









## पहली मुलाकात में ठीक से जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करेंगे? यही सवाल हमें परेशान करता रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमेशा याद रहती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएँ या यूँ कहें कि उस समय क्या बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो ढेरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर वे बातें जुबान पर आ ही नहीं पातीं और हम शांत बैठे रह जाते हैं। और यहाँवाहाँ देखकर बस यही सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या?

आखिर क्या बातें फर्स्ट मीटिंग में करें? कैसे बातों से एक-दूसरे को समझने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पार्टनर को बोर नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं।

जब भी किसी के साथ पहली मुलाकात के लिए जाएँ तो बातों की शुरुआत आप उनके प्रोफेशन से कर सकते हैं, क्योंकि अधिकतर लोगों को इसमें इंटेस्ट जरूर आता है। चाहे प्रोफेशन के बारे में गॉसिप अच्छी हो या बुरी। इस बारे में बात करना लोग काफी पसंद करते हैं। पार्टनर के फेवरेट एक्टर या एक्ट्रेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या अभी रिलेसंट उन्होंने कौन सी मूवी देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं। तारीफ़ किसको पसंद नहीं आती? जनाब तो कॉम्प्लिमेंट करना बिलकुल भी न भूलें। उन्हें नोटिस करें और उनकी तारीफ़

कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ़ कर सकते हैं। दोस्तों के बारे में बात करें, क्योंकि लड़का हो या लड़की- सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके फ्रेंड्स कैसे हैं? किस फ्रेंड्स से अपनी बातें शेयर करते हैं? इस तरह की बातें आपकी मुलाकात को और इंटेस्टिंग बनाएंगी। वीकेंड के बारे में पूछें कि उनके इस वीकेंड क्या प्लान है? यदि कोई प्लान नहीं है, तो आप प्लान कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हंसी-मजाक कर सकते हैं कि उनके साथ ऐसा वाक्या कब हुआ, जब उनकी हंसी रुक ही नहीं रही थी। ऐसी कोई फनी बात, जो आपके साथ हुई हो तो वह बात भी आप उनसे शेयर कर सकते हैं।



## उपहार का ऐसा लेनदेन ना ही करो तो बेहतर

बेबी की दोस्त अलका ने कान में जो टॉप्स पहने थे उसमें एक सफेद मोती चिपका था। वो बड़े जतन से उसे संभाल कर पहने थी। कहीं गिर न जाए। बेबी ने पूछा ऐसे क्यों कर रही? अलका ने बड़े घ्यार और गर्व से बताया कि मेरी भाभी नेपाल से ये टॉप्स सच्चे मोती के लाई है। बहुत महंगे हैं। सुन कर बेबी जोर-जोर से हंसने लगी। बोली ये टॉप्स आड़ा बाजार के हैं। टेलों में दस-दस रुपये में मिल रहे हैं। तेरी भाभी जब खरीद रही थी तब मैं भी वहीं खड़ी थी। ये देख मैंने भी लिये। अलका का मुँह उतर गया। शर्मिंदगी होने लगी खुद पर। सोचने लगी उसकी भाभी ने ऐसा उसके साथ क्यों किया? पर कोई कारण उसे समझ ही नहीं आया। एक बार लक्ष्मी को डॉक्टर ने हवा पानी बदलने की सलाह दी। ज्यादा दूर जाने की बजाय उसके घर के लोगों ने उन्हें पचमट्टी जाने की सलाह दी। उस की बड़ी बहन भी भोपाल ही रहती थी तो उसे भी ठीक लगा। वहाँ एक रात रुकने का इरादा किया। अगली सुबह पचमट्टी, फिर वापिस इंदौर लौट आने का कार्यक्रम तय हो गया। अपनी नन्ही सी बेटी के साथ निजी वाहन में चल पड़े। शादी के बाद पहली बार बहन के घर जा रहे थे। बड़े खुश थे। रात को पहुँच कर खाना खाया और सुबह निकलने की तैयारी की। बहन हाथ में कुछ पैकेट लिए आई। कंकू लगाया और पैकेट थमा दिए। लक्ष्मी ने ऐसे के ऐसे ही बेग में रख लिए। तय कार्यक्रम से पचमट्टी दूर पूरा किया, घर लौट आये। सभी के सामने बड़ी बहन के दिए गिफ्ट खोले। उसमें लक्ष्मी की सालभर की गुडिया का छोटा सा गर्मियों में पहनने सा दो बड़ी वाला लैंडिस रुमाल के जितने कपड़े वाला फ्राक/झबला, पति के लिए खादी का कुरता, लक्ष्मी के लिए सलवार कुर्ता था।

यहाँ तक तो ठीक है पर जब देखा तो उसमें प्राइज टैग लगे थे। उनमें सभी की कीमत लिखी थी। जानते हैं उनमें क्या कलाकारी थी? उसने उन सभी में अंक बढ़ा दिए थे। किसी में आगे जीरो किसी में पीछे संख्या। साथ ही जिस पेन से किये उनकी स्याही का रंग व लिखावट में भारी अंतर था। वो भूल गईं की सभी अन्न खाते हैं।

लक्ष्मी के ससुर उसी वक्त घर के सामने ही खादी ग्रामोद्योग की दुकान गए और वहाँ से उनकी असल कीमत जानी। कितनी हद है यह तो। आपने अपनी मर्जी से दिए थे न, तो फिर ऐसी नालायकी करने की क्या जरूरत आ पड़ी। उसकी बहन का पति बैक मनेजर, वो खुद सेंट्रल गवर्नमेंट की अच्छी खासी नौकरी में थी। शायद लक्ष्मी व उसके पति को उसने अपनी झूठी शान की छाप छोड़ने के लिए ऐसी बेवकूफाना हरकत की हो। पर ये निरी परम मूर्खता ही थी। जिससे लक्ष्मी को तो लज्जित होना ही पड़ा, संबंधों में भी आजन्म खटास पैदा हो गई। लक्ष्मी ने तुरंत यह कह कर सब वापिस भेज दिए कि हम इतने महंगे कपड़े नहीं पहनते। उसकी बहन को समझ तो सब आ गया था पर जिसकी आंखों और अक्ल में बेशर्मी की घट्टी चढ़ी होती है उसे कुछ भी दिखाई जो नहीं देता। और ऐसे लोग ऐसी हरकतों से बाज भी नहीं आते। कभी 'म्यांमार' की साड़ी पहनी है आपने? साड़ियाँ पहनने वाला भारत देश अब म्यांमार से साड़ी बुलवाएगा। सोच कर ही तरस आता है ऐसे लोगों पर। निधि के मकान का वास्तु हुआ था। उसकी मामी ने एक साड़ी उसे यह कहकर ओढ़ाई की तरे मामा इसे म्यांमार से तरे लिए लाये हैं। हरे रंग की मोटे रेगिजन से कपड़े वाली साड़ी का वे जोर जोर से सबके बीच 'इम्पोर्टेड है' कह कर बखान रहे थे। निधि पढ़ी-लिखी डॉक्टर थी। पर चुप थी। उसकी भाभी ने बताया की यह साड़ी मामी को उनके पीहर से उनकी भाभी ने दी थी जो इन्हें पसंद नहीं आई। आनी भी नहीं थी। हम

भारतवासीयों को म्यांमार' की साड़ी कैसे पसंद? बस उहाँने 'टिका' दी निधि को। अकेले में निधि ने मामी से पूछ ही लिया कि 'मामी विदेशों में वो भी म्यांमार जैसी जगह साड़ियाँ कैसे? मैंने तो कहीं पढ़ा-सुना नहीं। यदि हैं तो गईं भारत से ही होंगी न? वैसे ऐसी साड़ी मैंने आपके पीहर में किसी के पास देखी है।' बस मामी को काटो तो खून नहीं। उनका दांव फेल जो हो गया था। आज की भाषा में 'एक्सपोजे' होना कहते हैं इसे। क्यों करते हैं लोग ऐसा समझ से ही परे है। इन सभी परिस्थितियों को आपको खुद ही अपनी बुद्धि व विवेक से परिस्थितियों के मद्देनजर निपटना व सुलझाना होता है। इस बीमारी का कोई परमानेंट ईलाज आज तक नहीं मिल पाया है। 'जैसे को तैसा' वाला फार्मूला चला सकें तो लगाइए। वरना भुगतें। सहन करें। या 'मुँह फट' हो जाइए। क्योंकि ऐसा ही कुछ आपके, हमारे, हम सभी के साथ कभी न कभी घटता है। यदि नहीं तो आप बहुत भाग्यशाली हैं।

ये सारे लोग किसी दूसरे ग्रह से नहीं आते। यही होते हैं हमारे साथ, हमारे आस-पास। कुछ अपने कुछ पराये जिन्हें दूसरों के साथ ऐसा करने की गन्दी लत पड़ी होती है। यह तो कुछ छोटे से, जरा से ही उदाहरण मैंने पेश किए हैं। इनके आलावा भी कई और कई प्रकार के, कई मौकों पर गिफ्ट-गम-इज्जत का फलूदा करते-कराते खेले जाते हैं और खेले जाते रहेंगे। कारण कई हो सकते हैं क्योंकि ये जीवन है, इस जीवन का यही है यही है रंग रूप, थोड़े गम हैं थोड़ी खुशियाँ यही हैं यही हैयही है छाव धूप।

## ड्राइंग रूम की सजावट में रखें इन बातों का ध्यान

वास्तु शास्त्र में कोई भी मकान खरीदते या उसकी सजावट करते समय कई बातों का ध्यान देना आवश्यक बताया गया है, क्योंकि घर का मुख्य कक्ष, बैठक कहें या ड्राइंग रूम वह जगह है, जहाँ हम अपने परिवारजनों और कुछ खास मित्रों के साथ कुछ क्षण आनंद से गुजारना चाहते हैं। अक्सर देखने में आता है कि किसी अन्य मित्र के घर के ड्राइंग रूम में जाने पर हमें अजीब-सा भारीपन महसूस होता है, जबकि दूसरे मित्र के ड्राइंग रूम में हल्कापन लगता है। आइए जानें कैसी हो ड्राइंग रूम की सजावट-

- ड्राइंग रूम में प्रकाश, घड़ी, कैलेंडर और तस्वीरों के चयन में भी सावधानी रखी जानी चाहिए।
- विशेष रूप से यह ध्यान रखना चाहिए कि वे तनाव बढ़ाने वाले न हों। जहाँ तक हो सके प्रयास किया जाए कि अध्ययन कक्ष, बेडरूम तथा अन्य कक्षों के भीतरी भाग बैठक से नजर न आएँ।
- बैठक से अध्ययन कक्ष की मेज तथा काम के अन्य उपकरण दिखाई देने से भी बैठक में तनाव बढ़ता है।
- वास्तु और फेंगशुई के प्रचार के बाद से वास्तु में लोग अपने मकान के निर्माण या बना-बनाया पलेट खरीदते समय वास्तु आदि पर ध्यान तो देने लगे हैं, किंतु मकान में प्रवेश करने के बाद उसकी सजावट करते हुए वास्तु और फेंगशुई को प्रायः भूल जाते हैं।
- जबकि सोफा, टेबल आदि फर्नीचर का आकार, दीवारों की सजावट, चित्रों की विषय वस्तु, प्रकाश व्यवस्था आदि सब मिलकर वास्तु का प्रभाव तय करते हैं।
- दरवाजे के ठीक ऊपर लगा कैलेंडर या बंद पड़ी घड़ी से भी बैठक की अच्छी ऊर्जा प्रभावित हो जाती है।
- फर्नीचर खरीदी करने का तरीका अक्सर यह रहता है कि दुकान पर गए, जो पसंद आया, उठा लाए। फिर चाहे वह बैठक के अनुपात में हो, रंगों आदि से मेल खाता हो या न हो।
- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा अर्थात ची को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आगंतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का चुनाव करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।



हर महिला की इच्छा होती है कि उसकी स्किन लाइटन, ब्राइटन और ग्लोइंग नजर आए। आमतौर पर महिलाएं अपनी नेचुरल ब्यूटी को बढ़ाने के लिए बाजार में मिलने वाली तरह-तरह की क्रीम का सहारा लेती हैं। जहाँ एक ओर मार्केट में मिलने वाले यह ब्यूटी प्रॉडक्ट आपकी जेब धीरे-धीरे खाली कर देते हैं, वहीं दूसरी ओर कभी-कभी इनके विपरीत परिणाम भी देखने को मिलते हैं। ऐसे में अगर आप चाहें तो घर पर ही ब्राइट स्किन पाने के लिए शहद और केसर से बनने वाले फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इस बेहतरीन होममेड फेस पैक के बारे में-

### ऐसे बनाएं फेस मास्क

स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, इस मास्क को बनाने के लिए आप आधा छोटा चम्मच केसर लें और एक बाउल में केसर के साथ एक चम्मच शहद मिलाएं करें। जब यह अच्छी तरह मिलाव हो जाए तो पहले अपने फेस को अच्छी तरह साफ करें। इसके बाद आप फेस मास्क ब्रश की मदद से इस पैक को अपने चेहरे पर अप्लाई करें और करीबन दस मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। आखिरी में हल्के गुनगुने पानी से चेहरे को वॉश करें।

### रखें इसका ध्यान

अगर आप इस फेस मास्क को अपने चेहरे पर अप्लाई कर रही हैं तो आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। सबसे पहले तो आप आर्गेनिक शहद ही खरीदें ताकि स्किन पर किसी भी तरह की इरिटेसन या अन्य समस्या होने का खतरा न रहे। वहीं अगर आप

## ब्राइट स्किन के लिए इस तरह चेहरे पर लगाएं शहद और केसर

केसर को पाउडर नहीं कर सकती तो ऐसे में आप केसर के धागों को ही शहद में मिलाव करें। आप इस मास्क को अपनी किचन सिंक या बाथरूम में अप्लाई करें ताकि वह टपककर जमीन पर न गिरे और फिर आपको इसे क्लीन करने की मेहनत अलग से ना करनी पड़े।

### मिलते हैं यह लाभ

स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि इस मास्क से आपकी स्किन को कई बेहतरीन लाभ मिलते हैं। सबसे पहले तो शहद आपकी त्वचा को साफ और मॉइस्टराइज करेगा। इसमें जीवाणुरोधी गुण भी होते हैं जो आपकी त्वचा को बैक्टीरिया और मुँहासे पैदा करने वाले कीटाणुओं से मुक्त रखेंगे। वहीं शहद और केसर का कॉम्बिनेशन आपकी स्किन को ब्राइटन व लाइटन करके स्किन कॉम्प्लेक्सन को बेहतर बनाता है।







