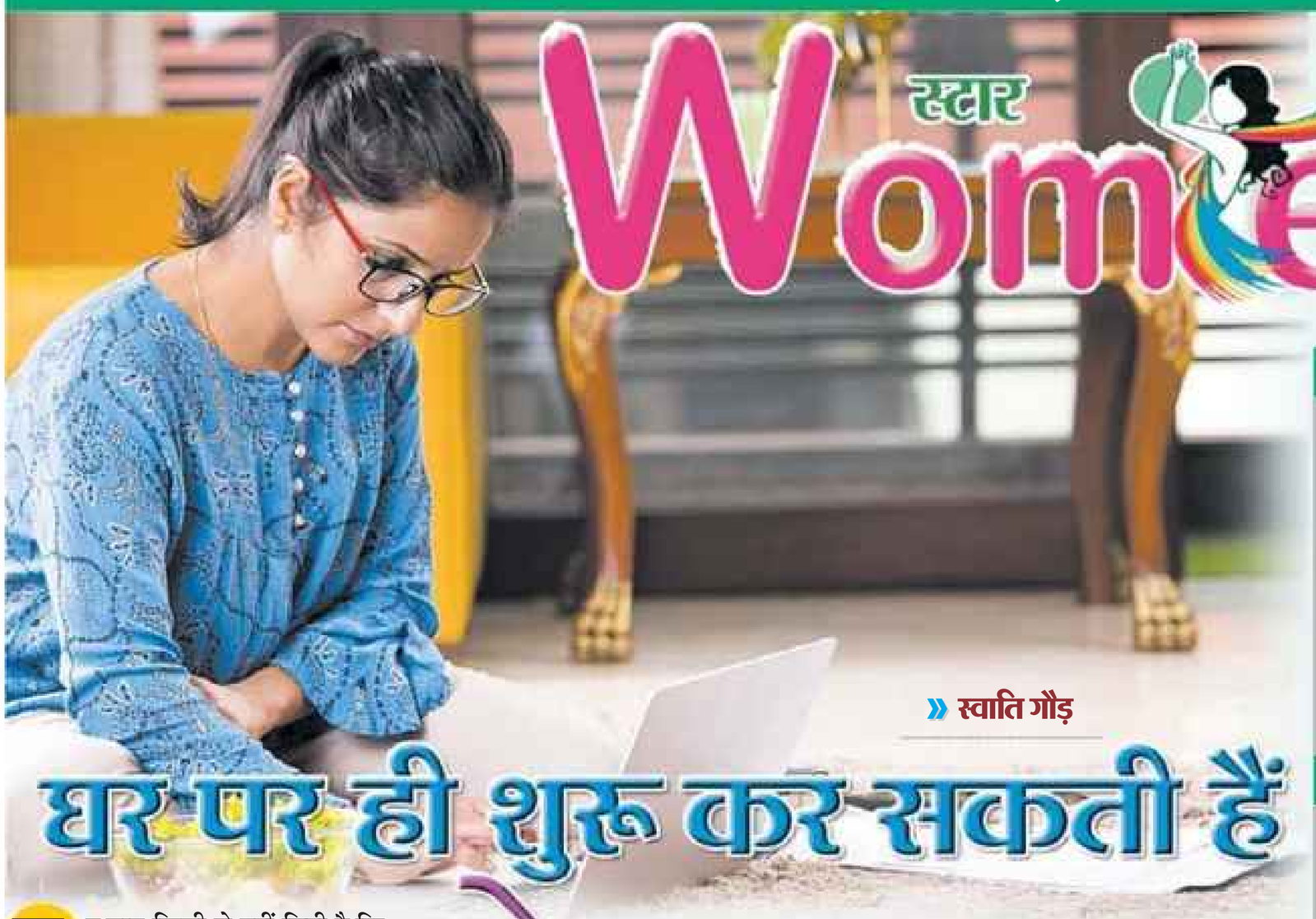


स्टार Women

संजय सीरीज
बी.ए., बी.एस-सी., बी.कॉम., एम.ए. की सेमेस्टर, प्राइवेट तथा भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, दूरवर्ती परीक्षाओं के लिए अवश्य पढ़े
गया प्रसाद अग्रवाल एण्ड संस, सतना

» स्वाति गौड़

घर पर ही शुरू कर सकती हैं ये 7 काम

य ह बात किसी से नहीं छिपी है कि आत्मनिर्भर लोग ज्यादा आत्मविश्वासी होते हैं। सिर्फ ऑफिस में नौकरी करके ही आत्मनिर्भर बना जा सकता है। करियर के क्षेत्र में खुलते नये-नये अवसरों ने इतने सारे विकल्प हमारे सामने रख दिये हैं कि अब आप नौकरी के बजाए अपना खुद का काम करके पैसा कमा सकती हैं। और सबसे अच्छी बात यह है कि बहुत से काम तो ऐसे हैं, जिनके लिए आपको घर से बाहर भी कहीं जाने की जरूरत नहीं है। तो इन कामों के जरिये अपना खुद का पैसा कमाइये, साथ ही इस ग्लानि से भी मुक्त हो जाइये कि आप घर-परिवार का ध्यान कैसे रख पाएंगी।

वैसे यह भी सच है कि अपना खुद का कोई भी काम शुरू करना इतना भी आसान नहीं होता और अपनी मेहनत को मुनाफे में बदलने के लिए एक चरणबद्ध रणनीति भी बनानी पड़ती है। लेकिन अगर शुरूआत सकारात्मक और दमदार हो तो सफलता मिलने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए काम शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि अपनी पसंद का काम शुरू करें और उसके बारे में पहले सारी जानकारी इकट्ठा कर लें। फिर देखिये कि कैसे आपके सपने धीरे-धीरे साकार होते चले जाते हैं। तो आइये बात करें कुछ ऐसे क्षेत्रों के बारे में, जिनमें आप अपने पैर जमा सकती हैं।

बन जाइये किचन क्वीन

क्या लोग आपके बनाए खाने की तारीफ करते नहीं थकते। और क्या घर में कोई पार्टी वगैराह होने पर आपसे ही कोई स्पेशल डिश बनाने के लिए कहा जाता है। अगर हां, तो क्यों ना अपनी इस कला को करियर में बदल दिया जाए। देखिए, स्वादिष्ट खाना हर किसी को पसंद आता है। इसीलिए फूड इंडस्ट्री हमेशा आगे बढ़ती रहती है। आप चाहें तो शुरुआती स्तर पर घर से ही टिफिन सर्विस शुरू कर सकती हैं, जिसमें हॉस्टल में रहने वाले छात्रों या कामकाजी लोगों को किफायती कीमत पर घर का खाना मुहैया कराया जाता है। और अब तो इंटरनेट पर भी अनेकों ऐसी साइट्स हैं, जो आपके हाथों से बने स्वादिष्ट खाने को ग्राहकों तक पहुंचाने का काम करती हैं। वैसे अपनी पाक कला को दिखाने का एक अन्य अच्छा माध्यम यह है कि अपनी स्पेशल रेसिपीज के छोटी-छोटी अवधि वाले वीडियोज बना लें और उन्हें सोशल साइट्स पर अपलोड कर दें। वैसे आजकल केक बेकिंग भी बहुत चलन में है, जिसमें आप घर बैठे ही ग्राहक की पसंद और इच्छा के हिसाब से उसके लिए केक तैयार करती हैं। ऐसी अनेकों सेलिब्रेटी शेफ हैं, जिन्होंने शौकिया तौर पर खाना बनाने से शुरूआत की और आज शोहरत और पैसा दोनों कमा रही हैं। इसके लिए आपको एक अच्छे मोबाइल कैमरा और खाना बनाने के लिए जरूरी अच्छी क्वालिटी के बर्तनों की जरूरत पड़ेगी।

बच्चों के लिए डेकेयर

यूं तो बच्चे सभी को अच्छे लगते हैं, लेकिन अगर आपको हमेशा ही बच्चों से घिरे रहना पसंद है तो उनके लिए आप डेकेयर सेंटर आसानी से शुरू कर सकती हैं। यदि माता-पिता दोनों की कामकाजी हों तो बच्चों की देखभाल एक बड़ी समस्या बन जाती है और इसी समस्या का समाधान डेकेयर के रूप में उन्हें मिलता है, जहां वे अपने बच्चों को सुरक्षित हाथों में छोड़कर रोजाना दफ्तर जा सकते हैं। अगर आपके घर में ग्राउंड फ्लोर पर थोड़ी जगह खाली है, तो डेकेयर आप आसानी से शुरू कर सकती हैं। बस आपको ध्यान यह रखना है कि जिस कमरे में आप बच्चों को रखें वह पूरी तरह सुरक्षित हो। इसके लिए शुरूआती स्तर पर 50-60 हजार रुपये निवेश करने से बात बन जाएगी, जिसमें बच्चों के आराम के लिए पलंग, गद्दे, खिलौने जैसी शामिल हैं। वैसे आप चाहें तो इस काम में अपनी मदद के लिए एक सहायक भी रख सकती हैं, जो बच्चों को दिन में दूध पिलाने, खाना खिलाने आदि में आपका हाथ बंटा सके।

बनें सोशल मीडिया सैनिक

वैसे यह बात को माननी पड़ेगी कि सोशल मीडिया बूम ने युवाओं के बीच जबरदस्त क्रांति ला दी है। पहले जहां किसी भी विषय से संबंधित ताजा-तरीन जानकारी सिर्फ किताबों और वेबसाइट्स पर उपलब्ध होती थी, वहीं अब हर विषय से जुड़े एक्सपर्ट आपको सोशल मीडिया पर मिल जाएंगे, जो आपको मेकअप, ट्रैवल, खान-पान और फैशन से जुड़ी अनेकों जानकारियां रोजाना उपलब्ध कराते हैं। और तो और बड़े ब्रांड्स और कंपनियां भी अपने उत्पादों के प्रमोशन के लिए भी इन पेशेवरों की खूब मदद लेती हैं। बस, आपको जिस भी क्षेत्र में सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर बनना है, तो उससे जुड़ी तमाम जानकारियों और गतिविधियों पर अपनी नजर बनाए रखें, साथ ही अपना कंटेंट कुछ हटकर तैयार करें ताकि लोगों को उसमें कुछ नयापन लगे। इस क्षेत्र में अपना काम शुरू करने के लिए आपको बहुत ज्यादा पैसों की जरूरत नहीं है। आपको चाहिये एक बढ़िया सा स्मार्टफोन और वो भी शानदार कैमरा क्वालिटी के साथ। लोगों से बात करने का हुनर भी है, तो इस क्षेत्र में आप काफी पैसा और शोहरत कमा सकती हैं।

होम ट्यूशंस बढ़िया विकल्प

आपको याद होगा कि पहले शाम अक्सर सारी माएं अपने बच्चों को पढ़ाती थीं और पिता भी ऑफिस से आकर बच्चों को पढ़ाया करते थे। लेकिन अब व्यस्तताएं इतनी बढ़ गयी हैं कि माता-पिता अक्सर बच्चों की पढ़ाई का ध्यान नहीं रख पाते और उन्हें अक्सर अपने बच्चों की ट्यूशन लगवानी पड़ती है। वैसे तो मुख्य रूप से बच्चों को अंग्रेजी, गणित और साइंस जैसे विषयों में ट्यूशन की जरूरत होती है, लेकिन बड़ी कक्षाओं में अक्सर छात्र बाकी विषयों की कोचिंग लेना भी शुरू कर देते हैं। अगर आपको किसी भी विषय में महारत हासित है, तो क्यों ना बच्चों को पढ़ाया जाए।

ऑनलाइन कोचिंग

आजकल तो ऑनलाइन कोचिंग का ट्रेंड भी बहुत जोरों पर है, जिसमें आपको घर बैठे ही ऑनलाइन बच्चों को पढ़ाना होता है। या फिर आप चाहें तो शाम के समय दो घंटे का समय निकालकर अपने घर पर ही बच्चों को ट्यूशन देने के लिए बुला सकती हैं। और इसके लिए अलग से कोई बहुत ज्यादा निवेश की जरूरत भी नहीं है। क्योंकि सिर्फ एक शांत कमरे में आपको अपने पूरे दिन से केवल दो घंटे निकालकर बच्चों को पढ़ाना है। और अगर आपका पढ़ाया हुआ बच्चों को समझ आने लगता है तो यकीन मानिये खुद ब खुद आपके और बच्चे भी पढ़ने आने लगेंगे और घर बैठे आपका काम बढ़ता चला जाएगा। इस काम में भी अच्छी बात यह है कि आप अपने काम करने के घंटे और फीस अपने मन मुताबिक तय कर सकती हैं।

फैशन की टशन

फैशन हम सभी के जीवन का अभिन्न हिस्सा है। खासतौर पर महिलाओं की तो इस पर बहुत गहरी पकड़ होती है। वैसे आप खुद भी जानती हैं कि फैशन का मतलब हमेशा रैम्प, कैटवॉक और ग्लैमरस मॉडल्स नहीं होता। तो अगर आपको भी फैशन की नब्ज पकड़नी आती है तो क्यों ना खुद का बुटीक ही शुरू किया जाए। इसके लिए ज्यादा तामझाम की भी जरूरत नहीं है। लगभग 50 हजार रुपये से यह काम आप आसानी से शुरू कर सकती हैं। बस एक कमरे में सिलाई मशीन के साथ एक हुनरमंद मास्टरजी की जरूरत है। अगर आपके द्वारा बनाई गयी ड्रेसेज के डिजाइन और फिटिंग एक बार किसी को पसंद आ गये तो यकीन मानिये कि आपके ग्राहकों की लिस्ट तेजी से बढ़ने लगेगी। लेकिन हां, बुटीक शुरू करने से पहले सिलाई और उससे जुड़ी अन्य बारीकियों पर अपनी पकड़ भी पुख्ता कर लें।



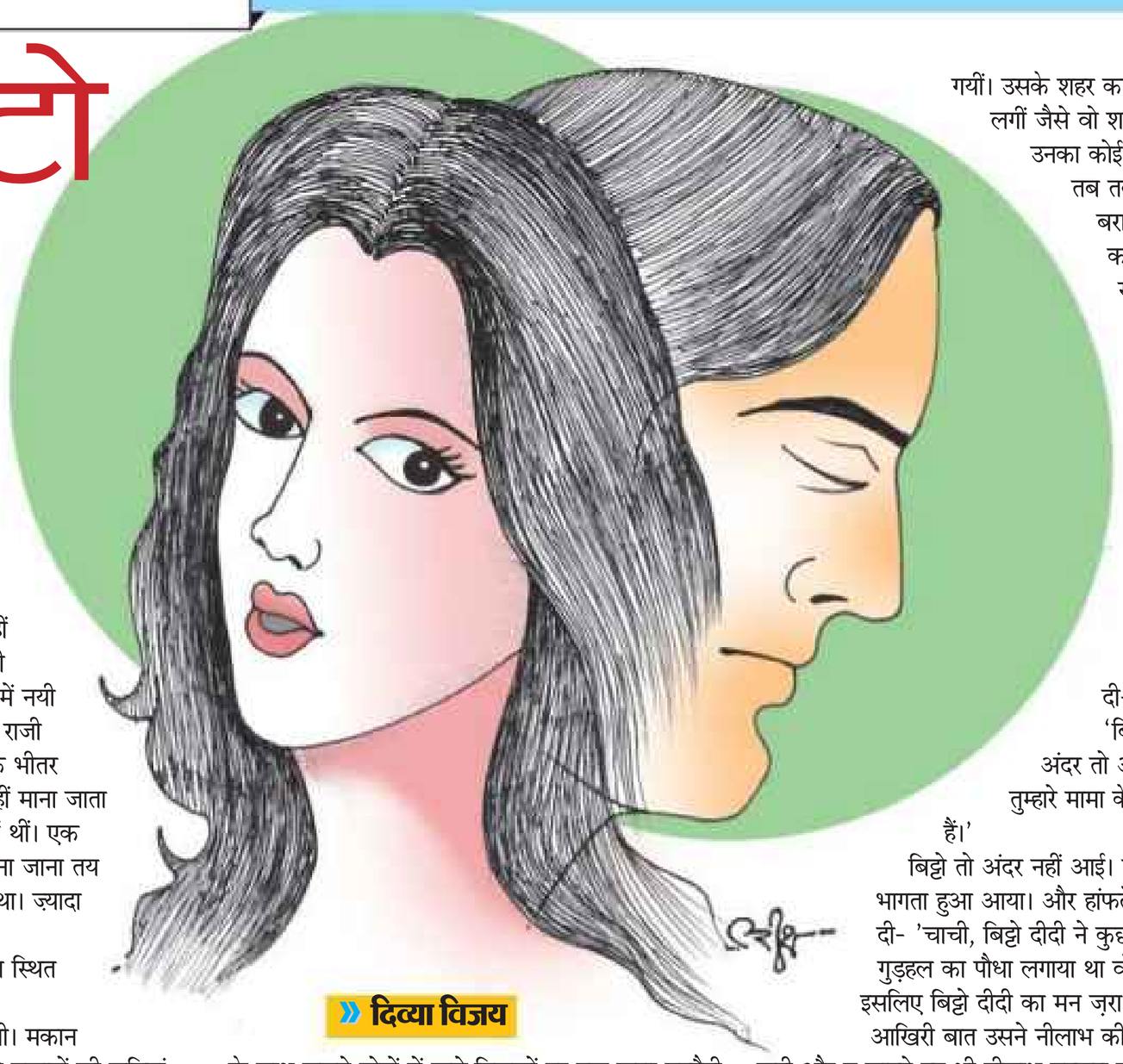
कलम की कारीगरी

क्या अक्सर लोग आपकी हाजिरजवाबी की तारीफ करते हैं या आपकी बातों का चुटीला अंदाज लोगों को बेहद पसंद आता है? कहने का मतलब है कि अगर शब्दों को बुनना आपका शौक है, तो फ्रीलांस कंटेंट राइटर के क्षेत्र में आप बहुत कुछ कर सकती हैं। वैसे भी स्मार्टफोन और इंटरनेट के क्षेत्र में आये बूम की वजह से अच्छा लिखने वालों की बाजार में हमेशा ही मांग बनी रहती है और ऐसे अनेकों प्लेटफार्म हैं जो उभरते लेखकों को अपना हुनर दिखाने का मौका देते हैं। अच्छी बात यह है कि इस क्षेत्र में अपने पैर जमाने के लिए पैसे की जगह आपको अपना दिमाग इन्वेस्ट करना है। और एक बार पैर जम जाने पर आप अच्छा खासा पैसा भी कमा सकती हैं। वैसे, इस क्षेत्र में बने रहने के लिए दिमाग पर लगातार धार लगाते रहने की जरूरत होती है। इसलिए पढ़ने की आदत डालें और जिस भी भाषा में लिखना चाहती हों, उस पर अपनी पकड़ मजबूत करें।

अपने अच्छे विचारों को ईमानदारी से और बिना थके हुए किसी काम में लगाए। आपको ज़रूर सफ़लता मिलेगी।

epaper.starsamachar.com

बिट्टो



» दिव्या विजय

कभी-कभी ज़िन्दगी में घटने वाले हादसे ज़िन्दगी का विभाजन कर देते हैं। ज़िन्दगी दो हिस्सों में बंट जाती है। एक हादसे के पहले वाली। दूसरी हादसे के बाद वाली। हर बात ऐसे ही याद रह जाती है, उस घटना की लकीर से कटी हुई। जैसे नीलाभ हर बात यों ही याद करता है। बिट्टो के पहले और बिट्टो के बाद।

छोटा सा कस्बा था। पेइंग गेस्ट जैसी सुविधाएं तब यहां प्रचलित नहीं थीं। किरायेदार को खाना खिलाने की आफत मोल लेना मध्यमवर्गीय घरों में नयी बात थी जिसके लिए घर की स्त्रियां राजी नहीं होती थीं। नए आदमी का घर के भीतर प्रवेश सावधानी की दृष्टि से ठीक नहीं माना जाता था। जवान होती लड़कियां हर घर में थीं। एक अलग दरवाजे से किरायेदार का आना जाना तय रहता था। और उसमें भी वक्त तय था। ज़्यादा देर होने पर किच किच होने की पूरी सम्भावना रहती थी। गुजरात में दूरांत स्थित इस कस्बे में बगैर 'खाने पीने' वाले किरायेदार को ही तरजीह दी जाती थी। मकान पक्के थे पर कस्बे के मुहाने पर कच्चे मकानों की लड़ियां खेतों के संग संग पिरोई हुई चलती थीं। बैंक की परीक्षा क्लियर करने के बाद नीलाभ को ट्रेनिंग के लिए पहली पोस्टिंग यहीं मिली थी।

घर पर जब डाक से यहां पोस्टिंग की सूचना मिली तो कुछ दिनों की ज़द्दोज़हद के बाद आखिर उसने यहां आने का निर्णय ले ही लिया। मां साथ आना चाहती थी पर उसने मना कर दिया था। बाबूजी अकेले कैसे रहते। मां की चिंता थी हमेशा घर में रहा बेटा कैसे बाहर अकेला रह पायेगा। बाहर का खाना खाते ही बीमार जो पड़ जाता था। फिर हमेशा की तरह बाबूजी ही समस्या का समाधान ढूंढ लाये। बाबूजी के ऑफिस में रामधन जी हेडक्लर्क हैं। उन्हीं के रिश्ते की बहन रहती हैं वहां। बाबूजी ने जब उनसे जिक्र किया तो उन्होंने उसी वक्त बहन से बात कर किराये के कमरे की और खाने पीने के टिफिन की बात कर डाली। खाने का नाम सुन उन्होंने थोड़ी ना नुकुर ज़रूर की पर फिर मान गईं। मां ने गली वाले हनुमान जी को प्रसाद चढ़ाया और बाबूजी मिट्ठन हलवाई की जलेबियां बंधवा लाए। मां उदास होते हुए भी अब सहज थीं और बाबूजी उसका होल्डाल बंधवाते हुए संतुष्टि से मुस्कुरा रहे थे।

स्टेशन छोड़ने आये बाबूजी ने उसका गाल थपथपाते हुए कहा था- 'मन लगाकर काम करना। नयी नौकरी है आने की जल्दबाज़ी मत करना। हमारी चिंता में मत घुलना। थोड़ा सा वक्त है। पलक झपकते ही बीत जायेगा।'

उसने गर्दन हिला दी और नम आंखें छिपाने के लिए हाथ में पकड़ी किताब में चेहरा घुसा लिया। वो पहली बार घर से बाहर जा रहा था। मां बाबूजी बचपन से उसका सबसे बड़ा सम्बल रहे हैं। उसे कभी उनसे कोई शिकायत नहीं रही। जहां उसके बाकी दोस्तों की अपने माता पिता से विचार न मिलने के कारण तनातनी रहती थी वहीं उसकी बातें मां बाबूजी से बेहतर तरीके से कोई समझता ही नहीं था। उसने जीवन के सबसे अच्छे पल अपने घर में उन्हीं के साथ बिताये थे। उसे अपने भीतर अकेलापन उगता महसूस हुआ। बैग की बाहरी जेब में खोंसी हुई बोतल निकालकर उसने पानी के दो घूंट भर जैसे गले तक आ पहुंचा अकेलापन भीतर ठेल दिया।

रात भर के सफर के बाद जब वो छोटे से स्टेशन पर उतरा तो बीते दिन का उदास कोहरा कुछ हद तक छंट गया था। वहां उतरने वालों में वो अकेला यात्री था। स्टेशन के नाम पर टीन की शेड थी जिसके नीचे शायद स्टेशन बाबू की मेज कुर्सी थी। बगल में एक तिपाई पर कपड़े से लिपटा घड़ा जो उस वक्त उघड़ा पड़ा था। रेल की पटरी के साथ चलते खेतों में खड़े बिजूकों पर एक कुत्ता मुस्तैदी से भौंक रहा था। पास ही एक गड्ढे में भरे पानी में कुछ गौरैयां पंख फैलाये नहा रही थीं। उसने उधर ही कदम बढ़ा लिए। आहट से भी गौरैयां उड़ी नहीं। वो मज़े से नहाती रहीं। थोड़ा आगे तांगे में जुता घोड़ा उनींदे तांगे वाले को लादे धीरे धीरे इधर ही आ रहा था। वो उसी में सवार हो लिया। बाबूजी के हाथ का लिखा परचा निकाल पता तांगे वाले को बताया। वो उनींदा ही घोड़े को हांके चलता गया। रेलवे स्टेशन गांव की सीमा पर था। अंदर की ओर चलते हुए नीलाभ ने देखा कि सारा खुलापन हवा हो गया था। खेतों के बीच बनी दस बीस झोंपड़ियों के बाद मंदिर। और मंदिर के अचानक बाद ढेर सारे पंक्तिबद्ध पक्के मकान। मगर उनमें अब भी खाना चूल्हों पर ही पकता होगा क्योंकि दीवारों पर असल रंग के ऊपर एक और रंग पैबस्त था जो सिर्फ धुएं का हो सकता था।

कच्चे मकान पक्के मकान पार कर एक और तरह के मकान थे जिन्हें छोटे मोटे बंगले की उपाधि आसानी से दी जा सकती थी। बंगले यों कि एक तो वो थोड़े बड़े थे। उनमें छोटे से बगीचे की गुंजाइश भी थी जहां किस्म किस्म के पेड़ पौधे लगे हुए थे। उनकी बनावट भी भिंची हुई नहीं, खुली खुली थी। गंदगी का नामो निशान नहीं था और एक लिहाज से वे खूबसूरत थे। ऐसे ही एक बंगलेनुमा मकान के सामने जब तांगा रुका तो अनचाहे ही खुशी वाली मुस्कराहट में उसके होंठ फैल गए। बाबूजी पर एक बार फिर प्रेम उमड़ आया।

तांगे वाले को पैसे देकर जैसे ही उसने अंदर पांव रखा एक कोहराम उसके कानों से टकराया। एक लड़की बाल खोले बरामदे की सीढ़ियों पर सर पटक पटक कर रो रही थी। उसके इर्द गिर्द कुछ बच्चे उसे सांत्वना देने की मुद्रा में खड़े थे। एक ने नीलाभ को देखा तो उसे वहां से उठाना चाहा। मगर लड़की ने उसका हाथ झटक दिया और दुगुने वेग से रोना शुरू कर दिया। नीलाभ अचकचा कर दो कदम पीछे हटा और घंटी दबा दी।

घंटी बजते ही दो बातें साथ हुईं। उस लड़की ने सर उठाकर यों आंखें तरेरीं गोया कि उसके रोने में नीलाभ ने खलल डाला हो। साथ ही सर का आंचल संभालती एक मध्यम वयस की स्त्री आ खड़ी हुई। यही शायद रामधन जी की बहन होंगी, नीलाभ ने अनुमान लगाया। वो पल भर को ठिठकी खड़ी रहीं पर उसके साथ सामान देखते ही उनके मन में उसकी पहचान कौंध गई। फिर तो मायके से आये किसी व्यक्ति के लिए कोई स्त्री जितनी गर्मजोशी दिखा सकती है उतनी ही आत्मीयता से वो उसे अंदर लिवा ले गयीं। उसके शहर का हाल यों पूछने लगीं जैसे वो शहर न होकर उनका कोई संबंधी हो।

तब तक बाहर बरामदे से रुदन का स्वर सप्तम सुर को छूने लगा था। नीलाभ ने असहज होकर कमरे की खिड़की से झांका। उसकी असहजता को भांप उन्होंने हंसते हुए आवाज़ दी-

'बिट्टो तनिक अंदर तो आओ। देखो तुम्हारे मामा के यहां से आये हैं।'

बिट्टो तो अंदर नहीं आई। पर एक बच्चा भागता हुआ आया। और हांफते हुए सूचना दी- 'चाची, बिट्टो दीदी ने कुछ दिन पहले जो गुड़हल का पौधा लगाया था वो मर गया इसलिए बिट्टो दीदी का मन ज़रा खराब है।'

आखिरी बात उसने नीलाभ की ओर देख कर कही और न चाहते हुए भी नीलाभ मुस्कुरा उठा। बिट्टो की मां यह देखकर झेंप गयी। और शीघ्रता से बाहर जाकर बिट्टो को दबे स्वर में समझाया। इसके बाद सारी आवाज़ें बंद हो गयीं और एक ख़ामोशी पसर गई।

इस सन्नाटे को तोड़ने वाली उनके क़दमों की पदचाप थी। वो धीरे से उनके पीछे हो लिया। बगल की गैलरी की तरफ सीढ़ियां थीं। उनसे होते हुए दायीं तरफ एक कमरा था। बायीं दीवार से सटा हुआ लकड़ी का एक छोटा पलंग और सामने की दीवार से लगी हुई लकड़ी की एक मेज कुर्सी। एक छोटी सी अलमारी भी थी जो कुछ पुरानी नज़र आ रही थी। कुर्सी पर बैठो तो मकान का फाटक नज़र आता और छोटा सा बगीचा भी, जहां मरा हुआ गुड़हल पड़ा था। दूसरी ओर भी खिड़कियां थीं जहां से किसी स्कूल का बास्केटबॉल कोर्ट दीख पड़ रहा था।

कमरा उसे अच्छा लगा। ऐसा जहां आराम से बहुत देर तक सोचा जा सकता है बिना किसी व्यवधान के। मगर उसे सोचना क्या है। मां बाबूजी की, घर की, अपने शहर की बातें। तनख्वाह का पहला चेक देखकर बाबूजी को कैसा लगेगा ये सोचना भी उसे रोमांच से भर गया। रात को बिस्तर पर लेटा तो थकान तारीं थी। सफ़र की थकन, नयी जगह का अजनबीपन, सामान जमाने की कवायद। खिड़की पर गिरती पेड़ों की परछाई से आकृति बनाते वो जाग के उस पार पहुंचा ही था कि कुछ आवाजों ने उसे घेर लिया। उसने खिड़की से झांका तो कोई कुदाल से मिट्टी खोद रहा था। अगली सुबह बगीचे में मिट्टी का ऊंचा ढूह बना हुआ था। और उस पर एक छोटा सा पौधा रोपा हुआ था। बिट्टो स्कूल जाने को तैयार उसे प्रेम से सहला रही थी।

उसे देखकर बिट्टो भागती हुई भीतर गयी और टिफ़िन का डब्बा लाकर उसे पकड़ा दिया। वो मुस्कुराया और बैंक की ओर चल पड़ा। बैंक पास ही था। उसने देखा उस से कुछ ही दूरी पर बिट्टो भी चल रही थी। शायद उसका स्कूल भी आस पास होगा। थोड़ा आगे चलकर उसने देखा कि बैंक और स्कूल की इमारतें करीब ही थीं।

स्कूल देखकर उसे अपना बचपन याद हो आया और याद हो आई बाबूजी की। वे हर रोज़ उसे स्कूल छोड़ने जाते थे। उसका बैग भी हमेशा वही पकड़ते रहे। बड़े हो जाने तक। वह कुछ पल वहीं खड़ा छोटे बच्चों को देखता रहा। फिर आगे बढ़ गया।

बैंक के लोग मिलनसार और हंसमुख थे। कुल जमा चार लोगों का स्टाफ। सभी अच्छे लगे उसे। ठीक ही बीत जायेगी यहां उसने सोचा। पांच बजे बाहर निकला तो बिट्टो के स्कूल के बाहर भीड़ जमा थी। कोई मदारी करतब दिखा रहा था। बिट्टो भी उसे दीख पड़ी। बिट्टो की आंखें मदारी के करतब को फलांगती सामने किसी की आंखों में उलझी हुई थीं। उसने अनदेखा कर दिया और आगे बढ़ गया।

घर पहुंचा तो बिट्टो उस से पहले वहां मौजूद थी और घास पर लेटी शून्य में ताक रही थी। नीलाभ अपलक उसे देखता रहा। निर्जन वन में जैसे कोई पक्षी अकेला कूक रहा हो उसे वो वैसी ही लगी।

बचपन में कक्षा में साथ पढ़ने वाली जिस लड़की को वो चुपचाप देखा करता था उसे लगा वक्त लांघ कर किसी चमत्कार से वह लड़की यहां आ गयी है।

उसकी तन्द्रा टूटी चाची की आवाज़ से। बच्चों की देखा देखी बिट्टो की मां को वो चाची पुकारने लगा था।

'ओ बिट्टो, यहां पड़ी पड़ी क्या कर रही है। जा छत पर से कपड़े ले आ।'

नीलाभ को देख मुस्कुराती हुई उसकी ओर बढ़ आई और दफ्तर के पहले दिन की खोज खबर लेने लगी। उनकी बातों से उसे याद आया बाबूजी को फोन करना है। उसने चाची के फोन से दो घंटी घर पर दे दी। पलट कर बाबूजी का फोन आया तो वे सिलसिलेवार सारी बातें पूछते गए और वो सारा ब्यौरा देता गया।

बाबूजी उसकी नौकरी से खुश हैं और सारे परिवार को गर्व से उसके बारे में बताते हैं कि पहली बार में ही उसकी बढ़िया नौकरी लग गयी है। उसके सीधे साधे बाबूजी जिन्होंने मास्टर की छोटी सी तनख्वाह में जीवन गुजार दिया उनके लिए उसकी यह नौकरी बहुत बड़ी बात है। और यों भी वो उनके जीवन का इकलौता स्वप्न है जिसे उन्होंने बहुत मन से सींचा है। अपने बाबूजी को खुश देखकर वो भी खुश है।

कमरे से बाहर निकलने लगा तो जाल के पार आसमान में ताकती दो आंखें जाने कहां गुम थीं। वो पल भर को ठहरा फिर आगे बढ़ गया।

अब अक्सर वो बिट्टो को कभी पढ़ते हुए कभी खेलते हुए देखता। कमरे की खिड़की से जो बगीचा नज़र आता वही अक्सर बिट्टो का खेलघर बनता। बिट्टो के खेल निराले थे। कभी तिनके जुटा घोंसला बना पक्षियों का इंतज़ार कि कोई तो उसे अपना बसेरा बनायेगा। कभी गिर गए फूलों को वापस शाख से जोड़ने का जतन कि उसका बगीचा गुलजार लगे। कभी भागते हुए किसी गिलहरी की पूंछ छू जाने पर उसकी पुलक भरी खुशी उसे पहली मंज़िल पर महसूस हो जाती थी। उसका पढ़ना भी वहीं होता। किसी पेड़ की शाख पर अपना छोटा सा लैंप लटका वहीं पढ़ने बैठ जाती। इस पेड़ का चुनाव भी काफी दिलचस्प होता। पहले वो समझा नहीं था। मगर रोज़ देखने के अभ्यास से वो समझ पाया कि जिस पेड़ की सुगंध उसे आकर्षित करती वो दिन उसी पेड़ के नाम होता। पढ़ते हुए कुछ दाने अपने इर्द गिर्द ज़रूर बिखरा देती थी। और बिलकुल स्थिर होकर चोर निगाहों से आने वाले पक्षियों को ताका करती। और फिर अचानक ही चौंका कर उन्हें उड़ा देती।

नीलाभ बिट्टो की दिनचर्या से अनजाने ही जुड़ गया था।

सर्दियों ने दस्तक दी थी। बिट्टो पढ़ते हुए ऊंघ रही थी। हाथ पर मूंगफली के दाने रखे थे कि भूले भटके कोई गिलहरी हाथ पर चढ़ आये। नीलाभ बालकनी में बैठ अख़बार पढ़ रहा था। तभी बाइक के तेज़ हॉर्न से उसकी तन्द्रा टूटी और बिट्टो उछल कर खड़ी हो गयी। एक लड़का हेलमेट पहने खास अंदाज़ में हॉर्न देते निकल गया। मगर नीलाभ उन आंखों को पहचान गया। उसने बिट्टो की भीनी मुस्कराहट भी देखी थी। नीलाभ बेचैन हो उठा। उस शाम बिट्टो खाने के लिए बुलाने आई तो उसने चाची को कहलवा भेजा कि वो बाहर जा रहा है।

बिट्टो ने हंसते हुए पूछा, 'किसके साथ बाहर जायेंगे।'

उसकी हंसी ने उसे द्रवित किया या क्रोधित नहीं पता मगर वो बगैर कुछ कहे निकल गया था। स्टेशन वाली सड़क के और प्लेटफार्म के चक्कर काटता रहा। स्टेशन बाबू अपनी जगह पर ही थे। सफाचट बालों वाले तोंदियल आदमी। किसी बात पर ठहाके लगा रहे थे। काफी मिलनसार होंगे शायद। उनके आस पास का जमावड़ा देख उसने अंदाज़ लगाया। प्लेटफार्म पर काफी चहल पहल थी। उस दिन जो स्टेशन चुप पड़ा था आज चहक रहा था। कोई गाड़ी आने वाली थी। आज सब कुछ तरतीब से था बस उसका मन ही बेतरतीबियों के बीच भटक रहा था।

(क्रमशः)

epaper.starsamachar.com

जमीन पर बैठकर भोजन करने के क्या फायदे हैं?

आधुनिक जीवनशैली और पश्चिमी सभ्यता का अनुकरण करते-करते हम अपनी परम्पराओं से दूर होते जा रहें हैं। अच्छाई और बुराई में बिना फर्क किए हम उसका अनुसरण करते जा रहे हैं। अपने देश की भौगोलिक स्थिति के अनुसार हमारे रीति-रिवाज और तौर-तरीकों को बनाया गया हैं। इन्हीं तौर तरीकों में से एक हैं जमीन पर बैठकर भोजन करना। आज की तारीख में जमीन पर बैठकर भोजन करना शायद आउटडेटेड और असभ्य तरीका माना जाने लगा हो। वहीं जमीन पर बैठकर भोजन करते समय हमारे मन में भी यहीं बात आती हैं कि कहीं किसी ने हमें जमीन पर बैठकर खाना खाते देख लिया तो वे क्या सोचेगा, लेकिन आप यह जानकर हैरान हो जाएंगे कि जमीन पर बैठकर भोजन करने के अनेकों फायदे हैं। आइए इनके बारे में जानते हैं।



स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद

जमीन पर बैठकर भोजन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता हैं। जमीन पर बैठकर भोजन करने का मतलब सिर्फ भोजन करने से ही नहीं हैं। यह एक प्रकार का योगासन भी हैं।

पाचन क्रिया का दुरूस्त होना

अगर आप जमीन पर बैठकर खाना खाती हैं तो इससे आपकी पाचन क्रिया दुरूस्त बनी रहेगी। साथ ही ऐसा करने से आपका खाना भी जल्दी डाइजेस्ट हो जाएगा।

मुख्य भागों का मजबूत होना

जमीन पर बैठकर जब हम भोजन कर रहें होते हैं तो हमारे बैठने का तरीका पद्मासन (आलथी-पालथी) होता हैं। इस स्थिति में हमारे कूल्हे की मांसपेशिया और पीठ के निचले हिस्से में लगातार खिंचाव होता रहता हैं। जिसके कारण हमें इन हिस्सों में असहजता और दर्द से छुटकारा मिलता हैं। मांसपेशियों में लगातार खिचाव बने रहने से स्वास्थ्य में भी सुधार होता हैं।

परिवार में अपनापन बनें रहना

पद्मासन की स्थितिमें जमीन पर बैठकर भोजन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी लाभप्रद होता हैं। इस तरह भोजन करने से हम मानसिक तनाव से दूर रहते हैं और अपने परिवार के साथ भोजन करते समय अच्छा वक्त व्यतीत करते हैं। ऐसा करने से हमारी फैमिली बॉन्डिंग भी मजबूत होती हैं।

एसिडिटी से मिलेगी राहत

कई बार ऐसा होता है कि बहुत अधिक मसालेदार खाना खाने से एसिडिटी की प्रॉब्लम हो जाती है। एसिडिटी के चलते भारीपन और पेट दर्द की शिकायत भी हो जाती है। एसिडिटी एक बहुत ही नॉर्मल प्रॉब्लम है, जिससे अक्सर लोगों को दो-चार होना पड़ता है। अगर आप तले हुए और चटपटे खाने के शौकीन हैं तो आपको भी ये प्रॉब्लम हो जाती होगी। एसिडिटी एक ऐसी प्रॉब्लम है जिसे आप बिना दवा के घरेलू उपायों की मदद से ही दूर कर सकते हैं। ये हैं वो 5 चीजें जिनके इस्तेमाल से आप बिना दवा लिए भी एसिडिटी की प्रॉब्लम से छुटकारा पा सकते हैं।



अजवायन

एसिडिटी हो जाने पर अजवायन का उपाय बहुत कारगर होता है। दो चम्मच अजवायन को एक कप पानी में अच्छी तरह उबाल लें। जब ये पानी आधा हो जाए तो गैस बंद कर दें। ठंडा होने पर छानकर पी लें। अगर आपको स्वाद अच्छा न लगे तो आप इसमें चुटकीभर नमक भी मिला सकते हैं।

आंवला

अगर आपको अक्सर एसिडिटी की शिकायत रहती है तो आंवला खाना आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा। आप चाहें तो घर पर भी आंवला कैंडी बना सकते हैं। वैसे ये बाजार में भी आसानी से मिल जाती है।

तुलसी की पत्तियां

तुलसी एक औषधि है। जो सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों के साथ ही एसिडिटी में भी राहत दिलाने का काम करती है।

जीरा

जीरा, पेट दर्द, कब्ज और एसिडिटी के इलाज में काफी कारगर है। जीरे को भूनकर काले नमक के साथ खाने से जल्दी आराम मिलता है।

हल्दी

दही में हल्दी मिलाकर खाना भी कब्ज और एसिडिटी में फायदेमंद होता है। अगर आपको पेट दर्द, कब्ज और ऐंठन की समस्या है तो दही में हल्दी मिलाकर खाना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।



कैल्शियम की कमी होगी दूर

हमारी बैलेंस डाइट में वो सारे पोषक तत्व होते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं। एक सेहतमंद शरीर के लिए विटामिन्स, मिनरल्स के साथ-साथ कैल्शियम, पोटाशियम आदि की जरूरत पड़ती हैं। हमारे भोजन में इसकी कमी किसी न किसी रूप में हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती हैं। हमारी हड्डियां खासकर कैल्शियम से बनी हैं। जो हमारे शरीर को एक ढांचा प्रदान करती हैं। बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों का कमजोर होना एक आम बात हैं, लेकिन भागदौड़ एवं तनाव भरी जिंदगी, खानपान की बुरी आदतें नौजवानों पर भी गहरा असर डालती हैं। कैल्शियम की कमी से जोड़ो में दर्द होने लगता हैं। कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत दूध हैं। इसके अलावा अनेक ऐसे फूड्स हैं जिसके सेवन से हमारी हड्डियां मजबूत बनी रह सकती हैं। आइए जानते हैं इन कैल्शियम रिच फूड्स के बारे में..

पालक

अगर आप पालक का सेवन करती हैं तो आपकी हड्डियां मजबूत बनी रहेंगी क्योंकि पालक में वो सभी जरूरी तत्व पाएं जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत रखने में सहायक होते हैं। आपको बता दें कि 100 ग्राम पालक में लगभग 99 मिली ग्राम कैल्शियम होता हैं इसलिए अपनी डाइट में पालक को शामिल करना ना भूलें।

बादाम

हड्डी को मजबूत बनाने में बादाम बहुत फायदेमंद हैं, क्योंकि 100 ग्राम बादाम में लगभग 264 मिली ग्राम कैल्शियम होता हैं। इसलिए प्रतिदिन बादाम का सेवन जरूर करें। इससे शरीर में चुस्ती-फुर्ती बनी रहेगी।

बींस

हड्डियों को उम्रभर के लिए मजबूत बनाएं रखने में बींस बहुत ही लाभदायक हैं, इसमें न्यूट्रिएंटस, कैल्शियम और प्रोटीन होते हैं इसलिए रोजाना अपने आहार में बींस को जरूर शामिल करें।

पनीर

पनीर के सेवन से हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं इसलिए पनीर को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इसमें विटामिन के अलावा कैल्शियम भी होता हैं। जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में काफी उपयोगी होता हैं।

epaper.starsamachar.com

कटहल के कबाब

सामग्री कटहल- 500 ग्राम, बेसन- आधा कप, तेल- तीन चौथाई कप, पुदीने के पत्ते- एक चौथाई कप, हरा धनिया- 2 से 3 बड़े चम्मच, हरी मिचऱ्- 2 से 3 (बारीक कटी), अदरक का पेस्ट- 2 छोटी चम्मच, गरम मसाला- आधी छोटी चम्मच, जीरा पाउडर- 1 छोटी चम्मच, अमचूर- आधी छोटी चम्मच, धनिया पाउडर- 2 छोटी चम्मच, हल्दी पाउडर- आधी छोटी चम्मच, नमक- 1 छोटी चम्मच या स्वादानुसार



विधि सबसे पहले कटहल को धोकर उसका पानी अच्छे से सुखा लें। अब इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें लेकिन ध्यान रखें कि बीज के पीछे के छिलके को जरुर हटा लें। अब इन्हें कुकर में डाल कर एक सीटी आने तक उबाल लें। इसके बाद गैस को धीमी कर करके 4 स 5 मिनट तक उबलने दीजिए। अब इन्हें कुकर से निकाल कर एक बतऱ्न में निकाल लें फिऱ एक छलनी से दबाकर कटहल के टुकड़ों से सारा पानी निचोड़ कर निकाल दें।



सोया चंक्स फ्राई

सामग्री सोया चंक्स- 200 ग्राम, हल्दी पाउडर- 3/4 टी स्पून, लाल मिर्च पाउडर- 3 टी स्पून, करी पत्ते- 4-5 ताजी पत्तियों की टहनियां, सब्जियां, नमक- स्वादानुसार, तेल- अंदाज से तलने के लिए, प्याज़

विधि सबसे पहले एक बड़े भगोने आधा भगोना पानी लें और सोया चंक्स को इसमें डाल कर करीब 5 मिनट उबाल लें, साथ स्वाद के अनुसार नमक मिला लें। सोया को ठंडा करके पानी छान दें और साफ पानी से इन्हें अच्छी तरह धो लें। सोया का पानी अच्छी तरह दबा कर निचोड़ दें और इनको दो टुकड़ों में काट लें। अब एक कटोरी में, हल्दी, लाल मिचऱ् पाउडर और नमक को जरा सा पानी मिला कर पेस्ट बना लें। एक बोल में सोया चंक्स और सब्जियों इस मिश्रण मे डाल कर मिला लें ताकि मसाला अच्छी तरह से सब में लग जाए। कम-से-कम आधे घंटे के लिए इसे मिश्रण को अलग रख दें। इसके बाद कड़ाही में तेल गरम करें, जब तेल गरम हो जाए तो टहनियों से करी पत्ते अलग कर धो कर डालें और मसालेदार सोया चंक्स भी डाल दें। आग को मध्यम कर दें और इन चीजों को करीब दो मिनट तक भूनें जबतक कि सोया के टुकड़े सूख कर अच्छे भुन न जाएं। थोड़ा सा पानी डाल कर पका लें ताकि सब्जियां अच्छी तरह गल जायें। इसके बाद एक बोल में पेपर टावेल बिछा कर उस पर इसे निकाल लें ताकि अतिरिक्त पानी सूख जाये। इसके बाद वापस गर्म कढ़ाई में डाल कर हल्का सा चला लें अब सर्विंग बोल में डाल कर गोल कटी हुई प्याज़ और करी पत्तों के साथ उन्हें गार्निश करके गर्म गर्म सर्व करें।

मूंग दाल टिक्की



सामग्री 2 कप मूंग दाल (भिगोई हुई), 1 आलू उबला हुआ, 1 शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई), 1 प्याज (बारीक कटी हुई), 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई धनियापत्ती, 1 छोटा अमचूर पाउडर, 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 2 बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, नमक स्वादानुसार, तेल तलने के लिए।

विधि मूंग दाल टिक्की बनाने के लिए सबसे पहले दाल को 3 से 4 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। तय समय के बाद धीमी आंच में एक पैन में पानी गर्म करने के लिए रखें। पानी में पहला उबाल आते ही दाल डालकर इसे 1 से 2 मिनट के लिए उबाल लें। दाल के उबलने के बाद इसे आलू, हरी मिर्च और धनियापत्ती के साथ मिक्सर जार में डालकर महीन पीस लें। अब सभी सामग्रियों को तैयार पेस्ट के साथ मिक्स कर लें और हथेलियों को चिकना कर इनकी टिक्कियां बना लें। मीडियम आंच में एक नॉन-स्टिक पैन पर थोड़ा सा तेल लगाकर गर्म कर लें। तेल के गर्म होते ही पैन पर टिक्कियां रखें और सुनहरा होने तक दोनों साइड से फ्राई कर लें। मूंग दाल टिक्की तैयार है। हरे धनिये की चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

पावभाजी मसाला राइस

सामग्री 2 कटोरी उबला राइस, 1 प्याज, कटा हुआ, 1 छोटा, गाजर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ, 1 शिमला मिर्च, कटी हुई, 1 छोटी आलू, छोटे टुकड़ों में कटी हुई, 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट, 1 बड़ा चम्मच पावभाजी मसाला, स्वादानुसार हल्दी, स्वादानुसार नमक, 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटी चम्मच राई, 2 खड़ी लाल मिर्च, 1 तेज पत्ता, आधा नींबू, धनियापत्ती।

विधि सबसे पहले एक पैन में तेल गरम करने के लिए रखें। जब तेल गरम हो जाए तो इसमें खड़ी लाल मिर्च, तेज पत्ता, राई डालें। राई चटकने पर इसमें कटा हुआ प्याज डालें और गुलाबी होने तक भूनें इसके बाद अदरक का पेस्ट डालकर अच्छी तरह से भूनें। अब इसमें पावभाजी मसाला, हल्दी, नमक और लाल मिर्च पाउडर, बारीक कटे आलू, गाजर और शिमला मिर्च डालकर 8-10 मिनट तक पकाएं। ताकि सब्जियां अच्छी तरह पक जाएं। सब्जियों को चेक कर लें। अगर यह पक गई हैं तो इसमें चावल डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। फिर इसमें नींबू का रस निचोड़े और हरी धनिया डालकर गरमागर्म पाव भाजी राइस सर्व करें।



पालक मशरूम मखानी

सामग्री पालक- 200 ग्राम, मशरूम- 20,प्याज- 1, टमाटर प्यूरी- 2 चम्मच, लहसुन- 5, जीरा- 1/2 चम्मच, हरी मिचऱ्- 2, मिर्च पाउडर- 1 चम्मच, गरम मसाला- 1 चम्मच, ताजी क्रीम- 2 चम्मच, बटर- 1 चम्मच, नमक स्वादानुसार



विधि पानी में पालक को 5 मिनट के लिए उबाल लीजिये और छान कर ठंडे पानी में डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद पालक को मिक्सी में पीस कर पेस्ट बना लीजिये। अब पैन गरम कीजिये उसमें बटर डालिये और जब वह गरम हो जाए तब उसमें जीरा, बीच से कटी हरी मिर्च और मिर्च पाउडर डालिये। अब पैन में कटी प्याज भूनिये, फिर पिसा लहसुन डाल कर 2 मिनट तक भूनिये। उसके बाद पैन में बीच से कटे मशरूम डालिये। जब मशरूम अपना रस छोडऩे लगे तब टमाटर प्यूरी डाल कर नमक छिड़क दीजिये। जब 2-3 मिनट हो जाए तब उसमें पालक का पेस्ट और गरम मसाला डाल कर चला दीजिये। पैन को कवर कर दीजिये और आंच हल्की कर के 6-7 मिनट पकाइये। जब सब्जी तैयार हो जाए तब गैस बंद करने से पहले उसमें फेंटी हुई क्रीम डालिये और मिक्स कीजिये। अब आपकी पालक मशरूम मखानी तैयार है, इसे हरी धनिया से गार्निश कर के सर्व कीजिये।

epaper.starsamachar.com

कलेक्शन में खास एमरल्ड ग्रीन

एमरल्ड ऐसा रंग है जो शांत और स्फूर्तिदायक दोनों है। इसे एक से ज्यादा तरह से पहना जा सकता है। आगे किसी गड़बड़ के बिना, इस चटकीले रंग को कपड़ों, सामान और यहां तक कि मेकअप में भी इस्तेमाल कर सकती हैं!

दुनिया की बेहतरीन कलर कंपनियों में से एक पेंटोन भी एमरल्ड यानी पन्ना को वार्षिक रंग के रूप में चुन चुका है। पेंटोन ने इसे कहा है – 'जीवंत. दीप्तिमान. रसीला... भव्यता और सुंदरता का एक रंग जो खुशहाली, संतुलन, सद्भाव के बारे में हमारी समझ को बढ़ाता है।'



केन्द्र बिंदू के रूप में

पहला विकल्प होगा एमरल्ड ग्रीन ड्रेस, टॉप या स्कर्ट। यदि आपको एक रंग का एक बड़ा पंच पसंद है तो आप यह जानकर दंग रह जाएंगी कि इन विकल्पों से आप एमरल्ड टुकड़ों को पार्टी और ऑफिस दोनों के लिए स्टाइल कर सकती हैं। यदि आपको लगता है कि आप रंग के काम को उपयुक्त नहीं बना सकती, ध्यान रखिए, तरकीब कट और एसेसरीज में है। साधारण आवरण की जोड़ी में बंद पंजे वाले पंप और बेहतरीन तरीके से सिलवाया ब्लेजर ऑफिस के लिए उपयुक्त पोशाक का काम कर सकता है। इसको बोल्ड जेवर और कटार एड़ियों वाली सैंडल के साथ आप एक डिनर डेट के लिए तैयार हैं। यदि आप नए तरह के कपड़ों में एमरल्ड रंग के चलन को अपनाने को तैयार नहीं है तो आप उसे एसेसरीज पर आजमा सकती हैं। स्कार्फ, जूते, हैंडबैग्स और गहने हमेशा से किसी चटक रंग के चलन में कूदने का सबसे आसान तरीका रहा है। इसके लिए बहुत ज्यादा प्रतिबद्धता की जरूरत भी नहीं होती और सामान्य तौर पर यह बहुत ज्यादा महंगा भी नहीं रहता। एक एमरल्ड स्कार्फ बेहतरीन लगेगा जबकि क्लच रंग के एक ग्राफिक पॉप पेश करेगा जिससे पहनने वाले की खूबसूरती और बढ़ जाएगी।



खूबसूरती

खूबसूरती की दुनिया में एमरल्ड बहुत लोकप्रिय है। हालांकि एक सुझाव यह है कि जब चटक मेकअप रंगों का मामला आता है तो संतुलन ही सबकुछ होता है। यदि आप बोल्ड एमरल्ड आईशडो चाहती हैं तो लाली और लिपस्टिक को हल्का ही रखे और यदि आप एमरल्ड नेलपॉलिश लगा रही हैं तो नाखूनों को छोटा रखिए और उन्हें साफ-सुथरे अंदाज में फाइल भी कीजिए या आपके ट्रेंडी टिप्स पंजे की तरह लगेगा।

एमरल्ड के साथ कौन-से रंग पहने जाए

जीवंत रंगों की दुनिया में नए जुड़े लोगों के लिए सबसे बड़े मुद्दों में से एक है कि न्यूट्रल्स के साथ अपने रंगीन टुकड़ों का सामंजस्य कैसे बिठाए। एमरल्ड कपड़ों को काले कपड़ों के साथ पहनने से परहेज करे। यह दिखता ठीक-ठीक है लेकिन यह बहुत ही सामान्य है। इसके बजाय, न्यूट्रल्स के तौर पर केमल या डव रंगों का इस्तेमाल ज्यादा बेहतर होगा। हैरानी की बात यह है कि चीता प्रिंट भी इस रंग के साथ काम कर सकता है! यदि आपको लगता है कि आप जोखिम उठा सकती हैं तो आप एमरल्ड को कीनू, अफीम गुलाबी, कोबाल्ट ब्लू, लैवेंडर, और हरे रंग के अन्य पहलुओं को शामिल किया जा सकता है। आपको सिर्फ लाल रंग से बचना है, जो आपके कपड़ों में क्रिसमस के वाइब्स ला सकता है। अन्यथा, स्पेक्ट्रम में ऐसा कोई रंग नहीं है जिसे एमरल्ड ग्रीन के साथ जोड़ा न जा सके।

बहुत सारे रंग नया कलर ब्लॉकिंग

हरे रंग के एमरल्ड कपड़ों के साथ इसके पूरक रंग की एसेसरीज का इस्तेमाल किया जाए, तो यह कलेक्शन की खूबसूरती बढ़ा देता है। नींबू, पुदीना और गहरे जंगल का हरा रंग एमरल्ड को अलग-अलग मूड में पेश करने में मदद कर सकता हैः फंकी, आरामदेह और बिजनेस-जैसा। यदि हरे पर हरा सुनने में अच्छा लता है, मिलते-जुलते रंगों को आजमाइए, जैसे- नींबू के खट्टे रंग या नीले और फिरोजा के रंगों की तरह। यह आपको रंगों के चक्कर में अच्छी स्थिति में रखेगा। जो आपके पहनावे को एकीकृत प्रभाव देता है। लेकिन आप इसके आसपास के रंगों के आसपास ही खेलिए, इतना कि आप एकरसता का अनुभव न करो।

दमकती त्वचा पाने के लिए न करें ये गलतियां

सेंसिटिव स्किन वाली लड़कियों को अपनी त्वचा का खास ध्यान रखना पड़ता है। धूल-मिट्टी, धूप और प्रदूषण से इस टाइप की स्किन बड़ी जल्दी प्रभावित होती है। यही नहीं ऐसी लड़कियों को चेहरे पर लगाए जाने वाली क्रीम, लोशन या मेकअप प्रोडक्ट्स को भी सौ बार सोच समझ कर खरीदना पड़ता है। सर्दी हो या फिर गर्मी, सेंसिटिव स्किन का हमेशा ख्याल रखना पड़ता है।

सेंसिटिव स्किन वालों के मन में हमेशा ऐसे सवाल होते हैं कि अगर उनकी स्किन इस टाइप की है, तो उन्हें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। आज हम आपकी इसी परेशानी का हल बताएंगे, जिससे आप कोई गलती न कर बैठें...

ढेर सारा पानी पीएं

अपने शरीर को डिटॉक्स करने के लिए दिनभर 7 से 8 गिलास पानी पीएं। इससे स्किन में चमक बढ़ती है और कील-मुंहासों से भी छुटकारा मिलता है। बेस्ट रिजल्ट पाने के लिए आप चाहें तो गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाकर भी पी सकती हैं।

नमी की न होने दें कमी

ग्लोइंग स्किन के लिए मॉइस्चराइजिंग सबसे जरूरी स्टेप में शामिल है। इससे स्किन हमेशा हाइड्रेटेड रहती है। चेहरे पर लगाने के लिए हमेशा नारियल, जैतून और कैस्टर ऑयल ही चुनें। इसके अलावा आप चेहरे पर छाछ या खीरा भी लगा सकती हैं। इन सभी चीजों से चेहरे पर प्राकृतिक रूप से चमक आएगी।

स्किन को करें स्क्रब

स्किन से डेड सेल्स यानी मृत कोशिकाओं को निकालने के लिए उसे समय-समय पर स्क्रबर की मदद से एक्सफोलिएट करती रहें। इसके लिए आप ओट्स और दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह स्किन को बिना कोई नुकसान पहुंचाए एक्सफोलिएट करेगा।



चेहरे के लिए बेस्ट है गुनगुना पानी

गर्म पानी से नहाना आरामदायक तो हो सकता है, मगर सेंसिटिव स्किन वाले लोगों को इसका उपयोग कम से कम करना चाहिए। चेहरा धोने के लिए हमेशा गुनगुने पानी का ही उपयोग करें क्योंकि इससे स्किन ड्राय हो सकती है। गरम पानी से चेहरा धोने पर स्किन से नेचुरल ऑयल निकल जाता है जिससे खुजली की समस्या पैदा होती है।



रात में चेहरे पर लगाएं एसेंशियल ऑयल

यदि आप एक हेल्दी स्किन चाहती हैं, तो आपको रात में लगभग 7-8 घंटे की नींद लें। सोने से पहले एसेंशियल ऑयल से स्कको मॉइस्चराइज करें ताकि दिन में आप एक चमकदार और मुलायम स्किन के साथ जाग सकें।



केमिकल प्रोडक्ट का यूज न करें

स्किन पर किसी भी प्रकार का कोई निगेटिव रिएक्शन न हो, इसके लिए कोशिश करें कि कम से कम केमिकल वाले प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें। स्किन खराब न हो इसलिए रसोई में पाई जानी वाली ऐसी सामग्रियों का ही प्रयोग करें जो आपको सूट करती हों।

epaper.starsamachar.com

कहीं ऐसी गलती आप भी तो नहीं कर रहे?



अगर आप टीवी देखते हुए बड़े हुए हैं, तो ऐसा कोई नहीं होगा जिससे आपने आमिर अली और संजिदा शेख के बारे में नहीं सुना हो। दोनों कमाल के ऑनस्क्रीन एक्टर ऑफ स्क्रीन जोड़ी भी लाजवाब और प्यार ऐसा कि जिसे देखकर सामने वाले को भी जलन हो जाए। समय के साथ दोनों का प्यार परवान चढ़ा और दोनों ने शादी भी की, लेकिन ऐसा क्या हुआ कि दोनों के रिश्ते में तलाक की नौबत आ गई है। जी हां, बीते कुछ दिनों से मीडिया की सुर्खियों में छाए हुए आमिर अली-संजीदा शेख की राहें अब अलग हो गई हैं। दोनों ने अपनी आठ साल पुरानी शादी को तोड़ने का मन बना लिया है। मामला इतना बढ़ गया कि संजीदा-आमिर का घर छोड़कर अपनी मां के यहां चली गई हैं। ऐसे में दोनों के रिश्ते के टूटने की हम कुछ ऐसी वजह बता रहे हैं, जिससे अच्छे से अच्छा रिश्ता तक खत्म हो जाता है।

फाइनेंशियल दिक्कतें

इस बात में कोई दोराय नहीं कि एक रिश्ते को चलाने के लिए प्यार-रोमांस के अलावा फाइनेंशियल सपोर्ट की भी जरूरत होती है। एक शादी को आगे तक ले जाने के लिए आर्थिक रूप से मजबूत होना पड़ता है। अगर रिश्ते में किसी तरह की आर्थिक तंगी आती है तो उसमें कई तरह की परेशानियां आना लाजमी है। हालांकि आमिर अली-संजीदा शेख पहले ऐसे कपल नहीं है जो फाइनेंशियल दिक्कतों का सामना कर रहे हों। ऐसे में ज्यादातर पार्टनर्स ये भूल जाते हैं कि ये कुछ दिन की समस्या है, जिसे मिलकर दूर किया जा सकता है।

गलती स्वीकार न करना

ज्यादातर शादीशुदा रिश्ते इसलिए भी खराब हो जाते हैं क्योंकि सामने वाला इंसान अपनी गलती मानने को तैयार ही नहीं होता। ऐसी स्थिति से हमेशा बचें। कभी-कभार पार्टनर की इसी एक बुरी आदत की वजह से रिश्ते में दरार आनी शुरू हो जाती है और देखते ही देखते वो रिश्ता तलाक की भेंट चढ़ जाता है।

बात का बतंगड़ बनाना

घर में बात-बात पर झगड़े भी एक खुशहाल शादीशुदा जिंदगी को तबाह करने के लिए काफी हैं। ऐसे में कोशिश करें कि छोटी-छोटी बातों को दिल से न लगाएं। गलती इंसान से ही होती है। ऐसे में अपने पार्टनर को समझाएं और दोबारा ऐसी गलती को न दोहराने की बात कहें।

बातचीत बंद करना

पति-पत्नी का एक ऐसा रिश्ता है जिसमें लाख बुराइयां सही, लेकिन दोनों का एक-दूसरे के बिना रहना नामुमकिन है। अगर किसी बात पर आपका पार्टनर आपसे रूठा बैठा है तो ऐसी स्थिति में उससे बातचीत करना बंद न करें। कॉल-चैट या मैसेज से उनसे जुड़े रहें, वरना रिश्ते को खत्म होने में ज्यादा देर नहीं लगेगी।

झगड़ा या मारपीट करना

अक्सर लोग ये क्यों भूल जाते हैं कि मारपीट करने का किसी को भी कोई अधिकार नहीं है। छोटी-मोटी बात तो हर एक ग्रहस्थ जीवन में लगी रहती हैं लेकिन ऐसा भी क्या कि हम गुस्से में अपना आपा खो दें और सामने वाले पर हाथ उठाने की गलती कर दें। याद रखें, ऐसा करने से आपका रिश्ता टूटने की नौबत आ जाएगी और साथ ही साथ घरेलू हिंसा जैसे मामलों में आपको कानूनी सजा भी हो सकती है।

मनुष्य स्वयं भी है एक कल्पवृक्ष



आदमी स्वयं ही एक कल्पवृक्ष है। इस के शिरोभाग में सभी देवों और दानवों का निवास है -सुविचार रूपी देव और कुविचार रूपी दानव। जिस प्रकार कल्पवृक्ष से मन के अनुकूल वस्तु प्राप्त की जा सकती है, उसी प्रकार मनुष्य अपने अस्तित्व रूपी कल्पवृक्ष से भी अनेक प्रकार की दिव्य विभूतियां प्राप्त कर सकता है।

मानव मस्तिष्क में देव-असुर संग्राम निरंतर चलता रहता है। जब तक कुविचार रूपी दानवों को समाप्त नहीं किया जाएगा, तब तक यह कल्पवृक्ष आपको मनोवांछित फल नहीं दे सकेगा। तब तक मन सफलता और दिव्यताओं का दर्शन नहीं कर सकता। साधना ही वह रामबाण है जो दुर्विचार रूपी असुरों का संहार करती है।

जिस प्रकार वट वृक्ष को विशाल होने के पहले अपनी जड़ें मजबूत बनानी होती हैं, उसी प्रकार साधना के लिए भी अपने आप को उचित पात्र बनाना होता है। दिव्य या दैवी गुणों के लिए मनुष्य में देवत्व की सत्ता अनिवार्य है। यह प्रकृति का नियम है कि पात्रता और पुरुषार्थ के अनुरूप ही प्रतिफल मिलता है। इस कल्पवृक्ष में अपने ही अच्छे-बुरे कर्मों के अनुसार सुख-दुख रूपी फल प्राप्त होता है। ज्ञान के दो आधार हैं -एक, किसी माध्यम से जानना। दूसरा, बिना किसी माध्यम के जानना। माध्यम से जानना अर्थात परोक्ष, बिना माध्यम के जानना यानी प्रत्यक्ष। प्रत्यक्ष ज्ञान के द्वारा जो कुछ भी जाना गया वह असत्य नहीं, पर जो परोक्ष ज्ञान के द्वारा जाना गया, उसमें सत्य होने की पूरी संभावना नहीं, यह असत्य भी हो सकता है।

'मैंने अपनी आंखों से प्रत्यक्ष देखा है'- यह ज्ञान परोक्ष है, क्योंकि उसे सीधे आत्मा के द्वारा नहीं जाना गया। इंद्रियों के माध्यम से जाना गया। आंख को, नाक को, कान को माध्यम बनाया गया। यह परोक्ष है क्योंकि बीच में माध्यम है। फिर भी लोक-व्यवहार में हम इसे प्रत्यक्ष कहते हैं। आम का स्वाद जो भी चखेगा, उसका स्वाद एक जैसा ही होगा। एक ही जैसा माध्यम होने से भी ज्ञान सबको एक ही जैसा हो तो उस ज्ञान को लोग प्रत्यक्ष कह देते हैं।

लेकिन एक ज्ञान वह है जो सभी को एक जैसा नहीं होता, वह है निमित्त ज्ञान, अनुमान ज्ञान। यह ज्ञान सर्वथा परोक्ष है। साफ नहीं दिख रहा, बल्कि अनुमान लगाया जा रहा है। हमें धुंआ दिख रहा है तो अनुमान लगाया कि आग होनी चाहिए। लेकिन कभी ऐसा भी तो होता है जो दूर से धुंआ दिख रहा है, वह धुंआ न हो कोहरा हो, राख का बवंडर हो। और कुछ अनुमान सही भी हो जाते हैं।

जैसे यह देश कृषि प्रधान है। यहां कई लोग मिट्टी के लक्षण देख कर यह जान लेते हैं कि वह उपजाऊ है या नहीं, या उसमें किस फसल के लिए कौन से विरोधी तत्व हैं और कौन से साधक तत्व हैं। सोने के कस को देखकर जान लेते हैं कि कितना सोना है और कितना खोट है। ग्रहों की चाल देख कर बता देते हैं कि कितने समय बाद ग्रहण लगेगा। उदित अनुदित को पहले बता दिया जाता है।

जो प्रत्यक्ष दिखता है, जो सबका ज्ञान है उसमें तो जो देखा गया है, वैसा ही होगा, उससे अलग नहीं होगा। पर जो निमित्त ज्ञान कहा गया है -लक्षणों को देखकर, चिन्हों को देख कर, आवाजों को सुन कर -इन निमित्तों को देख कर भविष्य का जो ज्ञान लगाया जाता है या उसके साथ होने वाली घटनाओं को जाना जाता है -वह अलग-अलग भी हो सकता है।

आत्म ज्ञानी पुरुष संपूर्ण जगत को लीला रूप में देखता है और सदा आत्म स्वरूप से युक्त रहता है। आत्म दर्शन की पूर्वावस्था में यह दृष्टि नहीं रहती। आत्म दर्शन होते ही यह दृष्टि प्राप्त हो जाती है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें मात्र कर्म के लिए कर्म का अनुष्ठान किया जाता है, फल के लिए नहीं। यह कर्तव्य की प्रेरणा से भी किया गया कर्म नहीं है। कर्म करते-करते स्वत: उसकी निवृत्ति हो जाती है।



जब कोई करे आपकी तारीफ

महिलाओं को अपनी तारीफ बेहद पसंद आती है। बावजूद इसके वो कई बार कॉमप्लीमेंट असेप्ट करने की बजाय टॉपिक चेंज कर देती हैं। ऑफिस में इससे गलत संदेश जाता है। घर और ऑफिस को बैलेंस करने में आप इतनी मेहनत करती है, ऐसे में कोई अच्छी चीज आप तक आ रही है तो आने दें। यहां दिए गए कुछ सुझाव आपकी इसमें मदद करेंगे।

- **टॉपिक चेंज न करें :** इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप तारीफ पाकर कितनी परेशान या अनईजी हो जाती हैं। इस एहसास को जाहिर न करें। यूं समझ लें कि कॉमप्लीमेंट आपका हक था। वर्कप्लेस पर कोई कॉमप्लीमेंट दे तो उसे स्माइल के साथ असेप्ट करें। कड़ी मेहनत के बाद मिलने वाली तारीफ हमेशा अच्छी लगती है।
- **तारीफ का रिटर्न तारीफ नहीं :** कोई आपकी तारीफ करे, इसका मतलब यह नहीं कि रिटर्न में आप भी उसकी तारीफों के पुल बांध दें। पहले सुनें कि सामने वाला व्यक्ति क्या कह रहा है। उसके बाद कुछ बालें। सीधे-सीधे तारीफ करने की बजाय बातचीत के अंत में यह कहा जा सकता है कि आपने भी मेरी बहुत हेल्प की।
- **थैंक्यू बोलना न भूलें :** आप भले ही कॉमप्लीमेंट को मजाक में उड़ा दें, पर बातचीत के अंत में उन्हें थैंक्यू कहना न भूलें। आप अपनी टीम और उनकी मेहनत का जिक्र भी कर सकती हैं। किस तरह आपकी टीम ने आपका साथ दिया।
- **बॉडी लैंग्वेज हो ठीक :** जब कोई कॉमप्लीमेंट दे तो अपनी हथेलियां न देखें। कुछ लड़कियां तारीफ पाते ही कपड़े या पेन से खेलने लगती हैं। ये आपकी नर्वसनेस की निशानी है। इसकी जगह सीधे आंखों में देखें। हल्की स्माइल और ग्रेस के साथ तारीफ को स्वीकार करें।
- **ईमानदारी भी जरूरी :** कॉमप्लीमेंट मिलने के बावजूद अगर आपको ऐसा लगता है कि आपने वो मुकाम हासिल नहीं किया है, जिसके लिए आपको शाबासी मिलनी चाहिए तो बेहद विनम्रता से कहें कि अब बहुत काम करना बाकी है। पर यह जानकर अच्छा लगा कि मैं बिल्कुल सही ट्रैक पर हूं।

epaper.starsamachar.com

टीवी-मोबाइल की लत से बच्चों को बचाने के लिए अपनाएं ये उपाय



वैसे तो बच्चों को मोबाइल से दूर रखना चाहिए लेकिन लॉकडाउन की वजह से स्कूल बंद हैं और बच्चों को पढ़ाई के लिए मोबाइल या लैपटॉप का इस्तेमाल करना पड़ रहा है। उसके बाद वो टीवी भी देखते हैं और मोबाइल भी प्रयोग कर रहे हैं। जिससे उन्हें एक लंबे समय तक स्क्रीन देखनी पड़ती है और उनका स्क्रीन टाइम बढ़ जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। तो आइए जानें कि कैसे बच्चों को इस समस्या से दूर रख सकते हैं।

स्क्रीन टाइम

स्क्रीन टाइम का मतलब होता है कि बच्चा 24 घंटों में कितना समय मोबाइल, टीवी, लैपटॉप और टैबलेट जैसे गैजेट के इस्तेमाल में बिताता है।

उनके साथ समय बिताएं

बच्चे के लिए थोड़ा समय निकालें। बच्चे छोटे हैं तो उन्हें किस्से कहानियां सुनाएं। रोजाना दिन में आधा घंटा उनके साथ बालकनी में खेलें। इस वक्त को घर पर ही गर्मी की छुट्टियों की तरह बिताएं।

दूर रखें इलेक्टॉनिक गैजेट

बच्चों का स्क्रीन टाइम कैसे कम करें, इस बारे में अमेरिकन अकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने कुछ दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

- माता-पिता 18 महीने से कम उम्र के बच्चे को किसी भी तरह के गैजेट का इस्तेमाल न करने दें।
- 18 से 24 महीने के बच्चे को माता-पिता सिर्फ उच्च गुणवत्ता वाले कार्यक्रम ही दिखाएं
- दो से पांच साल के बच्चे एक घंटे से ज़्यादा समय स्क्रीन का इस्तेमाल ना करें
- छह साल व ज्यादा उम्र के बच्चों के स्क्रीन देखने का समय सीमित करना होगा



गतिविधियों पर रखें नजर

चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट **शैलजा सेन** कहती हैं कि बच्चों को टाइम पास के लिए गैजेट जरूर दें, लेकिन निगरानी करते रहें। आपका बच्चा टीवी, मोबाइल या लैपटॉप पर इतना समय ना बिताए कि उसके पास सोने, खेलकूद करने के लिए समय कम पड़ जाए। यह भी देखें कि बच्चा किस गैजेट पर और क्या देख रहा है।

छह घंटे से ज्यादा खतरनाक

कुछ अध्ययन के मुताबिक अगर बच्चे या किशोर छह या सात घंटे से ज्यादा टीवी-मोबाइल देखते हैं तो उनमें आत्मसंयम और जिज्ञासा में कमी, ध्यान केंद्रित ना कर पाने और आसानी से दोस्त न बना पाने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन पर गौर करें, ज्यादा दिक्कत आए तो डॉक्टर को दिखाएं।

कुछ उपाय

- ऑनलाइन पढ़ाई के समय बच्चे को बीच-बीच में आराम जरूर देना चाहिए।
- हर 15 मिनट के बाद एक मिनट के लिए आंखे बंद करने के लिए कहें ।
- गैजेट का स्क्रीन अगर बड़ा होगा तो बच्चे की आंख पर असर कम होगा।
- स्क्रीन और बच्चे की आंखों का लेवल बराबर हो, पीठ और सिर सीधे रहें।
- बच्चे और स्क्रीन के बीच की दूरी दो फुट की होनी चाहिए।

पेरेंट्स रख सकेंगे बच्चों की हर गतिविधि पर नजर



सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट फेसबुक ने गुरुवार को घोषणा की कि वह लॉकडाउन के बीच भारत में बच्चों के लिए वीडियो चैट एवं मैसेजिंग एप 'मैसेंजर किड्स' को दोबारा लांच कर रही है। यह सुविधा 75 से अधिक देशों के लिए है। इस एप में फेसबुक ने माता-पिता के लिए खास फीचर दिया है, जिससे वे बच्चों की हर एक गतिविधि पर नजर रख सकेंगे।

कंपनी ने इस मोबाइल एप को 2017 में अमेरिका में लांच किया था, जो बच्चों को अपने दोस्तों से जुड़ने में मदद करता है लेकिन मां-बाप की निगरानी में रहकर। इस एप को एप्पल एप स्टोर, गूगल प्ले स्टोर और अमेजन एपस्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है। ये दुनियाभर के उन बच्चों की मदद करने के लिए है, जो कोविड 19 लॉकडाउन की वजह से अपने घरों में हैं और कुछ सीखना चाहते है।

फेसबुक के मैसेंजर किड्स एप में पेरेंट्स के लिए एक खास फीचर है, जिसके जरिए वे बच्चों के अकाउंट पर नजर रख सकते हैं। 'सुपरवाइज्ड फ्रेंडिंग' नामक इस फीचर के माध्यम से वे तय कर सकेंगे कि उनके बच्चों की फ्रेंड लिस्ट में कौन शामिल होगा अथवा कौन नहीं। इसके जरिए उन्हें यह भी पता रहेगा कि उनके बच्चों ने किसको फ्रेंड रिक्वेस्ट भेजी है।

फेसबुक की ओर से जारी एक बयान में कहा गया है कि मैसेंजर किड्स एप डाउनलोड करने के बाद मैसेंजर किड्स पर कोई भी अकाउंट बच्चे के माता-पिता ही बनाएंगे। बच्चों को इसकी अनुमति नहीं होगी। साथ ही कहा गया कि एप को बच्चों के ऑनलाइन गोपनीयता और संरक्षण कानून (सीओपीपीए) के अनुरूप बनाया गया है।

लॉकडाउन के दौरान बच्चों के ऑनलाइन रहने पर चिड़चिड़ाएं नहीं

घर में युवा या किशोर बच्चे हैं, तो उनका अपने दोस्तों से फोन पर बातें और ऑनलाइन रहने का समय अब लॉकडाउन के चलते और बढ़ गया होगा। उनकी ऐसी आदतों पर चिड़चिड़ाएं नहीं, क्योंकि इस दौर में किशोर बच्चों को परिवार के सपोर्ट और देखभाल की खास जरूरत है।



- जब सारा परिवार साथ बैठा हो, तो किशोर बच्चों को उनकी पसंद और नापसंद जाहिर करने की आजादी दें। ताकि वो इस माहौल से ऊबे नहीं और चिढ़ कर सबके बीच बैठने से बचें नहीं। इस तरह वह सबके साथ बैठेंगे और आप भी उन्हें बेहतर समझ पाएंगी।
- जब आपका किशोर बच्चा ऑनलाइन चैटिंग या वीडियो कॉलिंग पर हो, तो उसके दोस्तों से भी हाय-हलो कर दीजिए। एक अनुशासन बना रहता है।
- हर बात पर टोकाटाकी ना करें। जो चीजें आगे चलकर भी परेशान कर सकती हैं, जैसे कि स्क्रीन के सामने लगातार कई-कई घंटे बैठने की आदत, उसी पर टोकें, वो भी कारण बताते हुए। बाकी शेव बढ़ाने, ढीले कपड़े पहनने जैसी बातों पर टोकना ठीक नहीं।
- किशोर बच्चों के लिए दिन के कुछ नियम बना दीजिए। फिर वो फोन कॉल को लेकर भी हो सकते हैं या सोने के वक्त को लेकर भी।
- अपने बच्चे के साथ कोई अच्छी सी मॉकटेल या कोला ड्रिंक या उसकी पसंद का शेक लेकर उसके साथ कुछ देर अकेले बैठें, उससे कुछ हंसी-मजाक जरूर करें।



बच्चों को मिले अच्छे संस्कार

इस समय बड़े ही नहीं बच्चे भी टीवी पर प्रसारित हो रहे पुराने धारावाहिक चाव से देख रहे हैं। हमें अपनी परंपराओं और संस्कृति को जानना ही चाहिए। लॉकडाउन के इस वक्त में घर के बड़े-बुजुर्ग आसानी से परिवार की नई पीढ़ी में संस्कार और नैतिकता के बीच बो सकते हैं। आइए जानते हैं आखिर कैसे।

- छत पर जाकर चिड़िया को दाना डालना, खाने के पहले की धन्यवाद प्रार्थना या श्लोक, फूल-पौधों को सहेजना, सुबह उठकर घर के बड़ों को प्रणाम या बच्चों की तोतली भाषा में कोई प्रार्थना गीत जैसी उनकी बातें घर वालों के लिए सुखद आश्चर्य का सबब बनते हैं और निराशा के पल छंटते हैं।
- बच्चों को परंपराओं से जुड़ा साहित्य या कंटेंट पढ़ने को दें और उनसे बात करें। बच्चे उसमें बहुत कुछ अपना भी जोड़ते हैं। बहुत से सवाल भी उठाते हैं। ऐसे में इन सवालों के जवाब देते रहिए। सभी का समय अच्छा बीतेगा।
- ये काम घर के बुजुर्गों को भी करने दें। कभी जब बच्चे सवाल पूछें तो उन्हें फैमिली के किस्सों से भी समझा सकते हैं। परिवार के बड़ों के कुछ ऐसे किस्से, जिनमें इनसानियत की बात हो, बताना बच्चों में वो नैतिकता लेकर आता है, जो उन्हें जीवन में आगे मदद करेगी।
- तय करें कि दैनिक पूजा-पाठ में घर के बड़े लोग बच्चों को साथ लेकर बैठें। इस तरह बच्चों में परंपराओं की समझ बढ़ती है और निराशा के दौर में भी वे ज्यादा सहज रहते हैं।
- अपनी संस्कृति से जुड़ना हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है। खासकर, छोटे बच्चों में यह आत्मविश्वास बढ़ाता है। उन्हें अपनी उपयोगिता समझने में मदद करता है। अलग-अलग कला व साहित्य को जानना हमें दूसरों के व्यवहार और मूल्यों का सम्मान करना सिखाता है।

epaper.starsamachar.com



विनम्र का ज्ञान सार्थक है

कलिंग विजय के बाद सम्राट अशोक आत्माभिमान और दर्प से भर गया था। इसी समय उसकी राजधानी पाटलिपुत्र में बौद्ध भिक्षु आचार्य उपगुप्त पहुंचे। सम्राट उनसे मिलने गया। अभिवादन करते हुए अशोक ने कहा- 'दुनिया का सबसे शक्तिशाली शासक सम्राट अशोक आपको प्रणाम करता है।' आचार्य ने शब्दों में छिपे दंभ को पहचान लिया। उन्होंने शांतिपूर्वक कहा- 'राजन, यह आकाशगंगा देख रहे हो। इसमें छोटे-छोटे दिखने वाले तारों में से कुछ का आकार हमें दिखाई पड़ने वाले सूर्य से भी हजार गुना बड़ा होता है।'

अशोक ने सहमति से सिर हिलाया। तब आचार्य ने कहा- 'और तुम यह भी मानोगे कि जिस राज्य पर तुमने विजय प्राप्त की है, वह इस पृथ्वी का एक बहुत छोटा-सा टुकड़ा भर है। तो फिर अभिमान किस बात का राजन?' कहते हैं, इसके बाद अशोक को अपनी तुच्छता का अहसास हुआ और उसने राज्य विजय की जगह धम्म विजय को अपनाने का संकल्प लिया। इसके बाद ही वह अभिमान से विनम्रता और अहंकार से ऋजुता की ओर बढ़ने लगे।

सफलता और जीवन की सार्थकता का घर कहां है? विनम्रता में है, विनय में है, मृदुता में और निरभिमान में है। यह विनम्रता, मृदुता और निरभिमान व्यक्ति को सफलता के द्वार पर ले जाकर खड़ा कर देता है। जो व्यक्ति अधिक ज्ञान या वैभव संपन्न होता है, वह बहुत विनम्र होता है। ज्ञानी कभी अपने ज्ञान का अभिमान नहीं करते और वास्तविक सम्राट अपनी सत्ता का। ज्ञान का अभिमान करना ज्ञान पर आवरण डालना है।

एक बार रामकृष्ण परमहंस अपने नागा गुरु तोतापुरीजी के साथ अध्यात्म चर्चा कर रहे थे। शीतकाल की संध्या का समय था। पास ही धूनी जल रही थी। उसी समय बाग का माली वहां पहुंचा और उस आग से अपनी चिलम भरने लगा। तोतापुरीजी ने जब यह देखा तो उन्हें गुस्सा आ गया। उन्होंने माली को डांटा ही नहीं, उसे दो-चार चांटे भी धर दिये। यह देखकर रामकृष्ण परमहंस को हंसी आ गई। तब तोतापुरी ने कहा- 'इस अस्पृश्य नौकर ने अग्नि को स्पर्श करने की धृष्टता की है जिसका मैंने उसे दंड दिया और तुम हो कि हंस रहे हो।'

रामकृष्ण बोले- 'मेरे लिए यह आश्चर्य है कि कोई वस्तु स्पर्श करने मात्र से अपवित्र हो जाती है। आपके ब्रह्मवाद की वास्तविकता का ज्ञान भी आज मुझे हो गया है। अभी-अभी आपने 'एको ब्रह्म द्वितीयो नास्ति' का पक्ष लेकर दलीलें दीं कि- संसार एक ब्रह्म के प्रकाश प्रतिबिंब के सिवाय और कुछ नहीं है। और यहां अग्नि को स्पर्श करने के कारण ही आपने इस नौकर को दंडित कर दिया। असल में यह तो आपके अंदर के अहंकार की निष्पत्ति है जिसे जीत पाना सरल नहीं है। यह सुनकर तोतापुरीजी लज्जित हुए और उन्होंने प्रतिज्ञा की कि वे भविष्य में इस तरह के अहंकार का भाव नहीं रखेंगे।

कोरोना संक्रमण से बचना है तो घर में आने दें रोशनी और हवा



इन दिनों अगर आप अपने घर की साज सज्जा करते हुए लॉकडाउन का समय बिता रहे हैं तो घर को ज्यादा हवादार बनाने पर ध्यान देते हुए री-डेकोरेशन करें। यह सलाह भारतीय विज्ञान एवं पर्यावरण केंद्र की है, जिसने अपने हालिया शोध में पाया कि उन घरों में कोरोना वायरस के जीवित रहने की संभावना सबसे कम होती है, जो ज्यादा हवादार और प्राकृतिक रोशनी से भरे होते हैं। घर में रखे सामान की जगह बदलने का काम एक दिन में तो संभव नहीं है, आइए आज जानते हैं कि किस तरह इस काम को रचनात्मकता के साथ किया जा सकता है। साथ ही डेकोरेशन करने से आपके शरीर और मन पर क्या सकारात्मक असर होता है।

हवा-रोशनी का संतुलन जरूरी

विज्ञान एवं पर्यावरण केंद्र में विशेषज्ञ रजनीश सरीन ने बताया कि घरों के डिजाइन के लिए हवा और रोशनी के मापदंड बनाए जाने चाहिए। जैसे किसी घर के लिए यह मापदंड होना चाहिए कि वर्ष के सबसे कम रोशनी वाले दिन यानी सर्दी में घर के कमरे में कम से कम दो घंटे सूरज की रोशनी पहुंचे। घरों को ज्यादा से ज्यादा हवादार होना चाहिए ताकि कमरे के अंदर मौजूद हवा की बदली हो सके और अंदर ताजा हवा प्रवेश हो। घर के अंदर सूरज की रोशनी आने का भी प्रबंध और कमरे के अंदर नमी भी होनी चाहिए। साथ ही घर के अंदर पौधे लगाएं ताकि हरियाली का अहसास हो।

मानसिक थकावट दूर

सेंट्रल मिशिगन विश्वविद्यालय ने भारत और अमेरिका के 444 कर्मचारियों पर एक अध्ययन में पाया कि जो ज्यादा प्राकृतिक वातावरण में रहते हैं, वे काम के प्रति ज्यादा गंभीर और सकारात्मक होते हैं। शोध कहता है कि घर और दफ्तर का वातावरण अगर ज्यादा हवादार और रोशनी भरा होगा तो लोगों को मानसिक थकावट महसूस नहीं होगी।

खेल-खेल में करें डेकोरेशन

लॉकडाउन के इस समय को ज्यादा रचनात्मक बनाने में डेकोरेशन आपकी मदद करेगी। यह काम करते समय उन्हें बताएं कि घर के किस हिस्से को कितनी सुरक्षा के साथ कितना खुलापन देना है। डेकोरेशन से पहले घर के हर छोटे बड़े फर्नीचर की री-पोजिशनिंग को लेकर बच्चों से चर्चा करें ताकि खिड़की दरवाजे और वेंटिलेटर को आसानी से खोला जा सके। इस प्रबंधन में आप और आपके बच्चों की कसरत भी हो जाएगी, उनसे उनकी उम्र के मुताबिक काम कराएं।

संक्रमण से सुरक्षित घर

- दिन में कई बार खिड़की-दरवाजें खोलने की आदत बनाएं, जिससे सूरज की रोशनी घर के अंदर आएगी जो प्राकृतिक सेनेटाइजर है।
- रात में कमरों को वेंटिलेट करें, इसके लिए खिड़की, एग्जॉस्ट फैन खोल दें, जिससे सुबह होने तक घर से गर्म हवा बाहर निकल चुकी होगी।
- कभी भी कपड़ों को घर के अंदर न सुखाएं, इससे कंडनसेशन (संघनन) होता है, साथ ही घर में महक और अनावश्यक नमी पैदा होती है।



वेंटिलेशन ठीक न होने से जिंदा रहता है वायरस

विज्ञान एवं पर्यावरण केंद्र ने अलग-अलग राज्यों में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत बनाए जाने वाले घरों पर शोध के आधार पर एक रिपोर्ट जारी की। 'रिपोर्ट बीयांड द फॉर वाल्स ऑफ पीएमएवाई के मुताबिक, बंद घरों में कोरोना वायरस का खतरा ज्यादा होता है क्योंकि यहां पर एक तरह की हवा बनी रहती है। ठीक वेंटिलेशन न होने से रोशनी का कोई प्रबंध नहीं होता।

लॉकडाउन के दौरान ऐसे रखें वॉशरूम को साफ

अब तो घर के सभी सदस्य हर वक्त घर में ही हैं, तो बाथरुम की साफ-सफाई पर ज्यादा ध्यान देना होगा। बाथरूम घर का एक ऐसा कोना है, जिसकी साफ-सफाई रोज और बेहतर ढंग से होनी चाहिए। इसके लिए कैसे लें सबकी मदद, ये हैं कुछ खास टिप्स...

- दीवार की टाइल्स, जाले, खिड़की की जाली वगैरह की सफाई करने का जिम्मा घर के लंबे सदस्यों को दें। वे आसानी से खड़े-खड़े ये काम कर सकते हैं। नीचे की चीजें चमकाने का जिम्मा घर के किशोर बच्चों को नहाने से पहले करने को कहें।
- बच्चों को खास हिदायत रखें कि नल थोड़ा भी खुला ना छोड़ें और बाल्टी में साबुन का पानी ना



छोड़ें। घर के युवा बच्चों को वॉशबेसिन आदि की सफाई भी दी जा सकती है। हरेक के लिए सफाई का एक दिन बांट दें। इस तरह काम चुटकियों में निपट जाएगा।

- अगर किसी फॉसेट में पानी कम आरहा है, तो उसे खोलना आसान है। अगर आपके पास टूल्स हैं, तो आप या आपके पार्टनर यह काम यूट्यूब से देखकर आसानी से कर सकते हैं। क्योंकि इस समय प्लंबर वगैरह तो मिलने से रहे, पर खराब नल से परेशानी बढ़ेगी ही।
- बाथरूम में स्टील के होल्डर हैं तो इन्हें सप्ताह में एक बार घर के किसी भी सदस्य से साफ करवा सकती हैं। वॉशरूम क्लीनर बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं।
- अगर जॉइंट फैमिली नहीं है, तो फिर आप दोनों अपने-अपने लिएइस काम को बांट लें। इस तरह दिन भर इस्तेमाल होने वाला आपका बाथरूम हमेशा चमकता और साफ-सुथरा रहेगा, साथ ही आपमें से किसी को थकावट भी नहीं होती है।

