March 2018 Edition

दि फर्स्ट लेडी
THE FIRST LADY

हाँ! वो मैं ही हूँ.....

३१

भविष्य सुरक्षित करें! पर कैसे ?
॥अल्पा शाह॥

२३

दूसरों से सम्मान पाना है तो,
पहले अपना सम्मान स्वयं करें ॥
"मनीषा वायकर" " समाज सेवक”

१६

॥ मंज़िल हासिल करनी हो,
तो तरीके बदलो, इरादे नहीं ॥
एक मुलाकात
॥ चार्टर्ड एकाउंटेंट सोनिया सिंघल से ॥

९

परिवार और समाज के प्रति,
हर कर्तव्य मैंने निष्ठा से निभाया है।
रश्मि सर्राफ़ ॥

॥ यूरोप का नज़ारा बड़ा प्यारा ॥ ३८

रीढ़ की समस्या

डाक्टर प्रतिक्षा शेट्टी

५

एल्मेंड कप... १२

शेज़वान राइस... २१

शाही मावा मोदक... १४

। संपादकीय ।

"कुछ कर गुज़रना की ख्व़ाहिश हम भी रखते है ऐ दोस्त,
फर्क बस इतना ही है कि,
हम बंदूक की जगह कलम चलाते हैं"।

"कोई पूछे कि कितनी मुहोब्बत करते हो वतन से,
तो कहते हैं! जनाब , जान हथेली पे लिये फिरते हैं"।

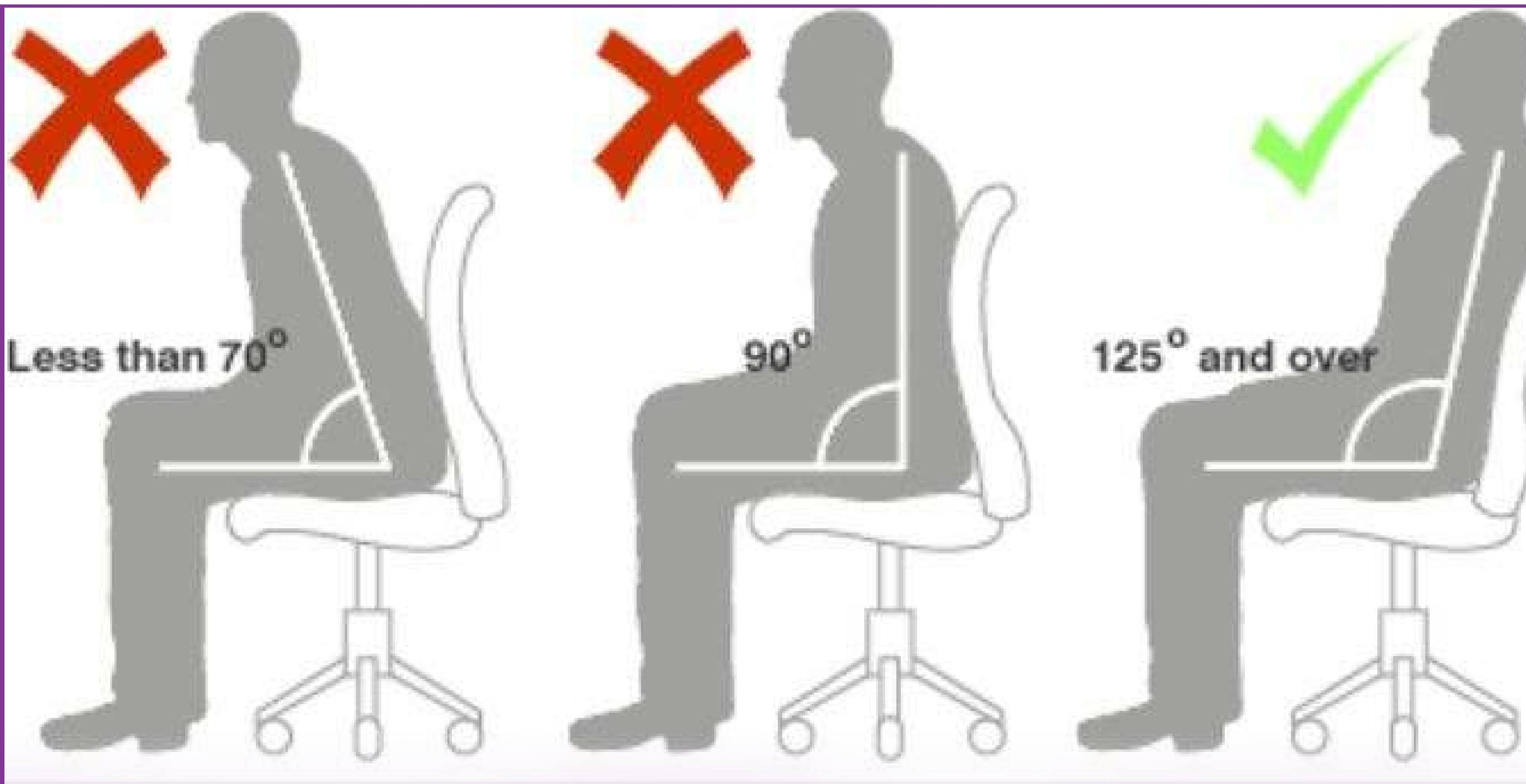
"कहने वाले, कहते हैं,
कितना आसान है कलम चलाना,
पर ऐ दोस्त!
सच्चाई को पन्ने पर उतारने का जिगरा हम रखते हैं"।

जिस सफ़र की शुरुआत हमने की है, उसमें आपका साथ और भरोसा ही हमारी ताक़त है। हमारा यही उद्देश्य है कि आपमें छिपे हुनर को बाहर लाना है। महिलाएँ किसी भी तरह से पुरूषों से कम नहीं हैं। यदि आपमें हुनर है तो सच मानिये दुनियाँ की कोई भी ताकत आपको अपनी मंजिल तक पहुँचने में रोक नहीं सकती। केवल ज़रूरत है कोशिश करने की, इसके बाद भी यदि मंजिल तक नहीं पहुँचते तो भी कोई बात नहीं। सोचिए कि इससे भी अच्छी opportunity आपका इंतज़ार कर रही है। पर कोशिश करना मत बंद न करें। कोशिश करने वालों की हार नहीं होती। हार से कभी निराश न हों, क्योंकि निराशा आपको आपकी मंजिल से दूर ले जाएगी जबकि आशा,

उम्मीद मंजिल की ओर ले जाएगी। जीवन में बहुत सी मुश्किलें, चुनोतियाँ आएंगीं किन्तु उनका हिम्मत से सामना करना ही बहादुरों की निशानी है। एक मध्यवर्गीय परिवार की महिला जिस हिम्मत और शांति से सीमित बजट में घर चलाती है, वह काबिले तारीफ़ ही है। चेहरे पर मुस्कान और माथे पर एक भी शिकन नहीं दिखती। यह हिम्मत नहीं तो और क्या है। ऐसी हिम्मत महिलाओं में ही दिखाई देगी।

सच मानिये आप वह सब पा सकते हैं जो आप सोचते हैं। बचपन में मैं भूगोल की पुस्तक से दुनियाँ भर के देशों के बारे में पढ़ती और आँखें बंद किए अलग-अलग देशों की कल्पना करती और सोचती एक दिन इन सब देशों का भ्रमण करूँगी। सच मानिये उन सब देशों का भ्रमण किया जिनकी मैंने कभी कल्पना की थी। अपनी सोच ऊँची रखें ताकि कभी ऐसा न लगे कि कुछ बड़ा ही सोच लिया होता। दिल की बातें जुबां तक आते-आते ज़माने लग जाते हैं" इसलिए मन में कुछ भी न रहने दे। यह जीवन बेहद खूबसूरत और अनमोल है। इसे परिपूर्ण जीएं और खुश रहें|

नीनू अत्रा ॥



रीढ़ की समस्या

डाक्टर प्रतिक्षा शेट्टी

रीढ़ की समस्या आज कल बहुत आम बातअहो गई है। रीढ़ हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। यदि रीढ़ की हड्डी में दर्द है तो उसे नज़र अंदाज़ न करें। हमारे व्यस्त जीवन में हम खुद का ध्यान नहीं रखते। भाग दौड़ भरी जिंदगी में आप स्वयं को भूल जाएँ पर हम अपने पाठकों को नहीं भूल सकते। आपके अनुरोध पर "दि फर्स्ट लेडी" पाठकों की समस्याओं का समाधान करने के लिए "डॉ प्रतिक्षा शेट्टी " से मिली।

1-प्रश्न: कविता जी का सवाल है कि मुझे कमर में दर्द रहता है, जब भी मैं झुकते हुए कुछ उठाती हूँ तो दर्द शुरू हो जाता है?

उत्तर: सबसे पहले तो आप रीढ़ की हड्डी की जांच करा लें।इससे स्पष्ट हो जाएगा कि तकलीफ़ कहाँ और क्या है।

1- झुकते समयअशारीरिक मुद्रा का विशेष ध्यान रखें। जैसे कि कमर से न झुके, घुटनों के बल बैठ कर ही नीचे से समान उठाएँ।

2- जब आप कोई भी सामान उठाने के लिए झुकें तो ध्यान रहे कि सामानअशरीर से अधिक फ़ासले पर न हो।

3-अधिक समय तक एक ही शारीरिक मुद्रा में न रहें। लंबे समय तक खड़े रहने भारी सामान उठा कर चलने से कमर में दर्द हो सकता है।

2- प्रश्न: बहुत देर तक बैठने पर घुटनों में दर्द रहता है और कर-कर की आवाज़ आती है ।

उत्तर: आप जो लक्ष्ण बता रहे हैं वह आर्थराइटिस की शुरुआत के हो सकते हैं। एक उम्र के बाद यह समस्या बहुत आम है। पुरूषों की उपेक्षा महिलाओं में आर्थराइटिस की समस्या आम पाई जाती है। मेरा सुझाव है कि आप क्षतिग्रस्त जोड़ों का एक्स-रे करा लें। आप अपनी टाँग के लिये स्ट्रेंथनिंग करें।

3- प्रश्न: स्पाईन की किस तरह देखभाल करनी चाहिए? बैठते और सोने की उपयुक्त पोज़ क्या होना चाहिए बताएँ ।

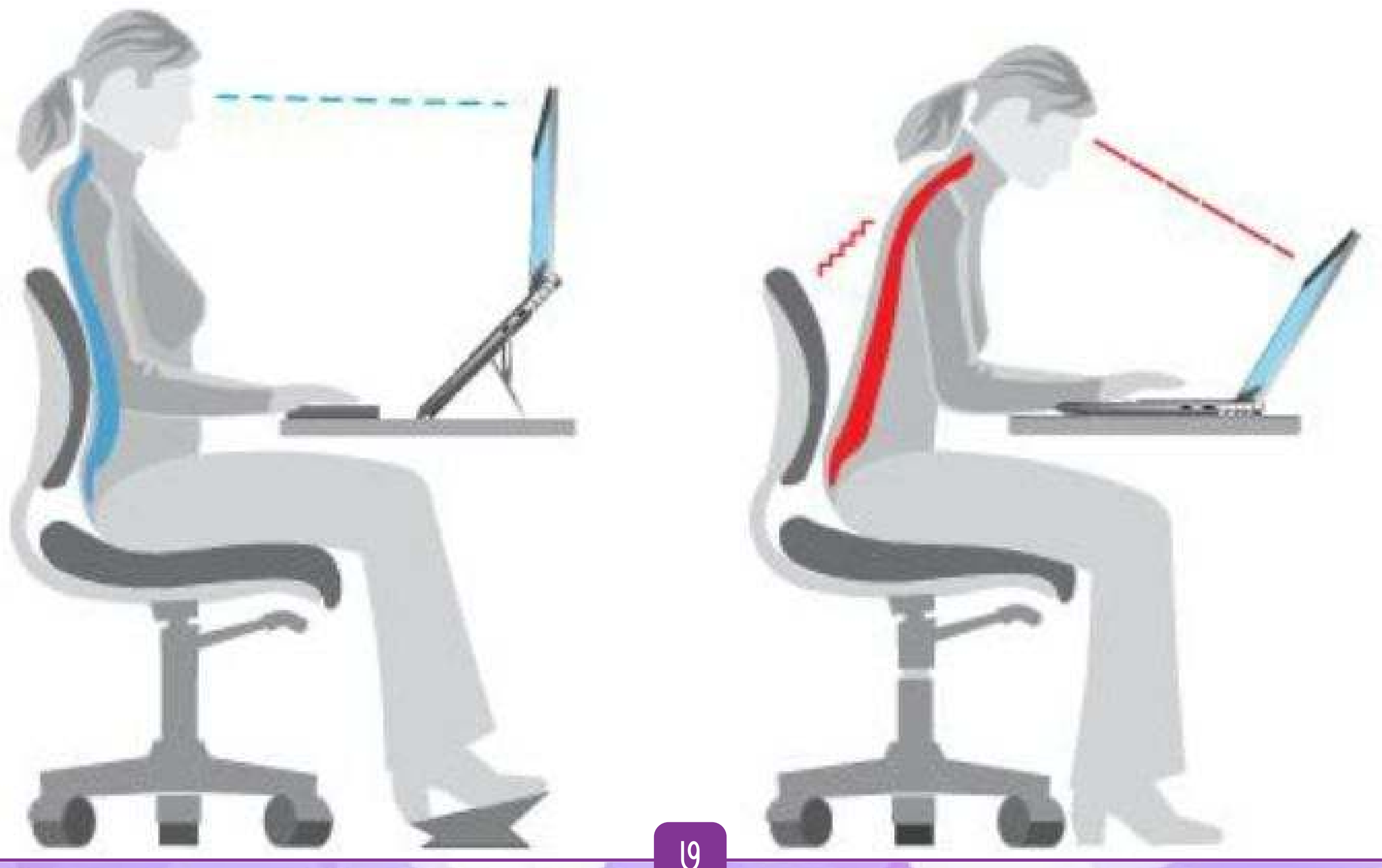
उत्तर: मानसिक तनाव और शारीरिक थकान के सबसे बुरा प्रभाव मेरूदण्ड

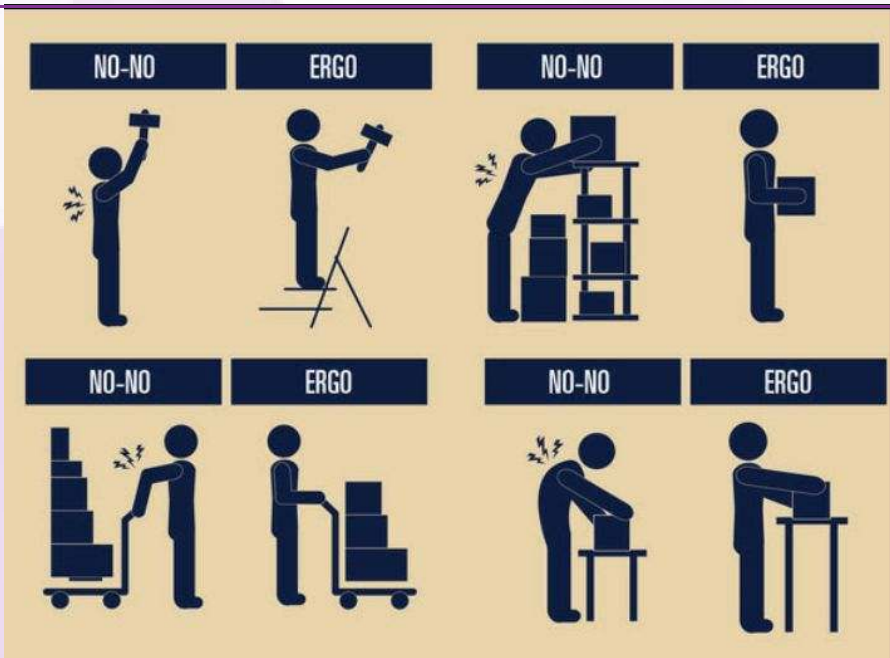
पर पड़ता है। स्पाईन हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। अतः इसका विशेष ध्यान रखें।बेहद आवश्यक है कि एक ही स्थान पर स्थिर न बैठे रहें। विश्राम करते हुये भी हमें सही अवस्था में बैठना व सोना चाहिए।

1- कुर्सी परअबैठते समय पीठ शत प्रतिशत स्ट्रेट होनी हैं तो पैरों के नीचे कमर, घुटने और पैर 90 डिग्री पर होने चाहिए। ध्यान रहे कि (लोअर बेक) पीठ के निचले भाग को तकिये या टाॅवल रोल से सहारा दें। ऐसा न करने पर कमर पर खिंचाव आएगा।

2- सोते समय पीठ के बल सीधा लेटना लाभप्रद है , घुटनों के नीचे तकिया अवश्य रखें।

3- एक तरफ करवट ले कर सोना भी उपयुक्त अवस्था है।पेट के बल लेटना हानिकारक है।





4- प्रश्न: पूजा एक सोफ्टवेयर इंजीनियर हैं।ज़्यादा समय कम्प्यूटर के सामने बैठने के कारण गर्दन और कंधे में दर्द रहता है?

उत्तर: यदि आपको गर्दन और कंधे में दर्द या सूजन है तो मेरा सुझाव है कि दिन में दो बार

* 20-20 मिनट तक गर्म पानी का सेंक करें।अधिक तनाव औरअकाम के दबाव से भी कोशिकाएँ तनाव ग्रस्त हो सकती हैं।

*सुनिश्चित करें कि अंतराल में काम करें। ज्यादा देर तक कम्प्यूटर के सामने बैठते समय गर्दन मॉनीटर व कीबोर्ड से सीधी दिशा में हों।

* टाइपिंग करने और बैठने की पोजीशन सही नहीं है तो भी पीठ में तनाव आएगा। टाइपिंग करते हुए झुके नहीं।* कम्प्यूटर स्क्रीन आँखों के लेवल पर ही हो।

* कंम्प्यूटर के सामने बैठते समय पीठ को कुर्सी का पूरा स्पोर्टअें, और पैर ज़मीन को छू रहे हों।

अपनी सेहत का ध्यान रखें, समय समय पर मेडिकल चेकअप कराते रहें। ख़ास तौर पर 40 के बाद तो बेहद अनिवार्य है।

परिवार और समाज के प्रति, हर कर्तव्य मैंने निष्ठा से निभाया है। रश्मि सर्राफ़ ॥

जब इंसान कुछ करने की ठान लेता है तो मुश्किल से मुश्किल कार्य भी आसान हो जाता है और मंज़िल ख़ुद ब ख़ुद आपका हाथ थामे आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचा देती है। ऐसा ही हुआ रश्मि जी के साथ भी। अपना सपना साकार करने की ओर कदम बढ़ाया, हिम्मत और कठोर परिश्रम से सफलता भी हासिल की।

जी हाँ! हम बात कर रहे हैं हमारी फर्स्ट लेडी " रश्मि सर्राफ़" जी की जब आप उनसे रूबरू होंगे तो आपको एक सौम्य और मुस्कुराता हुआ चेहरा ही मिलेंगा. रश्मि को गतवर्ष सफल वुमन आंट्रेप्रेनुर यानी महिला उध्यमी के रूप में पुरस्कृत किया गया . पुरस्कार समारोह में उन्होंने महिलयों के लिए एक बहुत उम्दा बात कही। उन्होंने कहा कि आज के युग में हम महिलाओं को

एक नई सोच से काम लेना चाहिए जहाँ हमें घर के कार्यों के अलावा अपनी-अपनी कुशलताओं के अनुसार , किसी ना किसी उध्यम में अपना योगदान देना चाहिए. आज समय तेज़ी से परिवर्तित हो रहा है और हम महिलाएँ किसी भी स्तर पर मर्दों से पीछे नहीं हैं।

रश्मि का जन्म कलकता में एक मारवाड़ी परिवार में हुआ। दुर्भाग्यवश उनके जन्म के पहले उनके पिता का निधन हो गया. उनकी माता श्रीमती चंदादेवी ने बहुत हिम्मत और सहनशीलता से रश्मि का पालन पोषण किया. निःसंदेह आज जिस रश्मि से हम वाक़िफ़ हैं उसमें उनकी माता का जीवन मार्गदर्शन और मीठा व्यवहार साफ़ झलकता हैं |

रश्मि बचपन से ही एक मेधावी छात्रा रही .पढ़ाई एवं खेल दोनो क्षेत्रों में वो हमेशा उत्तीर्ण रहीं। कलकता की प्रख्यात एम॰बी॰ गर्ल्ज़ स्कूल और श्री शिक्षयातन कॉलेज की उनकी सारी अध्यापिकाएँ आज भी उसे एक चुलबुली एवं बुधिमान छात्रा के रूप में याद करती हैं. रश्मि ने कलकता यूनिवर्सिटी से बी॰ कॉम की डिग्री हासिल की है और इस परीक्षा में अपने कॉलेज की टॉपर स्टूडेंट रही।

तीन वर्ष पहले रश्मि ने अपना व्यवसाय करने का दृढ़ निश्चय किया

और कॉटन कुर्ती के अच्छे फ़ैशन डिज़ाइन की तरफ़ अग्रसर हुईं. इतने कम समय में रश्मि ने होल्सेल बिजनेस में अपने व्यापार कौशल और व्यवहार से अच्छी साख बना ली है. इस क़दम में उन्हें अपने जीवनसाथी संजीव का पूरा सहयोग और प्रोत्साहन प्राप्त हुआ।

अपने परिवार की तरफ़ दायित्व और व्यापार की तरफ़ पूर्ण रूप से समर्पित रही। एक अच्छा समन्वय बना कर चलना उनके कार्य से बख़ूबी दर्शाया हैं. इस दौरान अपने दोनो बच्चों शुभम और प्रियम की अच्छी परवरिश में रश्मि ने कोई कमी नहीं रहने दी. उन्हें इस बात की बेहद ख़ूशी है कि अच्छी पढ़ाई के अलावा वो अपने बच्चों को "गुड ह्यूमन" बनने में मार्गदर्शन कर पाई हैं। इन सबके बीच रश्मि , समाजसेवा के लिए भी कुछ वक़्त निकाल ही लेती हैं ।

उनके अनुसार काम जितना भी अधिक क्यों न हो,अपने परिवार और समाज के प्रति ज़िम्मेदारी और योगदान कभी कम न होने दें, यही हमारा जीवन का धर्म और कर्तव्य है।

- नीनू अत्रा

एल्मेंड कप

होली आ रही है और महिला दिवस भी आ रहा है। तो चलिए इस रंगों की ऋतु में मिठास का रंग चढ़ा दें और कुछ स्वादिष्ट और मज़ेदार व्यंजन बनाए।

सामग्री :

1 कप बादाम पाउडर,

1 कप रवा,

2 टेबलस्पून घी,

50 ग्राम शक्कर पिसी हुई,

1 चम्मच पिस्ता की कतरन,

1 टी स्पून इलायची के दाने,

1 चम्मच चिरंजी दाने

10 बादाम डेकोरेशन के लिये,

एक बड़ा कप दूध,

बनाने की विधि:

कड़ाई में घी डाल कर रवा सेंकें। जब ब्राउन हो जाए तो(दूध में चीनी घोल कर गर्म करके रखें) तो शक्कर मिला हुआ दूध , बादाम पाउडर, इलायची के दाने, चिरंजी दाने(चारोजी) डालें। 2-3 मिनट तक चलिएं। अब उतार कर छोटे-छोटे कलर फुल पेपर कप में सैट करें।

गार्निश करने के लिए पिस्ते की कतरन बुरकें।दो बादाम ऊपर फ़िक्स रखें । इस स्वादिष्ट व्यंजन को खाऐ बिना आप रह नहीं पाएंगें।

सुमित्रा के बंका ॥

शाही मावा मोदक।

सामग्री:

200 ग्राम आटा (थोड़ा दरदरा)

200 ग्राम ड्राय फ्रूट्स मोटा'- मोटा कटा हुआ ।

50 ग्राम गोंद बारीक की हुई (मूंग की दाल जैसा बारीक)

200 ग्राम घी।

100 ग्राम बारीक पिसी शक्कर का बूरा।

गार्निश करने के लिए कुछ बादाम।

बनाने की विधि:

कड़ाई में घी डाल कर आटा सेंकें। घी कम लगे तो दो चम्मच और घी डालें, क्योंकि जब गोंद डालेंगें तब घी कम हो जाएगा ।आंच बिल्कुल मंद रखें। 20 से 25 मिनट सेंकने पर आटा हल्का भूरा हो जाए तब महीन गोद का चूरा

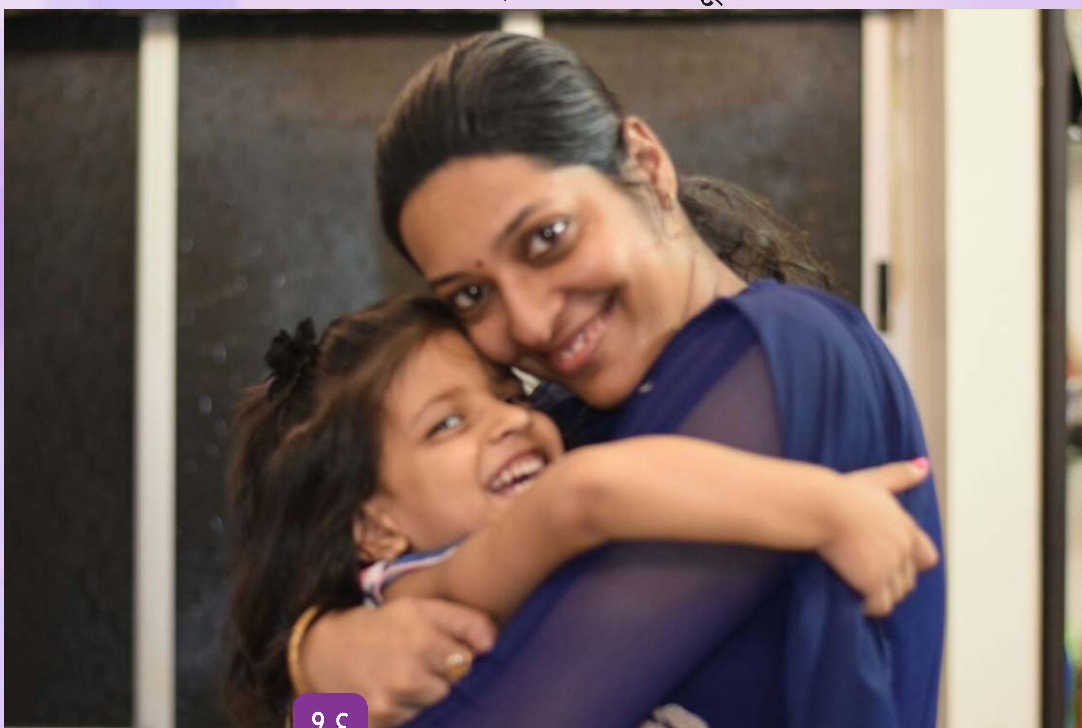
थोड़ा-थोड़ा करके सेंकते हुए आटे में बुरकती जाएँ। 2 से 4 मिनट में सारा गोंद फूल जाएगा ।अब सारा ड्राय फ्रूट्स मिला दें, चलाकर आंच से उतार कर थोड़ा ठण्डा कर लें और शक्कर मिला दें। अब छोटे छोटे लड्डू बाँधे ऊपर से मोदक का आकार देकर ऊपर एक बादाम लगा दें। चाहें तो मोदकों को थाली में खसखस फैलाकर उसमें रैप भी कर सकते हैं ।

यह मोदक बड़े सेहतमंद होते हैं । सुबह-सुबह एक मोदक गर्म दूध के साथ खाएं तो एनर्जी प्राप्त होगी।

सुमित्रा के बंका ॥

॥। मंज़िल हासिल करनी हो,
तो तरीके बदलो, इरादे नहीं ॥।
एक मुलाकात
॥ चार्टर्ड एकाउंटेंट सोनिया सिंघल से ॥।

कुछ भी करना मुश्किल नहीं गर आपमें साहस, निष्ठा और हिम्मत है तो। मज़बूत और बुलंद इरादे, जीवन में आने वाली हर मुश्किल, हर चुनौती को आसान बना देती है। कठिनाइयाँ किसके जीवन में नहीं आती। उनसे हँसते-खेलते निडरता से सामना करते हुए बाहर आना ही जीवन का सार है। मेरा मानना है कि कठिनाइयाँ आपके जीवन में उत्तमता लाती है आपको ज्यादा मज़बूत और शक्तिशाली बनती हैं। ऐसी ही हैं हमारी इस अंक की दि फर्स्ट लेडी "सोनिया सिंघल" । वह पढ़ी लिखी, समझदार और बुलंद इरादों की शख्सियत हैं। कुछ समय तक आपने नीजि और व्यक्तिगत कार्यों में उलझे रहने के बावजूद सोनिय अपनी पहचान बनाने में सफल हुई ।वह जानती थी कि दो कदमों के, फ़ासले पर सफलता है।



सोनिया को बचपन से ही पढ़ाई में रूचि थी। वह अपनी कक्षा में अव्वल दर्जे पर थीं। बी.कॉम, सी.ए.(चार्टर्ड एकाउंटेंट) की डिग्री लेकर वह अपने सपनों को नई बुलंदी तक पहुँचाने के लिए डेलॉईट हैदराबाद चली गई। फिर अचानक शादी हो गई, जल्द ही उन्हें माँ बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। बच्चे की परवरिश और उसके लालन-पालन के लिये उन्होंने नौकरी छोड़ दी। अकसर माता-पिता अपने बच्चों के सुनहरी भविष्य के लिए अपना सब कुछ न्योछावर कर देते है। सोनिया के कुछ कर दिखाने का सपना थोड़े समय के लिए स्थगित हो गया था ।

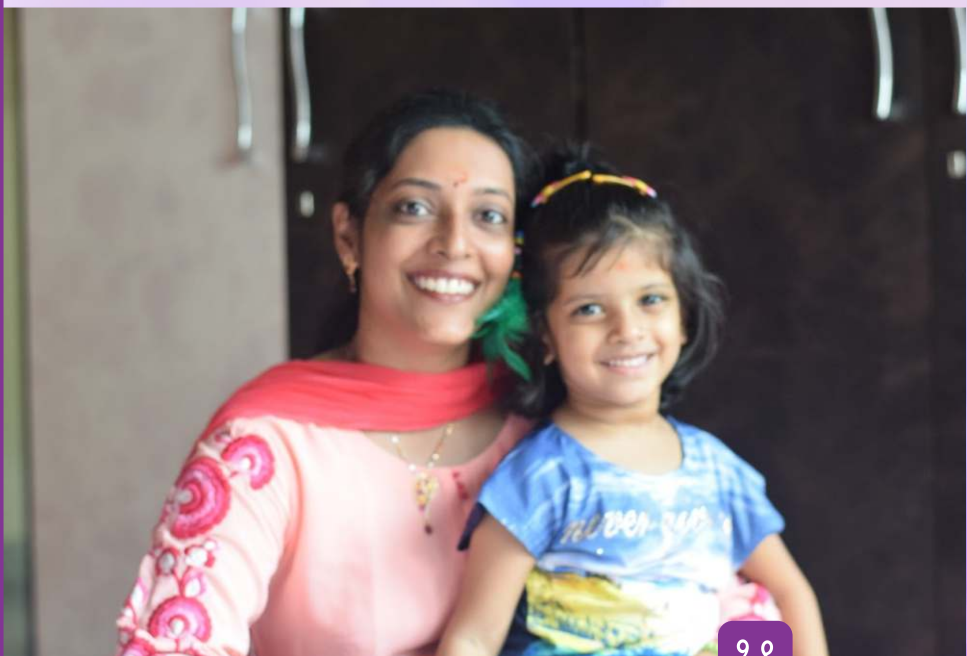
कॉर्पोरेट वर्ल्ड में फिर से कदम जमाना काफ़ी कठिन होता है। शादी के कुछ समय बाद ही उन्हें माँ बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। माँ बनना कुदरत का सबसे खूबसूरत तोहफ़ा है और परमात्मा ने उन्हें इस खुशी से सराबोर कर दिया। किन्तु कहीं न कहीं मन में इतनी पढ़ाई लिखाई करने के बावजूद कुछ न करने की चुबन भी परेशान कर रही थी। माँ बनने की खुशी ने इस दर्द को तो कम कर दिया था। समय बीतता गया और सोनिया के मन में दबी चिंगारी ने कब ज्वालामुखी का रूप ले

लिया पता ही न चला। बच्ची ज्यों ज्यों बड़ी होती गई त्यों त्यों सोनिया की अपने काम के प्रति ललक बढ़ती रही।

2014 को उनके पति अनुराग सिंघल ने आई.आई.एम अहमदाबाद से एम.बी.ए करने की ठानी। बस तक क्या था सोनिया ने भी अपनी कमर कस ली और उन्होंने भारत की पहली ऐसी website की शुरूआत की जो ख़ास तौर पर केवल सी.ए को नौकरी दिलवाने में सहायता करती है। उपयोगकर्ताओ को क्लाइंट के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित इस वेबसाइट का विचार बेहद पसंद आया।

इस वेबसाइट पर एक ही जगह सरकारी और गैर सरकारी दोनों नौकरियाँ मिल जाती है।सोनिया ने सोच लिया था कि अब उन्हें पीछे मुड़ कर नहीं देखना है।जब आपको कुछ नया करना होता है तब अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। ऐसा ही कुछ सोनिया के साथ भी हुआ। धीरे-धीरे वह अलग-अलग कंपनियों से मिलने लगी। जब आप नए होते हैं तबअकाम के सिलसिले में लोगों से मिलते हैं तो कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जब हमने कार्पोरेट्स से हमारी

सर्विस इस्तेमाल करने के लिये निवेदन किया, तब हमें काफ़ी परेशानियों का सामना करना पड़ा। कोई भी व्यवसाय शुरूआत से शुरू करना काफ़ी कठिन होता है। लोगों को विश्वास दिलाना उनका भरोसा जीतना बेहद कठिन काम है। सोनिया को यकीन था कि लोगों को उनका काम जरूर पसंद आएगा और लोग उनके काम की सराहना करेंगे। शुरूआत काफ़ी कठिन रही चूंकि नया-नया काम था तो लोगों को लगता था कि उन्हें फ़्री सर्विस मिले।उनके पास निधिकरण प्रयाप्त मात्रा में न होने के कारण काफ़ी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। उनके पति एम.बी.ए कर रहे थे और काम की शुरुआत करनी थी। नकद पैसा खर्च कर सके हमारे पास ऐसा कोई ज़रिया भी नहीं था। हम काफ़ी कंपनियों और लोगों से मिले उन्हें अपनी कंपनी की बाह्य रूपरेखा बताई। उन्हें हमारी कंपनी का नामअ सी.ए जॉब पोटल.कॉम" (cajobportal.com) बेहद पसंद आया। फिर धीरे-धीरे उन्हें नामी गिरामी कंपनियों ने काम दिया। फिर क्या था एक के बाद एक काम मिलना शुरू हो गया। मंजिल पाने के लिए तरीके बदलने चाहिए, इरादे नहीं।



चूँकि स्टार्टअप का शुरूआती दौर काफ़ी कठिन था अतःउनके पति अनुराग को आर्थिक स्थिति स्थिर रखने के लिये नौकरी करनी पड़ी।अब उन्हें

सबकुछ अकेले ही सम्हालना था।अनुराग के नौकरी करने के बाद अकेले घर और बच्ची की देखभाल काफ़ी कठिन थ।उनके लिए यह सबअ लोहे के चने चबाने से कम न था।पर कहते है न कि मेहनत करने वालों की हार नहीं होती।अब उन्हें सब कुछ अकेले ही संभालना था। उन्हें छः कर्मचारियों को नियुक्त किया। उनका सपना था कि वह एक ऐसा संगठन तैयार करें जिसमें औरतें घर से ही काम कर सकें। सोनिया का अनुभव घर से काम करने वाली महिलाओं के प्रति काफ़ी कड़वा रहा है। लोग आपको संजीदगी से लेते ही नहीं।

इसलिए उन्होंने ऐसे कर्मचारियों को चुने जो बहुत ज़रूरतमंद थे और घर से काम करने में उन्हें कोई दिक्क़त नहीं थी। उनकी कंपनी में ऐसे मेहनती और निष्ठावान कर्मचारियों शामिल थे जो अपने कार्य के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित थे।

उनके इस संगठन में ऐसे लोग शामिल हुए जो बेहद जरूरतमंद थे और अपने जीवन की अनेक समस्याओं और परेशानियों का सामना कर रहे थे पर कुछ करने का

जुनून भी था। परिस्थितियों से मजबूर होने के बावजूद अपनी पहचान बनाना चाहते थे। किसी के पिता जी को कैंसर था, कोई गर्भवती थी, तो किसी के पति का तबादला केरल के पिछड़े क्षेत्र में होने के कारण वह कुछ नहीं कर पा रही थी।तकलीफ़ों से लड़ कर, अपने डर जीत कर, हमने ख़ुद पर जीत लिया था। हमने दिन रात एक कर दिया, जी तोड़ मेहनत की, हमने किफायती और बेहतरीन काम किया। कंपनियों को हमारा काम बेहद पसंद आया और हमारी मेहनत रंग लाई।

कठिन मेहनत और कड़े परिश्रम के बाद cajobportal.com का आज ब्रैंड नाम बन चुका है। cajobportal 6 देशों में 120 ग्राहकों के साथ काम कर रही है। पिछले साल एक मिलियन (दस लाख) उपयोगकर्ताओं ने उनकी वेबसाईट इस्तेमाल किया। कुल मिलाकर 12 करोड़ का काम मिला। डिपार्टमेंट ऑफ़ इंडस्ट्रियल पोलिसी से स्टार्ट-अप इंडिया प्रोग्राम में पंजीकरण मिली। सोनिया ने घर से कास की शुरूआत की और आज आसमान की बुलंदियों भी शायद कम पड़ रही हैं। ठीक कहा है "जहाँ चाह, वहाँ राह" मन में कुछ करनी की चाह हो तो राह अपने आप बनती जाती है।

आजअउनके परिवार वालों को विश्वास ही नहीं होता कि सोनिया " तीस लाख" का कारोबार कर रही हैं। एक हाथ में छोटी बच्ची और दूसरे हाथ में लैपटॉप। कभी-कभी पता ही नहीं चलता था कि सुबह कब हो गई। अपनी श्रम की घड़ी को भी कृतज्ञ करती सोनिया, अपनी

जिंदगी को खुश किस्मत मानती हैं क्योंकि तकलीफ़े नहीं आती तो शायद इस बुलंदी तक नहीं पहुँच पाती। सोना तो तपने के बाद ही कुंदन बनता है। किसी काम को कामयाबी तक पहुँचने के लिये बुलंद इरादों के साथ-साथ ऐसे विश्वसनीय और निष्ठावान कर्मचारियों की आवश्यकता होती है जो हर हाल में आपके साथ कंधे से कंधा मिलाकरअ खड़े रहें। उनके परिवार वालों का साथ न होता तो शायद यहाँ तक नहीं पहुँची होती। सोनिया आपनी कामयाबी का पूरा श्रेय अपने पति और परिवार को देती हैं।

आशा है कि सोनिया की कहानी अनेकों महिलाओं को आगे बढ़ने के लिये प्रेरित और प्रोत्साहित करेंगी, ज़रूरी नहीं है कि आप घर से बाहर जा कर ही काम करें घर पर रह कर भी आप अनेकों काम कर सकती हैं,जो महिलाएँ घर से काम करने की इच्छुक हैं अपने सपनों को साकार कर पाएंगीं। अतः ज़रूरी है कि तरीक़े बदलो इरादे नहीं।

नीनू अत्रा ...

दूसरों से सम्मान पाना है तो, पहले अपना सम्मान स्वयं करें ॥

"मनीषा वायकर" " समाज सेवक”

कुछ लोगों का व्यक्तित्व बड़ा आकर्षित होता है। वह अपरिचित होते हुए भी अपने बन जाते हैं।अपने सौजन्यपूर्ण व्यवहार से हमारे अवचेतन मन पर प्रभाव डालते हैं। उनके सदाचारी, विनम्रता पूर्वक, मृदुल व्यवहार को देखते ही ऐसा लगता है कि इनसे आप उनसे मिलें और उनके बारे में जानें। उनके आकर्षित व्यक्तित्व ने मुझे उनके बारे में जानने पर मजबूर कर दिया। उनके जीवन मूल्यों से युक्त लोगों से

जीवन की प्रेरणा मिलती है। उनका कठिन परिश्रम, दूसरों को सहयोग करना का उत्साह और सबको एक नज़र से देखना लोगों के दिलों में स्थायी स्थान बना लेता हैं। मृदुता इनका गहना है। यही कारण भी है कि लोगों का रुझान इनकी ओर बहुत ज़्यादा है। लोग अपने दुख-तकलीफ़े बिना किसी झिझक के उन्हें बताते हैं और वह भी बड़े प्यार से उनकी हर समस्या हल करने की कोशिश करतीं हैं। अपने गुणों

के कारण ही वह कठिन से कठिन रास्तों को भी सरलता से पार कर लेती हैं। इनके कार्य सराहनीय हैं। बात चाहे शिक्षा की हो या फिर किसी को आर्थिक सहायता देने की कभी पीछे नहीं रहती। उनका संगठन "मैत्री" हर समय समाज सेवा के लिए उपलब्ध रहते हैं ।

जी हाँ ! हम बात कर रहे हैं गरिमामय एवं प्रभावशाली व्यक्तित्व की मालिक श्रीमति "मनीषा वायकर " जी की जो कि हमारे आदरणीय शिवसेना नेता और महाराष्ट्र के गृहनिर्माण राज्यमंत्री "रवींद्र दत्ताराम वायकर" की धर्मपत्नी हैं।

मनीषा जी पिछले 30 सालों से गरीब बच्चों को शिक्षित कर रही हैं। मनीषा जी का जन्म थाना जिल्हा के मध्यवर्गीय परिवार में हुआ। पिता जी नौकरी करते थे और माता जी एक आदर्श गृहणी थी। माता-पिता ने चारों भाई-बहनों को कभी कोई कमी महसूस नहीं होने दी। मनीषा कहती हैं हम तीन बहनें और एक भाई हैं किन्तु हम सबको एक-सा प्यार मिला। हमारे माता-पिता ने कभी बेटी बेटे में भेदभाव नहीं किया। हम हर जगह सबअएक साथ जाते। बचपन बड़े लाड-प्यार में गुज़रा। पढ़ाई-लिखाईअमें हम सब बहुतअहोशियार थीं। परीक्षा के एक पहले भी हम सब फिल्म देखकर आते थे।

मनीषा जी बचपन की याद ताज़ा करते हुएअबताती हैं कि मैं 8वी में गणित की परीक्षा देने गईं और अध्यापिका ने गलती से 9वीं का पर्चा दे दिया, उन्होंने भी ध्यान नहीं दिया। परीक्षा के बाद जब सब विद्यार्थी पर्चे की चर्चा करने लगे तब उन्हें एहसास हुआ कि वह गलत

कक्षा की परीक्षा दे आईं हैं। तब वह बहुत रोईं , हिम्मत करके वह प्राध्यापक के पास गई और उन्हें पूरा किस्सा बताया, क्योंकि गलती स्कूल की भी थी तो उनके अनुरोध करने पर स्कूल ने उन्हें एक घण्टे का समय दिया और उन्होंने एक घण्टे में परीक्षा समाप्त की और वह उस परीक्षा में अव्वल दर्जे पर भी आईं। जीवन में ऐसे बहुत सारी घटनाएं होती रहती हैं। किन्तु हमारे माता-पिता ने हमें हमेशा सिखाया कि हमेशा सत्य बोलो और किसी का बुरा मत करो।

हमारे माता-पिता ने पढ़ाई-लिखाई को लेकर कमी कुछ नहीं कहा। मनीषा जी का मानना है कि आज कल बच्चों में पढ़ाई का दबाव

बहुत बढ़ गया है। उनके माता-पिता सदैव उनके पद प्रदर्शक व प्रेरक बनें। माता-पिता के अथाह प्रेम और भरोसे ने उनमें अद्भुत आत्मविश्वास भरा। मनीषा जी ने "होली क्रोस कॉन्वेंट" में 10वीं करने के बादअएन जी भेडेंकर कॉलेज ऑफ़ कॉमर्स" से स्नातक की उपाधि प्राप्त की और आदर्श शिक्षिका के रूप में छोटे छोटे बच्चों में ज्ञान का प्रकाश फैलाने लगीं। उन्होंने प्रारंभ पहली कक्षा के बच्चों से किया किन्तु अपने कर्मनिष्ठ, ईमानदारी,सत्यप्रेमी व्यवहार के कारण आदर्श शिक्षिका के रूप में अपनी पहचान ही नहीं बनाई बल्कि उनकी पदोन्नति भी हुई। उन्होंने दसवीं कक्षा को अंग्रेज़ी साहित्य, विज्ञान और गणित पढ़ाने लगीं।

उनका विवाह श्री "रवींद्र दत्ताराम वायकर" जी से हुआ और वह मुंबई के जोगेश्वरी इलाक़े में आ गई। विवाह उपरान्त जीवन में काफ़ी कुछ परिवर्तन आए, किन्तु उनके पति का सहयोग सदैव मिलता रहा। उस समय यह क्षेत्र बहुत पिछड़ा हुआ था और बस्ती में स्कूल भी अधिक नहीं थे। किन्तु यहाँ भी उन्होंने बच्चों को पढ़ाने के उत्साह को ख़त्म नहीं होने दिया। उन्होंने बस्ती के बच्चों को अंग्रेज़ी और गणित पढ़ाने शुरु किया। वह ज़रूरतमंदों की आर्थिक रूप से सहायता भी करतीं, कभी किसी गरीब लड़की का विवाह का पूरा प्रबंधन करती, कभी किसी के घर का पूरा खर्चे उठाती तो कभी भूखे का पेट भरती। साधारण मध्यवर्गीय परिवार की आदर्श विचारों की यह लड़की अपने गरिमामय एवं प्रभावशाली व्यक्तित्व के कारण लोगों में जानीं जाने लगीं।

इमानदारी, परायणता से कार्य करने वाली मनीषा जी केवल एक समाज

सेवक और शिक्षक ही नहीं अपितु एक आदर्श माँ भी हैं। दोनों बेटियों के लालन पालन में कोई कमी नहीं रखी। सादा जीवन उच्च विचार को ही जीवन का सर्वोपरि गहना मानती हैं और अपने बच्चों को भी सादगी, सरलता,सहजता का जीवन जीने की शिक्षा देती हैं। मनीषा जी का कहना है कि' जिस तरह से आज कल माता-पिता पढ़ाई को ले कर तनाव लेते और देतै हैं, वैसा व्यवहार हमने कभी नहीं किया। इससे बच्चों में तनाव तो बढ़ता ही है साथ ही बच्चे गलत निर्णय लेते हैं और उग्र क़दम उठाते हैं।वह बड़े बच्चों को अंग्रेजी, विज्ञान और गणित पढ़ाती हैं। उनसे शिक्षित विद्यार्थी उच्चतर पदों पर नियुक्त हैं ।वह उनका आज भी बेहद आदर करते हैं। उनके निस्वार्थ भाव और लोगों की हर तरह से सहायता करने की भावना के कारण ही तो वह लोगों के दिलों में स्थायी स्थान बना पाईं हैं।

पति का सहयोग कदम-कदम पर उन्हें मिलता रहा। दोनों पति-पत्नी अपने निस्वार्थ भाव और सत्यनिष्ठा के कारण समाज में नई पहचान बना पाए।

मनीषा जी स्त्रियों की स्वाधीनता को भी विशेष स्थान देती हैं।उनका कहना है कि महिलाएँ स्वयं की इज्ज़त करें, उन्हें किसी के अधीन रहने की ज़रूरत नहीँ है वह इतनी सक्षम है कि अपनी पहचान स्वयं बना सके। उनकी संस्था "मैत्री" ज़रूरतमंदों के लिए हर उचित सहायता मुहैया कराती है। शिक्षा दिलाने में, नौकरी दिलाने में ,

व्यवसाय शुरू करने में, किसी का ऑपरेशन है या फिर हस्पताल का बिल भुगतान करने में उनकी मदद करते हैं।यही नहीं कभी-कभी बारिशों में लोगों के घरों को काफी नुकसान पहुंचता है उन्हें फिर से बनाने में उनकी मदद करते हैं। मनीषा जी बेहद नर्म दिल की भावुक महिला हैं। किसी का दुख उनसे देखा नहीं जाता। लोगों के बीच जा कर उनका दुख सुनती हैं और हर पीड़ा को दूर करने का प्रयास करती हैं। उनकी समाज सेवा के भाव को हमारा नमन। उन्होंने अनेक समस्याओं से जूझते हुए आदर्श स्थापित किया है आने वाली पीढ़ियाँ उनके अमिट कार्यों को सदा याद करेगी।

नीनू अत्रा ।।।

शेज़वान राइस

सामग्री:

डेढ़ कप कच्चे चावल,

1 कप कसी हुई बंदगोभी

1 कप बारीक कटी गाजर,

आधा टी स्पून आजीनोमोटो,

1 टेबल स्पून सोया साॅस,

1 टेबल स्पून लाल मिर्च के टुकड़ों को सिरके में भिगोये।

2 टेबल स्पून रिफाइंड तेलनमक स्वादानुसार

बनाने की विधि:

चावल उबालिये।उबले हुए चावल का दाना अलग-अलग होना चाहिए ये।

चावल को ठण्डा होने दें।

तेज़ आँच पर तेल गरम करें। बंदगोभी और गाजर को 2 मिनट तक भूनें और आजीनोमोटो डालें।

अब उबले हुए चावल, लाल मिर्च, सोया सॉस डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिए ।

तो फिर गर्मा गर्म राइस का मज़ा लेने के लिए तैयार हो जाइये ।

भविष्य सुरक्षित करें! पर कैसे ?

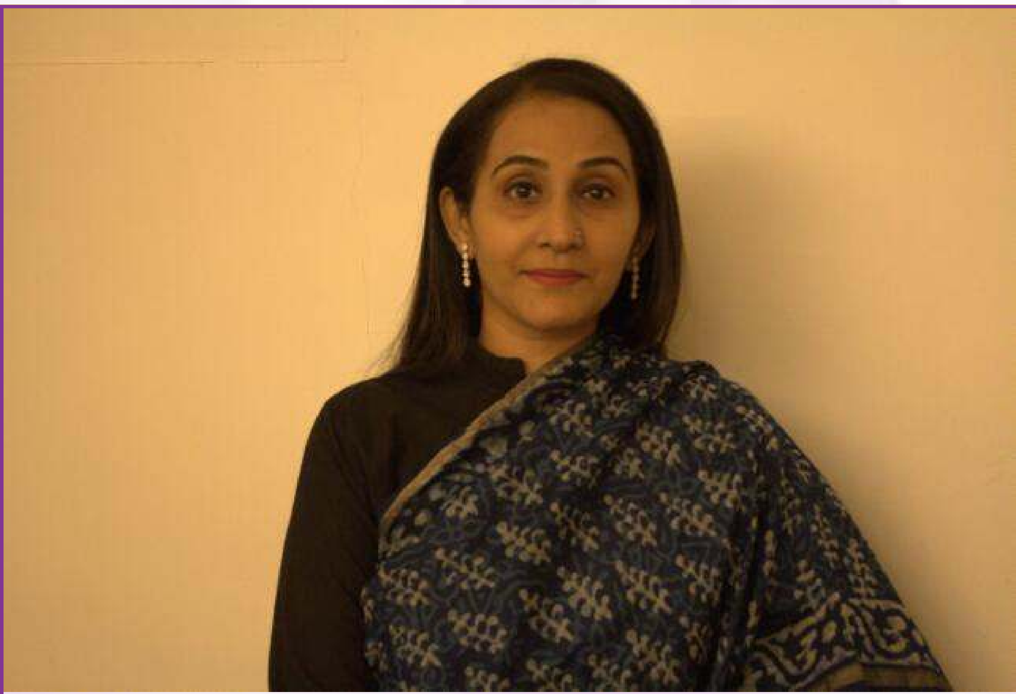
॥अल्पा शाह॥

जोड़ने चलें रिश्तें, उन एहसासों से,
जो अपने न होकर भी अपने होते गये,
मुस्कराहट जब देखा उनके चेहरों पर,
लगा! जीवन मेरा कृतार्थअहो गया।

जी हाँ! बचपन के दिल लुभावने खेल कब असली जीवन में हकीक़त का रूप ले लेते हैं पता ही नहीं चलता। खेल खिलौनों से खेलते, लाडली राजदुलारियाँ जब अपना घर सजाती हैं तब कहीं न कहीं उसके

मन में यही सपना पलता है कि एक दिन उसका अपना घर होगा, जिसे वह बड़े प्यार से सँवारेंगी। छोटे-छोटे नाज़ुक हाथों से कच्ची मिट्टी के खिलौने बनाने में रूचि, माँ को घर का हिसाब- किताब करते देख उसी की नकल करने का शौक़, मोनोपोली खेलते हुए कब हिसाब किताब में निपुण हो जाना। कभी दुकानदार को ज़्यादा तो कभी कम पैसे दे आना तो कभी पैसे वापिस लेना ही भूल जाना, कभी दोस्तों को चोरी-छिपे चाॅकलेट खिलाने की पार्टी, रिश्तों में तो नज़दीकी लाती ही है, साथ ही साथ हिसाब किताब में भी निपुण बनाती है। हमारी आज की फर्स्ट लेडी भी बचपन की खट्टी मीठी यादों को जीवन का सबसे प्यारा क्षण मानती हैं। कब बचपन के सपने हकीक़त का रूप ले लेते हैं पता ही नहीं चलता।

नन्हे हाथ हिसाब किताब करते-करते न जाने कब बड़े बड़े उद्योगपतियों को वित्तीय निवेश करने की राय देने लग गये पता ही नहीं चला। आज यह घर के खर्चे के साथ-साथ बचाव करना भी वह बखूबी जानती हैं। महिलाओं से अच्छा बजट तो शायद ही कोई बना सकता हो। यही नन्हीं कलियाँ देश की प्रधानमंत्री,राष्ट्रपति, लोक सभा अध्यक्ष, उद्योगपति, विश्व सुंदरी जैसे उच्च पदों पर आसीन होती हैं। ऐसे



में यदि आप या आपके पारिवार का कोई सदस्य या फिर दोस्त किसी भी तरह की आर्थिक संकट का सामना कर रहा है तो उसे उस स्थिति से बाहर निकालने और आवश्यकअवित्तीय सलाह देने के लिएअआज हमारे साथ जुड़ी हैं हमारी फर्स्ट लेडी " अल्पा शाह" जो अपने घर का बजट तो बखूबी संभालती ही है साथ ही कॉर्पोरेट्स, बड़े- बड़े उद्योगपतियों और जरूरतमंद महिलाओं को भी वित्तीय सलाह देती हैं। उनका काम यहीं खत्म नहीं होता वह बच्चों को जिसके हाथों में भविष्य की कमान है उन्हें भी पैसों का सही उपयोग करने की सलाह देती हैं।

उन्ही की सही राय और मार्गदर्शन का नतीज़ा है कि घरेलू कामकाज करते हुए "रमा ताईं " मुंबई जैसे शहर में अपना स्वयं का घर बना पाई हैं। एक समय था जब वह पैसे-पैसे के लिए मोहताज रहती थी, "अल्पा" जी का उनसे मिलना किसी वरदान से कम न था। अल्पा जी की यथोचित राय ने उनका नीरस जीवनअखुशियों से भर दिया। "बूंद बूंद से सागर भरता है" कहावत को रमा ताई पूर्ण रूप से सहमत हैं ।

माँ से बड़ा मार्गदर्शन कौन हो सकता है, अल्पा बच्चों को

पैसा जमा करने के बारे में इतने सरल और अच्छे उपाय बताती हैं जो रोजमर्रा की जिंदगी में उपयोगी एवं अति सरल हैं। विद्यार्थी जीवन में बच्चे सभ्यता और संस्कृति अर्जित करते हैं। देश को उच्चतम शिखर तक ले जाने, उन्नत और सम्पन्न बनाने की जिम्मेदारी उन्ही के कंधों पर है। यदि उन्हें हम बचपन से ही धन की एहमियत और उचित इस्तेमाल करने की शिक्षा देंगे तभी तो राष्ट्र निर्माण करेंगे।   एक छोटा सा उदाहरण ही लीजिये यदि आप अपने बच्चों को हर रोज़ उन्हीं के जेब खर्चे से कुछ पैसे जमा करने की राय देंगे तो कुछ ही समय बाद उन्हीं के पैसों से बचत भी होगी और वही जमा पूँजी वह भविष्य में किसी भी महत्त्वपूर्ण काम में इस्तेमाल कर सकते हैं ।

जीवन में पैसे की क्या एहमियत है यह तो सभी जानते हैं पर इसे दुगुना-तिगुणा कैसे किया जाए यह सब नहीं जानते। इसके बारे में "अल्पा" जी उत्तम राय देती हैं। धन का सही और उचित उपयोग देश की नींव मजबूत करने और नव निर्माण में सहयोग देगी। लोगों को "फाइनेंशियल प्लानिंग" वित्तीय सलाह देना बेहद आवश्यक है। अल्पा जी

का मानना है कि भविष्य निधि आदि योजनाओं में निवेश करके आप अपना ही नहीं देश का भी भला करेंगें। यदि लोग आत्मनिर्भर

रहेंगे तो वह खुश और आश्वस्त रहेंगें। लोग खुश रहेंगें तो देश स्वयं ही भी खुशहाल हो जाएगा। मान लीजिए यदि आपने (चिकित्सक निवेश) मेडिकल क्लेम नहीं किया और भविष्य में कोई अनहोनी घट जाती है तो ऐसे समय में सरकारी अस्पतालों का ही सहारा लेना पड़ेगा।

अतः बेहद ज़रूरी है समय रहते हैल्थ इंश्योरेंस, ट्रैवेल इंश्योरेंस, एक्सीडेंट इंश्योरेंस, क्रिटिकल इंश्योरेंस आदि में धन निवेश करें। अल्पा जी निवेश प्लानिंग इतने सुनियोजित तरीके से करतीं हैं जो किसी भी आम व्यक्ति का भविष्य को सुरक्षित करेगा। अल्पा जी का कहना है कि घर के मुखिया को परिवार के वर्तमान, भविष्य की सुरक्षा हेतु "अवधि बीमा योजना" (टर्म इंश्योरेंस) आवश्यक लेनी चाहिए। अवधि बीमा योजना में कम लागत में आप अधिक लाभ उठा सकते हैं। यह बीमा परिवार की ज़रूरतों को संरक्षित करता है और आय का स्त्रोत भी बनता है।

33 वर्षीय "टी सी एस" में काम करने वाली प्रिया के पति की अचानक सड़क दुर्घटना में हुई मृत्यु ने उनका जीवन अंधकारमय कर दिया। न ही तो उनके पति ने कोई बीमा योजना बनाई थी और न ही प्रिया को पति के लैपटॉप का पासवर्ड, बैंक अकाउंट, उनकी तनख़्वाह कितनी है आदि कोई जानकारी थी। उनके पति ने "एल आय सी" पॉलिसी में दावेदार किसी को नहीं बनाया था। इस कारण उन्हें अनेकों समस्याओं का सामना करना पड़ा। ऐसी अनभिलाषित स्थिति का सामना न करना पड़े अतेव ज़रूरी है हर व्यवस्था योजनाबद्ध रूप से की जाए।

अल्पा जी ने महिलाओं के लिये "एन,आई,एस,एमअ 5ए" (NISM 5A) प्रोग्राम बनाया है। यह खासतौर पर 40 वर्षीय महिलाओं के लिये बनाया गया है क्योंकि इस उम्र में उनके जीवन में खालीपन आने लगता है। उन्हें लगता है वह अपनी पहचान खो चुकी हैं। क्योंकि इस उम्र में अपनी पहचान बनाना थोड़ा कठिन लगता है अतः उनकी पहचान बनाने, आत्मनिर्भर और स्वावलंबी बनाने के लिए ही यह प्रोग्राम बनाया गया है। यदि आप 12वी पास हैं तो आप इस प्रोग्राम का हिस्सा बन सकते हैं। यह पूर्णतया निशुल्क है और इस प्रोग्राम के द्वारा महिलाएँ आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हो पाएंगीं और "वित्तीय सलाहकार" "फाइनेंस एडवाईज़र" के रूप में अपनी पहचान बना पाएंगीं।अल्पा जी का यह कदम नव भारत का निर्माण करने,महिलाओं को उनकी अपनी पहचान दिलाने और आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनाने मे सहायक होगा। अल्पा जी का महिलाओं को शिक्षित करने, स्वावलंबी बनाने और उनकी पहचान बनाने का यह मुहीम अति प्रसंसनीय है। यदि देश का हर व्यक्ति इस तरह की विशाल सोच रखेगा और निस्वार्थ भाव से ज़रूरतमंदों के लिए आगे आएंगे तो यकीन मानिये एक दिन इस देश में न कोई अशिक्षित होगा, न निर्धन होगा और

न ही कोई भूखे पेट सोएगा।

अल्पा जी से बात करने
के बाद बस इतना ही कहना
चाहता हू कि--------

"कुछ कर गुज़रना की
ख़्वाहिश हम भी रखते है,
फर्क बस इतना ही है कि,
बंदूक की जगह कलम रख़ते
है,
कोई पूछे कि कितनी
मुहोब्बत हो वतन से,
कहते हैं जनाब जान हथेली पे लिये फिरते हैं ।

नीनू अत्ता ।।।

॥ यूरोप का नज़ारा बड़ा प्यारा ॥

यूरोप एशिया और अफ्रीका के बाद जनसंख्या के हिसाब से तीसरा सबसे अधिक आबादी वाला महाद्विप है। यूरोप यूनानी पश्चिम साहित्य का जन्म स्थान है। इस साल हमने अपने परिवार के साथ यूरोपियन संघ के पाँच सबसे बड़े देशों की राजधानियों बर्लिन-जर्मनी, पेरिस फ्रांस, लंदन युनाइटेड किंगडम, रोम-इटली, मैड्रिड-स्पेन में पर्यटन का प्रोग्राम बनाया। एक साथ सब स्थानों का भ्रमण करना संभव नहीं था, अतः हमने बच्चों के साथ मिल कर कुछ ही स्थानों को अपनी लिस्ट में सम्मिलित किया। यह अनुभव अति सुखद और उत्तेजक होने वाला है ऐसी आशा और शुभकामनाओं के साथ अपनी यात्रा प्रारंभ की।

एयरपोर्ट पर माइग्रेशन(प्रवास) के दौरान मेरे उंगलियों के निशान उनके सिस्टम से मेल नहीं खा पाए। ऐसे समय में एक अलग-सा तनाव पैदा हो गया। हम सब बेहद खुश थे अब इस परेशानी ने सबको हिला दिया था। मेरे उंगलियों के निशान मेल कराने के लिए वे मुझे दूसरे कक्ष में ले गए। सौभाग्यवश मेरे उंगलियों के निशान उनके दूसरे सिस्टम से मिल गए और हमने हँसी खुशी वहाँ से अपने अगले गंतव्य की ओर प्रस्थान किया ।

हॉटेल क्राऊन प्लाज़ा में कुछ समय आराम करने से हमारी दिनभर की थकान दूर हो गई। बेल्जियम की राजधानी ब्रेसेल्स में क़दम रखते ही मन आनंदित और उत्तेजित हो गया। बेल्जियम नाम गॉल के उतरी भाग

में एक रोमन प्रांत "गैलिया बेल्जिका" से लिया गया है,बेल्जियम में कई विख्यात लेखक पैदा हुए हैं। बेल्जियम के सांस्कृतिक जीवन लोककथाओं की एक महत्वपूर्ण भूमिका है।फुटबॉल और साइकिलिंग यहाँ के सबसे लोकप्रिय खेल हैं।अगले दिन हम हॉप-ऑन हॉप-ऑफ़ बस में गए। यहां हमें बेल्जियम के 200 साल पुराने इतिहास की जानकारी मिली।

यूरोप का पहला दिन बेहद ही सुखद रहा। ख़ूबसूरत नज़ारा हर एक का मन मोह लेता है चारों ओर चहल-पहल थी।

अलग भाषा बोलने का अंदाज़ ऐसा कि मुँह से फ़ूल झड़ रहे हों। कुछ भी समझ नहीं आता लेकिन उनका बोलना बेहद प्यारा लगता है। कितनी अलग-अलग बोलियों-जातियों के लोग हैं दुनियाँ में। पर इक चीज़ जो सबमें सामान्य है वो है इंसानियत। यहाँ के लोग मुझे, मेरे लोगों के जैसे ही लगे।

एक इंसानियत ही ऐसा रिश्ता है जो

मानव को मानव से जोड़ता है।

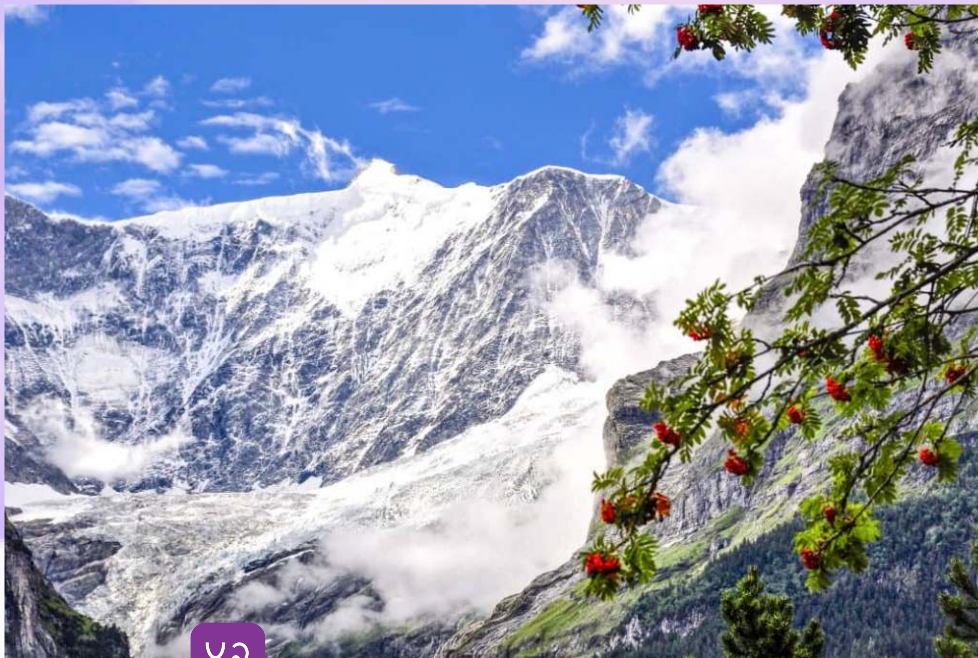
हमने मिनी यूरोप ट्रिप भी किया।यहाँ एक ही स्थान पर पूरे यूरोप की झलक अनुरूप में मिलती है। इस एक दिन में मानो पूरे यूरोप के दर्शन कर लिए हो। सुबह जिस खाली रास्तों का लोग अपने कामकाज पर आने जाने के लिए उपयोग करते हैं शाम होते ही वह शानदार रॅस्टरांट में तबदील हो जाते हैं।

दूसरे दिन हम फ्रांस कै शहर पैरिस पहुँचे। हाईफिल टावर केवल ख़ूबसूरती की मिसाल ही नहीं है बल्कि विश्व युद्ध द्वितिय के बाद अमेरिका द्वारा फ्रांस की गई मदद और दो देशों के आपसी भाईचारे की जीती जागती मिसाल भी है। शाम को क्रूज़ की सैर वातावरण को रोमांचक बना

देती है। अलग-अलग देशों से आए लोग एक साथ मिल कर आनंद उठाते हैं। पैरिस दुनियाँ में अपनी कला, फ़ैशन और प्राचीन सभ्यता के लिये प्रसिद्ध है। लोग अपने ही मूड में घूमते फिरते नज़र आते हैं।

अगले दिन हमने इंटरलेकिंन जाने के लिये बैझिल से ट्रेन ली। बसे और ट्रेन यहाँ का स्थानीय यातायात का साधन है। ट्रेनों का सफ़र इतना सुखद और सुलभ है कि किसी भी परेशानी का सामना होने का सवाल ही पैदा नहीं होता। यह एक व्यस्त शहर है गाड़ी अपने सुनिश्चित समय से सुनियोजित प्लेटफॉर्म पर आती है।इसलिए किसी भी तरह की हड़बड़ी की संभावना कम होती है। प्लेटफॉर्म पर साफ़ स्पष्ट घोषणा किसी भी तरह की उलझन या खलल डालने में असम्भव थे।

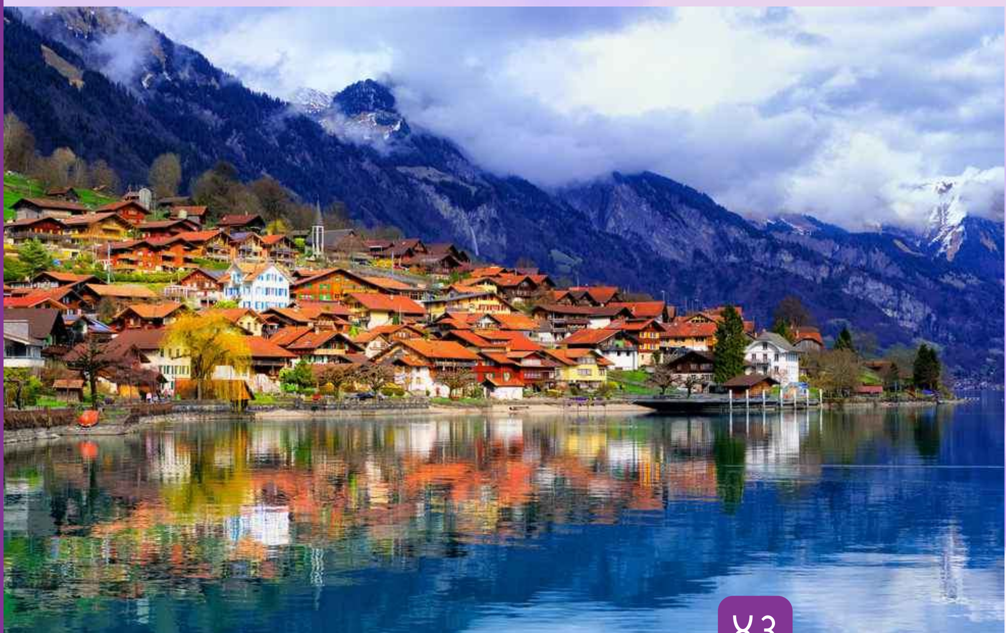
इंटरलेकिन चोरों ओर बर्फिली वादियों से घिरा हुआअपर्वतीय स्थल है। यूरोप की सबसे ऊंची पर्वतीय श्रृंखला यूंगफ्रो का नज़ारा अति मनमोहक है। इस रोमांचकारी नज़ारे का आनंद उठाने के लिए दूनियाँ के दूरदराज़ देशों से लोग आते हैं। मौसम प्रसारण के मुताबिक आज मौसम गर्म होने वाला था। किन्तु आज खूब पानी बरसा। हम यहाँ पूरी तैयारी से आए थे हम सबने छाता साथ में रखा था इसलिये हमें किसी भी तरह की



मुश्किल का सामना नहीं करना पड़ता। शाम को काफ़ी ठण्डक हो गई थी। यह कुदरत का सबसे बेहतरीन नज़ारा था। पर्वत, नदी और बादल सब मिलकर एक हो गए दे। कुदरत ने सृष्टि के हर सृजन को बाहों में भर लिया हो।

इंटरलेकिन पहाड़ी इलाका है इसकी आबादी 80 हजार से अधिक न होगी। यहाँ हमने दिलकश नज़ारों का खूब आनंद उठाया। सबसे ऊंची पर्वतीय श्रृंखला से पेराग्लाइडिंग का अनुभव उत्तेजक रहा। एल्पस पर्वत की चोटी से पेराग्लाइडिंग करने का मज़ा ही अलग था। दुनियाँ की दूसरी सबसे ऊँची पर्वत श्रृंखला से पेराग्लाइडिंग करने का नशा ही गज़ब का था। ऊँचाई से हवा की गोद में झूमते-गाते, बादलों का हाथ थामे , पंक्षीयों की तरह उड़ते, नदी किनारे बने प्यारे प्यारे घर यूरोप का दर्शन कराते हैं। रंग बिरंगे गुलाब के फूल पगडंडियों की शोभा बढ़ा रहे थे।

लोगों का मानना है कि केवल माँसाहारी लोगों के लिए ही विदेश यात्रा उपयुक्त है लेकिन मेरा मानना है कि यह केवल एक मिथ्या है। मैंने अपनी इस यात्रा में यूरोप के स्वादिष्ट तरह-तरह के व्यंजनों जैसे कि दही, पिज्जा, सलाद का खूब आनंद उठाया । ऐसे व्यंजन जो मैंने



पहले कभी भी जीवन में नहीं खाएं थे।

इतना छोटा सा कस्बा था कि अगला ही दिन यहाँ की गलियों, रास्तों से मेरी अच्छी खासी दोस्ती हो गई थी। तीसरे दिन तक तो यह बेगाना शहर भी अपना सा हो गया था।इक रिश्ता जुड़ गया था इस शहर से। यहाँ के दुकानदारों से भी मेरा अच्छी पहचान हो गई थी। यह दुकान एक पंजाबी की थी जो चार साल पहले यहाँ काम की तलाश में आया था और आज अपनी मेहनत के बलबूते से इस दुकान का मालिक था। हमसे मिलकर उन्हें अपने परिवार की याद ताज़ा हो गयी। आज का दिन हमारा बेहद खूबसूरत, सुखद और यादगार भरा रहा।

हमारा औरअइंटरलेकिन का साथ दो दिन का ही था। समय कम था इसलिये हमने चयनित क्षेत्र का ही चयन किया। इंटरलेकिन से हमने लुझैन की ट्रेन ली। लुझैन में आज का दिन हमारे पास स्थानीय दृश्यों के लिये रखा। हमने दुनियाँ का सबसे बड़ा पुल देखा। इस ख़ास पुल का नाम

कैप्ल ब्रिज है।

इस पूल के आस-पास का इलाका शॉपिंग और स्थानीय खाने-पीने के लिये प्रसिद्ध है।मौसम विभाग के अनुसार आज बारिश की संभावना नहीं थी किन्तु खूब बारिश हुई। बारिश के मौसम में इस जगह का नज़ारा ही अलग दिखता है। बारिशअकी बूंदे नदी पर ऐसी तैरती लगती हैं मानो मोती की माला टूट कर पानी पर बिखर गयी हो। पानी में पंख फैलाए तैरते हुए हंस पूरे वातावरण को मनमोहक बना रहे थे।

अगले दिन हमने माऊंट टिटलीस बर्फीली चोटी की ओर प्रस्थान किया। मौसम बहुत ही सुहाना था। सबसे ऊंची बर्फीली पर्वतीय श्रृंखला का सफ़र हमने ट्राली द्वारा तय किया। अंतिम गंतव्य के लिये हमने दो बार ट्राली बदली। हमारी क़िस्मत अच्छी ही कहिए थी कि जोड़ों से आज यहाँ हिमपात शुरु हो गया। गिरती बर्फ़ को देख लोगअउत्साहित हो गए। उत्तेजना उनकी शोर की आवाज़ से स्पष्ट झलक रही थी।

मैंने अपने जीवन में ऐसा हिमपात नहीं देखा था। सफ़ेद बर्फ रूई सी हल्की-फुल्की तन को छूती और सरक जाती।यह एक बेहतरीन अनुभव था। ऐसा कि कुदरत ने अपनी बाहों में सम्हाल लिया हो। चारों ओर वादियों ने सफ़ेद चादर ओढ़ ली थी।

इस कांतिमय अनुभूति के बाद हम इटली के शहर वैनिस की ओर बढ़े। इटली की राजधानी रोम है। वैनिस में प्रविष्ट करते ही आँखें चौंधिया जाती है।यह पूरा शहर पानी पर बना है। ट्रेन से उतरने पर हम अपने टूर गाईड का इंतजार करने लगे। हम अपने हॉटेल की ओर जाने के लिये गॉनडोला नाव पर सवार हुए। यह हमारे लिए आश्चंभ से कम नहीं था। इस शहर का स्थानीय यातायात गॉनडोला नाव ही है। यहाँ गाड़ी, रिक्शा, स्कूटर या ट्रेन से यात्रा नहीं की जाती बल्कि गॉनडोला से सफ़र किया जाता। यूरोप में एक से बढ़कर एक शहर हैं। जिसकी जितनी तारीफ़ की जाए कम है।

वैनिस में रैगाटा खेल यहाँ घूमने आने वाले यात्रियों में काफ़ी प्रसिद्ध है जिसका आयोजन प्रति वर्ष होता है।यह शहर

प्राकृतिक सुन्दरता की जीवित मिसाल है। हमने गॉनडोला में पूरे शहर का भ्रमण किया। रियाल्तो पुल वैनिस का सबसे पुराना पुल है। यहाँ का स्थानीय व्यंजन पास्ता, पिज्जा बहुत ही स्वादिष्ट थे।

यहाँ दो दिन बीतने के बाद हम इटली की राजधानी रोम पहुँचे।

रोम दुनियाँ के सबसे बड़े और विशाल साम्राज्यों में से एक है। रोम संस्कृति और इतिहास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।यूनानी और लातिनी भाषा रोम के अलग-अलग स्थानों में बोली जाती है।इटली की राजधानी रोम यूरोप के सबसे पुराने शहरों में से एक है। बस से हमने पूरे शहर का टूर किया। बसे और ट्रेन यातायान का सबसे सरल साधन है।

कोलोसियम जिसका लेटिन में नाम एम्फीथिएटर है। दुनियाँ के सात अजूबों में भी शामिल गोलाकार इमारत है।आज भी संसार के खेल स्टेडियम इसी की डिजाइन की

नकल करके बनाते हैं । युद्ध कला, हाथी घोड़ों आदि का प्रदर्शन योद्धा कोलोसियम मे करते थे।इसे इसाई धर्म का पवित्र स्थान भी माना जाता है।ऐसा माना जाता है कि यह स्थान शहीदों के रक्त से पवित्र हो गया है ।

दोपहर तक रोम की खूबसूरत इमारतों, पानी के फुव्वारों, आकर्षक डिजाईनर कपड़ों की दुकानों का लुत्फ़ उठाने के बाद हम वैटिकन शहर गए |

वैटिकन शहर यूरोप महाद्वीप में स्थित एक सबसे छोटा सा स्वतंत्र राज्य है। इसकी ख़ास बात यह है कि यह पृथ्वी पर सबसे छोटा स्वतंत्र राज्य है। वैटिकन शहर इटली के शहर रोम के अन्दर स्थित है। वैटिकन शहर रोमन कैथोलिक चर्च का केंद्र और साम्प्रदाय के सर्वोत्तम धर्म गुरू पोप का निवास स्थान भी है। हमने धर्म गुरू पोप को उनके निवास स्थान से लोगों को संबोधित करते हुए सुना।यह अति रमणीय दृश्य था।

लातिनी भाषा इनकी राजभाषा है ।हमने सेंट पीटर गिरजाघर, मकबरों, कलात्मक प्रसादों,वैटिकन

बागों के अतिरिक्त कई अन्य गिरजाघर अति दर्शनीय हैं।यहाँ के प्रसादो का निर्माण सर्वश्रेष्ठ कलाकारों द्वारा किया गया है।

यूरोप का हमारा ट्रिप बहुत रोमांचक और ज्ञानवर्धक रहा। उसी दिन रात को हमारी मुंबई की फ्लाइट थी। यूरोप से अलविदा लेने का मन नहीं कर रहा था किन्तु इस वादे के साथ कि इक बार फिर यहाँ आएंगे हमने यूरोप से विदा लिया।

- नीनू अल्ला.....

Thank you for making Attra holidays week end plans a Grand Success

Now launching
ATTRA HOLIDAYS
WEEK DAY PLAN

for details call Miten on 8879772251

BorgaonWawarle Road, off. KarjatChowk Road, Karjat, Raigad
+91 8879772251 (Miten Saraiya)
+91 98814 97676 (Vikas Deshmukh)
info@attraholidays.com
http://www.attraholidays.com

Attra's Holiday & Camping Farms

Features @ Attra Farms

Swimming | Horse-Riding | Self-Defence | Trekking | Cricket | Football | Table Tennis | Yoga | Motivational Videos

BOOK YOUR RENTAL CAR ANY TIME, ANY WHERE WITH IN MUMBAI

CAR RENTALS

FIND GREAT DEALS ON INNOVA CAR HIRE!

24HRS HELPLINE:
+91 8779280542

Carrizo
CAR RENTALS
Unit of Attra Holidays and Camping Farms LLP