खुद को ग्लोबली स्थापित करना है: नीतू चंद्रा

सजग सरस युवा पत्रिका

अक्तूबर 2019 ₹ 30.00

मुक्ता

Vikas bhadu

कालेज राजनीति में लड़कियां

ड्रग्स चख भी मत लेना

फिट हैं तो हिट हैं

सैक्स टौयज की बढ़ती मांग

आभूषणों का बंजारा लुक

स्टाइल औफ द मंथ

वाणी कपूर की खरी वाणी

Vikas bhadu

ऐशप्रा

जेम्स् एण्ड ज्वेल्स्

हरी प्रसाद गोपी कृष्ण सराफ प्रा. लि. वेन्चर

हर लम्हा खूबसूरत...

गोरखपुर । लखनऊ । देवरिया । पडरौना । बस्ती

टोल फ्री : 18001201299 www.aisshpra.com

Aisshpra Jewellery | @Aisshpra | Aisshpra_Jewellery

मुक्ता

अक्तूबर 2019 अंक : 977

Vikas bhadu

लेख

ड्रग्स चख भी मत लेना 4
कालेज राजनीति में लड़कियां 8
जब छूट जाए नौकरी 14
लिपस्टिक लगाते समय ध्यान दें 20
फिट हैं तो हिट हैं 22
जौब से करें प्यार 34
आभूषणों का बंजारा लुक 44
सैक्स टौयज की बढ़ती मांग 46

बातचीत

अभिनेत्री रितम भारद्वाज 36
अभिनेत्री नीतू चंद्रा 48

कथा साहित्य

अधूरे जवाब 12
सार्थक प्रेम 26
भूल जाना अब 40

स्तंभ

मुक्त विचार 11
प्रेम समस्याएं 38

फीचर

वैब सीरीज रिव्यू : क्या देखें 16
Style of the month 32
देशी परदा 51
बौलीवुड buzz 52
Small Screen 58

कविता

अनंत प्रेम 30

संपादक व प्रकाशक : परेश नाथ

दिल्ली प्रैस
सामाजिक क्रांति की पत्रिकाएं
संस्थापक : विश्वनाथ
(1917-2002)
33 पत्रिकाएं 10 भाषाएं

रचनाओं, स्तंभों व संपादक को पत्रों के लिए ईमेल :
editor@delhipress.biz

8527666772

निमंत्रणों प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल :
invities.pressrelease@delhipress.biz
ग्राहक विभाग के लिए ईमेल :
subscription@delhipress.in

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय : दिल्ली प्रैस भवन, ई-8 झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

अन्य कार्यालय : ● 31 ग्राउंड फ्लोर, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, **अहमदाबाद-380009. फोन : 079-26577845** ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जी.डी. अंबेडकर मार्ग, **वडाला-400021. फोन : 022-24122661** ● 11, फर्स्ट क्रौस, बालप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, **बेंगलुरु-560051. फोन : 080-42013076** ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कौंप्लैक्स, मोंटीअथ रोड, **चेन्नई-600008. फोन : 044-28554448** ● 122, पहली मंजिल चिनाय ट्रेड सैंटर, 116, पार्क लेन, **सिकंदराबाद-500003. फोन : 040-27896947, 27841596** ● जी-7 पायोनियर टावर्स, 1 मेरीन ड्राइव, **कोच्चि-682031. फोन : 0484-2371537.** ● 16 ए, अमृता बनर्जी रोड, पहली मंजिल, कालीघाट, नजदीक बासुश्री सिनेमा **कोलकाता-700026.** ● 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, **पटना-800001. फोन : 0612-2676286, 3253954** ● फ्लैट नं. बी-जी/3,4 सप्रू मार्ग, **लखनऊ-226001. फोन : 05222618856** ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, (डाक्टर व्यास अस्पताल के सामने) अजमेर रोड, **जयपुर-302006.** ● बी-31, वर्धमान ग्रीन पार्क कालोनी 80 फुटा रोड, पीछे अशोका गार्डन थाना, **भोपाल-462023. फोन : 0755-2759853, 2573057.**

दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन पीटीई लिमिटेड की बिना आज्ञा कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए. मुक्ता में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोग मात्र है.

दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पीएस पीसी प्रैस प्राइवेट लिमिटेड, डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 में मुद्रित.
संपादक : परेश नाथ.

वार्षिक मूल्य केवल चैक/ड्राफ्ट/मनीऔर्डर द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055 को ही भेजें. वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते.
Ph.: 91-41398888, Extn. No. 119,221,264.
Toll Free No. 18001038880
(Mon to Sat 10 am to 6 pm)
Mobile/SMS/Whatsapp: **08588843408**
Email : subscription@delhipress.in

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Ltd., New Delhi-110055, INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission.

मूल्य : एक प्रति ₹30.00. एक/दो वर्ष : ₹288/540. विदेशों में मूल्य : एक प्रति : 0.47 (डाक व्यय अतिरिक्त)

International Subscription Price Air mail Charges		Express Delivery Europe & South America		Express Delivery SAARC Countries		Express Delivery Rest of Countries		(All the Prices given are in US$)
1 year	50	1 year	210	1 year	120	1 year	140	
2 year	95	2 year	420	2 year	240	2 year	275	

ड्रग्स चख भी मत लेना

लेख • भारत भूषण श्रीवास्तव

ड्रग्स का कारोबार बड़ेबड़े तस्कर अंधाधुंध मुनाफे के लिए कर रहे हैं और देश का युवावर्ग, महिलाओं से ले कर बस्तियों के बच्चे तक नशे में धुत हैं, उन्हें रोकने वाला कोई नहीं.

साल 1971 में देवानंद अभिनीत और निर्देशित फिल्म 'हरे रामा हरे कृष्णा' सुपर हिट इसलिए भी हुई थी कि उस में युवाओं के लिए एक सार्थक संदेश था कि ड्रग्स के नशे में फंस कर जिंदगी का सुनहरा वक्त बरबाद मत करो. फिल्म में देवानंद की नशेड़ी बहन जसबीर का रोल जीनत अमान ने इतनी शिद्दत से निभाया था कि लोग उन के अभिनय के कायल हो गए थे. फिल्म का गाना 'दम मारो दम मिट जाए गम...' आज के नशेड़ियों का भी पसंदीदा गाना है.

फिल्म में जसप्रीत

एक मध्यवर्गीय युवती है जो मांबाप के अलगाव के चलते डिप्रेशन में आ कर हिप्पियों की संगत में फंस कर नेपाल चली जाती है. सालों बाद उस का भाई प्रशांत उसे ढूंढ़ता हुआ काठमांडू पहुंचता है और नशेड़ियों के चंगुल से छुड़ाने के लिए तरहतरह के उपाय करता है.

लगभग 50 साल बाद भी यह फिल्म प्रासंगिक बनी हुई है, जिस के गवाह हैं ड्रग्स की गिरफ्त में तेजी से आते युवा, जिन्हें सुधारने और नसीहत देने की जरूरत महसूस होने लगी है. 5 दशकों में देश बहुत बदला है लेकिन युवाओं में बढ़ती ड्रग्स की समस्या ज्यों की त्यों है. दरअसल, ड्रग्स का कारोबार बेहद गिरोहबद्ध तरीके से होता है.

एक नई जसप्रीत – शिवानी

मध्य प्रदेश के शिवपुरी जिले की गिनती पिछड़े जिलों में भले ही होती हो लेकिन ड्रग्स के मामले में यह महानगरों से उन्नीस नहीं. 19 वर्षीया छात्रा शिवानी शर्मा शिवपुरी के नवाब साहब रोड की निवासी थी. उस की कहानी 'हरे रामा हरे कृष्णा' की जसप्रीत से काफी मिलतीजुलती है. शिवानी के पिता की मौत 3 महीने पहले ही हुई थी. उस की मां सालों पहले घर छोड़ कर चली गई थीं. अपने चाचाचाची के साथ रह रही शिवानी नशेड़ियों के चंगुल में जो फंसी तो फिर जिंदा इस चक्रव्यूह से बाहर नहीं आ पाई.

शिवानी की लाश शहर की कृष्णपुरम कालोनी के एक चबूतरे पर 6 जुलाई को मिली थी. पुलिस की तफ्तीश में आशंका जताई गई कि उस की हत्या की गई होगी लेकिन साथ ही यह भी कहा गया कि शिवानी की मौत स्मैक की ओवरडोज से हुई थी. पुलिस की कहानी से इतर शिवानी की चाची की मानें तो वह कुछ दिनों से स्मैक का नशा करने लगी थी, जिस की शिकायत उन्होंने पुलिस में भी की थी लेकिन पुलिस ने कोई कार्यवाही नहीं की.

हादसे के 2 दिन पहले ही जूली, रूबी और चिक्की नाम की 3 युवतियों सहित 2 लड़के उसे अपने साथ ले गए थे. फिर शिवानी वापस नहीं आई. शिवानी की बुजुर्ग दादी रोते हुए बताती हैं कि वह अपने हाथ में नशे का इंजैक्शन लगाने लगी थी.

हल्ला मचने पर पुलिस हरकत में आई, तो यह खुलासा हुआ कि पूरी शिवपुरी में ड्रग माफिया सक्रिय है, जिस में पुलिस वालों की मिलीभगत है. आधा दर्जन पुलिसकर्मी भी इस माफिया से मिले हुए थे जिन्हें सस्पैंड कर दिया गया. हद तो उस वक्त हो गई जब शिवपुरी पुलिस का ही एक कांस्टेबल आशीष शर्मा का वीडियो वायरल हुआ जिस में वह नशे का इंजैक्शन लेता हुआ दिखाई दे रहा है.

इसी दौरान शिवपुरी के ही कुछ समाजसेवियों ने नशे के आदी एक नाबालिग बच्चे को पकड़ा था जिस ने बताया था कि स्मैक का इंजैक्शन 250 रुपए में मिलता है और इसे लगाने के लिए वह मैडिकल स्टोर से सीरिंज खरीदता था.

शिवपुरी का यह मामला एक बानगीभर है. दुनियाभर में ड्रग्स का कारोबार बहुत तेजी से फलफूल रहा है और ड्रग माफिया के निशाने पर अधिकतर युवा ही हैं.

हर तीसरी हिंदी फिल्म में दिखाया जाता है कि विलेन ड्रग्स का कारोबार करता है जिस की खेप समुद्री या हवाई रास्ते से आती है और ऐसे आती है कि पुलिस और कस्टम वालों को हवा भी नहीं लगती, यदि लगती भी है तो वे अंजान बने रह कर इस कारोबार को फलनेफूलने देते हैं, एवज में उन्हें तगड़ा नजराना जो मिलता है.

यत्रतत्र सर्वत्र

कैसे युवा ड्रग्स के जाल में फंसते हैं और उन का अंजाम क्या होता है, इस के पहले यह जान लेना निहायत जरूरी है कि इन दिनों दुनियाभर में ड्रग्स का कारोबार बेहद सुनियोजित और संगठित तरीके से हो रहा है. आएदिन देशभर में ड्रग्स के कारोबारी पकड़े जाते हैं.

लेकिन यह भी सच है कि पकड़ी हमेशा छोटीमोटी मछलियां जाती हैं, मगरमच्छों तक तो पुलिस कभी पहुंच ही नहीं पाती. यानी पत्ते तोड़े जाते हैं लेकिन इस नशीले व्यापार की जड़ें और गहरी होती जा रही हैं.

शुरुआत देश के उत्तरी इलाके जम्मूकश्मीर से करें जहां हाल ही में धारा 370 हटाई गई है लेकिन, वहां आतंकवाद से भी बड़ी समस्या ड्रग्स की है. बीती 1 अगस्त को यह उजागर हुआ था कि कश्मीर में ड्रग्स धड़ल्ले से पिज्जाबर्गर की तरह मिलता है और आंकड़े बताते हैं कि बीते 5 सालों में ड्रग्स की लत के शिकार युवाओं की तादाद 10 गुना तक बढ़ी है.

जन्नत कहे जाने वाले कश्मीर के श्री महाराज हरिसिंह अस्पताल (एसएमएचएस) के डाक्टरों के अनुसार ड्रग्स के नशे के आदी एक 15 वर्षीय लड़के ने सनसनीखेज खुलासा किया है कि कश्मीर में ड्रग्स खुलेआम मिलती है. 8वीं जमात में पढ़ने वाले अहमद (बदला नाम) के मुताबिक कश्मीर में हेरोइन की कीमत 1,800 रुपए प्रतिग्राम है.

यानी 'उड़ता पंजाब' की तर्ज पर अब कश्मीर भी उड़ने लगा है. एसएमएचएस के ड्रग डी–एडिक्शन सैंटर के रजिस्ट्रार डाक्टर सलीम यूसुफ के अनुसार तो कश्मीर में 10 साल के बच्चे भी ड्रग्स की लत के शिकार हैं. कश्मीर में 12 फीसदी महिलाएं भी ड्रग्स का नशा करती हैं. इस का जिम्मेदार सलीम साइको सोशल स्ट्रैस को ठहराते हैं, लेकिन उन की नजर में बढ़ती बेरोजगारी भी दूसरी वजह है. इस साल 1 अप्रैल से ले कर 1 जून तक कई नशेड़ी एसएमएचएस में इलाज के लिए भरती हुए थे.

साल 2019 में पुलिस ने एक छापे में जम्मू से 41 किलो अफगानी हेरोइन जब्त की थी, जिस की अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कीमत लगभग 250 करोड़ रुपए है. ड्रग्स की यह तस्करी पाकिस्तान के बौर्डर से होती है. हालात कितने भयावह हैं, इस का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि 2008 से मई 2018 तक जम्मूकश्मीर के 4 नशामुक्ति केंद्रों में 21,871 मरीज इलाज के लिए भरती हुए थे.

ड्रग्स के कारोबार और खपत के लिए कुख्यात पंजाब और हरियाणा के बाद राजधानी दिल्ली के हालात तो और भी चिंताजनक हैं. 31 जुलाई को राज्यसभा में कांग्रेसी सांसद सुब्बारामी रेडी ने ड्रग्स का मुद्दा उठाते बताया था कि दिल्ली में तकरीबन 25 हजार स्कूली बच्चे ड्रग्स की लत के शिकार हो गए हैं और पुलिस हाथ पर हाथ धरे बैठी है. बात सच है कि दिल्ली में झुग्गीझोंपड़ियों से ले कर पौश इलाकों तक के युवा ड्रग्स का नशा करते हैं. इन पौश इलाकों में रोजाना रेव पार्टियां होती हैं.

बीती 15 जुलाई को दिल्ली पुलिस की क्राइम ब्रांच ने एक हाईप्रोफाइल ड्रग सप्लायर करण टिवोती से लाखों रुपए की ड्रग्स बरामद की थी. करण दिल्ली और एनसीआर की हाईप्रोफाइल पार्टियों को ड्रग्स सप्लाई करता था.

इन्हीं दिनों में पश्चिम बंगाल, गुजरात, और महाराष्ट्र सहित मध्य प्रदेश में भी ड्रग रैकेट्स का भंडाफोड़ हुआ था, जिन में एक सप्ताह में ही तकरीबन 2,000 करोड़ रुपए कीमत की ड्रग्स बरामद हुई थी.

हर एक की अलग कहानी

तेजी से ड्रग्स के शिकार होते युवाओं की कहानियां भी अलगअलग हैं. एक अंदाजे के मुताबिक अकेले भोपाल में 2 लाख से भी ज्यादा युवा ड्रग ऐडिक्ट हैं. इन में से अधिकतर कालेज के छात्रछात्राएं हैं. उन में से कुछ को भरोसे में ले कर बात की गई तो उन्होंने बताया–

कहानी (एक)

23 वर्षीय स्नेहा (बदला नाम) गुना से भोपाल पढ़ने आई है और भोपाल के त्रिलंगा इलाके में बतौर पीजी रहती है. स्नेहा के पिता सरकारी अधिकारी हैं और हर महीने उसे लगभग 10 हजार रुपए महीने भेजते हैं. जिन में से 5 हजार रुपए मकान के किराए और खानेपीने में खर्च होते हैं.

इंजीनियरिंग के तीसरे साल में पढ़ रही स्नेहा ने ड्रग्स के बारे में सुना जरूर था लेकिन कभी इन्हें देखा नहीं था, फिर सेवन का तो सवाल ही नहीं उठता था. स्नेहा की दोस्ती अपने ही अपार्टमैंट में रहने वाली मुग्धा (बदला नाम) से हुई तो जल्द ही दोनों में गहरी छनने लगी. मुग्धा कभीकभार ड्रग्स लेती थी और यह बात उस ने स्नेहा से छिपाई नहीं थी.

एक शाम स्नेहा मुग्धा के कहने पर गुलमोहर इलाके स्थित एक हुक्का लाउंज में चली गई. वहां का नजारा उसे अजीब लगा. वहां रंगबिरंगी लाइटों के साथ धीमा लेकिन उत्तेजित संगीत बज रहा था. लगभग 30–40 युवा अपनेआप में मशगूल कश खींच रहे थे, इन में 15 लड़कियां थीं. वहां कोई खास शोरशराबा या होहल्ला नहीं था. कई युवा ग्रुप बना कर बैठे थे.

स्नेहा को यह देख थोड़ी हैरानी हुई कि लड़केलड़कियां हुक्के के कश के अलावा कोई पाउडर भी चख और सूंघ रहे थे और नशे में सैक्सी हरकतें भी कर रहे थे. उसे असहज होते देख मुग्धा ने बताया कि यही तो हम यूथ की जरूरत है जहां कोई बंदिश नहीं, बस मौजमस्ती है. और यही इस उम्र का तकाजा है. बाद में तो शादी कर नौकरी और गृहस्थी के झंझट में बंध जाना है, फिर ये दिन ख्वाब बन कर रह जाएंगे.

2–3 घंटे उस बार में गुजार कर वह वापस आई तो मुग्धा काफी बहकीबहकी और दार्शनिकों की सी बातें कर रही थी कि जीवन नश्वर है, जवानी बारबार नहीं आती, इसे जीभर कर एंजौय करना चाहिए. अच्छी बात यह रही कि मुग्धा ने उसे नशे के लिए बाध्य नहीं किया था. हां, पहली बार स्नेहा ने सिगरेट के एकदो कश लिए थे जो चौकलेट फ्लेवर की थी.

रूम पर आ कर उसे बार के उन्मुक्त दृश्य और मुग्धा की बातें याद आती रहीं कि ड्रग्स का अपना एक अलग मजा है जिसे एक बार चखने में कोई हर्ज नहीं, फिर तो जिंदगी में यह मौका मिलना नहीं है और यह कोई गुनाह नहीं बल्कि उम्र और वक्त की मांग है. आजकल हर कोई इस का लुत्फ लेता है. इस से एनर्जी भी मिलती है और अपने अलग वजूद का एहसास भी होता है.

अगले सप्ताह वह फिर मुग्धा के साथ गई और इस बार हुक्के के कश भी लिए. कश लेते ही वह मानो एक दूसरी दुनिया में पहुंच गई. नख से ले कर शिख तक एक अजीब सा करंट शरीर में दौड़ गया. फिर यह हर रोज का सिलसिला हो गया. शुरू में उस का खर्च मुग्धा उठाती थी. अब उलटा होने लगा था. मुग्धा का खर्च स्नेहा उठाती थी, जो एक बार में 2 हजार रुपए के लगभग बैठता था.

स्नेहा झूठ बोल कर घर से ज्यादा पैसे मंगाने लगी. यहां तक तो बात ठीकठाक रही.

Vikas bhadu

लेकिन एक दिन मुग्धा के एक दोस्त अभिषेक (बदला नाम) के कहने पर उस ने चुटकीभर एक सफेद पाउडर जीभ पर रख लिया तो मानो जन्नत जमीन पर आ गई. अभिषेक ने इतनाभर कहा था, इस हुक्कासिगरेट में कुछ नहीं रखा रियल एंजौय करना है तो इसे एक बार चख कर देखो.

स्नेहा की कहानी बहुत लंबी है जिस का सार यह है कि वह अब पार्टटाइम कौलगर्ल बन चुकी है और हर 15 दिन में होशंगाबाद रोड स्थित एक फार्महाउस जाती है जहां नशे का सारा सामान खासतौर से उस सफेद पाउडर की 10 ग्राम के लगभग की एक पुड़िया मुफ्त मिलती है. एवज में उसे अभिषेक और उस के 3–4 रईस दोस्तों का बिस्तर गर्म करना पड़ता है जो अब उसे हर्ज की बात नहीं लगती. यह उस की मजबूरी हो गई है.

अब स्नेहा उस पाउडर के बगैर रह नहीं पाती. लेकिन उस की सेहत गिर रही है. उसे कभी भी डिप्रैशन हो जाता है, नींद नहीं आती, डाइजैशन खराब हो चला है. और सब से अहम बात, वह अपनी ही निगाह में गिर चुकी है. मम्मीपापा से वह पहले की तरह आंख मिला कर आत्मविश्वास से बात नहीं कर पाती. जैसेतैसे पढ़ कर पास हो जाती है.

स्नेहा के दोस्तों का दायरा काफी बढ़ गया है और उस की कई नई फ्रैंड्स भी उस फार्महाउस में जाती हैं, मौजमस्ती करती हैं, सैक्स करती हैं, नशा करती हैं और दूसरे दिन दोपहर को रूम पर वापस आ कर प्रतिज्ञा भी करती हैं कि अब नहीं जाएंगी. लेकिन नशे की लत उन की यह प्रतिज्ञा हर 15 दिन में कच्चे धागे की तरह तोड़ देती है.

कहानी (दो)

24 वर्षीय प्रबल (बदला हुआ नाम) भी इंजीनियरिंग का छात्र है. फर्स्ट ईयर से ही वह होस्टल में रह रहा है. सिगरेट तो वह कालेज में दाखिले के साथ ही पीने लगा था लेकिन अब कोकीन और हेरोइन भी लेने लगा है.

स्नेहा की तरह वह भी अपने एक दोस्त के जरिए इस लत का शिकार हुआ था. पैसे कम पड़ने लगे तो सप्लायर ने उसे रास्ता सुझाया कि मुंबई जाओ और यह माल बताई गई जगह पर पहुंचा दो. आनेजाने के खर्चे के अलावा 5 हजार रुपए और महीनेभर की पुड़िया मुफ्त मिलेगी. प्रस्ताव सुन कर वह डर गया कि पुलिस ने पकड़ लिया तो... जवाब मिला कि संभल कर रहोगे तो ऐसा होगा नहीं. अगर पुड़िया चाहिए तो यह तो करना ही पड़ेगा.

ऐसा नहीं है कि प्रबल ने इस लत से छुटकारा पाने की कोशिश न की हो. लेकिन मनोचिकित्सक की सलाह पर वह ज्यादा दिन तक अमल नहीं कर पाया और दवाइयां भी वक्त पर नहीं खा पाया. एक नशामुक्ति केंद्र भी वह गया, कसरत की, बताए गए निर्देशों का पालन किया लेकिन 3–4 महीने बाद ही फिर तलब लगी तो वह वापस उसी दुनिया में पहुंच गया. अब हर 2–3 महीने में वह पुणे, नागपुर, जलगांव, नासिक और मुंबई दिया गया माल पहुंचाता है और 4–6 महीने के लिए बेफिक्र हो जाता है.

प्रबल की परेशानी यह है कि अगर कभी पुलिस के हत्थे चढ़ गया तो फिर वह कहीं का नहीं रह जाएगा. आएदिन अखबारों में छापे की खबरें पढ़ कर वह और परेशान हो जाता है और अपने भीतर की घबराहट से बचने के लिए ज्यादा नशा करने लगता है. वह समझ रहा है कि वह ड्रग माफिया का बहुत छोटा प्यादा बन चुका है, लेकिन इस के अलावा उसे कोई और रास्ता नहीं सूझ रहा कि इस चक्रव्यूह से कैसे निकले.

लगता नहीं कि बिना किसी हादसे के वह बाहर निकल पाएगा और निकल भी पाया तो उस का भविष्य क्या होगा, यह कहना मुश्किल है. लेकिन इसी दौरान उसे इस रहस्यमयी कारोबार के कुछ गुर और रोजाना इस्तेमाल की जाने वाली ड्रग्स के नाम रट गए हैं, मसलन हेरोइन, कोकीन, एलएसडी, क्रिस्टल मेथ, प्वाइंट यानी गांजे वाली सिगरेट और चरस सहित कुछ नए नाम जैसे मारिजुआना, फेंटेनी वगैरहवगैरह.

नुकसान ही नुकसान

ये ड्रग्स युवाओं को हर लिहाज से खोखला कर रहे हैं जिन के सेवन से 2–4 घंटे का स्वर्ग तो भोगा जा सकता है लेकिन बाकी जिंदगी नर्क बन कर रह जाती है. तमाम ड्रग्स सीधे नर्वस सिस्टम पर प्रभाव डालते हैं, जिन के चलते नशेड़ी वर्तमान से कट कर ख्वाबोंख्यालों की एक काल्पनिक दुनिया में पहुंच जाता है जहां कोई चिंता, तनाव या परेशानी नहीं होती, होता है तो एक सुख जो आभासी होता है.

ड्रग्स सेवन के शुरुआती कुछ दिन तो शरीर और दिमाग को होने वाले नुकसानों का पता नहीं चलता लेकिन 4–6 महीने बाद ही इन के दुष्परिणाम दिखना शुरू हो जाते हैं. सिरदर्द, डिप्रैशन, चक्कर आना, भूख न लगना, हाजमा गड़बड़ाना, कमजोरी और थकान इन में प्रमुख हैं.

इन कमजोरियों से बचने के लिए इलाज कराने के बाद युवा ड्रग्स की खुराक बढ़ा देते हैं. यही एडिक्शन का आरंभ और अंत है. यहीं से वे आर्थिक रूप से भी खोखले होना शुरू हो जाते हैं और पैसों के लिए छोटेबड़े जुर्म करने से नहीं हिचकिचाते. चेन स्नैचिंग, बाइक और मोबाइल चोरी, छोटीमोटी स्मगलिंग इन में खास है जिन में कई युवा पकड़े जाते हैं और अपना कैरियर व भविष्य चौपट कर बैठते हैं.

लड़कियों की तो और भी दुर्गति होती है. उन्हें आसानी से देहव्यापार में ड्रग्स के सौदागर धकेल देते हैं. स्नेहा और मुग्धा जैसी लाखों युवतियां पार्टटाइम कौलगर्ल बन जाती हैं. इन में फिर न आत्मविश्वास रह जाता है और न ही स्वाभिमान. छोटेबड़े नेता, कारोबारी, ऐयाश अफसर और रईसजादे इन युवतियों को भोगते हैं और इन्हें इस दलदल में बनाए रखने के लिए पैसे और ड्रग्स देते व दिलवाते हैं. और जब वे भार बनने लगती हैं तो उन्हें शिवानी शर्मा की तरह कीड़ेमकोड़े की तरह मार दिया जाता है.

चखना मत

इस गोरखधंधे के खात्मे के लिए जिस इच्छाशक्ति की जरूरत है वह न तो नेताओं में है, न अफसरों में. उलटे, वे तो अपनी हवस और पैसों के लिए इस काले कारोबार को और बढ़ावा देते हैं.

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल के खेल विभाग के एक आदतन नशेड़ी छात्र के मुताबिक, ड्रग्स सेवन की लत एक वाक्य 'एक बार चख कर तो देख' से शुरू होती है और जो फिर कभी खत्म नहीं होती. खत्म कुछ युवा हो जाते हैं जो घबरा कर या डिप्रैशन के चलते खुदकुशी कर लेते हैं.

इस खिलाड़ी छात्र का कहना है कि इस चक्कर में कभी कोई युवा भूल कर भी न पड़े. इसलिए उसे एक बार चखने की जिद या आग्रह से बच कर रहना चाहिए. देशभर के होस्टल कैंपस में यह कारोबार फैला है जिस के कभी खत्म होने की कोई उम्मीद नहीं है.

कई बार युवा साथियों को जानबूझ कर इन जानलेवा नशे की तरफ खींचते हैं. इस के लिए उन्हें लालच दिया जाता है और दबाव भी बनाया जाता है. फिर ड्रग आकाओं के इशारे पर नाचने के अलावा इन के पास कोई और रास्ता नहीं रह जाता. युवतियां नशे के कारोबार की सौफ्ट टारगेट होती हैं जिन्हें ड्रग्स की लत लगा कर बड़े होटलों, फार्महाउसों और बंगलों तक में भेजा जाता है. ये लड़कियां जिंदगीभर पछताती रहती हैं कि काश, पहली बार ड्रग चखी न होती, तो आज उन की यह हालत न होती.

ड्रग्स और उस के कारोबारियों के खिलाफ हर कहीं मुहिम चलती है लेकिन जल्द ही दम तोड़ देती है क्योंकि ड्रग माफियाओं का शिकंजा इतना कसा हुआ है कि उस पर इन अभियानों का कोई असर नहीं होता. •

Vikas bhadauria

राष्ट्रीय राजनीति की ही तरह कालेज राजनीति के भी विशेष माने हैं. यहां भी आपसी खींचातानी जम कर होती है.

कालेज राजनीति में लड़कियां

लेख • पारुल श्री

पिछले दिनों दिल्ली यूनिवर्सिटी स्टूडैंट्स यूनियन यानी डूसू इलैक्शंस हुए तो बहुमत में लड़कों की भागीदारी तो हमेशा की तरह ही थी लेकिन प्रैसिडैंट पोस्ट के लिए कांग्रेस से जुड़े नैशनल स्टूडैंट्स यूनियन औफ इंडिया (एनएसयूआई), औल इंडिया डैमोक्रेटिक स्टूडैंट्स और्गेनाइजेशन और औल इंडिया स्टूडैंट्स एसोसिएशन (आइसा) ने चेतना त्यागी, रोशनी और दामनी

vikas bhadu

कैन को मैदान में उतारा. हालांकि ये तीनों यह इलैक्शन जीत नहीं पाईं लेकिन उन का जज्बा और राजनीति में लड़कों के कदम से कदम मिला कर चलना काबिलेतारीफ रहा. प्रैसिडैंट न सही लेकिन जौइंट सेक्रेटरी पद पर एनएसयूआई की शिवांगी खरवाल ने बाजी मार ही ली. शिवांगी ने दिल्ली यूनिवर्सिटी स्टूडैंट्स यूनियन की जौइंट सेक्रेटरी बन कर लड़कियों के लिए राजनीति की राह प्रशस्त कर दी है. परंतु राजनीति की राह उतनी आसान नहीं जितनी कि वह दिखती है, खासकर लड़कियों के लिए.

''मैं ने जब 20 साल की उम्र में कालेज की राजनीति में कदम रखा तब मुझे सत्ता और ताकत का पहली बार एहसास हुआ. मेरा रुझान यों तो खेल और संगीत में था लेकिन जब मुझे अपने कालेज के प्रिंसिपल और शिक्षकों की तरफ से छात्रसंघ के प्रैक्टर का पद दिया गया तो मैं ने इस मौके को छोड़ा नहीं. सैकंड ईयर प्रैक्टर के पद से छात्रसंघ के अध्यक्ष बनने तक के सफर में मुझे मानसिक तनाव, निराशा और हताशा का भी कई बार सामना करना पड़ा.''

यह कहना है दिल्ली विश्वविद्यालय के कमला नेहरू कालेज की पूर्व छात्रा अध्यक्ष कोमल प्रिया सिंह का. कोमल को राजनीति की कोई खास समझ नहीं थी. लेकिन जब उन्हें इस से जुड़ने का मौका मिला तो उन्होंने न सिर्फ इस में दिलचस्पी दिखाई बल्कि प्रैक्टर के पद से छात्र अध्यक्ष तक का सफर भी निडरता से तय किया. इस सफर में उन्हें वाहवाही और सफलता तो मिली लेकिन कई मुश्किल परिस्थितियों का सामना भी करना पड़ा.

कोमल अकेली ऐसी लड़की नहीं है जिस ने बहुत ही कम उम्र में कालेज की राजनीति में कदम रखा. ऐसी सैकड़ों लड़कियां हैं, जो 20 साल से भी कम उम्र में राजनीति के रास्तों पर निकलीं और इतनी आगे निकलीं कि देश ही नहीं, विदेशों तक में अपने नाम का परचम लहराया. सुषमा स्वराज, अलका लांबा, जोथिमनी सैन्नीमलाई अगाथा संगमा, वृंदा करात, प्रियंका गांधी जैसी राजनीतिक हस्तियों ने बहुत ही कम उम्र से राजनीति की गहराइयों को समझा. परंतु लड़कियों के लिए चुनाव में सफलता के बाद भी मुश्किलें कम नहीं होतीं. संघर्ष कार्यकाल तक चलता रहता है.

चुनौतियां कम नहीं

ऊंचेऊंचे नारों के शोरगुल में जब लड़कियों की आवाज भीड़ से नहीं, बल्कि उम्मीदवारों के खेमे से आ रही हो तो सभी की नजरें उन पर टिक जाती हैं. कारण कई होते हैं, कोई उन्हें सम्मान की नजर से देखता है तो कोई हीनता की. 'लड़कियों की जगह ब्यूटीपार्लर में बैठ कर मैनीक्योर कराने की है, चुनाव में पसीना बहाने की नहीं' जैसे वाक्य खुद प्रैसिडैंट पद के उम्मीदवार लड़कों के मुंह से सुनने को मिल जाते हैं. और केवल डूसू ही क्यों, सामान्य कालेज स्टूडैंट्स यूनियन इलैक्शंस में भी लड़कियों की भागीदारी है तो सही मगर लड़कों से कम. इस भागीदारी का अनुपात कभी लड़कियों के पक्ष में नहीं रहा. इस की कई वजहें हैं, मातापिता की तरफ से सपोर्ट न होना, पढ़ाई का बीच में आना, समय न होना, राजनीति को खिन्नता से देखना, प्रोफैसरों का लड़कियों को राजनीति से दूर रहने की सलाह देना, खुद दोस्तों का साथ न मिल पाना आदि. यानी कालेज राजनीति में लड़कियां हैं तो जरूर मगर उतनी नहीं जितनी होनी चाहिए. इन सभी के लिए चुनाव जीतने के बाद भी चुनौतियां कम नहीं होतीं.

जिम्मेदारियों का बढ़ना

छात्रसंघ से जुड़ कर केवल नारेबाजी और प्रचार ही नहीं करने पड़ते, छात्रों की समस्याओं को ले कर प्रबंधन से ले कर डीन, प्रिंसिपल और कालेज प्रशासन तक को संभालना पड़ता है. कई बार जब छात्रों की मांग और उन की परेशानियों का हल नहीं निकलता तो उस के लिए धरनाप्रदर्शन और दूसरे तरीके आजमाने पड़ते हैं. ऐसे में एक लड़की होने के नाते परेशानियां बढ़ती ही हैं. घंटों पार्टी, मीटिंग और कालेज प्रबंधन के साथ चर्चा करनी पड़ती है, समस्या का समाधान निकालना पड़ता है.

असुरक्षा की भावना

राजनीति जैसी जगह पुरुषों से भरी पड़ी

है. वहां किसी लड़की का होना और उस पर भी अगर उस का दबदबा हो तो वह बहुत से पुरुष साथियों की नजर में खटकती भी रहती है.

भारतीय जनता पार्टी में कला संस्कृति की मीडिया प्रभारी और पार्टी की प्रदेश अध्यक्ष रह चुकी वीणा बेनीपुरी प्रसिद्ध कवि रामवृक्ष बेनीपुरीजी की बहू हैं. वीणा बेनीपुरी ने अपने राजनीतिक जीवन में ऐसी कई परिस्थितियों का सामना किया है. तब पार्टी के अन्य पुरुष सदस्यों को उन का आगे आना खटकता रहा. यहां तक कि उन की छवि को धूमिल करने का भी प्रयास किया गया. उन का नाम पार्टी के अन्य सदस्यों के साथ गलत तरीके से भी जोड़ा गया.

इसी तरह की चीजें कालेज राजनीति में भी देखने को मिलती हैं. लड़के बाकायदा लड़कियों को धमकियां देते हैं, गालीगलौज की कोशिश करते हैं और उन्हें इलैक्शन में भाग लेने के साथसाथ जीतने पर पद त्यागने तक की नसीहतें देते फिरते हैं.

पढ़ाई पर असर पड़ता है

कालेज जाते तो पढ़ाई करने ही हैं लेकिन जब समाजसेवा की भावना से प्रेरित हो कर और छात्राओं के हक, सुविधा और सुरक्षा के लिए कालेज राजनीति से जुड़ना होता है, तो पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे पाना मुश्किल हो जाता है. आप को हमेशा ही छात्रों के बीच रहना होता है, उन की परेशानियां सुननी पड़ती हैं, पार्टी, मीटिंग या कालेज प्रशासन की तरफ से बुलाई गई बैठक में शामिल होना पड़ता है. कालेज में होने वाले इवैंट्स या खेल आयोजन को ले कर प्रबंधन करना होता है. इन सब के बीच पढ़ाई और नियमित रूप से क्लास लेना मुश्किल होता है. टौपर छात्राएं भी राजनीति में आ कर पढ़ाई से दूर होने लगती हैं और उन के ग्रेड्स लगातार गिरते जाते हैं.

परिवार की तरफ से रोकटोक

राजनीति भले ही कालेज की हो लेकिन परिवार के लिए वह देश की राजनीति से कम नहीं होती. उन के लिए अपनी बेटी की सुरक्षा हमेशा ही सर्वोपरि रहती है. जिन का पारिवारिक माहौल राजनीति का रहा हो उन्हें तो परिवार का पूरा साथ मिलता है, लेकिन जिन का राजनीति से दूरदूर तक संबंध नहीं होता वे अपनी बेटियों को इस में भेजने से डरते हैं. उन्हें कालेज के काम से बेटी का हर समय टैंशन में रहना, रातरातभर काम में उलझे रहना, अच्छेबुरे हर तरह के व्यक्ति से संबंध रखना अखरता है. यही कारण है कि वे उस पर रोकटोक लगाने लगते हैं. कोमल को भी अपने इस फैसले के लिए अपने परिवार से कुछ अच्छी प्रतिक्रिया नहीं मिली थी. लेकिन धीरेधीरे कोमल ने उन्हें समझा लिया.

दोस्ती में बदलाव

कालेज की कैंटीन में दोस्तों के बीच फैशन, रिलेशनशिप, सैक्स और हलकीफुलकी गौसिप की जगह जब छात्रदल की मांगों, अधिकारों और राजनीति जैसे गंभीर मुददों पर बातें होने लगें तो दोस्तों की कैटेगरी बदल जाती है. आप के साथ राजनीतिक सोच और समझ वाले लोग जुड़ जाते हैं. सोशल मीडिया का इस्तेमाल अपने दल और उन से जुड़े राजनीतिक विचारों के पोस्ट डालने के लिए करने लग जाते हैं. फेसबुक, इंस्टाग्राम और ट्विटर का प्रयोग छात्रों के बीच जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जाने लगता है. ऐसे में जहां दोस्तों के बीच मनमुटाव पैदा होने लगते हैं वहीं यदि कुछ दोस्त अलगअलग पार्टियों से इलैक्शन लड़ते हैं तो उन की दोस्ती टूटना लगभग स्वाभाविक होता है.

''तू ये इलैक्शन मत लड़, लड़ेगा तो तू मेरा दोस्त नहीं.''

''मैं क्यों पद छोड़ूं, तू भी तो छोड़ सकता है.''

इन्हीं बातों के बीच दोस्त आगे निकल जाते हैं और दोस्ती पीछे छूट जाती है. यह टूटी हुई दोस्ती इलैक्शन खत्म होने के बाद भी कभी पहले जैसी नहीं होती, खासकर हारे हुए दोस्त की तरफ से.

निजी जीवन में परेशानियां

राजनीति जीवन का एक ऐसा पहलू है, जिस से जुड़ने के बाद जिंदगी आम जिंदगी नहीं रह जाती. कोमल को भी अपनी निजी जिंदगी में अपने छात्र राजनीतिक जीवन का असर साफ दिखाई देता है. आप का एक आम लड़की की तरह दोस्तों के साथ घूमना और मस्ती करना बंद जैसा हो जाता है. अपने पहनावे को ले कर सजग होना पड़ता है. ऐसा न हो कि आप ने कुछ ऐसा पहन लिया जिस के लिए विरोधी दल के सदस्य आप के चरित्र को ही निशाना बना डालें. कालेज में तो होता ही यह है कि यदि आप पहले की तरह क्लास बंक करते हैं तो केवल आप के ही नहीं, बल्कि कालेज के बाकी सभी प्रोफैसर्स की नजरों में आप आ जाते हैं. आप के द्वारा कही गई एकएक बात पत्थर की लकीर बनने लगती है. निजी जीवन में चाहे आप ने अपने मातापिता को खुद से ऊंची आवाज में बात न करने दी हो लेकिन अब कालेज में स्टूडैंट्स का प्रतिनिधि होने के नाते आप को सभी के ताने भी सुनने पड़ते हैं और उपहास भी झेलना पड़ता है.

मुझे अच्छे से याद है जब मेरे कालेज में एनुअल फैस्ट के समय सैलिब्रिटी नहीं आया था तो स्टूडैंट्स ने प्रैसिडैंट की सरेआम धज्जियां उड़ा दी थीं. वह कालेज आ कर शक्ल दिखाना तो दूर, क्लासेज तक अटैंड नहीं कर पाता था. प्रैसिडैंट भी क्या, कालेज की आर्ट रिप्रिजैंटेटिव एक शांत स्वभाव की लड़की थी, वह पूरे डिपार्टमैंट की जिम्मेदारी खुशी से निभाती थी, लेकिन इलैक्शन जीतने के बाद जब वह अपने स्वभाव के अनुसार एक कोने में किताब ले कर बैठी रहती थी तो उस के खुद के दोस्त तक यह कहते फिरते थे कि वह बदल चुकी है, उस में घमंड आ गया है. इन शौर्ट, उसे अपनी निजी लाइफ अपनी शर्तों पर जीने के लिए भी जवाबदेह होना पड़ता था.

कालेज राजनीति में मजा भी

हालांकि कालेज राजनीति में अनेक चुनौतियां हैं लेकिन उस का मजा भी कुछ कम नहीं. यह लड़कियों की पहचान को बदल कर रख देती है. ऐसी कितनी ही लड़कियां हैं जो एक समय में बेहद शांत रहा करती थीं लेकिन कालेज राजनीति में उतरने और जीतने के बाद से उन के आत्मविश्वास में तेजी से बढ़ोतरी हुई. जीतना भी दूर की बात है, केवल कैंपेनिंग के बाद भी लड़कियों में भीड़ से लड़ने, सैकड़ों की भीड़ में आवाज उठाने का साहस आ जाता है. यह कोई छोटी बात नहीं है.

एक महिला उम्मीदवार होने के नाते आप के दल के पुरुषसाथी भी आप के साथ खड़े होते हैं. आप के साथ हमेशा कुछ ऐसे पार्टी सदस्य होते हैं जो इस बात का बेहतर ध्यान रखते हैं कि कोई दूसरा आप के साथ दुर्व्यवहार न करे या आप का नाम खराब न करे. विपक्षी दल आप की छवि बिगाड़ने का प्रयास करते रहते हैं. ऐसे में एक लड़की जब छात्र अध्यक्ष या फिर पार्टी में किसी मुख्य भूमिका में होती है तो उस की सुरक्षा का ध्यान ऐसे ही कुछ राजनीतिक मित्र रखते हैं जो भरोसेमंद होते हैं.

ताकत किसे अच्छी नहीं लगती. एक आम लड़की या छात्रा होने पर आप की मांगों को अहमियत नहीं दी जाती लेकिन जब आप के पास राजनीतिक ताकत होती है, तो सभी आप की बात को सुनते भी हैं और उस पर ठोस कदम भी उठाए जाते हैं. युवतियों और महिलाओं को हक और सम्मान के लिए आवाज उठाने की ताकत मिल जाती है. यूनिवर्सिटी में छात्राध्यक्ष के पास एक अच्छाखासा वोटबैंक होता है. उस वोटबैंक के कारण राज्य के विधायक और मंत्रियों का समर्थन भी मिलने लग जाता है. इस से आप को राज्य की राजनीति से जुड़ने का मौका भी मिलता है. ●

Vikas Kumar

मुक्त विचार

संपादकीय

चिंता में युवा

सरकार आज युवाओं का फ्यूचर बनाने को बेचैन नहीं है, वह तो पास्ट और प्रैजेंट के पीछे पड़ी है. त्रुटिपूर्ण सरकारी फैसलों का नतीजा है जो देश में न नए कारखाने लग रहे हैं, न नई नौकरियां मिल रही हैं. मकान बनने बंद हो गए हैं. मोबाइलों की बिक्री में ठहराव आ गया है. सरकार को तो पास्ट सुधारना है, इसलिए वह कश्मीर के पीछे पड़ी है और सुरक्षा पर खरबों रुपए खर्च कर रही है. वहां की एक करोड़ जनता आज गुलामी की जेल में बंद है.

सरकार का निशाना तो पी चिदंबरम, शरद पंवार, राहुल गांधी हैं, सदियों पुराने देवीदेवता हैं, भविष्य नहीं. युवाओं को सुधरा हुआ कल चाहिए. घरघर में तकनीक का लाभ उठाने के लिए गैजेट मौजूद हों. सिक्योर फ्यूचर हो. जौब हो. मौज हो. पर

सरकार तो टैक्स लगाने में लगी है. वह महंगे पैट्रोल के साथ युवाओं को बाइक से उतारने में लगी है. यहां तक कि एग्जाम की फीस बढ़ाने में भी उसे हिचक नहीं होती.

देश का कल आज से अच्छा होगा, यह सपना अब हवा हो रहा है. नारों में कल की यानी भविष्य की बड़ी बातें हैं पर अखबारों की सुर्खियां तो गिरते रुपए, गिरते स्टौक मार्केट और बंद होती फैक्ट्रियों की हैं. सरकार भरोसा दिला रही है कि हम यह करेंगे वह करेंगे, पर हर युवा जानता व समझता है कि कल का भरोसा नहीं है.

फ्लिपकार्ट और अमेजन, जो बड़ी जोरशोर से देश में आई थीं और जिन्होंने युवाओं को लुभाया था, अब हांफने लगी हैं. उन की बढ़ोतरी की दर कम होने लगी है जो साफ सिग्नल दे रही है कि आज के युवाओं के पास अब पैसा नहीं बचा.

दोष युवाओं का भी है. पिछले 8–10 सालों में युवाओं ने खुद अपने भविष्य को आग लगा कर फूंका है. कभी वे धार्मिक पार्टियों से जुड़ कर मौज मनाते तो कभी रेव पार्टियों में. हर शहर में हुक्का बार बनने लगे, फास्टफूड रैस्तरांओं की भरमार होने लगी. लोग लैब्स में नहीं, अड्डों पर जमा होने लगे. जिन्हें रातदिन लाइब्रेरी और कंप्यूटरों से ज्ञान बटोरना था वे सोशल मीडिया पर बासी वीडियो और जोक्स को एक्सचेंज करने में लग गए.

युवाओं का फ्यूचर युवाओं को खुद भी बचाना होगा. हौंगकौंग के युवा डैमोक्रेसी बचाने में लगे हैं. इजिप्ट, लीबिया, ट्यूनीशिया में युवाओं ने सरकारों को पलट दिया. वहां जो नई सरकारें आईं वे मनमाफिक न निकलीं. पर आज वहां के युवाओं से वे भयभीत हैं. 25 साल पहले चीन के बीजिंग शहर में टिनामन स्क्वायर पर युवाओं ने कम्युनिस्ट शासकों को जो झटका दिया उसी से चीन की नीतियां बदलीं और आज चीन अमेरिका के बराबर खड़ा है. भारत पिछड़ रहा है, क्योंकि यहां का युवा या तो कांवड़ ढो रहा है या गले में भगवा दुपट्टा डाले धर्मरक्षक बन जाता है, जब उसे तरहतरह की पार्टियों से फुरसत होती है.

काम की बात आज युवामन से निकल चुकी है. घरों में पिज्जा, पास्ता खाने वाली जनरेशन को पिसना भी सीखना होगा.

छात्रों के बीच पनपता भेदभाव

तमिलनाडु के कुछ स्कूलों में छात्रछात्राएं अपनी जाति के हिसाब से चुने रंगों के रबड़ के या रिबन के बैंड हाथ में पहन कर आते हैं ताकि वे निचली जातियों वालों से दूर रहें. जातिवाद के भेदभाव का यह रंग तमिलनाडु में दिख रहा है हालांकि यह हमारे देश के कोनेकोने में मौजूद है. असल में हिंदू धर्म किसी जमात का नहीं, यह जातियों का समूह है जिस के झंडे के नीचे जातियां फलफूल रही हैं.

भारत में मुसलमान इतनी संख्या में हैं तो इसलिए नहीं कि कभी विदेशी शासकों ने लोगों को मुसलमान बनने के लिए मजबूर किया बल्कि इसलिए हैं कि तब बहुत से लोग अपने आसपास मौजूद ऊंची जातियों वालों के कहर से बचना चाहते थे. देशी शासक जब भी जहां भी आए, उन्होंने जातियज्ञ में और घी डाल कर उसे तेज दिया. पिछली कुछ सदियों में अगर फर्क हुआ तो बस इतना कि कुछ शूद्र जातियां अपने को राजपूत तो कुछ वैश्य समझने लगीं. कुछ नीची जातियों के लोगों ने भगवा कपड़े पहन कर व साधु या स्वामी का नाम रख कर अपने को ब्राह्मण घोषित कर डाला. इस के बावजूद इन सब जातियों में आपस में किसी तरह का कोई लेनदेन नहीं हुआ.

स्कूलों, कालेजों, निजी व सरकारी संस्थानों में यह भेदभाव बुरी तरह पनप रहा है और छात्रछात्राएं जाति का जहर न केवल पी रहे हैं, दूसरों को पिला भी रहे हैं. जहां बैंड या रिबन पहने जा रहे हैं वहां तो अलगथलग रहा ही जाता है, जहां नहीं पहना हो वहां कोई दूध और शक्कर को मिलाया नहीं जा रहा. यह वह गंगा, कावेरी है जहां रेत और पानी कभी नहीं मिलते.

भेदभाव का असर पढ़ाई पर पड़ रहा है. स्कूलोंकालेजों में प्रतियोगिता के समय कभी आरक्षण का नाम ले कर कोसा जाता है तो कभी ऊंची जाति के दंभभरे नारे लगाए जाते हैं. लड़कों ने बाइकों पर गर्व से अपनी जाति का नाम लिखना शुरू कर दिया है ताकि झगड़े के समय राह चलता उन की जाति का व्यक्ति भी उन्हें सपोर्ट करने आ जाए.

हमारी आधुनिक, वैज्ञानिक, तार्किक, लिबरल पढ़ाईलिखाई सब भैंस गई पानी में की हालत में है. हम सब भंवर में फंस रहे हैं. सरकार को उस का लाभ मिल रहा है और आज के नेता इसी बल पर जीत कर आते हैं. वे कतई इंट्रैस्टेड नहीं हैं कि यह भेदभाव खत्म हो. उलटे, हर स्टूडैंट यूनियन चुनाव में हर पोस्ट पर जाति के हिसाब से कैंडीडेट लड़वाए जाते हैं ताकि बहुमत पाने के लिए 40–50 परसैंट विद्यार्थियों का सपोर्ट मिल सके.

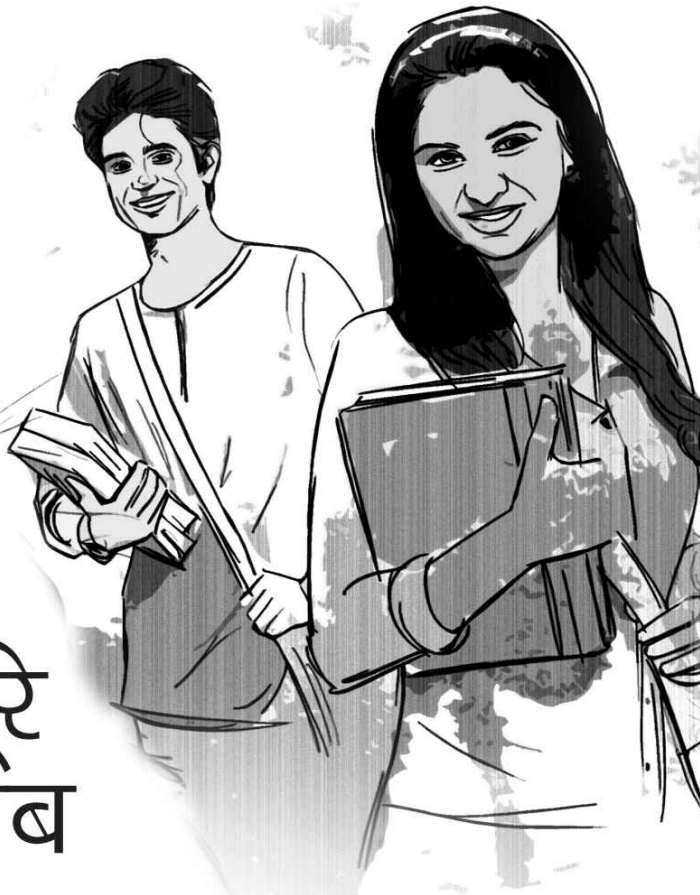
यह एक महान देश बन पाएगा, इस की उम्मीद क्या रखें, क्योंकि जाति का मतलब यहां क्या काम करोगे, कितना करोगे, कैसे करोगे तक पहुंचता है. और स्कूलकालेज से चल कर यह कारखानों, खेतों, दफ्तरों, बैंकों तक पहुंचता है. •

Vikas bhadu

Vikas bhadu

कहानी ● संदीप कुमरावत

कहते हैं न, किसी से प्यार हो जाए तो कहने में देर नहीं करनी चाहिए. आकांक्षा पूरी तरह से अभय के दिल पर छा गई थी लेकिन इस प्यार का इजहार उस की जबान तक आतेआते रुक जाता था.



अधूरे जवाब

कैफे की गैलरी में एक कोने में बैठे अभय का मन उदास था. उस के भीतर विचारों का चक्रवात उठ रहा था. वह खुद की बनाई कैद से आजाद होना चाहता था. इसी कैद से मुक्ति के लिए वह किसी का इंतजार कर रहा था. मगर क्या हो यदि जिस का अभय इंतजार कर रहा था वह आए ही न? उस ने वादा तो किया था वह आएगी. वह वादे तोड़ती नहीं है...

3 साल पहले आकांक्षा और अभय एक ही इंजीनियरिंग कालेज में पढ़ते थे. आकांक्षा भी अभय के साथ मैकेनिकल इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रही थी, और यह बात असाधारण न हो कर भी असाधारण इसलिए थी क्योंकि वह उस बैच में इकलौती लड़की थी. हालांकि, अभय और आकांक्षा की आपस में कभी हायहैलो से ज्यादा बात नहीं हुई लेकिन अभय बात बढ़ाना चाहता था, बस, कभी हिम्मत नहीं कर पाया.

एक दिन किसी कार्यक्रम में औडिटोरियम में संयोगवश दोनों पासपास वाली चेयर पर बैठे. मानो कोई षड्यंत्र हो प्रकृति का, जो दोनों की उस मुलाकात को यादगार बनाने में लगी हो. दोनों ने आपस में कुछ देर बात की, थोड़ी क्लास के बारे में तो थोड़ी कालेज और कालेज के लोगों के बारे में.

फिर दोनों की मुलाकात सामान्य रूप से होने लगी थी. दोनों के बीच अच्छी दोस्ती हो गई थी. मगर फिर भी आकांक्षा की अपनी पढ़ाई को ले कर हमेशा चिंतित रहने और सिलेबस कम्पलीट करने के लिए हमेशा किताबों में घुसे रहने के चलते अभय को उस से मिलने के लिए समय निकालने या परिस्थितियां तैयार करने में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती थी. पर वह उस से थोड़ीबहुत बात कर के भी खुश था.

दोस्ती होते वक्त नारी सौंदर्य के प्रखर तेज पर अभय की दृष्टि ने भले गौर न किया हो पर अब आकांक्षा का सौंदर्य उसे दिखने लगा था. कैसी सुंदरसुंदर बड़ीबड़ी आंखें, सघन घुंघराले बाल और दिल लुभाती

मुसकान थी उस की. वह उस पर मोहित होने लगा था.

शुरुआत में आकांक्षा की तारीफ करने में अभय को हिचक होती थी. उसे तारीफ करना ही नहीं आता था. मगर एक दिन बातों के दौरान उसे पता चला कि आकांक्षा स्वयं को सुंदर नहीं मानती. तब उसे आकांक्षा की तारीफ करने में कोई हिचक, डर नहीं रह गया.

Vikas bhadu

आकांक्षा अकसर व्यस्त रहती, कभी किताबों में तो कभी लैब में पड़ी मशीनों में. हर समय कहीं न कहीं उलझी रहती थी. कभीकभी तो उसे उस के व्यवहार में ऐसी नजरअंदाजगी का भाव दिखता था कि अभय अपमानित सा महसूस करने लगता था. वह बातें भी ज्यादा नहीं करती थी, केवल सवालों के जवाब देती थी.

अपनी पढ़ाई के प्रति आकांक्षा की निष्ठा, समर्पण और प्रतिबद्धता देख कर अभय को उस पर गर्व होता था, पर वह यह भी चाहता था कि इस तकनीकी दुनिया से थोड़ा सा अवकाश ले कर प्रेम और सौहार्द के झरोखे में वह सुस्ता ले, तो दुनिया उस के लिए और सुंदर हो जाए. बहुत कम ऐसे मौके आए जब अभय को आकांक्षा में स्त्री चंचलता दिखी हो. वह स्त्रीसुलभ सब बातों, इठलाने, इतराने से कोसों दूर रहा करती थी. आकांक्षा कहती थी उसे मोह, प्रेम या आकर्षण जैसी बातों में कोई दिलचस्पी नहीं. उसे बस अपने काम से प्यार है, वह शादी भी नहीं करेगी.

अचानक ही अभय अपनी खयालों की दुनिया से बाहर निकला. अपनेआप में खोया अभय इस बात पर गौर ही नहीं कर पाया कि आसपास ठहाकों और बातचीतों का शोर कैफे में अब कम हो गया है.

अभय ने घड़ी की ओर नजर घुमाई तो देखा उस के आने का समय तो कब का निकल चुका है, मगर वह नहीं आई. अभय अपनी कुरसी से उठ कैफे की सीढ़ियां उतर कर नीचे जाने लगा. जैसे ही अभय दरवाजे की ओर तेज कदमों से बढ़ने लगा, उस की नजर पास वाली टेबल पर पड़ी. सामने एक कपल बैठा था. इस कपल की हंसीठिठोलियां अभय ने ऊपर गैलरी से भी देखी थीं, लेकिन चेहरा नहीं देख पाया था.

लड़कालड़की एकदूसरे के काफी करीब बैठे थे. दोनों में से कोई कुछ नहीं बोल रहा था. लड़की ने आंखें बंद कर रखी थीं मानो अपने मधुरस लिप्त होंठों को लड़के के होंठों की शुष्कता मिटा वहां मधुस्त्रोत प्रतिष्ठित करने की स्वीकृति दे रही हो.

अभय यह नजारा देख स्तब्ध रह गया. उसे काटो तो खून नहीं, जैसे उस के मस्तिष्क ने शून्य ओढ़ लिया हो. उसे ध्यान नहीं रहा कब वह पास वाली अलमारी से टकरा गया और उस पर करीने से सजे कुछ बेशकीमती कांच के मर्तबान टूट कर बिखर गए.

इस जोर की आवाज से वह कपल चौंक गया. वह लड़की जो उस लड़के के साथ थी कोई और नहीं बल्कि आकांक्षा ही थी. आकांक्षा ने अभय को देखा तो अचानक सकते में आ गई. एकदम खड़ी हो गई. उसे अभय के यहां होने की बिलकुल उम्मीद नहीं थी. उसे समझ नहीं आया क्या करे. सारी समझ बेवक्त की बारिश में मिट्टी की तरह बह गई. बहुत मुश्किलों से उस के मुंह से सिर्फ एक अधमरा सा हैलो ही निकल पाया.

अभय ने जवाब नहीं दिया. वह जवाब दे ही नहीं सका. माहौल की असहजता मिटाने के आशय से आकांक्षा ने उस लड़के से अभय का परिचय करवाने की कोशिश की. ''साहिल, यह अभय है, मेरा कालेज फ्रैंड और अभय, यह साहिल है, मेरा... बौयफ्रैंड.'' उस ने अंतिम शब्द इतनी धीमी आवाज में कहा कि स्वयं उस के कान अपनी श्रवण क्षमता पर शंका करने लगे. अभय ने क्रोधभरी आंखें आकांक्षा से फेर लीं और तेजी से दरवाजे से बाहर निकल गया.

आकांक्षा को कुछ समझ नहीं आया. उस ने भौचक्के से बैठे साहिल को देखा. फिर दरवाजे से निकलते अभय को देखा और अगले ही पल साहिल से बिना कुछ बोले दरवाजे की ओर दौड़ गई. बाहर आ कर अभय को आवाज लगाई. अभय न चाह कर भी पता नहीं क्यों रुक गया.

आधी रात को शहर की सुनसान सड़क पर हो रहे इस तमाशे के साक्षी सितारे थे. अभय पीछे मुड़ा और आकांक्षा के बोलने से पहले उस पर बरस पड़ा, ''मैं ने हर पल तुम्हारी खुशियां चाहीं, आकांक्षा. दिनरात सिर्फ यही सोचता था कि क्या करूं कि तुम्हें हंसा सकूं. तमाम कोशिशें कीं कि गंभीरता, कठोरता, जिद्दीपन को कम कर के तुम्हारी जिंदगी में थोड़ी शरारतभरी मासूमियत के लिए जगह बना सकूं. तुम्हें मझधार के थपेड़ों से बचाने के लिए मैं खुद तुम्हारे लिए किनारा चाहता था. मगर, मैं हार गया. तुम दूसरों के साथ हंसती, खिलखिलाती हो, बातें करती हो, फिर मेरे साथ यह भेदभाव क्यों? तकलीफ तो इस बात की है कि जब तुम्हें किनारा मिल गया तो मुझे बताना भी जरूरी नहीं समझा तुम ने. क्यों आकांक्षा?''

आकांक्षा अपराधी भाव से कहने लगी, ''मैं तुम्हें सब बताने वाली थी. तुम्हें ढेर सारा थैंक्यू कहना चाहती थी. तुम्हारी वजह से मेरे जीवन में कई सारे सकारात्मक बदलावों की शुरुआत हुई. तुम मुझे कितने अजीज हो, कैसे बताऊं तुम्हें. तुम तो जानते ही हो कि मैं ऐसी ही हूं.''

आकांक्षा का बोलना जारी था, ''तुम ने कहा, मैं दूसरों के साथ हंसती, खिलखिलाती हूं. खूब बातें करती हूं. मतलब, छिप कर मेरी जासूसी बड़ी देर से चल रही है. हां, बदलाव हुआ है. दरअसल, कई बदलाव हुए हैं. अब मैं पहले की तरह खड़ूस नहीं रही. जिंदगी के हर पल को मुसकरा कर जीना सीख लिया है मैं ने. तुम्हारा बढ़ा हाथ है इस में, थैंक्यू फौर दैट. और तुम भी यह महसूस करोगे मुझ से अब बात कर के, अगर मूड ठीक हो गया हो तो.'' अब वह मुसकराने लगी.

अभय बिलकुल शांत खड़ा था. कुछ नहीं बोला. अभय को कुछ न कहते देख आकांक्षा गंभीर हो गई. कहने लगी, ''तुम्हें तो खुश होना चाहिए. तुम मेरे नीरस जीवन में प्यार की मिठास घोलना चाहते थे तो अपनी ही इच्छा पूरी होने पर इतने परेशान क्यों हो गए? मुझे साहिल के साथ देख कर इतना असहज क्यों हो गए? मेरे खिलाफ खुद ही बेवजह की बेतुकी बातें बना लीं और मुझ से झगड़ रहे हो. कहीं...'' आकांक्षा बोलतेबोलते चुप हो गई.

इतना सुन कर भी अभय चुप ही रहा. आकांक्षा ने अभय को चुप देख कर एक लंबी सांस लेते हुए कहा, ''तुम ने बहुत देर कर दी, अभय.''

यह सुन कर उस के पूरे शरीर में सिहरन दौड़ गई. हृदय एक अजीब परंतु परिपूर्ण आनंद से भर गया. उस का मस्तिष्क सारे विपरीत खयालों की सफाई कर बिलकुल हलका हो गया. 'तुम ने बहुत देर कर दी, अभय,' इस बात से अब वह उम्मीद टूट चुकी थी जिसे उस ने कब से बांधे रखा था. लेकिन, जो आकांक्षा ने कहा वह सच भी तो था. वह न कभी कुछ साफसाफ बोल पाया न वह समझ पाई और अब जब उसे जो चाहिए था मिल ही गया है तो वह क्यों उस की खुशी के आड़े आए.

अभय ने मुसकराते हुए कहा, ''कम से कम मुझ से समय से मिलने तो आ जातीं.'' यह सुन कर आकांक्षा हंसने लगी और बोली, ''बुद्धू, हम कल मिलने वाले थे, आज नहीं.'' अभय ने जल्दी से आकांक्षा का मैसेज देखा और खुद पर ही जोरजोर से हंसने लगा.

एक झटके में सबकुछ साफ हो गया और रह गया दोस्ती का विस्तृत खूबसूरत मैदान. आकांक्षा को वह जितना समझता है वह उतनी ही संपूर्ण और सुंदर है उस के लिए. उसे अब आज शाम से ले कर अब तक की सारी नादानियों और बेवकूफीभरे विचारों पर हंसी आने लगी. उतावलापन देखिए, वह एक दिन पहले ही उस रैस्टोरैंट में पहुंच गया था जबकि उन का मिलना अगले दिन के लिए तय था.

अभय ने कुछ मिनट लिए और फिर मुसकरा कर कहा, ''जानबूझ कर मैं एक दिन पहले आया था, माहौल जानने के लिए आकांक्षा, यू डिजर्व बैटर.'' ●

vikas bhadu

जब छूट जाए नौकरी

आज नौकरी मिलना मुश्किल है, उस पर यदि लगीलगाई नौकरी छूट जाए तो व्यक्ति हताश हो जाता है. लेकिन, यह जान लीजिए कि एक राह बंद होती है तो हजार राहें इंतजार कर रही होती हैं.

लेख • डा. विनोद गुप्ता

विशाल रोजाना की तरह अपने औफिस गया. वहां जाने पर उसे पता चला कि कंपनी घाटे में चलने और आर्थिक मंदी के कारण कर्मचारियों की छंटनी कर रही है जिस में उस का नाम भी है. कंपनी ने अपने 1,600 कर्मचारियों में से 600 की छुट्टी कर दी.

विशाल के पैरों तले जमीन खिसक गई. उस पर अपने परिवार का दायित्व था. उसे वह कैसे निभाएगा? यह सोचते हुए वह लौट रहा था कि अचानक उस की मुलाकात उस के एक प्रोफैसर से हुई. जिन्होंने उसे 10 वर्ष पूर्व पढ़ाया था. बातों ही बातों में उस ने बताया कि छंटनी की वजह से उस की नौकरी चली गई और अब वह बेरोजगार हो गया है.

प्रोफैसर ने उसे दिलासा देते हुए कहा, ''कोई बात नहीं. एक दरवाजा बंद होता है तो दूसरा खुलता है. इसलिए निराश न हो. तुम पढ़ेलिखे हो, अनुभवी हो और काबिल भी हो. आज नहीं तो कल, तुम्हें जौब अवश्य मिल जाएगी. हां, इस के लिए कोशिश अभी से जारी कर दो. अपनी सोच सकारात्मक रखो और आत्मविश्वास को डगमगाने मत दो, फिर देखो कितनी जल्दी दूसरी नौकरी मिलती है.''

रोहित जिस फैक्ट्री में काम करता था, उसे किसी अन्य ने खरीद लिया और उसे कंप्यूटरीकृत कर दिया. इस से उस की जगह कंप्यूटरों ने ले ली. कंपनी ने उसे नौकरी से हटा दिया. वह पिछले 8 सालों से सुपरवाइजर का काम कर रहा था.

राकेश विगत 12 सालों से संविदा आधार पर शिक्षक के रूप में कार्यरत था. हर साल उस का कौंट्रैक्ट सालभर के लिए बढ़ा दिया जाता था. लेकिन, सरकार बदलते ही नीति में बदलाव होने से संविदा व्यवस्था समाप्त कर दी गई और उस की नौकरी चली गई.

आज नौकरी बड़ी मुश्किल से मिलती है. एक पद के लिए हजारों आवेदन आते हैं. ऐसे में लगीलगाई नौकरी का छूट जाना कितना पीड़ादायक होता है, यह एक भुक्तभोगी ही जानता है. लेकिन नौकरी के चले जाने का मतलब यह नहीं कि दुनिया समाप्त हो गई. आशा का दीप कभी बुझने न दें.

परीक्षा की घड़ी

एक नौकरी छूटने और दूसरी मिलने के बीच का समय संक्रमण काल होता है. यह व्यक्ति के लिए परीक्षा की घड़ी होती है. यदि इस दौरान हिम्मत छोड़ दी, तो बुरी तरह टूट जाएंगे. हिम्मत वालों की कभी हार नहीं होती. यकीन मानिए, आप को काम अवश्य मिल जाएगा. हां, यह बात अलग है कि पूर्व में जिस पद और वेतन पर आप काम रहे थे, उस से कमतर पर आप को समझौता करना पड़े. एक बार नई नौकरी मिल जाए, फिर सामने वाला आप की योग्यता और काबिलीयत को देखते हुए प्रमोशन अवश्य देगा.

कुछ लोग बौस के डांटने पर तैश में आ जाते हैं और अपनी नौकरी छोड़ने का फैसला कर बैठते हैं. वे अपना त्यागपत्र प्रस्तुत कर देते हैं, जिसे स्वीकार करने में बौस जरा भी देर नहीं करता. ऐसे में अपने क्रोधी स्वभाव की वजह से व्यक्ति अपनी जौब खो देता है. यदि उस ने अपने स्वभाव में बदलाव नहीं किया, तो दूसरी नौकरी छोड़ते भी उसे देर नहीं लगेगी.

यदि आप कंप्यूटर के जानकार हैं या नई स्किल्स से वाकिफ हैं तो आप को नई नौकरी ढूंढ़ने में अधिक परेशानी नहीं होगी. लेकिन, यदि आप बदलते युग के साथ अपनेआप को ढालने में असमर्थ हैं तो फिर नई नौकरी के कई दरवाजे आप को बंद मिलेंगे और लंबे इंतज़ार के बाद ही आप रोजगार पाने में सफल होंगे.

धैर्य न खोएं

जब किसी की नौकरी छूट जाती है तो वह घबरा जाता है. उस के मन में संशय होता है कि नई नौकरी मिलेगी या नहीं. वह मानसिक रूप से टूट जाता है और अपनेआप को अयोग्य मानने लगता है. कुछ तो नौकरी छूटने को बरदाश्त नहीं कर पाते और डिप्रैशन में चले जाते हैं. ऐसे लोग भी हैं जिन्हें स्वयं पर भरोसा नहीं होता, वे खुदकुशी कर लेते हैं. क्या खुदकुशी करना समस्या का हल है? यह तो कायरतापूर्ण कदम है. इसलिए नौकरी छूट जाने पर भी धैर्य न खोएं.

आज इंटरनैट का जमाना है. यहां से आप नौकरी के अवसरों को तलाश सकते हैं तथा अपनी योग्यतानुसार नौकरी का विकल्प चुन कर वहां आवेदन कर सकते हैं. इस के अलावा, अपने कौंट्रैक्ट्स को भी बढ़ाएं. आप की नैटवर्किंग अच्छी होगी, तो काम तलाशना आसान हो जाएगा. •

वैब सीरीज रिव्यू

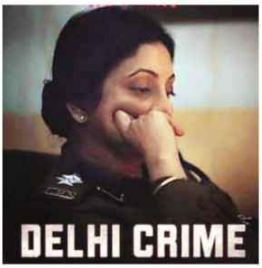
क्या देखें

16 दिसंबर, 2012 को दिल्ली में हुए निर्भया गैंगरेप की पृष्ठभूमि पर बनी यह वैब सीरीज भारत की बैस्ट क्राइम डौक्यूमैंट्रीज में से एक है. नैटफ्लिक्स पर प्रसारित इस वैब सीरीज को व्यूअर्स से अलगअलग रिऐक्शंस मिले. सच्ची घटना होने के कारण सीरीज देखना अत्यधिक कठिन हो जाता है, लेकिन इसे देखने और उस पूरे इंसिडैंट को समझने के लिए सीरीज देखने का मन भी करता है.

निर्भया गैंगरेप देश के जघन्य अपराधों में से एक था जिस के पश्चात पूरे देश में एक क्रांति उठ खड़ी हुई थी. लड़की के साथ सिर्फ बलात्कार नहीं हुआ था बल्कि अमानवीय हिंसा हुई थी जिसे सुन कर सभी सकते में आ गए थे.

निर्भया और उस के दोस्त के साथ 16 दिसंबर की रात जो कुछ हुआ उस से सभी वाकिफ हैं लेकिन उस के बाद किस तरह उन अपराधियों को जेल की सलाखों के पीछे पहुंचाया गया, सीरीज में दिखाया गया है.

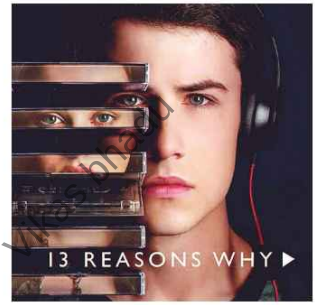
सीरीज पुलिस के पौइंट औफ व्यू से बनाई गई है, इसलिए किसीकिसी जगह एकतरफा लगती है, परंतु अपराध के पीछे के कारण और अपराधियों की मानसिकता को स्पष्टता से दिखाया गया है. वह छोटेछोटे तथ्य जिन से आम जनता अनजान थी और बनावटी मीडिया रिपोर्ट्स के चलते समझने से चूक रही थी, सीरीज में उजागर किए गए हैं.



डीसीपी वर्तिका चतुर्वेदी के किरदार को शेफाली शाह ने उम्दा निभाया है. सीरीज की खास बात यह है कि इस में किसी एक हीरो या हीरोइन की भूमिका को न दिखाते हुए सभी ऐक्टर्स को परफैक्ट स्क्रीन टाइम दिया गया है. दिल्ली पुलिस के टीमवर्क को दिखाया गया है. सीरीज संवेदनशील है और सीरीज के क्रिएटर्स का एक अतिसंवेदनशील मुददे को दिखाने का तरीका अच्छा है.

दिल्ली क्राइम

रिलीज ईयर – 2019
क्रिएटर – रिची मेहता
कास्ट – शेफाली शाह, रसिका दुग्गल, आदिल हुसैन, राजेश तैलंग, डेंजिल स्मिथ, यशस्विनी दायमा
जौनर – क्राइम, ड्रामा, एंथोलौजी



13 रीजंस व्हाई

रिलीज ईयर – 2017
क्रिएटर – ब्रायन यॉर्की
कास्ट – कैथरिन लैंगफोर्ड, डिलेन मिनेते, रोस बटलर, माइल्स हीजर, अलीशा बो, जस्टिन प्रेटिन्स, ब्रैंडन फ्लिन
जौनर – टीन ड्रामा मिस्ट्री

'हे, इट्स हैनाह.. हैनाह बेकर....वैलकम टू योर टेप....'

नैटफ्लिक्स ओरिजिनल सीरीज '13 रीजंस व्हाई' इसी नाम की जय अशेर की किताब पर आधारित है. सीरीज क्ले जेंसन और हैनाह बेकर के किरदार के इर्दगिर्द घूमती है. सीरीज के अब तक 3 सीजंस आ चुके हैं. सीरीज शुरू होती है क्ले जेंसन को कुछ औडियो टेप्स मिलने से. क्ले जेंसन को जो टेप्स मिलते हैं उन में हैनाह बेकर की आवाज रिकौर्डेड है जिस ने कुछ महीनों पहले ही सुसाइड किया है. इन टेप्स में हैनाह ने उन 13 कारणों को बताया है जिन के चलते उस ने यह कदम उठाया. जेसिका, जस्टिन, ब्राइस, टोनी, एलेक्स, टाइलर सभी हैनाह की मौत से किसी न किसी तरह जुड़े हुए हैं, कई राज छिपाए बैठे हैं जिन से क्ले को मिले टेप्स परदा उठाते हैं.

हैनाह बेकर के साथ सीरीज में ऐसी कई घटनाएं घटीं जिन्होंने उसे उस की जिंदगी खत्म करने को मजबूर कर दिया. हैनाह ने कोशिश भी की कि लोग उसे समझें लेकिन किसी ने उस पर ध्यान नहीं दिया. आश्चर्य तब होता है जब क्ले, जिस ने कभी हैनाह के साथ कुछ गलत नहीं किया, भी उस की मौत के 13 कारणों में से एक है.

सीरीज सुसाइड, रेप, शोषण, ड्रग्स, स्टाकिंग और बुलिंग जैसे मुददों को उजागर करती है. पहला सीजन डार्क और एडल्ट सब्जैक्ट को उठाता है जिस की संवेदनशीलता को बखूबी लोगों तक पहुंचाया गया है. इसी के चलते इसे बैस्ट हाईस्कूल ड्रामा सीरीज भी करार दिया गया था. लेकिन, सीरीज का दूसरा और तीसरा सीजन दकियानूसी हैं. दूसरे सीजन में केवल डिप्रैशन, वायलैंस और ड्रामा दिखाने की ही कोशिश की गई. वहीं, सीरीज का तीसरा सीजन इसी अगस्त को रिलीज हुआ है जो दूसरे सीजन से भी ज्यादा डिसअपौइंटिंग है. इसलिए अगर आप सचमुच एक गंभीर, एंगेजिंग और स्टनिंग सीरीज देखने की इच्छा रखते हैं तो '13 रीजंस व्हाई' के केवल पहले सीजन को ही देखें.

डिसैंडेंट्स औफ द सन

रिलीज ईयर – 2016
क्रिएटर – केबीएस ड्रामा प्रोडक्शन
कास्ट – सौंग जूंग–की, सौंग हाय–क्यो, किम जी वोन, जिम यू
जौनर – रोमांस, मैलोड्रामा, ऐक्शन

साल 2016 में मेगाहिट रही यह सीरीज कोरियाई ड्रामा है. सीरीज 4 किरदारों सी जिन, डा. कांग मो यौन, सीयो दाय–यंग और यून मियोंग जू के इर्दगिर्द घूमती है. इस ड्रामा की भाषा कोरियाई है लेकिन इंग्लिश सबटाइटल्स के साथ इसे आसानी से देखा और समझा जा सकता है. यही कारण है कि यह एशिया में खूब देखी गई और भारतीय भी इस के फैंस की गिनती में शामिल हैं. रोमांस, फ्रैंडशिप, रिलेशनशिप और ब्रोमांस के साथ ऐक्शन और एडवैंचर की मिक्सिंग के चलते यह कोरियाई ड्रामा एशिया के सब से हिट कोरियन ड्रामा यानी केड्रामा में से एक है.

सी जिन साउथ कोरिया की स्पैशल फोर्सेस यूनिट का कैप्टन है. वहीं, कांग मो यौन एक डाक्टर है. पहली मुलाकात के बाद ही दोनों में एकदूसरे के लिए दिलचस्पी आ जाती है, लेकिन सी जिन के अचानक मिल जाने वाले प्रोजैक्ट्स और देशसेवा के बीच दोनों की लव स्टोरी का एंड हो जाता है.

लेकिन, डा. कांग और सी जिन की मुलाकात एक बार फिर उरुक नाम के एक काल्पनिक देश में आपातकालीन स्थिति में होती है जहां दोनों एकदूसरे से प्यार का इजहार करते हैं. मुख्य किरदारों के हावभाव और शक्लसूरत इतनी खूबसूरत लगती है कि पहले 2 ऐपिसोड्स में ही आप उन के फैन हो जाते हैं. ड्रामा का रोमांस बनावटी नहीं लगता और न ही किसी भी तरह से वल्गर है. ताबड़तोड़ ऐक्शन, फनी मोमैंट्स, रोमांस का एप्रोच, सीरियस मिशंस और रोमांच से भरी यह सीरीज मस्ट वाच केड्रामा है.

Vikas Bhadu

माइंड द मल्होत्राज

रिलीज ईयर – 2019
क्रिएटर्स – अप्लौस एंटरटेनमैंट
कास्ट – मिनी माथुर, सायरस साहूकर, डैंजिल स्मिथ, सुष्मिता मुखर्जी, निक्की शर्मा
जौनर – कौमेडी ड्रामा, फैमिली ड्रामा

माइंड द मल्होत्राज अमेजोन प्राइम वीडियो की ओरिजनल इंडियन सिटकौम सीरीज है. यह इजराइली कौमेडी 'ला फेमिग्लिया' पर आधारित है. शो एक कपल शेफाली और ऋषभ की मिड लाइफ क्राइसिस को दर्शाता है. 3 बच्चों के मातापिता शेफाली और ऋषभ अपने रिश्ते में रोमांस और स्पार्क की कमी महसूस करते हैं और अपने एक दोस्त के डाइवोर्स को देख कर अपने रिश्ते को ले कर चिंतित हो उठते हैं.

ये दोनों एक डाक्टर को कंसल्ट करते हैं और उसे अपने जीवन के कुछ अटपटे और अजीब मोमैंट्स से अवगत कराते हैं. शेफाली और ऋषभ के अलावा उन के बच्चों जिया, दिया और योहान, ऋषभ की मां, उन के डाक्टर और आसपास के पड़ोसियों के किरदारों को भी फनी, ह्यूमरस दिखाया गया है.

यह शो फैमिली शो तो है मगर सिर्फ उन के लिए जो सर्काज्म और ह्यूमर को समझते हैं. शो को देखते समय ठहाके मारमार कर हंसी भले ही नहीं आती लेकिन मुस्कराहट बनी रहती है. शो के कुछ मजेदार सींस में से एक सीन वह है जब ऋषभ और शेफाली रोल प्ले कर सैक्स करना चाहते हैं लेकिन शेफाली बसंती बनती है जिस के हाथ बैड पर हथकड़ी से बंधे हैं और ऋषभ वीरू की बजाए ठाकुर के किरदार में आता है जिस ने अपने कैरैक्टर को रियल लुक देने के लिए अपने हाथ भी पीठ पर रस्सी से बांध रखे हैं. दोनों की हाथ न छुड़ा पाने की लाचारी और फनी रिएक्शंस पर खूब हंसी आती है.

सामान्य इंडियन फैमिली शोज की तरह इस में एक्स्ट्रा ड्रामा नहीं है. किरदारों को आदर्श व्यक्तित्व के रूप में दिखाने की कोशिश नहीं की गई. यह सीरीज मौडर्न फैमिलीज की प्रौब्लम्स, हर चीज पा लेने की इच्छा, बढ़ते पीअर प्रैशर और कौम्प्लिकेटेड लाइफ को दिखाती है.

औरैंज इज द न्यू ब्लैक

रिलीज ईयर – 2013
क्रिएटर्स – जेंजी कोहेन
कास्ट – टेलर शिलिंग, लोरा प्रेपोन, माइकल हारनी, जैसन बिग्ग्स, मिशेल हर्स्ट
जौनर – कौमेडी, ड्रामा

पाइपर कर्मेन की किताब औरैंज इज द न्यू ब्लैक : माई इयर इन ए विमेंस प्रिजन (2010) पर आधारित 'औरैंज इज द न्यू ब्लैक' अमेरिकन कौमेडी ड्रामा वैब टैलीविजन सीरीज है. किताब पाइपर कर्मेन के जेल में बिताए दिनों की याद है जिसे जेंजी कोहेन ने अडौप्ट कर सीरीज बनाई है. यह सीरीज नैटफ्लिक्स की सब से ज्यादा देखी गई सीरीज है.

सीरीज की मुख्य किरदार पाइपर चैपमैन है जिसे 10 साल पहले किए गए अपराध के लिए लिचफील्ड पेनीटेनशरी जोकि औरतों को मिनिमम सजा देने वाली जेल है, में जाना पड़ता है. पाइपर की पर्सनल लाइफ, लैस्बियन ऐंड स्ट्रैट पार्टनर्स और जेल की जिंदगी को राइटर ने ढेर सारे ह्यूमर के साथ लिखा है.

सीरीज को वर्थी टू वाच उस हरेक किरदार की कहानी बनाती है जिसे फ्लैशबैक्स के जरिए दिखाया गया है. जेल के शुरुआती दिनों में कैदियों को नापसंद आने वाली पाइपर के खाने में टैंपोन डाला जाता है, तो कभी हाथ पर नाजी टैटू तक बना दिया जाता है. इन सब से निकल कर पाइपर एक स्ट्रौंग कैरेक्टर के रूप में उभरती है. साथ ही, अन्य किरदारों की कहानियों को सीरीज के हर ऐपिसोड में बखूबी पिरोया गया है.

किरदारों की बैकस्टोरी, दमदार ऐक्टिंग, बोर न करने वाली कहानी और कौमेडी इस सीरीज को देखने पर मजबूर करती है. औरैंज इज द न्यू ब्लैक को कैदियों के जीवन, उन्हें मानवता से जोड़ने, सैक्सुअल और इमोशनल नीड्स को उजागर करने व लैस्बियन, बाईसैक्सुअल या अन्य सैक्सुअल टर्म्स के बारे में खुल कर बात करने के लिए क्रिटिकली खूब सराहा गया है. यह सीरीज यकीनन वन औफ द बैस्ट सीरीज में से एक है.

–सीमा ठाकुर ●

लेख • मोनिका गुप्ता

Vikas bhadu

लिपस्टिक लगाते समय रखें इन बातों का ध्यान

चेहरे की सुंदरता को चारचांद लगाने के लिए लड़कियां लिपस्टिक तो लगा लेती हैं, लेकिन वे उस के सही इस्तेमाल और सही चुनाव से अनजान रहती हैं.

लिपस्टिक मेकअप का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है. लिपस्टिक के बिना मेकअप की कल्पना नहीं की जा सकती, इसलिए तो लड़कियां मेकअप करें या न करें, लेकिन लिपस्टिक लगाना कभी नहीं भूलतीं. हां, लिपस्टिक लगाते वक्त ऐसी कई भूल कर बैठती हैं जिन से वे खुद अनजान रहती हैं.

लिपस्टिक का इस्तेमाल करते वक्त किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, आइए जानते हैं.

लिपस्टिक लगाने का सही तरीका

लिपस्टिक लगाने से पहले लिप्स पर लिपबाम जरूर लगाएं. इस से आप के लिप्स ड्राइ नजर नहीं आएंगे. यदि आप बिना लिपबाम के लिपस्टिक का प्रयोग करेंगी तो मैट लिपस्टिक आप के लिप्स से हटने लगेगी.

लिपस्टिक जब भी लगाएं तो इस की शुरुआत हमेशा लिप्स के बीच वाले हिस्से से करें. कौर्नर से लगाने पर लिपस्टिक फैल जाती है और इस से आप के लिप्स की शेप भी अच्छी नहीं दिखती.

मैट लिपस्टिक लगाते समय याद रखें ये बातें

मैट लिपस्टिक अधिकतर लड़कियों को पसंद होती है. इस के कई कारण हैं, एक तो यह फैलती नहीं है और इस से लिप्स काफी आकर्षक नजर आते हैं. मैट लिपस्टिक बाकी लिपस्टिक्स की तरह क्रीमी या ग्लौसी नहीं होती, इसलिए इसे लगाते वक्त थोड़े सब्र की जरूरत होती है. अगर बाकी लिपस्टिक की तरह मैट लिपस्टिक उठाई और लगा ली तो थोड़ी देर बाद ही आप का लुक तारीफ पाने की जगह मजाक का पात्र बन जाएगा.

मैट लिपस्टिक लगाने से पहले लिप्स पर लिपबाम लगा लें. मैट लिपस्टिक ब्रश से नहीं, बल्कि डायरेक्ट लगाएं. अगर मैट लिपस्टिक ड्राइ हो गई है तो आप इसे लगाने से पहले गरम पानी में डाल सकती हैं या फिर इसे ड्रायर से पिघला सकती हैं.

लिपस्टिक लगाने के बाद लिप्स को रगड़ें नहीं, इस से मैट लिपस्टिक खराब हो जाएगी.

कपड़ों के साथ इस तरह मेच करें ट्रैंडी लिपस्टिक

स्टाइलिश ड्रैस पहनना हर कोई चाहता है, लेकिन उस स्टाइलिश ड्रैस की खूबसूरती आप के चेहरे के निखार से बढ़ती है. भले ही आप कितने भी स्टाइलिश कपड़े क्यों न पहन लें, लेकिन जब तक आप अपना मेकअप अच्छा नहीं करेंगी तब तक आप का वाओ लुक नजर नहीं आएगा.

लिपस्टिक शेड का रखें खास ध्यान

चेहरे को सुंदर दिखाने के लिए लड़कियां तरहतरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं. लेकिन, कई बार मेकअप के दौरान वे गलत लिपस्टिक शेड का इस्तेमाल कर लेती हैं. ऐसे में लिपस्टिक आप की ड्रैस से मैच नहीं करती जिस से पूरा लुक बिगड़ जाता है.

लिपस्टिक मेकअप का अहम हिस्सा होती है. यह आप के पूरे लुक को कंप्लीट करने का काम करती है, खासकर तब जब आप लिपस्टिक को अपने कपड़ों से मैच कर के लगाती हैं. ऐसे में हम आप को लिपस्टिक के कुछ ऐसे ट्रैंडी शेड्स के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आप अपनी ड्रैस के साथ मैच कर सकती हैं.

डार्क शेड की लिपस्टिक : डार्क शेड की लिपस्टिक ब्लैक के साथ बहुत अच्छी लगती है. वैसे तो ब्लैक के साथ हर शेड की लिपस्टिक अच्छी लगती है, फिर भी अगर आप अधिक ब्यूटीफुल दिखना चाहती हैं तो ब्लैक ड्रैस के साथ डार्क शेड की लिपस्टिक जरूर ट्राई करें. डार्क शेड में आप रैड वाइन, मैरून, बरगंडी और डार्क ब्राउन शेड की लिपस्टिक का इस्तेमाल कर सकती हैं.

रैड वाइन और मैरून शेड की लिपस्टिक किसी भी नाइट पार्टी लुक के लिए परफैक्ट है. इस लिपस्टिक के साथ आप को हाई मेकअप करने की जरूरत भी नहीं है. रैड वाइन और मैरून दोनों ही शेड ऐसे हैं जो आप के चेहरे को एक ड्रामैटिक लुक देंगे जो किसी भी पार्टी के लिए परफैक्ट है.

बरगंडी शेड की लिपस्टिक का इस्तेमाल आप डे और नाइट दोनों में कर सकती हैं. बौयफ्रैंड के साथ डेट पर जाना हो या दोस्तों के साथ शौपिंग या मूवी, आप बरगंडी शेड के साथ कूल लुक पा सकती हैं.

डार्कब्राउन एक ऐसा शेड है जिस का आप कभी भी इस्तेमाल कर सकती हैं. कालेज जाना हो या औफिस, पार्टी में जाना हो या फिर शौपिंग, यह लिपस्टिक शेड आप को कभी बोर नहीं होने देगा और न ही आप ओवर मेकअप लगेंगी.

पिंक शेड : पिंक शेड लिपस्टिक का सब से प्यारा शेड है. इसे आप रैगुलर भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

सर्दी हो या गरमी, यह हर मौसम में अच्छा लगता है. इस शेड को आप स्काई ब्लू, यैलो, व्हाइट और गुलाबी ड्रैस के साथ इस्तेमाल कर सकती हैं. इन रंगों के कपड़ों पर पिंक शेड लगाने से आप का चेहरा और खिला हुआ दिखेगा. पिंक शेड लगाते वक्त इस बात का ध्यान जरूर रखें कि यदि आप के चेहरे का रंग गोरा है तो आप कोई भी पिंक शेड इस्तेमाल कर सकती हैं और अगर रंग सांवला है तो डार्क पिंक शेड का ही इस्तेमाल करें.

रैड शेड : चेहरे का रंग कैसा भी हो, रैड लिपस्टिक सभी की खूबसूरती में चारचांद लगा देती है. रैड ड्रैस के साथ रैड लिपस्टिक बहुत अच्छी लगती है. यह आप को स्मार्ट लुक देती है. वैसे, रैड को आप व्हाइट ड्रैस और ब्लैक ड्रैस के साथ भी मैच कर सकती हैं.

न्यूड शेड : अगर आप खुद को नैचुरल लुक देना चाहती हैं तो आप न्यूड शेड इस्तेमाल कर सकती हैं. यह आप के लुक को एक परफैक्ट नैचुरल लुक देगा. न्यूड शेड को आप किसी भी ड्रैस के साथ मैच कर सकती हैं. यदि आप डार्क रंग के कपड़ों के साथ न्यूड शेड लगाएंगी तो ज्यादा अच्छा लगेगा. न्यूड शेड को रैड और ब्लैक ड्रैस के साथ जरूर ट्राई करें.

न्यूड शैड हमेशा अपनी स्किन टोन के अनुसार ही इस्तेमाल करें. •

> परफैक्ट लुक के लिए लिपस्टिक अच्छी क्वालिटी की होनी चाहिए. पुरानी यानी एक्सपायर लिपस्टिक कभी इस्तेमाल न करें. लिपस्टिक में कई ऐसे इंग्रीडिएंट्स होते हैं जो फोटोसैंसिटिव रिऐक्शन की वजह बनते हैं, इसलिए कभी लोकल लिपस्टिक न खरीदें. ओरिजिनल ब्रैंड की लिपस्टिक की कीमत ज्यादा होती है. अगर किसी ब्रैंड वाली लिपस्टिक आप को कम कीमत में मिल रही है, तो समझ जाएं कि वह नकली है. ओरिजिनल लिपस्टिक पर ब्रैंड का लिखा गया नाम काफी क्लीयर होता है, जबकि फेक लिपस्टिक में ब्रैंड की स्पैलिंग और फौंट में काफी फर्क होता है.

vikas shukla

Vikas bhadu

फिट हैं तो हिट हैं

शारीरिक रूप से फिट रहना कौन नहीं चाहेगा. लेकिन इस के लिए एक अनुशासित लाइफस्टाइल की जरूरत है. इसलिए जरूरी है कि कुछ नियम बनाए जाएं. सो, आप भी अपनाइए फिट रह कर हिट रहने का फंडा.

लेख • पारुल श्री

''आज भी सुबह नहीं उठ पाई मैं. मुझ से यह ऐक्सरसाइज और डाइटिंग नहीं होगी. मैं मोटी ही ठीक हूं,'' 23 साल की रिचा ने मुंह बनाते हुए अपनी दोस्त नगमा से कहा.

''हां, बस रोज अपने आलस के कारण सोती रहना और फिर मेरी बौडी देख कर जलना,'' जौगिंग से आई नगमा ने रिचा को डांटते हुए कहा.

हर सुबह रिचा का यही रोना होता कि कल से पक्का सुबह जल्दी उठ कर जौगिंग करने जाएगी और ऐक्सरसाइज करेगी. लेकिन वह दिन कभी आया ही नहीं. नगमा जहां फिटनैस को ले कर पूरी तरह चौकस रहा करती थी, वहीं रिचा के पास बहानों की कमी नहीं थी. उसे ऐसा लगता था कि बस कोई जादू की छड़ी घुमाए और वह दुबलीपतली व स्मार्ट हो जाए. न उसे अपनी पसंद का खाना छोड़ना पड़े और न ही सुबह की नींद खराब हो.

रिचा जैसा हाल आज तकरीबन हर लड़की का है और केवल लड़की ही क्यों, लड़कों का भी यही हाल है. सैक्सी वैल टोंड

बौडी की चाहत तो सभी को है लेकिन उस के लिए मेहनत करने को कोई तैयार नहीं है. लड़कों को वरुण धवन और रितिक रोशन जैसे सिक्स पैक एब्स तो चाहिए, लेकिन जिम में पसीना बहाने में आफत आती है. कभी सही डाइट न मिल पाने की मजबूरी, तो कभी नौकरी और पढ़ाई से समय न मिल पाने का रोना.

अकसर लोग पैसा कमाने और अच्छे लाइफस्टाइल के चक्कर में भूल जाते हैं कि जब उन का शरीर ही फिट नहीं रहेगा तो क्या फायदा पैसे और लग्जरी लाइफ का. जिंदगी में हर छोटीबड़ी बात को तवज्जुह देते लोग अपने शरीर को ही तवज्जुह देना भूल जाते हैं.

कहीं आप भी तो इसी लाइन में नहीं खड़े हैं? अगर ऐसा है तो कोई बात नहीं, अब भी देर नहीं हुई है, अब भी हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना मुश्किल नहीं है.

मस्तिष्क के लिए भी जरूरी है अच्छी डाइट

केवल शरीर के लिए ही नहीं, बल्कि मस्तिष्क पर भी अच्छी डाइट का गहरा प्रभाव पड़ता है. आप यदि फिट होंगे तभी आप का दिमाग भी फिट होगा. आप का दिमाग आप की हरेक हरकत पर ध्यान रखता है. आप के सोचने, सांस लेने, काम करने और यहां तक कि आप के खाने तक का हिसाब होता है आप के दिमाग के पास. इसलिए आप जो कुछ भी खाते हैं उस का सीधा असर आप के दिमाग की संरचना और कार्य पर पड़ता है. और फिर, इस से आप का मूड भी प्रभावित होता है.

कह सकते हैं कि एक हेल्दी डाइट से मानसिक स्थिति पर ठीक वैसा ही प्रभाव पड़ता है जैसा कि अच्छे ईंधन का प्रभाव गाड़ी के इंजन पर होता है. सही पोषण वाला भोजन हमारे शरीर ही नहीं, हमारे दिमाग की सेहत का भी खयाल रखता है. विटामिन, मिनरल्स और एंटीऔक्सिडेंट तत्त्वों से भरपूर आहार हमारे दिमाग की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाता है.

आहार निश्चित करें

बर्गर, पिज्जा, फ्रेंच फ्राइज, चौकलेट्स, आइसक्रीम, यम्मी केक... क्यों आ गया न मुंह में पानी. लेकिन, पेट आप का है तो इस का मतलब यह नहीं कि जो जी में आया, खाते गए. इसलिए जरा अपनी मनमानियां कम करें. इन यम्मी और टेस्टी फास्टफूड को खाने की मात्रा और दिन निश्चित करें. जब आप भूख छोड़ कर स्वाद के लिए खाते हैं तो आप के शरीर का मोटापा बढ़ता है.

फोर्टिस ला फेम्मे हौस्पिटल की डाक्टर नीना बहल का कहना है, ''एक बार में ज्यादा खाना खाने से बचें. बारबार लेकिन थोड़ाथोड़ा खाएं. इस से शरीर को उचित ऊर्जा मिलेगी.

अगर आप पूरे दिन के खाने में अधिक समय का अंतराल रखते हैं तो आप के शरीर का बीएमआई यानी बौडी मास इंडेक्स कम हो जाता है. बौडी मास इंडेक्स एक ऐसा मापदंड है जिस से पता चलता है कि आप के शरीर के अनुपात में शरीर की चरबी कितनी अधिक है. बौडी मास इंडेक्स बताता है कि शरीर की लंबाई की तुलना में कितना वजन उचित है. इसलिए, पूरे दिन के खाने में अधिक गैप रखना आप की फिटनैस पर बुरा असर डाल सकता है. पूरे दिन कुछ न खा कर एक ही बार रात में 4,000 कैलोरी वाले आहार लेना भी नुकसानदेह साबित होता है. फिजिकल ऐक्टिविटी कम होने के बाद जब हम हाई कैलोरी की चीजें खाते हैं तो वह फैट के रूप में शरीर में जमा होने लगता है.

यह भी कर के देखें

दिनभर औफिस में बैठे रहने या ऐसे काम करने जिन से आप का शारीरिक श्रम न के बराबर होता हो और आप के शरीर से बहुत ही कम मात्रा में कैलोरी बर्न होती हो, तो उस स्थिति में यह जरूरी है कि ऐक्सरसाइज के अलावा भी छोटीछोटी बातों का ध्यान रख कर फिजिकली ऐक्टिव रहा जाए.

- लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें.
- बाजार अगर ज्यादा दूर न हो तो गाड़ी या दूसरी सवारी के बजाय पैदल चल कर जाएं.
- औफिस के लंचटाइम में 15 मिनट का वाक कर लें.
- पूरे दिन बैठे रहने की जगह कुछ घंटे खड़े हो कर भी काम करें. एक अध्ययन के मुताबिक, अगर आप दिन के 6 घंटे खड़े रहते हैं तो आप का कुछ वजन कम हो सकता है.
- इस के अलावा अपना काम खुद से करने की आदत डालें. इस से आप के शरीर में हरकत होती रहेगी.
- अपने साथ कुछ हेल्दी स्नैक्स रखें और जरूरत से अधिक खाने से बचें.
- पूरे दिन में पानी पीते रहें, ताकि आप के शरीर में पानी की कमी न होने पाए.

आसान है हेल्दी डाइट

डाइट पर जाने का मतलब यह नहीं है कि आप खुद को भूखा रखें. ध्यान रखें, शरीर का खयाल रखना है, उसे भूखा रख कर सताना नहीं है. इसलिए ऐसी डाइट लें जिस से आप को कमजोरी या भूख न लगे.

- अपनी डाइट में मौसमी फलों को शामिल करें. अगर सलाद खाना है तो उस में अलग रंगों वाले फलों और सब्जियों को रखें. नाश्ते में पनीर, सैंडविच के साथ ताजा जूस लें या मिलीजुली सब्जियों वाला परांठा खाएं. आप 2 इडली के साथ सांभर भी ले सकते हैं.
- अगर आप अंडा खाते हैं, तो एक से दो अंडे के साथ एक गिलास दूध लें या 2 अंडे के साथ ब्रैडऔमलेट खाएं. ब्रैड के साथ पीनट बटर भी ले सकते हैं. नाश्ते में आप नमकीन या मीठा दलिया, ओट्स, पोहा या उपमा भी शामिल कर सकते हैं. इस से आप के नाश्ते में विविधता आएगी और आप बोर नहीं होंगे. रोजरोज सादा या आलू का परांठा खाने से बचें. इस की जगह आप पनीर या मिक्स वैजिटेबल वाला परांठा खा सकते हैं.
- नाश्ते और दोपहर के भोजन के बीच 4 से 5 घंटे का अंतराल होता है. इस बीच बिलकुल भूखे न रहें. एक सेब या ड्राई फ्रूट्स या स्प्राउट्स (अंकुरित मूंग या सोयाबीन) ले सकते हैं.
- दोपहर के खाने में 2 चपाती के साथ हरी सब्जी, दाल, दही एक भरपूर आहार का स्रोत होता है. हरी सब्जी में मौसमी सब्जियों का सेवन कर सकते हैं.

  शाम के स्नैक्स में भुने चने, मूंगफली, मखाने या ड्राई फ्रूट्स के साथ ग्रीन टी लें. ग्रीन टी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए इसे दूध की चाय की जगह लेना बेहतर होता है.
- रात के खाने में आप 2 चपाती या एक कटोरी चावल, एक कटोरी दाल और सब्जी, सलाद खा सकते हैं. अगर आप मांसाहारी हैं तो चिकन या मछली भी खा सकते हैं. रैड मीट का सेवन सप्ताह के केवल एक दिन करें. अगर आप का मन मीठा खाने का होता है तो किशमिश खाएं.
- ज्यादा तली चीजें लेने से परहेज करें और साल्ट यानी जिन फूड प्रोडक्ट्स में सोडियम की मात्रा अधिक है उसे कम से कम लें. कोशिश करें कि कम से कम दिन में 4 से 5 वक्त का आहार लें. एक सेब भी एक वक्त के आहार में आता है. पूरे दिन के 3 भरपूर और 3 हलके आहार लें.

Vikas bhadu

एब्स बनाने के लिए

जिम में पसीने बहाने और थकाने वाली कसरत करने भर से एब्स नहीं आते. उस के लिए सही मात्रा में सही आहार भी लेना जरूरी है.

लक्ष्मीनगर में लाइफलाइन युनिसैक्स जिम के ट्रेनर टीटू त्यागी बताते हैं, ''जिम में एब्स के लिए वर्कआउट करने से 20–25 प्रतिशत फायदा ही होता है. एब्स बनाने के लिए मसल्स को ऊर्जा देने और शरीर में जमा फैट को बर्न करने के लिए उचित और भरपूर आहार लेना जरूरी है. 50–60 प्रतिशत काम केवल हैल्दी डाइट ही कर सकती है, जिस में कार्ब्स और फाइबर वाले आहार के साथ उबले और भुने हुए आहार भी शामिल होने चाहिए. उस के साथ ही 20 प्रतिशत काम शरीर को मिले आराम से हो जाता है जिस के लिए कम से कम 6–7 घंटे की अच्छी नींद लेना जरूरी है.''

सिक्स पैक एब्स के लिए मुख्यतौर पर पुशअप, सिटअप, क्रंचेस, प्लैंक्स, स्क्वैट्स आदि किया जा सकता है. कुछ आसान एक्सरसाइजेस हैं जिन्हें आप कर सकते हैं.

पुशअप

पुशअप से शरीर का ऊपरी भाग मजबूत होता है. इस से मुख्यतया छाती मजबूत और चौड़ी होती है. कंधे, बांह, कमर और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं.

पुशअप कैसे करें

- जमीन पर घुटनों के बल लेट जाएं.
- अपनी हथेलियों और उंगलियों को जमीन पर रख कर शरीर को ऊपर की तरफ उठाएं.
- शरीर ऊपर उठाते समय हाथों को बिलकुल सीधा रखें.
- ध्यान रखें कि आप के हिप्स नीचे की तरफ न आएं.
- इस मुद्रा में एक मिनट तक बने रहें, फिर शरीर को नीचे की तरफ लाएं.
- इस प्रक्रिया को 10 से 12 बार दोहराएं.

सिटअप

सिटअप करने से पेट की मांसपेशियां मजबूत और टोन होती हैं. इस के साथसाथ यह एब्स एरिया को भी टोन करता है. इस से गरदन, छाती, पीठ का निचला हिस्सा और हिप फ्लैक्सर में मजबूती आती है. इसे नियमित करने से शरीर में लचीलापन भी बढ़ता है. सिटअप शरीर की मुद्रा को भी सही करता है.

सिटअप कैसे करें

- किसी स्थान पर ऐक्सरसाइज मैट को बिछा कर उस पर सीधे लेट जाएं.
- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर जमीन पर रखें.
- अपने दोनों हाथों को क्रौस की स्थिति में कंधे पर रख लें, अर्थात दायां हाथ बाएं कंधे पर और बायां हाथ दाएं कंधे पर रखें.
- अब सांस छोड़ते हुए अपने शरीर के ऊपर के हिस्से को अपने घुटनों की ओर ले जाएं.
- अब सांस लेते हुए दोबारा नीचे की ओर आएं और फिर से लेट जाएं.

क्रंचेस

क्रंचेस करने से पीठ के निचले हिस्से और पीठ की मांसपेशियों में चोट आने की संभावना कम होती है. इस से शारीरिक संतुलन में विकास होता है और शरीर में लचीलापन बढ़ता है. क्रंचेस से कैलोरी अधिक मात्रा में बर्न होती है, साथ ही मांसपेशियों में मजबूती आती है.

क्रंचेस कैसे करें

- किसी ऐक्सरसाइज मैट या जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं.
- अपने दोनों घुटनों को मोड़ लें ताकि आप के पैर जमीन पर एकदम सीधे रहें.
- दोनों हाथों को गरदन या सिर के पीछे रखें और अपने कंधों को जमीन से 7–8 इंच ऊपर की तरफ उठाएं.
- ध्यान रखें कि केवल शरीर का ऊपरी हिस्सा ऊपर उठे और कमर व पीठ जमीन पर ही टिकी रहें.
- इस अवस्था में एक से दो सैकंड रहने के बाद नीचे आ जाएं.
- फिर तुरंत ही वापस उठें और इस प्रक्रिया को 8 से 10 बार दोहराएं.

प्लैंक्स

प्लैंक्स से आप के कोर मसल्स में मजबूती आती है और एब्स भी मजबूत होते हैं. प्लैंक्स कंधों, छाती, कमर और पैरों को भी मजबूत बनाता है व शारीरिक संतुलन बेहतर करता है.

प्लैंक्स कैसे करें

- प्लैंक्स के लिए आप पुशअप की अवस्था में आ जाएं.
- अपनी कुहनियों और कलाइयों को जमीन पर टिकाएं.

Vikas Dhadu

- अब अपनी पीठ को सीधा करते हुए शरीर को ऊपर उठाएं.
- गरदन से पुट्ठों तक शरीर को एक सीध में रखें.
- शरीर का पूरा भार कुहनियों, कलाइयों और पैरों के पंजों पर रखें.
- इस अवस्था में एक मिनट तक बने रहें.
- इसे 2 से 3 बार दोहराएं.

Vikas Bhadu

स्क्वैट्स

स्क्वैट्स करने से मांसपेशियों का विकास होता है. इस से फेफड़े और हृदय मजबूत होते हैं और शरीर के जोड़ों में भी फायदा होता है. इस से कैलोरी बर्न होती है, शरीर में लचीलापन आता है, हड्डियां मजबूत होती हैं और शरीर का संतुलन विकसित होता है.

स्क्वैट्स कैसे करें

- दोनों पैरों को फैला लें और पैरों की उंगलियों को बाहर की तरफ निकाल कर खड़े हो जाएं.
- पीठ सीधी रखें और कंधे को ढीला छोड़ें.
- अपने हाथों को कमर पर रखें या सामने सीधा फैला लें.
- पीठ को सीधा रखते हुए बैठने की मुद्रा में जाएं जैसे किसी कुरसी पर बैठते हैं.
- अपने घुटनों को पंजों के ठीक सीध में रखें और आगे की ओर न झुकें.
- इस अवस्था में एक सैकंड तक रह कर वापस सीधे खड़े हो जाएं.
- शुरुआत में इसे 10 बार दोहराएं.

घर को बना लें जिम

जिम की मैंबरशिप लेते समय तो बहुत उत्साह रहता है. 15 से 20 दिन रोजाना जिम जा कर कसरत भी बड़े मजे से करते हैं. लेकिन, धीरेधीरे रोज जिम जाना थकाने वाला हो जाता है. घर का कोई एक कोना जहां आप की कसरत के लिए थोड़ी जगह हो तो वहीं से अपना वर्कआउट शुरू कर दें. घर की बालकनी या टैरेस का भी इस्तेमाल किया जा सकता है जहां आप को ऐक्सरसाइज मैट डालने की जगह आराम से मिल जाएगी.

अगर आप का बजट सही हो तो आप जिम के कुछ इक्विपमैंट भी रख सकते हैं, जैसे डंबल्स, बारबेल रौड, मल्टी बैंड, वैट लिफ्टर आदि. इन सब से आप की पूरे बौडी की वर्कआउट हो जाती है. साथ ही, ऐक्सरसाइज करने के लिए स्पोर्ट्स शूज और वर्कआउट ड्रैस भी ले सकते हैं.

पर्सनल ट्रेनर भी है अच्छा सुझाव

अगर आप रोजाना जिम जाने के झंझटों से बचना चाहते हैं तो पर्सनल फिटनैस ट्रेनर भी रख सकते हैं. वे आप को ऐक्सरसाइज करने के सही तरीकों के बारे में गहराई से बताएंगे और सब से अच्छी बात कि वे आप को पूरा समय और अपना पूरा ध्यान देंगे. इस से आप को अपने हर एक फिटनैस लैवल के बारे में सही जानकारी मिलेगी, ऐक्सरसाइज सही कर रहे हैं या नहीं. कौन सी ऐक्सरसाइज को करने से कितना फायदा होगा जैसी छोटीछोटी बातें वे आप को बताएंगे जिस से कि आप बिना डर और वहम के ऐक्सरसाइज का फायदा उठा सकेंगे.

कैसे रखें जिम किट का ध्यान

- अपनी जिम किट में इक्विपमैंट्स को पानी से बचा कर रखें. पानी से जंग लगने की संभावना रहती है.
- मल्टी बैंड का इस्तेमाल व्यायाम के अलावा किसी और काम के लिए न करें.
- वर्कआउट क्लौथ को कुछ दिनों के अंतराल पर धोना चाहिए.
- अपनी जिम किट को बच्चों की पहुंच से दूर रखें.
- भारी डंबल्स ऐसी जगह पर रखें जहां से वे गिरें नहीं.
- कुछ दिनों के अंतराल पर इक्विपमैंट के नटबोल्ट्स की जांच करते रहें ताकि किसी प्रकार की दुर्घटना न घटे.
- इक्विपमैंट की सफाई के लिए स्प्रे की जगह जिम वाइप्स का इस्तेमाल करें.

डांस भी है फायदेमंद

अगर आप अपने डेली वर्कआउट रूटीन से बोर हो गए हैं और कुछ मजेदार करना चाहते हैं तो डांस ऐक्सरसाइज शुरू कर दें. अगर आप को डांस की जानकारी है तो फिर बात ही क्या है, और अगर जानकारी नहीं है तो भी कोई परेशानी नहीं है. इस के लिए आप डांस क्लास जा सकते हैं या डांस वर्कआउट डीवीडी या औनलाइन वीडियो देख कर भी डांस, जैसे बालरूम या बैलेट, हिपहौप, एरोबिक्स कर सकते हैं. इन से आप के शरीर की लचक बढ़ेगी और साथ ही आप के मसल्स मजबूत होंगे व शारीरिक संतुलन भी बनेगा.

जिन्हें दिल की बीमारी है या हाई कोलैस्ट्रौल या डायबिटीज की समस्या है, उन के लिए भी डांस वर्कआउट बहुत फायदेमंद होता है. अगर आप की बीमारी ज्यादा गंभीर है तो पहले अपने डाक्टर से परामर्श ले लें. रोजाना 30 मिनट डांस ऐक्सरसाइज करने से 130 से 250 कैलोरी कम होती है. इतनी ही कैलोरी जौगिंग से भी बर्न होती है.

अगर आप के शरीर में किसी प्रकार की कोई चोट हो या आप पहले से अस्वस्थ हों तो किसी भी नई ऐक्सरसाइज को रूटीन में शामिल करने से पहले अपने डाक्टर से सलाह जरूर लें. ●

Vikas bhadu

कहानी • मधु शर्मा

सार्थक प्रेम

प्रेम को परिभाषित तो नहीं किया जा सकता लेकिन जब किसी से हो जाता है तो वह उसी तरफ खिंचा चला जाता है. बेशक, वह प्यार मिले या न मिले.

जून माह की दोपहर मृणाल घर के बरामदे में बैठी हुई सामने लगे नीम के पेड़ पर पक्षियों को दानापानी रखने के लिए टंगे मिट्टी के बरतन को देख रही थी. उस पर बैठी गिलहरी, छोटीछोटी चिड़ियाएं खूब कलरव कर रही थीं. वे कभी दाना चुगतीं तो कभी पानी के बरतन में जा कर उस में खेलतीं. मृणाल यह सब बहुत ध्यान से देख कर मुसकराए जा रही थी.

तभी भीतर से आवाज आई, 'अंदर आ जाओ, बाहर जलोगी क्या. कितनी गरमी है वहां, लू लग जाएगी.' और मृणाल धीरे से उठ कर अंदर चली गई. पहले उस ने सोचा बैडरूम में जाए फिर उस का मन हुआ क्यों न चाय बना ली जाए.

वह रसोई में जा कर चाय बनाने लगी. तभी प्रणय भी अंदर रसोई में आ गया और बोला, ''चाय बना रही हो, पागल हो गई हो क्या? अभी तो 3 ही बजे हैं, कितनी गरमी है, तुम्हारा भी कुछ पता नहीं लगता. मैं सोचता हूं तुम्हारा इलाज साइको वाले से करवा ही लेता हूं.

''पागल हो तुम, वैसे शुरू से ही थीं पर जब से दिल्ली से आई हो, बड़ी अजीबोगरीब हरकतें कर रही हो. मुझे तो अपना भविष्य अधर में लटका दिख रहा है. कैसे इस पागल के साथ पूरा जीवन काटूंगा.'' बड़े लापरवाह लहजे में कहते हुए प्रणय फ्रिज में से आम निकाल कर काटने लगा.

मृणाल सब सुन रही थी और सिर्फ मुसकरा कर उस से बोली, ''ज्यादा मत बोलो. बताओ, तुम्हारी भी चाय बनाऊं या नहीं?''

''हां, ठीक है, आधा कप बना लो.'' प्रणय ने जवाब दिया और मृणाल की मुसकराहट ठहाकों में बदल गई. इसी बीच उस ने प्रणय को अपनी बांहों में पीछे से पकड़ा और उस के गाल को चूमते हुए बोली, ''इलाज मेरा नहीं, अपना करवाओ. आम के साथ चाय पीओगे क्या?''

चेहरे पर हलकी मुसकराहट को छिपाने की कोशिश और दिखावटी गुस्से के साथ प्रणय बोला, ''हां, मैं पीता हूं. तुम अभी कुछ दिन नहीं थीं तो यह एक्सपैरिमैंट किया. आम, तरबूज, खरबूजा सब के साथ चाय बहुत अच्छी लगती है. हम तो यों ही यह जंक फूड खा कर अपनी हैल्थ खराब करते हैं. फलों के साथ चाय पियो, देखो कितनी अच्छी लगती है.'' कह कर वह कटे हुए आम को वापस फ्रिज में रख कर बिस्कुट निकालने लगा.

मृणाल बिना कुछ बोले मुसकराए जा रही थी. दोनों फिर बैठ कर चाय पीने लगे कि दरवाजे की घंटी बजी. मृणाल उठ कर दरवाजा खोलने गई तो देखा गेट के बाहर एम्बुलैंस खड़ी थी और अस्पताल के वार्डबौय ने कौल रजिस्टर्ड हाथ में ले रखा था. मृणाल को देख कर बोला, ''मैडम, डाक्टर साहब हैं क्या? अस्पताल से इमरजैंसी कौल है. एक ऐक्सिडैंट केस आया है.'' इतने में प्रणय भी अंदर से आ गया.

वार्डबौय ने प्रणय को देख कर कहा, ''सर, इमरजैंसी है. ऐक्सिडैंट केस आया है.''

''ठीक है, चलता हूं.'' बोल कर प्रणय अंदर चला आया और मृणाल वहीं उस वार्डबौय से बात करने लगी.

वह बोला, ''क्या है न मैडम, इतनी गरमी है. ऐक्सिडैंट भी बहुत होते हैं. मारपीट के केस भी बहुत आते हैं. डाक्टर साहब को इसलिए बारबार बुलाने आना पड़ता है. वे भी परेशान होते हैं पर क्या करें, हमारी तो ड्यूटी है.'' इतने में प्रणय कपड़े बदल कर आ गया और एम्बुलैंस में बैठ कर अस्पताल चला गया.

प्रणय पेशे से डाक्टर था. अभी एक साल ही हुआ था उसे इस शहर में ट्रांसफर हुए. मृणाल दरवाजा बंद कर के अंदर बैडरूम में आ कर लेट गई और सोचने लगी, हां, गरमी तो बहुत है पर न जाने क्यों उसे इस का एहसास नहीं हो रहा. शायद अभी 2 दिन पहले उस के मन को शीतलता मिली है, यह उस का असर है कि बाहरी वातावरण का असर उस के शरीर पर नहीं हो रहा. और लेटेलेटे मृणाल खयालों में डूब गई.

अभी 7 दिन पहले वह अपने कोर्ट के किसी काम से दिल्ली गई थी क्योंकि मृणाल पेशे से एडवोकेट थी. प्रणय ने फ्लाइट से ही आनेजाने का टिकट करवा दिया था. और मृणाल उस व्यक्ति के बारे में सोचने लगी जो फ्लाइट में उस की बगल वाली सीट पर बैठा था और लगातार मृणाल की तरफ देख कर मुसकरा रहा था. जब मृणाल उस की तरफ देखती तो वह नजरें चुरा कर झुका लेता या कहीं और देखने लगता. मृणाल को यह सब बहुत असहज लग रहा था. तभी

Vikas bhadu

एयर होस्टेस ने आ कर पूछा, 'सर, आप कुछ लेंगे?'

उस ने कहा, 'हां, प्लीज मुझे कौफी दीजिए.' एयर होस्टेस ने उसे कौफी ला कर दी.

कौफी के कप को उस ने मृणाल की तरफ बढ़ा कर पूछा, 'मैम, आप कौफी लेंगी?'

मृणाल ने एक अनचाही मुसकराहट को अपने चेहरे पर लाते हुए मना किया, 'नहीं सर, थैंक्यू. आप लीजिए, प्लीज.' मृणाल की असहजता कुछ कम हुई और दोनों के बीच थोड़ीबहुत बातें होने लगीं.

वह व्यक्ति मृणाल से बोला, 'मैम, आप दिल्ली जा रही हैं, आप तो राजस्थान से हैं.' मृणाल ने उस की तरफ एकटक देखा और कहा, 'आप कैसे कह सकते हैं?'

उस ने मृणाल की तरफ मुसकराहट के साथ देखा और कहा, 'मैं तो यह भी कह सकता हूं कि आप उदयपुर से हैं.'

'नहीं, मैं तो उदयपुर से नहीं हूं,' मृणाल ने थोड़े सख्त लहजे में कहा.

'तो क्या आप कभी उदयपुर में नहीं रहीं.' बड़े गंभीर स्वर में उस व्यक्ति ने मृणाल की ओर देखते हुए कहा.

उस के चेहरे पर यह कहते हुए गंभीर और सौम्य भावों को देख कर मृणाल भी कुछ गंभीर हो गई और पूछने लगी, 'सर, माफ कीजिए, मैं आप को पहचान नहीं पा रही हूं. हालांकि, जब से हम ने टेकऔफ किया है, मैं देख रही हूं आप लगातार मेरी तरफ देख मुसकराए जा रहे हैं. जैसे मुझे पहचान दिलाने की कोशिश कर रहे हों. सर, प्लीज आप अपने बारे में बताइए, क्या हम पहले मिल चुके हैं, और क्या करते हैं आप?'

'नहीं, आप मुझ से पहले कभी नहीं मिली हैं,' उस ने मृणाल के पहले सवाल का जवाब दिया.

'तो आप ने कभी मेरे साथ काम किया होगा, या आप मेरे क्लाइंट रहे होंगे. कहीं आप भी तो जुडिशियरी डिपार्टमैंट से तो नहीं हैं?' मृणाल ने कहा.

'नहीं, ऐसा कुछ नहीं है,' उस ने धीरे और गंभीर आवाज में कहा और चुप हो गया. मृणाल उस की तरफ इस उम्मीद से देख रही थी कि शायद वह आगे कुछ और बोलेगा पर वह सिर झुका कर बैठा था.

मृणाल ने इस बार बहुत धीमी और डरी आवाज में पूछा, 'तो फिर आप मुझे कैसे जानते हैं?' उस ने इस बार भी मृणाल के प्रश्न का कोई जवाब नहीं दिया. उस की इस खामोशी और गंभीरता ने मृणाल के दिमाग में एक द्वंद्व पैदा कर दिया कि यह व्यक्ति कैसे जानता है मुझे, मैं कहां मिली हूं इस से. फिर खुद को संभालते हुए बड़ी भद्रता के साथ फिर बात शुरू की. 'सर, प्लीज आप बताइए न, आप मुझे कैसे जानते हैं, अगर आप मुझ से कभी मिले ही नहीं.'

'मैं ने कब कहा कि मैं आप से कभी नहीं मिला.'

अरे, अभी तो कहा आप ने.'

'आप ने शायद ठीक से सुना नहीं. मैं ने कहा, आप मुझ से कभी नहीं मिलीं.'

'हां, तो एक ही बात है.'

'एक बात नहीं है.' उस ने फिर से गंभीरता से जवाब दिया और मृणाल उस के चेहरे को पढ़ने की कोशिश करने लगी.

उसे समझ नहीं आ रहा था कि कैसे वह जाने कि वह कौन है और उस व्यक्ति के चेहरे के भावों ने मृणाल के मन और दिमाग में जो अंतर्द्वंद्व पैदा कर दिया था, वह उन पर भी नियंत्रण नहीं रख पा रही थी. फिर अचानक उस के मुंह से निकल गया, 'क्या करते हैं सर, आप यह तो बता दीजिए?'

और बहुत देर बाद उस ने फिर मुसकराहट के साथ जवाब दिया, 'कुछ खास नहीं. आजकल कुछ लिखना शुरू किया है.'

'मतलब आप किसी पत्रिका या फिर किसी तरह के लेख लिखते हैं. कुछ बताइए न अपने बारे में? दरअसल, मुझे भी पढ़नेलिखने का काफी शौक है.'

'मैं जानता हूं,' उस व्यक्ति ने कहा. मृणाल ने इस बार चौंकते हुए ऊंची आवाज में कहा, 'क्या आप यह भी जानते हैं. अब तो आप को अपने बारे में बताना ही पड़ेगा, नहीं तो मैं आप का पीछा नहीं छोड़ने वाली.' मृणाल एक अबोध बच्चे की तरह जिद करने लगी. वह भूल गई कि वह एक अजनबी से बात कर रही है.

वह मृणाल की ओर प्रेम, स्नेह और वात्सल्य के भाव से गौर से देख कर हलके से मुसकराए जा रहा था और मृणाल ने भी अब तक अपने जीवन में किसी को भी अपने लिए इन तीनों भावों को एकसाथ लिए नहीं देखा था. फिर मृणाल ने खुद को संभालते और परिपक्वता दिखाते हुए पूछा, 'बताइए न सर, जब तक आप बताएंगे नहीं, मेरे दिमाग के घोड़े दौड़ते रहेंगे.'

'अरेअरे, आप परेशान मत होइए, मैं आप को परेशान बिलकुल नहीं करना चाहता. दरअसल, मैं एक लेखक हूं, छोटीमोटी कहानियां लिख लेता हूं. जैसे शायद आप ने पढ़ी हों और अपनी लिखी हुई कुछ कहानियों के शीर्षक वह मृणाल को बताने लगा.'

'अच्छा, आप अनय शुक्ला हैं. सर, मैं तो आप की बहुत बड़ी फैन हूं. आप के लिखे कुछ उपन्यास मैं ने पढ़े हैं और आप का लिखा 'एकतरफा प्रेम' तो मुझे बहुत पसंद है.

'लेकिन सर आप इतने बड़े सैलिब्रिटी हैं आप को कौन नहीं जानता पर आप मुझे कैसे जानते हैं. मैं तो एक सामान्य सी महिला हूं, जिसे घरपरिवार और अपने कार्यस्थल के चुनिंदा लोग ही जानते हैं. कभी किसी सामाजिक गतिविधि में भी मैं भाग नहीं लेती. मेरे लिए तो मेरा काम और मेरा घर बस यही मेरा जीवन है. बहुत सीमित सा दायरा है मेरा. फिर आप मुझे कैसे?' कहते हुए मृणाल वहीं रुक गई. अपनी बात को पूरी किए बिना और इंतजार करने लगी उस के जवाब का पर वह कुछ सैकंड बोला नहीं, फिर उस ने बोलना शुरू किया.

'देखिए मैडम, दरअसल आप मुझे नहीं जानतीं और अगर आज मेरे बारे में पता चला है तो मेरे काम से, यह काम भी मैं ने पिछले कुछ वर्षों से शुरू किया है. आप को याद है करीब 10 साल हुए होंगे आप उदयपुर में रहती थीं.' उस की बातचीत काटते हुए मृणाल बोली, 'हां, मेरे पति की 10 साल पहले उदयपुर में पोस्टिंग थी.' फिर वह चुप हो गई. उसे लगा जैसे बीच में बात काट कर उस ने ठीक नहीं किया. उस व्यक्ति ने फिर से बोलना शुरू किया, 'आप को याद है आप जहां रहती थीं वहां आप के बिलकुल बगल में एक बंगला था...'

'हां, उस के मालिक पुणे में रहते थे,' मृणाल ने कहा.

'जी, उस समय मैं एक आर्किटैक्ट था. उस बंगले के रीकंस्ट्रक्शन का काम मैं ने ही करवाया था. इसलिए कुछ महीने मैं वहां रहा था. बगल वाले बंगले में मैं ने आप को अकसर बरामदे में बैठ कर कुछ पढ़तेलिखते या यों कह सकते हैं कि शायद आप की कुछ गतिविधियां जो मैं देख पाता था, देखता था.'

संपादक को अपनी राय बताने का पता :
ई-8, दिल्ली प्रेस,
झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली–110055 या
mukta@delhipress.in पर ईमेल करें.
आप हमें 8527666772 पर व्हाट्सऐप या
मैसेज भी कर सकते हैं. कृपया फोन न करें.

Vikas bhadu

'सर, इतने साल बाद भी मैं आप को याद हूं. ऐसे तो हम कितने लोगों को रोज देखा करते हैं. मुझे तो कोई ऐसे याद नहीं रहता. आप की याददाश्त तो कमाल की है, सर, तभी आप आज यहां हैं.' मृणाल ने कहा.

'नहीं, ऐसा नहीं है. हर कोई मुझे भी याद नहीं रहता पर...' कहतेकहते वह चुप हो गया. मृणाल उस की तरफ देखने लगी कि शायद वह कुछ और बोले पर वह नहीं बोला. इतने में पायलट ने अनाउंस किया कि फ्लाइट लैंडिंग की ओर है.

फ्लाइट थोड़ी देर में लैंड कर चुकी थी. सभी यात्री एयरपोर्ट से बाहर जा रहे थे. मृणाल भी टैक्सी का इंतजार करने लगी. इतने में एक टैक्सी आ कर उस के सामने रुकी पर उस में कोई पहले से ही बैठा हुआ था. देखा तो वह अनय शुक्ला ही थे. उन्होंने टैक्सी का दरवाजा खोला और बाहर आ कर मृणाल से बोले, 'कहां जाना है आप को, मैडम, मैं छोड़ देता हूं.'

'पर आप को कहीं और जाना होगा,' मृणाल ने कहा.

'नहीं, कोई बात नहीं, आप को छोड़ते हुए निकल जाऊंगा. ऐसी कोई जल्दी नहीं है मुझे.'

'दरअसल, मुझे रेलवे स्टेशन जाना है. साढ़े 5 बजे की ट्रेन है मेरी अलवर के लिए,' मृणाल ने कहा.

'पर अभी तो 2 बजे हैं और शायद आप ने अभी लंच भी नहीं किया है, अगर आप को एतराज न हो तो हम क्या साथ में लंच कर सकते हैं.'

मृणाल की तो खुशी का ठिकाना नहीं था. इतने बड़े उपन्यासकार ने आज उसे अपने साथ लंच के लिए इनवाइट किया है. मृणाल सोचने लगी, प्रणय को जा कर सब बताएगी क्योंकि जब भी वह उस के नोवल पढ़ती, प्रणय गुस्सा करने लगता और मजाक में तंज कस देता कि जितनी गहराई से इस अनय शुक्ला को पढ़ती हो कभी हमें भी पढ़ लिया करो.

मृणाल विचारों में डूबी ही थी कि अनय ने कहा, 'मैं आप का नाम जान सकता हूं, मैम.'

'जी, मृणाल, मृणाल जोशी नाम है मेरा.'

'वैरी नाइस, आप के जितना नाम भी खूबसूरत है आप का.'

'ओह, थैंक्यू सर' तो आप को फ्लर्ट करना भी आता है? मैं तो सोचती थी आप बहुत गंभीर और संजीदा व्यक्ति होंगे. पर आप तो...' और बीच में रुक गई.

'पर आप तो कुछ लंफगे टाइप के हो, फ्लर्ट करते हो,' कहते हुए अनय ने मृणाल के वाक्य को पूरा करने की कोशिश की.

'नहींनहीं सर, मेरा वह मतलब नहीं था.' दोनों जोर से हंसने लगे.

'सर, सच में मैं आप को बता नहीं सकती मुझे आप से मिल कर कितना अच्छा लग रहा है.'

'पर मुझ से ज्यादा नहीं,' अनय ने कहा और एक बार फिर दोनों की हंसी ठहाकों में बदल गई.

'सर, आप फिर फ्लर्ट कर रहे हैं.'

'नहीं, मैं फ्लर्ट नहीं कर रहा, मृणाल.' और कुछ सैकंड के लिए रुक कर अनय बोला, 'मैं आप का नाम ले सकता हूं.'

'जी, बिलकुल.'

'मुझे अच्छा लगेगा अगर आप भी मुझे अनय कहेंगी.'

'जी, मैं कोशिश करूंगी.' अनय ने भी सिर हिला कर उस की बात को स्वीकार किया. क्योंकि अनय जानता था कि किसी भद्र महिला का एकदम से किसी अनजान व्यक्ति को नाम से बुलाना आसान नहीं होता.

बातें करतेकरते दोनों एक रैस्तरां में पहुंच गए और लंच औऑर्डर कर दिया. जब तक लंच आता, मृणाल ने अनय से पूछा, 'सर, आप

Vikas bhadu

को आप के लिखे उपन्यास में सब से पसंदीदा कौन सा है?'

'जो आप को,' अनय ने बिना कुछ सोचे तपाक से जवाब दिया.

'यानी एकतरफा प्रेम', मृणाल बोली.

'जी,' अनय ने जवाब दिया.

फिर अनय ने मृणाल से पूछा, 'अच्छा बताइए, वह आप को इतना पसंद क्यों है?' मृणाल कुछ सैकंड के लिए रुकी, फिर बोली, 'सर, दरअसल, उस में प्रेम का जो रूप आप ने अपने लेखन में चित्रित किया है मुझे वह बहुत पसंद आया कि नायिका को पता नहीं कि कोई उसे कितना प्रेम करता है. असल जिंदगी में तो हम अगर किसी को छोटी सी वस्तु भी देते हैं तो उम्मीद करते हैं कि बदले में हमें भी उस से कुछ मिले. पर वहां तो नायक का गहरा प्रेम है, बिना किसी शर्त के और बदले में किसी प्रकार की कोई चाहत नहीं. बस, प्रेम किए जा रहा है और नायिका को पता ही नहीं.

'पर सर, एक बात मैं आप से कहूंगी कि उपन्यास का अंत अगर आप इस बात से करते कि किसी भी तरह नायिका को पता चल जाता कि कोई उसे कितना प्रेम करता है तो मेरे हिसाब से बात कुछ और ही होती.'

'क्या बात, कुछ और होती. मैं कुछ समझा नहीं.'

'नहीं सर, मेरा मतलब शायद कुछ लोग इस बात को ज्यादा पसंद करते.'

'हो सकता है,' अनय ने कहा.

'अच्छा सर, आप ने नहीं बताया. आप को यह उपन्यास सब से पसंद क्यों है? और आप को कुछ भी लिखने की प्रेरणा कहां से मिली है?'

अनय कुछ देर के लिए रुका और फिर मुसकराते हुए बोलने लगा, 'सच बताऊं या झूठ?'

मृणाल बोली, 'सच ही बताइए,'

'अच्छा सुनिए, मैं ने जो कुछ भी आज तक लिखा वह बहुत हद तक मेरी कल्पना या जो कुछ भी मेरे आसपास घटित होता था उसे अपनी लेखनी में उतारा पर यह उपन्यास मेरे जीवन की वास्तविकता है.' यह कह कर अनय चुप हो गया और गौर से मृणाल के चेहरे के भावों को पढ़ने लगा. मृणाल स्तब्ध सी रह गई.

'मतलब सर, इस कहानी के नायक आप हैं. यह सब कुछ आप के जीवन में घटित हो चुका है.'

'हां, आप कह सकती हैं.'

मृणाल को समझ नहीं आ रहा था कि अब वह क्या बोले. उस ने अनय की तरफ देखा. वह ऐसे सिर झुकाए बैठा था जैसे प्रेम में असफल हाराथका एक प्रेमी है जो आज भी यह चाहता है कि कैसे भी वह अपनी प्रेमिका का बता पाए कि उस ने उसे कितना और किस हद तक प्रेम किया. यह सब देख कर मृणाल खुद को रोक नहीं पाई. और उस ने बोलना शुरू किया.

'माफ कीजिए सर, मुझे आप की जिंदगी में दखलंदाजी का कोई अधिकार नहीं है पर वास्तविक जीवन और एक उपन्यास में फर्क होता है. आप को नहीं लगता कि इंसान की अपने मन के प्रति भी एक जिम्मेदारी बनती है. उसे संतुष्ट करना भी उस का कर्तव्य है, जब तक कि

Vikas Bhadu

अनंत प्रेम

मद्धिममद्धिम
लौ सा हमारा
अनंत प्रेम
कब दीवाली की
रोशनी बन गया.

जिस की चमक में
मेरा रंगरूप
खिल गया.
कुछ पता ही न चला.

अब यह प्रेम
अमर ज्योति बन कर
मुझे अंधेरों में
राह दिखाता है.

जब मैं कमजोर
पड़ती हूं तो
मेरा संबल
बन जाता है.
ऐसा है तुम्हारा प्रेम.
हमारा प्रेम.
है न?

मोनिका अग्रवाल

आप के किसी कृत्य से किसी को कोई नुकसान न हो. आप जिस से प्रेम करते हैं कम से कम उसे बता तो देना चाहिए.'

'हां, कोशिश तो कर रहा हूं,' बहुत धीमी आवाज में अनय बोला. बीच में ही वेटर ने टेबल पर लंच रख दिया और बोला, 'मैम, मैं सर्व करूं.'

'नहीं, हम कर लेंगे,' कह कर मृणाल लंच सर्व करने लगी. अनय भी उस की मदद करने लगा और दोनों ने लंच किया. लंच करते हुए अनय बोला, 'पता है मृणाल, कभी नहीं सोचा था कि जीवन में आप से यों फिर मुलाकात होगी और आप के साथ लंच भी कर पाऊंगा.'

'आप ने कहा न कि नायक को भी तो आखिर इतने प्रगाढ़ प्रेम के बदले कुछ मिलना चाहिए. मैं ने सुना था कि इंसान अगर कुछ भी साफ नीयत और सच्चे मन से अपने जीवन में करता है तो उस का सकारात्मक परिणाम उसे जरूर मिलता है अपने जीवन में.

'तुम सच कहती हो, सौरी, आप सच कहती हैं.'

'नहीं सर, आप मुझे तुम कह सकते हैं,' मृणाल ने अनय को टोकते हुए कहा.

'थैंक्यू,' बोल कर अनय ने बोलना शुरू किया, 'जिस से हमें प्रेम हो जाए उस की परिस्थितियां ऐसी न हों कि वह हमारे प्रेम को स्वीकार कर पाए और हमारे साथ जीवन में आगे बढ़ सके, तो फिर क्या किया जाए? इसलिए मैं ने अब तक उसे नहीं बताया. पर अब सोचता हूं कि कह दूं उस से.'

मृणाल एकटक स्तब्ध सी अनय की तरफ देखे जा रही थी. उस की आंखों में कुछ सवाल थे जो उस के होंठों पर नहीं आ पा रहे थे. पर अनय ने उस की आंखों को पढ़ लिया और कहने लगा, 'हां मृणाल, तुम ही हो जिसे मैं उस वक्त चाहने लगा था. उन दिनों सुबह से शाम तक जब भी तुम बाहर आतीजातीं, मैं तुम्हें देखता था. सच बताऊं तो मुझे नहीं पता मुझे तुम्हारी कौन सी बात, कौन सी खूबी इतनी भा गई पर जिस साथी की मैं ने अपने जीवन में कल्पना की थी, तुम बिलकुल वैसी थीं. और मैं ने जब भी तुम्हें अपने परिवार के साथ देखा, तुम बहुत खुश लगती थीं अपने जीवन में. इसलिए जब उस बंगले का काम खत्म हो गया तो बहुत टूटे मन से तुम्हें बिना कुछ बोले नैतिकता को ध्यान में रखते हुए वहां से चला आया.

'और ऐसा नहीं कि मैं ने कोशिश नहीं की खुद को रोकने की तुम से प्रेम करने से पर मैं नाकाम रहा और तुम्हारे प्रेम में बहता ही चला गया. तुम्हारा प्रेम हमेशा मेरी आंखों से विरह के आंसू बन कर बहता था. खुद को संभालना बहुत मुश्किल हो रहा था मेरे लिए. इसलिए अपने प्रेम को अभिव्यक्त करने का यह सब से अच्छा तरीका मुझे लगा और तुम्हारे प्रति जो कुछ भी मैं ने महसूस किया उसे कागज पर अपनी कलम से उतार दिया.

'एक दिन मेरे एक मित्र के हाथ मेरी वह डायरी लग गई और मुझ से बिना पूछे उस ने अपने एक प्रकाशक मित्र से बात की. उसे यह कहानी बहुत पसंद आई और उस ने इसे छाप दिया और लोगों को भी यह बहुत पसंद आई.

'इस तरह तुम्हारा प्रेम मेरे लिए प्रेरणा बन गया और मेरे लिए उसे व्यक्त करने का जरिया. और इस तरह एक आर्किटैक्ट लेखक बन गया.' झूठी मुसकराहट के साथ आंखों में आ रहे आंसुओं को रोकने की कोशिश करते हुए अनय ने अपनी बात पूरी की.

सामने मृणाल सिर झुकाए मुजरिम की तरह बैठी थी और कोशिश कर रही थी अनय उस के आंसू न देख पाए. थोड़ी देर दोनों खामोशी में बैठे रहे, फिर अनय ने चुप्पी तोड़ते हुए कहा, 'चलो मृणाल, तुम्हारी ट्रेन का वक्त हो गया है, मैं तुम्हें स्टेशन छोड़ देता हूं.' मृणाल खड़ी हो गई और दोनों अपनीअपनी मंजिल की तरफ चल दिए.

मृणाल खयालों की दुनिया से निकल कर यथार्थ के धरातल पर खड़ी थी. आज उस के सामने अनय नहीं, सिर्फ प्रणय है, सिर्फ प्रणय. ●

Vikas Nauti

vikas bhadu

हौट मीशा

सोशल मीडिया पर लाखों फैंस और गजब की पर्सनैलिटी है मीशा अय्यर की. मौडलिंग के बाद मीशा ऐक्टिंग में आईं. डांसिंग में इन का जवाब नहीं. हौट मीशा अय्यर स्पिलट्सविला 12 की कौंटैस्टैंट रह चुकी हैं. ये वैब सीरीज 'हद' में भी काम कर चुकी हैं.

हौट, सैक्सी, क्यूट मीशा की मुसकान के दीवाने हैं इन के फैंस, तभी तो सोशल मीडिया पर ऐक्टिव रह कर अपनी हौट, सैक्सी तसवीरें पोस्ट कर अपने फैंस के दिल पर राज करती है. •

Sty

vikas bhadu

le OF THE MONTH

जौब से करें प्यार
सफलता मिलेगी अपार

लेख • शिखर चंद जैन

कभी भी अपने कार्य को बोझ न समझें. यदि आप अपने रूटीन वर्क को बोझ समझेंगे तो फिर काम करने में आनंद नहीं आएगा और बोझिल मन से आप को वह कार्य करना पड़ेगा. अगर आप को सफलता चाहिए तो जौब से प्यार करना सीखें.

क्या आप अपनी नौकरी, व्यापार या पेशे के लिए बोझिल मन से जाते हैं? वर्कप्लेस पर जाने का टाइम हो गया, इसलिए अब जाना ही पड़ेगा, ऐसा सोचते हैं? क्या जौब पर जाने समय आप की मनोदशा उस बकरे जैसी होती है जिसे कोई कसाई काटने के लिए घसीट कर ले जाता है या फिर उस बच्चे जैसी जिसे उस की मां घसीट कर स्कूल ले जाती है?

अगर इन सवालों का जवाब हां में है, तो समझ लीजिए कि आप जौब या प्रोफैशन में टिक तो बिता सकते हैं, कभी सफल नहीं हो सकते. अगर आप को सफलता चाहिए, तो अपनी जौब से प्यार करना सीखना होगा और वर्कप्लेस पर खुशियां ढूंढ़नी होंगी ताकि आप रोज प्रसन्नमन से अपने वर्कप्लेस पर जाएं और वहां पूरी ऊर्जा व तनमन से कामकाज करें. इस के लिए आप को अपनाने होंगे कुछ छोटेछोटे उपाय.

अपनी इमेज मल्टी डायमैंशनल बनाएं

पहचानें कि आप कौन हैं, आप खुद को किस रूप में देखते हैं. अगर आप की सैल्फ इमेज सिर्फ आप की नौकरी या प्रोफैशन से जुड़ी हुई है, तो आप को समस्या हो सकती है. अगर खुद को सिर्फ अकाउंटैंट, सैल्स पर्सन, वकील या सीईओ के रूप में पेश करते हैं तो यकीन मानिए कि आप खुद को प्रोफैशनल दायरे से बाहर नहीं निकाल पाए हैं.

अपनी ऐसी पहचान बनाएं जो सैल्फ इमेज को मल्टी डायमैंशनल बना सके. यदि आप एक अच्छे लेखक, संगीतकार, गायक या शेफ हैं तो वर्कप्लेस पर लोगों को इस बात की जानकारी दें, ताकि वे आप को एक सम्मानित व्यक्ति के तौर पर पहचानें. इस से औफिस में आप के प्रति पौजिटिव वातावरण बनेगा. लोग आप की कद्र करेंगे तो आप को भी अच्छा महसूस होगा. सकारात्मक माहौल में काम करने का मजा ही कुछ और है.

नैगेटिव बातों को दरकिनार करें

कई बार वर्कप्लेस पर ऐसे लोगों से वास्ता पड़ता है जो हर वक्त अपनी मुसीबतों का ही रोना रोते रहते हैं. कई बार उन की बातें सुन कर मन वाकई कमजोर पड़ जाता है. लेकिन, दूसरों की बातें सुन कर परेशान न हों. उन की नैगेटिव बातचीत को इग्नोर करें. यह आसान नहीं है, फिर भी आप को इस पर अमल करना होगा.

जीवन में कई बार ऐसा होता है जब आप अपने सपनों को सिर्फ इसलिए पूरा नहीं कर पाते क्योंकि आप दूसरों के बारे में विचार करने लग जाते हैं. जीवन में दूसरे कभी यह तय नहीं कर सकते कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं. अगर आप कुछ पसंद करते हैं, तो सीधेतौर पर उस काम को करने की कोशिश करें. कई काम आप की अपेक्षा के विपरीत होते हैं. कभी किसी सहकर्मी, बौस या ग्राहक से कहासुनी हो जाती है और मूड औफ हो जाता है, ऐसे में बुरी बातों को सिर पर ढो कर टैंशन न लें. बीते समय के बारे में सोचने से कोई फायदा नहीं होता.

हर सुबह एक नई शुरुआत होती है. आप के पास जो है, उस में खुश रहें और बाकी बातें भूल जाएं. आप बौस के गलत व्यवहार और विफलताओं को भुला कर आगे बढ़ें. नैगेटिव खयाल आप को कुछ नहीं देते, बस दुखी करते हैं.

अपनी जिम्मेदारी को प्लान करें

जब आप छोटी सी पिकनिक पर भी पूरी प्लानिंग के साथ जाते हैं, तो फिर वर्कप्लेस पर बस हाथ में बैग टांग कर और लंचबौक्स ले कर क्यों चल देते हैं? वर्कप्लेस पर आप को जिन कार्यों की जिम्मेदारी दी गई है या जिन स्थितियों को आप कंट्रोल करते हैं, उन की लिस्ट बनाएं. यह आप की टीम का आउटपुट, आप का सैल्स रूट, दिनभर के कार्यों का क्रम, सप्लाइज की खरीद, लोगों से मिलना, डैस्क को सहेजना कुछ भी हो सकता है. इन कार्यों को सही तरह से पूरा करने की प्लानिंग करें. इन्हें इस तरह पूरा करें कि आप जो भी प्रयास करें, उन से खुशी मिले. यह सब सिर्फ बौस को दिखाने के लिए नहीं, बल्कि काम को सही ढंग से अंजाम देने के लिए होना चाहिए.

कार्य की शैड्यूलिंग करें

आप वर्कप्लेस के अपने बोरिंग रूटीन को गेम्स की सीरीज में तबदील कर सकते हैं. इस के लिए आप सब से मशहूर गेम कैंडी क्रश पर गौर कर सकते हैं. इस गेम में हर लैवल पर मुश्किलें बढ़ती चली जाती हैं. यहां आप की मौजूदा मास्टरी पता चलती है. आप के दिमाग की निर्णय लेने की क्षमता सीमित है, इसीलिए पूरे दिन काम करतेकरते दिमाग थक जाता है. आप को औटोमैटिक रूटीन तैयार करना चाहिए, रोज लेने वाले फैसलों की संख्या में कमी लानी चाहिए और कार्यों की शैड्यूलिंग भी करनी चाहिए. रोज साधारण लक्ष्य बनाएं. जैसे, दिन में कितनी कौल करनी हैं, ईमेल के लिए कितना समय देना है, प्रैजेंटेशन पूरा करने में कितना समय लगाना है आदि.

– कैरियर काउंसलर, गौतम दुगड़ से बातचीत पर आधारित. ●

इन पर भी दें ध्यान

सब से पहले पसंदीदा काम करें : सुबह की शुरुआत 15 मिनट पहले करें. इस समय का इस्तेमाल उन कामों के लिए करें जो आप को ऊर्जावान बनाते हों. सुबह की शुरुआत सही होगी, तो पूरा दिन अच्छा गुजरेगा.

नापसंद काम लंच से पहले करें : कई काम पसंद तो नहीं होते, लेकिन उन्हें करना आप की जिम्मेदारी होती है. जैसे, किसी चिड़चिड़े ग्राहक से बात करना, किसी घिसीपिटी, असफल फाइल पर पत्राचार करना या उलझा हुआ हिसाबकिताब फिर से जांचना आदि. इन कामों को लंच से पहले कर डालें, ताकि लंच करने के बाद आप फ्रैश मूड में काम कर सकें.

किसी के लिए अच्छा करें : दिन का ऐसा समय चुनें जब आप सब से ज्यादा थके हुए या नाखुश हों. इस समय औफिस में किसी कलीग की बिना अपेक्षा के मदद करें. इस का पौजिटिव असर होगा. मदद करने से जीवन में खुशियां आती हैं, साथ ही उन में आप के प्रति अच्छी भावना भी आएगी.

कृतज्ञता जताना सीखें : आप को जो काम करने का मौका मिला है, उस के लिए धन्यवाद कहें. किसी भी काम को इस तरह से पूरा करें कि वह आप को अपने मकसद के थोड़ा और करीब ले जाए. खुद को मिली आजादी और मौके के लिए कृतज्ञ रहें. आप गौर करें कि आभार जताते समय दुखी नहीं रहा जा सकता. जीवन को महसूस करने की कोशिश करें.

वर्कप्लेस पर खुशियां ढूंढ़ें ताकि आप खुश रहें. बौस के गलत व्यवहार और विफलताओं को भुला कर आगे बढ़ें. नैगेटिव खयाल आप को कुछ नहीं देते. आप को जिन कार्यों की जिम्मेदारी दी गई है उन्हें खुशीखुशी पूरा करें.

Vikas bhadu

"नारी प्रधान किरदार निभाने हैं.." -रितम भारद्वाज

इन दिनों बौलीवुड में कुछ ज्यादा ही सम्मोहन शक्ति हो गई है. तभी तो आएदिन किसी न किसी देश का कलाकार या फिल्मकार बौलीवुड की तरफ खिंचता चला आ रहा है. ऐसे में विदेशों में बसे भारतीय मूल के लोगों का बौलीवुड के प्रति आकर्षित हो कर आना अचंभे वाली बात नहीं है. जी हां, यह सच है. तभी तो दिल्ली में पैदा हुईं मगर एक साल की उम्र से अमेरिका में रह रहीं और वहीं पलीबढ़ीं व उच्च शिक्षा हासिल करने वाली रितम भारद्वाज ने जब अभिनय के क्षेत्र में कदम रखने की सोची तो वे अमेरिका छोड़ मुंबई ही पहुंचीं. अब उन की पहली फिल्म 'लफंगे नवाब' प्रदर्शन के लिए तैयार है.

अमेरिका से आईं भारतीय मूल की रितम अपनी प्रतिभा को निखारने के लिए बौलीवुड में कदम रख चुकी हैं. आइए, खुद रितम से जानें उन की सात समंदर पार आ कर अपनी पहचान बनाने की जर्नी.

Vikas bhadu

अपनी पृष्ठभूमि के बारे में बताएं?

मैं मूलतया दिल्ली से हूं, मगर मेरी परवरिश अमेरिका में हुई. मैं बहुत छोटी उम्र में ही अपने मातापिता के साथ अमेरिका चली गई थी. मेरी शिक्षा अमेरिका में ही हुई. मैं ने वहां पर पार्शियल रिटर्न मैनेजमैंट की पढ़ाई की है. उस के बाद मैं ने न्यूयौर्क फिल्म अकादमी से ऐक्टिंग का कोर्स किया. फिर बौलीवुड का हिस्सा बनने के लिए मुंबई आ गई. मैं ने मुंबई में रोशन तनेजा की अकादमी से भी अभिनय का प्रशिक्षण हासिल किया.

आप ने अभिनय को कैरियर बनाने के बारे में कब सोचा?

मेरे दादाजी आयुर्वेदिक डाक्टर थे. मेरे पिता भी आयुर्वेदिक डाक्टर हैं और उन्होंने तमाम फिल्मी हस्तियों का मेरे जन्म से पहले इलाज किया है. मैं अपने घर के अंदर फिल्मी हस्तियों के संग अपने मम्मीपापा की बहुत सारी फोटोज देख कर सोचती थी कि मेरी क्यों नहीं है? इसी सोच के चलते धीरेधीरे मेरे अंदर अभिनय के प्रति झुकाव कब बढ़ गया, मुझे खुद पता नहीं चला.

फिर अचानक एक दिन मै ने अपने पापा से कह दिया कि मुझे अभिनय करना है. मेरी बात सुन कर पापा को बहुत गुस्सा आया. उन्होंने कहा, 'पहले तुम डाइटीशियन का कोर्स कर रही थीं, फिर फैशन की पढ़ाई करने गईं. अब पहले यह पढ़ाई खत्म करो, फिर बात करेंगे.' खैर, पढ़ाई पूरी कर के मैं पापा के सामने खड़ी हो गई कि अब क्या? पर पापा ने मना कर दिया. काफी गिड़गिड़ाई, तब उन्होंने अभिनय को कैरियर बनाने की इजाजत दी. मगर इस शर्त के साथ कि पहले मैं फिल्म अकादमी से प्रशिक्षण हासिल कर लूं, फिर वे समझेंगे कि यह मेरे दिमाग का फितूर है या सच में मुझे अभिनय करना है.

अभिनय का प्रशिक्षण हासिल करते समय आप को क्या पता चला?

देखिए, अभिनय एक ऐसी चीज है जो कलाकार के अंदर से आती है. ट्रेनिंग के दौरान हमें सिर्फ तकनीक की जानकारी मिलती है. एक आर्ट के बारे में ज्ञान मिलता है. अगर आप पेंटिंग भी कर रहे हैं, तो आप को सब से पहले स्कैच बनाना सिखाते हैं. बाकी निखार तो आप को खुद ही लाना होता है. कुछ चीजें मैं ने वहां सीखीं. तकनीक सीखी. फिर कुछ मैं ने भारत आ कर सीखीं. उन में अपने अनुभवों को मिलाया. मैं 2 साल पहले मुंबई आई थी.

आप अमेरिका में भी अभिनय कैरियर को अपना सकती थीं. इस के लिए भारत आने की क्या जरूरत महसूस हुई?

एक ही वजह है. मुझे बौलीवुड से प्यार है. यहां से वापस जाऊंगी तो हौलीवुड कर सकती हूं. तब शायद हौलीवुड से प्यार हो जाए.

मुंबई या यों कहें कि बौलीवुड में 2 साल की यात्रा कैसी रही?

मैं ने धैर्य रखना सीखा. जब मैं यहां आई तो मैं किसी को नहीं जानती थी. इसलिए मेरी यात्रा काफी अलग रही. समय लगा, मैं ने धीरेधीरे यहां पर दोस्त बनाए. मैं अमेरिका से आई थी. यदि कोई दिल्ली से मुंबई आए, तो उसे भी समय लगेगा. सब से बड़ी चीज थी पेशेंस. मेरे पास दूसरा कुछ करने को था भी नहीं. हां, मुंबई आने के बाद मैं मिस इंडिया चुनी गई. फिर मैं ने दक्षिण अफ्रीका में ब्यूटी कौंटैस्ट जीता. उस के चलते ग्लैमर क्षेत्र में मेरा चेहरा जानापहचाना हो गया था.

फिल्म से जुड़ना कैसे संभव हुआ?

औडिशन दे कर फिल्म 'लफंगे नवाब' मिली. मैं वापस अमेरिका जाने की सोच रही थी कि तभी अचानक एक दिन फिल्म 'लफंगे नवाब' से जुड़े एक निर्माता का फोन आया. उन्होंने मेरे सामने इस फिल्म का औफर रख दिया, तो बिना कुछ सोचे मैं ने हामी भर दी. आखिर जिस मकसद से मैं यहां आई थी वह पूरा होने जा रहा था. मैं अमेरिका वापस जाने का इरादा छोड़ कर इस फिल्म से जुड़ गई.

फिल्म 'लफंगे नवाब' है क्या?

लफंगे नवाब उन बच्चों की कहानी है जो अपने मांबाप की नहीं सुनते. फिल्म का नायक इंदर सेन अपने पिता की बिलकुल नहीं सुनता. वह ऐयाश नहीं है पर हमेशा अपनी मनमानी करता है. उसे सबकुछ वही करना है जो मन में आता है. उस का अपना म्यूजिक बैंड है. वह संगीत बनाता है जबकि उस के पिता करोड़पति व उद्योगपति हैं. वे चाहते हैं कि उन का बेटा उन के व्यापार में हाथ बंटाए. खैर, कहानी में काफी लेयर्स हैं. कहानी में प्यार है, कई उतारचढ़ाव हैं. प्रेम कहानी, ऐक्शन, नृत्य, रोमांस, हास्य बहुत कुछ है. इस में मैं ने भी ऐक्शन किया है.

फिल्म 'लफंगे नवाब' के अपने किरदार को ले कर क्या कहेंगी?

मैं ने इस में बहुत ही क्यूट लड़की रिदम का किरदार निभाया है, जोकि संगीत से जुड़ी हुई है. संगीत व नृत्य में भी रिदम होता है. किरदार में अलग फ्लेवर है. हंसीमजाक व प्यार भी करती है. गुस्से में अपसैट भी होती है, तो उस के अंदर जलन की भावना भी है. मगर रिदम हर परिस्थिति में बहुत शांत रहती है, पर जरूरत पड़ने पर दबंग बन जाती है. यानी कि किरदार के कई शेड्स हैं. हालात के अनुसार झुकना उस का स्वभाव नहीं. वह सच कहने से नहीं डरती.

आप ने ऐक्शन की कोई ट्रेनिंग ली है?

जी हां, मैं ने ऐक्शन कोर्स किया था जब ऐक्टिंग सीख रही थी. लेकिन तब ऐसी कोई खास ट्रेनिंग नहीं ली थी. पर मैं स्पोर्ट पर्सन रही हूं.

किसी स्पोर्ट्स से जुड़ी रही हैं?

मैं ने बहुत सारे स्पोर्ट्स खेले हैं. मैं ने स्टर्लिंग की है. मैं ने सोकेट खेला है. मैं ने क्रिकेट के मैदान पर बौलिंग की है. मैं ने वौलीबौल खेला है.

अब अमेरिका वापस जाने का इरादा है?

मैं अपने मातापिता से बहुत प्यार करती हूं, तो उन से मिलने के लिए अमेरिका जाऊंगी. पर काम बौलीवुड में ही करती रहूंगी. फिर यहां मुझे काम भी मिल रहा है. कुछ ऐड भी किए हैं.

अब किस तरह के किरदार निभाने की सोची है?

सच तो यही है कि अभी मेरे सामने ज्यादा औप्शन नहीं हैं. अभी मेरी पहली फिल्म का ट्रेलर आया है. फिल्म के प्रदर्शन के बाद लोगों को मेरी अभिनय क्षमता का एहसास होगा, उस के बाद ही मेरे पास मेरी मरजी के अनुरूप काम करने की स्थिति बनेगी. पर मुझे नारी प्रधान फिल्में करनी हैं. मैं ऐसा किरदार निभाना चाहूंगी जो मेरी क्षमता को चुनौती दे. अभी ऐसा कुछ सोचा नहीं है, लेकिन चुनौतीपूर्ण काम का इंतजार रहेगा.

आप के शौक क्या हैं?

कई शौक हैं. आउटडोर ऐक्टिविटीज और ड्राइविंग करने में बड़ा मजा आता है. मैं अगर अपसैट हूं, तो भी मुझे ड्राइविंग करना सब से अच्छा लगता है. ड्राइव करना मेरी लाइफ का बैस्ट पार्ट है. अमेरिका में ड्राइविंग का अच्छा मौका मिलता है. भारत में कई तरह की बंदिशें लग जाती हैं. भारत आ कर मैं ड्राइविंग को मिस करती हूं. मेरे पिता ने मुंबई में ड्राइविंग करने के लिए मना कर रखा है.

आप हिंदी अच्छी बोलती हैं?

अमेरिका में भी मेरे मातापिता घर के अंदर हिंदी में ही बात करते हैं. इसलिए मेरी हिंदी अच्छी है. ●

प्रेम समस्याएं

मेरी एक दोस्त है जिस का मेरे घर पिछले 3 सालों से आनाजाना है. हम दोनों की उम्र 19 साल है. मैं एक लड़का हूं बावजूद इस के मेरे घरवालों ने कभी हमारे रिश्ते पर सवाल नहीं उठाया. अब हुआ यों कि वह और मैं हमारे एग्जाम के एक दिन पहले मेरे कमरे में पढ़ रहे थे. घर पर मम्मी थीं जो नीचे कमरे में टीवी देख रही थीं. मैं ने यों ही उस के साथ डांस करने की इच्छा जताई और उस ने हां कह दिया.

स्लो सौंग पर हम ने डांस किया और मैं ने उसे किस कर दिया जिस पर उस ने एतराज नहीं किया. पर उस किस के बाद हमारे बीच उस दिन से रिलेटेड कोई बात नहीं हुई और अब मुझे समझ नहीं आ रहा कि करूं तो करूं क्या. अब यह दोस्ती है, दोस्ती से कुछ ज्यादा है या कुछ भी नहीं है, मेरी समझ से बाहर होता जा रहा है. मुझे क्या करना चाहिए?

इस उम्र में अकसर ही ऐसा होता है और सिचुएशन औक्वर्ड हो जाती है. आप पहले तो अपनी फीलिंग्स को ले कर क्लियर हो जाइए. अगर आप को अपनी दोस्त के प्रति दोस्ती से ज्यादा कोई फीलिंग नहीं है तो उसे साफसाफ बता दीजिए. इन बातों से भाग कर केवल सिचुएशन कौंप्लिकेटेड ही होगी, सुलझेगी नहीं. यदि फीलिंग्स हैं तब भी साफसाफ कह दीजिए. अपनी दोस्त से मिलिए, उस से कहिए कि उस दिन जो कुछ हुआ आप उस बारे में बात करना चाहते हैं.

मन में जो हो, कह दीजिए. यदि उस के और आप के विचार इस विषय पर मेल खाते हों तब तो सब सही है, नहीं तो सोचसमझ कर ही कोई कदम उठाएं. यह न सोचें कि फीलिंग्स के चक्कर में कहीं दोस्ती खराब न हो जाए क्योंकि दोस्ती पर इन सब चीजों का असर पड़ता ही पड़ता है. हां, हो सके तो आमनेसामने बैठ कर ही बात करें, मैसेज पर नहीं.

मेरी उम्र 20 साल है. कुछ महीनों पहले ही मुझे एहसास हुआ कि मैं लगातार अपने एक दोस्त के लिए कुछ फील करने लगी हूं. मैं उस से बात करने के बहाने ढूंढ़ने लगी, उस के मैसेजेस का इंतजार करने लगी और न चाहते हुए भी उसे चाहने लगी.

मुझ से अपनी फीलिंग्स ज्यादा दिन छिपाई नहीं गई तो मैं ने उस से सबकुछ कह दिया. उस ने ज्यादा कुछ तो नहीं कहा लेकिन यह कह दिया कि उस के मन में भी मेरे लिए कुछ है. अगले दिन जब हम मिले तो उस ने इस बारे में कोई बात ही नहीं की तो मैं ने भी कुछ नहीं कहा. उस के अगले दिन भी हम ने बात की लेकिन एक दूसरे के प्रति फीलिंग्स की नहीं.

इस बात को 2 हफ्तों से ज्यादा हो गए हैं. अब मेरे लिए इंतजार करना मुश्किल हो रहा है. उस के इतना पास हो कर भी मैं इतनी दूर हूं. मैं क्या करूं, समझ नहीं आता?

लड़कों का स्वभाव चाहे कैसा भी हो लेकिन जब वे किसी लड़की को पसंद करते हैं तो उस से अपनी फीलिंग्स का इजहार करने से खुद को नहीं रोक पाते. आप के इजहार करने के इतने दिनों बाद भी अगर वह आप से इस विषय पर बात नहीं कर रहा तो इस का मतलब साफ है कि वह बात करना नहीं चाहता. आप की कुलबुलाहट जायज है लेकिन वह लड़का आप में इंटरैस्टेड नहीं है, यह भी झुठलाया नहीं जा सकता.

आजकल वैसे भी मैसेजेस पर लोग जो कहते हैं, जरूरी नहीं कि वह सच ही हो. हां, आप एक बार हिम्मत कर के उस से इस बारे में बात कर के देख लीजिए. बाद में पछताने से बेहतर है कि एक बार में मसला सुलझा लिया जाए. यदि वह सचमुच इंटरैस्टेड न हो तो आप भी अपनी फीलिंग्स को कंट्रोल करने की कोशिश कीजिए, नहीं तो आप को केवल दुख ही पहुंचेगा.

मैं अपने बौयफ्रैंड से बहुत दुखी हूं. वह अपने कैरियर को ले कर बहुत परेशान रहता है. इस टैंशन के चलते वह मेरे साथ किसी भी पल को एंजौय नहीं करता. एंजौय करना तो बहुत दूर की बात है वह तो मुझे गर्लफ्रैंड की तरह ट्रीट तक नहीं करता. सैक्स के बाद वह चादर तान कर सो जाता है, जब भी हम मिलते हैं तो कभी हग नहीं करता, न ही हाथ पकड़ता है. वह मुझे मैसेजेस भी तब करता है जब मैं उसे गुस्से में कुछ कह देती हूं.

मैं उस से प्यार करती हूं और उस का चेहरा देखते ही, उस से बात करते ही मेरे चेहरे पर खुशी आ जाती है, लेकिन मैं इस रिलेशनशिप में खुश नहीं हूं. उस का मेरे प्रति इस तरह का फीका व्यवहार अब मुझ से सहा नहीं जाता. क्या मुझे उस से ब्रेकअप कर लेना चाहिए?

आप के बौयफ्रैंड का अपने कैरियर को ले कर चिंतित होना जायज है लेकिन आप के प्रति जो उस का व्यवहार है, न तो वह जायज है और न ही ऐक्सैप्टेबल. रिलेशनशिप्स काफी कौंप्लिकेटेड होती हैं और इन्हें पटरी पर चलाते रहने के लिए यह बहुत जरूरी है कि एफर्ट्स दोनों तरफ से बराबर होते रहें.

आप के बौयफ्रैंड की यदि आप के प्रति कोई जवाबदेही या अच्छा व्यवहार नहीं है तो आप को उस से इस बारे में बात करनी चाहिए. यदि वह आप के विचार जान कर यह कहता है कि ब्रेकअप करने के बजाय वह खुद को सुधारेगा और आप को खुश रखेगा तो रिलेशनशिप को मौका दे कर देखिए. यदि उसे आप के होने या न होने से फर्क न पड़े तो ब्रेकअप कर आगे बढ़िए. रिलेशनशिप में खुश रहने का अधिकार आप दोनों को बराबर है. ●

SMS/WHATSAPP +918527666772

आप अपनी प्रेम समस्याएं, संपादकीय विभाग, मुक्ता, दिल्ली प्रैस भवन, **ई-8,** रानी झांसी मार्ग, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 पर भेजें. SMS/Whatsapp से भी भेज सकते हैं. ईमेल द्वारा mukta@delhipress.in पर भेजें. नाम गुप्त रखा जाएगा.

Vikas Dhadu

भूल जाना अब

कहानी • शकुंतला सिन्हा

Vikas bhadu

जीत के लिए प्यार सिर्फ एक शब्द नहीं था. प्यार के साथ जुड़ी सचाई, कमिटमैंट उस के लिए बहुत माने रखते थे. लेकिन, अनु जैसी लड़की के लिए ये सब बेकार की बातें थीं...

"अनु, अब तुम उन दोनों के साथ मिलनाजुलना और हंसहंस कर बातें करना छोड़ दो.''

''क्यों, तुम्हें जलन हो रही है? मैं प्यार तुम्हीं से करती हूं, इस का मतलब यह तो नहीं कि मैं बाकी लोगों से बात न करूं. इतने नैरो माइंडेड न बनो, जीत.''

''अनु, तुम खूब समझ रही हो मैं किन दोनों की बात कर रहा हूं. वे अच्छे लड़के नहीं हैं. उन की हिस्ट्री तुम्हें भी पता है न. दोनों ने मिल कर श्यामली को कैसे धोखा दिया है.''

''हां जीत, सब जानती हूं, पर मैं धोखा खाने वाली नहीं हूं. मुझे भी दूसरों को उल्लू बनाना खूब आता है.''

''मुझे भी?''

''तुम बात कहां से कहां ले आए, छोड़ो इन बातों को. अब बताओ अमेरिका जाने के बारे में क्या सोचा है तुम ने?''

''मैं चाह कर भी अभी नहीं जा सकता हूं, तुम मां की हालत देख तो रही हो.''

विश्वजीत को अनुभा जीत कहती थी और जीत उसे अनु कहता था. जीत के पिता का देहांत कुछ वर्ष पहले हो गया था. इंजीनियरिंग की पढ़ाई के दौरान ही जीत की मां भी गंभीर रूप से बीमार पड़ीं. लकवे से आंशिक रूप से ठीक तो हो गईं, पर उन की बोली में लड़खड़ाहट आ गई थी और चलने में काफी दिक्कत होती थी. जीत और अनुभा दोनों ही अमेरिका जाने की सोच रहे थे पर अब मां की बीमारी के चलते जीत ने अपना इरादा छोड़ दिया था. अनुभा अमेरिका जा कर वहीं सैटल होने पर दृढ़ थी. अनुभा के पापा कामता बाबू भी यही चाहते थे. उन की इच्छा थी कि बेटी के अमेरिका जाने के पहले उस की शादी कर दें या कम से कम सगाई तो जरूर कर दें. उन्हें अनुभा और जीत के बारे में पता था.

कामता बाबू ने कहा, ''मैं जीत की मां से बात करता हूं तुम दोनों की शादी जल्द करने के लिए.''

''मुझे यूएस जाना है और उसे मां की देखभाल करनी है. मैं उस के लिए अपने कैरियर से समझौता नहीं कर सकती हूं,'' अनु पिता से बोली.

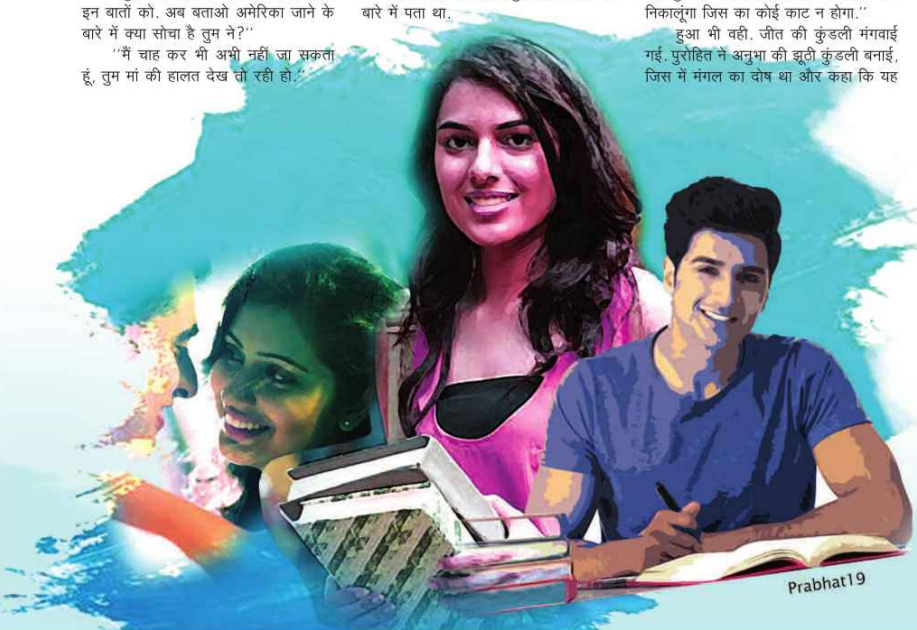
''ठीक है, तब मैं ही कुछ रास्ता निकालता हूं,'' कामता बाबू गंभीर हो कर बोले.

''वह कैसे?''

''वह सब तुम मुझ पर छोड़ दो,'' कामता बाबू गहरी सोच में डूब गए.

कामता बाबू ने अपने फैमिली पुरोहित को बुला कर सारी बात बताई, तब उस ने कहा, ''आप लड़के की कुंडली मंगवाएं. मैं अनुभा की ऐसी कुंडली बनाऊंगा और मिलान में ऐसा दोष निकालूंगा जिस का कोई काट न होगा.''

हुआ भी वही. जीत की कुंडली मंगवाई गई. पुरोहित ने अनुभा की झूठी कुंडली बनाई, जिस में मंगल का दोष था और कहा कि यह



घोर अपशकुन है. विवाहोपरांत लड़की के विधवा होने का पूरा संयोग है.

कामता बाबू ने जीत को यह बात बताई तो जीत ने कहा, ''अंकल, हम चांद और मंगल पर पहुंच रहे हैं और आप इन पुरानी दकियानूसी बातों के चक्कर में पड़े हैं.''

''फिर भी मैं किसी कीमत पर बेटी के लिए रिस्क नहीं ले सकता हूं.''

अनुभा को भी विश्वजीत से ज्यादा अपने कैरियर की चिंता थी. इंजीनियरिंग की पढ़ाई के बाद अनुभा कैलिफोर्निया, अमेरिका चली गई. कुछ दिन तक दोनों संपर्क में रहे थे. जीत ने उस से कहा था कि मास्टर्स के बाद इंडिया लौट आए. यहां भी उसे अच्छे जौब मिल सकते हैं. अब तो अमेरिका में ट्रंप प्रशासन है. जौब मिलना अब आसान नहीं होगा.

Vikas bhadu

पर एमएस के बाद अनुभा को ओपीटी यानी औप्शनल प्रैक्टिकल ट्रेनिंग वीजा मिल जाने से कुछ राहत मिली. अनुभा अमेरिका में एक ज्योतिष के संपर्क में थी. उस ने उसी ज्योतिष से पूछा कि उस का भविष्य क्या होगा. उस की कुंडली देख कर ज्योतिष ने कहा, ''तुम्हारी कुंडली तो अच्छी है, मांगलिक भी नहीं हो. जल्द ही तुम्हें नौकरी मिलेगी और तुम किसी के साथ रिलेशनशिप में आओगी.''

इत्तफाक से ज्योतिष की बात सच निकली और एक छोटी कंपनी में नौकरी भी मिली. थोड़े ही दिनों बाद उस कंपनी के कोफाउंडर से उस की नजदीकियां बढ़ीं. वह भारतीय मूल का व्यक्ति राजन था. अनुभा उस के साथ लिवइन रिलेशन में आ गई.

इस के बाद जीत और अनुभा में संपर्क महज औपचारिकता मात्र रहा था. अनुभा को अमेरिका की लाइफस्टाइल, चकाचौंध और भौतिकता रास आ गई थी, कभी खास मौकों, जन्मदिन आदि पर दोनों एकदूसरे को विश कर दिया करते थे. इधर जीत ने पुणे की एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में नौकरी जौइन कर ली.

जीत की मां की सहेली की एक लड़की थी लता. वह उन के घर से थोड़ी दूर रहती थी और बीएससी फाइनल ईयर में थी. कभीकभी अपनी मां के साथ जीत के घर आती थी. उस की जीत के साथ कुछ बातें भी होतीं, पर जीत को उस में कोई दिलचस्पी नहीं थी. हालांकि, लता की मां जीत को मन ही मन दामाद बनाने की सोच रही थीं.

जीत को अपनी कंपनी की तरफ से 2 सप्ताह के लिए न्यूयौर्क, अमेरिका जाना था. पर वह मां की खराब तबीयत को ले कर दुविधा में था. उन्हें छोड़ कर जाना नहीं चाहता था और कंपनी थी कि उसी को भेजना चाहती थी. लता की मां ने जीत को भरोसा दिलाया कि उस की मां की देखरेख में मांबेटी दोनों कोई कमी नहीं होने देंगी.

जीत न्यूयौर्क चला गया. उस ने अनुभा से भी बात की. उस का हालचाल जानना चाहा तो वह बोली, ''मस्त लाइफ जी रही हूं. मैं तो तुम से शादी करना चाहती थी पर यह मंगल और शनि ने बीच में आ कर सारा खेल बिगाड़ दिया. मेरा बौयफ्रैंड अभी टूर पर ईस्ट कोस्ट गया है, वरना तुम से बात करवाती?''

जीत बोला, ''मंगलशनि में ज्यादा तो तुम्हारे अमेरिका में सैटल होने की जिद थी. तुम जानती थीं कि मैं आने की स्थिति में नहीं था. खैर, अब इन सब बातों से क्या फायदा, तुम्हें अपनी मंजिल मिल गई है.''

अनुभा ने उसे कैलिफोर्निया आ कर मिलने को कहा पर न्यूयौर्क और कैलिफोर्निया दोनों अमेरिका के 2 छोर पर हैं. जीत वहां नहीं जा सका, उस ने कहा, ''अगली बार अगर वैस्ट कोस्ट की तरफ आना हुआ तो तुम से जरूर मिलूंगा.''

जीत 2 सप्ताह में अमेरिका का काम समाप्त कर भारत वापस आ गया. लता और उस की मां दोनों ने मिल कर उस की अनुपस्थिति में जीत की मां को किसी तरह की दिक्कत नहीं होने दी थी. यह देख कर उसे खुशी हुई. उस की मां ने लता की काफी तारीफ की. उन्होंने जीत से कहा, ''अगर तुम्हें लता पसंद हो तो बोलो, मैं तुम्हारी शादी की बात करूंगी.''

''नहीं, मां, अभी मैं कंपनी के एक बड़े प्रोजैक्ट में लगा हूं. एक साल की डैडलाइन है. इस बीच मुझे डिस्टर्ब न करो. और लता भी कंपीटिशन एग्जाम की तैयारी कर रही है.''

करीब एक साल बाद फिर अमेरिका जाने के लिए जीत मुंबई एयरपोर्ट गया. सिक्योरिटी चैक के बाद वह बोर्डिंग के लिए प्रतीक्षा कर रहा था. उस की बगल की कुरसी पर एक आदमी आ कर बैठा. फ्लाइट में अभी एक घंटा बाकी था, रात में एक बज रहा था.

जीत ने उस से पूछा, ''आप भी अमेरिका जा रहे हैं?''

''हां, मैं भी अमेरिका जा रहा हूं.''

''मैं विश्वजीत हूं. मैं सैन फ्रांसिस्को जा रहा हूं.''

''मैं कमल सिंह, मैं बिजनैस के सिलसिले में यहां आया था. मैं सैन फ्रांसिस्को लौट रहा हूं, फिर वहां से लिवरमूर जाऊंगा.''

''वैरी गुड, लंबी यात्रा में साथ रहेगा.''

इत्तफाक से दोनों को सीट भी अगलबगल मिली थी. इस बीच कमल ने

अमेरिका में फोन किया. जीत ने भी बगल में बैठेबैठे फोन की स्क्रीन पर वह फोटो देखी जिसे कमल ने कौल किया था. फोटो पहचानने में उसे कोई दिक्कत नहीं हुई, वह अनुभा थी, उस का पहला प्यार. फोन आंसरिंग में चला गया, कमल ने कहा, ''हाय अनुभा, मैं थोड़ी देर में बोर्ड करने जा रहा हूं. अब यूएस लैंड कर के ही कौल करूंगा. हैव ए गुड डे.''

''आप ने अपने घर कौल किया था?'' जीत पूछ बैठा.

''मैं ने अपनी वाइफ को कौल किया था. अभी तो औफिस में होगी, शायद किसी मीटिंग में होगी, इसीलिए फोन रिसीव नहीं कर सकी.''

अनुभा का फोटो देख कर जीत को फिर अनुभा की याद आई. हालांकि, अब उसे अनुभा में कोई दिलचस्पी नहीं थी. वह सोचने लगा कि इस के पहले तो उस के जीवन में राजन था. अब यह नया आदमी कमल कैसे आ गया.

जीत इसी उधेड़बुन में खोया था, तब कमल ने पूछा, ''क्या सोचने लगे विश्वजीत?''

''नहींनहीं, कुछ भी नहीं. यों ही घर की याद आ गई थी. वैसे आप मुझे जीत बुला सकते हैं.''

''चलिए, आप को मैं अपने घर की सैर करा देता हूं,'' कह कर कमल ने अपना सैलफोन औन कर 'स्मार्ट थिंग ऐप' औन किया और मुंबई एयरपोर्ट पर बैठेबैठे अपने घर की सैर करा दी. यहीं बैठे हुए वह घर की लाइट औनऔफ या डिम कर देता, कभी घर का तापमान अपनी मरजी से सैट करता तो कभी स्विमिंग पूल की लाइट या फौआरे औन कर देता. उस के घर में एक मिनी सिनेमा थिएटर भी था. वैसे जीत को भी थोड़ीबहुत इस ऐप की जानकारी थी पर आज उस ने अपनी आंखों से देखा था. सचमुच अनुभा का घर काफी बड़ा था और किसी महल से कम नहीं था.

HEMODEX®

आपके सेहत का सच्चा साथी

Hemodex, Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें हैं भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्वीटॉल **70%**. जो कि चेहरा, जीभ या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गम्भीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी एवं मुँह में छाले

जैसी सभी तकलीफों से!

Stomaquar पेप्टिक अल्सर, जलन, अपच, हाइपर– एसीडीटी, पेट में ज्यादा गैस का होना, हिचकी आना, कब्ज एवं पेट के अन्य तकलीफों से निजात दिलाने में काफी उपयोगी, साथ ही रक्तचाप को सही रखने में, पुराना आँव (क्रोनिक डीसेंट्री), पुराना कब्ज (कॉन्स्टीपेशन), सिरदर्द एवं बेचैनी तथा मुँह के छाले में इसका नियमित सेवन काफी लाभदायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in

CALL : 0612-2311837, 8987383154

बातचीत के दौरान कमल को जब पता चला कि जीत और अनुभा कुछ दिन पटना में साथ पढ़े थे तो जीत और कमल दोनों में दोस्ती हो गई. अमेरिका लैंड करने के बाद कमल ने जीत को अपना कार्ड दिया और कहा, ''आप हमारे घर जरूर आइएगा.''

''हां, प्रयास करूंगा,'' बोल कर जीत ने भी अपना कार्ड उसे दिया.

''प्रयास क्या करना, आप औकलैंड जा रहे हैं, वहां से लिवरमूर बस 30–35 मिनट की ड्राइव है. आप फोन करेंगे तो अगर मैं फ्री हुआ तो आप को पिक कर लूंगा.''

''थैक्स, मैं खुद आने की कोशिश करूंगा.''

एक वीकैंड जीत ने अनुभा को फोन किया, उस की आवाज सुन कर बोला, ''हाय अनुभा, जीत हियर. मैं आज तुम्हारे घर आने की सोच रहा हूं. फ्री हो?''

''मैं तो तुम्हारे लिए सदा फ्री हूं या यों भी कह सकते हो फ्रीली अवेलेबल हूं. कमल कहीं बाहर गया है, लेट नाइट में लौटेगा, पर मैं फिलहाल घर पर नहीं हूं, तुम किधर हो? मैं ही आ जाती हूं.''

जीत ने अपने होटल का पता दिया तो वह बोली, ''बस, आधे घंटे में आ रही हूं डियर.''

ठीक आधे घंटे बाद अनुभा जीत के कमरे में थी. वह आते ही उस के गले से लिपट गई. जीत को बहुत आश्चर्य हुआ क्योंकि पहले वह उस से इस तरह कभी नहीं मिली थी. अलग होते हुए उस ने पूछा, ''और कैसी हो? कामधाम कैसा चल रहा है?''

''बिलकुल मस्त हूं, देख ही रहे हो. यह अमेरिका भी बड़े काम की जगह है, लाइफ इज वैरी कूल.''

''अच्छा, यह कमल कब से आया तुम्हारी जिंदगी में?''

''मेरा ज्योतिष पंडित कम शातिर नहीं है. उस ने कहा कि अगर मैं उसे एक बार खुश कर दूं तो मैं एक बड़े बिजनैसमैन की जीवनसंगिनी बन सकती हूं.''

''और तुम ने उस की बात मान ली?''

''हां, वह शख्स है कमल, और उसे अपनी जिंदगी में मेरे जैसे शोपीस की जरूरत थी. सच, अब मैं कमल के साथ बहुत खुश हूं. महलों की रानी बन कर राज कर रही हूं.''

''और कल कोई कमल से बड़ा बिजनैसमैन मिल जाए तो क्या तुम उसे भी...''

अनुभा ने उस की बात पूरी होने से पहले ही कहा, ''हां, उसे भी. अमेरिका इज ए लैंड औफ अपौरचुनिटीज. हर कोई अपनी प्राइवेटलाइफ अपनी मरजी से जीने को आजाद है. ऐंड सैक्स इज नो टैबू हियर.''

''तुम इतनी बदल जाओगी, मुझे विश्वास नहीं होता.''

''लाइफ में चेंज होना चाहिए, मोनोटोनस लाइफ कोई लाइफ है. यह कमल तो महीने में 20 दिन बाहर ही रहता है. तुम क्या सोचते हो, वह सिर्फ मेरे इंतजार में बैठा रहता होगा? नो जीत, नो. वह मुझ से उम्र में 10 साल बड़ा है, मैच्योर्ड है. उस से शादी करने के बाद मैं यहां के ग्रीन कार्ड की हकदार बन गई हूं.''

''अनु, तुम पूरी तरह मैटीरिअलिस्टिक हो गई हो.''

''तुम ने सही कहा है जीत, वैसे बहुत दिनों के बाद किसी ने अनु नाम से मुझे पुकारा है,'' बोल कर एक बार फिर वह जीत से गले लग कर अपने होंठों को उस के करीब ले आई.

तब तक दरवाजे की घंटी बजी. रूम सर्विस की आवाज थी, ''योर लंच, सर''

जीत ने जा कर दरवाजा खोला. लंच के कुछ देर बाद अनु चली गई.

Vikas bhadu

इस के बाद कुछ दिनों तक जीत अपने काम में काफी व्यस्त रहा. लगभग 10 दिनों बाद उस का प्रोजेक्ट अमेरिका के क्लाइंट ने स्वीकार किया था. जीत की कंपनी की ओर से उसे तत्काल प्रमोशन की गारंटी मिली. वह बहुत खुश था. उस ने अनुभा को फोन कर यह बात बताई तो अनुभा बोली, ''आज मैं भी बहुत खुश हूं. मेरे लिए भी खुशी की बात है.''

''क्या बात है, मुझे भी बता सकती हो?''

''श्योर, मैं प्रेग्नैंट हूं. आज ही खुद प्रेग्नैंसी टैस्ट किया है?''

''बधाई हो, कमल हो तो उसे भी बधाई दे दूं. आखिर उस का भी तो बच्चा है.''

''पता नहीं.''

''क्या पागलों जैसी बात करती हो?''

''खैर, वह सब छोड़ो, मैं अकेली हूं. आ जाओ तो मिल कर ड्रिंक लेंगे और अपने घर के मिनी थिएटर में एडल्ट मूवी एंजौय करेंगे.''

''नो अनु, थैंक्स. 4 घंटे बाद मेरी फ्लाइट है. अब तुम वह अनु नहीं रहीं, अनुभा सिंह बन गई हो.''

जीत मन ही मन खुश हुआ कि अच्छा हुआ ऐसी लड़की से वह बच गया. वह इंडिया लौट आया. लता और उस की मां ने एक बार फिर जीत की मां की देखभाल की थी.

लता जीत की मां के पास ही बैठी थी, जब उन्होंने जीत से कहा, ''लता बैंक की नौकरी के लिए सेलैक्ट हो गई है.''

''बधाई हो लता,'' जीत ने कहा.

''थैंक्स,'' बोल कर वह कुछ शरमा सी गई.

लता के जाने के बाद मां ने कहा, ''बेटे, अब तो तेरा प्रोजैक्ट भी पूरा हो गया. मुझे लता सब तरह से अच्छी लड़की लगती है, तेरे लिए ठीक रहेगी. अब तू कहे तो बात करूं उस की मां से.''

''जैसा तुम ठीक समझो, मां, मुझे कोई एतराज नहीं है.''

लता और जीत की शादी हो गई. आज दोनों की सुहागरात थी. अगले दिन सुबहसुबह जीत को बारबार हिचकी आ रही थी.

''क्या हुआ जीत? अनुभा याद कर रही है क्या? शायद इसीलिए बारबार तुम्हें हिचकियां आ रही हैं?''

लता ने जब अचानक अनुभा की बात की तो जीत हैरान रह गया, ''तुम अनुभा को कैसे जानती हो और यह क्या बेकार की बात कर रही हो. जरा एक गिलास पानी दो.'' लता ने पानी दिया और पानी पीते ही उस की हिचकी बंद हो गई. अब जीत ने लता को अपने पास बिठाया और आंखों में आंखें डाल कर पूछा, ''अब बताओ, तुम अनुभा को कैसे जानती हो?''

''अरे वाह, वह तो स्कूल में मुझ से 2 साल सीनियर थी तो क्या मैं उसे नहीं जान सकती हूं? तुम दोनों के इश्क के चर्चे मैं ने भी सुने हैं, इंजीनियरिंग कालेज में मेरी कजिन उस की क्लासफैलो थी.''

''अच्छा, सुना होगा. तब तुम्हें यह भी पता होना चाहिए कि कालेज के बाद हमारे बीच वैसी कोई बात नहीं रही. सिवा यदाकदा फोन के, बाद में वह भी लगभग नहीं रहा. हम लोग शुरू में एकदूसरे को चाहते जरूर थे पर हमारी शादी नहीं होनी थी. वह बहुत महत्वाकांक्षी थी. उसे अमेरिका जाने की जिद थी और मैं अपनी बीमार मां को इंडिया में अकेला छोड़ कर जा नहीं सकता था. वह मेरे लिए बनी ही नहीं थी.''

''हां, मुझे सब पता है, तभी तो सब जानते हुए मैं ने तुम से शादी के लिए हामी भरी थी.''

''अच्छा, अब सुबहसुबह ज्यादा बोर न करो, डार्लिंग. एक प्याली चाय अपने होंठों से सटा कर पिला दो. मिठास दोगुनी हो जाएगी.''

मैं अभी चाय बना कर लाती हूं.'' और वह उठ कर किचन में चली गई. ●

आभूषणों का बंजारा लुक दिखें स्टाइलिश

ट्रैंडी ज्वैलरी हर लड़की का गो टू फैशन है. इन्हीं ट्रैंड्स में से एक है बंजारा ज्वैलरी. आइए, इस नए ट्रैंड को स्टाइल कर परफैक्ट लुक पाना सीखें.

लेख • मोनिका

आभूषण पहनना सभी लड़कियों व महिलाओं को पसंद है खासकर कानों के झुमके. पहले के समय में लड़कियां हर त्योहार और फंक्शन में भारी जेवर पहना करती थीं, लेकिन आज की लड़कियां सिंपल ज्वैलरी पहनना ज्यादा पसंद करती हैं. फैशन तो हमेशा बदलता रहता है, कभी गोल्ड ज्वैलरी, सिल्वर ज्वैलरी तो कभी पर्ल ज्वैलरी. लेकिन, अभी जो ट्रैंडी है वह है बंजारा ज्वैलरी.

आज के फैशन ट्रैंड में बंजारा लुक छाया हुआ है. बंजारा लुक आप को देश के हर कोने में देखने को मिलेगा जो आज सभी का फैशन बन गया है. टीवी सीरियल्स में भी अभिनेत्रियां बंजारा लुक में नजर आ रही हैं. अब 'कसौटी

Vikas bhadu

जिंदगी की' में हिना खान को ही देख लीजिए. उन के फर्स्ट लुक को कोई कैसे भूल सकता है. बंजारा लुक में हिना बेहद खूबसूरत नजर आ रही थीं और उन की बंजारा ज्वैलरी को लोगों ने खूब पसंद किया था.

मार्केट में अलगअलग स्टाइल की बंजारा ज्वैलरी फैशन में हैं. आइए जानते हैं इन को आप कब और कैसे ड्रैसेज के साथ मैच कर सकती हैं.

कौड़ी से बनी ज्वैलरी में दिखेंगी खूबसूरत

बंजारा ज्वैलरी में सब से ज्यादा ट्रैंडी है कौड़ी से बनी डिजाइन की हुई ज्वैलरी. इस से बनी हुई ज्वैलरी जब आप पहनेंगी तो आप बहुत आकर्षक नजर आएंगी. कौड़ी से बनी हुई नैकलैस, इयररिंग और एंक्लेट को आप हर ड्रैस के साथ मैच कर सकती हैं, चाहे वह एथनिक हो या वैस्टर्न, दोनों पर ये खूब जंचेगी.

नैकलैस को आप लौंग स्कर्ट, कुरती और इंडोवैस्टर्न ड्रैस के साथ ट्राई कर सकती हैं. कौड़ी से बनी इयररिंग्स बेहद स्टाइलिश होती हैं. आप इसे जींसटौप के साथ पहन सकती हैं.

लड़कियों को सब से ज्यादा आकर्षित करती है कौड़ी से बनी हुई एंक्लेट. सच में इसे पहनने के बाद पांव की खूबसूरती बढ़ जाती है. आप एंक्लेट को एंकल लैंथ जींस, शौर्ट कुरती या लौंग ड्रैस के साथ पहन सकती हैं.

जब भी आप कौड़ी से बनी हुई ज्वैलरी पहनें, तो लाइट शेड की लिपस्टिक का इस्तेमाल करें.

मिरर ज्वैलरी

मिरर ज्वैलरी शुरुआत से ही फैशन में है, लेकिन पिछले कुछ महीने से यह ट्रैंडी होती नजर आ रही है. मिरर ज्वैलरी दिखने में जितनी खूबसूरत होती है, पहनने के बाद वह पहनने वाली की भी खूबसूरती को उतना ही बढ़ा देती है. आप इस ज्वैलरी को साड़ी, कुरती, लहंगा, सूट यानी किसी भी इंडियन ड्रैस के साथ पहन सकती हैं.

मिरर ज्वैलरी आप जब भी पहनें ध्यान रहे, आप का मेकअप ज्यादा हैवी न हो. मिरर ज्वैलरी में ज्यादा चमक होती है. अगर आप मेकअप हैवी करेंगी तो आप का चेहरा थोड़ा ओवर दिख सकता है.

कौइन डिजाइन ज्वैलरी

कौइन ज्वैलरी सब से यूनीक डिजाइन की होती हैं. कौइन नैकलैस में छोटेछोटे कौइन बने होते हैं, जिन में कुछ न कुछ लिखा या बना होता है. ये अलगअलग डिजाइन से बनाई जाती हैं. किसी में धागों को जोड़ा जाता है, तो किसी में अलग से घुंघरू लगाए जाते हैं.

आप इस ज्वैलरी को सूती साड़ी या प्रिंटेड कुरती के साथ पहन सकती हैं. इस पूरे लुक को आकर्षक बनाने के लिए बड़ी बिंदी और डार्क लिपस्टिक का इस्तेमाल जरूर करें.

थ्रेड ज्वैलरी

धागों से बनी हुई यह ज्वैलरी पहनने में बहुत हलकी और आरामदायक होती है. इसे बनाने के लिए कई प्रकार के सिल्क थ्रेड का इस्तेमाल किया जाता है. थ्रेड से बनी हुई सभी ज्वैलरी बहुत खूबसूरत लगती हैं, लेकिन इयररिंग्स और चूड़ियां लड़कियों को खूब पसंद आती हैं. इस ज्वैलरी की खास बात यह है कि आप इसे किसी भी फंक्शन व किसी भी ड्रैस के साथ पहन सकती हैं. खुद को और बेहतर दिखाने के लिए आप ज्वैलरी के अनुसार मेकअप कर सकती हैं.

सिल्वर बंजारा ज्वैलरी

सिल्वर बंजारा ज्वैलरी जितनी खूबसूरत होती है उतनी ही महंगी भी होती है. इस का डिजाइन बहुत अलग होता है. अगर हम इस के डिजाइन की बात करें तो यह काफी हद तक पुराने समय की ज्वैलरी जैसी होती है. इस के ऊपर ज्यादातर जानवरों, फूलों, और सिक्कों का डिजाइन होता है. इस पर मीनाकारी का काम भी किया जाता है, जिस से इस की खूबसूरती और बढ़ जाती है. नैकलैस, इयररिंग, रिंग, बैंगल्स सभी आप को इस डिजाइन में आसानी से मिल जाएंगी. वैसे तो आप इस ज्वैलरी को किसी भी ड्रैस के साथ पहन सकती हैं लेकिन अगर आप ब्लैक या व्हाइट ड्रैस के साथ इसे पहनेंगी तो आप और भी ज्यादा खूबसूरत नजर आएंगी. इस लुक को पूरा करने के लिए आंखों में ऊपरनीचे काजल जरूर लगाएं. आप चाहें तो आंखों को स्मोकी लुक भी दे सकती हैं. •

सैक्स टौयज की बढ़ती मांग

Vikas bhatti

भारत में सैक्स टौयज बेचना दंडनीय अपराध है. इस के बावजूद इस का बाजार गरम है. क्या एक बार इस के नैतिक व अनैतिक दृष्टिकोण को समझने की जरूरत नहीं है?

लेख • प्रेमपाल सिंह वाल्यान

सैक्स टौय वाइब्रेटर बौलीवुड तक आ पहुंचा है क्योंकि बौलीवुड फिल्म 'वीरे दी वैडिंग' और नैटफ्लिक्स पर 'फोर मोर शौट्स प्लीज' फिल्म सैगमेंट लस्ट स्टोरीज में नायिकाओं को परदे पर सैक्स टौयज द्वारा यौन आनंद लेते हुए दिखाया गया है. जबकि भारतीय पेटेंट कार्यालय ने कनैडियन कंपनी की सैक्स टौय की बिक्री की प्रार्थना को यह कह कर ठुकरा दिया था कि वाइब्रेटर अश्लील और कानूनी नजरिए से नैतिक पतन है.

संस्कारी कानूनों से इतर वास्तविकता यह है कि भारत में सैक्स टौयज का बाजार 230 मिलियन डौलर का है. इस में 2019 में 34 प्रतिशत की वृद्धि होने की संभावना जताई गई है. अगर इन से कानून की सख्ती हट जाती है तो यह बाजार और भी तेजी से बढ़ेगा. वर्तमान में सैक्स टौयज बिक्री का कानून न होने के कारण ग्राहक इन्हें चोरीछिपे और ब्लैक में खरीदते हैं. सैक्स टौयज कृत्रिम उपकरण हैं जिन का इस्तेमाल पार्टनर के न होने पर भी सैक्स का चरम सुख प्राप्त करने के लिए किया जाता है. इस के साथ ही अपने पार्टनर के साथ सैक्स संबंध को और मजेदार बनाने के लिए भी इन की मदद ली जाती है.

लौ प्रोफैसर शमनाद बशीर अपने ब्लौग में लिखते हैं कि पेटेंट कार्यालय ने उत्पाद को इस के तकनीकी दृष्टिकोण से समझा है जबकि यह जरूरी है कि इसे नैतिक और अनैतिक दृष्टिकोण से समझते हुए इस की प्रकृति निर्धारित की जाए.

भारतीय समाज में वाइब्रेटर को सदैव ही शर्मनाक और फूहड़ता की दृष्टि से देखा गया है. कुछ ही स्थान हैं जहां आप इसे खरीद सकते हैं जैसे कि दिल्ली का पालिका बाजार और मुंबई का क्राफोर्ड मार्केट या फिर विदेशों में जहां दुकानदार आप को शक की नजरों से नहीं देखता. इसलिए, लोग ज्यादातर इसे औनलाइन खरीदना पसंद करते हैं.

निसंदेह इंटरनैट ने अब इसे खरीदना टोस्टर की तरह आसान बना दिया है. वयस्क टौय वैबसाइट इस की बिक्री की कठिनाइयों को पहचानते हुए इस उत्पाद को बौडी मसाज की आड़ में बेचती हैं तथा आनंद प्राप्ति की गारंटी देती हैं. कुछ नए उत्पाद एफएमसीजी (फास्ट मूविंग कंज्यूमर गुड्स) की आड़ में धंधा करते हैं, जिस कारण से इन पर कोई संदेह नहीं करता. उदाहरण के तौर पर पुरुष सैक्स टौयज को चैपस्टिक के नाम पर खरीदते हैं, तो महिलाएं लिपस्टिक के नाम पर अपना जुगाड़ कर लेती हैं. खुदरा व्यापारियों के हित और सुविधा को देखते हुए इन उत्पादों को ड्रग्स एवं प्रसाधन अधिनियम के अंतर्गत यौन स्वास्थ्य उत्पाद में रजिस्टर्ड

करा दिया जाता है. ये उत्पाद न तो अश्लील दिखाई पड़ते हैं और न ही मानव अंग से मेल खाते हैं.

औनलाइन एडल्ट स्टोर किंकपिन के बिक्री अधिकारी रीतिंद्र सिंह का कहना है कि हमारे पास बहुत बड़ी मात्रा में सैक्स टौयज के और्डर आते हैं लेकिन हमें सभी ग्राहकों को मना करना पड़ता है.

अन्य वस्तुओं की तरह आनंद प्रदान करने वाली वस्तुएं भी सस्ती नहीं हैं. वैधानिक वैबसाइट्स पर इन उत्पादों का मूल्य 3,000 से ले कर 25,000 रुपए तक है. जबकि भारत में यौन संतुष्टि के प्राकृतिक साधन सस्ते में उपलब्ध हैं. हरियाणा के युवा अपनी यौन संतुष्टि के लिए बिहार, झारखंड और ओडिशा से मात्र 5,000 से 10,000 के बीच में युवा लड़कियां खरीद लाते हैं और मजेदार बात यह है कि इन से जीभर जाने पर वे इन्हें दूसरों को और भी सस्ती दर पर बेच देते हैं.

'एजेंट औफ इश्क' फिल्म ने भी यह उजागर किया है कि महिलाएं हस्तमैथुन से किस प्रकार आनंद और संतुष्टि प्राप्त करती हैं. नोकिया फोन 3310 का महिलाओं में प्रचलित होने का सब से बड़ा कारण इस का शक्तिशाली कंपन था.

सैक्स टौयज के दुष्प्रभाव : मानव जीवन में सैक्स की महत्त्वपूर्ण भूमिका है. लेकिन अपनी सैक्स भूख मिटाने के लिए जहां तक संभव हो प्राकृतिक साधन प्रयोग करें. अगर किसी कारणवश अपनी यौन भूख को शांत करने के लिए आप सैक्स टौय प्रयोग में लाते या लाती हैं तो इन के दुष्प्रभावों का भी ध्यान रखें. जैसे सैक्स टौय डिल्डो और बट प्लग्स अकसर खुरदरे होते हैं, जिस के कारण स्त्री यौनांग में कट आ सकते हैं या जलन हो सकती है या आप का अंग भी खराब हो सकता है.

यदि आप सैक्स टौयज को नियमित तौर पर साफ नहीं करते हैं (ऐसे टौयज जिन्हें शरीर में अंदर डाला जाता है) तो शरीर से निकला हुआ तरल पदार्थ उन पर लगा रहता है और इस से संक्रमण हो सकता है.

किसी संक्रमित साथी के साथ अपना सैक्स टौय शेयर न करें क्योंकि इस से संक्रमण हो सकता है. वाइब्रेटर जैसे सैक्स टौयज का अधिक प्रयोग करने से महिलाओं के क्लाइटोरिस में संवेदनशीलता कम हो जाती है जिस के कारण सैक्स का आनंद कम हो जाता है.

गैरकानूनी है सैक्स टौयज का धंधा : भारत में सैक्स टौयज की बिक्री आईपीसी के सैक्शन 292 (1) के तहत गैरकानूनी है. क्योंकि सैक्स टौयज को अश्लील उत्पाद माना जाता है. पहली बार दोष सिद्ध होने पर 2 साल की सजा, जबकि इस के बाद दोषी ठहराए जाने पर 5 साल तक की सजा हो सकती है. लेकिन इस के उपरांत भी दिल्ली के कनाट प्लेस में स्थित अंडरग्राउंड मार्केट पालिका बाजार में सैक्स टौयज का धंधा बेरोकटोक जारी है. इन की बिक्री के लिए खास तरह की भाषा और कोडवर्ड प्रयोग किए जाते हैं. यहां से इन खिलौनों की होम डिलिवरी भी की जाती है. •

‘‘खुद को ग्लोबली स्थापित करना है’’ नीतू चंद्रा

मौडलिंग से टौलीवुड और फिर बौलीवुड में कदम रख नीतू चंद्रा ने खासी शोहरत बटोरी. मार्शल आर्ट में ब्लैक बैल्ट और क्लासिकल डांस में परफैक्ट नीतू की सक्सैस स्टोरी के बारे में उन्हीं से जानें.

मां और मातृभाषा के सम्मान के साथ बिहार की अस्मिता की लड़ाई लड़ती आ रहीं अभिनेत्री नीतू चंद्रा ने अपने कैरियर में अब तक कई पड़ाव पार किए हैं. प्रशिक्षित कत्थक डांसर और मार्शल आर्ट में ब्लैक बैल्ट विनर नीतू चंद्रा ने हिंदी व दक्षिण भारतीय फिल्मों में अभिनय करने के अलावा अपने भाई नितिन चंद्रा के साथ भोजपुरी व मैथिली भाषा की फिल्में बनाई भी हैं.

2 वर्षों से वे जहां म्यूजिक वीडियो भी कर रही हैं वहीं वे अमेरिकन और कोरियन टीवी पर भी कार्यरत हैं. इन दिनों वे पायल देव द्वारा स्वरबद्ध गीत 'इश्क' के म्यूजिक वीडियो को ले कर चर्चा में हैं जिस में वे सैंसुअस अवतार में नजर आ रही हैं. इतना ही नहीं, खेल के प्रति उन के समर्पण भाव के चलते उन्हें प्रोकबड्डी लीग में पटना पाइरैट्स का ब्रैंड एंबैसडर बनाया गया है.

आप क्लासिकल डांसर हैं. यह अभिनय में किस तरह से मदद करता है?

ग्रैसफुलनैस में. मैं हमेशा क्लासिक डांस करती रहती हूं, इसलिए बैलेंस बना रहता है. मैं बहुत फेमिन और ग्रैसफुल हूं.

इन दिनों आप पाल देव के सिंगल गाने 'इश्क' को ले कर चर्चा में हैं. जब आप ने यह गीत सुना तो सब से पहले आप के दिमाग में क्या बात आई?

मुझे लगा कि इस गाने में मेरे कई लुक होंगे. मुझे बहुत अलग तरह का डांस करने का मौका मिलेगा. मैं एक प्रशिक्षित डांसर हूं, इसलिए मैं ने सोचा कि यदि मैं इस गाने को क्लासिकल आधार बना कर डांस करूं तो अच्छा होगा. इस से किरदार के साथ न्याय होगा. 'इश्क' मेरे लिए एक बहुत ही खास गीत है क्योंकि यह मेरे व्यक्तित्व का एक अलग पक्ष सामने लाता है. एक ऐसा पक्ष जिसे पहले किसी ने नहीं देखा है. इस का म्यूजिक बहुत जोशीला है और एक बार जब आप इसे सुन लेते हैं तो आप इसे पूरे दिन गुनगुनाते रहते हैं.

आप को यह गाना क्यों पसंद आया?

क्योंकि यह गाना मुझ से बहुतकुछ कहता है. यह गीत और धुन से परे है. इस में वह जिंग है जो मुझे उठने और उस पल को दोबारा प्राप्त करने के लिए विवश करता है. पायल की आवाज ने गीत में एक्सफैक्टर जोड़ा है. पायल की आवाज के साथ मुझे लगा कि मैं खुद गा रही हूं.

आप बेहतरीन क्लासिकल डांसर हैं. आप ने कभी नहीं सोचा कि क्लासिकल डांस पर कोई कार्यक्रम किया जाए?

मैं ने क्लासिकल डांस के कार्यक्रम किए हैं. मैं ने दक्षिण की फिल्मों में क्लासिकल डांस किया है. मैं ने तेलुगू फिल्म 'गोदावरी' में क्लासिकल डांस किया था. इस के अलावा एक तमिल फिल्म में मैं ने दोहरी भूमिका निभाई जिस में एक भूमिका में मैं ने क्लासिकल डांस किया है. जब भी मुझे मौका मिला, मैं ने क्लासिकल डांस जरूर किया.

8 वर्ष से आप ने हिंदी फिल्मों से दूरी क्यों बना रखी है?

मैं अच्छे काम को प्राथमिकता देती हूं. मैं ने दक्षिण भारत में 2–2 वर्ष के अंतराल से फिल्में की हैं. जबकि हिंदी में मैं थिएटर करती रही हूं, जो ज्यादा जरूरी है. खराब काम करने से अच्छा है कि अच्छा काम करो.

दूसरी बात 7 साल पहले मेरे पापा को कैंसर हुआ था, तो कुछ समय हम ने उन की देखभाल की, फिर उन का देहांत हो गया. उस के बाद मेरी मम्मी भी बीमार पड़ गई थीं. तब मैं ने कहा कि काम तो होता रहेगा. मैं ने ज्यादा ध्यान घर पर दिया. भाई के साथ प्रोडक्शन हाउस शुरू किया. मेरा भाई नितिन चंद्रा बेहतरीन निर्देशक है. उस ने दिबाकर बनर्जी, तनूजा चंद्रा के साथ काम किया. उस के बाद उस ने हिंदी फिल्म की, भोजपुरी फिल्म निर्देशित की.

मैं उस के साथ आ गई. मैं ने थिएटर किया, फिल्म बनाती रही. यह सब करने में समय तो लगता ही है. फिर मैं अमेरिका जाने लगी, तो लोगों को लगा कि मैं ब्राजीलियन हूं या इतालियन हूं. मुझे लगा कि ग्लोबल ऐक्टर वाली इमेज बन सकती है, तो मैं ने सोचा कि ग्लोबल इमेज को पुख्ता करने के लिए हर भाषा में मौजूद बेहतरीन कंटैंट वाली फिल्में करूंगी.

'देशवा' को रिलीज हुए 7 साल हो गए. इस में आप ने जो मुद्दे उठाए थे, वे अभी भी वैसे ही हैं या उन में कुछ बदलाव आया?

बदलाव हुआ है. बिहार की कहानी पर फिल्में बनने लगी हैं, जैसे 'सुपर थर्टी' या 'जबरिया जोड़ी' बनी हैं.

आप तायक्वांडो में ब्लैकबैल्टधारी हैं, तो अब इस से आप को क्या फायदा मिलता है?

आत्मविश्वास बना रहता है. आज मेरे अंदर जो आत्मविश्वास है, वह इसी के चलते है. मेरे बुरे समय में या जब मैं बहुत निराश हुई तो मुझे हमेशा स्पोर्ट्स का साथ रहा. स्पोर्ट्स से आप में नेवर गिविंग अप एटीट्यूड रहता है. अनुशासन रहता है. कठिन मेहनत करने का जज्बा बना रहता है. स्पोर्ट्स एटीट्यूड से ही मैं आगे बढ़ पाई हूं.

अब आप को अमेरिका और भारत में क्या फर्क समझ में आ रहा है, जिस की वजह से हम पीछे रह जाते हैं?

हम पीछे नहीं हो जाते हैं. हमारे देश की आबादी बहुत ज्यादा है. मैनेजमैंट की कुछ कमियां हैं. हम लोगों की बहुत सारी चीजों को वे अपना चुके हैं. अलगअलग क्षेत्रों में हमारी भाषाओं में, हमारे इतिहास, हमारे कल्चर व आर्ट्स में सारे लोग लुक अप टू करते हैं. स्थिति यह है कि कहीं वे हम से पीछे हैं, तो कहीं हम उन से पीछे हैं.

नया क्या कर रही हैं?

हाल ही में हौलीवुड की एक कौमेडी फिल्म 'द वर्स्ट डे' की शूटिंग पूरी की है. वैब सीरीज कर रही हूं. एक ऐक्शनप्रधान कोरियन फिल्म 'नरने' कर रही हूं. हिंदी में स्पोर्ट्स पर फिल्म कर रही हूं. इस फिल्म में बताया गया है कि जो खिलाड़ी ओलिंपिक खेल सकता था, वह सुविधाओं के अभाव में खेल नहीं पाया. लोगों ने उस का साथ नहीं दिया. सरकार ने भी साथ नहीं दिया. भोजपुरी और मैथिली में भी फिल्में कर रही हूं. एक कोरियन टीवी सीरीज कर रही हूं. •

Vikas bhadu

देशी परदा

Vikas bhadu

रितेश पांडे के साथ चांदनी सिंह

अपनी फिल्मों और म्यूजिक वीडियो से अलग पहचान बना चुकीं भोजपुरी अभिनेत्री व मशहूर नृत्यांगना चांदनी सिंह के सोशल मीडिया पर जितने प्रशंसक हैं उतने किसी भी भोजपुरी अभिनेत्री के नहीं हैं. वे छोटी सी उम्र में ही म्यूजिक वीडियो की सनसनी बन चुकी हैं और आज वे भोजपुरी के हर सुपरस्टार अभिनेता के साथ काम कर रही हैं. फिल्मों और म्यूजिक वीडियो में लगातार व्यस्त रहने वाली चांदनी सिंह पहली बार रितेश पांडे के साथ म्यूजिक वीडियो 'लड़की धोखेबाज' में दिखेंगी.

चांदनी कहती हैं, ''म्यूजिक वीडियो 'मिलते मरद हम के भूल गईलु' करने के बाद ही मेरी जिंदगी में जबरदस्त बदलाव आया. अब लोग मुझे ज्यादा पहचानने लगे हैं. लगता है कि अब एक नाम कमाया है.''

ज्ञातव्य है कि चांदनी सिंह और रितेश पांडे के नए म्यूजिक वीडियो 'लड़की धोखेबाज' को जानीमानी संगीत कंपनी आदिशक्ति फिल्म्स ऐंड म्यूजिक द्वारा रिलीज किया जा रहा है. इस समय चांदनी सिंह फिल्म 'बोस' को ले कर भी चर्चा में हैं जिस में भोजपुरी सुपरस्टार पवन सिंह की मुख्य भूमिका है.

आईमी सुहाना (माही) का सपना हुआ पूरा

सपना हर कोई देखता है. लेकिन वक्त के थपेड़े या यों कहें कि हालात कई बार इंसान को अपने सपनों से इतर काम करने को मजबूर कर देते हैं. आईमी सुहाना (माही) बचपन से फिल्म अभिनेत्री बनना चाहती थीं, मगर परिवार वालों की मरजी के अनुसार उन्हें डाक्टरी की पढ़ाई करनी पड़ी. अब उन्होंने एकसाथ बतौर हीरोइन 3 भोजपुरी फिल्में 'कमांडो,' 'गैंग ऑफ गंवार' और 'मेरे खोटे सिक्के शेर' साइन की हैं. इन में से 2 फिल्मों की कुछ दिनों की शूटिंग भी हो चुकी है. मजेदार बात यह है कि इन तीनों फिल्मों को जानेमाने निर्देशक अमित सर्राफ निर्देशित कर रहे हैं.

आईमी सुहाना कहती हैं, ''मैं बिहार के मोतीहारी के पास ढाका की रहने वाली हूं. मैं 4 साल की उम्र से ही फिल्म हीरोइन बनना चाहती थी, जबकि मेरे मातापिता मुझे डाक्टर बनाना चाहते थे. डाक्टरी की पढ़ाई ने मुझे एक मजबूत व्यक्ति बनाने के साथ ही अभिनेत्री बनने के मेरे सपनों को मजबूती प्रदान की. डाक्टर बनने के बाद पटना के महावीर अस्पताल में 6 महीने तक डाक्टर के रूप में काम भी किया. इतना ही नहीं, मैं बिहार के लगभग सभी मैडिकल शोज में एंकर भी बनी. मैं 2,000 से ज्यादा मैडिकल शो कर चुकी हूं जिन के लिए मुझे कई अवार्ड्स भी मिल चुके हैं. इस के बाद घर वालों की इजाजत ले कर मैं मुंबई आ कर अभिनय के क्षेत्र में संघर्ष करने लगी.''

वे आगे कहती हैं, ''मुंबई में काफी संघर्ष करना पड़ा. फिर मुझे मोतीहारी, बिहार निवासी फिल्म निर्देशक अमित सर्राफ ने ही फिल्मों में अभिनय करने का अवसर दिया.''

'मैं तेरा जोगिया हूं' का पोस्ट प्रोडक्शन

पुष्प रेणुका एंटरटेनमैंट के बैनर तले बन रही निर्माता राम किशन प्रजापति व रंजीत सिंह तथा लेखक व निर्देशक संतोष पाल की भोजपुरी फिल्म 'मैं तेरा जोगिया हूं' का पोस्ट प्रोडक्शन कार्य इन दिनों मुंबई स्थित आई फोकस स्टूडियो में जोरशोर से जारी है. फिल्म के मुख्य कलाकार हैं राजसिंह राजपूत, सिपाही राजा, इरफान खान, प्रदीप कुमार, विनोद चौधरी, अजय कुमार, टी एन प्रजापति, मोना प्रजापति आदि.

फिल्म के निर्माता राम किशन के अनुसार फिल्म का नायक राम (राजसिंह राजपूत) एवं लक्ष्मण (सिपाही राजा) दोस्त हैं. वे अपने दोस्तों के साथ मिल कर समाज सुधारने का कार्य करते हैं. राम को पूजा नामक लड़की से प्यार हो जाता है, लेकिन विलेन गजेंद्र प्रताप (दीपक भाटिया) दोनों प्रेमियों के बीच दीवार खड़ी कर देता है. तमाम परेशानियों को झेलते हुए राम अपने प्यार के बीच की दीवार तोड़ देता है और दोनों प्रेमीप्रेमिका का मिलन हो जाता है.

– प्रतिनिधि •

बौलीवुड buzz

–शांतिस्वरूप

मुदस्सर अजीज संग हुमा का रोमांस

'गैंग्स औफ वासेपुर' सहित कई बेहतरीन फिल्मों की अदाकारा हुमा कुरैशी और फिल्म निर्देशक मुदस्सर अजीज की प्रेम कहानी बौलीवुड में चर्चा का केंद्र बनी हुई है. यों तो हुमा इस प्रेम कहानी की खबर को अफवाह बताती रहती हैं, मगर इंस्टाग्राम पर वे मुदस्सर के संग अपनी अंतरंग तसवीरें डालने से भी बाज नहीं आतीं.

हाल ही में हुमा ने मुदस्सर के जन्मदिन पर उन्हें बधाई देते हुए उन के साथ अपनी जिस तरह की तसवीर इंस्टाग्राम पर पोस्ट की, उस ने यह साबित कर दिया कि इश्क छिपाए नहीं छिपता. हुमा कुछ भी कहें, मगर उन के नजदीकी सूत्र दावा करते हैं कि यह प्रेम कहानी एक साल पुरानी हो चुकी है.

Vikas Gupta

औडिशन को महत्त्व देती हैं कनुप्रिया

बौलीवुड में सफलता पाने के लिए अभिनेत्रियां कई तरह के हथकंडे अपनाती हैं. कुछ तो गलत तरीके से या समझौता कर फिल्मों में काम करना चाहती हैं. मगर कई सीरियलों और 'पीकू' सहित कुछ फिल्मों में छोटे किरदार निभाने के बाद हालिया प्रदर्शित फिल्म 'फेअर इन लव' में नायिका बन कर आईं कनुप्रिया शर्मा ने काफी संघर्ष किया है. पर वे किसी तरह का समझौता नहीं करना चाहतीं.

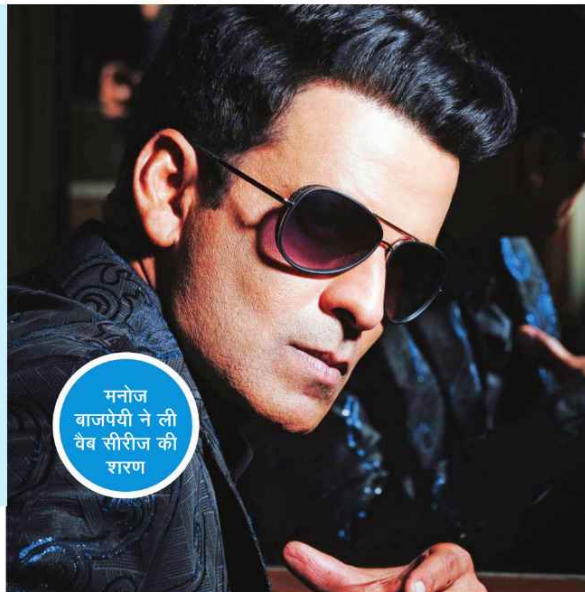
कनुप्रिया कहती हैं, ''कई लोगों का मानना है कि औडिशन देना मूर्खता है क्योंकि कलाकारों का चयन औडिशन से नहीं होता. मगर मुझे अब तक जो भी फिल्में मिलीं वे सभी औडिशन के बाद ही मिलीं. इसलिए मैं दूसरों की बातों पर ध्यान नहीं देना चाहती. मेरा मानना है कि मुझे जिस रास्ते जाना नहीं है, उस पर ध्यान क्यों दूं. मैं नैगेटिव बात सोचना ही नहीं चाहती.

''दूसरी बात, मुझे काम पाने के लिए दूसरे रास्ते नहीं अपनाने हैं. मैं काम पाने के लिए किसी भी तरह के गलत रास्ते को नहीं अपना सकती. जो अपना रहे हैं, उन को ले कर भी मैं कुछ नहीं कहना चाहती. लोग बताते हैं कि किसकिस तरीके से काम पाया जा सकता है. मगर अब तक मैं ने ऐसे किसी रास्ते को अपनाया नहीं है. भविष्य में कभी नहीं अपनाऊंगी. मैं इस बारे में सोचती भी नहीं.''

मनोज बाजपेयी ने ली वैब सीरीज की शरण

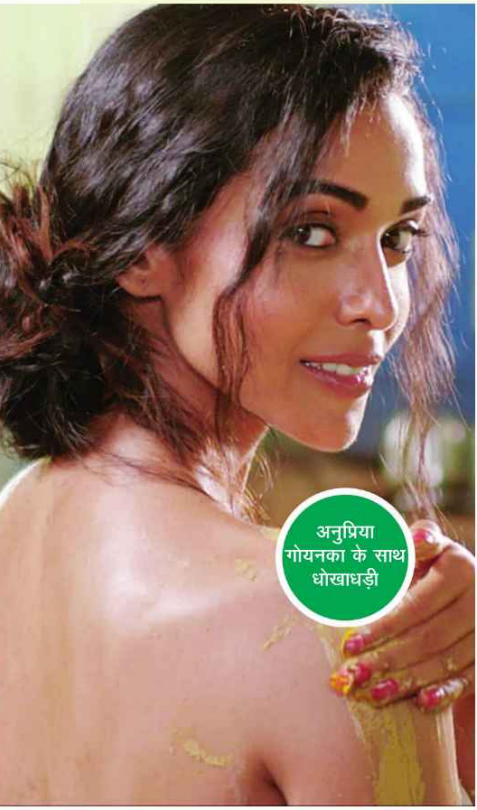
पद्मश्री से सम्मानित और 2 बार सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त कर चुके अभिनेता मनोज बाजपेयी ने भी अब वैब सीरीज की शरण स्वीकार कर ली है, जबकि कल तक वे इस के खिलाफ थे. अब वे वैब सीरीज 'फैमिली मैन' में अभिनय कर रहे हैं. वे कहते हैं, ''कल तक मेरे मन में वैब सीरीज को ले कर हिचकिचाहट थी. पर जब मेरे सामने 'फैमिली मैन' आई तो मैं ने पाया कि इस में अपने अंदर की प्रतिभा को निकालने का भरपूर मौका है.

''फिल्मों की बनिस्बत वैब सीरीज एक अच्छा माध्यम है. फिल्म में सीमित वक्त होता है जबकि वैब सीरीज में हम 45 मिनट के कई एपिसोड बना कर कहानी व किरदारों को पूरी तरह से एक्सप्लोर कर सकते हैं. हम वैब सीरीज में कई अच्छी प्रतिभाओं को काम करते देख रहे हैं जिन्हें फिल्म व टीवी में मौका नहीं मिलता.''



बौलीवुड में अनुप्रिया गोयनका अपने लीक हुए स्टीमी सीन को ले कर चर्चा में हैं. वास्तव में अनुप्रिया गोयनका ने 'उल्लू ऐप' की वैब सीरीज 'पांचाली' में पांचाली का किरदार निभाया है, जिस के कुछ इंटीमेट सीन सोशल मीडिया पर लीक हो गए हैं. अनुप्रिया का मानना है कि निर्माता ने उन के साथ धोखाधड़ी की है.

अनुप्रिया बताती हैं, ''यह तो एकदम अलग कहानी है, जिसे मैं याद नहीं करना चाहती. मैं ने उन के लिए एक लघु फिल्म 'पांचाली' की थी जो कि अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोह के लिए थी. मुझे नहीं पता था कि यह 'उल्लू ऐप' के लिए है. इस में मुझे डूडल डायलौग्स बोलने का मौका मिला. मैं ने सोचा कि मेरे लिए यह प्रैक्टिस होगी. किरदार अच्छा था. 5 पतियों की कहानी थी. मेरे किरदार का नाम भूमि था. एक इंटीमेट सीन तो होना ही था. मैं ने इंटरनैशनल फैस्टिवल के लिए लघु फिल्म सोच कर काम किया था. लेकिन बाद में पता चला कि इन लोगों ने इसे वैब सीरीज के रूप में 'उल्लू ऐप' को दे दिया.''



'फैंकू,' 'रन,' 'बाहुबली' व 'पहलवान' जैसी हिंदी फिल्मों में नजर आ चुके कन्नड़ फिल्मों के सुपरस्टार किचा सुदीप बहुत जल्द सलमान खान के साथ फिल्म 'दबंग 3' में मुख्य खलनायक के रूप में नजर आने वाले हैं. किचा सुदीप 6 फिल्में निर्देशित कर चुके हैं. वे लेखक भी हैं. मगर दूसरे निर्देशक के निर्देशन में काम करते समय वे उस की गलतियों से सीखने का प्रयास करते हैं.

किचा सुदीप कहते हैं, ''मेरे दिमाग में तो सदैव निर्देशन चलता रहता है. हम हमेशा सशक्त होते हैं. मगर हर इंसान की ही तरह हर निर्देशक का अपना प्रोस्पैक्टिव, सोच व तरीका होता है. उस वक्त कलाकार के तौर पर हमें यह सीखना है कि वह ऐसा क्यों कर रहा है. कभीकभी ऐसा लगता है कि इस ने बहुत सही किया, हम ऐसा नहीं सोच सकते थे. तो कभीकभी याद भी आता है कि हम ऐसा नहीं कर सकते थे जैसा कि यह निर्देशक कर रहा है, यह ठीक नहीं लग रहा है. जब परिणाम सामने आता है, हम सीख जाते हैं कि हमें यह नहीं करना है.''

Vikas Kapoor

रिऐलिटी शो अपना फर्ज नही निभाते : अनूप जलोटा

इन दिनों टीवी के रिऐलिटी शो को ले कर बहस छिड़ी हुई है. कई लोगों की राय में टीवी के रिऐलिटी शो बच्चों के भविष्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं. मशहूर भजन सम्राट पद्मश्री अनूप जलोटा इस बात से सहमत हैं. जब हम ने अनूप के सामने रियलिटी शो की यह बात रखी, तो उन्होंने कहा, ''आप ने एकदम सच कहा. टीवी के रिऐलिटी शो में जो प्रतिभाएं चर्चित होती हैं, वे बहुत जल्दी अपनी पहचान खो देती हैं. रिऐलिटी शो में जो प्रतिभाएं आती हैं, वे सिर्फ 4 गाने याद कर के आती हैं. उन के अंदर प्रतिभा होती है, मगर उन्हें सही ट्रेनिंग नहीं दी जाती, जिस के चलते उन के अंदर की प्रतिभा विकसित नहीं हो पाती.

''अब देखिए, इस में कुछ गलती तो मांबाप की है. मातापिता अपने बच्चों के ऊपर बहुत ज्यादा दबाव डालते हैं. वे अपने छोटेछोटे बच्चों को हर जगह गवाते हैं और चाहते हैं कि उन का बच्चा विजेता बने. पर वे अपने छोटे बच्चों को संगीत की कोई ट्रेनिंग नहीं दिलवाते. हम 'शेमारू भक्ति स्टूडियो' में प्रशिक्षित गायक को ही अवसर दे रहे हैं. हम तो साफ कहते हैं कि हम आप को प्रशिक्षित करने के लिए इस कार्यक्रम में नहीं बैठे हैं.''

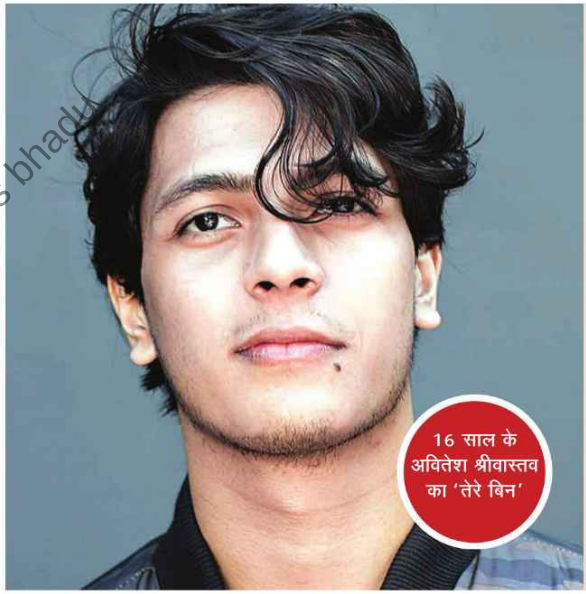
बौलीवुड में वाणी कपूर की वापसी

फिल्म 'शुद्ध देसी रोमांस' से अभिनय क्षेत्र में कदम रखने वाली वाणी कपूर एक लंबे ब्रेक के बाद बौलीवुड में फिर एक नई फिल्म 'वार' के साथ वापसी कर रही हैं, जिस में वे ऋतिक रोशन और टाइगर श्रौफ के साथ अभिनय कर रही हैं. 2 ऐक्शन पैक्ड हीरोज के साथ काम कर वे बेहद खुश हैं. वाणी अपनी वापसी पर कहती हैं, ''मैं ने काफी समय दुबई, एम्स्टर्डम और यूरोप में ट्रैवल किया है. कई फिल्में देखीं और परिवार के साथ समय बिताया है, क्योंकि कोई अच्छी कहानी मुझे नहीं मिल रही थी. मुझे अच्छा काम मिले, तभी काम करूंगी, यह मेरा फैसला था और मैं उस पर अडिग रही. मेरा हमेशा से सोचना है कि काम भले ही मैं कम करूं, पर जो मिले, उस की छाप मैं दर्शकों पर डाल पाऊं.''

यशराज बैनर से जुड़े होने के बावजूद वाणी अधिक काम नहीं कर रहीं. इस पर खुद वाणी का कहना है, ''यशराज बैनर के साथ जुड़ने से मुझे कोई फायदा हो, यह जरूरी नहीं. मैं उन की कोई रिश्तेदार नहीं लगती. मैं अगर अच्छा काम करूंगी और मेरा औडिशन अगर उन्हें पसंद आता है, तो मुझे काम मिलेगा. जब उन्हें लगेगा कि मैं अपनी भूमिका के साथ न्याय नहीं कर रही हूं तो वे मुझे भी निकाल देंगे. ऐसा हर प्रोडक्शन हाउस करता है.''

–सोमा

Vikas bhadu



16 साल के अवितेश श्रीवास्तव का 'तेरे बिन'

अपने समय के मशहूर संगीतकार रहे आदेश श्रीवास्तव के बेटे अवितेश श्रीवास्तव अपने पिता की विरासत को आगे बढ़ाने में लगे हुए हैं. पिछले साल नवंबर माह में उन के सिंगल गाना 'मैं हूं तेरा...' ने काफी शोहरत बटोरी थी. अब अवितेश अपना नया सिंगल गाना 'तेरे बिन...' ले कर आ रहे हैं. इस से पहले वे उत्तरी अमेरिका के बाजार के लिए एक संगीत अलबम भी तैयार कर चुके हैं.

सिंगल गाने 'तेरे बिन...' के संदर्भ में अवितेश कहते हैं, ''यह हार्ट ब्रेकिंग गाना है. साथ ही यूथी नंबर है. मुझे दूसरा सिंगल गाना लाने में वक्त लगा क्योंकि मैं इस बीच अंतर्राष्ट्रीय प्रोजैक्ट पर काम कर रहा था. मैं ने एक अलबम तैयार किया है जिस में 6 गाने हैं. इस में फ्रैंच मोंटोना व डिप्लो भी हैं. यह अलबम उत्तरी अमेरिका के लिए है.''

महज 16 साल की उम्र में अवितेश लास एंजेल्स में रह कर पश्चिमी संगीत को भी सीख चुके हैं. और उन्होंने अकौन के साथ काम किया है, जबकि सियौन किंग्स्टन के साथ परफौर्म भी किया है.

भोजपुरी फिल्मकारों को जोंक मानते हैं कीर्ति आजाद

हमेशा विवादों में रहने वाले और बिहार के अपमान की लड़ाई लड़ने का दावा करने वाले पूर्व क्रिकेट खिलाड़ी, राजनेता, पूर्व सांसद और फिल्म अभिनेता कीर्ति आजाद का मानना है कि भोजपुरी फिल्मकार बिहार की अस्मिता व भाषा के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं.

वास्तव में बिहार क्रिकेट की दयनीय दशा और उस के पीछे की राजनीति का चित्रण करने वाली योगेंद्र सिंह निर्देशित फिल्म 'क्रिकेट : बिहार के अपमान से सम्मान तक' में कीर्ति आजाद ने मुख्य किरदार निभाया है. 14 अक्तूबर को प्रदर्शित होने वाली इस फिल्म में उन्हीं के जीवन की ही 1983 से 2001 तक की कहानी है, जब वे बिहार क्रिकेट के कोच थे.

बिहार में सर्वाधिक प्रदर्शित होने वाली भोजपुरी फिल्मों की चर्चा चलने पर कीर्ति आजाद कहते हैं, ''मैं भोजपुरी फिल्में नहीं देखता. लेकिन मैं जिस तरह की बातें सुनता रहता हूं उस के अनुसार भोजपुरी भाषा की फिल्मों से सब से अधिक नुकसान बिहार को पहुंचाया जा रहा है. इन फिल्मों में बिहार की संस्कृति से खिलवाड़ हो रहा है. नग्नता परोसी जा रही है. हकीकत में भोजपुरी फिल्मकार पैरासाइट हैं, वे जोंक की तरह खून चूस रहे हैं. पर उन के खिलाफ कोई आवाज नहीं उठाता.''

म्यूजिक पर चर्चा करतीं पलक मुछाल

'प्रेम रतन धन पायो...' सहित 250 से अधिक फिल्मों के लिए प्लेबैक सिंगिंग कर चुकीं गायिका पलक मुछाल अपने म्यूजिक कंसर्ट की कमाई से दिल के रोगी बच्चों के हृदय के औपरेशन का खर्च उठाती हैं. वे अब तक 1963 बच्चों के दिल का औपरेशन करा चुकी हैं. उन की नजर में स्टूडियो के अंदर किसी गीत को रिकौर्ड करने और म्यूजिक कंसर्ट में गीत को गाने में काफी अंतर है.

पलक कहती हैं, ''दोनों बहुत अलग चीजें हैं. जब हम बीज बोते हैं, तो वह स्टूडियो के अंदर गीत की रिकौर्डिंग होती है. जब उस बीज का फल निकलता है, तो वह म्यूजिकल कंसर्ट है. जब मैं स्टूडियो में किसी गाने को रिकौर्ड करती हूं, उस वक्त मेरे मन में एक ही बात होती है कि वह गाना लोगों के दिलोदिमाग में छा जाए. उन्हें सदैव याद रहे. रिकौर्डिंग के वक्त अलग एहसास होता है.

''स्टूडियो में जब हम गीत गाते हैं तो हमारे लिए बहुत बड़ी चुनौती होती है. लेकिन, लाइव म्यूजिकल कंसर्ट में हमारे साथ दर्शक भी होते हैं. स्टूडियो में हम रीटेक कर सकते हैं पर लाइवशो में रीटेक नहीं होता. तो दोनों की अपनीअपनी सहूलियतें व अपनेअपने फायदे और नुकसान हैं.''

Small Screen

Vikas bhadu

देवोलीना ने ठुकराया बिग बौस का औफर

कलर्स टीवी पर प्रसारित होने वाला शो 'बिग बौस 13' शुरू होने में कुछ ही समय बचा है. पर अब तक मेकर्स पूरे कौंटैस्टैंट्स को बिग बौस का हिस्सा बनाने में नाकामयाब रहे हैं. इस की वजह बिग बौस में दी जाने वाली फीस है जोकि इस बार मेकर्स के लिए मुसीबत बनती जा रही है.

हाल ही में खबर आई थी कि जरीन खान, राजपाल यादव, चंकी पांडे और माहिका शर्मा ने कम फीस के कारण 'बिग बौस 13' में हिस्सा लेने से मना कर दिया है. इसी बीच खबर आ रही है कि एक और टीवी ऐक्ट्रैस देवोलीना भट्टाचार्जी, जिन को आप गोपी बहू के नाम से जानते हैं, की भी फीस की डिमांड पूरी नहीं हो पाई, जिस की वजह से उन्होंने भी इस शो में हिस्सा लेने से मना कर दिया.

देवोलीना एक हफ्ते के 80 हजार रुपए फीस के तौर पर मांग रही थीं, वहीं शो के मेकर्स इतने पैसे देने को तैयार नहीं थे. मेकर्स हर हफ्ते उन्हें केवल 30 हजार रुपए दे रहे थे. इस के बाद मेकर्स की बात सुन कर देवोलीना भट्टाचार्जी नाराज हो गईं और उन्होंने बिग बौस में हिस्सा लेने से मना कर दिया.

जलपरी बनीं जसलीन मथारू

टीवी के चर्चित शो 'बिग बौस 12' में कौंटैस्टैंट रह चुकीं जसलीन मथारू अब एक नए शो में नजर आने वाली हैं. जसलीन मथारू कलर्स चैनल के शो 'विश' से अपने ऐक्टिंग कैरियर की शुरुआत करने जा रही हैं. इस शो में देबिना बनर्जी, विशाल वशिष्ठ और सना मकबूल प्रमुख भूमिकाओं में हैं.

जसलीन मथारू 'विश' में एक 'जलपरी' की भूमिका निभाएंगी. 'विश' के साथ अपने फिक्शन टीवी डैब्यू की पुष्टि करते हुए जसलीन ने मीडिया से कहा है, ''हां, मैं शो कर रही हूं और जल्द ही इस की शूटिंग शुरू करूंगी. हालांकि, मैं अभी तक अपने किरदार के बारे में नहीं जानती हूं. मैं केवल इतना कह सकती हूं कि यह बहुत खास और दिलचस्प किरदार है.''

जसलीन 'बिग बौस 12' में भाग लेने के बाद लोगों के बीच काफी मशहूर हुई थीं. अनूप जलोटा के साथ डेटिंग के किस्सों से जसलीन लगातार लाइमलाइट में बनी हुई थीं. देखना दिलचस्प होगा कि यह शो उन के लिए कितना कारगर साबित होता है.

ट्विटर पर छाया 'ये रिश्ता क्या कहलाता है'

स्टार प्लस पर प्रसारित होने वाले शो 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' के 3,000 ऐपिसोड पूरे हो चुके हैं. शो का 3,000वां ऐपिसोड भी औन एयर हुआ जिस में काफी लंबे समय बाद कार्तिक और नायरा को एकसाथ समय बिताते हुए देखा गया. शो के फैंस के लिए यह ऐपिसोड बेहद खास रहा.

इस शो के फैंस की खुशी सोशल मीडिया पर भी देखने को मिली. फैंस के लाइक्स और कमैंट्स के जरिए शो के लिए उन का प्यार नजर आया. शो के 11 साल के लंबे खूबसूरत सफर को फैंस ने याद किया. एक यूजर ने ट्विटर पर कमैंट करते हुए लिखा, ''मैं ये रिश्ता क्या कहलाता है' की टीम को धन्यवाद देता हूं. आप सब ने 11 साल तक टीवी की दुनिया पर राज किया है और मुझे उम्मीद है कि आगे भी आप अपना सफर ऐसे ही जारी रखेंगे.'

दूसरे यूजर ने लिखा, 'मुझे बीता ऐपिसोड बहुत पसंद आया. मैं इस शो के मेकर्स से गुजारिश करता हूं कि कुछ समय तक इस ट्रैक को यों ही दिखाया जाए. मुझे कार्तिक और नायरा का साथ बहुत खुशी देता है.' फैंस के कमैंट्स देख कर इतना तो साफ है कि शो अब भी फैंस का दिल जीतने में आगे है.

–सलोनी उपाध्याय ●