलता, तुम फिर आ गये । भाग जाओ ” । यह सुनकर बतख लौट गया लेकिन अगले दिन फिर पहुंचा और कहा “ दूध मिलेगा ? ” । यह सुनना था कि बारमैन गुस्से में आ गया और कहा “ मजाक कर रहे हैं क्या, अगर फिर आये तो तुम्हें कील से ठोक कर मार डालूँगा ” । बतख लौट गया लेकिन अगले दिन फिर आया । बारमैन लड़ाई के लिए तैयार बैठा था । बतख ने आकर पूछा “ आपके पास कील मिलेगी ? ” । हैरान बारमैन ने कहा “ नहीं, कील तो नहीं है ” । इस पर बतख ने कहा “ तो फिर ठीक है, मुझे दूध दे दीजिए ” ।**

**की रिपोर्ट लिखाई । पुलिस ने पूछा “ आपके पति का हुलिया क्या है ? ” । महिला ने बताया “ वह छह फुट के हैं, सुंदर व्यक्तित्व और बच्चों से बहुत प्यार करते हैं ” । पड़ोसी ने हैरान होकर कहा “ आप यह क्या कह रही हैं, वह तो पांच फुट के हैं, गजा सिर और बच्चों को बी पीटते भी तो हैं ” । महिला ने शांत स्वर में कहा “ अरे जब पुलिस पति खोजने जा ही रही है तो कोई ढंग का ही खोजे ” ।**

**एक व्यक्ति आंखों के डॉक्टर के पास पहुंचा और कहा “ डॉक्टर साहब मुझे दूर की वस्तुएं ठीक से दिखाई नहीं देती ” । डॉक्टर का कुछ ही देर पहले अपनी पत्नी से झगड़ा हुआ था । उसने कहा “ आपको सूर्य दिखाई देता है ” ? व्यक्ति ने कहा “ हां-हां क्यों नहीं ” । डॉक्टर ने इसपर कहा “ तब आप और कितनी दूर तक देखना चाहते हैं ? ”**

**एक व्यक्ति वर्षों से रोज बार में पहुंचता था और तीन पैग शराब एक साथ मंगाकर पीता था । बारमैन ने जब इसका कारण पूछा तो उसने बताया “ बचपन के हम तीन दोस्त हैं । मैं मेरा दोस्त मोहन और राकेश । हमने फैसला किया था कि हम कहीं भी रहें एक दूसरे के नाम पर एक-एक पैग पीते रहेंगे । बाकी के दोनों दोस्त भी ऐसा ही करते हैं ” । एक दिन वह व्यक्ति बार में पहुंचा और गमगीन अंदाज में बैठ गया । उसने केवल दो ही पैग का आँड़ेर किया । यह देखकर सशक्तित बारमैन उसके पास पहुंचा और पूछा “ क्या बात है साहब । आपने दो ही पैग मंगाया । क्या आपके किसी दोस्त के साथ कोई अनन्होनी हो गयी ? ”**

**उस व्यक्ति ने कहा “ नहीं-नहीं ऐसा कुछ नहीं है । दरअसल मैंने पीना छोड़ दिया है ” ।**

**एक व्यक्ति मैच देखने स्टेडियम पहुंचा । मैच से पहले उसने कॉफी और सैंडविच खरीदने के लिए लाइन लगाया । लाइन बेहद लंबी थी । काउंटर पर जैसे ही उसका नंबर आया किसी ने जोर से पुकारा “ मोहनलाल-मोहनलाल ” । परेशान उस व्यक्ति ने लाइन से निकल कर इधर-उधर देखा पर कोई नजर नहीं आया । हालांकि इधर उसका नंबर चला गया था । इसलिए उसे फिर से लंबी लाइन लगानी पड़ी । इस बार भी जैसे ही उसका नंबर आने वाला था किसी ने जोर से पुकारा “ मोहनलाल-मोहनलाल ” । परेशान उस व्यक्ति ने फिर से लाइन से निकल कर इधर-उधर देखा । पर फिर कोई उसे दिखाई नहीं दिया । उसकी लाइन फिर चली गयी थी । उसे फिर से लंबी लाइन लगानी पड़ी । इस बार लाइन में लगकर उसने कॉफी और सैंडविच खरीद ली । जैसे ही उसने यह खरीदा फिर कोई चिल्लाया “ मोहनलाल-मोहनलाल ” । अब उस व्यक्ति से रहा नहीं गया और उसने कॉफी और सैंडविच जमीन पर दे मारा और चिल्लाया “ ओए मेरा नाम मोहनलाल नहीं, संता है ” ।**





## टेलीविजन की दुनिया



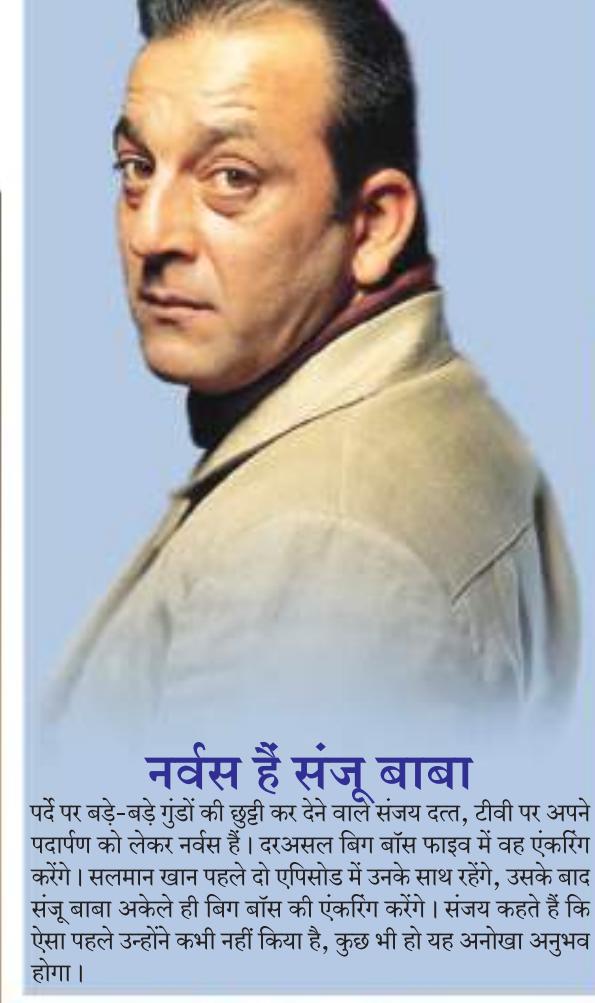
### भाषाओं से प्यार

स्टार प्लस के लोकप्रिय धारावाहिक नव्या में अपनी कसी हुई भाषा से दर्शकों के दिलों को लुभाने वाली स्निग्धा पांडे उर्फ रमा भारी केवल भोजपुरी में ही माहिर नहीं हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी से इकोनॉमिक्स में मास्टर्स किया है। उन्हें भाषाओं से प्यार है। स्निग्धा बताती है कि वह हिंदी, अंग्रेजी, भोजपुरी, उर्दू और मराठी के साथ-साथ थोड़ी बहुत उजबेक भाषा भी बोल लेती है। उन्होंने एक बांग्ला फिल्म में भी काम किया है जो रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में अपनी डबिंग उन्होंने खुद की है। विदेशी फिल्म करने के कारण उन्होंने उजबेक भी सीखी थी।



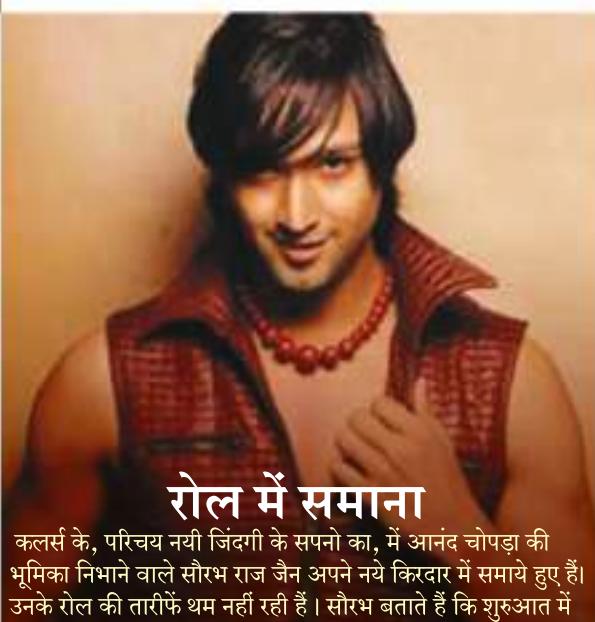
### छोटे शहर का हीरो

बालाजी टेलीफिल्म्स की कर्ही तो होगा से केरियर की शुरुआत करने वाले अनस रशीद अब स्टार प्लस के नवीनतम शो, दिया और बाती हम में लीड किरदार, सूरज की भूमिका निभा रहे हैं। छोटे टाउन की पृष्ठभूमि वाले अनस, इस शो में भी छोटे शहर के लड़के सूरज की भूमिका निभा रहे हैं। अनस बताते हैं कि इस किरदार को करने के लिए उन्हें कोई मेहनत नहीं करनी पड़ रही है क्योंकि वह खुद छोटे शहर के हैं। असल जीवन में भी उनकी पृष्ठभूमि ग्रामीण की है। उन्हें ग्रामीण बनने में गर्व का अनुभव होता है।



### नर्वस हैं संजू बाबा

पर्दे पर बड़े-बड़े गुंडों की छुट्टी कर देने वाले संजय दत्त, टीवी पर अपने पदार्पण को लेकर नर्वस हैं। दरअसल बिग बॉस फाइव में वह एंकरिंग करेंगे। सलमान खान पहले दो एपिसोड में उनके साथ रहेंगे, उसके बाद संजू बाबा अकेले ही बिग बॉस की एंकरिंग करेंगे। संजय कहते हैं कि ऐसा पहले उन्होंने कभी नहीं किया है, कुछ भी हो यह अनोखा अनुभव होगा।



### रोल में समाना

कलर्स के, परिचय नयी जिंदगी के सपनो का, में आनंद चौपड़ा की भूमिका निभाने वाले सौरभ राज जैन अपने नये किरदार में समाये हुए हैं। उनके रोल की तारीफें थम नहीं रही हैं। सौरभ बताते हैं कि शुरुआत में स्टार बन के रीमिक्स में उन्होंने काम किया। जहां हीरो के दोस्त की भूमिका उन्होंने निभाई। इसमें उन्होंने पांची पहनी थी लिहाजा लुक भी अलग था। अब इस नये रोल में वह पहचाने जा रहे हैं। समीर सोनी के साथ काम करने के संबंध में उनका कहना है कि बड़े भाई की तरह वह उन्हें दिशा दिखाते हैं। धारावाहिक के संबंध में वह बताते हैं कि शुरुआत में उन्हें रोल के बारे में पूरी तरह बताया गया था अब इसमें बदलाव होने वाला है। ऐसा बदलाव जिसे दर्शक खूब पसंद करेंगे।



विशिष्ट हस्तियां।



# खेल जगत पर चमकती महिलाएं

खेल जगत शारीरिक रूप से बेहद सक्षम लोगों के लिए ही होता है। लिहाजा महिलाओं की स्पर्धा में आमतौर पर विदेशी महिलाओं का ही बोलबाला रहा है। हालांकि कई ऐसी भारतीय महिलाएं हैं जिन्होंने खेल के मैदान में भारत का झँड़ा गाड़ा है। इन चमकते सितारों की वजह से देश का सिर ऊंचा हुआ है। ऐसी ही महिलाओं पर एक नजर।

## राशि कोठारी

बैडमिंटन के कोर्ट में अपना जौहर दिखाने के लिए बेहद फुर्ती और दक्षता के साथ-साथ शारीरिक मजबूती की जरूरत होती है। इस खेल में देश का नाम ऊंचा करने वाली साइना नेहवाल का नाम आज किसी भी खेलप्रेमी के लिए अनजाना नहीं है। १७ मार्च १९७० में जन्मी साइना नेहवाल ओलंपिक के सिंगल्स क्रार्टफाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला हैं। विश्व जूनियर बैडमिंटन चैंपियनशिप जीतने वाली वह पहली भारतीय भी हैं। २१ जून २००९ को साइना ने उस वक्त इतिहास रच दिया था जब सुपर सीरिज ट्रॉफी में उन्होंने चीन की बांग लिन को हराया था। अपने कैरियर का दूसरा सुपर सीरिज उन्होंने २० जून २०१० को जीता था जब सिंगापुर ओपन का खिताब उन्होंने हासिल किया था। उसी वर्ष इंडोनेशियन ओपन जीतन के बाद वह तीसरी रैंकिंग में पहुंच गयी और बाद में उनकी रैंकिंग दो तक पहुंच गयी थी। उनके शुरुआती कोच एसएम आरिफथे। फिलहाल पुल्लेला गोपीचंद उनके कोच हैं। हरियाणा के हिसार में जन्मी साइना ने हैदराबाद में अपना अधिकांश वक्त गुजारा है। बैडमिंटन के जगत में उनका प्रवेश अपने पिता डॉ हरवीर सिंह और मां ऊषा नेहवाल के कारण हुआ। दोनों ही हरियाणा के पूर्व बैडमिंटन चैंपियन हैं। कम ही लोगों को मालूम है कि साइना को कराटे में आठ वर्ष की उम्र में ब्राउन बेल्ट भी हासिल हुआ है। एक बार कराटे की प्रदर्शनी के दौरान उनके पेट के ऊपर से मोटरसाइकिल को गुजारा जाना था। इस पर उन्होंने कराटे छोड़ दिया। भारतीय बैडमिंटन के इतिहास में वह टॉप महिला खिलाड़ी हैं। साइना ओलंपिक गोल्ड केस्ट का हिस्सा हैं। उन्हें पद्मश्री और राजीव गांधी खेल रत्न का पुरस्कार भी मिल चुका है।

साइना की तरह ही भारत का नाम ऊंचा करने वालों में मांगते चूंगनेजियांग मेरीकोम या फिर कहें मेरी कोम का नाम शुभार है। मणिपुर की यह महिला बॉक्सर दो बच्चों की माँ भी हैं। वह पांच बार विश्व बॉक्सिंग चैंपियन बन चुकी हैं। मेरी कोम भी ओलंपिक गोल्ड केस्ट का हिस्सा हैं। दो वर्ष तक बॉक्सिंग से दूर रहने के बाद उन्होंने २००८ में वर्ल्ड अमेरिका बॉक्सिंग का खिताब जीता था। इसके बाद ही उन्हें मैनीफिसेंट मेरी की उपाधि दी गयी। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि मेरी कोम पहले एक एथलीट थी। हालांकि मणिपुर के बॉक्सर डिंको सिंह की सफलता के बाद उन्होंने बॉक्सिंग को अपना कैरियर चुन लिया। वर्ष २०१० के सितंबर में उन्होंने लगातार पांचवां विश्व बॉक्सिंग चैंपियनशिप खिताब जीता। उन्होंने रोमानिया की बॉक्सर दूटा सेलुटा को पछाड़कर यह खिताब जीता। इससे पहले उन्होंने ४६ किलो कैटेगरी में चार बार खिताब जीता था। इस बार यह खिताब ४८ किलो की कैटेगरी में उन्होंने जीता। मेरी कोम एकमात्र बॉक्सर हैं जिन्होंने सभी छह विश्व चैंपियनशिप में मेडल जीता है। दिल्ली में हुए कॉमनवेल्थ खेलों में उन्हें किंस बैटन ले जाने का सम्मान दिया गया। गौरतलब है कि मेरी कोम की खेल के प्रति दिल्ली स्पर्सी इसलिए हुई क्योंकि उन्हें अपने परिवार को आर्थिक मदद मुहैया करनी थी। डिंको सिंह की सफलता के बाद दौड़ और भाला फेंक के खेल से उन्होंने बॉक्सिंग की दुनिया में कदम रखा। वर्ष २००० में उन्होंने बॉक्सिंग को अपनाया और जल्द ही इसके गुर उन्होंने सीख लिए। शुरुआत में इस खेल के बारे में उनके माता पिता को भी नहीं मालूम था लेकिन राज्य चैंपियनशिप का खिताब जीतने पर उनकी तस्वीर अखबारों में आ गयी, जिससे उनके माता-पिता को पता चला। मेरी को अर्जुन पुरस्कार, पद्मश्री, राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार के अलावा कई अन्य पुरस्कार मिले हैं।

बचपन में पत्थर फेंक कर पेड़ से आम तोड़ने वाली दीपिका कुमारी ने समृद्धे देश का नाम रोशन कर दिया है।

कॉमनवेल्थ खेलों में तीरंदाज, दीपिका कुमारी ने दो स्वर्ण पदक जीते। आटोरिक्शा

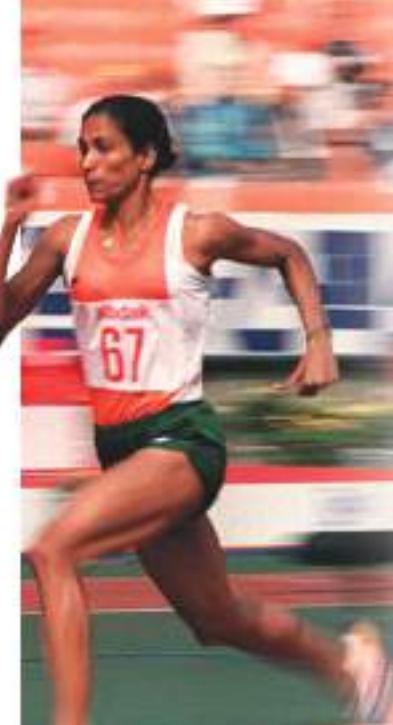
चालक शिवनारायण महतो और नर्स गीता महतो की सबसे बड़ी बेटी, दीपिका, झारखंड के रांची से हैं। कॉमनवेल्थ खेलों में तीरंदाजी स्पर्धा में व्यक्तिगत तौर पर स्वर्ण पदक जीतने वाली वह पहली भारतीय बन गयी हैं। उनकी मां, गीता कहती हैं कि शुरुआत में उन्हें खेल के लिए सामान और अन्य सुविधाएं जुटाना काफी मुश्किल था। परिवार के बजट को छोटा कर दीपिका को ये सब मुहैया कराया जाता था। उसकी लगन ने ही यह सब मुमकिन किया है।

दीपिका का सपना ओलंपिक खेलों में देश के लिए स्वर्ण पदक जीतना है। वर्ष २००५ में दीपिका की प्रतिभा को पहचान कर उन्हें अर्जुन आर्चरी अकादमी में दाखिला दिया गया। इसके बाद टाटा आर्चरी अकादमी में ५०० रुपये प्रति माह का भत्ता और अन्य सुविधाएं मिलने लगी। फिर तो तीरंदाजी जगत में दीपिका ने अपनी प्रतिभा के झांडे गाढ़ दिये। कॉमनवेल्थ खेलों में स्वर्ण पदक जीतकर इसे उन्होंने नई ऊंचाइयों पर पहुंचा दिया।



इन सभी खिलाड़ियों के पहले जिस महिला खिलाड़ी ने देश का नाम सबसे ऊंचा किया था, उसका नाम पिलावुल्लाकांदी थेकेपरम्पिल ऊषा है। जिन्हें लोग पीटी ऊषा के नाम से जानते हैं। केरल की इस एथलीट को पयोली एक्सप्रेस भी कहा जाता है। मीडिया ने उन्हें भारतीय खेल की रानी की उपाधि से भी नवाजा है। फिलहाल वह केरल में ऊषा स्कूल ऑफ एथलेटिक्स चला रही है। केरल के पयोली गांव में १९६४ में जन्मी पीटी ऊषा को पहली बड़ी सफलता १९८२ के नवी दिल्ली एशियाड में मिली जब उन्हें १०० मीटर और २०० मीटर में रजत पदक मिला। एक वर्ष बाद कुवैत में ४०० मीटर की रेस जीत तक नया एशियाई रिकॉर्ड उन्होंने बनाया। उनका नाम उस बहुत हार बच्चे की जुबान पर आ गया जब १९८४ के लॉस एंजेलस ओलंपिक के ४०० मीटर के हॉर्डल्स फाइनल में एक सेंकेंड के सौंवें हिस्से के कारण वह काम्प्य पदक से चूक गयी। सियोल में १०वें एशियन गेम्स में पीटी ऊषा ने चार स्वर्ण और एक रजत पदक जीता। पीटी ऊषा ने १०१ इंटरनेशनल मेडल्स हासिल किये हैं। फिलहाल वह दक्षिण रेलवे में अधिकारी हैं। उन्हें पद्मश्री और अर्जुन अवार्ड से नवाजा गया है।

इन के अलावा भी टेनिस में सानिया मिर्जा, शतरंज में कोनेरू हंपी, लंबी कूद में अंजू बॉबी जॉर्ज, भारतीय लॉन में के मालेश्वरी जैसी खिलाड़ियों ने देश का माथा ऊंचा किया है। इन खिलाड़ियों ने यह साबित किया है कि महिलाएं केवल घर संभालने के लिए ही नहीं होती। मौका मिले तो देश और दुनिया में वह भी नाम कमा सकती हैं।





कैरियर |

# सॉफ्ट टॉय में कैरियर

आदित्य कुमार

वर्तमान समय में ऐसे कैरियर की काफी मांग है जिसके जरिये घर बैठे ही आय की जा सके। प्रशिक्षण लेकर अगर कमाई करने का दरवाजा खुल जाता है तो इससे बेहतर क्या हो सकता है। सॉफ्ट टॉय बनाकर उन्हें सप्लाई करना एक ऐसा ही कैरियर है।

इसकी खासियत है कि इसमें

विशेष शिक्षा की

जरूरत नहीं होती।

जरूरत होती है तो

प्रशिक्षण,

अभ्यास और

लगन की।

सॉफ्ट टॉय

की बढ़ती मांग ने इस क्षेत्र को नयी ऊंचाईयों पर पहुंचा दिया है। सॉफ्ट टॉय के बढ़ते बाजार के पीछे कुछ सामान्य कारण हैं। पिछले तीन से चार वर्षों में लोगों की खर्च करने की क्षमता बढ़ी है। आम खरीददारी के तरीकों में काफी बदलाव भी हुआ है। सॉफ्ट टॉय को बतौर उपहार देने का फैशन तेजी से बढ़ा है। विश्व भर के बच्चों में सॉफ्ट टॉय के कलेक्शन का चलन देखा जा रहा है। इसके अलावा बड़ी तादाद में व्यस्क भी इसे खरीदते हैं। तनाव दूर करने के लिए भी इसे काफी कागर माना जाता है।

हालांकि कोई भी काम करने से पहले इसके संबंध में जान लेना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए प्रशिक्षण आवश्यक है, क्योंकि बगैर सही प्रशिक्षण के उत्पाद में फिनिशिंग नहीं आ पाती। प्रतियोगिता के इस बाजार में अपने उत्पाद को विक्रय योग्य बनाने के लिए उसका दूसरों से बेहतर होना व बाजार में अन्य स्थानों से आने वाले सॉफ्ट टॉय की फिनिशिंग से किसी भी मायने में कम न होना, जरूरी होता है। यदि आपका उत्पाद सही नहीं होगा तो आपसे कोई भी उत्पाद नहीं खरीदेगा।

प्रशिक्षण के लिए निम्नलिखित पतों पर संपर्क किया जा सकता है :

कोलकाता में

-देवयानी क्रिएशंस, २९ नरेन सरकार रोड, शखेर बाजार

के निकट, बेहाला,  
कोलकाता

- कलाकृति, ८५/१/१एफ,  
इब्राहिमपुर रोड, कोलकाता
- क्रापट सेंटर, ४५, रानी  
शकरी लेन, कोलकाता
- आइटीएमटी, डीएन-३,  
सेक्टर फाइव, सॉल्टलेक  
सिटी, कोलकाता

#### पटना में

- रीहैबिलिटेशन एंड  
वेलफयर सोसाइटी, अमर  
आजाद बिल्डिंग, फस्ट  
फ्लोर, रुम नंबर-२०३,  
चिरैयाताडुगुल, कंकरबाग  
रोड, पटना
- सॉफ्टलैब सॉल्यूशंस, एग्जिभिशन रोड, पटना

#### बनारस में

- डी फाउंडेशन, तिब्बत मठ, सारनाथ, वाराणसी, उत्तर प्रदेश
- इनके अलावा आप अपने शहर में प्रशिक्षण केंद्र का पता वेबसाइट के जरिये लगा सकते हैं। तकरीबन सभी प्रशिक्षण संस्थानों में प्रशिक्षण की अवधि तीन से छह महीने की होती है। इसके तहत आपको सॉफ्ट टॉय बनाने का प्रशिक्षण तो मिलेगा ही साथ ही अपना व्यवसाय शुरू करने के



लिए जरूरी टिप्स भी दिये जायेंगे। लिहाजा बग्स बनी, टेडी बियर, बिल्ली, डोरेमॉन आदि बनाकर आप भी घर बैठे ही व्यवसाय की दुनिया में कदम रख सकती हैं। प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद कच्चा माल हासिल करने व इन्हें बनाकर बेचने के लिए प्रशिक्षण केंद्र व स्वयंसेवी संस्थाओं से संपर्क किया जा सकता है। उत्पाद को बेचने के लिए शॉपिंग मॉल, स्थानीय दुकानों में भी संपर्क किया

जा सकता है। करीब ३५ सेंटीमीटर के टेडी बियर को बनाने में २५० रुपये खर्च होंगे उसे आसानी से ३५०-४५० रुपये तक में बेचा जा सकता है। बाजार की मांग को ध्यान में रख कर खिलौने बनाने पड़ते हैं। विदेशी सॉफ्ट टॉय का मुकाबला करने के लिए गुणवत्ता का ध्यान हमेशा ही रखना पड़ेगा।

तो फिर देर किस बात की है। यदि थोड़ी सी मेहनत से ही आत्मनिर्भर बनने का मौका मिलता है तो उसे गंवाना समझदारी नहीं। उचित प्रशिक्षण लेकर आप भी कूद पड़िये व्यवसाय की दुनिया में।





आपका स्वास्थ्य ।



# बच्चों में खानपान की समस्या

बच्चों में खानपान या फिर उन्हें खिलाने की समस्या के कई प्रकार हैं। इन समस्याओं से पोषण, व्यक्तित्व, व्यवहार और विकास सभी कुछ प्रभावित होता है। कुछ बच्चे केवल पानी पीते हैं, खाने के समय वह अपना मुँह नहीं खोलना चाहते। जैसे ही चम्मच उनके सामने लाया जायेगा वह अपना मुँह घुमा लेंगे। जहां कुछ बच्चे चिल्लायेंगे, रोयेंगे और कुछ खाना ही थूक देंगे। उनका व्यवहार भी अलग-अलग दिखाई देता है।



डॉ रघुराम मल्लइया  
सीनियर कैसलेट, नियोनैटोलॉजी  
फोर्म्स ला केम

पीता है।

- क्या आपके बच्चे को कोई खास खाना पसंद है? अपनी फूड डायरी रखें और उन देखें और पता लगाने की कोशिश करें कि क्या आपका बच्चा कोई खास खाना या उसका प्रकार (यानी डेयरी उत्पाद या फल) ही खाता है,

**खानपान की समस्या का पता कैसे चले?**

यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे को खानपान की समस्या है, तो निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखें और उन्हें नोट कर लें ताकि अपनी चिंता अपने डॉक्टर या थेरेपी टीम को बता सकें:

- आपका बच्चा किस प्रकार का खाना खाता है? एक फूड डायरी रखें और उन सभी खानों या पीने की चीजों का रिकॉर्ड रखें जो आपका बच्चा एक हफ्ते में खाता-

फिर चटपटा, तैतीय खाना ही पसंद है।

- आपके परिवार के खाने के साथ आपके बच्चे का खाना कितना मिलता-जुलता है?

- आपका बच्चा कितना खाता है?

- आपका बच्चा कितना पानी या अन्य कुछ पीता है?

कुछ बच्चे जहां चुन कर खाते (पिकी इट्स) हैं वहीं कुछ को खानपान में ही समस्या (प्रॉबलम फीड्स) है।

**पिकी इट्स**

आपको यह पता लगाना होगा कि आपका बच्चा चुनकर खाता है या नहीं। निम्नलिखित प्वाइंट से आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी।

- ३० पृथक खाद्य पदार्थ से वह कम खायेगा

- प्रत्येक फूड टेक्सचर से वह एक या अधिक प्रकार का खाना खायेगा

- उसका एक प्रिय खाद्य होगा जिसे वह लगातार खायेगा, उसके बाद उसे शायद फिर वह अच्छा नहीं लगेगा। हालांकि दो हफ्ते बाद वह फिर से वह खाना शुरू कर देगा।

- अपने प्लेट पर वह नये खाद्य स्वीकार करेगा और खुद ही उन्हें छुएगा

और खाने की कोशिश करेगा

- कम से कम १० बार सामने रखने के बाद वह नया खाना खायेगा ।  
ज्यादातर पिकी इटर्स स्वस्थ वजन और विकास को बरकरार रखने के लिए पर्याप्त कैलोरी ले लेते हैं । बगैर किसी खास परेशानी के ऐसे बच्चों को संभाला जा सकता है ।

### प्रॉब्लम फ़िडर्स

- ऐसे बच्चे आमतौर पर २० से कम प्रकार के खाने खाते हैं
- उनके खाने का प्रकार लगातार कम होते जाता है । पांच से १० प्रकार के खाने तक सीमित होने के बाद ही वह खाते हैं ।
- कुछ विशेष प्रकार के टेक्सचर्स के भोजन को वह पूरी तरह दुकरा देते हैं ।
- एक ही प्रकार का खाना वह बार-बार खायेंगे लेकिन फिर वह उस खाने से आजिज आ जायेंगे और वह खाना फिर नहीं खायेंगे ।
- अपने प्लेट पर वह नया खाना स्वीकार नहीं करेंगे और वह नये खाने को छूना या टेस्ट करना भी पसंद नहीं करेंगे ।
- १० से अधिक नया खाना देने के बाद भी उसे चखने को वह तैयार नहीं होगा ।
- जिद्दी और खाने में एकरसता उसके लक्षण होंगे ।
- कुछ विशेष प्रकार के खाने के लिए वह बिल्कुल तैयार नहीं होंगे ।

### बच्चे की खानपान की आदतों को सुधारने के तरीके :

- अपने परिवार के लिए रोजाना का टाइम टेबल बनायें
- खाने और नाश्ते के लिए समय तय करें

- तय समय के बीच में खाने की इजाजत न दें

- खाने और नाश्ते के बीच में तरल पदार्थ में केवल पानी पीने की इजाजत दें
- खाने और नाश्ते के दौरान जूस और दूध ही तरल पदार्थ के तौर पर पीने दें
- कुछ भी पीने की इजाजत तभी दें जब बच्चा खाना शुरू कर चुका हो
- खाने के संबंध में पहले से ही योजना बना लें
- पहले तय कर लें कि खाने और नाश्ते का समय कितना हो (आमतौर पर खाने के लिए ३० मिनट और नाश्ते के लिए १५-२० मिनट का वक्त सही होता है, यह बच्चे की उम्र और उसकी सक्षमता पर भी निर्भर करता है)
- नया खाना नियमित रूप से परोसें (एक बच्चे को १०-२० बार नया खाना देने पर ही वह उसे खाना शुरू करेगा)
- खाने को बच्चे की उम्र के मुताबिक टुकड़ों में ही दें
- जब बच्चा बैठा हो तभी टेबल पर खाना और नाश्ता दें
- विभिन्न प्रकार के खाने खुद खाकर बच्चे के लिए आदर्श बनें
- उम्र के मुताबिक छोटी-मोटी आदतों को अनदेखा करें, जैसे खाने को कभी जर्मीन पर फेंकना, उसे पिराना, बर्टन बजाना आदि
- खाने के समय को हमेशा सकारात्मक बनायें । यह काफी महत्वपूर्ण है। खाने के लिए रिश्वत देने, चिल्लाने या धमकी देने से बच्चा कम खायेगा और समस्या और बढ़ेंगी
- खुद से ही खाना खाने की आदत डालें, भले ही बड़े द्वारा खाना खिलाने से गदगी कम होगी और समय कम लगेगा ।

बच्चों में रिगजिस्ट्रेशन यानी उल्टी एक आम समस्या है । इससे बच्चे में वजन की कमी की देखी जाती है । बच्चे का विकास भी इससे बाधित होता है । इस समस्या को काबू करने के लिए बाजार में कई उत्पाद उपलब्ध हैं । इन्हें फीड थिकनर कहा जाता है ।

राजा बेटे को खिलाना अब हुआ आसान

अपने डॉक्टर की सलाह लें

**Magnate® Kid**

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



स्टार जोड़ियां।



# चमकते सितारों की जोड़ियां

विवाह एक बेहद पवित्र रिश्ता होता है। शादी के बंधन में जब द्वी पुरुष बंधते हैं तो इसमें उनके साथ उनका परिवार, दोस्त, रिश्तेदार सभी शामिल होते हैं। हालांकि कुछ जोड़ियां ऐसी हैं जिनकी शादी में मानों पूरा देश या समाज ही जुड़ जाता है। उनकी शादी देश की एक बड़ी घटना हो जाती है। पेश है ऐसी ही शादीशुदा जोड़ियों पर एक नजर ...

## शर्मिला-मंसूर अली खान पटौदी :

स्टार जोड़ियों की जहां बात होती है वहां सबसे पहले शर्मिला और मंसूर पटौदी की शादी का जिक्र होना बेहद जरूरी है। दोनों ही अपने-अपने क्षेत्र में चमकते सितारे। शर्मिला जहां कविगुरु रवींद्रनाथ टैगोर के परिवार से जुड़ी थी वर्ष मंसूर अली खान पटौदी शाही नवाब परिवार से थे और क्रिकेट के स्टार भी। एक कट्टू बंगाली हिंदू परिवार से तो एक तुर्की वंशज के मुस्लिम। दोनों के गठबंधन का गवाह पूरा देश ही बन गया था। कहा जाता है कि शर्मिला और मंसूर (याइगर) कॉमन दोस्तों के जरिये मिले। जल्द ही दोनों में गाढ़ी दोस्ती ही गयी। चार वर्षों तक दोनों का प्यार चला। उसके बाद दोनों ने शादी कर ली। उस वक्त क्रिकेटरों को भगवान का

दर्जा नहीं मिला था लेकिन फिल्मी कलाकारों का क्रेज तब भी वही था। शर्मिला का दिल जीतने के लिए टाइगर ने उन्हें फ्रिज उपहार में दिया लेकिन वह प्रभावित नहीं हुई हालांकि बतौर उपहार गुलाब ने काम कर दिया। दोनों के परिवार इस शादी के खिलाफ थे। शादी के लिए शर्मिला ने इस्लाम धर्म अपना लिया। उन्होंने आएशा सुलताना नाम धारण किया और वैवाहिक जीवन के लिए फिल्मी कैरियर को छोड़ दिया। उनकी शादी २७ दिसंबर १९६९ को हुई। इसमें केवल करीबी दोस्त और पारिवारिक सदस्य ही शामिल थे। दोनों की तीन संतान हैं। सैफ अली खान व सोहा अली खान फिल्म स्टार्स हैं। जबकि सबा अली खान ज्वेलरी डिजाइनर।



### एश्वर्या-अभिषेक बच्चन :

जिस बॉलीवुड शादी ने हालिया वर्षों में सर्वाधिक नाम कमाया है वह निःसंदेह एश्वर्या राय और अभिषेक बच्चन की शादी ही है। दोनों ही बॉलीवुड के सुपरस्टार। ऊपर से अभिषेक सदी के महानायक अमिताभ बच्चन के बेटे। २० अप्रैल २००७ को उनकी शादी हुई। देश की पूरी मीडिया का ध्यान ही इस ओर था। टीवी पर अन्य कोई खबर गौण हो गयी थी। शादी बच्चन आवास, प्रतीक्षा में हुई। शादी की पल-पल की खबर देने के लिए देश की मीडिया की आपस में होड़ लग गयी थी। यह और बात है कि शादी को निजी मामला बताते हुए इसमें केवल करीबी दोस्त व रिश्तेदारों को ही शामिल किया गया था। हालत तो यह थी कि शादी में शरीक कुछ लोगों ने जो मोबाइल पर तस्वीरें ली थी उन्हें ही टीवी पर दिखाया जा रहा था। अभिषेक और एश्वर्या की मुलाकात १९९७ में हुई थी। हालांकि उसके पहले एश्वर्या का नाम कुछ अन्य हीरो के साथ जुड़ा था। अभिषेक बच्चन का नाम भी कुछ हिरोइनों के साथ जोड़ा जाता था। एश्वर्या ने पूर्व में दक्षिण की फिल्मों में काम किया था। उसके पहले मिस वर्ल्ड खिताब जीतने के बाद वह सुर्खियों में आई थी। शादी के बाद भी एश्वर्या ने फिल्मों में काम करना जारी रखा और कई हिट फिल्में भी दी। २१ जून २०११ को अमिताभ बच्चन ने अपने ब्लॉग में घोषणा की कि वह दादा बनने वाले हैं। एश्वर्या और अभिषेक की संतान का जन्म नवंबर में होगा।

### टीना-अनिल अंबानी :

ऐसा किससे कहनियों में पढ़ा जाता था कि शादी के बाद कोई लड़की दुनिया के सर्वाधिक अमीर परिवार में चली गयी। टीना मुनीम के साथ कुछ ऐसा ही हुआ। उन्होंने देश के सर्वाधिक अमीर व्यक्तियों में से एक

अनिल अंबानी के साथ शादी की। इसके पहले सत्तर व अस्सी के दशक में टीना फिल्मों में काम करती थीं। इनके किस्से के बारे में बताया जाये तो जहां टीना ग्लैमरस बॉलीवुड स्टार थी वहीं अनिल देश के सर्वाधिक अमीर व्यक्ति, धीरुभाई अंबानी के बेटे। बताया जाता है कि अनिल अंबानी फिल्म कर्ज देखने के बाद टीना मुनीम के प्यार में डूब गये। उन्होंने यह फिल्म १८ बार देखी। १९९१ के जनवरी महीने में दोनों की शादी हुई। मेहमानों की सूची इतनी लंबी थी कि शादी हॉल या होटल में नहीं बल्कि मुंबई के कोऑपरेज ग्राउंड में हुई। आमतौर पर यह एक फुटबॉल मैदान है। मैदान को महल की तरह सजाया गया। करीब दो हजार लोगों ने विवाह के समारोह में हिस्सा लिया। अगले दिन रिसेप्शन का आयोजन हुआ जिसमें करीब २२ हजार लोग शरीक हुए। शादी के बाद टीना ने फिल्मों में काम नहीं किया।

### लारा-महेश भूपति :

खेल और फिल्म जगत के मिलन की शादी की बात की जाये तो एक और शादी का जिक्र करना जरूरी है। लारा दत्ता और महेश भूपति। एक बॉलीवुड की हिरोइन एक टेनिस के सितारे। लारा दत्ता पूर्व मिस यूनिवर्स रह चुकी हैं। एक टेनिस टूर्नामेंट के दौरान महेश और लारा की मुलाकात हुई थी। दोनों में पहले दोस्ती और फिर प्यार हो गया। १६ फरवरी २०११ को दोनों की मुंबई में सिविल शादी और २० फरवरी को गोवा में ईसाई विधि से शादी हुई। कंडोलिम बीच पर स्थित पांच सितारा होटल के परिसर में शादी हुई। मीडिया को इसमें शरीक नहीं किया गया। इसमें रितेश देशमुख, रवीना टंडन, दिया मिर्जा, प्रियंका चोपड़ा, सेलिना जेटली और बोमन इरानी जैसी फिल्मी हस्तियां शरीक हुई। करीब २०० लोगों को आमंत्रित किया गया। खेल जगत से रोहन बोपन्ना और लिएंडर पेस शामिल हुए।



# मेरी सुहागरात

## बदले पति

रिश्ता देख कर बड़े धूमधाम से मेरी शादी हुई थी। शादी के बाद मैं बनारस आ गयी। रिवाज के मुताबिक हमारे यहां पति-पत्नी शादी के बाद एक दिन अलग रहते हैं। मेरी सहेलियों ने मुझे सुहागरात के संबंध में थोड़ा बहुत बताया था। मेरी भाभी ने केवल इतना कहा था कि अपने व्यवहार से सबका दिल जीत लेना। आखिर मैं वह घड़ी आ गयी जिसका मुझे डा था। मेरी ननदों ने मुझे मेरे पति के बेडरूम में पहुंचाया। धड़कते दिल के साथ घूंघट निकाले मैं उनका इंतजार कर रही थी। आखिर मैं वह अंदर आये। लेकिन पलांग पर न बैठ कर सोफे के करीब खड़े होकर कुछ ढूँढ़े लगे। मैं घूंघट निकाले ही उनके करीब गयी और उनके पैर छुए। वह घबराकर पांछे हो गये और भाग गये। मैंने घूंघट हटा कर देखा तो वह घर के पुराने नौकर थे। बाद मैं पता चला कि वह कुछ ढूँढ़े आये थे। इस बात का पता सबको चल गया। आज भी उस बात को याद करके हम हंसते हैं।

**वाणी पांडे**

बनारस

## जीवन भर याद रहेगी

मेरी शादी जब हुई तो मेरे पिता काफी बीमार थे। रिश्ता पहले ही तय हो जाने के कारण शादी की तिथि नहीं बदली गयी थी। मेरे घरवालों ने किसी तरह शादी की रस्मों में हिस्सा लिया। शादी के बाद सुहागरात के दिन रूम में बैठी मैं रो रही थी। तभी मेरे पति मेरे कर्मरे में आये। उन्होंने मेरे रोने का कारण पूछा। मैंने उन्हें पिता की तबीयत के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि चिंता मत करो। मैं भी अब तुम्हारे पिता का बेटा हूँ। हमलोग कल ही तुम्हारे घर चलेंगे। अगले दिन सुबह मुझे वह लेकर मेरे घर गये। अस्पताल में भी काफी भागदौड़ की। कुछ दिनों बाद पिता जी ठीक हो गये। मेरे पति का कद मेरे मायके में इसके बाद काफी बढ़ गया। हमारी शादी को आज १५ वर्ष बीत गये हैं लेकिन आज भी सुहागरात के दिन उनका वह व्यवहार मुझे याद है।

**प्रीति सिंह**

आजमगढ़

मेरी शादी कुछ कम उम्र में ही हुई थी। शादी से पहले मुझे मेरी सहेलियों ने बताया था कि पतिदेव सुहागरात के दिन तोहफा जरूर देते हैं। वह बेहद कीमती होता है। हालांकि शादी के बक्स मेरे ससुरालवालों की आर्थिक स्थिति कुछ ठीक नहीं थी। हाल ही में मेरी ननद की भी शादी हुई थी। सुहागरात के दिन मेरे पति मेरे पास पहुंचे और कहा कि मुझे देने के लिए उनके पास कोई तोहफा नहीं है। हां एक तोहफा जरूर है जो वह देना चाहेंगे। वह तोहफा एक वादा है कि वह हमेशा मुझे प्यार करेंगे और मुझे जीवन की सभी खुशियां देंगे। पता नहीं क्यों मुझे उनकी बातें बहुत प्यारी लगी। जल्द ही परिवार की स्थिति ठीक हो गयी। पतिदेव का व्यवसाय चल निकला। शादी के तीस वर्ष बाद भी उन्हें अपनी कही हुई बात याद है। मुझे इस दौरान कभी कोई कमी नहीं होने दी। कई तोहफे मुझे दिये। हालांकि सुहागरात का वह तोहफा मुझे सबसे अधिक प्रिय है।

**अनु तिवारी**

पट्टना

## टीवी पर सुहागरात

मेरे पति टीवी रिपोर्टर हैं। मैंने सुना था कि शादी के लिए उन्हें छुट्टी के लिए दिक्कत हो रही थी। खैर शादी तो हो गयी। सुहागरात के बारे में मैंने काफी कुछ सुन रखा था। मैं संशक्ति होकर उसका इंतजार कर रही थी। रात को मुझे उनके कर्मरे मैं ले जाया गया। थोड़ी देर बाद वह आ गये। आकर उन्होंने बात करना अभी शुरू ही किया था कि फोन की घटी बज गयी। उनके कार्यालय से फोन था। कोई बड़ी इमारत हमारे घर के करीब ही गिर गयी थी और कई लोग उसमें दब गये थे। उन्हें वह खबर करने के लिए कहा गया। उन्हें तुरंत पहुंचना था। उन्होंने मुझसे माफी मांगी और चले गये। मुझे बहुत गुस्सा आया। करीब आधे घंटे बाद मेरी ननद दौड़ती हुई आई और उसने मुझे टीवी खोलने के लिए कहा। टीवी पर मेरे पति उस खबर की रिपोर्टिंग कर रहे थे। अपने पति को टीवी पर देख कर मुझे काफी अच्छा लगा। मैंने अपने मायके भी फोन करके उन्हें भी टीवी देखने के लिए कहा। देर रात वह घर आये। हमारी सुहागरात तो नहीं मरी लेकिन पति को टीवी पर देखने और दिखाने का आनंद कुछ और ही था।

यदि आप भी हमारे साथ ऐसे ही दिलचस्प अनुभव बांटना चाहती हैं तो हमें लिख भेजें।

हमारा पता है - **संपादक, सुविधा, द्वारा: एसकैग फार्मा प्रा.लि.,**  
पी-१९२ लेक टाउन, द्वितीय तल, बी-ब्लॉक, कोलकाता- ७०० ०८९  
ई-मेल : eskagsuvida@gmail.com



दुनिया |

# विश्व दर्शन



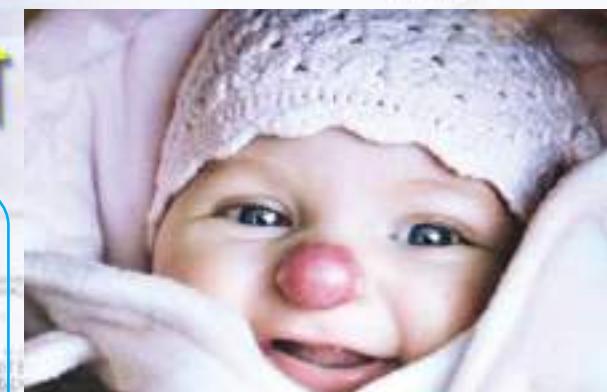
## शादी के लिए चुराया खाना

कोई अपनी ही शादी के रिसेप्शन के लिए खाना चुराये तो उसे आप क्या कहेंगे ? जी हाँ, पैसिलवेनिया में ऐसा ही वाकया देखने को मिला । यहाँ आर्थर फिलिप्स और ब्रिटनी लर्च खाना चुराते हुए पकड़े गये । दोनों सुपर मार्केट से खाना चुराते हुए पकड़े गये । पूछने पर बताया गया कि दोनों अपनी शादी के रिसेप्शन के लिए खाना चुरा रहे थे । दोनों ने एक हजार डॉलर का खाना चुराया था । सीसीटीवी फुटेज से उनकी इस करतूत के बारे में पता चला । दोनों को गिरफ्तार कर लिया गया ।



## गायब हो गये शब्द

शब्दकोश में हर वर्ष नये शब्द जुड़ रहे हैं और कुछ शब्द गायब हो जा रहे हैं । कॉलिन्स डिक्शनरी से एयरोड्रम, कारोबैंक, विटॉल जैसे शब्द गायब हो गये हैं । दरअसल इन शब्दों का इस्तेमाल करना लोग छोड़ चुके हैं । विशेषज्ञों ने ऐसे शब्दों की एक सूची तैयार की है । विटॉल शब्द का अर्थ होता है, एक ऐसा व्यक्ति जो पत्नी की बेवफाई सहन नहीं कर पाता । १९४० के बाद से इस शब्द का इस्तेमाल नहीं हो रहा ।

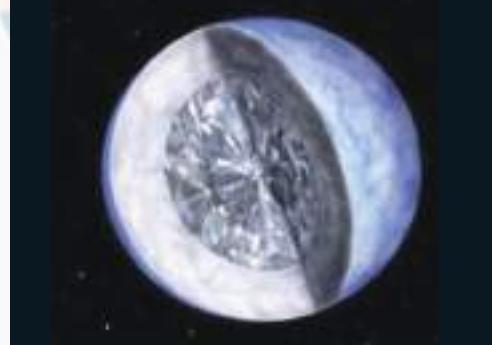


## बचा ली नाक

स्लाव, बर्कशायर की रहने वाली एक बच्ची, कोनी लॉयड को तीन वर्षों तक अपनी नाक के कारण ताने सुनने पड़ते थे । जब वह पैदा हुई थी तो उसकी नाक पर एक निशान था, जो धीरे-धीरे बढ़ा होता गया और एक जोकर की नाक की तरह दिखने लगा । डॉक्टरों ने छह महीने तक उसकी नाक का निरीक्षण किया और फिर ऑपरेशन किया । कोनी अब पूरी तरह ठीक है ।

## हीरों से बना ग्रह

वैज्ञानिकों ने एक ऐसे ग्रह को खोज निकालने का दावा किया है जो पूरी तरह हीरों से बना है । मैंचेस्टर यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों का कहना है कि उन्होंने एक ऐसे ग्रह को मिलकी वे में खोजा है जो कभी तारा रहा होगा । यह ग्रह एक छोटे तारे पल्सर की परिक्रमा कर रहा है । इस तारे का व्यास दस मील या एक छोटे शहर जितना है । अपनी धूरी पर यह एक मिनट में दस हजार बार चक्र लगाता है । शोधकर्ता दल के सदस्य डॉ माइकल कीथ का मानना है कि इसका घनत्व काफी अधिक होगा और यह हीरो से बना होना चाहिए ।



## १८ बच्चों की मां चाहती है और बच्चे

अमेरिका के टेनेसी स्टेट के लेक सिटी की रहने वाली ४४ वर्षीय कैली बेट्स १८ बच्चों की मां हैं । इनमें से कोई भी बच्चा जुड़वा नहीं है । व्यस्क होने के बाद इनका अधिकांश जीवन गर्भावस्था में ही गुजरा है । इनके बच्चों की उम्र २२ वर्ष से लेकर ग्यारह महीने तक की है । कैली और उनके पति रूढ़िवादी इसाई हैं और गर्भ निरोधक को सही नहीं मानते । कैली चाहती है कि उनके और दो बच्चे हो जायें ।

# राशिफल

अक्तूबर से दिसंबर, २०११

पंडित सुशील पुरोहित



**मेष:** अक्तूबर से दिसंबर तक की तिमाही में छोटी यात्राएं लाभादायक होंगी। क्रृष्ण प्राप्ति से धन संबंधी योजनाएं पूरी होंगी। कुछ योजनाओं में घाटा भी सहना पड़ सकता है। मोटे तौर पर आय में विस्तार होगा। आलस्य का भाव कामकाज पर असर डाल सकता है। कुछ योजनाओं में घाटा हो सकता है। उच्चाधिकारी सहयोग में कमी कर सकते हैं। वर्ष के अंत में भागदौङ हो सकती है। नये मित्र बनेंगे। जीवनसाथी का व्यवहार कठोर हो सकता है।



**वृष:** इस तिमाही में नौकरी के परिवर्तन का ख्याल त्याग दें। शत्रु परेशानी बढ़ा सकते हैं। शुरुआती समय में अनचाहे क्षेत्रों से लाभ हो सकता है। स्वास्थ्य आपके अनुकूल होगा। संतान हड्डी हो सकती है। मध्य में चिड़चिड़ापन आ सकता है। दांपत्य जीवन में परेशानी आ सकती है। प्रेम विषयों में सक्रियता बढ़ेगी। नया मकान खरीद या बना सकते हैं। बड़े निर्णय वर्ष के अंत तक स्थिरित रखें।



**मिथुन:** तिमाही के अंत तक नये कार्यक्षेत्र बन सकते हैं। आर्थिक लाभ बाधित होकर प्राप्त होंगे। योग्यता के अनुरूप पदोन्नति संभव है। जोखिम लेकर कार्य करने से बचें। जीवनसाथी का स्वास्थ्य चिंता का विषय बन सकता है। प्रेम प्रसंग में विरोधियों के कारण बाधा आ सकती है। दांपत्य जीवन में उत्तर-चढ़ाव आ सकता है। अपने खर्च पर नियंत्रण रखें। संतान की जिद का सामना करना पड़ सकता है।



**कर्क:** आर्थिक क्षेत्र में लाभ होगा। यात्रा अधिक हो सकती है। जोखिम लेने से आप हिचकिचा सकते हैं। साहस बनाये रखें। आत्मविश्वास का भाव कम रहेगा। भावुक चरित्र होने के कारण आप जल्दी परेशान हो जाते हैं। क्रोध करने से बचें। मानसिक चिंताएं बढ़ सकती हैं। स्वयं को आशावादी बनायें रखें। प्रेम संबंध में व्यय बढ़ेगा। परिवार के लिए नया बाहन या मकान ले सकते हैं।



**सिंह:** आर्थिक स्थिति में नियमित सुधार होगा। कठोर न बनें। जोखिम वाला कार्य करने से घाटा हो सकता है। नौकरी बदलने का प्रयास किया जा सकता है। स्वास्थ्य आपके अनुकूल होगा। जीवनसाथी का स्वास्थ्य चिंता का कारण बन सकता है। प्रेम संबंधों में मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। परिवार में कोई शुभ उत्सव हो सकता है। जीवनसाथी के साथ आप धूमने जा सकते हैं।



**कन्या:** यात्रा की अधिकता खर्च को बढ़ा सकती है। सकारात्मकता बनी रहेगी जिसके कारण योजनाओं के सफल होने का योग है। बड़ी योजनाओं पर निर्णय लेने से फहले दूरदर्शिता से काम लें। मित्रों पर अधिक विश्वास करने से बचें। अधिक जोखिम लेने से शारीरिक कष्ट बढ़ सकता है। मित्रों के साथ यात्रा का योग है। वाणी में मधुरता बनाये रखें।



**तुला :** विदेश यात्रा का योग है। छोटी यात्राओं से भी लाभ प्राप्ति का योग है। अपने संचय को लाभ की योजनाओं में लगायें। परिवार में कलह का योग है। जिससे आपका स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। दांपत्य जीवन में शीघ्र निर्णय लेने से बचें। वर्ष के अंत तक मातृ सुख में बढ़ोत्तरी होगी। पिता का सहयोग बना रहेगा।



**वृश्चिक :** आत्मविश्वास की कमी के कारण आर्थिक स्थिति प्रभावित हो सकती है। नेतृत्व देते समय कठोरता से काम न लें। खर्च पर नियंत्रण रखना उचित होगा। दांपत्य जीवन में कष्ट हो सकता है। वाद-विवाद से बचें। मित्रों के समय बितायेंगे। परिवार में समाझोह या उत्सव का माहौल होने के कारण हर्ष का माहौल बनेगा।



**धनु:** आर्थिक क्षेत्र में हानि हो सकती है। दिया गया धन रुक सकता है। विपरीत लिंग के कारण सम्मान में कमी का सामना करना पड़ सकता है। पानी से होने वाली बीमारी से खुद को बचा कर रखें। साथी के संबंध अधिक मधुर नहीं रहेंगे। मित्रों का सहयोग मिलेगा। जीवन साथी से सलाह करके आगे बढ़ने से लाभ मिलेगा। विवाद से बचें।



**मकर:** बजट से अधिक व्यय होने का योग बन रहा है। वर्ष के अंत तक मेहनत का फल आपको मिलेगा। नौकरी में तरकी का मौका है। व्यवसायिक तनाव कम होने के कारण राहत की सांस लेंगे। विपरीत लिंग में आपकी लोकप्रियता बढ़ेगी। दांपत्य विवाद सुलझाने में सफल होंगे। छोटे भाई-बहनों पर अधिक व्यय हो सकता है।

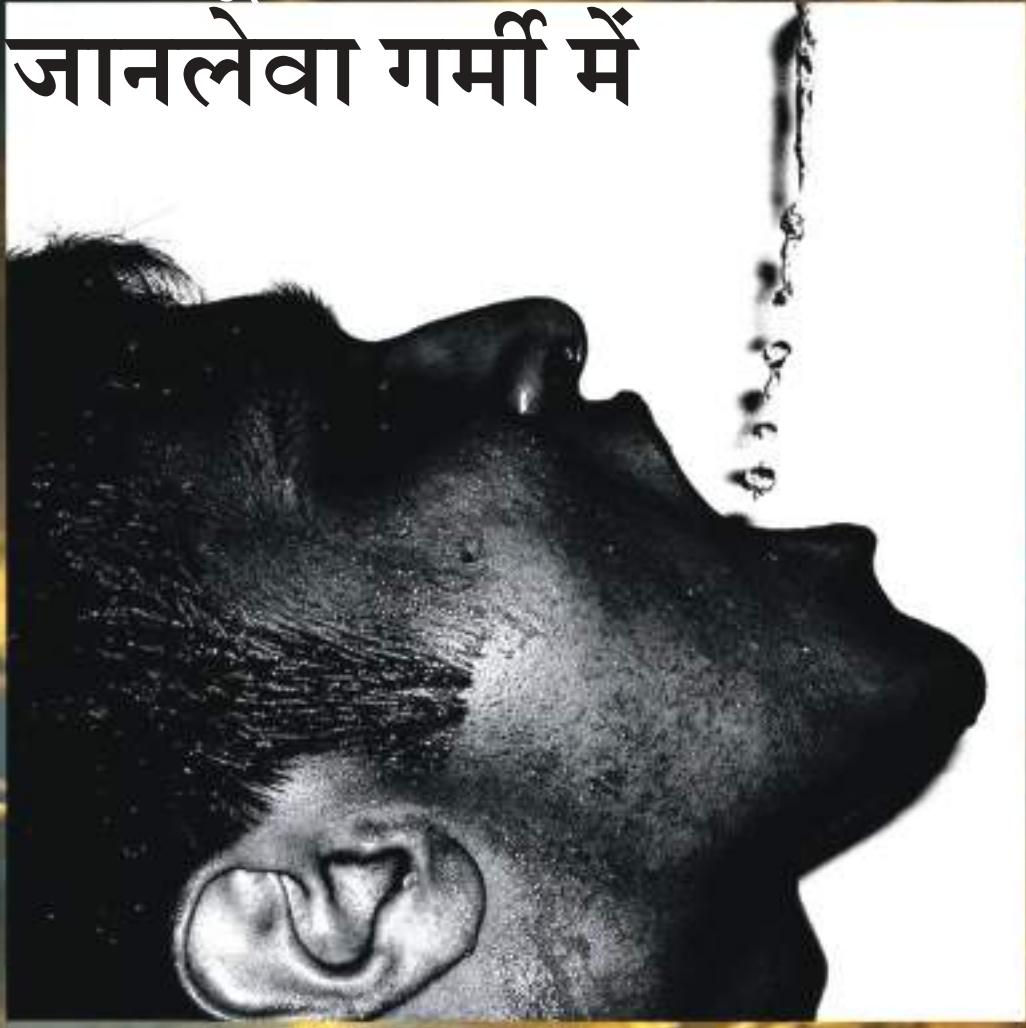


**कुम्भ:** आर्थिक स्थिति में उत्तर-चढ़ाव की स्थिति बनी रहेगी। मेहनत के अनुसार लाभ कम मिलेगा। हालांकि थोड़े समय बाद उपयुक्त लाभ मिलेगा। वर्ष के अंत में जीवनसाथी को सिरदर्द की समस्या हो सकती है। प्रेम संबंधों में धोखा मिलने का योग है। सावधानी बनाये रखें। दांपत्य सुख वर्ष के अंत तक सामान्य हो जायेगा। धैर्य बनाये रखें।



**मीन:** विदेशी योजनाओं से लाभ मिल सकता है। दिया गया धन मिलने में परेशानी हो सकती है। आत्मविश्वास कमजोर रहेगा। मनोबल की कमी व्यवसायिक कार्यों को बाधित कर सकती है। इस तिमाही में अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान रखें। इस दौरान मित्रों के साथ कटु संबंध बन सकते हैं। वर्ष के अंत तक दांपत्य व परिवारिक सुख मिलेगा।

# 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