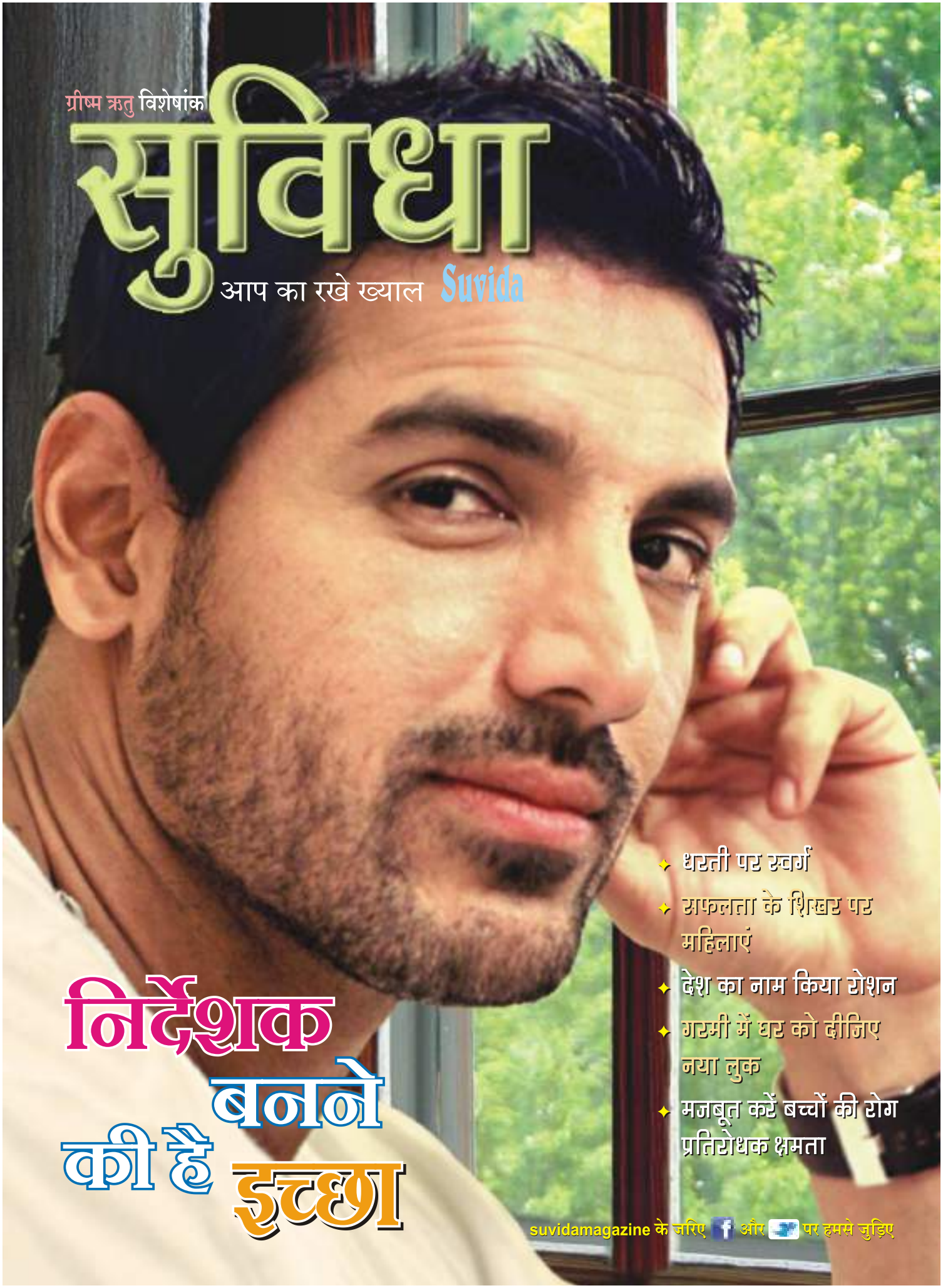


ग्रीष्म ऋतु विशेषांक

सुविधा

आप का रखे ख्याल Suvida

निर्देशक बनने की है इच्छा

- धरती पर स्वर्ग
- सफलता के शिखर पर महिलाएं
- देश का नाम किया रोशन
- गरमी में घर को दीजिए नया लुक
- मजबूत करें बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता

suvidamagazine के जरिए और पर हमसे जुड़िए

प्यार
की राह में चिंता क्यों?

(भीतर के कवर पर देखें उत्तर)

सुविधा
आप का रखे ख्याल

ग्रीष्म ऋतु विशेषांक
अप्रैल-जून 2012
वर्ष-II, अंक-I

प्रकाशक व कार्यकारी संपादक
सुनील कुमार अग्रवाल

संपादक
आनंद कुमार सिंह

प्रमुख परामर्शदाता
प्रसेनजीत दत्ता गुप्ता

सहायक संपादक
सुषमा सिंह

पृष्ठ सज्जा
सुप्रकाश दास
संजय राय

रचनात्मक सलाहकार
मेडिस्पेक्ट्रम

चित्रकार
गौतम पाल

पत्रव्यवहार का पता
एसकैग फार्मा प्रा.लि.
पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल,
बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089

इ-मेल
eskagsuvida@gmail.com

मुद्रक
सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि.
13 व 13/1अ, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट,
कोलकाता-700 072

मूल्य ₹ 5

विशेषांक मुफ्त संख्या
असार्वजनिक वितरण के लिए

(मुख्य पृष्ठ तस्वीर विजय बागुई)

संपादकीय	4
आपके पत्र एवं क्या आप जानते हैं	5
गरमी के रंग निराले धूप और पसीने के बीच आम मतवाले	6
पर्यटन-धरती पर स्वर्ग	10
सफलता के शिखर पर महिलाएं	12
नारी की आजादी का प्रतीक गर्भनिरोधक	14
हंसी के हंगामे	16
फिल्मी गपशप	17
गरमी में घर को दीजिए नया लुक	18
कहानी-परिवर्तन	20
आमने सामने-निर्देशक बनने की है इच्छा	22
पब्लिक रिलेशंस में हैं बेहतरीन संभावनाएं	24
आय का मौका	26
खेल समाचार	27
पकवान	28
देश का नाम किया रोशन	30
बेहतर वैवाहिक जीवन के 10 टिप्स	32
गरमी में करें सौंदर्य की देखभाल	33
फैशन ट्रेंड्स	34
मजबूत करें बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता	36
मेरा पहला प्यार	38
छोटा पर्दा	39
कानूनी सलाह	40
विश्व दर्शन	41
राशिफल	42

संपादकीय

आपके हाथों में सुविधा का नया अंक है। चिलचिलाती धूप और बहते पसीने के बीच गरमी का मौसम आ गया है। इधर देश ने खेल जगत में काफी प्रगति कर ली है। मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर ने महाशतक लगा लिया है। यानी सेंचुरी की सेंचुरी। यह कारनामा फिर से दोहराये जाने की उम्मीद विशेषज्ञों को कम ही है। राहुल द्रविड़ ने फर्स्ट क्लास क्रिकेट को अलविदा कह दिया है। विराट कोहली ने धुंआधार पारियां खेलकर राहुल का स्थान भरने की उम्मीद जगा दी है। फिल्मों की बात करें तो डर्टी पिक्चर और कहानी के जरिये विद्या बालन ने अपना नाम बेहतरीन अभिनेत्रियों में शामिल कर लिया है। लीक से हटकर फिल्मों का प्रचलन चालू हो गया है। यह स्पष्ट हो गया है कि दर्शक यह नहीं देखते कि फिल्म के कलाकार बड़े हैं या छोटे उन्हें तो बस अच्छी फिल्म से मतलब है। सुविधा के नये अंक में हमने गरमी के तमाम रंगों को समेटने की कोशिश की है। इससे जुड़े त्यौहार, फल, बीमारियां, फैशन, पर्यटन आदि पर हमने नजर डाली है। यह जानकर तसल्ली हुई कि पिछला अंक आपको पसंद आया है। इस अंक के संबंध में भी आपकी राय की हमें प्रतीक्षा है।

इस अंक के संबंध में आपकी राय व सुझाव के इंतजार में

धन्यवाद सहित

आनंद कुमार सिंह, संपादक

पत्र लिखें - विचार भेजें - ईनाम पायें

सुविधा पत्रिका की यह द्वितीय वर्ष की पहली संख्या है। इसे और भी सुंदर और बेहतर बनाने के लिए हमें आपका पूर्ण सहयोग चाहिए। आप अपने विचार हमें चिट्ठी लिख कर या इ-मेल के जरिये बतायें। जिनकी चिट्ठी हमारी पत्रिका में प्रथम प्रकाशित होगी उन्हें ₹ 500 का ईनाम दिया जायेगा। इसके अलावा पहली 100 एंट्रीज को ₹ 100 के पुरस्कार भी दिये जायेंगे।

चिट्ठी के साथ नीचे दिया गया कूपन भर के भेजना न भूलें।

चिट्ठी और सलाह की अपेक्षा में

पत्र व्यवहार का पता

संपादक, सुविधा
द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.
पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल
बी-ब्लॉक, कोलकाता- 700 089
इ-मेल eskagsuvida@gmail.com

नाम ..... उम्र .....

पता .....

प्रोफेशन ..... मोबाइल नंबर .....

आपके पत्र

लाजवाब लगा इंटरव्यू

सुविधा के पिछले अंक में शाहिद और सोनम का इंटरव्यू बेहद पसंद आया। विशेषांक रचना में काफी दिलचस्प जानकारियां थी। लता मंगेशकर के बारे में काफी नयी जानकारियां मिलीं। कृपया ऐसे लेख आप आगे भी प्रकाशित करें। कुल मिलाकर यह अंक समूचे परिवार को पसंद आया है।

– **रत्ना शर्मा**, गोरखपुर

कहानी की संख्या बढ़ायी जाये

सुविधा अब हमारे परिवार का एक हिस्सा बन गयी है। इसका इंतजार हम करते रहते हैं। हालांकि इसके मिलने में अभी भी दिक्कत आती है। हमारी एक ही शिकायत है कि इसमें कहानियों की संख्या काफी कम है। कृपया इसे बढ़ायें। पिछले अंक में फिल्मों से जुड़ी जानकारियां अच्छी लगी। आने वाली नयी फिल्मों की जानकारी संकलन करने योग्य है। वार्षिक राशिफल भी अच्छा लगा। लता मंगेशकर पर लेख मेरे पिता जी को काफी पसंद आया।

– **कोयल ठाकुर**, कोलकाता

विश्व दर्शन को बढ़ायें

समूचा सुविधा ही हमें पसंद है। लेकिन सबसे पसंद हमें विश्व दर्शन लगता है। इतनी रोचक और दिलचस्प जानकारियां उनमें रहती हैं कि क्या कहने। हमारी आपसे गुजारिश है कि विश्व दर्शन को एक पेज से बढ़ाकर कम से कम दो पेज किया जाये। हमारे परिवार को मेरा पहला प्यार भी अच्छा लगता है। एक कमी हमें दिखती है कि कहानी भी एक ही रहती है और वह भी छोटी दिखती है। यदि इसे बढ़ा दिया जाये तो सचमुच इसका कायापलट हो जायेगा। आशा है आप हमारे अनुरोध पर ध्यान जरूर देंगे।

– **पिंकी**, रांची

अच्छा लगा बॉलीवुड कैलेंडर

सुविधा के अंक में दिया गया बॉलीवुड कैलेंडर काफी पसंद आया। साल भर की आनेवाले फिल्मों की जानकारी बहुत भायी है। खाना पकाकर कैसे कमायी की जा सकती है इसका रास्ता आप लोगों ने दिखाया है। फिल्म, टीवी, मेकअप की जानकारी हमेशा की तरह मजेदार थी। बतौर पर्यटन स्थल पूरी के लेख को पढ़ने के बाद हमने पूरी जाने का फैसला किया है।

– **नेहा प्रकाश**, धनबाद

रहता है इंतजार

सुविधा के इंतजार में हमारे घर के सभी लोग बैठे रहते हैं। आने के बाद ही इसे लेकर छीनाझपटी होने लगती है। इस पत्रिका को दूसरे को देना भी खतरे से खाली नहीं होता क्योंकि इसके वापस नहीं मिलने का खतरा होता है। गृह सज्जा, खाने की रेसिपी, फिल्म-टीवी, कहानी सभी कुछ हम लोगों को पसंद है। अफसोस एक ही बात का है कि इसके पन्नों की संख्या कम है। यदि इसमें बढ़ोत्तरी की जाये तो हमारा आनंद भी दुगना हो जायेगा।

– **मंजू जगतरामका**, अयोध्या

क्या आप जानते हैं?

1. बॉल प्वाइंट पेन का अविष्कार किसने किया था?
2. हिटलर की पार्टी 1933 में सत्ता में आई थी। उसका नाम क्या था?
3. ज्योमेट्री का जनक किसे कहते हैं?
4. बीसी राय अवार्ड किस क्षेत्र में दिया जाता है?
5. फिल्म बैंडिट क्वीन में मुख्य भूमिका किसने निभायी थी?
6. मानवाधिकार पर पहले विश्व सम्मेलन में भारत का नेतृत्व किसने किया था?
7. प्लासी का युद्ध कब लड़ा गया था?
8. विश्व प्रसिद्ध दिलवारा मंदिर कहां हैं?
9. मोहिनीअट्टम नृत्य मूल रूप से किस राज्य का है?
10. पारसियों की धार्मिक पुस्तक का क्या नाम है?
11. गोल्फ के सितारे विजय सिंह किस देश के हैं?
12. द्वितीय विश्व युद्ध में जर्मनी ने फ्रांस पर कब हमला किया था?
13. भारत का सबसे बड़ा गुरुद्वारा कौन सा है?
14. डूरंड कप किस खेल से संबंधित है?
15. संयुक्त राष्ट्र संघ का मुख्यालय कहां है?

उत्तर : 1. लास्लोबिरो 2. नाजी पार्टी 3. यूक्लिड 4. मेडिसिन 5. सीमा बिस्वास 6. डॉ मनमोहन सिंह 7. वर्ष 1757 8. राजस्थान 9. केरल 10. जेंद अवेस्ता 11. फिजी 12. 1940. 13. स्वर्ण मंदिर, अमृतसर 14. फुटबॉल 15. न्यूयॉर्क, अमेरिका

गरमी के रंग निराले, धूप और पसीने के बीच आम मतवाले

कड़कड़ाती ठंड और सुहाने बसंत ऋतु के बाद आता है मौसम गरमी का। चिलचिलाती धूप और पसीने के बीच यह मौसम आम, अंगूर, तरबूज को भी अपने साथ लाता है। बदलते मौसम के इस अनूठे अंदाज को बता रहे हैं ***आशीष।***

सर्दी के कंपन से बचने के लिए ऊनी वस्त्र और बसंत ऋतु की मादकता चली गयी है। अपने खास अंदाज में गरमी एक बार फिर हाजिर हो गयी है। माथे पर आये पसीने को पोंछने के लिए रुमाल का उपयोग एक बार फिर शुरु हो गया है। हालांकि गरमी से घबराने की जरूरत नहीं है। मौसम के संबंध में थोड़ी जानकारी ही आपको इसे पसंद करने को मजबूर कर देगी। स्वास्थ्य के संबंध में जागरूकता आपकी सेहत को बरकरार रखेगी।

ग्रीष्म ऋतु कहें या फिर गरमी का मौसम। देश के विभिन्न मौसमों में एक ग्रीष्म ऋतु अपनी विशेष खासियत के लिए भी जानी जाती है। अन्य मौसम की अपेक्षा यह कुछ थोड़े अधिक दिनों तक ही रहता है। अपने साथ यह बारिश का भी दामन थामें रखता है। कुछ-कुछ इंसान के जीवन की तरह ही, जिसमें सुख-दुख दोनों का ही समागम रहता है। काफी अधिक गरमी के बाद बारिश की ठंडी फुहारें धरती और मन दोनों को ही शांत कर देती हैं। गरमी की विशेषता के बारे में बात करें तो भारतीय कृषि समाज यानी अर्थव्यवस्था के लिए यह समय काफी महत्वपूर्ण होता है। इस दौरान चावल की खेती होती है। आमतौर पर अप्रैल से जून तक ग्रीष्म ऋतु की तपिश देखी जा सकती है। कई बार लू का कहर भी देखा जा सकता है। ऐसा नहीं है कि गरमी में केवल खुद को बचाने के संबंध में ही आपको सोचना है। इस दौरान एक अलग सुख की अनुभूति भी की जा सकती है। ग्रीष्म के सुबह के सन्नाटे में जब आकाश साफ हो और हल्की हवा चल रही हो, चिड़ियों की चहचहाट को काफी दूर से सुना जा सकता है। इस मौसम में मलमल के कुर्ते का चलन भी देश में खूब होता है। घरों में तन पर हल्के वस्त्र ही दिखते हैं। बच्चों को स्कूल से छुट्टी मिल जाती है। माहौल तनिक आलस्य भरा हो जाता है। गरमी के मौसम में कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी होती है। यदि इन उपायों को अपनाया जाये तो गरमी और धूप के कहर से बचा जा सकता है।

- दोपहर के वक्त खुले में काम करने से बचें। धूप में आयन्स व मिनरल्स की कमी हो जाती है।
- बच्चों को सुबह 10 बजे से दोपहर तीन बजे तक बाहर न जानें दें। यह प्रमाणित हो चुका है कि इस दौरान यूवी रेडिएशन सर्वाधिक होती है।
- यदि कोई सनस्ट्रोक के कारण बीमार हो गया है तो उसे इलेक्ट्रोलाइट पानी, ग्लूकोज पानी, नारियल पानी आदि दिया जा सकता है।
- अपने बाग में पौधे लगाने का सर्वोत्तम समय यही होता है। घर में हरियाली, गरमी के कहर को कम करती है। एयर कंडीश्नर के बदले हरियाली अधिक उपयोगी है।
- गरमी की छुट्टियों में बच्चों को इनडोर गेम्स खेलने के लिए कहें। इनमें शतरंज, लूडो, स्क्रैबल, कैरम आदि हो सकते हैं।
- बच्चो को घर साफ रखना सिखायें।
- गरमी के दिनों में घरों की छत पर सोया जा सकता है। इससे बिजली की बचत तो होगी ही ताजी हवा भी मिलेगी।
- गरमी में जब भी बाहर निकले पीने के लिए स्वच्छ पानी साथ लेकर निकले।
- इस दौरान दिन में दो बार नहाने की आदत डालें।
- पसीना पोंछने के लिए हमेशा रुमाल को साथ रखें।

लेकिन यह मौसम केवल उमस के कारण पसीने से तरबतर लोगों की कहानी नहीं बल्कि शाम के वक्त चलने वाली ठंडी हवाओं की भी कहानी होती है। जून के अंतिम हफ्ते में बारिश की फुहारें भी आ जाती हैं। तपती धरती से सोंधी खुशबू मन के आंगन को महका देती है।

ग्रीष्म ऋतु के विशेष फलों की बात करें तो सबसे पहले नाम, आम का ही आता है। फलों के राजा के तौर पर जाने जानेवाले आम का रसास्वादन इस मौसम में जी भर के किया जा सकता है। कहीं मैंगो जूस के तौर पर तो कहीं खास डेजर्ट के जरिये, लेकिन सबसे अधिक इसके मूल अंदाज में खाने का ही रिवाज है। आम के अलावा अंगूर, आलूबुखारा, पहाड़ी बादाम, तरबूज, संतरा, खरबूजा, लीची आदि

का मजा इस मौसम में लिया जा सकता है। सब्जियों में करेला, भिंडी, मटर, कद्दू, सेम की फली इस मौसम में बहुतायत में पाये जाते हैं। फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

लिहाजा गरमी के मौसम में धूप का रोना रोने की बजाय फलों के जरिये इसका आनंद लिया जाये तो यह मौसम भी सुहाना बन सकता है। चेष्टा यही करनी है कि इस दौरान शरीर में पानी की कमी न हो। इस कमी को फलों के पानी के जरिये पूरा किया जा सकता है। इस मौसम की आवश्यकता यही है कि इसके संबंध में अधिक से अधिक जानकारी हासिल कर इसका मजा लिया जाये। ऐसा करने से यह मौसम भी बन सकता है आपके लिए खास।

गरमी के मौसम का उपयोग बॉलीवुड की फिल्मों में भी जमकर किया गया है। 60 व 70 के दशक में जब अधिकतर फिल्मों की पृष्टभूमि गांव हुआ करती थी तब गरमी के मौसम का इस्तेमाल फिल्म को नाटकीय बनाने के लिए खूब होता था। पुरानी फिल्मों में उपकार में जहां गरमी और खेती के संबंध को दर्शाया गया है वहीं गाइड में पानी के लिए भारी हाहाकार का चित्रण है। लगान फिल्म की पृष्टभूमि ही सूखे के कारण फसल का न होना है। इन सभी फिल्मों में गरमी को लोगों के लिए एक समस्या के तौर पर दिखाया गया है। प्रायः कुछ ऐसा होता था कि गरमी और सूखे के कारण फसल नहीं हुई और किसान लगान नहीं दे पा रहा। फिल्म का तानाबाना इसी के इर्द-गिर्द घूमता रहता था।

गर्मी के रंग त्योहारों के संग

गर्मी का मौसम अपने साथ कई त्यौहारों को भी लाता है। विभिन्न धर्मावलंबियों के लिए इस सीजन में उत्सव मनाने के मौके हैं। इन त्यौहारों पर एक नजर।

महावीर जयंती

भगवान महावीर की जयंती का पालन चैत्र महीने के 13वें दिन किया जाता है। भले ही देश भर में जैन धर्मावलंबी इसे मनाते हैं लेकिन राजस्थान और गुजरात में इसे खासतौर पर मनाया जाता है। गुजरात के गिरनार और पालीताना के अलावा राजस्थान के महावीरजी तथा बिहार के वैशाली के पावापुरी में देश भर से जैन धर्मावलंबी जुटते हैं। वैशाली में भव्य तरीके से इसे मनाया जाता है। इसे वैशाली महोत्सव का नाम भी दिया जाता है। इस पावन दिन भगवान महावरी के चित्रों की झांकी निकाली जाती है। कई स्थानों पर मेलों का भी आयोजन किया जाता है।

हनुमान जयंती

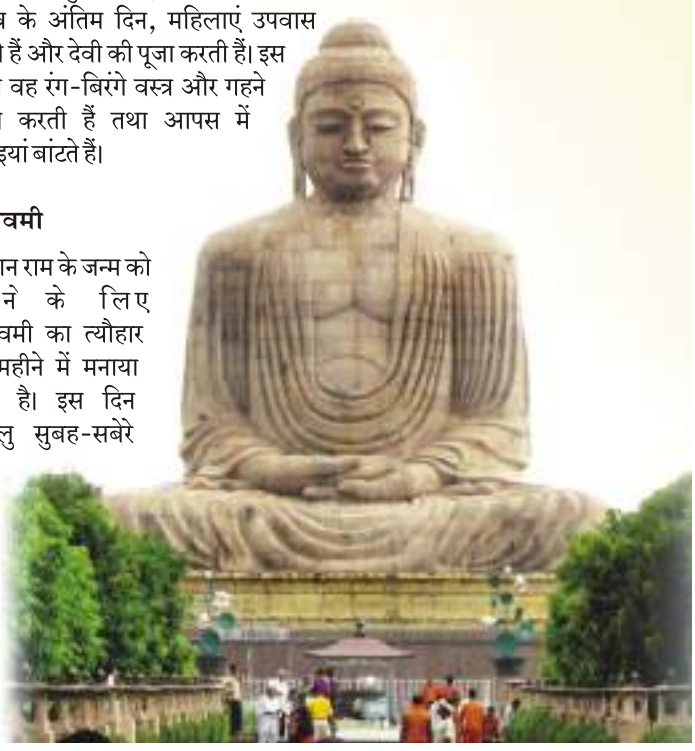
किसी भी मुश्किल घड़ी में भगवान हनुमान का नाम बरबस ही याद आ जाता है। उन्हें संकट मोचन का नाम भी दिया गया है। चैत्र शुक्ल पूर्णिमा को देश भर में हनुमान जयंती मनायी जाती है। इस दिन भक्तगण हनुमान जी की पूजा करते हैं। रामायण का भी पाठ किया जाता है। प्रसाद के तौर पर बेसन के लड्डू और बूंदी का प्रचलन है।

गणगौर

गणगौर आमतौर पर महिलाओं का त्यौहार कहा जाता है। चैत्र महीने में इसे मनाया जाता है। राजस्थान में यह बड़े ही धूमधाम से मनाया जाता है। उत्तर भारत में भी इसका प्रचलन है। यह उत्सव 18 दिनों का होता है। होली के दूसरे दिन से उत्सव शुरु हो जाता है। इसमें गौरी की पूजा की जाती है। विवाहित महिलाएं जहां सुखी पारिवारिक जीवन की कल्पना करती हैं वहीं कुंवारी लड़कियां अच्छे पति की कामना करती हैं। गणगौर उत्सव के अंतिम दिन, महिलाएं उपवास रखती हैं और देवी की पूजा करती हैं। इस दौरान वह रंग-बिरंगे वस्त्र और गहने धारण करती हैं तथा आपस में मिठाइयां बांटते हैं।

रामनवमी

भगवान राम के जन्म को मनाने के लिए रामनवमी का त्यौहार चैत्र महीने में मनाया जाता है। इस दिन श्रद्धालु सुबह-सबेरे



स्नान कर मंदिर में आते हैं। दोपहर तक वह उपवास रखते हैं। इसके बाद वह फलाहार करते हैं। पूजा में श्लोक, मंत्र आदि पढ़े जाते हैं। प्रसाद के तौर पर फल, चरणामृत आदि वितरित किया जाता है। भगवान राम की जन्मस्थली अयोध्या में मंदिरों को भव्य तरीके से सजाया जाता है। रामायम का पाठ होता है और मेले भी लगते हैं।

बैसाखी

बैसाखी को उत्तर भारत का ग्रामीण त्यौहार भी कहा जाता है। पंजाब में इसका काफी प्रचलन है। कृषि आधारित इस त्यौहार में कृषकों की उस वक्त की खुशी को दर्शाया जाता है जब फसलों की कटाई होती है। इस दिन सुबह ही लोग नदी आदि में स्नान करते हैं। नये वस्त्र धारण किये जाते हैं। मेले आदि का भी आयोजन होता है। इसी दिन गुरु गोविंद सिंह ने पंच पियारा की भी शुरुआत की थी। अमृतसर के स्वर्ण मंदिर के बड़े टैंक में देश की सभी पवित्र नदियों से पानी लाकर इसमें डाला जाता है। बेटियों और बहनों के घर में मिठाईयां भिजवाई जाती हैं। मेहमानों का स्वागत लस्सी और मिठाई से होता है।

बुद्ध पूर्णिमा

देश भर में बौद्ध धर्मावलंबियों के लिए यह बेहद विशेष दिन होता है। वैशाख महीने में इस त्यौहार को मनाया जाता है। कहा जाता है कि इसी दिन भगवान बुद्ध ने जन्म लिया था, उन्हें परम ज्ञान प्राप्त हुआ था और वह निर्वाण को भी प्राप्त हुए थे। इस दिन बौद्ध धर्मावलंबी स्नान कर सफेद वस्त्र पहनते हैं और विहार को जाते हैं। इस दिन कई लोग पिंजरे में बंद पक्षी खरीदते हैं और उसे मुक्त कर देते हैं।

डॉ जे के शाह
आनंदलोक अस्पताल

गरमी में रखें पेट का ख्याल

ठंडी हवाओं के विदा लेते ही सूर्य का ताप तप्त करने लगता है। हालांकि इस गरमी में पेट का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। गरमी में होनेवाली कुछ समस्याओं पर एक नजर

पेट की समस्या से प्रायः सभी भुगतते हैं। यदि आप गौर करें तो आपको पता चलेगा कि गरमी में पेट की समस्या सर्वाधिक होती है। आम डायरिया से लेकर पानी से होने वाले हेपाटाइटिस ए या जॉन्डिस, टाइफॉयड, आंत्रशोथ आदि का खतरा इस दौरान बढ़ जाता है। इसका प्रमुख कारण गरमी में जहां तहां पानी पीना होता है। यहां तक कि सड़क पर बिकने वाला ईख का रस या रंगीन शरबत भी खतरे से खाली नहीं होता। इसलिए पानी के संबंध में सावधानी बरतनी जरूरी है। हमेशा ध्यान रखें कि जो पानी आप पी रहे हैं वह स्वच्छ है या नहीं। इसके लिए फिल्टर्ड वाटर या पानी उबालकर उसे छानने के बाद पिया जा सकता है। बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी बाहर का पानी पीते समय सावधानी बरतनी चाहिए। यहां तक कि कोल्ड ड्रिंक्स भी शरीर के लिए हानिकारक होता है। बच्चों को हेपाटाइटिस का टीका देना जरूरी होता है।

अन्य समस्याओं की बात करें तो गर्मी में पानी की कमी आम देखी जाती है। इसे डिहाइड्रेशन भी कहते हैं। यह तब होता है जब ग्रहण किये जाने वाले तरल पदार्थ से अधिक तरल पदार्थ

शरीर से निकल जाता है। औसतन एक व्यक्ति दो से तीन लीटर पानी मूत्र और पसीने के जरिये बाहर निकाल देता है। जब आपको प्यास लगती है तो समझ जाइये कि आपके शरीर में पानी की कमी हो गयी है, इसलिए इससे बचिए। आपके मूत्र का रंग भी इसका संकेत देता है। यह जितना गहरा होगा आपके शरीर में पानी की कमी उतनी ही होगी। बच्चों में इसके लक्षणों की बात करें तो मुंह सूख जाता है, प्यास अधिक लगती है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, सिरदर्द, मांसपेशियों में खिंचाव, थकान आदि होने लगती हैं। समस्या के तीव्र होने पर आंखें धंसी-धंसी लगती हैं और उलटी भी आती है। इसके लिए कुछ आम उपाय अपनाये जा सकते हैं

- तरल पदार्थ अधिक ग्रहण कीजिए
- धूप से अपने शरीर की रक्षा कीजिए
- ऐसी जगह न खायें जहां स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जाता
- बाहर पानी पीने से बचें, घर पर भी उबला पानी पियें

गर्मी में होनेवाली आम बीमारियों में डिहाइड्रेशन के अलावा सिरदर्द, बुखार और शरीर का दर्द हो सकता है। इसके अलावा हीट स्ट्रोक, सन बर्न, पेट का संक्रमण, सर्दी-खांसी और श्वास संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त जॉन्डिस और टाइफॉयड जैसी घातक बीमारियां भी हो सकती हैं। हीट स्ट्रोक पर नजर डालें तो यह घातक हो सकता है। इसके लक्षण हैं, शरीर का तापमान 104 डिग्री फैरनहाइट से अधिक हो जाता है, शरीर में खिंचाव, असमंजसपूर्ण व्यवहार आदि होता हैं। अन्य लक्षणों में उलटी, डायरिया, सिरदर्द, दिल की धड़कनों का बढ़ना आदि है। ऐसा होने पर बच्चे के शरीर पर से कपड़े हटा कर उसे ठंडा करने का प्रयास करें। उसपर ठंडा पानी डालना, छिड़कना, पंखा चलाना, आइस बैग्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि इन सबसे पहले डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

धरती पर स्वर्ग

कहते हैं कि धरती पर कहीं स्वर्ग है तो वह कश्मीर ही है। गरमी की छुट्टियों में यदि आप घूमने जाने की योजना बना रहे हैं तो कश्मीर से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। बर्फ से ढंकी वादियां, पहाड़ और दिलकश नजारे वाले कश्मीर की जानकारी दे रहे हैं पवन झा।

भारत का स्विटजरलैंड कहे जाने वाले कश्मीर की जादुई खूबसूरती को बयां करने की भाषा शायद ही किसी के पास हो। कहीं बर्फ तो कहीं हरियाली से भरे नजारे, कहीं प्राकृतिक छटा की अदभुत मिसाल वाली झील तो कहीं फूलों से भरे नजारे। इसकी सुंदरता केवल प्राकृतिक दृश्यों और दर्शनीय स्थलों में ही नहीं छिपी हुई है बल्कि इसकी सांस्कृतिक विभिन्नता, स्थानीय लोगों के मुस्कराते हुए चेहरे और शीतल वातावरण कश्मीर को सचमूच धरती पर स्वर्ग बनाता है। यहां पर्यटन स्थलों से लेकर तीर्थ स्थल, रोमांचक खेल और ट्रेकिंग का आनंद भी लिया जा सकता है। हर वर्ष हजारों-लाखों लोग कश्मीर की इसी अदभुत सुंदरता का रसास्वादन करते हैं। कश्मीर में पर्यटकों की सर्वाधिक पसंदीदा जगह श्रीनगर, गुलमर्ग, पहलगाम, सोनमर्ग, जम्मू, पटनीटॉप, सनासर, कटरा(वैष्णोदेवी), लेह, कारगिल, जनास्कार आदि हैं। जम्मू कश्मीर की ग्रीष्मकालीन राजधानी श्रीनगर को नहर, हाउसबोट व मुगल गार्डेन के शहर के तौर पर जाना जाता है। पर्यटकों के लिए यह आकर्षण का केंद्रबिंदु है। करीब 104 वर्ग किलोमीटर में फैले श्रीनगर की खासियत यहां के वाटरफॉल और मुगल सम्राटों द्वारा बनाये गये बाग हैं। इन बागों में चौथी और पांचवीं शताब्दी की खूबसूरती नजर आती है। श्रीनगर के दोनों तरफ झेलम नदी है। बर्फ से ढंके हुए पहाड़, खूबसूरत घाटियां, चीनार के पेड़ यहां की खूबसूरती को चार चांद लगाते हैं। यहीं पर आपको विश्व प्रसिद्ध डल झील और नागिन झील मिल जायेगी। इन झीलों के हाउसबोट आपका मन मोह लेंगे। इसमें पड़ाव के जरिये आपको आभास होगा कि आप सीधे प्रकृति की गोद में बैठे हुए हैं।

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि हाउसबोट पहले श्रीनगर में नहीं थे। दरअसल इंडियन सिविल सर्विस के सदस्य यहां छुट्टियां मनाने आते थे। उन्हें यहां स्थायी घर बनाने की अनुमति नहीं थी। इसके बाद ही यहां हाउसबोट बनने शुरु हुए। 1888 में पहला हाउसबोट बनाया गया गया था। झील के चारों ओर पहाड़ और बाग हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ कश्मीर का कैंपस भी इसके करीब ही है। यहां के मुगल गार्डेन में चश्माशाही, निशात और शालीमार गार्डेन खास हैं। मुगल राजाओं की ख्वाहिश थी कि धरती पर ही जन्नत का आभास मिल जाये। पर्यटकों के बीच यह काफी लोकप्रिय हैं। निशात बाग डल झील के करीब ही है। इसके पीछे जबरवान पहाड़ हैं। इस बाग से आपको डल झील और बर्फ से ढंके पीर पंजल पर्वत श्रृंखला का नजारा भी मिल जायेगा। सामने ही शालीमार बाग है। इसका निर्माण जहांगीर ने कराया था। यहां आपको दीवानेआम व दीवाने खास मिल जायेगा। नक्काशी किये हुए पत्थर और झरने यहां आपको दिखेंगे। चिनार के पेड़ और फूलों की खूबसूरती आपका मन मोह लेगी। यहीं आपको शाही हरम और जनाना बाग भी मिलेगा। यहां के अन्य दर्शनीय स्थलों में हजरतबल मस्जिद, जियारती हजरती, शंकराचार्य मंदिर और परी महल भी हैं। जियारती हजरती यूजा असुप खानयार इलाके में है। इसे रोजा बल भी कहा जाता है। कई लोगों का मानना है कि यहां ईसा मसीह की कब्र है। शंकराचार्य मंदिर भगवान शिव का मंदिर है और हिलटॉप पर बसा है। सनातन धर्म के पुनरुद्धार के लिए शंकराचार्य 10 शताब्दी पूर्व यहां आये थे। श्रीनगर की सैर बस या टैक्सी के अलावा शिकारा पर भी की जा सकती है। डल झील में छोटी नाव के जरिये आप दिलकश बागों का नजारा कर सकते हैं। श्रीनगर दर्शनीय स्थलों के अलावा खरीददारों के स्वर्ग के तौर पर भी जाना जाता है। यहां कश्मीर के पशमीना शॉल खरीदे जा सकते हैं। कश्मीर में हजारों वर्षों से इन्हें बनाया जा रहा है। यहां के कालीन और ड्राइ फूड भी बेहद प्रसिद्ध हैं। श्रीनगर से ही करीब 56 किलोमीटर दूर है गुलमर्ग। यहां के दृश्य आपको आजीवन भुलाये नहीं भूलेंगे। सर्दियों में जब यहां चारों ओर बर्फ रहती है तब स्कीइंग का मजा लोग खूब लेते हैं। कश्मीर आनेवाले लोग पहलगाम जाना नहीं भूलते। कश्मीर का यह प्रीमियर रिसॉर्ट माना जाता है। गरमी में भी तापमान यहां 25 डिग्री से अधिक नहीं होता। यहां की घाटियां और पगडंडी पर पोनी की सवारी की जाती है। पहलगाम से अमरनाथ यात्रा की शुरुआत भी होती है। श्रीनगर से84 किलोमीटर दूर स्थित है सोनमर्ग। रास्ते में गंदरबल और कंगन के खूबसूरत टाउन भी आते हैं। सोनमर्ग का रास्ता सिंधु घाटी से होते हुए जाता है। ग्रामीण कश्मीर का दिलकश नजारा आपको यहां मिल जायेगा। गरमी के महीने में यहां के ग्लेशियर को देखने के लिए भीड़ लगती है। सोनमर्ग कई पहाड़ी झील का बेस भी है।

प्रकृति के अमूल्य तोहफे से नवाजे गये कश्मीर में वन्य प्राणी भी कम नहीं हैं। दाचीगम नेशनल पार्क श्रीनगर से 18 किलोमीटर दूर स्थित है। यहां आपको कश्मीरी स्टैग जिसे हांगुल कहते हैं, मिल जायेंगे। इनके अलावा, तिबत्ती जंगली गधा, भेड़िया, मस्क डियर, स्नोलेपर्ड जैसे जानवरों के अलावा लैमेरगियर, पी फाउल, ब्लैक नेक्ड क्रेन जैसे पक्षी भी मिलेंगे। राज्य में 24 वेटलैंड भी हैं जहां आपको अदभुत पक्षियों का नजारा मिल सकता है।

यह कहा गया है कि धरती पर कहीं स्वर्ग है तो वह कश्मीर ही है। कश्मीर के नजारे का इस्तेमाल सदा से फिल्मों में होता रहा है। जब जब फूल खिले में कश्मीर के नजारे को कौन भूल सकता है। 90 के दशक के अंत में उग्रवाद की घटनाओं से यहां पर्यटकों की संख्या में कमी आयी थी। हालांकि बाद में स्थिति में काफी सुधार हुआ। पर्यटन यहां का मुख्य उद्योग होने के कारण पर्यटकों को कभी भी नुकसान नहीं पहुंचता है। यहां की यात्रा किसी भी अन्य स्थान की तरह सुरक्षित है। श्रीनगर, जम्मू और लेह में हवाई अड्डे हैं। ट्रेन के जरिये जम्मू तवी स्टेशन में पहुंचा जा सकता है। कश्मीर के भीतर अनंतनाग और बारामूला से ट्रेन सेवा है। यानी किसी भी तरीके से यहां पहुंचना बेहद आसान है। इतना तय है कि एक बार आपने यहां की छटा को देख लिया तो इसकी याद आपके दिल में हमेशा के लिए बस जायेगी।

सफलता के शिखर पर महिलाएं

कहते हैं कि महिलाएं यदि अपनी शक्ति को पहचान लें तो उन्हें कामयाब होने से कोई नहीं रोक सकता। उद्योग व व्यापार के शिखर पर ऐसी कई महिलाएं विराजमान हैं। उन्हें सूचीबद्ध करना बेहद कठिन कार्य है। ऐसी ही कुछ महिलाओं पर एक नजर डाल रहे हैं मधुर जोशी।

विनीता बाली, प्रबंध निदेशक, ब्रिटानिया इंडस्ट्रीज वर्ष 2006 की शुरुआत में ब्रिटानिया इंडस्ट्रीज की हालत ठीक नहीं थी। उसके सीइओ ने काम छोड़ दिया था। आइटीसी फूड और पारले जैसी कंपनियों से उसे कड़ी चुनौती भी मिल रही थी। उसके वरिष्ठ अधिकारी भी कंपनी से अलग हो रहे थे। ब्रिटानिया ने विनीता बाली से संपर्क किया जो पूर्व में अटलांटा में कोका-कोला के साथ काम कर चुकी थी। बॉम्बे डाइंग के सुप्रीमो नुसली वाडिया ने विनीता बाली को कंपनी में शामिल किया। विनीता ने इसके बाद से ही ब्रिटानिया को संवार दिया है। नये उत्पाद, बेहतर ब्रांडिंग और विपणन के अलावा अधिग्रहण के जरिये अपना स्थान उद्योग के क्षेत्र में शक्तिशाली महिलाओं की श्रेणी में सुनिश्चित कर लिया है।

शोभना भरतिया, चेयरपर्सन व एडिटोरियल डायरेक्टर, एचटी मीडिया
पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित शोभना भरतिया ऑडिट ब्यूरो ऑफ सर्कुलेशन की चेयरपर्सन भी रह चुकी हैं। बिरला इंस्टिच्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंस की वह प्रो चांसलर भी हैं। जब वह 1986 में हिंदुस्तान टाइम्स के साथ जुड़ी तब वह किसी राष्ट्रीय दैनिक की पहली महिला चीफ एग्जीक्यूटिव थी। हिंदुस्तान टाइम्स के आमूल बदलाव के पीछे उनका ही योगदान माना जाता है। 2006 में वह राज्यसभा के लिए नामांकित हुई। उन्हें ग्लोबल लीडर ऑफ टुमॉरो का पुरस्कार भी 196 में मिल चुका है। इसके अलावा उन्हें कई अन्य पुरस्कार भी मिल चुके हैं।

नीलम धवन, प्रबंध निदेशक, हिवलेट पैकर्ड इंडिया हिवलेट पैकर्ड की प्रबंध निदेशक नीलम धवन को 2009 में फॉरचून एनुअल ग्लोबल लिस्ट में बिजनेस के क्षेत्र में विश्व की सर्वाधिक शक्तिशाली 50 महिलाओं की लिस्ट में शामिल किया गया है। एचपी के व्यवसाय को नयी बुलंदियों तक ले जाने के लिए उन्हें जाना जाता है। इससे पहले वह माइक्रोसॉफ्ट इंडिया की भी प्रबंध निदेशक रह चुकी हैं। उन्होंने अपना कैरियर एचसीएल में ट्रेनी के तौर पर शुरु किया था। सेंट स्टीफंस कॉलेज से इकोनॉमिक्स ग्रेजुएट नीलम धवन ने फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज से एमबीए किया है। एचपी की भारत में सफलता के पीछे उनके ही योगदान को माना जाता है।

रेणू सूद करनाड, प्रबंध निदेशक, एचडीएफसी 1978 में कंपनी में शामिल हुई रेणू का मानना है कि महिलाएं व्यवसाय के जगत में सफलता हासिल करने में सक्षम हैं। इस क्षेत्र में और भी महिलाएं आ सकती हैं यदि उन्हें उनके परिवार से सहयोग मिले। वह कहती हैं कि उन्हें काम करना पसंद है। यदि किसी कारण से उन्हें घर में रहना पड़े तो उन्हें अच्छा नहीं लगता। एचडीएफसी में वह रणनीति, बजट, उत्पाद विकास और वितरण का नेतृत्व देती हैं। वह देश में आवासीय उद्योग के नीति निर्धारण में भी शामिल हैं। उन्हें वुडरो विलसन स्कूल ऑफ इंटरनेशनल अफेयर्स, प्रिंसटन से फेलोशिप मिल चुका है। उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी से इकोनॉमिक्स में पोस्ट ग्रेजुएशन किया है।

चंदा कोचर, प्रबंध निदेशक व सीइओ, आइसीआइसीआइ बैंक कॉस्ट एकाउंटेंट व एमबीए, चंदा कोचर आइसीआइसीआइ में बतौर मैनेजमेंट प्रशिक्षु शामिल हुई थीं। उन्होंने कई पदों पर काम किया। रीटेल बैंकिंग में शानदार सफलता हासिल करने के बाद वह कामयाबी की सीढ़ियां चढ़ती गयीं। चंदा कोचर के नेतृत्व में आइसीआइसीआइ बैंक को 2001, 2003, 2004 व 2005 में बेस्ट रीटेल बैंक इन इंडिया का पुरस्कार मिल चुका है। 2005 में उन्हें इकोनॉमिक टाइम्स की ओर से बिजनेस विमेन ऑफ द इयर का पुरस्कार मिल चुका है। फॉरचून की मोस्ट पावरफुल विमेन इन बिजनेस की सूची में 2005 से वह लगातार आती रही हैं। वर्ष 2010 में उन्हें पद्मभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

किरण मजुमदार शॉ, सीएमडी, बायोकॉन 1978 में बायोकॉन बायो केमिकल्स लिमिटेड में प्रशिक्षु मैनेजर के तौर पर नौकरी शुरु करने के बाद उसी वर्ष किरण ने बैंगलोर में अपने किराये के घर के गैरेज में बायोकॉन की शुरुआत, 10 हजार रुपये की पूंजी से की। अपनी उम्र, लिंग और अभिनव बिजनेस मॉडल के कारण उन्हें काफी प्रतिरोध का सामना करना पड़ा। उन्हें बैंकों से ऋण नहीं मिल रहा था। यहां तक कि उन्हें काम करने वाले लोग भी नहीं मिल रहे थे। लेकिन अपने अथक परिश्रम से उन तमाम असुविधाओं को उन्होंने दरकिनार किया। बायोकॉन पहली भारतीय कंपनी बनी जिसने अमेरिका और यूरोप में एंजाइम का निर्यात किया। 1989 में उसे अमेरिका की फंडिंग भी हासिल हुई। आज उनके नेतृत्व में कंपनी नित नये मुकाम हासिल कर रही है। कंपनी के पास एशिया की सबसे बड़ी इंसुलिन व स्टैटिन सुविधा है।

प्रीथा रेड्डी, प्रबंध निदेशक, अपोलो हॉस्पीटल्स अपोलो हॉस्पीटल्स के संस्थापक प्रताप सी रेड्डी की पुत्री प्रीथा कहती हैं कि बेहद बीमार मरीज के स्वस्थ होने से उन्हें सर्वाधिक खुशी मिलती है। 54 अस्पताल वाले अपोलो ग्रुप के विकास का ग्राफ तेजी से ऊपर की ओर बढ़ रहा है। इसमें प्रीथा की भूमिका को काफी महत्वपूर्ण माना जाता है। प्रीथा कहती हैं कि स्वास्थ्य परिसेवा के क्षेत्र में अपोलो के पांव देश में सबसे मजबूती से जमाने के लिए वह प्रतिबद्ध हैं। न केवल स्वास्थ्य परिसेवा बल्कि प्रीथा की खूबी पेंटिंग में भी है। इसके लिए उन्होंने प्रशिक्षण भी लिया है।

नारी की आजादी का प्रतीक गर्भनिरोधक

महिलाओं के लिए गर्भाधान प्रकृति का अमूल्य वरदान होता है। हालांकि जागरूकता और ज्ञान के अभाव में कई बार उन्हें बच्चे पैदा करने की मशीन ही मान लिया जाता है। सदियों से गर्भाधान के नियंत्रण के प्रयास भी किये जाते रहे हैं। गर्भनिरोधक व जन्म नियंत्रण के इसी इतिहास पर नजर डाल रहे हैं अमरेश त्रिपाठी।

जन्म नियंत्रण या गर्भनिरोधक का सर्वाधिक पुराना उपाय पुरुषों द्वारा स्खलन न करना ही माना जाता है। इसके अलावा भ्रूण हत्या व गर्भपात भी आदि काल से देखने को मिला है। इसके अतिरिक्त कई अन्य उपाय सदियों से अपनाये जाते रहे हैं। 3000 वर्ष ईसा पूर्व में मछलियों की थैली, खाल या पशुओं की आंतों से भी कंडोम बनाये जाने के प्रमाण देखने को मिलते हैं। 1500 इसवी में पहला शुक्राणुनाशक उस वक्त सामने आया जब कपड़ों के आवरण से बना कंडोम देखने को मिला। इसे रसायन में भिगोकर और धूप में सुखाने के बाद इस्तेमाल में लाया जाता था। 1838 में कंडोम व गर्भनिरोधक टोपी रबर से बनने लगे थे। 1973 में अमेरिका में कॉमस्टॉक एक्ट पारित हुआ जिसकी वजह से जन्म नियंत्रण के उपायों को दर्शाने वाले विज्ञापन, उससे जुड़ी सूचनाओं और गर्भनिरोधकों के बांटने पर प्रतिबंध लग गया। डाक कर्मियों को यह आदेश दे दिये गये थे कि डाक से आने वाले गर्भ निरोधकों को जब्त कर लिया जाये। गर्भ निरोधकों के क्षेत्र में क्रांति लानेवालों में मारग्रेट सेंगर का नाम अग्रणी है। उन्हें सेक्स एजुकेटर, नर्स और जन्म नियंत्रण कार्यकर्ता के रूप में जाना जाता है। बर्थ कंट्रोल के शब्द की जननी भी उन्हें ही माना जाता है। अमेरिका में पहला बर्थ कंट्रोल क्लीनिक खोलने का श्रेय भी उन्हें ही जाता है। हालांकि जीवन भर उन्हें अपने कार्यों के विरोध का ही सामना करना पड़ा।1916 में सेंगर ने अमेरिका में पहला जन्म नियंत्रण क्लीनिक खोला था। गर्भनिरोधक के संबंध में जानकारी बांटने के आरोप में उन्हें गिरफ्तार भी किया गया था। उनके मामले ने समूचे अमेरिका में उफान ला दिया था। मारग्रेट का मानना था कि समाज में महिलाओं के समान अधिकार और स्वस्थ जीवन के लिए यह तय करना उनका अधिकार है कि बच्चे कब पैदा किये जायें। इसके अलावा महिलाओं का अपने शरीर पर पूर्ण अधिकार होना चाहिए। वह गुपचुप तरीके से होने वाले गर्भपात पर भी अंकुश लगाना चाहती थी जो काफी खतरनाक और उस वक्त अवैध थे। 1921 में उन्होंने अमेरिकन बर्थ कंटोल लीग की स्थापना की जो आगे चलकर प्लांड पैरेंटहुड फेडेरेशन ऑफ अमेरिका बना। न्यूयॉर्क में पहले जन्म नियंत्रण क्लीनिक में सभी डॉक्टर महिलाएं ही थी। 1929 में उन्होंने जन्म नियंत्रण के कानून के संबंध में राष्ट्रीय कमेटी का गठन किया। अमेरिका में गर्भनिरोधक को कानूनी रूप देने के लिए यह कमेटी प्रयास करती रही।मारग्रेट ने कहा था कि वह मौजूदा कानून का सम्मान नहीं कर सकती। उन्हें 30 दिनों की सजा दी गयी। इसके खिलाफ शुरुआती अपील रद्द हुई लेकिन बाद में अन्य जज ने फैसला सुनाया कि डॉक्टर गर्भनिरोधक दे सकते हैं। मारग्रेट की गिरफ्तारी, मामले और फिर अपील की जबर्दस्त पब्लिसिटी हुई। उनके कई समर्थक सामने आये और उन्हें

पैसे से मदद की। मारग्रेट का 1921 में अपनी पति से तलाक हुआ था और 1922 में उन्होंने बड़े उद्योगपति नोआह स्ली से शादी कर ली। स्ली के धन से उनके आंदोलन को और भी बल मिला। 1932 में उन्होंने जापान से विशेष गर्भनिरोधक मंगाया। हालांकि अमेरिकी सरकार ने उसे जब्त कर लिया। 1936 में अदालती लड़ाई में मारग्रेट को जीत मिली। इसके बाद अगले वर्ष ही अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन ने गर्भनिरोधक को सामान्य मेडिकल परिसेवा माना और मेडिकल स्कूल के पाठ्यक्रम में इसे शामिल किया। सेंगर बर्थ कंट्रोल काउंसिल ऑफ अमेरिका की चेयरमैन भी बनी। 1966 में मारग्रेट की 86 वर्ष की उम्र में हृदय गति रुक जाने से मौत हो गयी। हालांकि उनकी मौत के बाद भी विश्व भर में मारग्रेट को महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के लिए जाना जाता है। उनके जीवन पर कई किताबों के अलावा कई फिल्में भी बनी हैं।

1938 में अदालत ने कॉमस्टॉक एक्ट रद्द कर दिया था। गर्भनिरोधक टोपी का प्रचलन इसके बाद खूब बढ़ा। 1960 में अंतर्गर्भाशयी तकनीक, इन्ट्रायूटेरिन डिवाइसेस(आइयूडी) का उत्पादन और विपणन पहली बार अमेरिका में हुआ। इसी दौरान पहली बार गर्भनिरोधक गोली सामने आई। हालांकि इसके काफी पहले से इस दिशा में शोध हो रहे थे। डॉ ग्रेगरी पिनकस ने इसका आविष्कार किया था। 1960 के दशक के आखिर में गर्भनिरोधक गोली की सुरक्षा पर सवाल उठने लगे। उपभोक्ताओं के संगठन, नारी सुधार संस्थानों द्वारा आवाज उठाने पर गर्भनिरोधक गोली में बदलाव लाया गया। 1980 और 1990 के दशक में हारमोनल जन्म नियंत्रण उपाय सामने आये जिनमें प्रत्यारोपण और इंजेक्शन वाले उपाय थे। कम खुराक वाली गोलियां भी सामने आईं। 1990 के दशक के मध्य में आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रचलन बढ़ गया। लोगों में जागरूकता बढ़ने के कारण इन गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल शुरु हो गया। बाजार में ऐसी कई गोलियां उपलब्ध हैं, जिनमें सुविधा व अन्य गोलियां हैं। सुविधा की हारमोन व आयरन की गोलियां भी हैं। जो बेहद प्रभावी हैं। आज के आधुनिक युग में जन्मनियंत्रण व गर्भनिरोधकों को लेकर काफी शोध हो रहे हैं। इनमें हारमोनल पैच, वैजिनल रिंग, सिंगल रॉड इम्प्लांट आदि हैं। इन उपायों के जरिये महिलाएं बच्चे के जन्म पर नियंत्रण रख सकती हैं।

आदि काल के कुछ अजीबोगरीब उपाय

- *प्राचीन काल में यूरोप में महिलाओं के पैरों में नेवले के अंडकोष को बांध दिया जाता था। मान्यता थी कि इससे गर्भ नहीं ठहरेगा।*
- *प्राचीन मिश्र में पुरुष यौनांग पर मगरमच्छ का मल लगा दिया जाता था।*
- *चीन में सात हजार वर्ष पूर्व पारे के जरिये गर्भाधान रोकने की कोशिश की जाती थी।*
- *पुराने समय में सूअर की आंत से बने कंडोम का भी जिक्र मिलता है। कहा जाता था कि इसका इस्तेमाल दूध में डुबाने के बाद करना चाहिए।*
- *1800 वर्ष पूर्व ग्रीस में मान्यता थी कि लोहार के यहां पानी पीने से गर्भाधान नहीं होगा।*

हंसी के हंगामे

- एक वृद्ध ट्रक चालक रेस्तरां में बैठ कर खाना खा रहा था। तभी तीन युवा बाइक से वहां पहुंचे। तीनों ने वृद्ध को छेड़ने की ठानी। पहले ने आकर वृद्ध को धक्का दिया, दूसरे ने उसके खाने में पानी फेंक दिया और तीसरे ने खाना ही जमीन पर गिरा दिया। वृद्ध ने कुछ भी नहीं कहा और चुपचाप वहां से चला गया। तीनों ने वेटर से कहा कि कैसा अजीब आदमी है, इसे कोई फर्क ही नहीं पड़ता। वेटर ने कहा, हां अजीब आदमी के साथ-साथ अजीब ट्रक चालक भी है। बाहर निकल कर तुम तीनों की बाइक को अपने ट्रक से कुचलकर वह चला गया।

एक मेकानिक गैराज में गाड़ी ठीक कर रहा था। तभी वहां एक सर्जन पहुंचा। मेकानिक ने कहा डॉक्टर साहब मैं क्या आपसे एक सवाल पूछ सकता हूं। सर्जन ने कहा जरूर। मेकानिक ने कहा, डॉक्टर साहब इस कार को देखिए, मैंने इसका इंजन खोला, इसका दिल यानी वाल्व को निकाला, उसे ठीक किया और वापस उसे लगा दिया। अब यह एकदम नये जैसा काम करता है। आप भी तो इंसानी शरीर के साथ ऐसा ही करते हैं। तो फिर मुझे इतने कम पैसे और आपको इतने अधिक क्यों मिलते हैं? डॉक्टर ने मुस्कराते हुए कहा , मेरी तरह इंजन चालू रख कर इसे ठीक करने की कोशिश करो तब फर्क मालूम चलेगा।

एक सउदी राजकुमार लंदन में पढ़ाई करने गया। एक महीने बाद उसने अपने पिता को पत्र लिखा। लंदन बहुत अच्छा शहर है। यहां के लोग काफी मिलनसार हैं, मुझे यहां बहुत अच्छा लगता है। लेकिन तब मुझे बहुत खराब लगता है जब मैं स्कूल में अपनी गोल्ड मर्सीडीज कार से पहुंचता हूं और बाकी के विद्यार्थी और शिक्षक रेलगाड़ी से सफर करते हैं। कुछ दिनों बाद उसके पिता का पत्र उसे मिला जिसमें एक करोड़ डॉलर का चेक था। पत्र में लिखा हुआ था अब हमें और शर्मिंदा मत करो और जाओ खुद के लिए एक रेलगाड़ी खरीद लो।

संता ने अपने नये घोड़े को बंता को दिखाते हुए कहा, यार बंता मेरा घोड़ा काफी शरीफ है और मालिक का बहुत आदर करता है। बंता ने कहा, तुम्हें कैसे मालूम? संता ने कहा, जब भी मैं इसपर सवार होता हूं और कहीं कूदने की बारी आती है, यह रुक जाता है और मुझे पहले आगे जाने देता है।

एक वृद्ध व्यक्ति चेयर पर बैठ कर मस्ती में सीडी प्लेयर पर गाने सुन रहा था और काफी खुश दिखाई दे रहा था। एक महिला उसके पास पहुंची और कहा कि आप इस उम्र में भी इतने खुश दिखाई दे रहे हैं आपकी खुशी का राज क्या है? व्यक्ति ने कहा कि मैं रोज पांच पैकेट सिगरेट पीता हूं, तेल युक्त खाना खाता हूं और कभी भी व्यायाम नहीं करता। महिला ने हैरानी से कहा, कमाल है, आपकी उम्र कितनी हुई। वृद्ध ने जवाब दिया पच्चीस साल।

एक व्यक्ति काम के बाद घर लौटा। घर आकर देखा तो घर में मानों तूफान आया हुआ था। उसके तीनों बच्चे बाहर कीचड़ में खेल रहे थे। जूठा भोजन घर के सामने बिखरा हुआ था। घर के भीतर और भी बुरा हाल था। घर के भीतर मिट्टी बिखरी हुई थी। टीवी में पूरी आवाज पर कार्टून चैनल चल रहा था। कोई भी सामान अपनी जगह पर नहीं था। किचन में जूठे बर्तन फैले हुए थे। जमीन पर कांच के गिलास के टुकड़े पड़े हुए थे। कुछ कपड़े भी किचन की जमीन पर पड़े हुए थे। वह जल्दी से अपने कमरेमें गया, खिलौने और कपड़ों के ढेर पर कदम रखते हुए उसने कमरे में प्रवेश किया, उसका दिल सशंकित था। कमरे में देखा कि उसकी पत्नी आराम से बैठी हुई फिल्मी मैगजीन पढ़ रही थी। उसने पत्नी से पूछा, क्या हो गया? उसकी पत्नी ने मुस्कराते हुए जवाब दिया। कुछ भी नहीं, तुम रोज पूछते हो न कि दिन भर मैंने किया ही क्या है। हां, पति ने कहा। पत्नी ने जवाब दिया, तो आज मैंने कुछ भी नहीं किया।

एक छोटी बच्ची अपनी मां को किचन में काम करते हुए देख रही थी। उसने देखा कि उसकी मां के कुछ बाल सफेद हो गये हैं। उसने अपनी मां से कहा, मम्मी आपके कुछ बाल सफेद क्यों हो गये? मां ने कहा, बेटी जब भी तुम कोई शरारत करती हो तो मेरा एक बाल सफेद हो जाता है। तुम जितनी बार शरारत करोगी मेरे बाल उतने ही सफेद होते जायेंगे। बच्ची ने कहा तो फिर नानी मां के सारे बाल कैसे सफेद हो गये?

फिल्मी गपशप

3 इडियट्स अब चाइनीज में

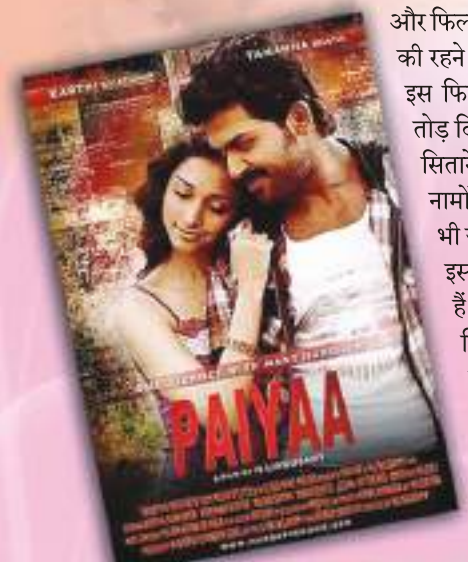
भारतीय सिनेमाघरों में धूम मचाने के बाद अब 3 इडियट्स चाइनीज भाषा में रिलीज होगी। चीन के नामचीन सितारे तांग वेइ, वेन झांग और ह्वांग बो ने फिल्म के लिए डबिंग की है। ताइवान और हांगकांग में फिल्म ने अच्छा बिजनेस किया था। अब बारी चीन में जलवा बिखेरने की है। आशा तो यही की जा रही है कि विद्यार्थी जीवन की बारीकियों को दर्शाने वाली यह फिल्म चीनी दर्शकों को भी जरूर लुभायेगी।

सैफ और करीना का गंठजोड़ जल्द

सैफ अली खान की बहन सोहा अली द्वारा सैफ और करीना की शादी की योजनाओं के बारे में खुलासा करने के बाद यह कयास लगाये जा रहे थे कि दोनों ही जल्द शादी के बंधन में बंध जायेंगे। आशा यही की जा रही थी कि मार्च के भीतर दोनों शादी भी कर लेंगे। हालांकि करीना ने घोषणा कर दी है कि एजेंट विनोद की रिलीज के बाद ही वह शादी की तारीखों के बारे में घोषणा करेंगी। खैर हम तो यही चाहेंगे कि दोनों का दांपत्य जीवन मधुर हो।

पैया सितारों के लिए सोने की खान

दक्षिण की हिट फिल्मों का हिंदी रीमेक बॉलीवुड के लिए धन की वर्षा कर रहा है। गजनी, रेडी, बॉडीगार्ड, सिंघम, वांटेड जैसी फिल्मों ने इसे साबित किया है। हालांकि दक्षिण की एक और फिल्म पैया की ताक में बड़े सितारों की रहने की अफवाहें सुनी जा रही हैं। इस फिल्म ने दक्षिण में सारे रिकॉर्ड तोड़ दिये हैं। कहा जा रहा है कई बड़े सितारे इस फिल्म की ताक में हैं। उन नामों में कई खान भी हैं। सुना यह भी जा रहा है कि अक्षय कुमार भी इसका हिंदी रीमेक करना चाहते हैं। खैर यह तो वक्त ही बतायेगा कि किसकी झोली में आकर पैया गिरती है।



हर रोमांटिक फिल्म डीडीएलजे नहीं होती

रितेश देशमुख और जेनेलिया डीसूजा की नयी फिल्म तेरे नाल इश्क हो गया एक रोमांटिक कामेडी फिल्म है। सुपरहिट जब वी मेट की तरह ही इसमें शहर और गांव की कहानी का मिश्रण है। हालांकि फिल्म की मार्केटिंग और प्रमोशनल योजनाओं के बारे में रितेश साफ करते हैं कि फिल्म जब वी मेट से हटकर है। रितेश कहते हैं कि हर वह रोमांटिक फिल्म जो विदेश में शूट की गयी हो दिलवाले दुल्हनिया ले जायेंगे नहीं होती ठीक उसी तरह हर वह फिल्म जिसकी सेटिंग पंजाब या हिमाचल प्रदेश में हो उसकी तुलना जब वी मेट के साथ नहीं की जानी चाहिए। यह फिल्म भी रोमांटिक कामेडी है लेकिन इसकी कहानी बिल्कुल अलग है।

सिद्दीकी की नयी पारी

बॉलीवुड के सबसे सफल निर्देशकों में से एक सिद्दीकी, निर्माता श्याम बजाज और नरेंद्र बजाज की अगली फिल्म का निर्देशन करेंगे। बॉडीगार्ड की रिकॉर्डतोड़ सफलता के बाद यह कयास लगाये जा रहे थे कि आखिर सिद्दीकी की अगली फिल्म क्या होगी। उनके पास लगभग सभी बड़े बैनरों की फिल्मों के लिए ऑफर था। श्याम बजाज ने जब सलमान खान से अच्छे निर्देशक के संबंध में पूछा था तो सलमान ने सिद्दीकी की सिफारिश की थी। बॉडीगार्ड को लेकर वह काफी खुश थे। सिद्दीकी के मुताबिक पहले वह श्याम बजाज की फिल्म का निर्देशन करेंगे उसके बाद ही कोई दूसरी फिल्म स्वीकार करेंगे।

गरमी में घर को दीजिए नया लुक

जब दिन लंबे और हवाओं में गरमी का अहसास हो तो दिल करता है कि खिड़कियों को खोल कर गरमी के मौसम का आनंद लिया जाये। ग्रीष्म ऋतु में अपने घर को एक फ्रेश लुक दीजिये। यह बेहद आसानी से किया जा सकता है। बस थोड़े बहुत बदलाव की आवश्यकता होती है। इसकी जानकारी देर ही हैं ***राशि कोठारी।***

गरमी का मौसम जब परेशान करने लगता है तो सभी के पास यह सुविधा नहीं होती कि वह उन दिनों में किसी पहाड़ी जगह पर जाकर गरमी के दिनों का मजा ले सके। हालांकि आप भी आसानी से घर बैठे ही गरमी के दिनों में अपने घर में थोड़े बहुत बदलाव करके इस मौसम में घर को एक ताजगी भरा रंग प्रदान कर सकते हैं। यह आवश्यक नहीं कि घर के हर सामान को बदला जाये और पुराने फर्नीचर को फेंक दिया जाये। बावजूद इसके कई अन्य उपाय अपनाये जा सकते हैं, जिससे कि आपको लगेगा कि गरमी का मौसम आप किसी अलग ही जगह बिता रहे हैं।

क्यों न कुछ आसान उपाय आप भी अपनायें-

✦ **स्टाइल में बदलाव**

अपने गहरे रंगों वाले सामानों जैसे वेलवेट के पिलो, वुल थ्रो, गहरे रंग वाला लेदर क्लब चेयर और दीवान को हटा दें। घबरायें नहीं मौसम के बदलते ही वापस उसे ला सकते हैं।

✦ फिर से करें पेंट

घर के हॉल में ग्रीष्मकालीन रंगों से पेंट करें। ताजगी वाले रंगों का चुनाव करें, जैसे लेमन येलो, एप्पल ग्रीन या फिर स्काई ब्लू।

✦ भरें ताजगी का अहसास

लंबे, भूरे हो चुके पौधों को गमलों से हटा दें। इनके स्थान पर ताजे, फूलों वाले पौधों को लाकर गरमी का स्वागत करें।

✦ खुद करें तैयार

किचन की सीट या डाइनिंग कमरे के साइड चेयर के कवर को सिल कर खुद तैयार करें। यह नया लुक लकड़ी के चेयर्स पर ताजगी का माहौल तैयार करेगा।

✦ फूलों का इस्तेमाल

अपने गेट पर या शयनकक्ष में ताजे फूल और पौधें लगायें। रंग-बिरंगे, उत्साहवर्द्धक, ग्रीष्मकालीन बेड लाइनेन का उपयोग करें।

✦ सफेद की ताकत

किसी भी कक्ष को को सफेद जैसा उज्जवल कोई नहीं कर सकता।इसका इस्तेमाल हर संभव करें। इसके अलावा खिड़कियों व कक्ष के परदों के रंग यथासंभव हल्के ही रखें। गरमी अधिक हो तो खस के परदों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

✦ लायें नयापन

किताबों को रखने की जगह को थोड़ा खाली करें। उसके आसपास की दीवारों को हल्के रंगों से पेंट कर सकते हैं। कान्ट्रैस्टिंग कलर से किताबें और निखरेंगी।

✦ प्रकृति के रंग

बुकशेल्फ या टेबल टॉप पर बोटानिकल प्रिंट व प्राकृतिक लैंडस्केप लगायें। हॉलवे में ग्रीष्मकालीन फूलों की तस्वीर लगा सकते हैं।

✦ गार्डेन को दें नया लुक

अपने गार्डेन के चेयर को नया लुक देने के लिए उसे सफेद पेंट में रंग सकते हैं। कलरफुल पिलो का इस्तेमाल भी उनके साथ किया जा सकता है।

✦ थीम का करें चुनाव

गरमी के दिनों में घर में एक थीम का समावेश करें। यह थीम फलों, फूलों या प्रकृति पर आधारित हो सकती है। इसके इर्द-गिर्द ही घर में बदलाव किये जा सकते हैं।

कहानी

परिवर्तन

॥ विमल ॥

दी दी, दीदी, मुझे जल्दी खाना दे दो, देर हो रही है। घर के भीतर से राजेश तेज स्वर में बोला। अनामिका ने झटपट राजेश के लिए खाना परोस दिया। तभी उसकी मां ने उसे आवाज दी। अनामिका बेटा, मेरी दवा कहां रखी है। अगले ही पल उसकी मां के सामने दवा हाजिर थी। अनामिका की फुर्ती देखते ही बनती थी। सुबह उठकर घर के लिए खाना बनाना, ऑफिस के लिए खुद तैयार होना, घर की अन्य सभी जरूरतों का ध्यान रखना उसकी दिनचर्या थी। परिवार के नाम पर मां, उससे छोटा एक भाई और एक बहन। पिता का स्वर्गवास वर्षों पहले हो गया था। सभी के लिए खाना परोसने के बाद अनामिका ने हड़बड़ी में दो निवाले मुंह में डाले और फिर अपना बैग उठा लिया। मां ने कहा, अरे खाना तो खत्म कर लो। अनामिका बोली, नहीं मां काफी देर हो गयी है। रश्मि कॉलेज से आ जाये तो खाना दे देना, मैंने निकाल दिया है। मैं जा रही हूं, और हां राजेश के इंटरव्यू का क्या हुआ। मां ने निराश स्वर में कहा, अरे मैं क्या कहूं बेटा, राजेश कल जा नहीं सका, कहता है कि उसे उसके दोस्त के साथ काफी जरूरी काम से जाना पड़ा। अनामिका- ये क्या कह रही हो मां, काफी मुश्किल से मैंने उसके लिए यह इंटरव्यू अरेंज कराया था। इस बार भी नहीं गया। हुआ क्या था। मां- उसके दोस्त की बहन के लिए वह लड़का देखने चला गया था। अनामिका- मां राजेश अब बच्चा नहीं रहा। पढ़ाई पूरी किये डेढ़ साल हो गये हैं। कब तक यूं ही निठल्ला बैठा रहेगा। अनामिका ने यह देखा नहीं था कि खाना खत्म करके राजेश पीछे ही आ खड़ा हुआ है। राजेश ने नाराज स्वर में कहा- ऐसे क्यों बोल रही हो दीदी। मैं क्या नौकरी के लिए कोशिश नहीं कर रहा। अब मिल नहीं रही है तो मैं क्या करूं? अनामिका ने समझाने वाले अंदाज में कहा- भाई मैं तुम्हे दोष नहीं दे रही हूं, बस इतना चाहती हूं कि तुम थोड़ा सीरियस हो जाओ। वैसे चिंता मत करो, नौकरी आज नहीं तो कल मिल ही जायेगी। राजेश- दीदी मेरे पास पैसे बिल्कुल नहीं है। कल मेरे सारे पैसे खर्च हो गये। अनामिका ने चुपचाप अपने छोटे भाई के हाथों में दो सौ रुपये रख दिये। मां के पैर छुए और घर से निकल गयी।

ऑफिस के थका देनेवाले काम के बीच अनामिका को पता ही नहीं चला कि कब शाम हो गयी। उसके बॉस मोहित जैन उसके टेबल पर पहुंचे और कहा- अरे अभी तक बैठी हो। घर नहीं जाना क्या? अनामिका- बस सर ये लास्ट फाइल देख लूं। मोहित जैन ने मजाक करते हुए कहा- अरे तुम इतना काम करोगी तो मुझे साल में तीन बार तुम्हारा इन्क्रीमेंट करना पड़ेगा। अपने पर नहीं तो कम से कम मेरे पर तो रहम खाओं। अनामिका शिष्टता के साथ हंसी। मोहित जैन ने गंभीर होते हुए कहा- बाइ द वे, तुम्हारे डिपार्टमेंट में कल एक नया लड़का आ रहा है। नाम है विशाल गुप्ता। अच्छा है, उसने एमबीए किया है। मैंने सोचा कि कब तक अपने डिपार्टमेंट का काम अकेले ही तुम संभालोगी। कल वह 10 बजे आ जायेगा। उसे काम समझा देना। अनामिका- जी सर। उसने जल्दी से फाइल को निपटाया। अपना पर्स उठाया और घर के लिए तेज कदमों से ऑफिस से निकल गयी, आखिर घर जाकर खाना भी तो उसे बनाना था।

अनामिका जब घर पहुंची तो उसने देखा कि उसकी बहन रश्मि कानों में इयरफोन लगाये आइपॉड पर गाने सुन रही थी। अनामिका हैरत में- अरे ये कहां से आया। रश्मि को पहले सुनायी नहीं दिया। फिर उसने कानों से इयरफोन निकाला। अनामिका ने अपना सवाल दोहराया। रश्मि- दीदी ये मेरे दोस्त ने मुझे गिफ्ट किया है। अनामिका ने आइपॉड को हाथों में लेकर देखा। वह काफी कीमती लग रहा था। अनामिका- ये तो बहुत महंगा है। रश्मि ने गर्व से कहा- मेरा दोस्त कहता है कि मुझे ऐरी-गैरी चीज थोड़ी न देगा। अनामिका- देख बिट्टो, पढ़ाई के वक्त ज्यादा दोस्ती-वोस्ती न कर वरना पढ़ाई चौपट हो जायेगी। तू कॉलेज में ठीक तरह से पढ़ाई करे इसलिए मैं तुम्हें घर के कामों में नहीं उलझाती। रश्मि- क्या दीदी तुम हमेशा ज्ञान ही देती रहती हो। तुम हो दूसरे जमाने की। हम हैं नयी पीढ़ी के। दोनों जेनेरेशन को कंपेयर करना सही नहीं। अनामिका को ठेस लगी। आखिर वह 32 वर्ष की ही तो थी। घर संभालने के चक्कर में शादी के बारे में उसने कभी सोचा ही नहीं था। हमेशा यही सोचती रही कि उसके भाई बहन अपने पैरों पर खड़ें हो जायें तब ही वह इस बारे में फैसला लेगी। मां को पूजा-पाठ से फुर्सत नहीं रहती थी। उनकी देखभाल को कोई तो चाहिए। भाई को नौकरी नहीं मिल रही और बहन तो कॉलेज में पढ़ रही है। ऐसे में वह शादी के बारे में सोचे भी तो कैसे, और अब उसे अपनी उम्र के बारे में ताने सुनने पड़ रहे थे। अनामिका ने इसे रश्मि का बचपना समझ कर भुलाया और किचन की ओर बढ़ गयी।

अगले दिन जब वह ऑफिस पहुंची तो देखा कि उसकी टेबल के सामने एक युवक खड़ा है। गोरी रंगत, तीखे नैन-नक्श, हाथों में वह फाइल लिए हुए था। अनामिका- जी कहिए, किससे मिलना है आपको। युवक हड़बड़ाया- मेरा नाम विशाल है। अनामिका- हां तो? फिर उसे याद आया कि उसके बॉस ने नये लड़के के बार में जिक्र किया था। लड़के को घबराया हुआ देख कर उसकी हल्की हंसी छूट गयी। वह बोली- आइ एम सॉरी, मुझे सर ने आपके बारे में बताया था। लेकिन आप तो 10 बजे आनेवाले थे। विशाल- जी मैंने सोचा कि ऑफिस के पहले ही दिन लेट से क्यों आऊं, तो पहले ही चला आया। अनामिका अगले आधे घंटे तक उसे दफ्तर का कामकाज समझाती रही। युवक काफी समझदार था। जल्द ही वह पूरा काम समझ गया। एक घंटे बाद तो वह बकायदा अनामिका के साथ मिल कर फाइलों को भी निपटाने लगा। वह उसकी कार्यक्षमता को देख कर दंग थी। लंच के वक्त अनामिका ने विशाल को कैंटीन चलने के लिए कहा। वहां जाकर दोनों ने नाश्ता किया और कॉफी पी। अनामिका ने पैसे देने चाहें लेकिन विशाल ने उसे ऐसा करने नहीं दिया। उसने कहा- ऑफिस का आज पहला दिन है। ये मेरी तरफ से ट्रीट है। अनामिका- अरे वाह इतने सस्ते में कैसे छोड़ देंगे आपको? विशाल- कोई बात नहीं, जब आप कहें आपकी सेवा में कभी भी हाजिर हो जाउंगा। वह उसके आत्मविश्वास को देख कर हैरत में थी। उसे लग ही नहीं रहा था कि दो घंटे पहले ही वह ऑफिस में नया ज्वाइन हुआ है और वह इतना घबराया हुआ था। उसने पूछा- आप रहते कहां हैं? विशाल- जी मैं तो शहर में नया हूं, फिलहाल अपने एक दोस्त के साथ रूम शेयर कर रहा हूं, लेकिन मेरी इच्छा है कि अलग से कोई फ्लैट ले लूं। कोई फ्लैट है आपकी नजर में जो किराये पर मिल सके। अनामिका ने बताया कि उसके बगल के मोहल्ले में नयी बनी बिल्डिंग में ऐसे कुछ फ्लैट हैं जो मिल सकते हैं। उसने वहां का पता दिया और विशाल को वहां जाने की सलाह दी।

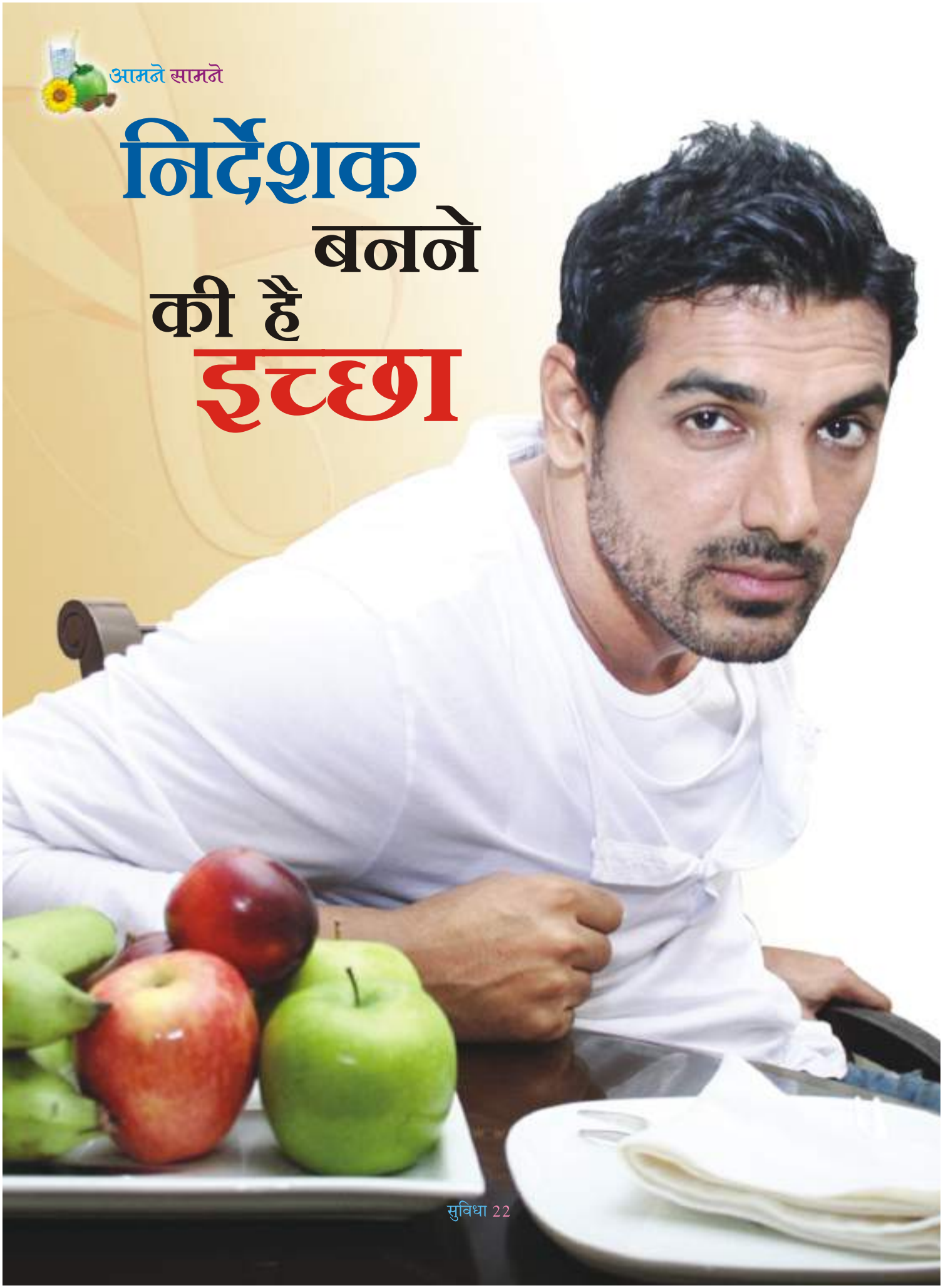
अगले दिन जब वह ऑफिस पहुंची तो विशाल ने बताया कि रात को ही वह फ्लैट के मालिक से मिला था। और रात को ही किराया फाइनल कर लिया। सुबह-सबेरे उसने अपना थोड़ा बहुत सामान वहां शिफ्ट भी कर लिया। अनामिका को बड़ी हैरानी हुई उसने कहा- क्या बात है आप तो सुपरफास्ट हैं। शाम को मैंने पता दिया और सुबह ही आप शिफ्ट तक हो गये। विशाल ने मुस्कराते हुए कहा- मुझे इंतजार पसंद नहीं। मैं सोचता हूं अगर कोई काम करना ही है तो उसे टालने से अच्छा है आज ही कर लिया जाये। अनामिका- काल करे सो आज कर..। विशाल- बेशक। मैं किसी भी काम में न तो देरी करना चाहता हूं और न ही कोई बात मैं दिल में दबाकर रख सकता हूं। मेरा मानना है कि आदमी अगर खुलकर जिये तो उसे कोई परेशानी ही नहीं होगी। दोनों इसके बाद काम में जुट गये। अनामिका ने गौर किया कि विशाल उसे कनखियों से देख रहा है। उसे कुछ असुविधा होने लगी। शाम को निकलते वक्त विशाल ने कहा कि वह उसे घर छोड़ना चाहता है। अनामिका- अरे नहीं मैं चली जाउंगी, आखिर वर्षों से अकेले ही जा रही हूं। मेरा घर दूर ही कितना है। विशाल- बात दूर की नहीं। जब हमारी मंजिल एक है तो एक साथ चलने में क्या प्रॉब्लम। अनामिका- मंजिल एक नहीं, आपका मोहल्ला अलग है। विशाल- लेकिन जाता आपके ही मोहल्ले से होकर है। कम ऑन साथ चलिए ना। हां, अगर आपको मेरे से डर लगता है तो बात और है। अनामिका- अरे डर क्यों लगेगा। चलिए साथ। दोनों साथ चलने लगे। साथ चलते हुए कभी जब दोनों के हाथ आपस में टकरा जाते तो अनामिका के शरीर में सनसनी सी दौड़ जाती थी। ऐसा लग रहा था कि विशाल को भी इस बात का आभास हो रहा था। वह मुस्कराते हुए उसे देख रहा था।

अगले दिन ऑफिस में अनामिका को मानों शाम होने का ही इंतजार था। आखिर में ऑफिस का समय खत्म हुआ। धड़कते दिल के साथ अपनी टेबल से वह उठी और बगैर कहीं देखे बाहर निकलने लगी। ऑफिस से बाहर वह निकली ही थी कि मानों जादू के जोर से विशाल उसके करीब आ गया। उसने कहा- आइये चलते हैं। अनामिका बिना प्रतिवाद किये उसके साथ चलने लगी। विशाल- देखिए अनामिका जी, मैं जानता हूं आपके मन में क्या चल रहा है। मैं कुछ छिपा कर नहीं रख सकता है, इसलिए सीधा ही मैं कहता हूं। मैं आपको पसंद करता हूं। पसंद केवल इसलिए नहीं करता क्योंकि आप खूबसूरत हैं। बल्कि आपका दिल भी खूबसूरत है। मैं जानता हूं कि मेरा ऐसा यू तपाक से कहना गलत नहीं तो जल्दबाजी जरूर है। पर क्या करूं दिल के हाथों मजबूर हूं। आपने बुरा तो नहीं माना। अनामिका तो सन्न थी। उसे समझ में ही नहीं आ रहा था कि वह कहे क्या। ये बात सच थी कि उसे विशाल अच्छा लगने लगा था। लेकिन किसी रिश्ते में पड़ना उसके लिए एक सपना था। इधर वह भावनाओं में भी बही जा रही थी और दूसरी ओर वास्तविकता भी उसे कचोट रही थी। उसने खुद को संभाला और बोली- विशाल आपने जो कहा मैंने उसका बुरा नहीं माना। ऐसा भी नहीं है कि आप मुझे बुरे लगते हैं। लेकिन सच्चाई यही है कि मैं किसी रिश्ते में नहीं बंध सकती। मैं दूसरी लड़कियों की तरह नहीं हूं जो पढ़ाई के बाद नौकरी, फिर शादी करके अपना घर बसा सकती हैं। मेरी जिम्मेदारियां हैं और मजबूरियां भी। विशाल- ऐसी कोई प्रॉब्लम नहीं जिसका सॉल्यूशन नहीं है। आप मुझे बताइये। अनामिका- एक हो तो बताऊं। पहला, घर में कमाने वाली मैं अकेली हूं। घर चलाने वाला और कोई नहीं। भाई बेरोजगार है। बहन कॉलेज में पढ़ रही है, उसमें अभी तक जिम्मेदारी की भावना नहीं आई है। उसकी शादी भी करनी है। मां अधिकतर समय बीमार रहती है। घर संभालते-संभालते मैं 32 साल की हो गयी। तुमसे मैं बड़ी ही होउंगी तो छोटी नहीं। विशाल- बस इतनी सी बात। यह तो कोई फैक्टर ही नहीं। भाई को नौकरी मिल जायेगी। वह जिम्मेदार भी बन जायेगा। घर की सारी समस्याएं हल हो जायेंगी। बस आप मेरी बात को मानिए। अनामिका- वह कैसे। विशाल- बस जो मैं कहता हूं, करते जाइये।

अनामिका जब घर पहुंची तो वह फैसले पर पहुंच गयी थी। उसने किसी से कुछ नहीं कहा। हमेशा की तरह उसने खाना बनाया। सभी ने एक साथ खाना खाया। खाने के बाद साथ लाई मिठाई को उसने सभी को खाने को दिया। राजेश- क्या बात है दीदी आज इतनी चुप क्यों हो। अनामिका- तुम सभी लोगों को मैं एक जरूरी बात बताना चाहती हूं। मां, रश्मि और राजेश उसकी ओर देखने लगे। अनामिका ने कहा- मैंने शादी का फैसला कर लिया है। अपने ऑफिस के कलीग के साथ मैं शादी कर रही हूं। मैं एक महीने का वक्त तुम लोगों को दे रही हूं। इस दौरान अपने पैरों पर खड़े हो जाओ, नहीं तो मैं कोई मदद नहीं कर सकूंगी। यह कहकर वह अपने कमरे में चली गयी। घर के बाकी सभी सदस्यों को जैसे लकवा मार गया था। किसी के मुंह से बोल नहीं निकल रहे थे।

दूसरे दिन अनामिका जब सोकर उठी तो पाया कि रश्मि घर में झाड़ू लगा रही थी। मां किचन में खाना बनाने की तैयारी में जुटी थी। राजेश कहीं नजर नहीं आ रहा था। मां ने जब उसे देखा तो दौड़ कर चाय लेकर उसके पास पहुंच गयी। अनामिका को बड़ी हैरत हुई। उसने पूछा राजेश कहां है? मां ने बताया कि वह इंटरव्यू देने गया है। रात से ही अपने जान पहचान के लोगों को वह नौकरी के लिए फोन कर रहा है। आज वह चार जगह इंटरव्यू देने वाला है। उसने बताया है कि रात को उसे आने में देर होगी। अनामिका को सुनकर जैसे लगा कि उसकी सारी मनोकामना भगवान ने सुन ली है। वह नहाकर बाहर निकली तो उसका खाना लगा हुआ था। वर्षों बाद उसे खाना नहीं बनाना पड़ा था। वह घर से बाहर निकली तो दरवाजे के सामने ही मुस्कराते हुए विशाल खड़ा था। उसे देखकर उसका मन खुशियों से भर उठा। दोनों ने एक दूसरे का हाथ थाम लिया और ऑफिस की ओर बढ़ गये।

निर्देशक बनने की है इच्छा



अपनी पहली ही फिल्म जिस्म से हर दिल अजीज बनने वाले जॉन अब्राहम ने हर किस्म के रोल निभाये हैं। चाहें वह ऑस्कर के लिए नामांकित वाटर हो या फिर गरम मसाला जैसी कॉमेडी फिल्म। हर फिल्म से प्रगति करने वाले जॉन अब निर्देशक बनने की राह पर चल पड़े हैं। हमारे संवाददाता विशाल के साथ उनकी खास बातचीत के महत्वपूर्ण अंश।

सुविधाः जॉन आपने बतौर अभिनेता कई फिल्मों में अपनी छाप छोड़ी है। क्या भविष्य में निर्देशक बनने की भी आप सोच रहे हैं।

जॉनः मेरे कई अच्छे दोस्त निर्देशक व लेखक हैं। सभी स्क्रीनप्ले लिखने में मेरी सहायता करने के लिए तैयार हैं। फिल्म बनाने को लेकर मेरे पास कई आइडिया हैं। जल्द ही मैं निर्देशक भी बनने वाला हूं। मुझे पूरा विश्वास है कि जब मैं निर्देशक बनूंगा तो अच्छा निर्देशक ही बनूंगा। शायद पांच से आठ वर्षों के बाद मैं कोई फिल्म निर्देशित करूं। फिल्म इंडस्ट्री में मुझे कुछ ही वर्ष हुए हैं, पहले खुद को बेहतर तरीके से स्थापित कर लूं उसके बाद मैं निर्देशन में जाउंगा।

सुविधाः एक अभिनेता के तौर पर अपनी प्रगति के संबंध में बतायें।

जॉनः इतने वर्षों के बाद जाकर मुझे लगता है कि सिनेमा के साथ मेरा तालमेल बैठ सका है। लेकिन खुद से अधिक मुझे लगता है कि दर्शकों का नजरिया मेरे प्रति बदला है। मुझे हमेशा ही एक एक्टर के तौर पर खुद को साबित करने की इच्छा होती थी। जब मैं इस इंडस्ट्री में आया तो दर्शकों के एक समूह को लगता था कि एक्टिंग की मेरी स्टाइल सही नहीं है लेकिन आज उन्हीं लोगों को मेरी स्टाइल पसंद आती है। मैं नहीं बदला, मैं तो केवल निर्देशक के ब्रीफ को सुनता हूं और वैसा ही करता हूं। लेकिन अब लोगों का नजरिया बदल गया है। सच्चाई को दर्शकों ने स्वीकार करना शुरु कर दिया है। बदलाव बस यही हुआ है।

सुविधाः आप अपने लुक के संबंध में सचेत रहते हैं?

जॉनः देखिए सभी की पसंद अलग-अलग होती है। कोई खाना किसी के लिए दवा है तो किसी के लिए जहर। यह आवश्यक है कि एक्टिंग बेहतर की जाये और सही कहानी का चुनाव किया जाये।

सुविधाः पिछला वर्ष आपका कैसा गया?

जॉनः 2011 मेरे लिए सबसे अच्छे वर्षों में रहा। मेरी तीन फिल्में, सात खून माफ, देसी बॉयज और फोर्स रिलीज हुई। सात खून माफ को जहां समीक्षकों ने सराहा वहीं देसी बॉयज और फोर्स हिट रही। फोर्स तो मेरे कैरियर की सबसे बड़ी हिट फिल्म साबित हुई है।

सुविधाः अपनी अगली फिल्मों के बारे में बतायें?

जॉनः एक गंभीर व्यक्ति का किरदार, झूठा ही सही, निभाने के बाद भले ही बॉक्स ऑफिस के कलेक्शन कुछ खास नहीं हुए हों, लेकिन मैं हार मानने वाला नहीं हूं। कपिल शर्मा की पहली फिल्म में मैं काम कर रहा हूं। कपिल फिलहाल इंडस्ट्री में सबसे बेहतरीन असिस्टेंट डायरेक्टर हैं। यह फिल्म एक सामान्य युवा की कहानी है जो जिंदगी का पाठ अपने जीवन में आनेवाली महिलाओं के जरिये पढ़ता है। वह महिला चाहें उसकी मां हो, बहन, उसकी बॉस, उसकी पड़ोसी, उसकी गर्लफ्रेंड या एक्स गर्लफ्रेंड, सभी से वह कुछ न कुछ सीखता है। यह पूरी यात्रा है। फिल्म का फाइनल टाइटल अभी तक तय नहीं हुआ है, फिलहाल उसे, री-एजुकेशन ऑफ इशान सभरवाल, के टाइटल से पुकारा जा रहा है। इसके अलावा आइ मी और हम, हाउसफुल2, रेस 2 और शुटआउट एट वडाला फिल्मों से मुझे काफी उम्मीदें हैं।

सुविधाः बताया जा रहा है कि महेश भट्ट की फिल्म जिस्म का सीक्वल भी बनने वाला है?

जॉनः इसके बारे में मैं अधिक नहीं बता सकता। भट्ट साहब ने इस फिल्म के बारे में बात की है। लेकिन मैं शूटिंग में व्यस्त रहा। उन्होंने मुझसे कहा था कि इस बारे में वह योजना बना रहे हैं। लेकिन बस इतना ही। अभी तक मैंने स्क्रिप्ट तक नहीं पढ़ी है। इसे पढ़ने के बाद ही मैं कोई फैसला कर सकूंगा। फिलहाल तो मैं मौजूदा प्रोजेक्ट को लेकर ही व्यस्त हूं।

पब्लिक रिलेशंस में हैं बेहतरीन संभावनाएं

क्या आप बातचीत करने में माहिर हैं? सब्जीवाले से लेकर कॉलेज के प्रिंसिपल तक आपकी बातों से मोहित हो जाते हैं? कठिन परिस्थितियों में भी आप दिमाग को ठंडा रख कर काम कर लेते हैं? यदि ऐसा है तो पब्लिक रिलेशंस यानी पीआर का काम आपके लिए ही बना है। पीआर कैरियर के संबंध में जानकारी दे रहे हैं ***अजय कुमार।***

पीआर का कैरियर न केवल ग्लैमरस होता है बल्कि अच्छी आय का क्षेत्र भी है। इसमें आपको नयी जगह जाने, विशिष्ट हस्तियों से मिलने का मौका मिलता है। इस कैरियर को अपनाकर आप नयी बुलंदियों को हासिल कर सकते हैं। पीआर में कैरियर केवल क्वालिफिकेशन पर निर्भर नहीं करता, बल्कि ज्ञान, सॉफ्ट स्किल और प्रस्तुतिकरण काफी जरूरी है।

इन सॉफ्ट स्किल में

- समाज के विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े लोगों से मिलने की इच्छा
- एक्सटोवर्ट या बहिर्मुखी स्वभाव
- विभिन्न विषयों से संबंधित सूचना को समझ कर खुद में समाहित करना आवश्यक होता है।

सीखने की इच्छा

पीआर प्रोफेशनल्स के लिए सर्वाधिक जरूरी, ज्ञान हासिल करने की इच्छा है। रोज ही आप कुछ नया सीखते हैं। आज किसी खेल के कार्यक्रम के संबंध में बातें हो रही हैं तो कल कारपोरेट तो परसो लाइफस्टाइल पर चर्चा हो सकती है। लिखने की क्षमता काफी महत्वपूर्ण है। भाषा की दक्षता होने से पीआर कैरियर के आप आदर्श उम्मीदवार बन सकते हैं। इसके अलावा कुछ और खासियत होनी जरूरी है।

काम का समय

यदि आप सोचते हैं कि रात 10 बजे ही आपके लिए सोना जरूरी है तो यह काम आपके लिए नहीं है। इस कैरियर में कार्य का कोई निश्चित समय नहीं होता। आपको देर रात तक भी काम करना हो सकता है और सुबह सबेरे ही काम पर निकलना हो सकता है। इसलिए घर पहुंचने की जल्दबाजी इस कैरियर में न दिखायें।

यात्रा के लिए तैयार

यात्रा के लिए तैयार रहना पीआर प्रोफेशनल्स के लिए काफी जरूरी है क्योंकि कई कार्यक्रम आपके स्थान से दूर हो सकते हैं। आपको वहां जाना पड़ सकता है।

व्यक्तित्व पर ध्यान

शारीरिक व्यक्तित्व इस कार्य में काफी मायने रखता है। याद रखें यह व्यक्ति संबंधी कार्य है। इसलिए उलझे बाल, लापरवाही का रवैया या पैरों में चप्पल, कार्य स्थल पर स्वीकार नहीं किया जा सकता।

अपने संपर्कों को मेनेटेन करना

अपने जान-पहचान के लोगों के साथ हमेशा संपर्क में रहना निहायत ही जरूरी है। यदि आपको लोगों के नाम याद रखने, टेलीफोन नंबर को सेव करने, इ-मेल लिखने में दिक्कत होती है तो यह कार्य आपके लिए नहीं है। यह आवश्यक है कि आप अपने संपर्कों को और मजबूत बनायें।

लचकदार रवैया रखें

व्यवहार को लचीला रखना इस कार्य में काफी जरूरी है। किसी भी परिस्थिति में खुद को ढाल लेने की कला आपको आनी चाहिए। कभी आपको इंटरटेनमेंट सेक्टर तो कभी हेल्थकेयर तो कभी शिक्षा के सेक्टर का काम करना पड़ सकता है।

कौन कर सकता है यह काम

पीआर प्रोफेशनल कोई भी फ्रेश ग्रेजुएट बन सकता है। यह मास मीडिया से जुड़ा क्षेत्र है। इसकी शिक्षा लेनी जरूरी है। औपचारिक शिक्षा के लिए कई कोर्स उपलब्ध है। पीआर, पत्रकारिता के काफी करीब है। लिहाजा कोई भी कॉलेज जो पत्रकारिता का कोर्स कराता है वहां पीआर का कोर्स भी जरूर होगा।

कहां कर सकते हैं पढ़ाई

कोर्स : डिप्लोमा इन पब्लिक रिलेशंस एंड कारपोरेट कम्यूनिकेशंस तथा बैचेलर ऑफ मास मीडिया

- सेंट जेवियर्स कॉलेज

महापालिका मार्ग,
मुंबई 400001

कोर्स: पोस्ट ग्रेजुएशन इन सोशल कम्युनिकेशंस मीडिया (कारपोरेट कम्युनिकेशंस)

- सोफिया कॉलेज

सोफिया कॉलेज लेन
ब्रीच कैंडी के निकट,
मुंबई-400026

कोर्स : पीजी डिप्लोमा इन पब्लिक रिलेशंस एंड एडवर्टाइजिंग

- मास कम्युनिकेशन रिसर्च सेंटर

जामिया मालिया इस्लामिया
जामियांनगर
नयी दिल्ली- 110025

कोर्स :पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन एडवर्टाइजिंग एंड पब्लिक रिलेशंस

- इंडियन इंस्टिच्यूट ऑफ मास कम्युनिकेशन

जेएनयू कैंपस
नयी दिल्ली-110067

कोर्स: बैचेलर ऑफ मास कम्युनिकेशन

- एमिटी यूनिवर्सिटी

एमिटी कैंपस, सेक्टर 44
नोयडा-201303

कोर्स: पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन कम्युनिकेशन मैनेजमेंट

- सिम्बायोसिस इंस्टिच्यूट ऑफ जर्नलिजम एंड कम्युनिकेशन

सेनापति बापट मार्ग
पुणे- 411004

कोर्स: पोस्टग्रेजुएट प्रोग्राम इन पब्लिक रिलेशंस एंड इवेंट मैनेजमेंट

- मुद्रा इंस्टिच्यूट ऑफ कम्युनिकेशंस, अहमदाबाद

शेला, अहमदाबाद-380058

इन स्थानों के अलावा कई अन्य संस्थानों में पीआर से जुड़े कोर्स कराये जाते हैं। इसकी शिक्षा हासिल करके आप भी अपनी मनचाही मंजिल को हासिल कर सकते हैं। जरूरत बस लगन की है।

आय का मौका

सामाजिक जागरूकता फैलाते हुए करें कमाई

देश के हित में परिवार नियोजन के प्रति जागरूकता फैलाने के मिशन में सुविधा जुड़ी हुई है। बतौर जिम्मेदार नागरिक यह हमारा कर्तव्य है कि सभी महिलाओं, खासकर पिछड़े तबके की महिलाओं को परिवार नियोजन के संबंध में शिक्षित किया जाये।

गर्भनिरोधक तथा परिवार नियोजन के संबंध में महिलाओं के निर्णय के अधिकार के संबंध में संदेश फैलाते हुए सुविधा महिला सशक्तिकरण के साथ भी जुड़ी है।

एस्कैग फार्मा, सुविधा की गर्भनिरोधक गोलियों के ब्रांड को आगे ले जाने के लिए फ्रीलांस टीम सदस्यों की खोज में है।

यदि आप गृहणी हैं, नौकरी करती हैं या फिर कॉलेज स्टुडेंट हैं और अपनी आय को बढ़ाने की चाहत है तो हम से संपर्क करें।

हम व्यक्तिविशेष/एनजीओ/समूह में योगदान करने वालों की तलाश कर रहे हैं ताकि सुविधा ब्रांड के संबंध में जागरूकता फैलायी जा सके। इसके लिए आपको केवल अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, आसपास की महिलाओं, अपने कार्यालय के साथियों के साथ सुविधा के संबंध में बात करनी होगी ताकि वह गर्भनिरोधक गोली, उसकी सुरक्षा व प्रभाव के संबंध में जागरूक हो सकें।

इस संबंध में हम आपको सभी जानकारियों व अन्य तथ्य मुहैया करेंगे जिससे आप सर्वोत्तम कार्य कर सकें और विक्रय कमीशन के जरिये कमाई कर सकें।

यदि आपको इसमें दिलचस्पी है तो आप अपना बायोडेटा निम्नलिखित पते पर भेज सकते हैं, या फिर eskagsuvida@gmail.com पर इ-मेल भी कर सकते हैं।

आप हमारे टोल-फ्री नंबर 1800 102 7447 पर भी संपर्क कर सकते हैं। आपको फोन पर केवल निर्देशों का पालन करना होगा और अपने संपर्क और फोन नंबर की जानकारी देनी होगी।

आइये, जागरूकता का यह संदेश फैलायें और कमाई का एक नया रास्ता भी बनायें।

हमारा पता है

एस्कैग फार्मा प्रा.लि.

पी-192, लेक टाउन
द्वितीय तल, बी-ब्लॉक
कोलकाता-700 089
इ-मेल : eskagsuvida@gmail.com

खेल समाचार

युवराज के कैंसर का इलाज पूरा

क्रिकेटर युवराज सिंह को एक दुर्लभ प्रकार का कैंसर हुआ है। कैंसर रोगियों में इसका प्रकार एक फीसदी से भी कम है। हालांकि खुशी की बात यह है कि इसके उपचार का प्रतिशत 95 फीसदी है। उनकी केमोथेरेपी अमेरिका में पूरी हो गयी है। ट्वीटर पर युवराज ने अपनी तस्वीर पोस्ट की, जिसमें उनके बाल उड़ गये। युवराज ने उसमें लिखा है कि आखिरकार बाल चले गये हैं लेकिन आत्मविश्वास में कोई कमी नहीं आई है। उन्हें अस्पताल से छुट्टी मिल गयी है। अब उनका रिहैबिलिटेशन चलेगा।

कोहली का जवाब नहीं

विराट कोहली को दुनिया के 10 बेस्ट इंटरनेशनल ड्रेस्ड मेन की लिस्ट में शामिल किया गया है। इस लिस्ट में अमेरिकन प्रेसीडेंट बराक ओबामा भी हैं। 23 वर्षीय कोहली को फैशन मैगजीन, जीक्यू ने इस लिस्ट में शामिल किया है। मैगजीन के मुताबिक विराट की बैटिंग की तरह उसके कपड़े पहनने का स्टाइल भी प्रसिद्ध है।

महिला हॉकी की जीत

भारतीय महिला हॉकी टीम ने अजरबैजान को चार मैचों की हॉकी सीरीज में हरा दिया है। भारतीय महिलाओं ने सभी मैचों में जीत हासिल की। पहले मैच में 3-0, दूसरे में 2-1, तीसरे में 3-0 और आखिरी मैच में 2-0 से भारतीय टीम ने विजय प्राप्त किया। नई दिल्ली में इन मैचों का आयोजन हुआ था। इन जीत के बाद महिला हॉकी टीम के हौंसले काफी बुलंद हैं। आशा जतायी जा रही है कि एक बार फिर भारतीय महिला हॉकी टीम विश्व स्तर पर बेहतर प्रदर्शन कर सकेगी। टीम अब फिटनेस और स्पीड पर अपना ध्यान लगा रही है।

लंदन ओलंपिक पर हैं निगाहें

टेनिस सितारे लिएंडर पेस को आशा है कि इस वर्ष के लंदन ओलंपिक में वह बेहतर प्रदर्शन कर सकेंगे। लिएंडर ने हाल ही में ऑस्ट्रेलियाई ओपन में डबल्स टाइटल चेक खिलाड़ी स्टेपानेक के साथ मिल कर हासिल किया है। लिएंडर को आशा है कि लंदन ओलंपिक में वह भारत के लिए पदक प्राप्त कर सकेंगे। ग्रैंड स्लैम में जीत के बाद उनके हौंसले काफी बुलंद हैं। उन्होंने कहा है कि इसके लिए वह कड़ी मेहनत कर रहे हैं। सभी देशवासियों की निगाहें अब लिएंडर पर टिक गयी हैं।

जब भीषण गरमी पड़ रही हो तो खाना भी कुछ खास होना चाहिए। इस सीजन को ध्यान में रखते हुए पेश हैं कुछ लजीज व्यन्जन के नुस्खे।

मटर पनीर

सामग्री: पनीर 250 ग्राम, आधा कप मटर के छिले दाने, 2-3 टमाटर, दो हरी मिर्च, एक इंच अदरक का टुकड़ा, क्रीम या मलाई आधी कटोरी, रिफाइंड तेल 2 टेबल स्पून, आधा छोटा चम्मच जीरा, एक चौथाई छोटा चम्मच हल्दी, धनिया पावडर, एक चौथाई छोटा चम्मच लाल मिर्च पावडर, एक चौथाई छोटा चम्मच गरम मसाला, नमक और दो टेबल स्पून हरा धनियां

विधि: टमाटर, हरी मिर्च, अदरक मिक्सी में पीस लें, इस पेस्ट में क्रीम मिलाकर एक बार फिर मिक्सी चला दीजिए। पनीर को चौकोर टुकड़ों में काट लें और मटर को आधा कप पानी के साथ उबाल लें। कढ़ाई में तेल डालकर गर्म करके उसमें जीरा डाल दें। जीरा कड़कड़ाने के बाद हल्दी पावडर, धनिया पावडर, मिर्च पावडर डाकर चमचे से तीन-चार बार भूनिये। जो मसाला पीस कर तैयार किया गया है वह डालकर तब-तक भूनिये जबतक मसाले के ऊपर तैरने न लगे। मसाला भूनने के बाद तरी को जितना गाढ़ा-पतला करना चाहें वह पानी डालकर मिला दीजिए। तरी में उबले हुए मटर और नमक डाल दें। उबाल आने के बाद पनीर डालिए, 3-4 मिनट उबालिए। मटर पनीर की सब्जी तैयार है। सब्जी में गरम मसाला और आधा हरा धनिया डाल दें। सब्जी को प्याले में निकालें और बचे हुए हरे धनिये को ऊपर से डालकर सजायें। गरमा-गरम मटर पनीर पराठे, नान या चपाती के साथ परोसें।

कच्चे आम की मीठी चटनी

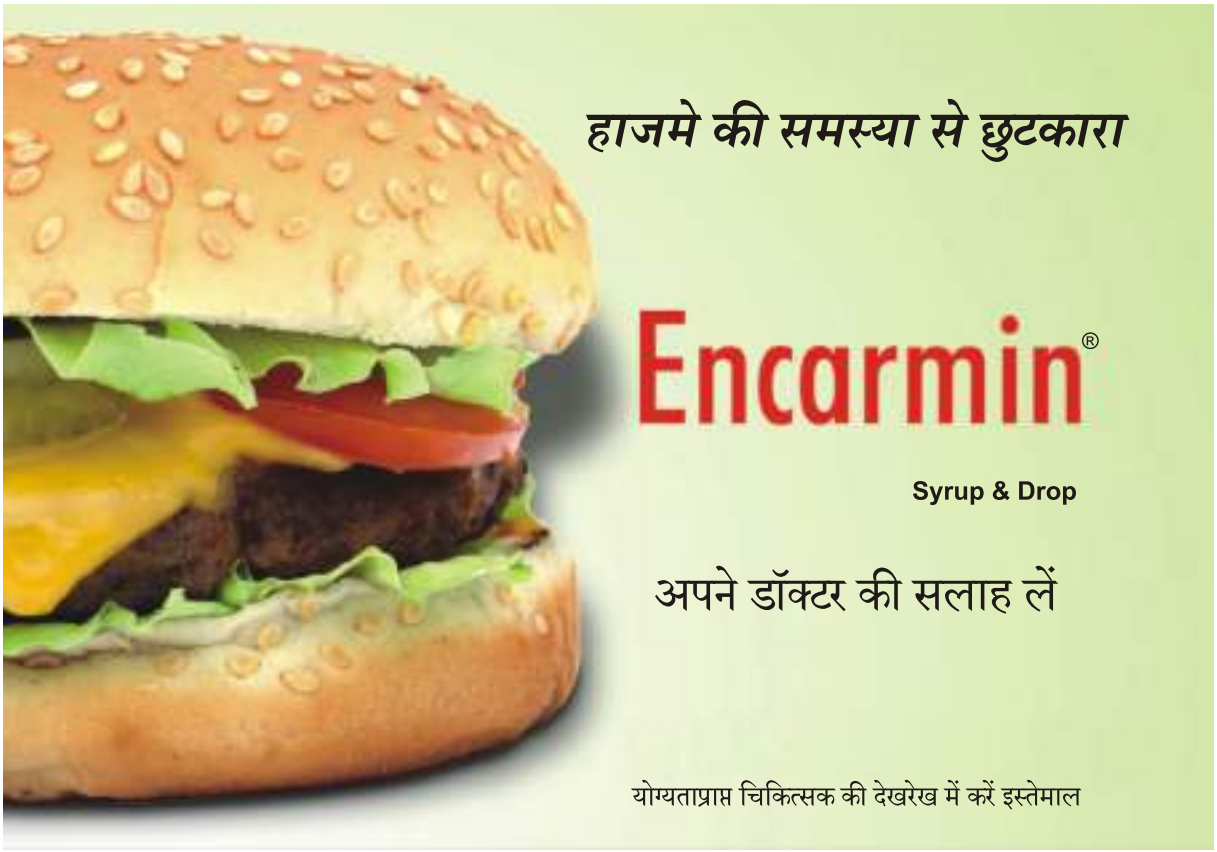
सामग्री: कच्चेआम -500 ग्राम, चीनी -500 ग्राम, अदरक -2 इंच लंबा टुकड़ा(पेस्ट बना लें), काला नमक-एक छोटा चम्मच, गरम मसाला- आधा छोटा चम्मच, किसमिस- एक टेबल स्पून

विधि: आम को धोकर पानी में सुखा लें। इसके गूदे के बड़े-बड़े टुकड़े काट लीजिए। आम के टुकड़े और आधा कप पानी डाल कर धीमी आग पर उबलने के लिए रखिये। जब आम के टुकड़े नरम हो जायें तब आम को चमचे से मैश करके चीनी और काला नमक डाल कर पकाइये। चीनी घुल जाये और आम और चीनी का गाढ़ा मिश्रण जैसा हो जाये तब आग बंद कर दें। चटनी में गरम मसाला मिला दीजिए। चटनी आप को ज्यादा गाढ़ी लग रही हो तो जरूरत के मुताबिक पानी मिला कर उसे और पकायें। चटनी में आम के रेशे दिखाई दें तो उसे मोटी छलनी में छान लीजिए। चटनी में किसमिस डाल कर मिलाइये। ये किसमिस एक-दो घंटे में फूल कर मोटे हो जाते हैं जो खाने में बहुत ही स्वादिष्ट लगते हैं। चटनी के ठंडा होने पर सूखे और साफ डिब्बे में भर कर रख लीजिए। इसका प्रयोग काफी दिनों तक किया जा सकता है। फ्रीजर में रख कर उपयोग में लायें तो एक वर्ष तक यह खराब नहीं होगी।

गुलाब शर्बत

सामग्री: 30 लाल गुलाब, एक चुकंदर, तुलसी की 20-25 पत्तियां, पोदीने की 20-25 पत्तियां, धनिये के पत्ते, 5-6 छोटी इलाइची, एक किलो चीनी, 4 नींबू

विधि: गुलाब की पंखुड़ियों को दो बार अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। धुली पंखुड़ियों को छलनी में रख कर अतिरिक्त पानी निकाल दें। अब गुलाब की पंखुड़ियों को सूती के साफ कपड़े पर फैलाइये। दूसरे कपड़े से भी पोंछकर पानी हटा दें। अब एक कप पानी उबाल लें। गुलाब पंखुड़ियों को मिक्सर में डालें, उसमें हल्का गर्म पानी डालकर गुलाब की पंखुड़ियों को पीस लें। इसे छलनी में डाले लें। किसी प्याले में गुलाब रस को छान कर अलग कर लीजिए। चुकंदर को धोइये, छीलिए, टुकड़ों में काटिये, तुलसी, धनियां और पोदीना के पत्ते धोइये और इन्हें मिलाकर बारीक पीस लें। पिसा हुआ और एक कप पानी किसी बर्तन में डालिए और उबलने को रखिए। उबाल आने पर धीमी आग पर तीन्-चार मिनट तक उबलने दीजिए। आग बंद कर दें और इस मिश्रण को ठंडा होने दीजिए। इसके बाद उसे छलनी से छानिए और इस रस को प्याले में रख लें। 600 ग्राम चीनी को किसी बर्तन में डालिए, एक कप पानी मिलाइये, उबलने के लिए रखिए, चीनी घुलने के बाद 1-2 मिनट उबालिये और आग बंद कर दें और इस चाशनी को ठंडा होने दें। बची हुई चीनी में इलाइची छील कर दाने मिलाइये और पीस लीजिए। नींबू का रस भी एक प्याले में निकाल लें। चीनी की चाशनी में गुलाब की पंखुड़ियों का रस, चुकंदर आदि के मिश्रण का रस और नींबू का रस मिलायें। पिसी हुई चीनी भी डाल दें। अच्छी तरह सबको मिलायें। शर्बत को चार-पांच घंटे तक ढंक कर रखें। गुलाब का गाढ़ा शर्बत तैयार है। इसके दो बड़े चम्मच एक गिलास ठंडे पानी में डाल कर मिला लें। पीने के लिए तैयार है शर्बत।



देश का नाम किया रोशन

सफलता के शिखर पर कई बैठते हैं। हालांकि यदि यह सफलता देश का नाम ऊंचा करके हासिल की जाये तो उसकी बात कुछ और ही हो जाती है। खासकर यह सफलता प्राप्त करने वाले की उम्र बेहद कम हो तो उसका महत्व और बढ़ जाता है। ऐसे ही लोगों में शामिल हैं **महिमा खन्ना। कैंब्रिज विश्वविद्यालय का स्टीवेंसन अवार्ड उन्होंने जीता है. इससे पहले यह पुरस्कार भारत के केवल दो लोगों को ही मिला है। इसकी जानकारी दे रही हैं राशि कोठारी।**

यदि माता-पिता दोनों ही डॉक्टर हों तो आमतौर पर यह मान लिया जाता है कि बच्चे भी उसी दिशा में जाने के लिए सोचेंगे। लेकिन महिमा खन्ना इसकी अपवाद हैं। उन्होंने अपने दिल की सुनी। कोलकाता की महिमा खन्ना ने मेडिसिन पढ़ने के मौके को छोड़ दिया और अपनी दिल की तमन्ना इकोनॉमिक्स को अपनाया। उनके इस कदम ने आगे चलकर समूचे भारत का सिर गर्व से ऊंचा कर दिया। केवल 23 वर्ष की उम्र में महिमा खन्ना को कैंब्रिज यूनिवर्सिटी का सर्वोच्च सम्मान स्टीवेनसन अवार्ड गत वर्ष मिला। इससे पहले यह पुरस्कार 1956 में नोबल पुरस्कार विजेता अमर्त्य सेन और 1967 में सर पार्थ दासगुप्ता को भी मिल चुका है। गौरतलब है कि महिमा की तरह ये दोनों विजेता भी मूल रूप से कोलकाता से ही हैं। महिमा के परिवार की बात करें तो उनकी मां गौरी कुमरा प्रसिद्ध गाइनोकॉलोजिस्ट हैं और पिता मनोज खन्ना विशिष्ट प्लास्टिक सर्जन हैं। परिवार में सभी ने सोचा था कि महिमा भी अपने माता-पिता के कदमों का ही अनुसरण करेगी। लेकिन महिमा का दिल कहीं और था। उसे इंसानी शरीर से अधिक संख्या और लॉजिक से ज्यादा लगाव था। कोलकाता के लोरेटो हाउस और ला मार्टिनियेर फॉर गर्ल्स में पढ़ने के बाद महिमा ने मेडिकल की संयुक्त प्रवेश परीक्षा दी थी, और वह परीक्षा में पास भी कर गयी। लेकिन मेडिकल पढ़ने की बजाय उसने सेंट जेवियर्स कॉलेज में दाखिला ले लिया। महिमा कहती हैं कि जिस दिन संयुक्त प्रवेश परीक्षा का नतीजा निकला और उन्हें मेडिसिन पढ़ने का मौका मिला तब वह सोच में पड़ गयीं। लेकिन उन्होंने मेडिसिन को नहीं चुना और सेंट जेवियर्स में इकोनॉमिक्स में दाखिला ले लिया। इसमें उनके नाना स्वर्ण कुमरा का बड़ा हाथ था। उन्होंने खुद लंदन यूनिवर्सिटी से इंजीनियरिंग की थी। महिमा में संख्या और लॉजिक के प्रति लगाव के बीच उन्होंने ही बोये थे। आज भी महिमा के जीवन में वह एक शक्ति स्तंभ हैं। 2009 में समूचे कलकत्ता विश्वविद्यालय में टॉप करते हुए महिमा ग्रेजुएट बनीं। कॉमनवेल्थ स्कॉलरशिप हासिल करने के बाद वह कैंब्रिज में पढ़ने चली गयीं। इकोनॉमिक रिसर्च में उन्होंने एमफिल किया। उनका स्पेशलाइजेशन इंटरनेशनल ट्रेड था। दुनिया भर में सबसे अच्छे विश्वविद्यालय माने जाने वाले कैंब्रिज में अन्य सभी विद्यार्थियों को पछाड़ते हुए उन्होंने यह पुरस्कार जीत लिया। भागीरथी नेवटिया विमेन एंड चाइल्ड केयर सेंटर में बतौर गाइनोकॉलोजिस्ट काम करनेवाली उनकी मां गौरी कुमरा कहती हैं कि महिमा हमेशा से ही शांत लड़की थी। उन्होंने महिमा को बतौर सिंगल पैरेंट बड़ा किया। बचपन में

काफी चुनौतियां आयीं थी लेकिन तमाम मुश्किलों से लड़कर महिमा ने यह मुकाम हासिल किया है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पढ़ाई के जरिये सर्वोच्च मुकाम हासिल करनेवाली महिमा को गोल्फ से भी बेहद लगाव है। पेश है महिमा से जुड़े ऐसे ही अनछुए पहलुओं को समेटता खास इंटरव्यू।

प्रश्न: जब आपको स्टीवेंसन पुरस्कार के बारे में पता चला तो क्या आपको लगा था कि पुरस्कार जीतने वाले कुछ भारतीयों में आपका भी नाम हो जायेगा?

महिमा: हां मुझे लगा था। जब मुझे सबसे पहले पुरस्कार के बारे में पता लगा तो पहले मुझे विश्वास नहीं हुआ। हालांकि मुझे मालूम था कि मैंने इसके लिए कड़ी मेहनत की थी। खुद को काफी विनम्र बनाने वाली यह जानकारी थी कि इससे पहले प्रोफेसर अमर्त्य सेन और सर पार्थ दासगुप्ता ने यह पुरस्कार जीता है।

प्रश्न: क्या आप हमेशा ही इकोनॉमिक्स पढ़ना चाहती थी।

महिमा: मेरी मां गाइनोकॉलोजिस्ट हैं और वह चाहती थी कि मैं भी उनकी तरह डॉक्टर ही बनूं। हालांकि मेडिकल कैरियर के संबंध में मेरी खास रुचि नहीं थी। संयुक्त प्रवेश परीक्षा में अपनी मर्जी के खिलाफ मैं बैठी ताकि मां के सपने को पूरा करूं। लेकिन जब नतीजा आया तो मां बाहर थी इसलिए मैं उनसे बात नहीं कर सकी। इसके बदले मैंने अपने नाना से बात की। उन्होंने मुझसे मेरे नंबर पूछे और जानना चाहा कि क्या मैं मेडिसिन पढ़ना चाहती हूं। मैंने कहा कि मुझे इसमें दिलचस्पी नहीं है। इस पर उन्होंने कहा कि मुझे अपनी मां से इस बारे में बात करनी चाहिए। उन्होंने इकोनॉमिक्स पढ़ने के मेरे फैसले का समर्थन किया और आज मैं उनके प्रति कृतज्ञ हूं।

प्रश्न: आपने कैंब्रिज ही क्यों चुना?

महिमा: जब मैं 13 वर्ष की थी तब कैंब्रिज का ख्याल मुझे आया था। मैं हमेशा खुद से कहती थी कि एक दिन मैं वहां जरूर पढ़ूंगी। जब मैं 19 की हुई तो यह सुनिश्चित किया कि वहां पढ़ने के लिए जरूरी नंबर मुझे जरूर मिले।

प्रश्न: कैंब्रिज के लिए खुद को कैसे तैयार किया?

महिमा: सेंट जेवियर्स कॉलेज में पढ़ने के दौरान क्लास के अधिकांश विद्यार्थी कैट की परीक्षा की तैयारी कर रहे थे। उनमें से कइयों को आइआइएम में दाखिला भी मिला। लेकिन मेरा सपना अलग था। मैंने अपने सपने की तरफ ही ध्यान दिया था। इस मौके पर ध्यान भटक जाने की काफी संभावना थी इसलिए खुद को एकाग्र बनाना जरूरी था। मेरे बैच में काफी कम विद्यार्थियों ने जीआरइ दिया था। मुझे गणित में पूरे नंबर यानी 800 मिले थे।

प्रश्न: कैंब्रिज के अनुभव के बारे में थोड़ा बतायें।

महिमा: कैंब्रिज का अनुभव बहुत अच्छा रहा। इन दो वर्षों ने जीवन के बारे में बहुत कुछ सिखाया। व्यक्तिगत तौर पर विकसित करने में इसने मदद की। यहां के प्रोफेसर लाजवाब हैं। विद्यार्थियों को कई प्रोजेक्ट और शोध कार्यों में शामिल होने का मौका मिलता है। कैंब्रिज में आपका पूर्ण विकास होता है। मैं काफी भाग्यशाली हूं कि मुझे यहां पढ़ने का मौका मिला।

प्रश्न: आपकी मां के मुताबिक बचपन में काफी चुनौतियों का सामना आपको करना पड़ा था। इन वर्षों में आपको क्या शिक्षा मिली?

महिमा: हां, चुनौतियां कई थी। लेकिन जीवन की चुनौतियों को देखने का नजरिया मायने रखता है। यदि आप इसे चुनौती और कठिनाई के तौर पर देखते हैं तो ऐसे ही देखते रहेंगे। इसके पार आप नहीं देख सकेंगे। लेकिन इसके उज्जवल पहलू की ओर देखें तो काफी फायदे होंगे।

प्रश्न: अपनी सफलता का श्रेय आप किसे देंगी?

महिमा: मेरी यात्रा अभी शुरु हुई है। यह केवल उस दिशा में एक छोटा कदम है। जीवन के संबंध में मेरा नजरिया काफी महत्वपूर्ण रहा। कई बार लिए गये फैसले किस्मत से काम कर जाते हैं। लेकिन सफलता के लिए जीवन जीना भी नहीं छोड़ देना चाहिए।

प्रश्न: आपका सपना क्या है?

महिमा: मेरा सपना भारत में विश्व बैंक के लिए काम करना है। देश में मैं क्रांति लाना चाहती हूं। इसलिए मैं इंग्लैंड से वापस भारत आई। मैं व्यापार के क्षेत्र में सुधार लाने की दिशा में काम करना चाहती हूं।

प्रश्न: इकोनॉमिक्स के अलावा आपको और क्या अच्छा लगता है?

महिमा: मुझे गोल्फ बहुत अच्छा लगता है। इसके अलावा मुझे खाना बनाना पसंद है। खाना बनाने के दौरान काफी एक्सपेरिमेंट भी करती हूं। दिलचस्प बात यह है कि जब मुझे गुस्सा आता है मैं खाना बनाने लगती हूं। मुझे इंडियन, मेक्सिकन और इटालियन खाना बनाना पसंद है। मैंने सांभर पास्ता भी बनाया है। मुझे लिखना भी पसंद है। कॉलेज की मैगजीन की मैं एडिटर थी।

बेहतर वैवाहिक जीवन के 10 टिप्स

किसी ने सच ही कहा है कि शादी एक ऐसा रास्ता है जिसमें गाड़ियां दोनों तरफ से आती हैं। यानी पति और पत्नी दोनों को ही इसे कामयाब बनाने के लिए काम करना होता है। हालांकि यह काफी दुखद है कि ज्यादातर लोग शादी या रिश्ते की शुरुआत जिस गर्मजोशी से करते हैं, उसे बरकरार रखने के लिए वह मेहनत नहीं करते। शुरुआती रोमांच के बाद प्राय: रिश्तों में ठंडक आने लगती है। रिश्तों की वही गर्माहट को फिर से जगाने के लिए खास टिप्स दे रही हैं **मेनका।**

शादी के कुछ वर्षों के बाद रिश्तों में ताजगी के अभाव के पीछे प्राथमिकताओं का बदलना होता है। पति-पत्नी की प्राथमिकताएं बच्चों, कैरियर, पैसे आदि की ओर मुड़ जाती है। वह अपने साथी के प्रति लापरवाह होने लगते हैं। इसके कारण रिश्तों में बोझिलता आने लगती है। यदि आप अपने वैवाहिक रिश्तों को फिर से नयी ऊंचाईयों पर ले जाना चाहते हैं तो आपके लिए पेश हैं कुछ खास टिप्स।

♥ **आपसी संवाद में सुधार लायें:** बेहतर रिश्ते के लिए पार्टनर्स के बीच में स्वस्थ संवाद होना जरूरी है। भले ही नाश्ते का वक्त हो या देर रात को खाने का, यह जरूर सुनिश्चित करें कि अपने साथी के साथ आप बातचीत कर रहे हैं। इसके लिए आप समय निकालें। रोजाना के आपसी संवाद से आप अपने साथी को बेहतर तरीके से समझ पायेंगे। बातचीत के दौरान अपना ही वर्चस्व रखने या छा जाने की कोशिश न करें, अपने साथी की बात को ध्यान से सुनें, उसे अपनी बात कहने का मौका दें।

♥ **अपने व्यक्तित्व व रूपरंग का ख्याल रखें:** ज्यादातर दंपती शादी के कुछ दिनों के बाद अपने व्यक्तित्व और रूप रंग के प्रति लापरवाह हो जाते हैं। यह सुनिश्चित करें कि आप अच्छे कपड़े पहनें, स्वस्थ भोजन करें और फिट रहने के लिए नियमित व्यायाम करें।

♥ **यौन जीवन को सुधारें:** अधिकांश महिलाओं को लगता है कि यौनेच्छा के मामले में उनके पति अपना ही स्वार्थ देखते हैं। पुरुषों को यह समझना चाहिए कि उनके साथी की इस संबंध में क्या जरूरतें हैं। ज्यादातर महिलाओं को अपने पति का स्पर्श और किस अच्छा लगता है भले ही शारीरिक संबंध न बन रहे हों। एक शोध के मुताबिक गले लगाने से ऑक्सीटोन का स्तर बढ़ता है जिससे विश्वास की भावना उत्पन्न होती है।

♥ **जीवन में रोमांस लायें:** अपने साथी के साथ नियमित रूप से बाहर निकलें। चाहें वह साथ फिल्म देखना हो या फिर घूमने निकलना हो। मकसद एक साथ वक्त गुजारना है। रोजाना की दिनचर्या में इंसान इतना डूब जाता है कि उसके जीवन से आनंद और रोमांस गायब हो जाता है। इसलिए अपने साथी के साथ छुट्टी पर जायें और एक साथ आनंदमय क्षणों को व्यतीत करें।

♥ **पार्टनर को सरप्राइज दें:** संबंधों में एकरसता से बोझिलता आ जाती है। इसलिए यह काफी जरूरी है कि अपने साथी को अपनी बातों और कार्यों से यह जाहिर करें कि उसका साथ बेहद जरूरी है। महिलाओं को यह काफी दुखद लगता है जब अपना परिवार छोड़कर अपने पति के घर वह आती हैं और उसका जन्मदिन या सालगिरह कोई याद नहीं रखता। उसे लगता है कि वह संबंध किसी काम का नहीं। महिलाएं काफी संवेदनशील भी होती हैं। उन्हें किसी खास मौके या बेमौके पर ही तोहफा देने से प्यार काफी बढ़ता है। उसे इस संबंध में सरप्राइज देने की कोशिश करें।

♥ **सम्मान दें और सम्मान पायें:** आप जो देते हैं वही आप पाते हैं। यदि आप अपने साथी का सम्मान करते हैं और यह दर्शाते हैं कि उसका सम्मान किया जा रहा है तो आपको भी बदले में सम्मान मिलेगा। साथी के साथ किसी सामान की तरह बर्ताव करने, अपशब्द कहने से सम्मान नहीं मिलेगा। साथी को अनदेखा न करें, यह असम्मान का संकेत है।

♥ **टेलीविजन को बेडरूम से हटायें:** बेडरूम में टीवी, प्यार और रोमांस का खात्मा कर देता है। देर रात तक टीवी देखने से प्यार में कमी आती है। लिहाजा अपने बेडरूम से टीवी को बाहर कर दें।

♥ **विशेष मौकों को साथ में गुजारें:** कोई खास अवसर यदि होता है तो उसे दोनों का साथ मनाना चाहिए। वह जन्मदिन, शादी की सालगिरह या कोई भी दिन हो सकता है। यह सुनिश्चित करें कि इस दिन की तैयारी के लिए अपनी डायरी में इसे नोट आपने किया है।

♥ **चेहरे पर मुस्कुराहट रखें उदासी नहीं:** मुस्कुराने से संबंधों में मधुरता आती है। माहौल में छाया तनाव दूर होता है। मौलिक मुस्कुराहट दिलों में गर्माहट भर देती है।

♥ **मन में शिकायत न रखें:** जीवन काफी छोटा है। इसे शिकायतों और दुर्भावना में व्यर्थ न गंवायें। एक दूसरे की उपलब्धि का सम्मान करते हुए आगे बढ़ें और रिश्तों को नयी ऊंचाईयों पर ले जायें। गलतियों को माफ करें।

ऊपर दिये गये टिप्स छोटे भले हों लेकिन यह जादू की तरह काम करते हैं। अपने वैवाहिक जीवन से बोझिलता दूर करें और शादीशुदा जिंदगी का भरपूर आनंद लें।

गरमी में करें सौंदर्य की देखभाल

गरमी का मौसम आनंद और आराम के लिए उपयुक्त होता है। हालांकि इस दौरान सौंदर्य की देखभाल के लिए नियमों में परिवर्तन भी जरूरी होता है। चिलचिलाती धूप और गरमी आपकी त्वचा, बाल और मेकअप को नुकसान पहुंचा सकती है। इस मौसम में सौंदर्य के खास टिप्स दे रही हैं रचना।

गरमी के सीजन में यदि आप अपनी त्वचा से लेकर मेकअप का विशेष ख्याल रखना चाहती हैं तो आपको कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा। तेज धूप आपके बाल, त्वचा और मेकअप को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है कुछ जरूरी बातों का ख्याल रखना

गरमी में बालों की देखभाल

- धूप में यदि आप बाहर निकलने वाली हैं और बालों को आप हाइलाइट करना चाहती हैं तो इसमें कंघी के दौरान थोड़ा सा नींबू का रस लगा लें। धूप में ये बाल चमकेंगे। बालों का बेहतरीन निखार बगैर खर्च के हो सकेगा।

- गरमी में बालों की डीप कंडीशिनंग सप्ताह में कम से कम एक बार जरूरी है। धूप में निकलने से बाल सूखे, रूखे और बेजान हो जाते हैं।
- यदि आप दिन का अधिकांश हिस्सा स्वीमिंग पुल में गुजारने वाली हैं तो यह जरूरी है कि बालों में लीव-इन-कंडीश्नर लगा लें ताकि क्लोरिन और नमक से नुकसान न हों।
- बालों का अगल एक पोनीटेल बना लिया जाये तो आपके फीचर और निखरेंगे। साथ ही उलझे बाल सामने आने से भी बचेंगे। बदले हुए रूप में आप अलग दिखेंगी। रूखे बालों के लिए लीव-इन-कंडीश्नर का इस्तेमाल करें।

गरमी में त्वचा की देखभाल

- यदि आप अपना लुक टैन्नड चाहती हैं तो याद रखें कि टैन को प्राकृतिक तौर पर होने दें। इसमें कुछ दिनों का वक्त लग सकता है। टैन हासिल करनेके लिए धूप में लंबे समय तक रहना घातक भी साबित हो सकता है। इससे आपको सनबर्न और झुर्रियां हो सकती हैं। गरमी में अच्छे एसपीएफ वाला सन्सस्क्रीन आपका दोस्त साबित हो सकता है। टैन हासिल करने में कोई दिक्कत भी नहीं होगी।
- गरमी के दिनों में पानी काफी जरूरी है। रोजना कम से कम आठ ग्लास पानी पियें। यदि संभव हो तो अपने साथ पानी का बोतल भी रखें और हर 30 मिनट बाद जरूर पियें। पानी से न केवल आप तरोताजा महसूस करेंगी बल्कि पानी की कमी से भी बचेंगी।
- यदि आपको सनबर्न हो जाता है तो एलोवेरा या एलोवेरा युक्त लोशन का उपयोग करें। एलोवेरा के प्रभाव से त्वचा को राहत मिलेगी। सनबर्न के बाद भी आप धूप में निकलने वाली हैं तो जिंकयुक्त क्रीम का उपयोग करें।
- गरमी के दिनों में अपने पांव का भी ख्याल रखना जरूरी है। पैर को फुट स्क्रब से साफ करें।
- एड़ी पर रात को लाइट ऑयल लगायें, इन्हें रुई से ढंके और रात भर रख छोड़ें। सुबह आपके पांव नर्म और खूबसूरत हो चुके होंगे।

गरमी में मेकअप

- गरमी के दिनों में जितना कम मेकअप हो उतना ही अच्छा है। आपके नैचुरल लुक्स को सामने लाने के लिए कम से कम मेकअप का इस्तेमाल करें।
- एसपीएफ के साथ फाउंडेशन के ऊपर मैट पावडर, हेवी फाउंडेशन व लोशन से अच्छा होता है, क्योंकि पसीना होने पर वह धब्बेदार नहीं दिखेंगे।
- होठों के लिए ग्लॉस सर्वोत्तम होगा। होठों को भी बचाव की जरूरत होती है। अच्छा होगा कि होठों पर आप लिप ग्लॉस या लिप बाम एसपीएफ के साथ लगायें। इससे लुक फ्रेश लगेगा।
- गरमी में पिंक कलर होठो को काफी सूट करता है।
- आखों के मेकअप के लिए वाटरप्रुफ मस्करा और लाइनर लगाया जा सकता है। हालांकि आइ मेकअप रीमूवर साथ रखना न भूलें अन्यथा आंखों के नीचे काला घेरा दिखाई देगा।
- नाखुनों को गरमी के दिनों में छोटा ही रखें तो बेहतर है। इसपर लाइटर शेड बेहतरीन लगेगा।
- फाउंडेशन या टिंटेड मॉयश्चराइजर को फ्रिज में रखें। लगाते वक्त चेहरे की गरमी से वह घुलेंगे। यह काफी नैचुरल लगेगा।

गरमी के मौसम में इन उपायों को अपनाकर आप भी अपने लुक को बना सकती हैं सबसे फ्रेश। याद रखें थोड़ी सी सावधानी यदि बरती जाये तो इस मौसम में भी आपका व्यक्तित्व निखर कर आपको खास बना सकता है।

दिखें सबसे स्पेशल

विवाह का अवसर ताउम्र याद रहने वाला होता है। इसलिए इस मौके पर आपको सबसे अलग और खास दिखना जरूरी होता है। ब्राइडल कलेक्शन के तहत लहंगे का जवाब नहीं होता। सी ग्रीन के शेड्स में जरी के काम में लहंगा लाजवाब लगता है। इसके जरिये आप अपने स्पेशल ओकेशन को हमेशा ही स्पेशल बना सकती हैं। यह रंग वातावरण में शांति का अहसास भी देता है।

शादी के मौके पर पारंपरिक सिंदूरी आभा लिए लाल रंग का कोई मुकाबला नहीं होता। रंगों को लेकर यदि संशय है तो बगैर चिंता किये लाल रंग का चुनाव आसानी से किया जा सकता है। वैवाहिक संबंधों की गर्माहट को यह और भी ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसे पहन कर शादी में आप दिखेंगी सबसे स्पेशल।

गर्मियों में शॉर्ट कुर्ती की बात ही अलग होती है। वाइब्रेंट रंग में कुर्ती के साथ दुपट्टे को गले में अलग अंदाज में उसे लिया जाये तो कौन फिदा नहीं होगा। पार्टी हो या पिकनिक आप तैयार हैं।

शादी के मौके पर बॉल गाउन कट लहंगा को डिजाइनर सेजल कनोई ने राजस्थान और गुजरात की परंपराओं को ध्यान में रख कर तैयार किया है। गोटा और थ्रेड की कारीगरी वाले इन कपड़ों के जरिये विवाह के वह खास पल हमेशा के लिए विशेष बन सकते हैं।

मजबूत करें बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता

बच्चों को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाने के लिए प्रतिरक्षण काफी जरूरी होता है। उम्र के विभिन्न पड़ाव में बच्चों को टीके दिये जाते हैं। पेश है बच्चों के प्रतिरक्षण की समय-सारणी जिसकी सलाह इंडियन अकादमी ऑफ पेडियाट्रिक्स देते हैं।

शुरुआती वर्ष उसके गठन के दिन होते हैं इसलिए यह और भी जरूरी हो जाते हैं। इसके अलावा बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए कुछ अन्य उपाय अपनाये जा सकते हैं।

उम्र	टीका
जन्म के वक्त	बीसीजी, ओपीवी और हेपाटाइटिस बी
छह हफ्तों के बाद	डीटीपी, ओपीवी व आइपीवी,हिब , हेपाटाइटिस बी, पीसीवी
जन्म के 10 हफ्तों के बाद	डीटीपी, ओपीवी व आइपीवी, हिब और पीसीवी
14 हफ्तों के बाद	डीटीपी, ओपीवी व आइपीवी, हेपाटाइटिस बी, हिब व पीसीवी
जन्म के नौ महीनों के बाद	खसरे का टीका
एक वर्ष के बाद	वरीसेला का टीका
15 महीनों के बाद	एमएमआर व पीसीवी बूस्टर का टीका
16 महीनों के बाद	हिब बूस्टर
18 महीनों के बाद	डीटीपी बूस्टर ,ओपीवी व आइपीवी बूस्टर का टीका
दो वर्ष के बाद	टाइफॉयड का टीका
दो वर्ष एक महीने के बाद	हेपाटाइटिस ए
दो वर्ष सात महीने के बाद	हेपाटाइटिस ए का दूसरा टीका
पांच वर्ष	डीटीपी बूस्टर, ओपीवी बूस्टर तथा टाइफॉयड का टीका
10 वर्ष	टेटनस तथा एचपीवी का टीका

- घर का माहौल बच्चे के लिए चिंता मुक्त और सौहार्द भरा होना चाहिए।
- बच्चे की पाचन शक्ति को सुदृढ़ कीजिये।
- एंटीबायोटिक दवाओं से हरसंभव परहेज करें।
- उसे जंक फूड से बचायें।
- एलर्जी को बढ़ावा देने वाले भोजन से दूर रखें।
- उसे समुचित पोषण दें।

बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता के लिए लाभकारी है प्रोबायोटिक

डॉ सौमित्र दत्त, अपोलो हॉस्पीटल

प्रोबायोटिक को 'दोस्ताना' बैक्टीरिया कहा जा सकता है जो जठरांत्रिय क्षेत्र में मौजूद रहते हैं। किसी भी प्रतिरोधक संबंधी समस्या के लिए बच्चे के लिए सर्वाधिक लाभकारी सप्लीमेंट्स में से एक है प्रोबायोटिक। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक प्रोबायोटिक जीवंत माइक्रोऑर्गनिजम हैं जो समुचित संख्या में प्रवेश कराने पर मेजबान को लाभ पहुंचाते हैं। जठरांत्रिय या कहें गैस्ट्रोइंटेस्टिनल संक्रमण को रोकने व उसके उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पाचन प्रदेश में हानिकारक बैक्टीरिया को

जुड़ने से भी वह रोकते हैं। प्रोबायोटिक हानिकारक ऑर्गनिजम के हमले को रोकने के अलावा प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। प्रोबायोटिक का इस्तेमाल संक्रमित डायरिया, ट्रैवेलर्स डायरिया, एंटीबायोटिक के कारण होने वाली डायरिया में भी किया जा सकता है। जर्नल पेडियाट्रिक्स के हालिया इशु में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, खासकर बच्चों में बीमारियों को रोकने के लिए प्रोबायोटिक के सकारात्मक प्रभाव का जिक्र है। एक शोध में बच्चों में सर्दी और इन्फ्लुएंजा के मामले में खासी कमी आयी जब उन्हें प्रोबायोटिक सप्लीमेंट दिया गया। इसके इस्तेमाल से बीमारियों के लक्षण में भी कमी आती है। हमारे शरीर में सामान्य रूप से स्वस्थ प्रोबायोटिक्स रहते हैं। हालांकि अपर्याप्त भोजन, पर्यावरण में प्रदूषण, एंटीबायोटिक के इस्तेमाल व अन्य कारकों के चलते आंत की ये बैक्टीरिया नष्ट हो जाती हैं जिसके कारण पेट की गड़बड़ी, पाचन समस्या व अन्य बीमारियां हो जाती हैं। प्रोबायोटिक के नियमित इस्तेमाल से स्वस्थ रोग प्रतिरोधक तंत्र गठित हो सकता है। बाजार में कई प्रोबायोटिक प्रिपरेशन उपलब्ध हैं। इनमें फॉलकोविट डिस्टैब व अन्य हैं जिन्हें प्रोफाइलेटिक थेरेपी के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए लंबी अवधि के इस्तेमाल के तहत एक या दो टैबलेट रोजाना देना पूरी तरह सुरक्षित है।प्रोबायोटिक के गुणों के संबंध में अभी कई खुलासे होने बाकी हैं लेकिन इतना जरूर है कि स्वस्थ शरीर के लिए उनके इस्तेमाल से संबंधित जागरूकता बढ़ रही है। इन उपायों का यदि पालन किया जाता है तो शरीर न केवल स्वस्थ रहेगा बल्कि कई रोगों से मुकाबला भी संभव हो सकेगा। इसलिए आवश्यक है इस बाबत जागरूकता में वृद्धि की जाये ताकि हर बच्चा स्वस्थ रहे और घातक बीमारियों के हमले को रोकने की शक्ति उसमें आ सके। प्रोबायोटिक के इस्तेमाल पर हालिया शोध में कई नयी जानकारियां मिली हैं। आशा जतायी जा रही है कि आगे भी इस संबंध में और भी खुलासे हो सकेंगे।

मेरा पहला प्यार

वो पहली मुलाकात

बात उन दिनों की है जब मैं मुंबई में होस्टल में रहकर पढ़ती थी। होस्टल की सीढ़ियों पर एक दिन मैं अचानक गिर गयी। मुझे अस्पताल ले जाया गया। कुछ देर बाद जींस और टीशर्ट पहने एक लड़का मेरे पास आया। मुझसे उसने मुस्कराते हुए पूछा कि चोट कैसे लगी। मुझे बड़ा अजीब लगा, न जान न पहचान, जबर्दस्ती दोस्ती गांठने निकल पड़े। मैंने तपाक से उसे जवाब दिया, आपसे मतलब? उसने मुस्कराते हुए फिर कहा, मतलब तो पूरा है, आखिर मैं ही आपका डॉक्टर हूं। उसने फिर मेरी जांच शुरु की। मेरी मरहम पट्टी की और फिर मिलते हैं कहते हुए चला गया। इधर मुझे काफी खराब लग रहा था कि मैंने डॉक्टर के साथ सही बर्ताव नहीं किया। मैं अपने रुखे व्यवहार के लिए माफी मांगना चाहती थी। आखिरकार इसका मौका आ ही गया। दो दिन बाद अस्पताल में जब मैं अपनी मरहम पट्टी कराने फिर पहुंची तो मेरी आंखें उनको ही ढूंढ रही थी। एक नर्स ने आकर मेरी ड्रेसिंग कर दी। जब मैंने डॉक्टर के बारे में पूछा तो उसने बताया कि डॉ सुनील राउंड पर हैं। मैं इंतजार करती रही। आखिर में वह आये। अपने विशिष्ट स्टाइल में मुस्कराते हुए पूछा, क्या हाल है? तब मैंने उनसे कहा कि मैं अपने बर्ताव पर काफी शर्मिंदा हूं। वह हैरान थे कि किस बर्ताव की मैं बात कर रही हूं। मैंने उन्हें बताया कि पहले दिन उन्हें मैं पहचान नहीं सकी थी। यह सुनकर वह हंसने लगे और कहा कोई बात नहीं। मैंने उनका नंबर लिया और अगले ही दिन फोन भी किया। हम फोन पर ही कुछ महीनों तक बात करते रहे, इसके बाद वह किसी दूसरे शहर में चले गये। आज भी मैं उन्हें याद करती हूं।

अंजू कमल, गया

वह अनमोल सीख

मैं उस लड़की को कभी नहीं भूल सकता जो न केवल मेरा पहला प्यार थी बल्कि मुझे अनमोल सीख भी देकर चली गयी। उस सीख की बदौलत ही आज मैं एक डॉक्टर हूं। यह वाकया मेरे हाइ स्कूल के दिनों का है। हमारे क्लास में एक नयी लड़की दूसरे शहर से आयी थी। उसे देखते ही मैं उसपर फिदा हो गया था। सारा दिन उसी के ख्याल में खोये रहता। उससे बात करने की भी हिम्मत नहीं होती थी। देखते-देखते एक महीने बीत गये। आखिरकार मुझसे रहा नहीं गया और रास्ते में मैंने उसे रोक कर अपने प्यार का इजहार कर दिया। यह सुनकर वह शांत हो गयी और मुझसे कहा कि कक्षा के बाद मैं उससे रेस्तरां में मिलूं। मेरा दिल खुशी से भर उठा। कक्षा के खत्म होने का इंतजार नहीं हो रहा था। आखिरकार वह समय आ गया। मैं रेस्तरां पहुंचा। कुछ देर बाद वह आ गयी। उसने कहा कि हम कॉफी पियेंगे और पैसे भी वही देगी। फिर उसने मुझे समझाया कि जीवन में प्यार करने के लिए बहुत समय है। वह खुद पढ़ने के बाद नौकरी करके अपने परिवार की देखभाल करना चाहती है क्योंकि उसका कोई भाई नहीं है। पढ़ाई का एक-एक समय कीमती है। उसने कहा कि मुझे भी पढ़ाई पर ही ध्यान देना चाहिए। उसकी बातें सुनकर मुझे काफी शर्मिंदगी हुई। उसके बाद मैं पढ़ाई के प्रति काफी गंभीर हो गया। वह अनमोल सीख देनेवाली लड़की जब भी याद आती है मन श्रद्धा से भर उठता है।

डॉ अरुण कुमार, अयोध्या

बात जो दिल को छू गयी

पहले प्यार के बारे में जब भी सोचती हूं तो मुझे वह दिन याद आ जाता है जब मेरी शादी के लिए लड़के वाले मुझे देखने आये थे। मेरे घर में वह शाम को पहुंचे। लड़का हैंडसम था। घर में हमारी नजरे जैसे ही मिली, मेरे दिल में कुछ होने लगा। मेरी बहनों से मेरा मोबाइल नंबर उन्होंने ले लिया था। उन्होंने मेरी बहन से कहा कि तिथि मुझे भा गयी है। यह बात मेरे दिल को छू गयी। अगले दिन उनका जब फोन आया तो मुझसे बात ही नहीं किया जा रहा था। लेकिन धीरे-धीरे फोन पर हम खुलने लगे। कुछ दिनों बाद उन्हीं के साथ मेरी शादी हो गयी। मेरा पहला प्यार वहीं हैं।

तिथि, पानीपत

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-192 लेक टाउन, द्वितीय तल, बी-ब्लॉक, कोलकाता-700 089
इ-मेल eskagsuvida@gmail.com

टेलीविजन की दुनिया

पूजा मिश्रा अब दिखेंगी फिल्म में

बिग बॉस 5 से सुर्खियों में छाई रहने वाली मॉडल पूजा मिश्रा का आखिरकार बॉलीवुड में पदार्पण हो रहा है। पूजा, वरिष्ठ निर्देशक चंद्रा बारोट की आनेवाली फिल्म में दिखेंगी। फिल्म का निर्माण दीपा बारोट और अनूप जलोटा ने किया है। यह भी सुनने को मिला है कि पूजा को और दो फिल्में मिली हैं। याद रहे कि चंद्रा बारोट ने अमिताभ बच्चन को डॉन फिल्म में निर्देशित किया था।

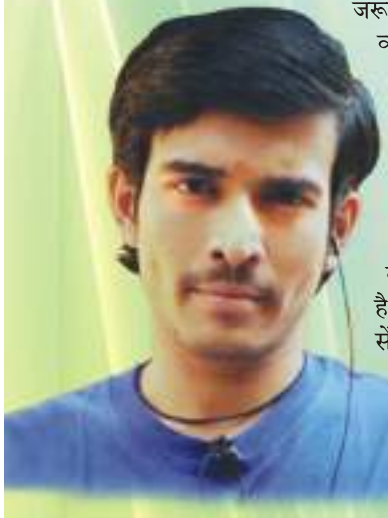
मोना सिंह की दूसरी पारी

जस्सी जैसी कोई नहीं के जरिये टीवी की दुनिया में धूम मचाने वाली मोना सिंह की वापसी एक बार फिर टीवी धारावाहिक में हुई है। क्या हुआ तेरा वादा के जरिये मोना को विश्वास है कि टीवी पर उनकी दूसरी पारी भी धमाकेदार होगी। उल्लेखनीय है कि जस्सी जैसी कोई नहीं की अपार सफलता के बावजूद मोना धारावाहिक में नहीं लौटी बल्कि वह विभिन्न टीवी शो का ही हिस्सा बनी रहीं। मोना बताती हैं कि छह महीने पहले उन्हें क्या हुआ तेरा वादा का ऑफर मिला था। धारावाहिक में फिर से काम करने के बारे में वह निश्चित नहीं थी। आशा है कि दूसरी पारी भी पहली की तरह ही अच्छी होगी। खैर हमारी तो यही दुआ है कि मोना का यह सफर पहले से भी अधिक सफल हो।

खाने का कारोबार करेंगे यश सिन्हा

भाग्यविधाता के विनय खाने के बेहद शौकीन हैं। इसके अलावा उन्हें खाना पकाना भी काफी पसंद है। अपनी इस पसंद को वह जल्द ही व्यवसाय में बदलना चाहते हैं। शीघ्र ही वह रेस्तरां खोलने की योजना बना रहे हैं। अफसर बिटिया में भी दिखने वाले यश कहते हैं कि वह दो चीजें करना चाहते हैं। पहला फूड शो की एंकरिंग और दूसरा थीम आधारित रेस्तरां खोलना। रेस्तरां की थीम के बारे में वह कुछ भी बताने से इनकार करते हैं। हालांकि यह दावा जरूर करते हैं कि उनकी सोच अभिनव है। हमारी तो यही दुआ है कि उनका व्यवसाय खूब चले और खाना भी उनकी एक्टिंग की तरह लाजवाब हो।

सेंटीमीटर के बढ़ते कदम



थ्री इडियट्स का सेंटीमीटर याद है आपको? अपने छोटे से रोल में ही सेंटीमीटर यानी दुष्यंत सिंह ने अपनी छाप छोड़ दी थी। फिलहाल वह सनशाइन प्रोडक्शन के धारावाहिक ना बोले तुम ना मैंने कुछ कहा में नजर आ रहे हैं। इसमें वह गुरु के किरदार में खूब वाहवाही बटोर रहे हैं। दुष्यंत ने इसके अलावा डोंबीवली फास्ट नामक मराठी फिल्म में काम किया है, साथ ही कुछ फिल्मों के निर्देशन में सहयोग भी किया है। अपनी यही प्रार्थना है कि सेंटीमीटर के कदम बढ़ते हुए तमाम बुलंदियों को हासिल करें।

पुलिस के रोल के लिए की मेहनत

टेलीविजन एक्टर पीयुष सचदेव लाइफ ओके के नये शो, हमने ली है..शपथ, में एक पुलिस वाले का किरदार निभा रहे हैं। पीयुष के मुताबिक उन्होंने न केवल अपनी फिटनेस को मजबूत किया है बल्कि सचमुच के पुलिसकर्मियों के साथ वक्त गुजार कर अपने किरदार को समझने की कोशिश की है। पीयुष कहते हैं कि अपना वजन उन्होंने सात किलो तक घटाया है ताकि उनका रोल दमदार लग सके। अपनी भूमिका की तैयारी के लिए उन्होंने कुछ पुलिस आधारित फिल्में तो देखी ही, रियल लाइफ के पुलिसकर्मियों को देख कर उनके कामकाज के स्टाइल और बॉडी लैंग्वेज को समझने की कोशिश की है। पीयुष के अनुसार दर्शक बेहद स्मार्ट होते हैं। यदि उन्हें रोल सही नहीं लगा तो वह शो नहीं देखेंगे। पीयुष सचदेव को तो हम यही कहेंगे कि आपकी सोच बिल्कुल सही दिशा में जा रही है।

कानूनी सलाह

एस एन अग्रवाल
वरिष्ठ अधिवक्ता

प्रश्न : मेरी बहु शादी के कुछ दिनों बाद ही मायके चली गयी है। वहां से ससुरालवालों को घरेलू हिंसा व बहू प्रताड़ना का आरोप लगाते हुए जेल भिजवाने की धमकी दे रही है। क्या करें?

- रचना गुप्ता, बनारस

उत्तर : बिना किसी कारण के लंबे समय तक विवाहिता अपने ससुराल या पति से अलग रहती है, तो वह तलाक का कारण बनता है. पति उसे लिखित रूप में ससुराल में बहू के रूप में रहने के लिए कहे। इसकी सूचना निकटवर्ती पुलिस स्टेशन में भी दी जा सकती है। पति विवाह अधिनियम धारा 9 के अंतर्गत पत्नी के खिलाफ मामला भी दायर सकता है, जिसमें पति-पत्नी के साथ रहने की प्रार्थना की जा सकती है। इस पर भी पत्नी नहीं माने, तो तलाक की अरजी दायर की जा सकती है।

प्रश्न : मेरी पत्नी के पिता स्वाधीनता संग्रामी थे। हाल में उनका स्वर्गवास हो गया। उनका काफी पैसा एक सरकारी बैंक एकाउंट में जमा है। बैंक से मेरी पत्नी ने उस एकाउंट व जमा पैसे के बारे में जानना चाहा, तो बैंक के अधिकारी ने टका-सा जवाब दिया कि इस संबंध में बैंक के पास कोई रिकार्ड उपलब्ध नहीं है? क्या करें?

- मनोज सिंह, दुर्गानगर

उत्तर : उस बैंक को आपकी पत्नी राइट टू इंफॉरमेशन के तहत कानूनी नोटिस दे और बैंक से यह जानकारी मांगे कि वर्तमान में उस एकाउंट की स्थिति क्या है? बैंक से जवाब आने के बाद ही आगे की कार्रवाई की जा सकती है।

प्रश्न : मेरे दो पुत्र हैं। दोनों ही शादी-शुदा हैं। शराब पीना और घर में अशांति करना उनकी दिनचर्या बन गयी है। दोनों पुत्र मुझ पर शारीरिक व मानसिक प्रताड़ना करते हैं। मैं विधवा हूं। मेरी संपत्ति भी हड़पना चाहते हैं। मुझे क्या करना चाहिए?

- रेणुका जायसवाल, पानीपत

उत्तर : घरेलू हिंसा अधिनियम (डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट) के अंतर्गत हर महिला का अधिकार है कि वह किसी तरह की घरेलू हिंसा से अपने आप को बचा सके। इसके लिए स्थानीय पुलिस स्टेशन में लिखित शिकायत दर्ज कर सकती हैं। दोनों बेटों के खिलाफ आपराधिक मामले भी दायर किये जा सकते हैं.

प्रश्न : मैं किराये के मकान में रहता हूं। कुछ महीनों से हमारा मकान मालिक किराया नहीं ले रहा है। हमें पता चला है कि उसने मकान किसी और को बेच दिया है। नये मकान मालिक का विवरण हमें नहीं मालूम है। हम क्या करें?

- अमित शर्मा, कोलकाता

उत्तर : आप अपने पुराने मकान मालिक के नाम पर मनीऑर्डर से किराया भेजें। यदि वह न ले तो कानूनी रूप से रेंट कंट्रोल में किराया जमा करायें। इससे आप डिफॉल्टर होने से बचे रहेंगे। साथ ही पुराने मकान मालिक को नोटिस दिलवा कर जानें कि नया मकान मालिक कौन है? यदि नये मकान मालिक का पता चल जाये तो उसे लिखित रूप से बताये कि आप उस मकान के एक किरायेदार हैं। इसके बाद आगे की कार्यवाही तय होगी।

प्रश्न : मेरी 19 वर्षीय बेटी है। कॉलेज में पढ़ती है। चार माह पहले उसके एक दोस्त ने बहला-फुसला कर उससे रेजिस्टर्ड मैरिज कर लिया। अब वो लड़का परेशान कर रहा है। मेरी बेटी भी अपनी नासमझी पर अफसोस कर रही है। हमें क्या करना चाहिए?

- करुणा माली, पटना

उत्तर : बहला-फुसला कर, नशे के आवेश में या दवाब में किया गया समझौता गैर कानूनी माना जाता है। अपनी बेटी के द्वारा हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 12 के अंतर्गत मामला दर्ज करायें। साथ ही उस लड़के के खिलाफ आपकी बेटी को परेशान करने का फौजदारी मामला करें.

यदि आपको भी किसी प्रकार की कानूनी सलाह लेनी है तो लिख भेजें।

हमारा पता है:

संपादक, **सुविधा**

द्वारा एसकैग फार्मा प्रा.लि.

पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल

बी-ब्लॉक, कोलकाता- 700089

या फिर इ-मेल करें : eskagsuvida@gmail.com

विश्व दर्शन

रिकॉर्ड तोड़ने के लिए की 60 हत्याएं

नाम कमाने के लिए कई बार लोग ऐसी हरकत भी कर बैठते हैं जिससे इंसानियत कांप जाती है।

रूस के अलेक्जेंडर पिकुस्किन ने60 लोगों की हत्या केवल इसलिए की क्योंकि वह अपने ही देश के हत्यारे आंद्रेइ चिकोतिलो की 52 हत्याओं के रिकॉर्ड को तोड़ना चाहता था। वह कुल 64 लोगों की हत्या करना चाहता था। आखिरकार पुलिस ने उसे पकड़ लिया। उसने अपना अपराध स्वीकार कर लिया है।

1100 वर्ष पहले उड़ा था आकाश में

हवा में उड़ने की इच्छा इंसान की हमेशा से ही रही है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि 1100 वर्ष पहले ही एक शख्स ने आकाश में उड़ने की कोशिश की थी और वह कुछ हद तक सफल भी हुआ था। 810 इसवी में अरब देश में जन्में अब्बास कासिम इब्न फिरनास ने यही हैरतअंगेज कारनामा कर दिखाया था। उसके प्रयास को पहला वैज्ञानिक प्रयास कहा जा सकता है। 875 इसवी में 65 वर्ष की उम्र में उसने एक ग्लाइडर बनाया और उसके सहारे पहाड़ से कूदा। उसका यह प्रयास काफी हद तक सफल रहा। आकाश से उतरते हुए उसे कई लोगों ने देखा। हालांकि वह ठीक से उतर नहीं सका और घायल हो गया। इस प्रयोग के 12 वर्ष बाद उसकी मौत हो गयी।

10 हजार लोगों के सामने किया प्रपोज

क्रिसमस के कुछ दिन पूर्व यूसीएलए बास्केट बॉल मैच के दौरान एक फैन ने अपनी दोस्त से स्टेडियम में मौजूद 10 हजार लोगों के सामने शादी का प्रस्ताव रखा। हालांकि लड़की ने प्रस्ताव को ठुकरा दिया और उठकर स्टेडियम से निकल गयी। स्टेडियम में मौजूद दर्शकों के अलावा टीवी के जरिये भी लाखों लोगों ने इस प्रस्ताव को देखा था।

ब्रिटेन के सबसे रोमांटिक शख्स

89 वर्षीय जैक मिल्स को ब्रिटेन का सबसे रोमांटिक शख्स कहा जाता है। पिछले70 वर्षों से मिल्स अपनी 88 वर्षीय पत्नी मिली स्वीट को हर हफ्ते फूलों का गुलदस्ता भेंट करते आ रहे हैं। कैंब्रिजशायर के यैक्सले में रहनेवाले मिल्स 70 वर्षों में तीन हजार से अधिक बुके मिली को तोहफे में दे चुके हैं। फूल भेंट करने का यह सिलसिला 1940 के दशक से शुरु हुआ जो आज तक कायम है। उस समय बुके एक शिलिंग में मिलता था, आज वह पांच पाउंड में मिलता है।

इस सड़क पर गायब हो जाती हैं गाड़ियां

मार्च 2003 में अमेरिका के रूट नंबर 666 का नाम बदलकर रूट नंबर 491 रख दिया गया लेकिन हालात नहीं बदले। इस सड़क को डेविल्स रोड कहा जाता है। 1926 में इस सड़क का नामकरण हुआ था। यहां कई बार गाड़ियों व लोगों के गायब हो जाने की शिकायत मिली है। चलते-चलते गाड़ियां अचानक गायब हो जाती थी और फिर मीलों बाद दिखाई भी दे जाती थी। इसके चालक को कुछ पता नहीं चलता था। बाद में इसका नाम बदला गया लेकिन शिकायतें फिर भी मिलती रही।

पहाड़ निकला पिरामिड

बॉस्निया के विसोसिका में एक पुराना पिरामिड है। हालांकि कुछ वर्षों पहले तक इसे पहाड़ समझा जाता था। वर्ष 2005 में अमेरिकी खोजकर्ता सेमिर उस्मनाजिक ने शोध के बाद घोषणा की कि यह दरअसल मानव निर्मित पिरामिड है। सैटेलाइट फोटोग्राफ और थर्मल इमेजिंग से पता चला कि दरअसल यह दो पिरामिड हैं। दुनिया भर से लोग इन्हें देखने पहुंच रहे हैं। यह देखकर वह आश्चर्य करते हैं कि आखिर इसे बनाया कैसे गया होगा।

पंडित सुशील पुरोहित

राशिफल

मेष: अप्रैल से जून तक के समय में वित्तीय स्थिति में थोड़ी परेशानी झेलनी पड़ सकती है। तिमाही के अंत में वित्तीय स्थिति सुधर सकती है। कैरियर के लिहाज से देखें तो आपको इस दौरान थोड़ी प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। बड़ा फैसला लेने से बचें। इस तिमाही में स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए योग का सहारा लें। यह समय प्रेम संबंधों के लिए बेहद अच्छा है। पारिवारिक मुद्दों पर व्यवहारिक बनें।

वृषभ: अप्रैल से जून तक की तिमाही में वित्तीय स्थिति उद्यमियों के लिए अच्छी होगी। तिमाही के अंत में खर्च में थोड़ी बढ़ोत्तरी हो सकती है। नौकरीपेशा लोगों का कैरियर इस दौरान आगे जायेगा। पदोन्नति का अवसर है। इस दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है। मसालेदार भोजन से बचें। प्रेम संबंधों में थोड़ी खटास आ सकती है। पारिवारिक संबंधों में मधुरता आयेगी।

मिथुन: इस तिमाही में आपकी वित्तीय स्थिति काफी अच्छी रहेगी। हालांकि अधिक खर्च से आपको बचना होगा। इस दौरान ईमानदारी से कार्य करने वालों के लिए कैरियर नयी ऊंचाई हासिल करेगा। व्यवसायियों को उत्पाद की गुणवत्ता में सुधार करना चाहिए। इस राशि के लोगों का स्वास्थ्य इस तिमाही में बेहद अच्छा रहेगा। इस दौरान प्रेम संबंधों में भावुक होने से बचें। पारिवारिक संबंध तनावपूर्ण हो सकते हैं।

कर्क: इस राशि के लोगों के लिए यह तिमाही वित्तीय स्थिति के लिहाज से अच्छा रहेगा। धन लाभ के उत्तम अवसर हैं। व्यापारियों के लिए यह समय लाभ वाला है। पारिवारिक व्यवसाय से जुड़े लोगों के लिए यह समय मध्यम है। इस तिमाही में स्वास्थ्य की स्थिति अनुकूल रहेगी। प्रेम संबंधों में भावुकता से बचना चाहिए। प्रियजन के साथ लंबी यात्रा का भी योग है। पारिवारिक संबंधों को सुदृढ़ करने के लिए अत्यधिक क्रोध से बचें।

सिंह: आर्थिक स्थिति अनुकूल रहेगी। पैतृक संपत्ति से लाभ मिल सकता है। हालांकि खर्च पर नियंत्रण रखना जरूरी है। कैरियर के लिहाज से यह समय अति उत्तम है। आप नौकरी हो या व्यवसाय दोनों में सफलता हासिल करेंगे। इस दौरान भोजन की विषाक्तता की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। प्रेम संबंध अनुकूल रहेंगे। अपने साथी के प्रति आप समर्पित रहेंगे। पारिवारिक संबंधों में खटास आ सकती है। प्रियजनों से मनमुटाव हो सकता है।

कन्या: आर्थिक स्थिति के लिहाज से यह मिश्रित समय है। कई श्रोतों से धन मिल सकता है। हालांकि धोखे से हानि भी हो सकती है। कैरियर के लिहाज से समय अच्छा है। अपने उद्देश्यों को आप हासिल कर सकेंगे। विदेश यात्रा का भी योग है। इस दौरान आपका स्वास्थ्य थोड़ा बाधित हो सकता है। फिटनेस का ध्यान रखें। आप नये प्रेम संबंधों की शुरुआत कर सकते हैं। पारिवारिक समय मिश्रित है।

तुला: इस राशि के लोगों के लिए यह तिमाही आर्थिक स्थिति के लिहाज अनिश्चित रहेगी। धन प्राप्ति में बाधा आ सकती है। परियोजनाएं धीरे-धीरे आगे बढ़ेंगी। कैरियर सुचारू रूप सेआगे बढ़ेगा। कृषि और तकनीकी क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए यह समय अच्छा है। इस दौरान स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। प्रेम संबंध निराशापूर्ण हो सकते हैं। इस तिमाही में पारिवारिक जीवन सौहार्दपूर्ण होगा।

वृश्चिक: इस राशि के लोगों को इस तिमाही में धनार्जन के लिए बेहद कड़ी मेहनत करनी होगी। कैरियर के लिहाज से स्थिति अनूकूल होगी। नौकरीपेश और व्यवसाय से जुड़े लोगों के लिए समय अच्छा है। सरकारी नौकरी से जुड़े लोगों के लिए पदोन्नति का अवसर है। इस तिमाही में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। खासतौर पर पेट संबंधी रोग हो सकते हैं। इस दौरान प्रेम संबंध अच्छे रहेंगे। पारिवारिक समय अनुकूल नहीं है। स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है।

धनु: पैसे और धन के मामले में यह तिमाही भाग्यशाली होगा। निवेश के वक्त सावधानी बरतनी जरूरी है। कैरियर के लिहाज से यह समय शुभ समाचार लेकर आयेगा। अपने काम के स्थान पर आपको सम्मानित किया जा सकता है। स्वास्थ्य को लेकर इस दौरान सावधानी बरतनी जरूरी है। संक्रमित रोगों का खतरा है। प्रेम संबंधों में विवाद हो सकता है। पारिवारिक समय अच्छा है। माता के साथ आप अधिक समय व्यतीत कर सकेंगे। भाइयों और दोस्तों का पूर्ण सहयोग आपको मिल सकेगा।

मकर: आर्थिक स्थिति मिश्रित होगी। आय तो स्थिर होगा, खर्चे बढ़ सकते हैं। कैरियर में सफलता आप हासिल करेंगे। आपको अपने ज्ञान के कारण ख्याति मिलेगी। कृषि और अचल संपत्ति से जुड़े रहने वाले लोगों को अच्छा रिटर्न मिलेगा। इस दौरान आपका स्वास्थ्य बाधित रह सकता है। मौसमी बुखार की आशंका है। त्वचा संबंधी एलर्जी से भी सावधान रहें। प्रेम संबंधों में चिंता आ सकती है। पारिवारिक जीवन अच्छा रहेगा।

कुम्भ: इस तिमाही में आर्थिक स्थिति के अनुकूल नहीं रहने की आशंका है। निवेश करते वक्त सावधानी बरतें। कैरियर के लिहाज से यह समय अच्छा है। जीवनसाथी के सहयोग से आगे बढ़ेंगे। साझेदारी के कारोबार से जुड़े लोगों को भी सफलता मिलेगी। इस दौरान स्वास्थ्य बाधित रह सकता है। दिमाग संबंधी बीमारियों का कष्ट हो सकता है। प्रेम संबंध इस दौरान बाधित हो सकते हैं। धैर्य बनाये रखें। पारिवारिक संबंध खुशनुमा रहेंगे। परिवार में कोई बड़ा समारोह या उत्सव हो सकता है। व्यस्तता बढ़ेगी।

मीन: मीन राशि के लोगों के लिए यह समय धनार्जन का होगा। यह समय वित्तीय स्थिति के लिहाज से काफी अच्छा है। कैरियर की दृष्टि से समय अनुकूल है। कला, विज्ञान के क्षेत्र से जुड़े लोगों को सफलता मिलेगी। पारिवारिक सदस्य कैरियर को आगे बढ़ाने में मदद करेंगे। इस तिमाही में स्वास्थ्य की समस्या हो सकती है। अपने पेट का ख्याल रखें। इस दौरान प्रेम संबंध की स्थिति अच्छी रहेगी। पारिवारिक संबंध को बेहतर बनाने के लिए धैर्य की आवश्यकता है।

चिंता को दूर भगायें, खुशियों को गले लगायें

Suvida® 72

अफसोस से आनंद का सफर

Levonorgestrel 1.5 mg Tablet

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

REWEL

REDEFINING WELLNESS

A Division of

Eskag Pharma

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

Suvida®

क्योंकि मर्जी है आपकी

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

स्वामित्व व प्रकाशक : **सुनील कुमार अग्रवाल**, पी-192, लेक टाउन, द्वितीय तल, ब्लॉक बी, कोलकाता-700 089, व सत्ययुग एम्प्लायीज को-ऑपरेटिव इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि., 13 व 13/1A, प्रफुल्ल सरकार स्ट्रीट, कोलकाता-700 072 से मुद्रित, संपादक : आनंद कुमार सिंह