मौनसून में स्किन का कैसे रखें खयाल

सजग सरस युवा पत्रिका

जुलाई 2021 ₹ 30.00

मुक्ता

शादी के लिए हां करने से पहले

औनलाइन हेरासमैंट डरें नहीं मुकाबला करें

क्या करें ताकि हार्टअटैक न आए

स्टाइल औफ द मंथ

बाप की छोटी दुकान का मजाक न उड़ाएं

मुझे राजनीति पसंद नहीं

हुमा कुरैशी

Piramal

TETMOSOL®

नया

टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर रोज़ लगाना, मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.

त्वचा के संक्रमण

घमोरियां

खुजली

से राहत दे

नज़दीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

1800 22 9898 consumercare@piramal.com

^टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। यदि संक्रमण तथा खुजली जारी है तो डॉक्टर की सलाह ले। इन्फेक्शन की संभावना बनी रहने तक डस्टिंग पाउडर लगाएं। परिणाम व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें।

CMAC - TP/202103031-03

मुक्ता

जुलाई 2021 अंक: 998

लेख

औनलाइन हेरासमैंट 4
शादी के लिए हां करने से पहले 6
लौंग लास्टिंग मेकअप इन समर 8
क्या करें ताकि हार्टअटैक न आए 24
मौनसून में स्किन का कैसे रखें खयाल 32
बाप की छोटी दुकान का मजाक न उड़ाएं 34

बातचीत

अभिनेता गौरव मुकेश 16
अभिनेत्री हुमा कुरैशी 30

कथा साहित्य

आखिरी खत 10
काश, तुम भाभी होतीं 13
लिओ 18
एक प्यार ऐसा भी 37

स्तंभ

मुक्त विचार 9
प्रेम समस्याएं 27

फीचर

वैब सीरीज रिव्यू : क्या देखें 22
Style of the month 28
बौलीवुड buzz 40
Small screen 46

कविता

हाल ए दिल 45
प्यार का रंग 45

संपादक व प्रकाशक : परेश नाथ

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, **वड़ाला-400021. फोन : 022-24122661** ● 11, फर्स्ट क्रौस, बालप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, **बेंगलुरु-560051. फोन : 080-42013076** ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कौंपलैक्स, मांटीअथ रोड, **चेन्नई-600008. फोन : 044-28554448** ● 122, पहली मंजिल स्निथ ट्रेड सैंटर, 116, पार्क लेन, **सिकंदराबाद-500003. फोन : 040-27896947, 27841596** ● जी-7 पार्थेनियर 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, अशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, **पटना-800001. फोन : 0612-2323840** ● फ्लैट नं. बी-जी/3,4 सधू मार्ग, **लखनऊ-226001. फोन : 05222618856** ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, (डाक्टर व्हास 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, डीएसएक-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.
(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 : ₹360/720. विदेशों में मूल्य : एक प्रति : 0.47 (डाक व्यय अतिरिक्त)

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

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	

औनलाइन हेरासमैंट
डरें नहीं, मुकाबला करें

लेख • शैलेंद्र सिंह

डिजिटल युग में महिलाओं पर अश्लील फब्तियां कसना, ट्रोल या ब्लैकमेल करना, थ्रेट देना आदि दिनोंदिन बढ़ता जा रहा है और ये सब चीजें औनलाइन हेरासमैंट की कैटेगरी में आती हैं. ऐसे में महिलाएं इस सब से डरें नहीं, बल्कि मुकाबला करें.

लखनऊ की रहने वाली आयुषी वर्मा कत्थक आर्टिस्ट हैं. पिछले 5 सालों से वे बहरीन में रह कर वहां कत्थक सिखाने वाले स्कूल में डांस टीचर के रूप में काम करती हैं. आयुषी विदेश में रहते हुए बदल गई थी. वहां उस ने अपना सोशल मीडिया अकाउंट फेसबुक और इंस्टाग्राम पर खोला. उस ने डांस के साथ मौडलिंग और ऐक्टिंग करने के लिए अपना एक फोटोशूट कराया और उस के कुछ फोटो इंस्टाग्राम पर पोस्ट किए.

एक लड़के ने इंस्टाग्राम से उस की फोटो डाउनलोड की. उस को एडिट कर के पोर्न फोटो के साथ एक फर्जी इंस्टाग्राम अकाउंट बना कर प्रयोग करने लगा. आयुषी की किसी दोस्त ने उस को यह जानकारी दी तो उस ने धैर्य नहीं खोया. उस ने अपनी दोस्त से उस फेक फोटो वाले इंस्टाग्राम अकाउंट के खिलाफ रिपोर्ट करने को कहा. इस के बाद उस लड़के ने आयुषी की फोटो प्रोफाइल से हटाई. कुछ समय के बाद उस ने अपना इंस्टाग्राम अकाउंट डिलीट भी कर दिया.

आयुषी

आयुषी कहती हैं, ''मैं ने बिना डरे और संकोच के अपने दोस्तों व घर वालों को यह बता दिया कि मेरी फोटो को एडिट कर के पोर्न फोटो को मेरे साथ जोड़ा गया है. दोस्तों और घर वालों को मेरी बात पर यकीन था. वे हमारे साथ थे. ऐसे में हमें कोई डर नहीं था. कई बार लड़कियां डर जाती हैं. बात को छिपाने लगती हैं. यहीं से गड़बड़ शुरू हो जाती है. ऐसे में अगर कोई औनलाइन हेरासमैंट का शिकार हो तो डरें नहीं. हौसला न खोएं. परिवार और दोस्तों की मदद ले कर ऐसा करने वाले को सबक सिखाएं.'' यह बात केवल आयुषी तक सीमित नहीं है. बहुत सारी लड़कियां इस का शिकार हो जाती हैं.

चाइल्ड आर्टिस्ट के रूप में अपना कैरियर शुरू करने वाली अंकिता वाजपेई ने अपनी मेहनत व लगन से डांस के क्षेत्र में खास मुकाम बनाया. कई रिकौर्ड उस के नाम पर हैं. लोग अंकिता वाजपेई को उस के नाम से जानते हैं. अंकिता डांस करने के दौरान कई मौडर्न और स्टाइलिश कपड़े भी पहनती

थी. मुकेश नामक व्यक्ति हमेशा उस के डांस वीडियो बनाता और फोटो क्लिक करता था. इस बीच अंकिता की कुछ फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट कर के उस में भद्दाभद्दा कमैंट करने लगा. अंकिता ने यह बात अपनी मम्मी और समाज के कुछ लोगों को बताई. एक दिन सभी लोग मुकेश के घर गए. उस की बेटी और पत्नी के सामने पूरी जानकारी दी. मुकेश ने सभी से माफी मांगी और दोबारा ऐसा न करने का वादा किया.

अंकिता

अंकिता कहती हैं, ''मेरी कम उम्र देख कर उस को लगा था कि मैं डर जाऊंगी. मैं चाइल्ड लाइन की ब्रैंड एम्बेसडर रही. वहां मैं ने देखा था कि बच्चों को अपनी बात सब के सामने रखनी चाहिए. मैं ने हिम्मत जुटाई और सब को पूरा सच बताया. मुकेश को अपनी गलती माननी पड़ी. क्षमा मांगी और मेरे खिलाफ लिखी हर पोस्ट को हटा लिया. ऑनलाइन हेरासमैंट भी गंभीर मसला होता है. इस में भी लोगों का साथ और भरोसा आप की मदद करता है. अब कानून भी आप के साथ है. ऐसे में हेरासमैंट को सहन नहीं करें, बल्कि उस का मुकाबला करें.''

हेरासमैंट की शिकार लड़कियों की संख्या अधिक

प्लान इंडिया नामक संस्था ने भारत सहित 22 देशों की 14 हजार लड़कियों के साथ एक सर्वे किया. सर्वे के बाद जारी अपनी रिपोर्ट में प्लान इंडिया ने बताया कि 58 फीसदी लड़कियों को ऑनलाइन हेरासमैंट का शिकार होना पड़ा. रिपोर्ट से पता चलता है कि हर 5 में से एक लड़की यानी करीब 19 फीसदी लड़कियां ऑनलाइन हेरासमैंट के बाद सोशल मीडिया पर अपनी एक्टिविटी कम कर देती हैं. हर 10 में एक लड़की सोशल मीडिया पर अपने अभिव्यक्त करने के अंदाज को बदल देती है.

सोशल मीडिया पर सब से अधिक 39 फीसदी हेरासमैंट फेसबुक पर होता है. इस के बाद 23 फीसदी इंस्टाग्राम का नंबर आता है. इस तरह व्हाट्सऐप पर 14 फीसदी, स्नैपचैट पर 10 फीसदी, ट्विटर पर 9 फीसदी और अन्य ऐप्स पर 6 फीसदी हेरासमैंट की जानकारी मिली थी. हेरासमैंट 2 तरह का होता है. एक तो उन को होता है जो किसी भी विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हैं. सब से अहम बात, धर्म की रूढ़िवादी सोच के खिलाफ या राजनीतिक दलों के खिलाफ बोलने पर धमकियां दी जाती हैं. दूसरी तरह का हेरासमैंट सैक्सुअल होता है. सुंदर और खुलेपन वाली फोटो देख कर लोग इसलिए जुड़ना चाहते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि वे सैक्सी बातें कर सकें. जब वे सफल नहीं होते तो बदनाम और हेरासमैंट करने लगते हैं.

तुरंत करें रिपोर्ट

दिव्या तंवर

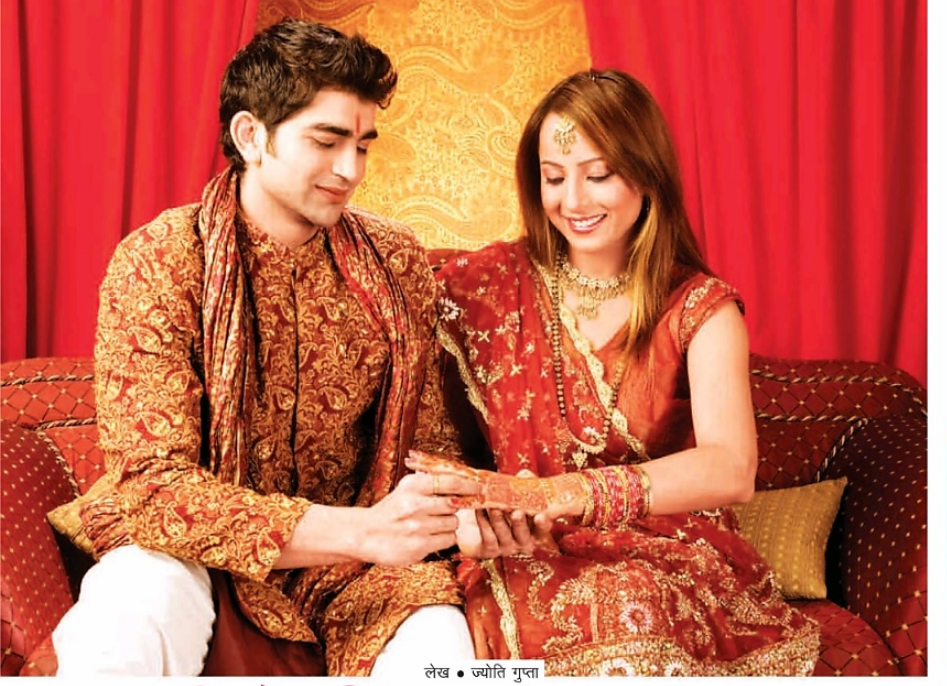
साइबर क्राइम विषय को ले कर पीएचडी करने वाली प्रोफैसर दिव्या तंवर कहती हैं, ''सोशल मीडिया ने अपने भरोसे को बनाए रखने के लिए ऐसे इंतजाम किए हैं कि गलत काम करने वाले की शिकायत की जा सकती है. जिस के बाद उस का सोशल मीडिया अकांउट बंद हो सकता है. कई बार चेतावनी दे कर छोड़ दिया जाता है. यही नहीं, इस को ले कर पुलिस में मुकदमा लिखाया जा सकता है. यह मुकदमा आईटी एक्ट की धारा 66 के तहत दर्ज कराया जा सकता है. अगर कोई अश्लील कमैंट करता है तो इस में धारा 67 भी जुड़ सकती है. आईटी एक्ट के अलावा आईपीसी की धाराओं के तहत भी ऑनलाइन हेरासमैंट करने वाले के खिलाफ मुकदमा दायर किया जा सकता है.

इस के अलावा भारत सरकार की वैबसाइट 'साइबर क्राइम डौट गवर्नमैंट डौट इन' में भी शिकायत दर्ज कराई जा सकती है. अगर लड़की नहीं चाहती कि उस की पहचान उजागर हो तो उस में भी गोपनीयता पुलिस बरतेगी. सुप्रीम कोर्ट ने अपनी गाइडलाइन में कह रखा है कि जरूरत होने पर गोपनीयता का पूरी तरह से पालन हो. इस तरह ऑनलाइन हेरासमैंट को ले कर लड़कियों को डरने की जरूरत नहीं है. खुल कर शिकायत करें. उन को मदद मिलेगी. दिव्या तंवर कहती हैं कि साइबर क्राइम एक्ट में ही ऑनलाइन फ्रौड को भी रोकने के तमाम उपाय किए गए हैं. ●

कैसे करें बचाव

प्रोफैसर दिव्या तंवर कहती हैं कि ऑनलाइन हेरासमैंट से बचने के लिए तमाम कानूनी अधिकार लड़कियों को प्राप्त हैं. इस के अलावा अगर कुछ सावधानी बरती जाए तो हेरासमैंट की संभावना काफी कम हो जाती है.

- किसी अनजान की फ्रैंड रिक्वैस्ट स्वीकार करने से पहले पूरी तरह से छानबीन कर लें. जिन लोगों को रियल लाइफ में नहीं जानते हो तो उन की फ्रैंड रिक्वैस्ट स्वीकार न करें.
- औनलाइन बातचीत में अपनी गोपनीय जानकारियां, जैसे पता, फोन नंबर, बैंक खाता और जन्मतिथि आदि किसी को न दें.
- अपने संवेदनशील फोटो और वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर न करें. अगर किसी सूचना का गलत प्रयोग हो रहा है तो उस की शिकायत तुरंत करें.
- अपने आनेजाने और करीबी दोस्तों के बारे में भी सोशल मीडिया पर शेयर न करें. कई बार आप के सोशल मीडिया के अकाउंट बना कर करीबी लोगों से पैसा मांगा जाने लगा है.



लेख • ज्योति गुप्ता

शादी के लिए हां करने से पहले

शादी के बाद ही पार्टनर को जाननेसमझने का रिस्क क्यों लेना? शादी से पहले यदि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो एक बेहतर शादीशुदा जीवन जिया जा सकता है. क्या हैं वे बातें, जानें आप भी.

'शादी,' यह शब्द सुनते ही किसी के चेहरे पर मुसकराहट आ जाती है तो किसी के चेहरे पर टैंशन. कई लोगों के साथ ये दोनों चीजें होती हैं. मतलब वे कभी खुश होते हैं तो कभी चिंता में पड़ जाते हैं. एक तरफ नए रिश्ते की एक्साइटमैंट होती है तो दूसरी तरफ जिम्मेदारियों का एहसास. कहते हैं न 'शादी का लड्डू, जो खाए पछताए जो न खाए वह भी पछताए.' भई, जब पछताना ही है तो क्यों न खा कर ही पछताया जाए. तो अब जब आप ने शादी करने का मन बना ही लिया है तो कुछ सवालों के जवाब जानना आप के लिए बेहद जरूरी हैं. चाहें आप लव मैरिज कर रही हों या फिर अरेंज.

शादी के बाद आप रोज कुछ न कुछ अपने पार्टनर के बारे में नई बातें जान सकती हैं लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं जो शादी से पहले ही आप दोनों को जानना जरूरी है. इन के जवाब जानने के बाद आप को यह पता चल जाता है कि आप उन से शादी कर सकती हैं या नहीं. साथ ही, इस बात का एहसास हो जाता है कि आप दोनों के लिए आने वाली लाइफ कैसी हो सकती है.

घर के काम की जिम्मेदारी

अब वह समय नहीं रहा कि किसी एक पर काम का पूरा बोझ दे दिया जाए. शादी के बाद ज्यादातर लड़ाई इसी बात की होती है कि झाड़ूपोंछा, बरतन, कपड़े धोने और खाना बनाने का काम कौन करेगा. अगर होने वाला लाइफपार्टनर आप से यह कहता है कि वह तो पानी भी नहीं उबाल सकता, घर के काम करना तो दूर की बात है. फिर आप सोच लीजिए. अगर आप मैनेज कर सकती हैं तो इस रिश्ते को आगे बढ़ाने में कोई परेशानी नहीं है लेकिन अगर आप को लगता है कि घर के कामों में उन्हें भी मदद करनी चाहिए तो यह बात उन को बता दें.

अगर वे यह जवाब देते हैं कि वे इस के लिए तैयार हैं तब तो रिश्ते को आगे ले जाइए लेकिन अगर वे यह जताते हैं कि घर के काम की जिम्मेदारी सिर्फ औरत की है तो ऐसे रिश्ते में संभल जाना ही बेहतर है.

शादी के बाद का कैरियर

अपने कैरियर के बारे में अपने होने वाले

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

SUNCARE
A RHAS GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

सुनो जी, जरा पार्क जाओ, थोडा शरीर को हिलाओ, ऐसे लेटे-लेटे न मुस्कुराओ। सिर्फ स्टोमाफिट के भरोसे ही रहोगे? अपच की जिम्मेदारी तो स्टोमाफिट संभाल लेगा, पर शरीर को थोडा हिलाना भी पडेगा।

ठीक है भाग्यवान चलते हैं फिर से थोडा संभलते हैं। स्टोमाफिट के रहते पेट की समस्या तो भूल ही गये थे, इसीलिए मजे से पलंग पर ही पडे थे।

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

जिस प्रकार बच्चों के भावनात्मक विकास की पूर्ति माता-पिता करते हैं। उसी प्रकार बच्चों में आयरन और फोलेट की कमी को हेमोकॉल दूर करता है। बढती उम्र में बच्चों को आयरन और फोलेट की जरूरत होती है जो उन्हें हेमोकॉल में मिलता है। साथ ही माता-पिता अपने भाग-दौड भरी जिंदगी में शरीर का ध्यान नहीं रख पाते। उनकी रोजाना की आयरन और फोलेट की जरूरतों का ध्यान हेमोकॉल रखता है।

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध (450ml)

300ML, 450ML

भूख न लगना, साधारण कमजोरी, बवासीर से एनीमिया, बच्चों में कमजोरी व थकावट, गर्भावस्था में खून की कमी, मासिक धर्म तथा कोविड-19 से आई कमजोरी को दूर करने में सहायक

हेमोकॉल खरीदने के लिए स्कैन करें

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

सभी प्रमुख ऑनलाईन फार्मेसीयों पर उपलब्ध

स्टोमाफिट खरीदने के लिए स्कैन करें

लाइफपार्टनर से पहले ही बता दें. जैसे, आप कैरियर को ले कर काफी सीरियस और प्रोफैशनल हैं. इस के लिए आप काफी मेहनत भी कर रही हैं और शादी के बाद भी बाहर जा कर काम करना चाहती हैं, वहीं अगर शादी के बाद आप काम नहीं करना चाहतीं तो भी उन से साफसाफ बता दें. साथ ही, उन से यह भी पूछें कि आगे चल कर कैरियर प्लानिंग क्या है. अगर वे ट्रांसफर लेना चाहते हैं तो क्या आप के लिए यह पौसिबल है, यह शादी से पहले ही क्लीयर कर लेना चाहिए.

कर्ज तो नहीं

शादी के कई साल बाद अगर पता चलता है कि पार्टनर ने लाखों का कर्जा लिया है तो बसीबसाई गृहस्थी खराब हो जाती है. इसलिए उन से पहले ही पूछ लें कि क्या कोई उधार या क्रैडिट कार्ड का बड़ा बकाया बिल तो नहीं है. उन के जवाब के बाद सोचसमझ कर अगला कदम बढ़ाएं, क्योंकि आर्थिक वजह से भी बड़ेबड़े झगड़े होते हैं.

बच्चों के बारे में

आज के दौर में बहुत सारे कपल ऐसे हैं जो बच्चे पैदा नहीं करना चाहते. वे एडौप्शन या आईवीएफ को बेहतर मानते हैं. इसलिए शादी के पहले ही एकदूसरे के विचार जानना जरूरी है. क्या पता आप बच्चा चाहती हों और वे नहीं या यह भी हो सकता है कि वे बच्चा चाहते हों लेकिन आप नहीं. इसलिए इस पर खुल कर बात कर लें.

धार्मिक, राजनीतिक विचार और रिस्पैक्ट

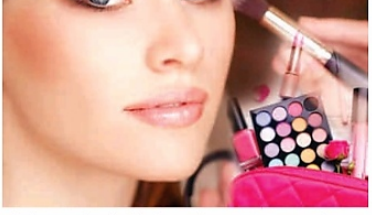
आप दोनों एकदूसरे से अपने धार्मिक व राजनीतिक विचार शेयर करें. आजकल हर किसी की अपनी राजनीतिक विचारधारा और धार्मिक नजरिया होता है. कुछ लोग ऐसे होते हैं जो धार्मिक या नास्तिक होते हुए भी किसी और पर अपनी सोच नहीं थोपते और कुछ ऐसे भी होते हैं जो दूसरे पर बहुत ज्यादा हावी हो जाते हैं. तो आप उन के सामने अपनी बात रखिए. हो सकता है कि आप दोनों की सोच एक हो और अगर एक न भी हो तो भी उन से पूछिए कि फ्यूचर में आप दोनों एकदूसरे की विचारधाराओं का सम्मान कर पाएंगे या

नहीं. क्या एकदूसरे को इस की आजादी दे पाएंगे. कहीं यह आप के बीच दूरी की वजह तो नहीं बनेगी.

हैल्थ प्रौब्लम

वैसे तो होने वाले पार्टनर से शादी करने से पहले कोई ऐसी बात नहीं छिपानी चाहिए जिस से आगे चल कर आप दोनों के रिश्ते में दरार पड़े लेकिन आज के दौर में एक अहम सवाल का जवाब जानना बेहद जरूरी हो गया है, वह है हैल्थ प्रौब्लम. जरूरी नहीं है कि बीमारी बड़ी हो. आप दोनों को अपनी स्वास्थ्य समस्याओं पर बात कर लेनी चाहिए, भले ही वह छोटी बीमारी क्यों न हो. आप दोनों अगर मैनेज कर सकते हैं तो रिश्ते को आगे बढ़ाने में कोई बुराई नहीं है. ●

लौंग लास्टिंग मेकअप इन समर



गरमी में मेकअप को देर तक टिका कर रखना है तो कुछ समर मेकअप टिप्स को फौलो कर लौंग लास्टिंग व परफैक्ट लुक पा सकती हैं.

- जहां तक संभव हो वाटरप्रूफ और स्मजप्रूफ मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें.
- ब्राइट की जगह लाइट मेकअप को महत्त्व दें, जो थोड़ा इधरउधर होने पर भी खराब न लगे.
- वाटर बेस्ड मेकअप प्रोडक्ट्स खरीदें जिस से कि चेहरे पर एक्स्ट्रा औयल न आए.
- मेकअप पूरा होने पर सैटिंग स्प्रे का इस्तेमाल करें.
- ब्लोटिंग शीट्स साथ रखें. जब लगे चेहरे पर औयल जमा हो रहा है तो आप इन शीट्स का इस्तेमाल कर मेकअप सैट कर सकती हैं.
- फिनिशिंग स्प्रे या सैटिंग स्प्रे मेकअप का लास्ट टच है. यह मेकअप को सैट कर देता है और मेकअप देर तक टिका रहता है.
- यदि धूप में घूम रही हैं तो बीचबीच में फेस मिस्ट स्प्रे आप को फ्रैश महसूस कराएगा.
- समर मेकअप टिप्स में बर्फ का विकल्प भी आसान और असरदार हो सकता है. बर्फ लगाने से न सिर्फ चेहरे पर आने वाले पसीने की समस्या कम हो सकती है, बल्कि त्वचा को ठंडक और आराम भी मिलता है. आइस क्यूब को फेसवाश करने के बाद भी उपयोग किया जा सकता है. इस के अलावा मेकअप से कुछ मिनट पहले भी आइस क्यूब का उपयोग कर सकती हैं. ऐसा करने से पसीना कम आएगा व मेकअप भी काफी लंबे समय तक टिका रहेगा.

–किरण आहूजा ●

खराब सिस्टम और बहकता युवा

गुलामी के दिनों में भी लोग काम करते ही हैं. यह प्रकृति की जरूरत है कि हर जीव किसी तरह जिंदा रहने की कोशिश करे चाहे उसे आजादी के साथ रहना नसीब हो, मनचाहे लोगों के बीच में रहने को मिले, जुल्म करने वालों की गुलामी सहते हुए रहना पड़े या जंगलों में लगभग अकेले हरदम खतरों के बीच रहना पड़े. यही वजह है कि लाखों नहीं, करोड़ों लड़कियां घरवालों की जबरदस्ती के कारण ऐसों से शादी कर लेती हैं जिन्हें शादी के पहले नापसंद करती थीं, फिर वर्षों उन के साथ निभाती हैं और बच्चे तक पैदा करती हैं.

आज की सरकार हूणों, शकों, तुर्कों, मुगलों, अंगरेजों से बेहतर हो या न हो, लोग काम तो करते ही रहेंगे, चाहे जितनी महंगाई हो, जितने पैट्रोल के दाम बढ़ें, जितनी नौकरियां छूटें या न मिलें, वे कुछ न कुछ जुगाड़ कर पेट भरते और तन ढकने के लायक पैसा जुटा ही लेते हैं. जब देश के 130 करोड़ लोग ऐसा करेंगे तो सरकार के हिसाब से देश में प्रोडक्शन भी होगा और बिजनैस भी चलेगा.

यह मनचाहा है, इसे जानने का आज कोई तरीका नहीं है पर जब एक सरकारी नौकरी के लिए लाखों एप्लीकेशंस आ रही हों तो साफ है कि देश के युवा जिस तरह की सैलरी वाली नौकरी चाह रहे हैं, वह नहीं लग रही या नहीं मिल रही.

सरकार भले कहती रहे कि उस का जीएसटी का कलैक्शन बढ़ गया और इस का मतलब है कि देश में व्यापार व उत्पादन बढ़ा है. असल में स्थिति इस के उलट है. 18वीं व 20वीं सदी में बंगाल में भयंकर अकाल पड़ा था. एक बार ईस्ट इंडिया कंपनी के दौरान और दूसरी बार सीधे ब्रिटेन के शासन के अधीन. दोनों बार अंगरेज देश से बहुत ज्यादा पैसा ले गए. पहली बार ईस्ट इंडिया कंपनी ने ज्यादा योनस अपने शेयरहोल्डरों को दिया जबकि दूसरी बार ब्रिटेन ने हिटलर से लड़ाई में ज्यादा सेना झोंकी और भारत के लोग भूखे मरते रहे.

देश में आज पैसे की किल्लत कैसी है, यह गंगा में बहाए शवों से पता चला है. जब सरकार ज्यादा कर वसूलने के ढोल बजा रही थी तो खांसी और सांस की बीमारी से गांवों में लोग मर रहे थे. वे कोविड से नहीं मर रहे थे क्योंकि गांव में न कोविड टैस्टिंग सैंटर हैं न औक्सीजन देने वाले अस्पताल.

बड़े अफसोस की बात है कि जैसे तुलसीदास मुगलों के शासन के दौरान रामभजन की वकालत करते रहे, तकरीबन वैसे ही हमारे युवा इन दिनों टिकटौक जैसे शौर्ट वीडियो बना कर फालतू में जंगली पौधों की तरह उग रहे एप्स पर डाल रहे थे. लोगों की सेवा करने के बजाय उन्हें फिक्र अपने लाइक्स और फौलोअर्स की रही. यह एक समाज के सड़ जाने की निशानी है जो सामूहिक परेशानी में भी केवल सैकड़ों रुपए के सुख के लिए कीमती समय, पैसा और तकनीक का इस्तेमाल कर रहा है.

इस की दोषी सरकार नहीं, मातापिता हैं जो खुद हिंदूमुसलिम या पूजापाठ में मस्त हो गए हैं और उन की समझ नहीं रह गई कि कल को क्या अच्छा होगा, क्या गलत. युवाओं ने साबित कर दिया है कि देश का कल काला हो सकता है. भारत पहले ही चीन से रेस में पिछड़ चुका है. भूटान और बंगलादेश से भी पीछे है. वियतनाम, इंडोनेशिया, कंबोडिया से गरीब है. बस, अफ्रीका के कुछ देश भारत से पीछे हैं जहां गृहयुद्ध चल रहे हैं. वैसे, यहां भारत में भी गलीगली में गृहयुद्ध की ट्रेनिंग दी जा रही है. शक हो तो कहीं भी खड़े हो कर 4-5 युवाओं को सुन लो वे मरनेमारने की बात करेंगे, चीन की नहीं, अपने किसी पड़ोसी की.

जब तक जिंदगी तब तक जियो

दिल्ली के थोड़े गरीब इलाके मंगोलपुरी में 17 साल के एक लड़के के गालियां देने पर उसे 3 हमउम्र जनों ने छुरे से मार डाला. यह न पहली घटना है, न सिर्फ दिल्ली में होती है. यह तो आम घटना है और सारे देश में ही नहीं, दुनियाभर में घटती रहती है जब जरा सी झड़प पर छुरेचाकू निकल आते हैं. ऐसा युवा ज्यादा करते हैं, प्रौढ़ कम और समझदार तो बहुत ही कम.

यह पाठ पहले दिन से असल में मांबाप पढ़ाना शुरू कर देते हैं कि जिस से नाराज हो या जिस की गलती से चोट पहुंची हो, उसे बदले में मार डालो. मांबाप खुद बच्चों को छोटीछोटी बात पर मारते रहते हैं. यह बात युवाओं, खासतौर पर जहां बड़े भी गालियां बकते रहते हैं, के मन में बैठ जाती है कि किसी को डराने के लिए गाली या मारने की धमकी काम की होती है.

लेकिन हकीकत इस के उलट है. न गाली देने से काम बनता है न मारने से. जो भी मारता है वह कुछ दिनों बाद पकड़ा जाता ही है और चाहे जेल से छूट जाए, कुछ दिन तो सड़ता ही है. उसे अपने खुद के घर में इज्जत मिलनी बंद हो जाती हैं. गुंडे का बिल्ला ऐसे हर शख्स पर चिपक जाता है, जब तक बदन में दम होता है, जैसेतैसे काम चल जाता है पर जल्दी ही संगीसाथी भी छोड़ जाते हैं जो पहले से ऐसे जने को नशेड़ी बना चुके होते हैं.

जिन 3 जनों ने उस लड़के को मारा, अब उन का क्या होगा? अगर लंबी कैद न हुई तो भी छूटने के बाद उन्हें कोई घर में न रखेगा. अपराध की दुनिया में रहना ही उन के लिए अकेला तरीका रह जाएगा जहां फिर किसी से झगड़ा हो जाए और खुद शिकार हो जाओ तो बड़ी बात नहीं.

पहलवानी में मैडल लाने वाला सुशील कुमार इसी तरह के चक्कर में आज जेल में है. ठीक है कि उसे अभी इज्जत मिल रही है पर कितने दिन? उस पर कब तक कोई भरोसा करेगा? जो उस के साथ होगा, खुद उसी की तरह का होगा. मार दूंगा, गला काट दूंगा, लाश भी न मिलेगी जैसे शब्दों से बात असल में बनती नहीं. हो सकता है कि कुछ डर कर चुप हो जाएं पर कुछ कानून का सहारा ले कर उलझा ही सकते हैं और फिर बात हाथ से निकल जाती है. दुनियाभर के गैंगस्टर जो बौडीगार्ड्स से घिरे रहते हैं, हर समय भयभीत ही रहते हैं कि न जाने कब, कौन उन्हें मारने में सफल हो जाए.

जीना है, तो मारने की धमकी न दो, बल्कि साथ चलने की पेशकश करो. ●

आखिरी वक्त

कहानी • अर्चना त्यागी

नेहा की शादी के लिए नैना का परिवार बहुत खुश था. शादी के बाद जब लड़के वालों की तरफ से मिले तोहफे के साथ नैना की मां को शीलू का खत मिला तो वह भावुक हो रो पड़ी. आखिर कौन था यह शीलू?

नैना बहुत खुश थी. उस की खास दोस्त नेहा की शादी जो आने वाली थी. यह शादी उस की दोस्त की ही नहीं थी बल्कि उस की बूआ की बेटी की भी थी. बचपन से ही दोनों के बीच बहनों से ज्यादा दोस्ती का रिश्ता था. पिछले 2 वर्षों में दोस्ती और भी गहरी हो गई थी. दोनों एक ही होस्टल में एक ही कमरे में रह रही थीं अपनी पढ़ाई के लिए. यही कारण था कि नैना कुछ अधिक ही उत्साहित थी शादी में जाने के लिए. वह आज ही जाने की जिद पर अड़ी थी जबकि उस के पिता चाहते थे कि

हम सब साथ ही जाएं. उन की भी इकलौती बहन की बेटी की शादी थी. उन का उत्साह भी कुछ कम न था.

सुबह से दोनों इसी बात को ले कर उलझ रहे थे. मैं घर का काम खत्म करने में व्यस्त थी. जल्दी काम निबटे तो समान रखने का वक्त मिले. मांजी शादी में देने के लिए सामान बांधने में व्यस्त थीं.

जाने की तैयारी में 2 दिन और निकल गए. नैना को रोक पाना अब मुश्किल हो रहा था. वह अकेले जाने की जिद पर अड़ी थी. मैं ने पति को समझाया. ''काम तो जीवनभर चलता रहेगा. शादीब्याह रोजरोज नहीं होते. फिर शादी के बाद नेहा भी अपनी ससुराल चली जाएगी तो पहले वाली बात नहीं रह जाएगी. नैना रोज उस से नहीं मिल पाएगी.''

वे पहले ही अपना मन बना चुके थे. बस, नैना को चकित करना चाहते थे. नैना, मैं और

उस के पापा हम तीनों शादी से 4 दिन पहले ही दीदी के घर आ गए. शादी की सभी रस्में जो निभानी थीं. नैना के पिता यानी मेरे पति सुनील ने पूरे एक हफ्ते की छुट्टी ले ली थी शादी के बाद भी बचे हुए कामों में दीदी की सहायता करने के लिए. नेहा हमारी भी बेटी जैसी ही थी. बचपन से नैना के साथ ही रही थी तो उस से अपनापन भी कुछ ज्यादा ही था.

दीदी के घर अकसर हम कार से ही जाया करते थे. इस बार तो सामान अधिक था, सो कार से जाना ही सुविधाजनक था. मांजी और पिताजी बाद में ट्रेन से आने वाले थे. हम तीनों कार से ही दीदी के घर के लिए रवाना हो गए. 5-6 घंटे के रास्ते में नैना ने एक बार भी कार को रोकने नहीं दिया. उस का उतावलापन देखते ही बनता था. शाम को लगभग 5 बजे हम उन के घर पर थे.

शादी में 4 दिन अभी शेष थे, फिर भी नेहा ने अपनी नाराजगी जाहिर की. नैना से तो उस ने बात भी न की. उस की नाराजगी इस बात से थी कि वह इस बार अकेले क्यों नहीं आ पाई. हर बार तो आती थी. क्या शादी से पहले ही उसे पराया मान लिया गया है? नैना अपने तर्क दे रही थी. पिछले हफ्ते ही परीक्षा समाप्त हुई थी. कपड़े भी सिलाने थे. कुछ और भी तैयारी करनी थी. उस के सभी तर्क बेकार गए. उस दिन तो नेहा ने उस से बात न की.

अगले दिन मुझे हस्तक्षेप करना ही पड़ा, ''अब तो आ गए हैं न, अब तो बात करो.'' मैं ने जोर दे कर कहा तो उस की समझ में कुछ बात आई. 3 दिन कैसे निकले, पता ही न चला. अगले दिन नेहा की बरात आने वाली थी. मैं दीदी के साथ ही थी. नेहा के चले जाने की बात से वे बहुत उदास थीं. लड़का विदेश में था. कुछ महीनों बाद नेहा को भी उस के साथ जाना होगा. यही सोच कर उन की आंखें बारबार भर आती थीं.

मैं ने उन्हें दुनियादारी समझाने की पूरी कोशिश की. ''इतने अच्छे घर में रिश्ता हुआ है. परिवार भी छोटा ही है. खुले दिमाग के लोग हैं. विदेश में रह कर भी अपनी सभ्यता नहीं भूले हैं. हमारी नेहा बहुत खुश रहेगी उन के घर. नेहा को नौकरी करने से भी मना नहीं कर रहे हैं. और तो और, अपने व्यवसाय में उसे जिम्मेदारी देने को तैयार हैं. और क्या चाहिए हमें?''

शादी के दिन तक ये सभी बातें जाने कितनी बार मैं ने उन के सामने बोली थीं. इस से ज्यादा कुछ जानती भी न थी मैं नेहा की ससुराल वालों के बारे में. दीदी से पूछने की कोशिश भी की पर उन्हें उदास देख कर मन में ही रोक लिए थे अपने सभी प्रश्न.

आखिर वह घड़ी आ गई जिस का हम सब को इंतजार था. नेहा की बरात आ गई. दूल्हे का स्वागत करने दरवाजे पर जाना था दीदी को. साथ मैं भी थी. आरती की थाली हाथ में पकड़े दीदी आगे चल रही थीं. मैं शादी में आई दूसरी औरतों के साथ उन के पीछे चल रही थी. मन में बड़ा कुतूहल था दूल्हे को देखने का. तभी बरात घर के सामने आ कर रुकी. दूल्हे राजा घोड़ी से नीचे उतरे और दोस्तों, रिश्तेदारों के झुंड के साथ मुख्यद्वार के सामने रुक गए.

बैंडबाजे के साथ दूल्हे को तिलक लगा कर हम ने उस का स्वागत किया. स्वागत के बाद हम लोग घर की ओर मुड़ गए और बरात स्टेज की ओर बढ़ गई. नेहा को उस की सहेलियों ने घेर रखा था. हम लोग भी वहीं खड़े हो कर वरमाला का इंतजार करने लगे. नेहा आसमान से उतरी एक परी की तरह दिख रही थी. दुलहन के लिबास में उस का रंगरूप और भी निखर गया था. कुछ देर बाद वरमाला के लिए नेहा का बुलावा आ गया.

नेहा नैना और अपनी दूसरी सहेलियों के साथ स्टेज की ओर धीरेधीरे बढ़ रही थी. दीदी सहित हम सभी औरतें उन से थोड़ी दूरी पर चल रहे थे. मैं ने अपना चश्मा अब पहन लिया था. स्वागत के समय दूल्हे को ठीक से देख न पाई थी. नेहा ने वरमाला पहनाई. सभी लोगों ने तालियां बजाईं. अब दूल्हे की बारी थी. उस ने भी वरमाला नेहा के गले में पहना दी. एक बार वापस तालियों की गड़गड़ाहट फिर से गूंज उठी. वरमाला पहनाने की रस्म पूरी होते ही दूल्हादुलहन स्टेज पर बैठ गए. अब दोनों को सामने से देख सकते थे. दूल्हे का चेहरा जानापहचाना सा लग रहा था मुझे.

लगभग 2 बजे नेहा अंदर आ गई. फेरों की तैयारियां शुरू हो गईं. पंडितजी अपने आसन पर बैठ गए. दूल्हा फेरों के लिए बैठ चुका था. पंडितजी ने अपना काम प्रारंभ कर दिया. कुछ देर बाद नेहा को भी बुलवा लिया. अधिकतर मेहमान उस समय तक विदा हो चुके थे. घर के लोग और कुछ निजी रिश्तेदार ही रुके थे. निजी रिश्तेदारों में भी हमारा परिवार ही जाग रहा था. बाकी लोग खाना खा कर सो चुके थे. सभी को अगले दिन जाना ही था.

सुबह 4 बजे नेहा की विदाई हो गई. घर में गिनती के लोग रह गए थे. पूरा घर सूनासूना लग रहा था. नैना एक कमरे में उदास बैठी थी. मैं नाश्ते की व्यवस्था करने के लिए रसोईघर में थी. दीदी भी नैना के पास

ही बैठी थीं. रातभर जागने के बाद भी किसी का सोने का मन नहीं था. घर में रौनक लड़कियों के कारण ही होती है, आज सभी यह महसूस कर रहे थे.

पग फिराई की रस्म के लिए नेहा कल घर वापस आने वाली थी. घर को व्यवस्थित भी करना था. सब का नाश्ता हुआ, तब तक नैना और दीदी ने मिल कर घर की सफाई कर ली. ऊपर वाला कमरा मेहमानों के विश्राम के लिए रखा था. 11 बजे वे लोग आ गए– नेहा, प्रतीक और एकदो रिश्तेदार. उन के आते ही सब लोग उन के स्वागत में जुट गए. लड़की की ससुराल से पहली बार मेहमान घर आए थे. चाव ही अलग था. हम लोग नेहा के साथ व्यस्त हो गए. नैना और उस के पापा प्रतीक और बाकी मेहमानों के साथ ऊपर वाले कमरे में चले गए. जीजाजी ने बहुत रोका परंतु दोपहर का खाना खा कर नेहा को ले कर वे लोग लगभग 4 बजे रवाना हो गए.

हम ने जाने के लिए कहा तो दीदी ने रोना शुरू कर दिया, ''भाभी, मैं अकेली रह गई हूं अब. आप तो जानते हो नेहा भी अभी जल्दी नहीं आने वाली वापस. आप को कुछ और दिन रुकना ही होगा.''

उन्होंने जिद पकड़ ली. नैना, उस के पापा और मांजी और पिताजी उसी दिन शाम को घर लौट गए. मैं दोचार दिन के लिए रुक गई. सब के जाने के बाद दीदी ने नेहा की ससुराल से आया सामान खोला. सभी के लिए कुछ न कुछ उपहार दिया था उस की ससुराल वालों ने. मेरे लिए भी. मेरा पैकेट हाथ में दे कर दीदी बोलीं, ''भाभी, घर जा कर खोलना भैया और नैना के उपहार के साथ.'' मुझे उन की बात ठीक लगी. मन में एक प्रश्न जरूर था, 'लड़की की ससुराल से इतने उपहार?' प्रश्न मन में रख कर पैकेट अपने सूटकेस में रख लिए.

जब रोकना चाहें तो समय पंख लगा कर उड़ता है. शनिवार को सुनील मुझे ले जाने के लिए आए. दीदी बहुत उदास थीं. परंतु अब रुकना संभव नहीं था. नैना को भी जाना था. उसे नौकरी मिल गई थी स्नातकोत्तर के अंतिम वर्ष में ही. नेहा की शादी के कारण उस ने जाने का समय कुछ दिन बाद रखा था. रविवार सुबह ही हम घर के लिए रवाना हो गए.

घर जा कर देखा तो मांजी घर पर अकेली थीं. टीवी देखते हुए सब्जी काट रही थीं. उन के चरण स्पर्श कर के मैं ने नैना के बारे में पूछा. उन्होंने थोड़ा रोष से जवाब दिया, ''किसी दोस्त के घर पर गई होगी. तुम्हारे पीछे घर पर रुकती ही कहां है? आजकल की लड़कियां थोड़ा पढ़लिख जाएं तो नौकरी तलाश कर लेती हैं. घर के कामकाज तो छोड़ो, घर पर रहना ही उन्हें नहीं भाता है.''

मेरे बोलने से पहले ही सुनील ने बात खत्म करने के उद्देश्य से कहा, ''आ जाएगी मां. किसी काम से ही गई होगी. जब जिम्मेदारी सिर पर आती है, सब निभाना सीख जाते हैं.'' इन की बात खत्म होते ही नैना आ गई.

''लो दादी, तुम्हारी दवाइयां. बहुत दूर से मिलीं,'' दवाई दादी के पास रख कर उस ने कहा और आ कर मुझ से लिपट गई.

''तुम्हारे बिना घर पर मन ही नहीं लगता मां,'' उस ने मुझ से लिपट कर कहा. फिर थोड़ा सामान्य हो कर बोली, ''मेरा उपहार तो दो जो नेहा की ससुराल वालों ने दिया है. जल्दी दो न मां.''

''ठीक है, मुझे छोड़ो और मेरे पर्स से चाबी ले लो. सूटकेस खोल कर सब के पैकेट निकाल लो.''

मैं ने उसे अपने से अलग करते हुए कहा, ''मां, अपना पैकेट तुम खोलो. पापा का उन को देती हूं.''

मेरा पैकेट दे कर नैना मांजी को अपना उपहार दिखाने चली गई. मैं पैकेट हाथ में ले कर कमरे की ओर बढ़ गई. कपड़े भी बदलने थे. पहले पैकेट खोल लेती हूं. बेचैन रहेगी तब तक यह लड़की. मैं ने मन में सोचा. खोला तो सब से पहले एक पत्र था. लिफाफे में था. परंतु पोस्ट नहीं किया गया था. सकुचाते हुए मैं ने लिफाफे से पत्र निकाला.

''मां,

'यह मेरा आखिरी खत है. इस के बाद तो मैं आप से मिलता ही रहूंगा. मैं ने नेहा से इसीलिए शादी की है कि आप के संपर्क में रह पाऊं. नेहा बहुत अच्छी लड़की है परंतु आप से झूठ नहीं बोल सकता हूं.

''क्या आप को अपना शीलू याद है मां? मैं एक दिन भी आप को नहीं भूला हूं. दादादादी मुझे बहुत प्यार करते हैं. चाचाचाची ने मुझे अपने पास विदेश में रख कर काबिल बनाया. मुझे उन से कोई शिकायत नहीं है मां. बस, यह जानना चाहता हूं कि तुम मुझे छोड़ कर क्यों गईं? क्या मजबूरी थी मां? पापा के जाने के बाद मैं आप के साथ था. फिर आप ने मुझे क्यों छोड़ा, मां वह भी बिना बताए. अब तो आप को बताना ही पड़ेगा मां. मैं आप के जवाब का इंतजार करूंगा.

'आप का राजा बेटा,

'शीलू.'

मेरी आंखों से आंसू टपटप गिर रहे थे. पत्र पूरा भीग चुका था. 'लू, मेरा बेटा'. मुंह से निकला और मैं फफकफफक कर रो पड़ी. सालों पुराने जख्म हरे हो चुके थे. कुछ देर के लिए चेतना शून्य हो गई थी मेरी. बस, बोलती जा रही थी, 'मैं तुम्हें कैसे बताती बेटा, तुम बहुत छोटे थे. तुम्हारी दादी का ही निर्णय था यह. दुर्घटना में तुम्हारे पिता की मृत्यु के बाद भी मैं उन लोगों के साथ ही रहना चाहती थी, तुम्हें ले कर रह भी रही थी. एक दिन के लिए भी उन्हें छोड़ कर कहीं नहीं गई. तुम्हारे नाना के घर भी नहीं. तुम्हारी दादी ने ही बुलाया था उन्हें.

'घर बुला कर कहा था कि यदि अपनी बेटी का पुनर्विवाह नहीं कर सकते हो तो कोई लड़का देख कर हम ही कर देंगे. छोटे बेटे की शादी के बाद हम शीलू को ले कर उस के साथ विदेश चले जाएंगे. इसलिए शीलू की चिंता करने की जरूरत नहीं है. एक वाक्य में तुम्हें मुझ से अलग कर दिया था उन्होंने.'

तभी सुनील अंदर आए. उन्हें देख कर मैं फिर से रो पड़ी. ''तुम तो सब जानते हो सुनील. तुम तो मैया के करीबी दोस्त थे न. शादी से ले कर खाली हाथ वापस घर आने तक सब तुम ने अपनी आंखों से देखा है, कानों से सुना है. किस तरह अपमानित कर के मुझे घर से निकाल दिया था उन्होंने. आखिरी बार शीलू से मिलने भी नहीं दिया था. देखो, यह चिट्ठी देखो.''

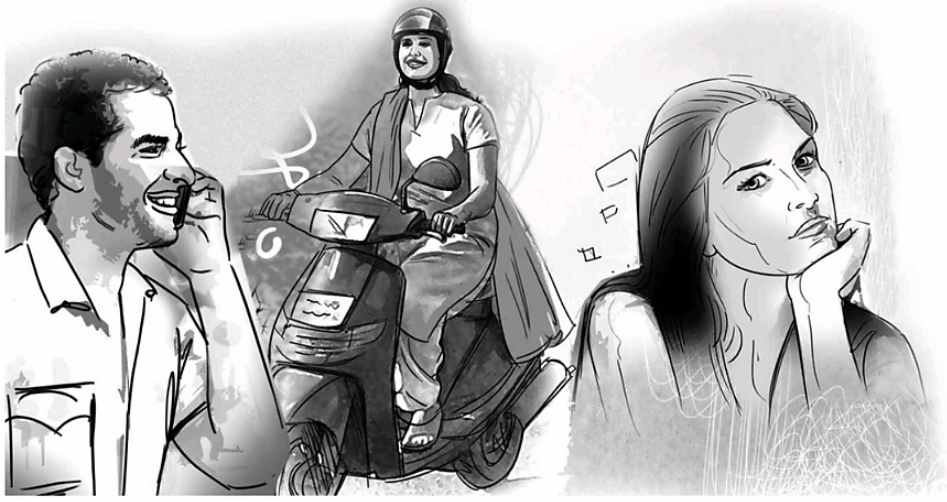
''अरे हां, देख रहा हूं भाई.'' उन्होंने मेरे कंधे पर हाथ रख कर कहा, ''कुछ भी भूला नहीं हूं. अब उठो. वर्तमान में आओ. शीलू ने तुम्हें हमेशा के लिए ढूंढ़ लिया है. मैं नेहा की शादी से पहले से जानता हूं कि प्रतीक ही शीलू है.''

मैं हतप्रभ उन्हें देख रही थी. नैना भी तब तक कमरे में आ चुकी थी, बोली, ''मां, अगले हफ्ते नेहा और प्रतीक आ रहे हैं घर पर. हनीमून के लिए जाते हुए वे हम लोगों से मिलते हुए जाएंगे. उठो मां, बहुत सी तैयारियां करनी हैं उन के स्वागत की.''

सब की आवाज सुन कर मांजी भी कमरे में आ गईं. मैं उठने लगी तो वे बोलीं, ''बेटा, दोनों भाईबहनों ने मुझे मना किया था तुम्हें बताने के लिए. इसीलिए मैं चुप रही. मुझे माफ करना. पहले बता दिया होता तो तुम्हारा दिल तो नहीं दुखता.''

मैं ने उठ कर उन के पैर पकड़ लिए, बोल पड़ी, ''मां, तुम ने तो मेरा दिल हमेशा के लिए खुश कर दिया है. आज जिंदगी को फिर से देखा. एक वह मां थी. एक यह मां है. एक वह समय था जब शीलू को मुझ से मिलने ही नहीं दिया गया. एक यह समय है जब शीलू मुझ से मिलने आने वाला है.''

'शीलू से मिल कर, उसे अपने सीने से लगा कर, उस की सारी शिकायतें दूर कर दूंगी. मेरे बेटे, तू ने अपनी मां को आज जीवन की वे खुशियां दी हैं, जो मुझ से छीन ली गई थीं. शीलू, मेरे बेटे जल्दी आ,' मेरा मन सोचते हुए खुशी से भरा जा रहा था. ●



काश, तुम भाभी होतीं

कहानी • श्री प्रकाश

प्रेम की शादी उस के पिता ने वनिता से तय कर रखी थी जबकि वह कुमुद को पसंद करता था लेकिन समस्या थी दोनों की जाति की जिसे सुलझाया प्रेम के भाई पुनीत ने. आखिर ऐसा क्या किया पुनीत ने?

पुनीत पटना इंजीनियरिंग कालेज में प्रीफाइनल ईयर में पढ़ रहा था. उस का भाई प्रेम इंजीनियरिंग कर 2 साल पहले अमेरिका नौकरी करने गया था. उस के पिता सरकारी नौकरी में थे. वह साइकिल से ही कालेज जाया करता था. एक दिन जाड़े के मौसम में वह कालेज जा रहा था. उस दिन उस का एग्जाम था. अचानक उस की साइकिल की चेन टूट गई. ठंड में इतनी सुबह कोई साइकिल रिपेयर की दुकान भी नहीं खुली थी और न ही कोई अन्य सवारी जल्दी मिलने की उम्मीद थी. उस के पास समय भी बहुत कम बचा था. कालेज अभी 3 किलोमीटर दूर था. वह परेशान रोड पर खड़ा था. तभी एक लड़की स्कूटी से आई और बोली, ''मे आई हैल्प यू?''

पुनीत ने अपनी परेशानी का कारण बताया. लड़की स्कूटी पर बैठ गई और पुनीत से बोली ''आप साइकिल पर बैठ जाएं और मेरे कंधे को पकड़ लें. बिना पैडल किए मेरे साथ कुछ दूर चलें. मेरा कालेज आधा किलोमीटर पर है. उस के बाद मैं आप को इंजीनियरिंग कालेज तक छोड़ दूंगी.''

थोड़ी दूर पर मगध महिला कालेज के गेट पर उस ने दरबान को साइकिल रिपेयर करवाने के लिए बोल कर पुनीत से कहा, ''आप मेरी स्कूटी पर बैठ जाएं, मैं आप को ड्रौप कर देती हूं. कालेज से लौटते वक्त अपनी साइकिल दरबान से ले लेना. हां, उसे रिपेयर के पैसे देना न भूलना.''

उस लड़की ने पुनीत को कालेज ड्रौप कर दिया. पुनीत ने कहा ''थैंक्स, मिस... क्या नाम...?''

लड़की बिना कुछ बोले चली गई. कुछ दिनों बाद पुनीत कालेज से लौटते समय सोडा फाउंटेशन रैस्टोरैंट में एक किनारे टेबल पर बैठा था. पुनीत लौन में जिस टेबल पर बैठा था उस पर सिर्फ 2 कुरसियां ही थीं. दूसरी कुरसी खाली थी. बाकी सारी टेबलें भरी थीं.

वह अपना सिर झुकाए कौफी सिप कर रहा था कि एक लड़की की आवाज उस के कानों में पहुंची, ''मे आई सिट हियर?'' उस ने सिर उठा कर लड़की को देखा तो वह स्कूटी वाली लड़की थी. उस ने कहा, ''श्योर, बैठो... सौरी बैठिए. इट्स माय प्लेजर. उस दिन आप का नाम नहीं पूछ सका था.''

वह बोली, ''मैं वनिता और फाइनल ईयर एमए में हूं.''

''और मैं पुनीत, थर्ड ईयर बीटेक में हूं.''

दोनों में कुछ फौर्मल बातें हुईं. पुनीत बोला, ''मैं रीजेंट में इवनिंग शो देखने जा रहा था. अभी शो शुरू होने में थोड़ा टाइम बाकी था, तो इधर आ गया.''

वनिता ने अपना बिल पे किया और वह बाय कह कर चली गई. पुनीत ने वनिता का बिल पे करना चाहा था पर उस ने मना कर दिया.

इधर पुनीत के भाई प्रेम की शादी उस के पिता ने एक लड़की से तय कर रखी थी. बस, प्रेम की हां की देरी थी. उन्होंने लड़की की विधवा मां को वचन भी दे रखा था. पर प्रेम अमेरिका में पटना की ही किसी पिछड़ी जाति की लड़की से प्यार कर रहा था बल्कि कुछ दिनों से साथ रह भी रहा था. उस लड़की से अपनी शादी की इच्छा जताते हुए प्रेम ने मातापिता से अनुरोध किया था.

प्रेम के मातापिता दोनों बहुत पुराने विचारों के थे और खासकर पिता बहुत जिद्दी व कड़े स्वभाव के थे. उन्होंने दोनों बेटों को साफसाफ बोल रखा था कि वे बेटों की शादी अपनी मरजी से अच्छी स्वजातीय लड़की से ही करेंगे. उन्होंने प्रेम को भी बता दिया था कि यह रिश्ता मानना ही होगा वरना मातापिता के श्राद्ध के बाद जो करना हो करे.

मातापिता के दबाव में प्रेम ने टालने की नीयत से उन से कहा कि वे पुनीत को लड़की देखने को भेज दें, उसे पसंद आए तो सोच कर बताऊंगा. इधर प्रेम ने पुनीत को सचाई बता दी थी.

पुनीत की मां ने उस से कहा, ''जा बेटे, अपने भैया की दुलहनिया देख कर आओ.''

पुनीत मातापिता के बताए पते पर होने वाली भाभी को देखने गया. पुनीत ने उसे महल्ले में पहुंचने पर घर की सही लोकेशन पूछने के लिए दिए गए नंबर पर फोन किया. फोन एक लड़की ने उठाया और निर्देश देते हुए कहा, ''मैं बालकनी में खड़ी रहूंगी, आप बाईं तरफ सीधे आगे आएं.''

पुनीत उस पते पर पहुंचा तो बालकनी में वनिता को देख कर चकित हुआ. वनिता ने उसे अंदर आने को कहा. वहां 2 प्रौढ़ महिलाओं के साथ वनिता एक और लड़की के साथ बैठी हुई थी. वनिता ने उस लड़की से परिचय कराते हुए कहा, ''यह मेरी सहेली कुमुद, यह उस की मां और उस किनारे में मेरी मां.'' दोनों की मातांए उन लोगों को बातें करने के लिए बोल कर चली गईं.

वनिता पुनीत से बोली, ''कुमुद मैट्रिक तक मेरे ही स्कूल में पढ़ी है. मुझ से एक साल सीनियर थी. हमारे पड़ोस में ही रहती थी. इस के पिता अब नहीं रहे. इस की मां कुमुद की शादी को ले कर काफी चिंतित हैं.''

पुनीत बोला ''क्यों?''

''कुमुद ही आप के भाई की गर्लफ्रैंड है. कुछ महीनों से अमेरिका में वे साथ ही रह रहे हैं. दोनों में फिजिकल रिलेशनशिप भी चल रहा है. वैसे, आप के मातापिता मुझ से रिश्ता करना चाहते हैं. पर मैं कुमुद की जिंदगी से खिलवाड़ नहीं करूंगी. कुमुद को मैं अपनी बहन समझती हूं. मैं प्रेम और कुमुद के बीच रोड़ा नहीं बन सकती हूं. आप अपने पेरैंट्स को समझाएं कि अपनी जिद छोड़ दें वरना प्रेम, कुमुद और मेरी तीनों की जिंदगी तबाह हो जाएगी.''

पुनीत कुछ पल खामोश था. फिर बोला, ''मैं किसी को दुखी नहीं देखना चाहता हूं. घर जा कर बात करता हूं. डोंट वरी. मुझ से जो बन पड़ेगा, अवश्य करूंगा. मैं आप को फोन करूंगा.''

पुनीत के जाने के बाद कुमुद ने वनिता से कहा, ''तुम्हें अगर प्रेम पसंद है तो तुम्हारे लिए मैं प्रेम से रिलेशन ब्रेक कर सकती हूं.''

''अरे, ऐसी कोई बात नहीं है. मां मेरे लिए जरूरत से ज्यादा चिंतित है. वैसे भी, प्रेम तुम्हारे अलावा किसी और के साथ रिलेशन में होता तो भी मेरे लिए उस से शादी की बात सोचना भी असंभव थी.''

''मैं एक बात कहूं?''

''हां, श्योर.''

''पुनीत बहुत अच्छा लड़का है. अगर तेरा किसी और से चक्कर नहीं चल रहा है तो तू उस से शादी कर ले.''

''क्या बात करती हो? मैं मास्टर्स कर रही हूं और वह तो अभी बीटैक थर्ड ईयर में है.''

''पगली, तुम्हें पता नहीं है कि उस का कैंपस सलैक्शन भी हो गया है. और प्रेम बोल रहा था कि पुनीत सिविल सर्विसेज की तैयारी कर रहा है. कंपीट कर गया तो समझ तेरी लौटरी लग जाएगी, नहीं तो इंजीनियर है ही.''

''फिर भी, तुम क्या समझती हो मैं जा कर उसे प्रपोज करूं?''

''नहीं, मैं अभी प्रेम की मां को फोन पर इस प्रपोजल के लिए बोल देती हूं. घर आ कर पुनीत ने मातापिता को विस्तार से

दिल्ली प्रैस

सरिता
'युवा नारायणी'
पुरस्कार
2021-22

श्रीमती कुसुम नारायण (1931-2015) ने नारायणी के नाम से 150 से ज्यादा कहानियां हिंदी की पत्रिकाओं में लिखीं. अधिकतर कहानियां दिल्ली प्रैस की पत्रिकाओं में प्रकाशित हुईं. श्रीमती कुसुम नारायण के परिवार के अनुरोध पर उन की स्मृति में दिल्ली प्रैस की पत्रिकाओं सरिता, गृहशोभा, मुक्ता द्वारा हर वर्ष 'युवा नारायणी पुरस्कार' दिया जाता है.

कुछ नए बियर्मों के साथ नारायणी पुरस्कार की शुरुआत इस वर्ष लेखिकाओं की उम्र 35 वर्ष तक होनी चाहिए.

इस नारायणी पुरस्कार श्रृंखला के अंतर्गत नई युवा उभरती लेखिकाओं को मौका दिया जा रहा है कि वे लेखन प्रतियोगिता का हिस्सा बन कर अपनी नई सोच, नए मापदंडों, नए आदर्श कहानी के माध्यम से उजागर करें. उन के प्रयास को लोगों तक पहुंचाने की जिम्मेदारी दिल्ली प्रैस की पत्रिकाओं की है जो वर्षों से अपने पाठकों को नया दृष्टिकोण देने की क्षमता रखती हैं.

पुरस्कार
₹ 1,00,000
के नकद पुरस्कार
₹ 50,000 का
प्रथम पुरस्कार
₹ 10,000 के
3 द्वितीय पुरस्कार
₹ 5,000 के
4 अन्य पुरस्कार

नियम
- रचनाएं केवल मेल से भेजी जाएं. कहानी के पहले पृष्ठ पर 'युवा नारायणी पुरस्कार' शब्द लिखें.
- पुरस्कृत लेखिकाओं को पत्रिकाओं द्वारा सूचित किया जाएगा.
- इस बारे में संपादक का निर्णय अंतिम होगा.
- विस्तृत नियम जानने के लिए एक ब्लैंक मेल editor.pratiyogita@delhipress.biz पर भेजें. आप को रिप्लाई में सभी लेखन संबंधी नियम मिल जाएंगे.

अंतिम तारीख
31 जुलाई, 2021

कहानियां सामाजिक, पारिवारिक, राजनीतिक, वैश्विक, प्रेम, विघटन, मनोवैज्ञानिक विषयों पर हो सकती हैं.

रचनाएं भेजने का ई मेल
editor.pratiyogita@delhipress.biz

समझाया. उस ने कहा, ''भैया चाहते तो अमेरिका में ही कोर्ट मैरिज कर लेते, तो उस स्थिति में आप क्या कर लेते. भैया ने आप का सम्मान करते हुए आप से अनुमति मांगी है. मैं ने उस लड़की को देखा है, कुमुद नाम है उस का. काफी अच्छी लड़की है. वह भी आई हुई है. आजकल वयस्क जोड़ों को जातपांत और धर्म शादी करने से नहीं रोक सकते. आप 3 लोगों की खुशियां क्यों छीनना चाहते हैं?''

मां ने कहा, ''तुम मुझे कुमुद से मिलवाओ, फिर मैं पापा को समझाने की कोशिश करूंगी.''

''वह तो कल सुबह मुंबई की फ्लाइट से जा रही है. वहीं से अमेरिका चली जाएगी.''

फिर पुनीत और मां दोनों जा कर कुमुद से मिले. मांबेटे दोनों ने मिल कर पिताजी को काफी समझाया. तब उन्होंने कहा, ''मुझे समाज में शर्मिंदा होना पड़ेगा. वनिता की बूढ़ी विधवा मां को वचन दे चुका हूं. रिश्तेदारी में भी इस बारे में काफी लोगों को बता चुका हूं.''

उसी समय अमेरिका से प्रेम ने मां से फोन पर कुछ बात की. मां ने कहा, ''हम ने तुम्हारे लिए वनिता की मां को बोल रखा था. वनिता में तुम्हें क्या खराबी नजर आती है. वैसे भी कुमुद तो पिछड़ी जाति की है. तेरे पापा को समझाना बहुत मुश्किल है.''

प्रेम ने कहा, ''आप लोगों ने पहले मुझे वनिता के बारे में कभी नहीं बताया था. वनिता को मैं ने देखा जरूर है पर मेरे मन में उस से शादी की बात कभी नहीं थी. और जहां तक कुमुद की जाति का सवाल है तो आप लोग दकियानूसी विचारों को छोड़ दें. अमेरिका, यूरोप और अन्य उन्नत देशों में आदमी की पहचान उस की योग्यता से है, न कि धर्म या जाति से. यह उन की उन्नति का मुख्य कारण है. और हां, अगर मैं शादी करूंगा तो कुमुद से ही वरना शादी नहीं करूंगा,'' इतना बोल कर प्रेम ने फोन काट दिया.

उस की मां ने पुनीत से पूछा ''यह वनिता कैसी लड़की है रे?''

''मां, वह बहुत अच्छी लड़की है. पढ़नेलिखने और देखने में भी. मैं उस से 2 बार पहले भी मिल चुका हूं.''

फिर उस के मातापिता दोनों ने आपस में कुछ देर अकेले में बात कर पुनीत से कहा, ''अब इस समस्या का हल तुम्हारे हाथ में है.''

''मैं भला इस में क्या कर सकता हूं?''

''कुमुद को हम बड़ी बहू स्वीकार कर लेंगे. पर तुम्हें भी हमारी इज्जत रखनी होगी. वनिता तेरी पत्नी बनेगी.''

''अभी तो मुझे पढ़ना है. वैसे वह एमए फाइनल में है मां. हो सकता है उम्र में मुझ से बड़ी हो.''

''लव मैरिज में सीनियरजूनियर या उम्र का खयाल तुम लोग आजकल कहां करते हो. और क्या पता कुमुद प्रेम से बड़ी हो? मैं वनिता की मां को फोन करती हूं. अगर थोड़ी बड़ी भी हुई तो क्या बुराई है इस में,'' इतना बोल कर उस ने वनिता की मां से फोन पर कुछ बात की.

पुनीत गंभीर हो कर कुछ सोचने लगा था. थोड़ी देर बाद मां ने कहा, ''पुनीत, तुम वनिता से बात कर लो. मैं ने उस की मां को कहा कि कल शाम तुम दोनों रैस्टोरैंट में मिलोगे.''

पुनीत और वनिता दोनों अगली शाम को उसी रैस्टोरैंट में मिले. पुनीत बोला, ''मां ने अजब उलझन में डाल दिया है. मैं क्या करूं? आप को ठीक लग रहा है?''

वनिता बोली, ''मुझे तो कुछ बुरा नहीं दिखता इस में? हां, ज्यादा अहमियत आप की पसंद की है. मैं आप की पसंदनापसंद के बारे में नहीं जानती हूं.''

''आप तो हर तरह से अच्छी हैं, आप को कोई नापसंद कर ही नहीं सकता. फिर भी मुझे कुछ देर सोचने दें.''

''हां, वैसे दोनों में किसी को जल्दी भी नहीं है. पर मुझे कुमुद की चिंता है. वैसे हम दोनों के परिवार और कुमुद के परिवार सभी की भलाई इसी में है, और हां, मां बोल रही थी कि मैं पढ़ाई में आप से सीनियर हूं.''

पुनीत चुपचाप सिर झुकाए बैठा था. तो वनिता बोली, ''मैं अगर सीनियर लगती हूं तो इस साल एग्जाम ड्रौप कर दूंगी. मंजूर?''

पुनीत हंसते हुए बोला, ''नहीं, आप ऐसा कुछ नहीं करें. आप अपना पीजी इसी साल करें.''

''एक शर्त पर.''

''वह क्या?''

''अभी इसी वक्त से हम लोग आप कहना छोड़ कर एकदूसरे को तुम कहेंगे.''

''आप भी... सौरी तुम भी न.... पर मेरी भी एक शर्त है.''

''क्या?''

''शादी पढ़ाई पूरी होने के बाद ही होगी, भले सगाई अभी हो जाए.''

''मंजूर है. फोन पर रोज बात करनी होगी और वीकैंड में यहीं मिला करेंगे.''

''एग्रीड.''

दोनों एकसाथ हंस पड़े. अगले पल वे वहां से निकल कर एकदूसरे का हाथ पकड़े सड़क पार कर सामने फैले गांधी मैदान में टहलने लगे.

पुनीत बोला, ''पर मुझे एक बात का अफसोस रह गया. मैं तो घाटे में रहा.''

''कौन सी बात?'' वनिता ने पूछा.

''अगर भैया की शादी तुम से और मेरी शादी किसी और लड़की से होती तो मैं विनविन सिचुएशन में होता न.''

''वह कैसे?''

''तुम मेरी भाभी होतीं, तो मेरे दोनों हाथों में लड्डू होते.''

''क्यों?''

''पत्नी पर तो हंड्रेड परसैंट हक रहता ही और अगर तुम मेरी भाभी होतीं तो देवर के नाते भाभी से छेड़छाड़ करने और मजाक करने का हक बोनस में बनता ही था.''

'यू नौटी बौय,' बोल कर वनिता उस के कान खींचने लगी. ●

मुक्ता
सजग सरस युवा
एक प्रति की कीमत 30 रु.
1 साल के लिए 288 रु.
2 साल के लिए 540 रु.
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 281, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

'सुहानी सी एक लड़की' सीरियल में शरद का किरदार निभा कर गौरव मुकेश ने घरघर में पहचान बनाई. उस के बाद वे 'इमली' में सुंदर बन दर्शकों का ध्यान खींचे हुए हैं. लेकिन इस पहचान के पीछे उन का कड़ा संघर्ष है जिसे उन्होंने साझा किया है.

"ओटीटी प्लेटफौर्म्स आने के बाद नैपोटिज्म कम हो गया है" —गौरव मुकेश

बौलीवुड की कार्यशैली बहुत अलग है. कुछ लोग इसी के चलते 'नैपोटिज्म' की बातें करते रहते हैं. पर कुछ लोग मानते हैं कि नैपोटिज्म में कोई बुराई नहीं है. अभिनेता गौरव मुकेश तो नैपोटिज्म के पक्ष में भी हैं और विपक्ष में भी. अगर गौरव मुकेश के कैरियर पर नजर दौड़ाई जाए तो यह बात साफतौर पर उभर कर आती है कि वे भी नैपोटिज्म का शिकार हुए हैं भले ही गौरव मुकेश इस बात को कुबूल न करते हों.

2010 में मुंबई पहुंचने के महज 6 माह के अंदर गौरव मुकेश को फराह खान निर्देशित फिल्म 'तीस मार खां' में कैटरीना कैफ व अक्षय कुमार संग अभिनय करने का मौका मिल गया था. मगर उस के बाद उन्हें कड़ा संघर्ष करना पड़ा. उन्हें 2014 में सीरियल 'सुहानी सी एक लड़की' में शरद का किरदार निभाने का अवसर मिला जिस ने उन का कैरियर ही नहीं, उन की जिंदगी भी बदल दी और इस सीरियल से गौरव मुकेश की बतौर कलाकार एक पहचान बन गई. उस के बाद से वे लगातार सीरियलों में अभिनय करते आ रहे हैं.

कुछ समय पहले तक वे 'हमारी वाली गुड न्यूज' में नजर आ रहे थे पर इन दिनों सीरियल 'इमली' में सुंदर के किरदार में उन्हें काफी पसंद किया जा रहा है. इतना ही नहीं, सीरियल 'सुहानी सी एक लड़की' की अपनी सहकलाकार राजश्री रानी से गौरव मुकेश ने नवंबर 2020 में विवाह भी कर लिया. यहां प्रस्तुत है गौरव मुकेश से हुई एक्सक्लूसिव बातचीत के अंश.

अब तक के संघर्ष को ले कर क्या कहना चाहेंगे?

मैं ने बहुत संघर्ष किया है. पर मुझे पता था कि किसी के दिल में आसानी से फिट होना आसान भी नहीं है. इस के लिए बहुत त्याग करना पड़ता है. मुझे अपने संघर्ष के दिन आज भी याद हैं जब मुझे कई बार रिजैक्ट किया जाता था. मैं लोगों से मिलने से डरता था और पूरी तरह बिखर गया था. लेकिन मेरे परिवार वालों को धन्यवाद, जिन्होंने हमेशा मेरा समर्थन किया और मुझे यह हौसला दिया कि चीजें बदल जाएंगी. मैं सकारात्मक रहने में सक्षम था. जब मुझे सीरियल 'सुहानी सी एक लड़की' मिला तो देखते ही देखते बहुत सी चीजें बदल गईं. मेरे दिमाग में बस एक ही बात थी कि बुरा वक्त है, कट जाएगा.

आप के कैरियर की शुरुआत फिल्म 'तीस मार खां' से हुई थी पर उस के बाद आप सिर्फ टैलीविजन सीरियल तक सीमित हो कर रह गए?

मैं ने फिल्मों के लिए कोशिश की ही नहीं है. पहली फिल्म तो मिल गई थी. मैं ने मुंबई में आने के साथ सोच लिया था कि मुझे टैलीविजन पर काम करना है. देखिए, फिल्म व टैलीविजन दोनों से जुड़ने के प्रोसैस अलगअलग हैं. फिल्म का मसला बहुत बड़ा है, जबकि टैलीविजन में हम रोज दिखते हैं. बड़ी आसानी से घरघर पहुंच रहे हैं. शोहरत मिल रही है. टैलीविजन में नैपोटिज्म आदि का भी चक्कर नहीं है. वैसे तो अब फिल्मों में भी यह स्थिति बदल रही है. अब ओटीटी प्लेटफौर्म्स आ गए हैं इसलिए काम करने के बेहतर रास्ते बन गए हैं.

नैपोटिज्म से आप को नुकसान हो रहा है? आप को फिल्में नहीं मिल रही हैं?

देखिए, जहां तक नैपोटिज्म का सवाल है

तो मैं इस के पक्ष में भी हूं और नहीं भी हूं. अगर मैं अपने परिवार की बात करूं तो हमारे पिता का व्यवसाय है. वे तो यही चाहेंगे कि उन का बेटा ही उन के व्यवसाय को आगे बढ़ाए. वहीं ओटीटी प्लेटफौर्म्स के आने के बाद नैपोटिज्म कम हो गया है. अब गैरफिल्मी परिवार से आने वाली प्रतिभाएं अच्छा काम कर रही हैं. टैलीविजन में तो मुझे नहीं लगता कि कभी नैपोटिज्म था. अब प्रतिभाओं को उभरने का अवसर मिल रहा है. अब नवाजुद्दीन सिद्दीकी, पंकज त्रिपाठी सहित ढेर सारे बाहरी लोगों को भी बहुत मौके मिल रहे हैं.

आप सीरियल में अभिनय करते हुए स्टार बन गए लेकिन सीरियल में अब कलाकारों के नाम नहीं दिए जाते, इस से क्या नुकसान हो रहा है?

मुझे नहीं पता कि टैलीविजन सीरियल में कभी कलाकारों के नाम दिए जाते थे. लेकिन सीरियल का सब से बड़ा नुकसान यह है कि कलाकार की पहचान सिर्फ उस के किरदार के साथ बनती है. लेकिन अब इतने प्लेटफौर्म्स आ गए हैं जिन पर काम कर कलाकार अपने नाम से जाना जाने लगता है, पर सीरियल में उस का किरदार ही पहचान रखता है.

अब तक आप ने जितने सीरियल किए उन में से किस सीरियल से ज्यादा शोहरत मिली और लोग उस के किरदार के नाम से जानते हैं?

मैं ने 2014 में स्टार प्लस पर एक सीरियल 'सुहानी सी एक लड़की' किया था. उस में मेरे किरदार का नाम था 'शरद'. मैं ने उस सीरियल में 3 वर्षों तक काम किया था. वह सीरियल मेरी जिंदगी में सही मानो में टर्निंग पौइंट था. मेरे कैरियर में वह एक बड़ा ब्रेक था. उसी से कलाकार के तौर पर मेरी पहचान बनी. अब मैं सीरियल 'इमली' कर रहा हूं, इस में मेरा सुंदर का किरदार भी लोगों को काफी पसंद आ रहा है.

'इमली' के सुंदर के किरदार को ले कर क्या कहना चाहेंगे?

'इमली' में काफी गंभीर ड्रामा है मगर सुंदर के चलते लोगों को रिलीफ मिलता है. सुंदर के परदे पर आने के साथ ही सकारात्मकता, ब्राइटनैस आ जाती है. इमली को अच्छे व बुरे हर वक्त में केवल सुंदर से ही मदद मिलती है. सुंदर इमली के लिए रीढ़ की हड्डी की तरह है. परिवार के लोग जब इमली को घर से निकाल देते हैं तब भी सुंदर इमली के साथ खड़ा नजर आता है. वह इमली के चेहरे पर मुसकराहट लाता है. यानी एक एनर्जी वाला किरदार है सुंदर.

टैलीविजन सीरियल में एक से तीनचार वर्ष तक लगातार एक ही किरदार निभाते हुए एक ही मैनेरिजम अपनाते हुए बोर नहीं होते?

कभी ऐसा नहीं लगता कि आप के अभिनय को सीमा में बांध दिया गया है?

बिलकुल ऐसा होता है. मगर ऐसा नहीं होता कि जब हम एक सीरियल करते हैं तो लगातार वही करते रहते हैं. हम बीचबीच में कुछ दूसरे काम कर लेते हैं. कभी किसी रिऐलिटी शो का हिस्सा बन जाते हैं. अब तो हम 10-12 दिन का अवकाश ले कर वैब सीरीज कर लेते हैं या लघु फिल्म अथवा म्यूजिक वीडियो कर लेते हैं. इस से एक बदलाव आ जाता है और एक नई ताजगी मिल जाती है.

इस वक्त आप ओटीटी के लिए कुछ कर रहे हैं?

फिलहाल कुछ नहीं कर रहा हूं. पिछले डेढ़ वर्ष से कोरोना महामारी ने त्रस्त कर के रख दिया है. फिर भी कुछ लोग रिस्क ले कर इस महामारी के समय भी शूटिंग कर रहे हैं. लौकडाउन खत्म होने पर ही कुछ नया करूंगा.

आप कोरोना के वक्त किस तरह से शूटिंग कर रहे हैं?

आप भी जानते हैं कि इन दिनों हम लोग 'बायोबबल' में शूटिंग कर रहे हैं. हम होटल के अंदर ही रुके हुए हैं. पूरा होटल रोज सैनिटाइज किया जाता है. हर सप्ताह आरटीपीसीआर टैस्ट हो रहा है. हर तरह के सुरक्षा उपाय अमल में लाए जा रहे हैं. हम अपना और अपने साथ वालों की भी सुरक्षा का खयाल रखते हुए ही शूटिंग कर रहे हैं.

पिछले वर्ष पूरे 3 माह तक लौकडाउन रहा. उस दौरान लोग घर से बाहर नहीं निकल पाए. तब आप ने घर में रह कर क्या किया?

वास्तव में मैं होली का त्योहार मनाने के लिए अपने घर ग्वालियर चला गया था और वहां से वापस आता, उस से पहले ही 25 मार्च से लौकडाउन लग गया था. मैं अपने घर में ही फंस गया था. हमारा संयुक्त परिवार है और उस में 50 सदस्य हैं. बहुत बड़ा घर है, तो सभी के साथ हम ने लंबे समय बाद समय बिताया. इतने लंबे समय में कई वर्षों से घर में रहा नहीं था. 10वीं की पढ़ाई पूरी होने के बाद मैं ने 11वीं व 12वीं की पढ़ाई के लिए डीपीएस अलीगढ़ में था. फिर स्नातक की पढ़ाई के लिए मैं इंदौर चला गया था. पढ़ाई पूरी होने के बाद मैं ने कुछ समय इंदौर में ही रह कर काम किया. फिर 2010 में मुंबई आ गया था. घर वालों से सिर्फ फोन पर ही बात होती रहती थी. पर ये 3 माह मैं ने उन के साथ एंजौय किया. उन को पूरा वक्त दिया. मुझे समझ में ही नहीं आया कि मेरे 3-4 माह कैसे बीत गए.

कोरोना पूरी तरह से खत्म होने से पहले ही आप ने नवंबर माह में विवाह रचा लिया?

जी हां, हमारे लिए सब से बड़ी बात तो यही रही कि महामारी में शादी हो गई. हम ने पहले डैस्टिनेशन वैडिंग करने की सोची थी, मगर कोरोना महामारी व लौकडाउन की स्थितियों को देखते हुए हम ने सीमित तरीके से सुरक्षा उपायों के साथ विवाह रचाया. इस से लोगों की भी समझ में आया होगा कि कम लोगों व कम खर्च के साथ भी अच्छे समारोह किए जा सकते हैं. बहुत ज्यादा तामझाम करने में पैसे की बरबादी भी है. मेरी राय में सभी को चाहिए कि हर समारोह छोटे स्तर पर ही किए जाएं.

ओटीटी प्लेटफौर्म की बढ़ती लोकप्रियता का खमियाजा टैलीविजन को भुगतना पड़ेगा?

मुझे नहीं लगता कि ओटीटी की बढ़ती लोकप्रियता से टैलीविजन को नुकसान होगा. हर प्लेटफौर्म के अपने दर्शक होते हैं. फिर प्रतिस्पर्धा बढ़ने के साथ ही टैलीविजन के सीरियलों में सुधार होगा. वैसे भी देखें तो टैलीविजन पर सीरियल व रिऐलिटी शो आते हैं, जबकि ओटीटी पर फिल्म व वैब सीरीज का बोलबाला है. सिनेमाघर जाने वाले दर्शक अलग हैं.

अब आप किस तरह के किरदार निभाना चाहते हैं?

मुझे ओटीटी पर रियलिस्टिक चीजें, मसलन 'स्कैम 1992' बहुत अच्छी लगी तो मैं भी कुछ रियलिस्टिक काम करना चाहता हूं. ऐसा किरदार जो नाटकीय कम हो और जिस के साथ लोग रिलेट कर सकें. 'मिर्जापुर' जैसा कुछ करने का अवसर मिल जाए.

आप ने अपनी पत्नी राजश्री रानी संग 2014 में टैलीविजन सीरियल 'सुहानी सी एक लड़की' में अभिनय किया था. क्या तभी से आप के रिश्ते बनने लगे थे?

पहली बात तो यह है कि हमारा अफेयर वाला रिश्ता कभी नहीं था. हम अच्छे दोस्त थे और आज भी अच्छे दोस्त हैं. हम चाहेंगे कि आगे भी हमारे बीच यह दोस्ती वाला रिश्ता मजबूत होता जाए. वह बहुत साधारण इंसान है. वह टैलीविजन इंडस्ट्री में काम करते हुए एक पारिवारिक इंसान है. उस की इस खासीयत ने मुझे प्रभावित किया. लेकिन हमारे बीच सिर्फ दोस्ती थी. फिर जब शादी की बात आई तो मैं ने अपने घर पर बात की. घर वालों ने रजामंदी दे दी.

दोस्ती को बनाए रखने के लिए क्या बहुत जरूरी होता है?

लेट गो करना जरूरी होता है. नजरअंदाज करना जरूरी होता है. हर रिश्ते में नोकझोंक होती ही है. हर रिश्ते व हर इंसान की जिंदगी में उतारचढ़ाव आते हैं. ऐसे में चाहिए कि किसी भी बात को दिल पर लेने के बजाय नजरअंदाज करते रहना चाहिए. जिंदगी बहुत हसीन है. जिंदगी बहुत खूबसूरत है, उसे जीना सीखना चाहिए. ●

लिओ

राधा यश पर खूब बरसीं, धर्म, जाति, समाज की बड़ीबड़ी बातें कीं लेकिन जब यश भी उखड़ गया, तो रोने लगीं. ये कैसी मां हैं, क्या इन्हें अपने इकलौते व योग्य बेटे की खुशी पसंद नहीं? इंसानों ने अपनी खुशियों के बीच इतनी दीवारें क्यों खड़ी कर ली हैं? अपनों की खुशी इन दीवारों के आगे माने नहीं रखती क्या? राधा जोया को इतने अपशब्द क्यों कह रही हैं? आखिर, ऐसा क्या किया है उस ने?

अहा, जोया आ रही है. उस के परफ्यूम की खुशबू को मैं पहचानता हूं और वह मेरे लिए मटन ला रही है, मुझे यह भी पता चल गया है. अब आई, अब आई और यह बजी डोरबैल. यश लैपटौप पर कुछ काम कर रहा था, जिस फुरती से उस ने दरवाजा खोला, हंसी आई मुझे. प्यार करता है जोया से वह और जोया भी तो जान देती है उस पर. दोनों साथ में कितने अच्छे लगते हैं जैसे एकदूसरे के लिए ही बने हैं.

जैसे ही यश ने दरवाजा खोला, जोया अंदर आई. आते ही यश ने उस के गाल पर किस कर दिया. वह शरमा गई. मैं ने लपक कर अपनी पूंछ जोरजोर से हिला कर अपनी तरह से जोया का स्वागत किया. वह मेरे सिर पर हाथ फेरते हुए नीचे ही बैठ गई. पूछा, ''कैसे हो, लिओ? देखो, तुम्हारे लिए क्या लाई हूं.''

मैं ने और तेजी से अपनी पूंछ हिलाई. फिर जोया ने आंगन की तरफ मेरे बरतनों के पास जाते हुए कहा, ''आओ, लिओ.'' मैं मटन पर टूट पड़ा, कितना अच्छा बनाती है जोया. उस के हाथ में कितना स्वाद है. राधारानी तो अपने मन का कुछ भी बनाखा कर अपनी खाली सहेलियों के साथ सत्संग, भजनों में मस्त रहती है. यश बेचारा सीधा है, मां जो भी बना देती है, चुपचाप खा लेता है. कभी कोई शिकायत नहीं करता. अच्छे बड़े पद पर काम करता है, पर घमंड नाम का भी नहीं. और जोया भी कितनी सलीकेदार, पढ़ीलिखी नरम दिल लड़की है. मैं तो इंतजार कर रहा हूं कि कब वह यश की पत्नी बन कर इस घर में आए.

यश के पापा शेखर भी बहुत अच्छे स्वभाव के हैं. घर में क्लेश न हो, यह सोच कर ज्यादातर चुप रहते हैं. राधा की जिदों पर उन्हें गुस्सा तो खूब आता है पर शांत रह जाते हैं. शायद इसी कारण से राधारानी जिद्दी और गुस्सैल होती चली गई हैं. यश का स्वभाव बिलकुल अपने पापा पर ही तो है. घर में मुझे प्यार तो सब करते हैं, राधारानी भी, पर मुझे उन का अपनी जाति पर घमंड करना अच्छा नहीं लगता. उन की बातें सुनता हूं तो बुरा लगता है. बोल नहीं पाता तो क्या हुआ, सुनतासमझता तो सब हूं.

मैं यश और जोया को बताना चाहता हूं कि राधारानी यश के लिए लड़कियां देख रही हैं, यह अभी यश को पता ही नहीं है. वह तो सुबह निकल कर रात तक ही आता है. वह घर आने से पहले जब भी जोया से मिल कर आता है, मैं समझ जाता हूं क्योंकि यश के पास से जोया के परफ्यूम की खुशबू आ जाती है मुझे. एक दिन जोया यश को बता रही थी कि उस का भाई समीर फ्रांस से यह परफ्यूम 'जा दोर' लाया था. जब घर में शेखर और राधा नहीं होते, यश जोया को घर में ही बुला लेता है. मैं खुश हो जाता हूं कि अब जोया आएगी, यश की फोन पर बात सुन लेता हूं न. जोया मुझे बहुत प्यार करती है, इसलिए हमेशा मेरे लिए कुछ जरूर लाती है.

यश जोया को अपने बैडरूम में ले गया तो मैं चुपचाप आंगन में आ कर बैठ गया. इतनी समझ है मुझ में. दोनों को बड़ी मुश्किल से यह तनहाई मिलती है. शेखर और राधा को, बस, इतना ही पता है कि दोनों अच्छे दोस्त हैं. दोनों एकदूसरे को बेइंतहा प्यार करते हैं, इस की भनक भी नहीं है उन्हें. मैं जानता हूं, जिस दिन राधारानी को इस बात का अंदाजा भी हो गया, जोया का इस घर में आना बंद हो जाएगा. एक विजातीय लड़की से बेटे की बाहर की दोस्ती तो ठीक है पर इस के आगे राधारानी कुछ सह न पाएंगी. धर्मजाति से बढ़ कर उन के जीवन में कुछ भी नहीं है, पति और बेटे की खुशी भी नहीं.

थोड़ी देर बाद जोया ने अपने और यश के लिए कौफी बनाई. फिर दोनों ड्राइंगरूम में ही बैठ कर बातें करने लगे. अब मैं उन दोनों के पास ही बैठा था. कौफी पीतेपीते अपने पास बिठा कर मेरे सिर पर हाथ फेरते रहने की यश की आदत है. मैं भी खुद ही कौफी का कप देख कर उस के पास आ कर बैठ जाता हूं, मुझे भी यही अच्छा लगता है. उस के स्पर्श में इतना स्नेह है कि मेरी आंखें बंद होने लगती हैं, ऊंघने भी लगता हूं. पर अचानक जोया के स्वर में उदासी महसूस हुई तो मेरे कान खड़े हुए.

जोया कह रही थी, ''यश, अगर मैं ने अपने मम्मीपापा को मना भी लिया तो तुम्हारी मम्मी तो कभी राजी नहीं होंगी, सोचो न यश, कैसे होगा?''

''तुम चिंता मत करो जो, अभी टाइम है, सब ठीक हो जाएगा.''

जो, यश भी न. जोया के पहले से ही छोटे नाम को उस ने 'जो' में बदल दिया है, हंसी आती है मुझे. खैर, मैं यश को कैसे बताऊं कि अब टाइम नहीं है, राधारानी लड़कियां देख रही हैं. मैं ने अपने मुंह से कूंकूं तो किया पर समझाऊं कैसे. मुझे जोया के उतरे चेहरे को देख कर तरस आया तो मैं जोया की गोद में मुंह रख कर बैठ गया.

जोया की आंखें भर आई थीं, बोली, ''यश, मैं तुम्हारे बिना जीने की कल्पना नहीं कर सकती.''

''ठीक है जो, मैं मम्मी से जल्दी ही बात करूंगा. तुम दुखी मत हो.''

फिर यश अपने हंसीमजाक से जोया को हंसाने लगा. दोनों हंसते हुए कितने प्यारे लगते हैं. जोया की लंबी सी चोटी पकड़ कर यश ने उसे अपने पास खींच लिया था. वह हंस दी. मैं भी हंस रहा था. फिर जोया ने अपने फोन से हम तीनों की एक सैल्फी ली. वाह, 'हैप्पी फैमिली' जैसा फील हुआ मुझे. फिर जोया टाइम देखती हुई उठ खड़ी हुई, ''अब आंटीअंकल के आने का टाइम हो रहा है, मैं चलती हूं.''

''हां, ठीक है,'' कहते हुए यश ने खड़े हो कर उसे बांहों में भर लिया, फिर उस के होंठों पर किस कर दिया. मैं जानबूझ कर इधरउधर देखने लगा था.

जोया के जाने के 20 मिनट बाद शेखर और राधा आ गए. मैं ने सोचा, अच्छा हुआ, जोया टाइम से चली गई. जोया के परफ्यूम की जो खुशबू पूरे घर में आती रहती है, उसे शेखर और राधा महसूस नहीं करते. घंटों तक रहती है यह खुशबू घर में. कितनी अच्छी खुशबू है यह, पर आज शायद घर में मटन और परफ्यूम की अलग ही खुशबू राधारानी को महसूस हो ही गई, पूछा, ''यश, कैसी महक है?''

''क्या हुआ, मम्मी?''

''कोई आया था क्या?''

''हां मम्मी, मेरे कुछ फ्रैंड्स आए थे.''

शक्की तो हैं ही राधारानी, ''अच्छा? कौनकौन?''

''अमित, महेश, अंजलि और जोया. जोया ही लिओ के लिए मटन ले आई थी.''

शेखर ने जोया के नाम पर जिस तरह यश को देखा, मजा आ गया मुझे. बापबेटे की नजरें मिलीं तो यश मुसकरा दिया, वाह. बापबेटे की आंखोंआंखों में जो बातें हुईं, उन से मुझे मजा आया. दोनों का बढ़िया दोस्ताना रिश्ता है. शेखर गरदन हिला कर मुसकराए, यश मुंह छिपा कर हंसने लगा. अचानक राधा ने कहा, ''यश, अगले वीकैंड का कुछ प्रोग्राम मत रखना. फ्री रहना.''

''क्यों, मम्मी?''

''मैं ने तुम्हारे लिए एक लड़की पसंद की है, ज्योति, उसे देखने चलेंगे.''

''नहीं मम्मी, मुझे नहीं देखना है किसी को.''

''क्यों?'' राधारानी के माथे पर त्योरियां उभर आईं.

''बस, नहीं जाना मुझे.''

''कारण बताओ.''

यश ने पिता को देखा, शेखर ने सस्नेह पूछा, ''तुम्हारी कोई पसंद है?''

यश साफ बात करने वाला सच्चा इंसान है. उसे लागलपेट नहीं आती, बोला, ''मम्मी, मुझे जोया पसंद है, मैं उसी से मैरिज करूंगा.''

जोया के नाम पर जो तूफान आया, पूरा घर हिल गया. राधा यश पर खूब बरसीं, धर्म, जाति, समाज की बड़ीबड़ी बातें कीं. जब यश भी उखड़ गया, तो रोने पर आ गईं. वैसा ही दृश्य हो गया जैसा फिल्मों में होता है. यश जब

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 सीर्यीटॉल **70%**. जो कि चेहरा, जीभ या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गंभीर 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

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

घर में कोई मूवी देखता है, मैं भी देखता हूं उस के साथ बैठ कर, ऐसा दृश्य तो खूब घिसापिटा है पर अब तो मेरे यश से इस का संबंध था तो मैं बहुत दुखी हो रहा था. मुझे बारबार जोया की आज की ही आंसुओं से भरी आंखें याद आ रही थीं.

मैं चुपचाप शेखर के पास बैठ कर सारा तमाशा देख रहा था और सोच रहा था, ये कैसी मां हैं, क्या इन्हें अपने इकलौते व योग्य बेटे की खुशी अजीज नहीं?

इंसानों ने अपनी खुशियों के बीच इतनी दीवारें क्यों खड़ी कर ली हैं? अपनों की खुशी इन दीवारों के आगे माने नहीं रखती? राधा जोया को इतने अपशब्द क्यों कह रही हैं? ऐसा क्या किया उस ने?

यश अपने बैडरूम की तरफ बढ़ गया तो मैं झट उठ कर उस के पीछे चल दिया. वह बैड पर औंधेमुंह पड़ गया. मैं ने उस के पैर चाटे. अपना मुंह उस के पैरों पर रख कर उसे तसल्ली दी. वह मुझे अपनी गोद में उठा कर वापस अपने पास लिटा कर एक हाथ अपनी आंखों पर रख कर सिसक उठा तो मुझे भी रोना आ गया. यश को तो मैं ने आज तक रोते देखा ही नहीं था. ये कैसी मां हैं? इतने में शेखर यश के पास आ कर बैठ गए.

यश के सिर पर हाथ फेरते हुए बोले, "बेटा, तुम्हारी मां जोया को किसी सूरत में स्वीकार नहीं करेंगी."

"और मैं उस के सिवा किसी और से विवाह नहीं करूंगा, पापा."

घर का माहौल अजीब हो गया था. अगले कई दिन घर का माहौल बेहद तनावपूर्ण रहा. राधा और यश दोनों अपनी बात पर अड़े थे. शेखर कभी राधा को समझा रहे थे, कभी यश को. यश कभी घर में खाता, कभी बाहर से खा कर आता और चुपचाप अपने कमरे में बंद हो जाता. वह जोया से तो बाहर मिलता ही था, मुझे तो जोया के परफ्यूम की खुशबू अकसर यश के पास से आ ही जाती थी.

मैं ने जोया को बहुत दिनों से नहीं देखा था. मुझे जोया की याद आती थी. यश का उदास चेहरा देख कर भी राधा का हठ कम नहीं हो रहा था और मेरा यश तो मुझे आजकल बिलकुल रूठारूठा फिल्मी हीरो लगता था.

एक दिन राधा यश के पास आईं, टेबल पर एक लिफाफा रखती हुई बोलीं, "यह रही ज्योति की फोटो. एक बार देख लो, खूब धनी व समृद्ध परिवार है. ज्योति परिवार की इकलौती वारिस है. तुम्हारा जीवन बन जाएगा और एक बात कान खोल कर सुन लो, यह इश्क का भूत जल्दी उतार लो, वरना मैं अन्नजल त्याग दूंगी."

मैं ने मन ही मन कहा, झूठी. आप तो भूखी रह ही नहीं सकतीं. व्रत में भी आप का मुंह पूरा दिन चलता है. मेरे यश को झूठी धमकियां दे रही हैं राधारानी. झूठी बातें कर के यश को परेशान कर रही हैं, बेचारा फंस न जाए. अन्नजल त्यागने की धमकी से सचमुच यश का मुंह उतर गया.

अब मैं कैसे बताऊं कि यश, इस धमकी से डरना मत, तुम्हारी मां कभी भूखी नहीं रह सकतीं. जोया को न छोड़ना. तुम दोनों साथ बहुत खुश रहोगे. पिछली बार जो मेरे फेवरेट पौपकौर्न तुम मेरे लिए लाए थे, आधे तो राधारानी ने ही खा लिए थे. 4 अपने मुंह में डाल रही थीं तो एक मेरे लिए जमीन पर रख रही थीं. एक बार भी नहीं सोचा कि मेरे फेवरेट पौपकौर्न हैं और तुम मेरे लिए लाए थे. तुम ने जोया के साथ मूवी देखते हुए खरीदे थे और आ कर झूठ बोला था कि एक दोस्त के साथ मूवी देख कर आए हो. हां, ठीक है, ऐसी मां से झूठ बोलना ही पड़ जाता है. गपड़गपड़ सारे पौपकौर्न खा गई थीं राधारानी. ये कभी भूखी नहीं रहतीं, तुम डरना मत, यश.

फोटो पटक कर राधा शेखर के साथ कहीं बाहर चली गई थीं. यश सिर पकड़ कर बैठ गया था. मैं तुरंत उस के पैरों के पास जा कर बैठ गया. इतने दिनों से घर में तूफान आया हुआ था. यश के साथ मैं भी थक चुका था. मैं ने उसे कभी अपने मातापिता से ऊंची आवाज में

बात करते हुए भी नहीं सुना था. उसे अपनी पसंद की जीवनसंगिनी की इच्छा का अधिकार क्यों नहीं है? इंसानों में यह भेदभाव करता कौन है और क्यों? क्यों एक इंसान दूसरे इंसान से इतनी नफरत करता है? मेरा मन हुआ, काश, मैं बोल सकता तो यश से कहता, 'दोस्त, यह तुम्हारा जीवन है, बेकार की बहस छोड़ कर अपनी पसंद का विवाह तुम्हारा अधिकार है. राधारानी ज्यादा दिनों तक बेटे से नाराज थोड़े ही रहेंगी. तुम ले आओ जोया को अपनी दुलहन बना कर. जोया को जाननेसमझने के बाद वे तुम्हारी पसंद की प्रशंसा ही करेंगी.' यश मुझे प्यार करने लगा तो मैं भी उस से चिपट गया.

मैं बेचैन सा हुआ तो यश ने कहा, ''लिओ, क्या करूं? प्लीज हैल्प मी. बताओ, दोस्त. मां की पसंद देखनी है? मुझे भी पता है तुम्हें भी जोया पसंद है, है न?''

मैं ने खूब जोरजोर से अपनी पूंछ हिला कर 'हां' में जवाब दिया. वह भी समझ गया. हम दोनों तो पक्के दोस्त हैं न. एकदूसरे की सारी बातें समझते हैं. फिर उसे पता नहीं क्या सूझा, बोला, ''आओ, तुम्हें मां की पसंद दिखाता हूं.''

यश ने मेरे आगे उस लड़की की फोटो की. मुझे धक्का लगा, मेरे हीरो जैसे हैंडसम दोस्त के लिए यह भीमकाय लड़की. पैसे व जाति के लिए राधारानी इसे बहू बना लेंगी, छिछि, लालची हैं ये. यश को भी

झटका लगा था. वह चुपचाप अपनी हथेलियों में सिर रख कर बैठ गया. उस की आंखों की कोरों से नमी सी बह गई. मैं ने उस के घुटनों पर अपना सिर रख कर उसे प्यार किया. मुंह से कुछ आवाज भी निकाली. वह थके से स्वर में बोला.

''लिओ, देखा? मां कितनी गलत जिद कर रही हैं. बताओ दोस्त, क्या करना चाहिए अब?''

मेरा दोस्त, मेरा यार मुझ से पूछ रहा था तो मुझे बताना ही था. राधारानी को पता नहीं आजकल के घर के दमघोंटू माहौल में चैन आ रहा था, यह तो वही जाने. यश की उदासी मुझे जरा भी सहन नहीं हो रही थी. मेरा दोस्त अब मुझ से पूछ रहा था तो मुझे तो अपनी राय देनी ही थी. क्या करूं, क्या करूं, ऐसे समय न बोल पाना बहुत अखरता है. मैं ने झट न आव देखा न ताव, उस फोटो को मुंह में डाला और चबा कर जमीन पर रख दिया. यश को तो यह दृश्य देख हंसी का दौरा पड़ गया. मैं भी हंस दिया, खूब पूंछ हिलाई. दोनों पैरों पर खड़ा भी हो गया. यश तो हंसतेहंसते जमीन पर लेट गया था. मैं भी उस से चिपट गया. हम दोनों जमीन पर लेटेलेटे खूब मस्ती करने लगे थे.

अब यश की हंसी नहीं रूक रही थी. मैं भांप गया था, अब यश जोया से दूर नहीं होगा. वह फैसला ले चुका था और मैं इस फैसले से बहुत खुश था. मुझ पर अपना हाथ रखते हुए यश कह रहा था, ''ओह लिओ, आई लव यू.''

'मी टू,' मैं ने भी उस का हाथ चाट कर जवाब सा दिया था. ●

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।

नक्कालों से सावधान
ग्रोमेड
देखकर ही लें।

GROWMED®
AD VITAMIN
बेबी ऑयल

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil ही आपके बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की ज्यादा मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।

GROWMED®
PAIN RELIEF Gel & Tablet
आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम

ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से तुरंत आराम मिलता है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

वैब सीरीज रिव्यू

क्या देखें

फैमिली मैन सीजन 2

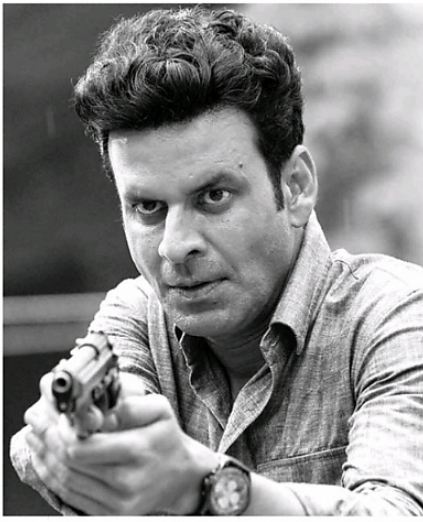
डायरैक्टर–राज निदिमोरू, कृष्णा डीके
स्टारकास्ट–मनोज बाजपेयी, सामंथा अक्विनेनी, प्रियामणि, शारिब हाशमी, शाहब अली, आनंद सामी इत्यादि.
प्लेटफौर्म–अमेजन प्राइम वीडियो
जौनर–क्राइम थ्रिलर.

इस सीरीज का इंतजार भारतीय दर्शक तभी से करने लगे थे जब इस का पहला सीजन आया था. पिछले सीजन की तरह इस सीजन की कहानी भी काफी दिलचस्प है और एक ही बार में पूरा सीजन देखने पर मजबूर कर देगी. इस बार सीरीज की खासीयत दक्षिण भारत को अच्छीखासी जगह देने को ले कर है. आमतौर पर दक्षिण भारत को बौलीवुड में नजरअंदाज किया जाता है लेकिन इस में बतौर कई कलाकार दक्षिण भारत खासकर तमिलनाडु से लिए गए हैं, यहां तक कि ये कलाकार मुख्य किरदार भी हैं.

पिछली बार सीरीज में जहां पाकिस्तान के आतंकवादी खतरे से श्रीकांत (मनोज बाजपेयी) और उस की टीम देश को बचाते हैं. इस बार खतरा पाकिस्तान के साथसाथ भीतर के मिलिटैंट ग्रुप (रेबेल) से भी होता है. यह दोहरा खतरा दोहरे एडवैंचर के साथ है. लेकिन यह क्या, सीरीज का हीरो श्रीकांत तो एनआईए की टास्क फोर्स छोड़ एक आईटी कंपनी में एक असली फैमिली मैन की जिंदगी जी रहा है जो सिर्फ परिवार के लिए कमाखा रहा है और पूरी तरह समर्पित है जबकि घर में पत्नी से नहीं बन रही, बच्चे हूल दे रहे हैं.

ऐसे में श्रीकांत वापस देश पर आए इस दोहरे खतरे से कैसे लड़ता है, कैसे वह वापस एनआईए जौइन करता है और आतंकवाद के छाए संकट से देश को बचाता है, यही इस सीरीज में देखने को मिलेगा. हालांकि कहानी नए मुद्दे के साथ कुछकुछ पहले सीजन से मिलती सी दिखती है लेकिन रोमांच बना रहता है. बतौर ऐक्टिंग, सब का काम बहुत अच्छा है, खासकर राजी बनी सामंथा का काम. उस ने सच में उत्तर भारत के दर्शकों को चौंकाया है.

अगर आप फिर से थ्रिल सिनेमा पसंद करते हैं तो यह सीरीज आप को जरूर पसंद आएगी. लेकिन बेहतर यह है कि पुराने पात्रों को समझने के लिए पहले फैमिली मैन का सीजन एक जरूर देखें, ताकि जल्द ही खुद को सीरीज के साथ रिलेट कर सकें.



रे

डायरैक्टर–श्रीजित मुखर्जी, अभिषेक चौबे, वासन बाला
स्टारकास्ट–केके मेनन, मनोज बाजपेयी, अली फजल, गजराज राव, हर्षवर्धन कपूर व अन्य.
प्लेटफौर्म–नैटफ्लिक्स
जौनर–ड्रामा, डार्क, थ्रिलर.

यह सीरीज महान निर्देशक व कहानीकार सत्यजीत रे की 4 कहानियों पर आधारित है. यानी, 4 छोटी कहानियों का एक कलैक्शन है. इन 4 कहानियों में 'फौरगेट मी नौट', 'बहुरूपिया', 'हंगामा है क्यों बरपा' और 'स्पौटलाइट' शामिल हैं. हालांकि सीरीज देखते हुए यह जरूर ध्यान रखें कि सीरीज में फिल्माई कहानियां सत्यजीत रे की कहानियों पर आधारित तो हैं लेकिन हूबहू नहीं हैं.

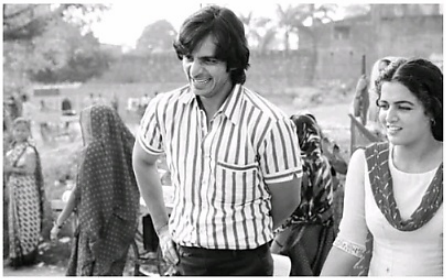
पहली कहानी 'फौरगेट मी नौट' एक उभरते एंटरप्रिन्योर (अली फजल) की कहानी है. जो बेहद ऐक्टिव, सफल और चालाक है लेकिन औरंगाबाद के 7 दिनों के ट्रिप के बारे में वह भूल चुका है. उसे याद करने की जिद में अब भूलने की सी बीमारी होने लगी है. यह पेचीदा कहानी है जिसे अंत में खोला गया है. इसी प्रकार 'बहुरूपिया' में इंद्रशीष (केके मेनन) अपनी जिंदगी से फ्रस्ट्रेट है. उस के पास मेकअप से चेहरा बदलने की कला है जिस का इस्तेमाल वह अपनी फ्रस्ट्रेशन मिटाने के लिए करता है. लेकिन इसी के चलते वह फंस जाता है.

'हंगामा है क्यों बरपा' कहानी शायर (मनोज बाजपेयी) और पहलवान (गजराज राव) के बारे में है. जिन का जुड़ाव चोरी करने वाली बीमारी 'क्लेपिटोमेनिया' है. वहीं 'स्पौटलाइट' में विक्रम अरोरा (हर्षवर्धन कपूर) बौलीवुड का स्टार है जो कई तरह के तनावों का शिकार हो जाता है.

इस सीरीज को अगर देखा जा सकता है तो इस के जबरदस्त स्टारकास्ट की टीम को ले कर. हर किरदार ने अपने काम को बखूबी निभाया है. खासकर केके मेनन, मनोज और गजराव ने. सीरीज व्यक्ति के भीतर की कुंठाओं, फ्रस्ट्रेशन, अलगाव को दिखाती है. हालांकि अंधविश्वास भी परोसती है लेकिन कलाकारों की जीवंत और शानदार अदाकारी के लिए यह सीरीज एक बार तो देखनी बनती है.

ग्रहण

डायरैक्टर–रंजन चंदेल
स्टारकास्ट–पवन मल्होत्रा, जोया हुसैन, अंशुमन पुष्कर, वामिका गबी व अन्य.
प्लेटफौर्म–डिज्नी हौटस्टार
जौनर–थ्रिलर, ऐक्शन, ड्रामा.



कहानी भारत में 2 अलगअलग समय में हुई घटनाओं को साथ ले कर चलती है जिस की कड़ी एकदूसरे से जुड़ी होती है. ये 2 समय 1984 और 2016 के हैं.

सत्य व्यास के लोकप्रिय उपन्यास 'चौरासी' से प्रेरित वैब सीरीज 'ग्रहण' संजीदा विषय को उठाती है. सत्य व्यास 'बनारस टाकीज' और 'दिल्ली दरबार' जैसी किताबें लिख चुके हैं. यह उन की 2018 में प्रकाशित ई नौवेल 'चौरासी' पर आधारित है. कहानी में झारखंड के रांची में पोस्टेड अमृता सिंह (जोया हुसैन) एक ईमानदार अफसर है. 2016 का समय और झारखंड में चुनावी सरगरमी तेज है. मुख्यमंत्री केदार की कुरसी खतरे में दिखाई दे रही है. सामने संजय सिंह है जिसे मात देने के लिए केदार एसआईटी कमेटी गठित करता है, जो बोकारो में 84 दंगों की जांच कर सके. क्योंकि वह जानता है कि संजय सिंह का इस में सीधा कनैक्शन है.

बोकारो में 1984 की फाइल जब दोबारा ओपन की जाती है तो अमृता सिंह को एसआईटी इंचार्ज बना दिया जाता है. अमृता दंगे की जांच में जुट जाती है. उसे हैरानी तब होती है जब उसे जांच के दौरान पता चलता है कि उस दंगे की अगुआई ऋषि रंजन (अंशुमन पुष्कर) ने की थी और यह ऋषि रंजन और कोई नहीं बल्कि उस के पिता गुरुसेवक (पवन मल्होत्रा) ही हैं जिन्होंने अब अपना नाम बदल लिया है.

कहानी में 84 के बैकग्राउंड में प्रेम कहानी दिखाई जाती है. जिस में 2 मुख्य किरदार हैं– ऋषि और मनु. दोनों एकदूसरे से प्यार करते हैं, वह भी जबरदस्त वाला, ऐसा कि घर कर जाए. लेकिन इस बीच यहां दंगे कहां से आ गए? दंगे हुए या करवाए गए? कौन इस के पीछे का मास्टरमाइंड है? यह सब सीरीज कहने की कोशिश करती है.

सीरीज अच्छी है. कसी हुई है जो दर्शकों को बांध लेती है, खासकर ऋषि–मनु की लव स्टोरी काफी अच्छे से फिल्माई गई दिखती है जो दिल को जरूर छू लेगी. –रोहित ●

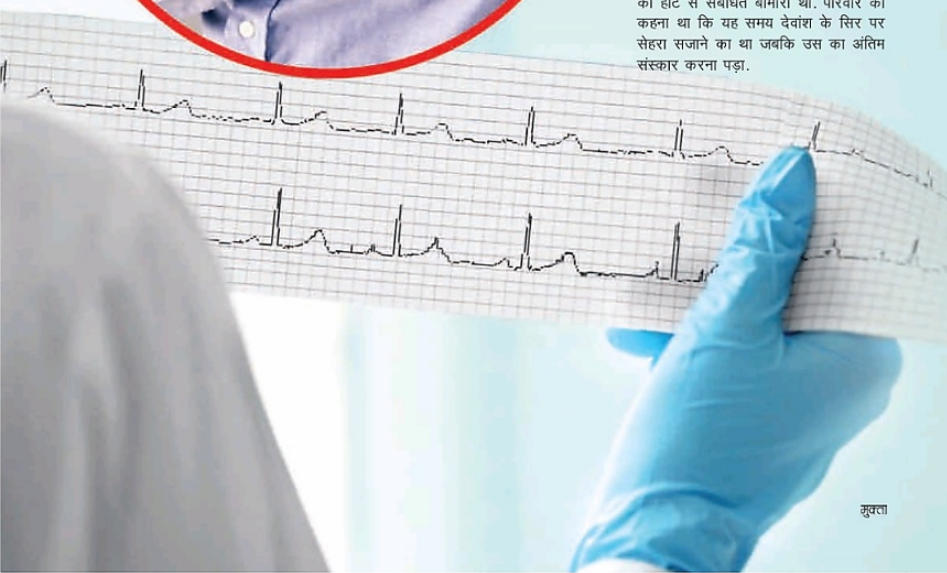
क्या करें ताकि हार्टअटैक न आए

लेख • रोहित

विश्व में लाखों लोग हृदय रोगों के चलते मौत के मुंह में समा जाते हैं. युवाओं में इस का बढ़ता प्रभाव हैरान कर रहा है. जब से कोरोना का आगमन हुआ है तब से यह और अधिक सीरियस हो गया है.

हिंदी के जानेमाने कवि, लेखक और आलोचक देवेंद्र आर्य के इकलौते बेटे देवांश की हार्टअटैक के चलते 15 मार्च को सुबह मृत्यु हो गई. देवांश भोपाल के एक लौ कालेज से पढ़ाई करने के बाद मुंबई की एक प्राइवेट फर्म में नौकरी कर रहे थे. वे महज 27 वर्ष के थे. इतनी छोटी उम्र में हार्टअटैक आना बेहद दुखद था.

हिंदी साहित्य क्षेत्र में विभिन्न पुरस्कारों से सम्मानित देवेंद्र आर्य ने बताया कि देवांश को हार्ट से संबंधित बीमारी थी. परिवार का कहना था कि यह समय देवांश के सिर पर सेहरा सजाने का था जबकि उस का अंतिम संस्कार करना पड़ा.



मुक्ता

एक समय था जब हृदय रोगों की बात करते हुए उम्र माने रखती थी क्योंकि यह एक प्रमुख कारण था जो हृदय रोगों की समस्या को बढ़ाता था. लेकिन इस समय काम का तनाव, खराब लाइफस्टाइल और खानपान की गलत आदतें युवा पीढ़ी के बीच कई स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ावा दे रही हैं. इन में हृदय रोग ने तो आज की युवा पीढ़ी पर बहुत ही बुरा प्रभाव डाला है.

इसी साल अप्रैल माह में श्रीनगर के नोगांव इलाके में एक 17 साल का युवा हार्टअटैक के चलते मौत के मुंह में समा गया. युवक का नाम उनैब अहमद था. उस के पिता खुर्शीद अहमद ने बताया कि वह अपने कमरे में सो रहा था और बारबार दरवाजा खटखटाने के बावजूद नहीं उठ रहा था. लड़के ने दरवाजे पर बारबार दस्तक का जवाब नहीं दिया, तो परिवार के सदस्यों ने उस के कमरे का दरवाजा तोड़ दिया और उसे बेहोश पाया. बाद में पता चला कि उसे हार्टअटैक आया और उस की मृत्यु हो गई.

इसी प्रकार दक्षिणी कश्मीर के कुलगाम से एक 16 वर्षीय टीनऐजर फैजान अयूब भट्ट की हार्टअटैक से मौत की खबर आई. फैजान कुलगाम के यारीपोरा इलाके का रहने वाला था. उस की मौत पिछले माह के अंत में हुई. जम्मूकश्मीर से यह एकलौता उनैब का मामला नहीं आया, उनैब के अलावा कई युवा हालफिलहाल दिल की बीमारी के चलते अपनी जान गंवा चुके हैं. विशेष रूप से, कश्मीर घाटी में अचानक कार्डियक अरैस्ट में वृद्धि देखी गई है और कार्डिएक अरैस्ट के कारण कई लोगों की मौतें हुई हैं.

युवाओं में बढ़ता खतरा

अमेरिका के एक रिसर्च जरनल में छपे लेख के मुताबिक, 2015 तक भारत में 6.2 करोड़ लोगों को दिल से जुड़ी बीमारी हुई. उन में से तकरीबन 2.3 करोड़ लोगों की उम्र 40 साल से कम है. यानी, 40 फीसदी हार्ट के मरीजों की उम्र 40 साल से कम है. भारत के लिए यह आंकड़ा चौंकाने वाला है.

आज दुनियाभर में हार्ट डिजीज को ले कर भारी चिंता व्याप्त है. विश्व में लोगों की सर्वाधिक मौतें हार्ट की बीमारियों के चलते होती हैं. मैडिकल जर्नल 'द लांसेट' के 2018 के संस्करण में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चला है कि दिल की बीमारियों ने वर्ष 2016 में किसी भी अन्य रोग की तुलना में अधिक भारतीयों को मौत के मुंह में धकेला. इस रिपोर्ट के अनुसार, विश्वभर में अकेले 28 प्रतिशत मौतें भारत में होती हैं. यह 1990 में दर्ज संख्या से दोगुना है जब यह 15 फीसदी थी.

अध्ययन में यह भी हैरान कर देने वाली जानकारी थी कि ये हृदय मौतें वरिष्ठ नागरिकों के बीच नहीं, बल्कि 70 वर्ष से कम उम्र के लोगों, आमतौर पर परिवार के कमाने वाले लोगों के बीच थीं. ऐसे में जवान शरीर में हृदय संबंधी बीमारियों का घर कर जाना देश के लिए बड़ी चिंता का विषय है.

भारत के एनसीआरबी के आकड़ों के अनुसार, 2014 से दिल के दौरे से मरने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है. 2014 में दिल का दौरा पड़ने से कुल 18,309 लोगों की मृत्यु हुई और यह संख्या सालदरसाल बढ़ती गई और 2019 में 28,005 लोगों की जानें गईं जो 5 वर्षों में 53 प्रतिशत अधिक है.

यह भी तथ्य है कि विश्व में जैसेजैसे कोरोना का आगमन हुआ, जैसेजैसे यह तेजी से फैला वैसेवैसे इस ने सब से अधिक नुकसान हार्ट संबंधी बीमारियों से जूझ रहे लोगों को पहुंचाया. हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों को कोरोना ने सीरियस तरीके से डैमेज किया. कई तो सांस फूलने, स्ट्रोक आने, दिल पर एकाएक धक्का लगने के चलते घर में ही मारे गए जिन की मौत का आंकड़ा कहीं दर्ज ही नहीं हो पाया.

हार्ट संबंधी मामलों के बढ़ने में वैसे तो कई कारकों को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है, मसलन खराब भोजन की आदतें, उच्च रक्तचाप, वायु प्रदूषण, उच्च कोलैस्ट्रौल और धूम्रपान आदि लेकिन, जानकारी के अनुसार, इन से जुड़े 54 प्रतिशत मामलों में सब से बड़ा जोखिम का कारण आहार संबंधी आदतों का खराब होना रहा है. ऐसे में पूरे विश्व के लिए यह एक चैलेंज हो गया है कि इस स्थिति को कैसे काबू किया जाए. एक तरफ लगातार बढ़ते हृदय रोगी, दूसरी तरह बढ़ता कोरोना संक्रमण. इसलिए तमाम डाक्टर इस समय हार्ट डिजीज से ग्रसित व्यक्ति को सब से पहले खानपान में नियमित और नियंत्रित होने की सलाह दे रहे हैं.

यदि आप एक ऐसे मुकाम पर पहुंच गए हैं जहां अपने अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों को पीछे छोड़ना चाहते हैं और अपने दिल को लंबे समय तक स्वस्थ रखना चाहते हैं तो इन उपयोगी आहार आदतें, भोजन योजनाएं और दिल के लिए स्वास्थ्यकर डाइट प्लान को अपने जीवन में शामिल करें.

क्या करें

अधिक खाने से बचें : किसी भी चीज की अति हमेशा गलत ही होती है. लेकिन जब बात हृदय को स्वस्थ रखने की हो तो विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है कि आप कितना खाना खा रहे हैं. अपनी प्लेट में अत्यधिक खाना ले लेना, बिना कुछ सोचे कि आप का पेट भरा हुआ है, जब तक आप उबकाई महसूस नहीं करते तब तक खाते रहना आदि खाने के हानिकारक पैटर्न और अस्वास्थ्यकर आहार का संकेत हैं. ये आदतें आप के स्वास्थ्य को आज नहीं तो कल नुकसान पहुंचा सकती हैं.

सही तरीके से खाना लेने पर नियंत्रण की एक स्वस्थ आदत बनाना जरूरी है. इस के लिए आप एक छोटी थाली या कटोरे का उपयोग कर सकते हैं. परोसने की यह विधि आप को नियंत्रित करने में मदद करेगी और आप को अधिक पोषणयुक्त, कम कैलोरी, हृदय स्वास्थ्यकर भोजन खाने में सक्षम करेगी.

नमक का सेवन कम करें : नमक का अधिक सेवन करने के कारण हृदय की मांसपेशियों में ज्यादा खिंचाव होता है. इस के कारण ये कोशिकाएं बढ़ने लगती हैं और हृदय की कार्यप्रणाली में बाधा पहुंचती हैं. हृदय के

कई सारे फंक्शन ठीक तरीके से कार्य करने में सक्षम नहीं रहते हैं. इस का घातक परिणाम कई प्रकार के हृदय रोगों का खतरा कई गुना तक बढ़ा देता है.

कुछ वर्षों पहले दक्षिण अफ्रीका पहला ऐसा देश बना था जिस ने अपने बेसिक फूड, जैसे ब्रैड या सूप में नमक की मात्रा को सीमित करने का फैसला किया था. वहीं, डब्ल्यूएचओ ने भी नमक के सेवन में साल 2025 तक 30 प्रतिशत कमी करने का टारगेट सैट किया था. शोध के अनुसार, दक्षिण अफ्रीका में हर साल नमक खाने वालों में अनुमानित 23 हजार हृदय रोगियों में से 5,600 लोगों की मौत हो सकती है.

यदि आप दिल की बीमारियों से जूझ रहे हैं तो नमक का सेवन कम करें. हृदय रोग विशेषज्ञों का सुझाव है कि हम एक दिन में 2,300 मिलीग्राम से अधिक नमक का सेवन न करें जो कि एक चम्मच नमक के बराबर है. एक दिन में आप अपने खाने में जो सोडियम मिलाते हैं उसे कम करना एक अच्छा पहला कदम है.

ट्रांस फैट से बचें : ट्रांस फैट बड़े पैमाने पर वनस्पति, नकली मक्खन, विभिन्न बेकरी उत्पादों, मांस की चरबी में मौजूद होते हैं तथा ये तले हुए या पके हुए खाद्य पदार्थों में भी पाए जाते हैं. जो लोग ट्रांस फैट ज्यादा खाते हैं उन्हें हृदय रोग और स्ट्रोक से पीड़ित होने की अधिक आशंका होती है.

ट्रांस फैट के कारण होने वाली बीमारियों से भारत में हर साल करीब 60 हजार लोगों की मौत होती है तो दुनियाभर में यह आंकड़ा 5 लाख से अधिक का है. ट्रांस फैट से हार्ट, लिवर, मोटापा, डायबिटीज और पेट से जुड़ी बीमारियों के साथ कुछ तरह के कैंसर जैसी घातक बीमारियां हो रही हैं.

भारत में जिस तरह से फास्ट फूड, ठेलों और सड़क किनारे खानपान की दुकानों की संख्या हर रोज बढ़ रही है जहां जंक फूड स्वाद ले कर युवाओं द्वारा खाया जा रहा है उस से कई दिक्कतें युवाओं को छोटी उम्र में झेलनी पड़ रही हैं. यह एक वजह भी है कि ट्रांस फैट के कारण बीमार होने वाले लोगों की संख्या भी तेजी से बढ़ी है.

इस खतरे को देखते हुए 2003 में ही नौर्वे ने फूड में ट्रांस फैट को पूरी तरह से बैन कर दिया था. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2022 तक दुनिया को ट्रांस फैट से मुक्त करने का लक्ष्य रखा है. डब्ल्यूएचओ के ठीक इसी लक्ष्य के साथ भारत सरकार ने भी 2022 तक ट्रांस फैट फ्री देश बनाने का लक्ष्य रखा है.

चीनी के स्तर पर नियंत्रण : अगर आप खाने में ज्यादा चीनी का सेवन करते हैं तो यह आप के दिल के लिए नुकसानदायक हो सकता है. सफेद चीनी यानी रिफाइंड शुगर दिल के मरीजों के लिए बेहद हानिकारक है. इस से आप की धमनियां सिकुड़ने लगती हैं और उन में रुकावट होने लगती है. इस से दिल के रोगियों में हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है. ज्यादा मीठा खाने से शरीर इंसुलिन का भी ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है.

ऐसे में कुछ आसान तरीकों, जिन से आप अपने शर्करा के सेवन को नियमित रख सकते हैं, में नियमितरूप से व्यायाम करना शामिल है. नियमित व्यायाम आप की इंसुलिन संवेदनशीलता को स्थिर करने में मदद करता है और साथ ही, वजन घटाने में भी मदद करता है. व्यायाम में चीनी और वसा का उपयोग ऊर्जा के लिए होता है और मांसपेशियों के संकुचन के लिए चीनी और वसा का उपयोग करने में भी मदद करता है. यदि आप के पास रक्त शर्करा के स्तर में उतारचढ़ाव है तो आप को अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन व अपने वर्कआउट को समझने के लिए इसे नियमितरूप से जांचते रहना होगा.

हरी सब्जियों और फलों का सेवन : किसी भी स्वस्थ शरीर के लिए हरी सब्जियां और फलों का सेवन अच्छा ही होता है खासकर यदि बात हो हार्ट के मरीजों की तो इन का सेवन जरूरी बन जाता है. फल और

सब्जियां फाइबर से भरपूर होती हैं. अगर इन्हें थोड़ी मात्रा में खाते हैं तो भी ये आप को पेट भरा हुआ महसूस करने में मदद करते हैं. पौधे आधारित खाद्य पदार्थों में ऐसे घटक होते हैं जो हृदय रोग होने की शुरुआत को रोकते हैं. यदि आप अपने आहार में अधिक हरी सब्जियां और फल शामिल करते हैं और मांस की मात्रा को कम करते हैं तो आप अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव देखेंगे.

गलत खानपान की आदत होना तो इस की एक बड़ी समस्या है ही, साथ ही, आज की दौड़तीभागती जिंदगी में अवसाद, तनाव और जिंदगी का रूटीन में न चलना भी इस के कारक हैं. आज के समय में युवा लगातार आगे बढ़ने की आपाधापी में लगे हुए हैं, जिस के चलते तमाम तरह के तनाव उन्हें घेर रहे हैं. एक युवा अपने स्कूल के दिनों से ही जीवन के कैरियर में सफल होने की रेस में लगा हुआ है. ऐसे में हमेशा अव्वल आने की रेस, दूसरे से पिछड़ जाने की चिंता उसे अवसाद में ले जाती है. जीवन में सफल होने के बाद भी खुद को सर्वाइव रखना बड़ा टास्क बन चुका है.

कई तरह की मानसिक चिंताएं हार्ट पर नकारात्मक असर डाल रही हैं. ऐसे में कोरोना का असर न सिर्फ हृदय और चैस्ट पर सीधे हो रहा है, बल्कि मानसिक आघात के चलते इस के प्रभाव को और भी बढ़ा दे रहा है. ऐसे में जरूरी है कि इस समय अपने जीवन को नियंत्रित रखा जाए और सही खानपान व सही आदतों से इन समस्याओं से बचा जाए. ●

दिल्ली प्रैस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए एक नया दरवाजा खुला है.

वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देती हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बहते पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पहिए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रैस की कुशल संपादित पत्रिकाएं आप को नई सोच देती हैं, नया मनोरंजन करती हैं, मार्गदर्शन करती हैं. आज ही से पढ़ें.

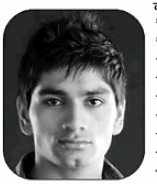
सरिता ₹50 गृहशोभा ₹50 मुक्ता ₹30 सरस सलिल ₹10 मनोहर कहानियां ₹50 सत्यकथा ₹40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगें या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

प्रेम समस्याएं

मेरी उम्र 26 वर्ष है. नईनई जौब लगी है. अब मैं लाइफ में सैट होना चाहता हूं. घरवाले भी चाहते हैं कि अब मैं शादी कर लूं. कालेजटाइम की मेरी एक फ्रैंड है. मुझे वह पसंद है. फोन पर कभीकभार बातें हो जाती हैं. प्रौब्लम यह है कि जब हम बात करते हैं तो बात क्या करें, मुझे समझ नहीं आता. मुझे लगता है मुझे उस से अपने दिल की बात कह देनी चाहिए लेकिन सोचता हूं कि उस से कैसी बातें कर के उस के साथ अपने रिलेशनशिप को मजबूत करूं. मेरा कोई मेरे इतना क्लोज नहीं है कि उस से यह बात शेयर करूं. आप ही कुछ बताएं?



आप बिलकुल सही सोच रहे हैं. आप को अपनी फ्रैंड से अपने दिल की बात कह देनी चाहिए, जो जरूरी है. इस से आप दोनों के बीच की झिझक खत्म हो जाएगी. आप की फ्रैंड आप के मुंह से सुनना चाहती है कि आप उसे पसंद करते हैं और उसे ले कर आप के फ्यूचर प्लान क्या हैं.

जहां तक रिलेशनशिप को व्यवहार और बातचीत से मजबूत बनाने की बात है, यह कोई ज्यादा मुश्किल काम नहीं. बस, सहज और प्रभावी कम्युनिकेशन की जरूरत है. इस के लिए आप अपनी फ्रैंड के साथ क्या बातचीत करेंगे और उसे बेहतर तरीके से प्रभावित कैसे करेंगे, यह बताने में हम आप की मदद करते हैं.

फ्रैंड से बातें करतेकरते उसे अपनी फैमिली मैंबर्स, दोस्तों के बारे में बताएं. उसे अपने फ्यूचर प्लान्स के बारे में बता सकते हैं. इस से वह आप से काफी जुड़ाव महसूस करेगी. पढ़ीलिखी, कैरियर ओरिएंटेड लड़कियों को वे लड़के पसंद आते हैं जो ब्राइट भविष्य की ओर देखते हैं और इस ओर प्रयासरत रहते हैं.

फ्रैंड से उस की पसंदनापसंद के बारे में बात करें. जिंदगी के प्रति उस के नजरिए को जानें. उस के फ्यूचर प्लान्स और लाइफ गोल्स को ले कर बात करेंगे तो उसे अच्छा लगेगा कि आप का उस में इंटरैस्ट है.

अपनी अच्छी यादों के बारे में बातचीत करना एक विषय होता है. अपनी बचपन की यादें, कालेज का पहला दिन, पहला क्रश, पहली फ्लिंक, फेवरेट टीचर की बातें. अगर आप की जिंदगी में कुछ ऐसे सीक्रेट्स हैं जिन्हें आप ने किसी से शेयर नहीं किए हैं तो यह सही मौका है आप अपने सीक्रेट्स उस के साथ शेयर कर उस का विश्वास जीत सकते हैं.

मेरी गर्लफ्रैंड है, वह मुझे बहुत पसंद है. अभी हम ने शादी के बारे में कुछ नहीं सोचा है. वैसे तो मेरी गर्लफ्रैंड काफी समझदार है, मेरी हर बात मान जाती है लेकिन अकसर छोटीछोटी बातों पर नाराज हो जाती है, जैसे कि संडे के दिन मैं मम्मीपापा के साथ किसी रिश्तेदारी में चला जाता हूं तो नाराज हो जाती है.

वह कहती है, मुझे उसे रात को ही बता देना चाहिए कि 'संडे में मैं फ्री नहीं, कहीं जाना है.' उस का कहना है कि उसे मेरे वेयरअबाउट पता होने चाहिए. थोड़े दिनों पहले छोटी सी बात पर शुरू हमारी नोकझोंक इतनी बढ़ गई कि उस ने कहा, 'हमें कुछ महीने ब्रेक ले लेना चाहिए.' मुझे डर है कहीं वह मुझ से दूर न हो जाए. मैं उसे ले कर सच में सीरियस हूं. मैं नहीं चाहता कि उस की लाइफ में कोई और आ जाए. मैं ऐसा क्या करूं कि उस कि नाराजगी दूर हो जाए और हमारी रिलेशनशिप पहले जैसी प्यारभरी हो जाए?

यह अच्छी बात है कि आप अपनी गर्लफ्रैंड को ले कर सीरियस हैं. आप के लिए आप की रिलेशनशिप सिर्फ टाइमपास नहीं है, लेकिन किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए उस में अपने एफर्ट्स डालने पड़ते हैं. किसी बात को इतना तूल नहीं देना चाहिए कि बात ब्रेकअप तक आ जाए.

आप को अब थोड़ा सतर्क हो जाने की जरूरत है. अगर आप अपनी गर्लफ्रैंड से बहुत प्यार करते हैं और उस से किसी भी कीमत पर अलग नहीं होना चाहते तो आप को तुरंत कुछ ऐसे कदम उठाने चाहिए जिस से उस की नाराजगी दूर हो सके.

सब से पहले तो खुद के बरताव पर गौर कीजिए कि आखिर आप ने ऐसा क्या कर दिया कि बात ब्रेक लेने तक पहुंच गई. याद रहे कि लड़कियां लड़कों की अपेक्षा ज्यादा भावनात्मक होती हैं. आप की थोड़ी भी कड़वी बात उस के दिल पर गहरी चोट कर सकती है. लगता है आप ने उसे कुछ ज्यादा कड़वा बोल दिया है.

आप के केस में गलती आप ही की नजर आ रही है. यदि वह बस यह चाहती है कि आप अपने वेयरअबाउट उसे बता दें तो हर्ज क्या है. वह अगर आप से हर बात शेयर करती है, आप को बताती है कि आज उसे कहां जाना है, पूरे दिन का क्या प्रोग्राम है तो उम्मीद करती है कि आप भी उसे बताएं. वह कुछ ज्यादा तो एक्सपैक्ट नहीं कर रही.

अब आप महसूस कर रहे हैं कि गलती आप की है तो उस से माफी मांगने में जरा भी देर नहीं करनी चाहिए. माफी मांगने में जरा सी हिचकिचाहट आप की गर्लफ्रैंड को आप से हमेशा के लिए उसे दूर कर सकती है. यदि वह कुछ सोचने के लिए वक्त मांगे, तो जरूर दीजिए.

इस के अलावा अपनी तरफ से उसे मनाने की कोशिश जारी रखें. टैक्स्ट मैसेज, वौयस मैसेजेज, ईमेल उसे भेजते रहें.

अपनी बात समझाने के लिए उसे यकीन दिलाते रहें कि आप उस के बिना नहीं रह सकते. उसे बहुत मिस कर रहे हैं. उस की याद में बेकरार हैं. इन कोशिशों के बावजूद आप अपने रिश्ते को बचा नहीं पाते तो दोस्ती का रिश्ता तो बरकरार ही रखें क्योंकि हो सकता है उस के मन में आप से दोस्ती निभातेनिभाते वह फिर से प्यार में बदल जाए.

मैं ने 12वीं कक्षा की बोर्ड की परीक्षा के लिए अपने लिए औनलाइन ट्यूशन लगवाई थी. पता क्या था कि कोविड-19 के कारण परीक्षाएं रद्द कर दी जाएंगी. मैं अच्छे नंबर लाना चाहती थी लेकिन ट्यूटर इतने पसंद आ गए कि मैं उन से प्यार कर बैठी हूं. रातदिन उन के बारे में सोचती हूं. किसी को कुछ बता भी नहीं सकती. मानसिक रूप से परेशान रहती हूं.

अभी आप उस के उस दौर से गुजर रही हैं जिस में विपरीत सैक्स के प्रति आकर्षण बहुत जल्दी हो जाता है, आप के साथ कुछ अलग नहीं हुआ है.

आप को अपने ऊपर कंट्रोल करना होगा. टीचर और स्टूडैंट के बीच इज्जत का रिश्ता होना चाहिए. इसलिए प्यारमोहब्बत के चक्कर में न पड़ कर अपने कैरियर पर फोकस करें. आगे सुनहरा भविष्य आप का इंतजार कर रहा 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.

निमरत कौर का जलवा

निमरत कौर अहलूवालिया एक मौडल और अभिनेत्री हैं. वर्ष 2018 में इन्होंने फेमिना मिस इंडिया मणिपुर का खिताब जीता. एंटरटेनमैंट इंडस्ट्री में इन की शुरुआत 2019 में एक म्यूजिक अलबम में अभिनय के साथ हुई. फिर कलर्स टीवी के सीरियल 'छोटी सरदारनी' में मेहर का किरदार निभा कर इन्हें पहचान और दर्शकों का ढेर सारा प्यार मिला.

निर्मित वकील, रंगमंचीय कलाकार और सोशल एक्टिविस्ट होने के साथसाथ एक ट्रैंड जौज डांसर भी हैं. इन का वीकैंड अंडरप्रिविलेज्ड बच्चों को पढ़ाने में व्यतीत होता है. निमरत के विचार में तनाव कम करने का सब से अच्छा तरीका है स्विमिंग करना. इंस्टाग्राम पर निमरत के 4 लाख 17 हजार फौलोअर्स हैं.

OF THE MONTH

“मुझे राजनीति पसंद नहीं”

-हुमा कुरैशी

बातचीत • सोमा घोष

मॉडलिंग से कैरियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री हुमा कुरैशी दिल्ली की हैं. हुमा को अभिनय पसंद होने की वजह से उन्होंने दिल्ली में पढ़ाई पूरी कर थिएटर जौइन किया और कई डौक्यूमैंट्रीज में काम किया. वर्ष 2008 में एक फ्रैंड के कहने पर हुमा फिल्म ‘जंक्शन’ के औडिशन के लिए मुंबई गईं लेकिन फिल्म नहीं बनी. इस के बाद उन्हें कई विज्ञापनों के कौंट्रैक्ट मिले.

एक मोबाइल कंपनी के विज्ञापन की शूटिंग के दौरान निर्देशक अनुराग कश्यप ने उन के अभिनय की बारीकियों को देख कर फिल्म ‘गैंग्स औफ वासेपुर’ के लिए साइन किया. उन्होंने इस फिल्म के पार्ट 1 और 2 दोनों में अभिनय किया. फिल्म हिट हुई और हुमा को पीछे मुड़ कर देखना नहीं पड़ा. हुमा की कुछ प्रसिद्ध फिल्में ‘एक थी डायन’, ‘डी-डे’, ‘बदलापुर’, ‘डेढ़ इश्किया’, ‘हाईवे’, ‘जौली एलएलबी’ आदि हैं.

हुमा ने आज तक जितनी भी फिल्में की हैं उन में उन के अभिनय को दर्शकों और आलोचकों ने सराहा है जिस के फलस्वरूप उन्हें कई पुरस्कार भी मिले हैं. हिंदी फिल्म के अलावा हुमा ने हौलीवुड फिल्म ‘आर्मी औफ द डेड’ में भी काम किया है. हुमा साहसी और स्पष्टभाषी हैं जबकि रियल लाइफ में बहुत इमोशनल और सादगीभरी हैं. हुमा की दोस्ती सभी बड़े स्टार्स और निर्देशकों से है.

हुमा को केवल एक फिल्म करने की इच्छा थी लेकिन अब कई फिल्मों और वैब सीरीज उन की जर्नी में शामिल हो चुकी हैं. हुमा की वैब सीरीज ‘महारानी’ ओटीटी प्लेटफौर्म सोनी लिव पर रिलीज हो चुकी है जिस में हुमा ने रानी भारती की भूमिका निभाई है. उन के शानदार काम की तारीफ हो रही है. इस वैब सीरीज की सफलता पर हुमा ने बात की, पेश हैं खास अंश :

सफलता को हमेशा ही सैलिब्रेट किया जाता है लेकिन इस कोविड महामारी में हर व्यक्ति अपने भविष्य को ले कर चिंतित है, आप इस माहौल में सफलता को कैसे सैलिब्रेट करना चाहती हैं?

सफलता और असफलता को मैं अपने जीवन मे अधिक महत्त्व नहीं देती क्योंकि सफलता के मूल में मैं वही लड़की हूं जो दिल्ली से अभिनय के लिए आई और सफल नहीं थी. मैं कोशिश करती हूं कि मैं कभी न बदलूं, जैसे पहले थी, अभी भी वैसे ही रहना चाहती हूं. वैब सीरीज के सफल होने के पीछे अच्छी टीम, सही कहानी, सही निर्देशक, सही कैमरामैन, सही स्क्रिप्ट राइटर और सब की मेहनत व समय का नतीजा है. कहानी में रिऐलिटी दिखी, जिसे दर्शक पसंद कर रहे हैं.

इस भूमिका को निभाने में कैसी तैयारी करनी पड़ी?

इस की स्क्रिप्ट बहुत अच्छी तरह से लिखी गई थी, इसलिए इसे पढ़ा, समझा और इसे छोटेछोटे पार्ट्स में तैयार किया. मेरी भूमिका गांव की एक महिला की है और वहां से वह कभी पटना नहीं गई है. गांव में वह कभी स्कूल नहीं गई, साइन करना तक नहीं जानती, काम में हमेशा फंसी रहती है. देखा जाए तो मेरी निजी जिंदगी इस भूमिका से बहुत दूर है. मेरे लिए सब से बड़ी चुनौती, जिसे आप जानते हो, उसे अभिनय में अनभिज्ञ रहने से था. मसलन, मुझे हस्ताक्षर करना आता है लेकिन अभिनय में कोशिश करने पर भी हस्ताक्षर नहीं कर पा रही हूं. इस दृश्य को करना मेरे लिए बड़ी चुनौती थी.

क्या राजनीति में आप को जाने की इच्छा है?

नहीं, मुझे कभी भी राजनीति पसंद नहीं. मैं दिल्ली के गार्गी कालेज में पढ़ती थी, जो लड़कियों का है. उस कालेज ने मुझे महिला सशक्तीकरण का सही अर्थ सिखाया क्योंकि लड़कियों से दोस्ती करना, उन के व्यवहार को समझना, फीमेल बौडिंग को देखना आदि सब महिला कालेज में अलग होता है. मुझे बेसिक ह्यूमैनिटी समझ में आती है पर पौलिटिक्स नहीं. कालेज में मैं ड्रामा सोसाइटी की प्रैसिडैंट थी, लेकिन उस में कोई चुनाव नहीं होता था. (हंसती हुई) मैं कालेज की थोड़ी गुंडी अवश्य थी.

कोविड महामारी में फिल्म इंडस्ट्री को बहुत अधिक लौस हुआ है, थिएटर बंद हैं. ऐसे में ओटीटी प्लेटफौर्म्स अच्छे साबित हो रहे हैं क्योंकि इन पर वैब सीरीज के साथसाथ फिल्में भी रिलीज हो रही हैं. लेकिन ओटीटी पर एक या डेढ़ घंटे की फिल्म को भी दर्शक देखना नहीं चाहते, जबकि वैब सीरीज लंबी होने पर भी दर्शक उसे देखना पसंद करते हैं, इस बारे में आप की सोच क्या है?

यह सही है कि कोरोना खत्म होने पर और सारे लोगों को वैक्सीन लगने के बाद ही हौल खुल सकते हैं. थिएटर हौल खुलने में अभी देर है, ऐसे में

ओटीटी ही मनोरंजन का एकमात्र माध्यम रह गया है. यह सही है कि दर्शकों को आगे चल कर थिएटर हौल में लाना मुश्किल होगा लेकिन जिस तरह से मां के हाथ का खाना सब को पसंद होता है लेकिन कभीकभी परिवार, दोस्तों और बौयफ्रैंड के साथ तैयार हो कर बाहर जाने में भी अच्छा लगता है.

असल में ये सब अलगअलग अनुभव हैं जो लाइफ में होने भी जरूरी हैं और लोग इन्हें एंजौय भी करते हैं. वैसे ही कभी घर पर बैठ कर फिल्में देखना या कभी बाहर जा कर फिल्में देखने का अनुभव अलग होता है. दोनों ही अनुभव हमारे जीवन में अहमियत रखते हैं. मैं भी थिएटर हौल खुलने का रास्ता देख रही हूं, बड़ी स्क्रीन पर एक बड़ा सा पौपकौर्न हाथ में ले कर खाते हुए बहुत सारे लोगों के साथ फिल्म देखने का मजा कुछ और ही है.

2 घंटे की फिल्म में कहानी के मुख्य पात्र को ऊपरऊपर से दिखाया जाता है. हीरोहीरोइन दोनों मिले, गाना गाया, प्यार हो गया, मारपीट कुछ ऐसा ही चलता रहता है

> आज हुमा कुरैशी बौलीवुड में एक एस्टैब्लिशड अभिनेत्री के तौर पर जानी जाती हैं. फिल्म 'गैंग्स औफ वासेपुर' से शानदार शुरुआत करने वाली हुमा के फैन उन की ऐक्टिंग के दीवाने हैं. इस समय उन की वैब सीरीज 'महारानी' ओटीटी पर रिलीज हो चुकी है.

लेकिन फिल्म के बाकी चरित्र, रीजन, कल्चर आदि को समझने का समय नहीं होता. सीरीज मजेदार लगने की वजह कहानी की भाषा, सहयोगी पात्र, संस्कृति, कलाकारों के भाव आदि सब दिखाने के लिए समय होता है. मसलन, मैं ने 'महारानी' वैब सीरीज में वहां के रीतिरिवाज, संस्कृति, दहीचिवड़ा आदि को नजदीक से देखा और अभिनय किया. असल में ऐसे किसी भी दृश्य से जब दर्शक खुद को जोड़ लेते हैं तो उसे वह कहानी अच्छी लगने लगती है.

आप इंडस्ट्री में करीब 10 साल बिता चुकी हैं और बौलीवुड, हौलीवुड व साउथ की फिल्मों में काम किया है, आप इस जर्नी को कैसे देखती हैं?

यह सही है कि मैं ने एक सपना देखा है और अब वह धीरेधीरे पूरा हो रहा है. मैं हमेशा से अभिनेत्री बनना चाहती थी लेकिन कैसे होगा, यह पता नहीं था. साथसाथ मैं आगे बढ़ती गई. मैं चंचल दिल की लड़की हूं और अपने काम से अधिक संतुष्ट नहीं हूं. मैं कलाकार के रूप में नए किरदार को एक्सप्लौर करना चाहती हूं.

क्या ओटीटी की वजह से आप को अधिक मौके मिल रहे हैं?

अभी तो थिएटर बंद हैं, ऐसे में ओटीटी ही एकमात्र माध्यम है. आगे मेरी फिल्में भी डिजिटल मीडिया पर रिलीज होंगी क्योंकि अभी फिल्म बनाई जा सकती है लेकिन थिएटर न खुलने से वह बेकार हो जाती है. मैं ने 2 सीरीज ही की हैं. 'लैला' और 'महारानी', दोनों को करने में मुझे मजा बहुत आया. मुझे ही नहीं, सभी कलाकारों को काम मिल रहा है.

किसी भी महिला राजनेत्री अगर कम पढ़ीलिखी या अनपढ़ हो तो उसे पुरुषों के मजाक का पात्र बनना पड़ता है. उस के काम को अधिक तवज्जुह नहीं दी जाती, ऐसा आएदिन हर जगह महिलाओं के साथ होता रहता है. इस की वजह क्या समझती हैं?

मेरे हिसाब से महिलाएं, चाहे किसी भी क्षेत्र में काम करती हों, चाहे परदे के सामने या परदे के पीछे हो, भेदभाव तो है, एक ग्लास सीलिंग है. सभी उसे तोड़ने की लगातार कोशिश कर रही हैं. कई बार ऐसा करने से समाज और दोस्त रोक देते हैं तो कई बार महिला खुद अपनी सफलता से डर जाती है. यह एक प्रकार की कंडीशनिंग ही तो है.

महिलाओं को ग्रो करने के लिए कहा जाता है लेकिन एक दायरे के बाद उन्हें रोक दिया जाता है. वजह कुछ भी नहीं होती लेकिन चल रहा है. वूमन एंपावरमैंट में पुरुष और महिला में भेदभाव न करना, लड़के और लड़की को समान समझना आदि के बारे में बात की जाती है, लेकिन रिजल्ट कुछ खास नहीं दिखता. हालांकि पहले से अभी कुछ सुधार हुआ है लेकिन अभी और अधिक सुधार की जरूरत है. सभी महिलाएं यहां अपनी दादियां, मां, बहन, पड़ोसिन आदि की वजह से ही आगे बढ़ी हैं. मेरी जिंदगी में बहुत सारी औरतों ने मेरा साथ दिया है.

'फादर डे' के मौके पर पिता के साथ बिताए कुछ लमहों को शेयर करें, उन की आप के साथ बौंडिंग कैसी रही?

मेरे पिता बहुत सज्जन हैं. उन्होंने हमेशा मेहनत कर आगे बढ़ने की सलाह दी है. उन्होंने 4 वर्षों पहले 10 रैस्तरांओं की शृंखला दिल्ली में खोली है. उन्होंने अपना व्यवसाय एक छोटे से ढाबे से शुरू किया था लेकिन उन की मेहनत और लगन से वह बड़ा हो चुका है. उन के उस छोटे ढाबे की विश्वसनीय मुगलई पाकशैली सब को हमेशा पसंद आती थी. इन रैस्तराओं के मुगलई भोजन प्रसिद्ध हैं. मेरी मां अमीना कुरैशी हाउसवाइफ हैं लेकिन उन्होंने हमारे हर काम में सहयोग दिया है. मैं ने अपने पिता से कठिन श्रम, पैशन और अपने काम पर फोकस्ड रहने की सीख ली है.

आप ने दिल्ली में एक टैम्परी हौस्पिटल कोविड पेशेंट्स के लिए खोला है ताकि कोरोना पेशेंट को सुविधा हो. उस के बारे में बताएं और एक नागरिक होने के नाते देश को क्या सीख मिली?

एक महीने पहले बहुत सारे लोग बीमार पड़ रहे थे और मुझे कइयों के फोन औक्सीजन और बैड के लिए आ रहे थे. मैं ने फंड इकट्ठा किया और दिल्ली के तिलक नगर में 100 बैड कोरोना रोगियों के लिए और 70 औक्सीजन कंसन्ट्रेटर की व्यवस्था की है. अभी 50 प्रतिशत ही पैसा इकट्ठा हुआ और कोशिश की जा रही है. इस के अलावा मैं वहां 40 बैड का एक सैटअप

बच्चों के लिए करना चाहती हूं ताकि तीसरी लहर में बच्चों को सुरक्षित रखा जाए. मेरी समझ से मैडिकल के क्षेत्र में अब इन्वैस्ट करना चाहिए ताकि जो लोग अस्पताल के बाहर एक बैड और औक्सीजन के लिए तड़प रहे थे, वैसे दृश्य वापस हमें देखने को न मिलें.

महामारी जब आती है तब वह पैसा, अमीरीगरीबी, ऊंचनीच आदि कुछ नहीं देखती. ऐसे में देश को अपने लोगों को सुरक्षित रखने के लिए हैल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर और वैज्ञानिक शिक्षा पर इन्वैस्ट करने की जरूरत है. इस के लिए प्लानिंग द्वारा इन्वैस्ट करना चाहिए. इस के अलावा इस महामारी में अनाथ हुए बच्चों को सही तरह से एस्टेब्लिश करना है ताकि उन की शिक्षा और हैल्थ का ध्यान रखा जा सके. ●

लेख • सोमा घोष

मौनसून में स्किन का कैसे रखें खयाल

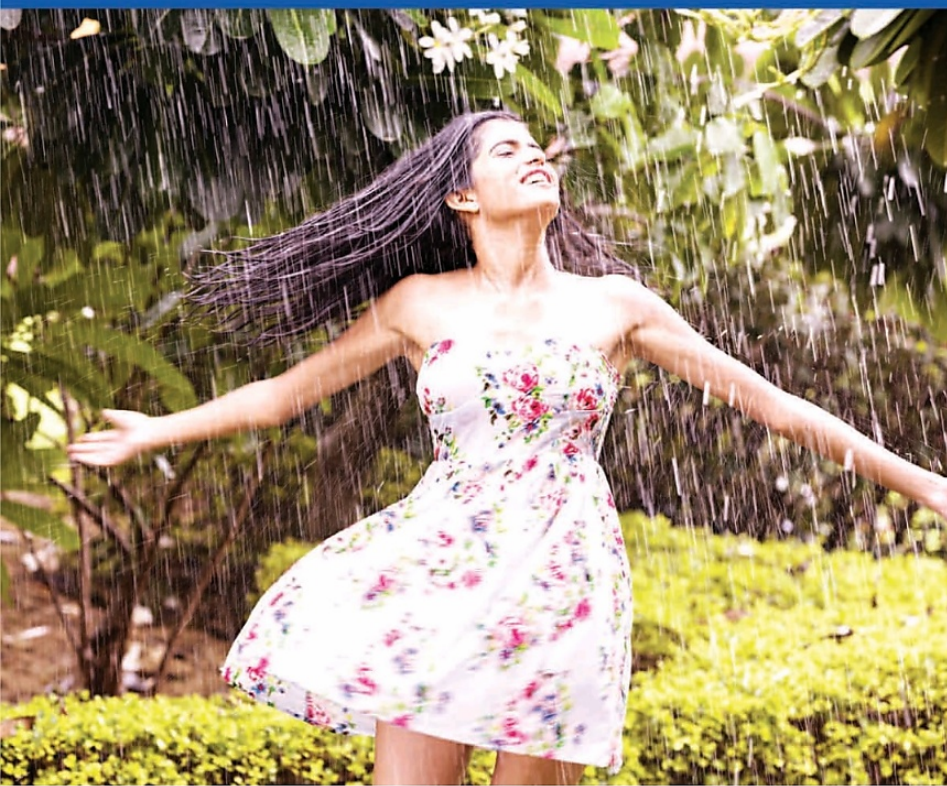
मौनसून के आने से जहां एक तरफ तरोताजगी व फ्रैशनैस आती है, वहीं दूसरी तरफ आती है कई स्किन संबंधी समस्याएं. ऐसे में इस मौसम में स्किन का खयाल कैसे रखें कि तरोताजगी का पूरा लुत्फ उठा सकें, जानें आप भी.

मौनसून आते ही चारों तरफ हरियाली छा जाती है. मनुष्य से ले कर जीवजंतु, प्रकृति सभी खुश हो जाते हैं. बारिश की झमाझम बूंदें दिनरात गिरती रहती हैं. ऐसे में त्वचा की सही देखभाल करना बहुत आवश्यक होता है.

बरसात के मौसम में नमी अधिक होती है तो त्वचा संबंधी कई बीमारियों के होने का खतरा रहता है. इस बारे में स्किनक्राफ्ट के एक्सपर्ट डा. कौस्तव गुहा कहते हैं, ''बारिश के पानी से खुद को हमेशा बचाने की जरूरत होती है क्योंकि अधिक देर तक स्किन के गीले रहने से कई प्रकार की त्वचा संबंधी बीमारियां हो सकती हैं.''

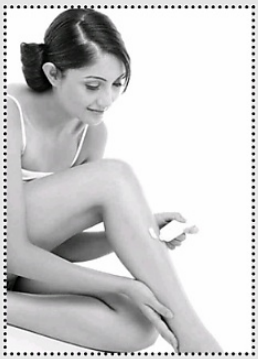
ऐसे में इस मौसम में स्किन को बचाने व बेहतर बनाने के लिए इन सुझावों को अपनाएं–

- चेहरे पर मुंहासे का होना आम समस्या है. इस का सामना हर कोई करता है. बारिश के मौसम में यह समस्या अधिक बढ़ जाती है. असल में बारिश की वजह से वातावरण में तो नमी अधिक हो जाती है पर त्वचा



रूखी हो जाती है क्योंकि तैलीय स्तर को संतुलित बनाए रखने के लिए त्वचा अतिरिक्त सीबम का उत्पादन करती है. कई बार जरूरत से ज्यादा तेल या सीबम त्वचा के रोमछिद्रों में भर कर उन्हें बंद कर देता है जो मुंहासे निकलने का कारण बन सकता है. ऐसे में बारिश के मौसम में मुंहासों या पिंपल से बचने व उन्हें नियंत्रित करने के लिए न सिर्फ गरम पानी से नहाना फायदेमंद हो सकता है बल्कि ऑयल फ्री क्लींजर भी इस मौसम में लाभदायक होता है.

- त्वचा संबंधी रोग अधिकतर बारिश के मौसम में ही देखने को मिलते हैं. इन्हीं में से एक समस्या एक्जिमा है. इस के कारण त्वचा लाल, खुजलीदार और सूजी हुई नजर आती है. संवेदनशील त्वचा को मानसून में एक्जिमा की समस्या अधिक होती है. पहले से ही एक्जिमा की समस्या से जूझ रहे लोगों को बरसात के मौसम में परेशानी अधिक झेलनी पड़ती है, इसलिए इस अवस्था में प्रभावित जगह को गीले कपड़े से लपेटने से कुछ राहत मिलती है. इस के अलावा, डाक्टर द्वारा बताई गई क्रीम भी फायदेमंद हो सकती है. क्रीम लगा कर प्रभावित जगह को गीली पट्टी से कवर करने पर जल्दी आराम मिलता है.
- 'स्कैबीज' एक प्रकार का संक्रामक रोग है जो सारकोपटेस स्कैबीज नामक कीट के काटने से होता है. बारिश के चलते तापमान और ह्यूमिडिटी में होने वाले उतारचढ़ाव के कारण इस कीट को पनपने का मौका मिलता है. स्कैबीज होने पर त्वचा पर चकत्ते और गंभीर खुजली हो सकती है. इसलिए बारिश के मौसम में दूषित पानी के संपर्क में आने से बचना चाहिए ताकि स्कैबीज जैसी समस्या न हो. यह त्वचा संबंधी संक्रामक विकार है, इसलिए अगर कोई पहले से ही इस से ग्रसित है तो उसे दूसरों से दूरी बना कर रखने की कोशिश करनी चाहिए ताकि यह बीमारी फैल न सके.
- मौनसून में पैर सब से अधिक प्रभावित होते हैं. फर्श पर नमी होने या बारिश की वजह से मोजे गीले होने से बचाना चाहिए. तापमान में लगातार उतारचढ़ाव होने से पांव पसीने से भर जाता है. ऐसे में नमी की वजह से पांव में सफेद फंगल इन्फैक्शन और खुजली की समस्या हो सकती है. इस समस्या को ऐथलीट फुट भी कहा जाता है. यह समस्या पैरों में अधिक नमी के कारण होती है. इसे कंट्रोल किया जा सकता है. बारिश में अपने पैरों को हमेशा सूखा रखने का प्रयास करना आवश्यक है. लंबे समय तक गीले मोजे न पहनना और घर में हमेशा चप्पल पहन कर चलना भी जरूरी है.
- बारिश का मौसम कितना ही खूबसूरत क्यों न हो लेकिन हवा में नमी बढ़ जाने से शरीर से पसीना निकलने लगता है. इस वजह से त्वचा पर रैशेज और खुजली जैसी समस्याएं होने लगती हैं. सो, मौनसून में ज्यादातर ढीले कपड़े पहनें, साथ ही त्वचा की समस्याओं से बचने व उन्हें नियंत्रित रखने के लिए ऑयलफ्री मौइस्चराइजर या लोशन लगाते रहें.
- मौनसून में ह्यूमिडिटी बढ़ जाने से त्वचा रूखी और खुरदुरी हो जाती है. इस से त्वचा बेजान व पीली दिखाई देने लगती है. ऐसे में चेहरे को नियमितरूप से माइल्ड फेस वाश से धो कर मौइस्चराइजर लगाने से इस समस्या से बचा जा सकता है.
- बारिश में फौलिक्युलिटिस की समस्या भी होती है. यह केशों के रोमछिद्र में होने वाला बैक्टीरियल इन्फैक्शन है. इस से बाल टूटने लगते हैं और बालों के रोमछिद्रों में सूजन व खुजली होने लगती है. यह समस्या मौनसून में पसीने, डिहाइड्रेशन और ह्यूमिडिटी की वजह से होती है. इसे दूर करने के लिए एक्सपर्ट की सलाह के आधार पर बताए गए साबुन या क्रीम लगाएं.
- मौनसून में कुछ लोगों के शरीर पर गोलाकार लाल पैच दिखाई देते हैं, जिन में खुजली भी होती है. यह एक प्रकार का फंगल इन्फैक्शन है, जिसे दाद भी कहा



जाता है. यह शरीर से अधिक पसीना निकलने की वजह से होता है. अगर किसी को दाद हो गया है तो उसे साफ व ढीले कपड़े पहनने चाहिए. नहाते समय एंटीबैक्टीरियल युक्त साबुन का उपयोग करें. इस के अलावा अपनी चीजें, मसलन मेकअप ब्रश, तौलिया, साबुन और कपड़ों को दूसरों के साथ शेयर न करें.

- नेल इन्फैक्शन भी मौनसून में होने वाली विभिन्न समस्याओं में से एक है. यह नाखूनों के नीचे गंदगी और मृत त्वचा के जमा होने पर होता है. इस से नाखूनों में दर्द होने के अलावा त्वचा संबंधी अन्य बीमारी भी हो सकती है. ऐसे में बेहतर यही है कि समयसमय पर नाखूनों को काटते रहें और एंटीबैक्टीरियल पाउडर या लिक्विड सौल्यूशन का उपयोग करें.
- इस मौसम में हाइल्स की समस्या भी होती है. ऐसा कीटपतंगों के काटने से होता है. इस से त्वचा पर लाल दाने बन जाते हैं जिन में बहुत खुजली होती है. सामान्य दिनों की तुलना में मौनसून में कीड़ों के काटने की आशंका ज्यादा होती है. इसलिए अगर कोई कीड़ा काटे तो उस से राहत पाने के लिए कोल्ड कंप्रैस का इस्तेमाल करना चाहिए. अगर हालत गंभीर हो तो डाक्टर की सलाह पर ही दवाई लें. ●

लेख • प्रतिभा अग्निहोत्री

बाप की छोटी दुकान का मजाक न उड़ाएं

आधुनिकता के मौजूदा दौर में छोटीमोटी दुकान के टिके रहने के लिए बाजार में हो रहे परिवर्तनों के ऊपर सतत निगरानी रखते हुए मौडर्न ट्रैंड को अपनाया जाना जरूरी है. ऐसे में पिता की दुकान से कन्नी काटने या उस का मजाक बनाने की अपेक्षा उस में हाथ बंटाना फायदे का सौदा है. कैसे, पढ़ें यह रिपोर्ट.

विनय गुप्ता निर्मल डेरी एवं किराना एजेंसी नामक एक किराना स्टोर के मालिक हैं. किराने की यह दुकान उन के पिताजी ने उन्हें आज से 25 वर्षों पहले तब खुलवाई थी जब वे मात्र 21 वर्ष के थे. तब से वे अपनी दुकान को अपने अनुकूल ही चला रहे हैं. वे बताते हैं कि दुकान ही उन की आजीविका का साधन है, इसलिए सुबह 8.30 से ले कर रात्रि 11 बजे तक दुकान पर ही उन का समय बीतता है. कुछ दिनों पूर्व मैं उन की दुकान पर सामान लेने गई तो दुकान में काफी कुछ बदलाव सा अनुभव किया. विनयजी भी पहले की अपेक्षा काफी खुश और संतुष्ट नजर आ रहे थे. पूछने पर पता चला कि उन का बेटा जो कि दिल्ली के किसी कालेज से एमबीए कर रहा था अपनी पढ़ाई पूरी कर के वापस आ गया है और अब उस ने अपनी

इच्छानुसार दुकान में काफी बदलाव किए हैं.

विनय हंसते हुए कहते हैं, ''बेटे के आने के बाद से ग्राहकी और दुकान का स्टैंडर्ड बढ़ने के साथसाथ मेरा सुकून भी बढ़ा है.'' वहीं उन का युवा बेटा अंकित कहता है, ''हां, यह सही है कि पहले मुझे दुकान पर बैठना बिलकुल भी पसंद नहीं था परंतु अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद मैं ने अनुभव किया कि किसी दूसरी कंपनी में किसी दूसरे के अधीन काम करने की अपेक्षा अपनी ही दुकान में पिताजी के अधीन काम कर के उसे ही एक कंपनी का रूप क्यों न दे दिया जाए. क्यों न अपनी शिक्षा का उपयोग दूसरों की अपेक्षा अपने लिए ही किया जाए. बस, यह खयाल आते ही मैं ने अपने पिताजी की नौकरी जौइन कर ली. मेरे आने से यहां एक ओर मेरे पिता को एक हैंड मिला है वहीं मुझे अपने पिता को सपोर्ट कर पाने का सुकून.''

अपनी बात को जारी रखते हुए अंकित आगे कहते हैं, ''दुकान पर काम प्रारंभ करने से पूर्व हम ने सर्वप्रथम अपने काम के घंटे और तरीकों पर बहुत तरह का विचारविमर्श किया ताकि मुझे स्पेस भी मिले और पिताजी को आराम भी, साथ ही हमारी दुकान का आउटपुट भी बढ़ कर मिले. मैं खुशनसीब हूं कि पिताजी ने मेरे हर सुझाव को न केवल ध्यान से सुना बल्कि उन पर अमल करने के लिए पर्याप्त बजट और आजादी भी दी और अब मैं अपने बिजनैस को बढ़ाने के लिए सतत प्रयासरत हूं.''

अपने बेटे के बारे में बात करते हुए विनय गुप्ता कहते हैं, ''ये आज के युवा हैं. यह सही है कि अनुभव में हम इन से काफी आगे हैं परंतु मौडर्न तकनीक व नई पीढ़ी की पसंद से ये लोग हम से बहुत आगे हैं. यदि हम चाहते हैं कि वे हमारे साथ काम करें तो इस के लिए उन्हें उन के तरीके से काम करने की आजादी देनी ही होगी. आखिर जब वे आजाद होंगे तभी तो अपने पंख फैला कर उड़ पाएंगे.''

अपनी दुकान के बदलावों के बारे में बात करते हुए अंकित कहते हैं, ''अपनी दुकान के आधारभूत ढांचे में बिना कोई बदलाव किए मैं ने उसे कुछ आधुनिक रूप देने का प्रयास किया है. आज हर चीज एक्सपोजर मांगती है तो उस के लिए कुछ रैक्स की व्यवस्था कर के दुकान के सामान को एक्सपोज करने का प्रयास किया ताकि ग्राहक को दुकान में निहित सारा सामान दिख सके क्योंकि ग्राहक कितने भी सामान की लिस्ट बना कर ले आए परंतु दुकान पर सामान देख कर उसे अधिकांश सामान याद आ जाता है. परंतु यह तभी संभव है जब दुकान का सामान उसे दिखाई देगा.''

इसी प्रकार मिलतीजुलती कहानी कानपुर के एक मिठाई दुकान के संचालक सुनील की है. उन्होंने अपनी युवावस्था में इस दुकान को खोला था. तब से उन की दुकान दूध से बनाए जाने वाले पेड़ों की विशेषता के लिए प्रसिद्ध है. आज कानपुर में उन की दुकान की लगभग 10 ब्रांचें हैं और व्यापार के इस प्रचारप्रसार का पूरा श्रेय वे अपने दोनों बेटों को ही देते हैं.

होटल मैनेजमैंट में स्नातक उन का बेटा कार्तिक कहता है, ''पिताजी के बनाए पेड़ों की दूरदूर तक प्रसिद्धि थी. सच पूछा जाए तो उन की मेहनत का पूरा आउटपुट उन्हें नहीं मिल पा रहा था. हम ने उसे आधुनिक तकनीक के सहारे से चैनलाइज करने का प्रयास किया है. आज न केवल कानपुर बल्कि देश के सभी बड़े शहरों में हमारे पेड़े अपनी खुशबू बिखेर रहे हैं.

''हम ने अपने व्यवसाय को पूरी तरह औनलाइन कर दिया है जिस से कोई भी कहीं से भी हमें और्डर कर सकता है. होटल मैनेजमैंट से स्नातक करने के कारण मैं ने पेड़ों के बेसिक इंग्रीडिएंट्स में कुछ नए प्रयोग कर के उन्हें विभिन्न फ्लेवर्स में बनाने का प्रयास किया है जिस से उन की डिमांड में बेहताशा वृद्धि हुई है.

''आजकल नवीनता, पैकिंग, डैकोरेशन और एक्सपोजर का जमाना है. मैं ने पहले स्वयं को एक ग्राहक महसूस किया कि मैं एक मिठाई की दुकान पर जा कर क्या अपेक्षा करूंगा और फिर अपनी अपेक्षाओं के अनुकूल अपने व्यवसाय में परिवर्तन लाने का प्रयास किया. हां, इस में पापा का योगदान सब से बड़ा है कि उन्होंने हम पर भरोसा किया. हमें दुकानरूपी एक उन्मुक्त आकाश दिया जिस में हम ने अपनी शिक्षारूपी ब्रश के माध्यम से कल्पनाओं के रंग भर कर उसे सजाया है.''

अपने बेटों के बारे में बात करते हुए सुनीलजी कहते हैं, ''मुझे मेरे बेटों की शिक्षा का बहुत लाभ हो रहा है. आज न केवल हमारी बिक्री बढ़ी है, बल्कि हमारी साख भी बढ़ी है. मेरा अनुभव और बच्चों की तकनीक दोनों का जब तालमेल हुआ तो परिणाम तो सुखद आना ही था. हां, मैं ने उन्हें उन के मनमुताबिक काम करने की पूरी छूट दी ताकि वे हमारे व्यवसाय को बढ़ाने में अपना भरपूर योगदन दे सकें. आखिर किसी भी प्रकार के बंधन में रह कर कोई कैसे अपने मन का कर सकता है और जब मन का कर नहीं पाएगा तो मन का लगातार काम करना संभव नहीं है.''

वास्तव में आज की नई पीढ़ी बहुत अधिक समझदार, प्रयोगधर्मी और बाजार की डिमांड के अनुकूल कार्य करने वाली है. आवश्यकता है उन के विचार, सुझाव और तरीकों को भरोसापूर्वक सुनने की और उस के अनुकूल उन्हें बजट व आजादी देने की. परंतु कई बार अभिभावक अपने आगे बच्चों की बात को तवज्जुह नहीं दे पाते.

इंजीनियरिंग से स्नातक 20 वर्षीय नमन कहता है, ''मैं जानता हूं कि किसी भी महानगर में पूरे दिन खपने के बाद मैं जो कमाऊंगा, उस से कहीं अधिक मैं अपने पिता की कपड़े की दुकान से कमाऊंगा. साथ में, अच्छा खानापीना और मातापिता व भाईबहन का साथ भी रहेगा. हां, यह सही है कि परिवार के साथ रहने पर कुछ बंदिशें तो होती हैं परंतु आगामी सुखद भविष्य के लिए वे बंदिशें भी अच्छी हैं. पर मैं पुराने ढर्रे पर चलने की अपेक्षा आज के समय के अनुसार बदलाव अवश्य करना चाहूंगा और इस के लिए अपने अभिभावकों से मेरी इच्छाओं को मानने की अपेक्षा भी रखता हूं.''

भोपाल के अग्रवाल किराना स्टोर के 24 वर्षीय युवा संचालक रोहन अपने क्षेत्र के प्रसिद्ध किराना स्टोर संचालकों में माने जाते हैं. वे बताते हैं, ''इंजीनियरिंग करने के बाद मैं ने एक प्राइवेट कंपनी में बतौर सौफ्टवेयर इंजीनियर 2 वर्ष नौकरी की. मैं जब भी अवकाश में घर आता तो दुकान पर पापा को विभिन्न कंपनियों के और्डर्स लेने वाले बंदों और ग्राहकों के बीच संघर्ष करते देखता था क्योंकि पापा और्डर्स देते थे तो कस्टमर को इंतजार करना पड़ता. यही नहीं, कई बार देर होने पर वह दूसरी दुकान से सामान ले लेता था जिस का नुकसान हमें ही उठाना होता था.

''अपने अवकाश के दिनों में मैं बैठता तो था पर वहां मेरा मन नहीं लगता था क्योंकि हाथ से बिल बनाना, ग्राहक की लिस्ट से सामान देना, ढेर सामान से भरी अव्यवस्थित दुकान, छोटीछोटी बातों पर ग्राहकों की झिकझिक जैसी बातें मुझे बहुत उबाऊ लगती थीं. जब भी मैं पापा से उस में बदलाव की बात करता तो वे आधुनिक तकनीक और चीजों को अपनाने की अपेक्षा मुझे ही झिड़क देते.

''वे दुकान के ढर्रे को तनिक भी बदलने को तैयार नहीं होते थे. मैं जानता हूं बड़े लोगों को बदलाव करना जल्दी पसंद नहीं आता परंतु हमें अवसर मिलेगा हम तभी तो खुद को प्रूव कर पाएंगे. 2 वर्ष पूर्व स्पाइन में बीमारी के चलते पापा को डाक्टर ने 3 माह का टोटल बैड रैस्ट बताया और परिस्थितियों को देखते हुए मैं ने अपनी नौकरी को छोड़ कर अपने बिजनैस को जौइन कर लिया. बस, इस दौरान मुझे अपने मनमुताबिक दुकान में परितर्वन करने का

सुअवसर मिल गया. इस दौरान मैं ने कंप्यूटराइज्ड बिलिंग सिस्टम को डैवलप किया. शौप के सामान को गुणवत्तापूर्ण बनाने के लिए टोटल पैकेजिंग सिस्टम अपना कर हर वस्तु को ऑर्गेनाइज्ड किया. साथ ही, ग्राहकों की डिमांड को ध्यान में रख कर सामान लाना प्रारंभ किया.

''दरअसल, आजकल मौल कल्चर का युग है, इसलिए हमें अपने सिस्टम को आधुनिक बनाना ही होगा अन्यथा कुछ ही समय में हमारे विकास के रास्ते ही बंद हो जाएंगे. जब पिताजी बीमारी के बाद दुकान पर आए तो दुकान का कायापलट देख कर वे दंग रह गए, बोले, 'यह मेरी ही दुकान है, पहचान ही नहीं पा रहा हूं मैं.''

अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए रोहन कहते हैं, ''इस से पहले मैं ने जब भी पापा से औनलाइन डिलिवरी के लिए ऐप डैवलप करने की बात की तो वे इस में इन्वैस्ट करने के लिए तैयार नहीं थे परंतु अब जब हम ऐप के माध्यम से औनलाइन और्डर्स ले कर होम डिलिवरी करते हैं तो पापा को ही बहुत अच्छा लगता है.''

किसी भी दुकान को चलाने के लिए मैनपावर, अर्थात दुकान के कर्मचारी, सर्वाधिक आवश्यक तत्त्व है क्योंकि अकेला दुकान मालिक दुकान को संचालित नहीं कर सकता. इस बारे में बात करते हुए हाल ही में अपने पिता के व्यवसाय को जौइन करने वाले प्रणय गुप्ता कहते हैं, ''मेरे आने से पहले कई बार ऐसे अवसर आए जब पापा के विरुद्ध सारे कर्मचारी वेतन या अवकाश बढ़ाने जैसी मांगों को ले कर एकजुट हो जाया करते थे और पापा को उन के समक्ष झुकना ही पड़ता था. परंतु मेरे आने के बाद वे जानते हैं कि अब पापा के पास एक अतिरिक्त हैंड है जिस के सहारे वे आपातकाल में अकेले भी दुकान को संचालित कर सकते हैं.''

पहले की अपेक्षा आज परिवार का स्वरूप 3 या 4 तक ही सिमट गया है. चारों ओर मुंहबाए खड़ी बेरोजगारी के इस दौर में अपने ही व्यवसाय को जौइन करना एक बुद्धिमत्तापूर्ण कदम है. इस में एक बेहतर भविष्य की गारंटी तो है ही, साथ ही, भले ही कितने भी कोरोना के स्ट्रेन क्यों न आ जाएं पर यहां रिसैशन का दौर नहीं आ सकता. इस में आप जितनी अधिक मेहनत करेंगे उतना अधिक फल पाएंगे. परंतु आधुनिकता के इस दौर में टिके रहने के लिए बाजार में हो रहे परिवर्तनों के ऊपर सतत निगरानी रखते हुए मौडर्न ट्रैंड्स को अपनाना भी अत्यंत आवश्यक है. आज के बच्चे अपने पिता के व्यवसाय को अपनाएं, इस के लिए मातापिता को भी कुछ बिंदुओं पर विचार अवश्य करना चाहिए.

● स्पेस देना है जरूरी

अकसर अपना बच्चा होने के कारण हम उसे स्पेस देना भूल जाते हैं. जबकि आवश्यक है कि उसे भी अन्य कर्मचारियों की ही भांति वेतन, अवकाश और सुविधाएं मिलनी चाहिए ताकि वह अपने काम को बोझ समझने की अपेक्षा आनंदित हो कर कार्य करे. दुकान के अन्य कर्मचारियों के सामने उस का अपमान करने से बचें. विवादित विषयों पर चर्चा दुकान की अपेक्षा घर पर करने का प्रयास करें.

● आजादी दें

बच्चे को दुकान में अपने मनमुताबिक बदलाव करने की आजादी दें. हो सकता है कभी वह अपने प्रयास में असफल भी हो जाए परंतु इस के लिए उसे बारबार ताने देने से बचें. दुकान के हितों से जुड़े मुद्दों पर उस से राय अवश्य लें. इस से उसे विभिन्न विषयों की जानकारी तो होगी ही, साथ ही उसे अपने अस्तित्व व जिम्मेदारी की भावना का एहसास भी होगा.

● ज्ञान को हवा में न उड़ाएं

अकसर अभिभावक बच्चों की बातों को 'हमें सब पता है या हमारे बाल धूप में सफेद नहीं हुए हैं,' कह कर उन की बातों को हवा में उड़ा देते हैं जबकि तकनीक और विज्ञान के इस युग में आज की युवा पीढ़ी अपने मातापिता से बहुत आगे है. आज हर चीज के लिए औनलाइन प्लेटफौर्म मौजूद है जिस से व्यापार का बहुत अधिक विस्तार किया जा सकता है. इसलिए उन के इस ज्ञान को हवा में उड़ाने की अपेक्षा उस से लाभ उठाने का प्रयास करें ताकि अनुभव और तकनीक के संयोजन से व्यापार उत्तरोत्तर प्रगति के मार्ग पर अग्रसर रहे.

● पिता नहीं, दोस्त बनें

यह कहावत हम सब ने सुनी ही है कि बाप का जूता जब बेटे के पैर में आने लगे तो पिता को उस का दोस्त बन जाना चाहिए परंतु कई बार पिता अपने युवा बेटे के सदैव पिता ही बने रहते हैं जिस से अकसर उन में वादविवाद या मनमुटाव की स्थिति आ जाती है. बेटे के दोस्त या पार्टनर बन कर उस की भावनाओं, निर्णयों और बदलावों का सम्मान करने से व्यापार में उत्तरोत्तर प्रगति होना निश्चित है क्योंकि तभी आप का बेटा खुल कर दुकान में काम कर सकेगा. ●

एक प्यार ऐसा भी

कहानी • मेघा राठी

जेबा से बात करतेकरते कब फिरोज उस से प्यार करने लगा, उसे पता ही न चला. उसे जेबा के लिए स्ट्रौंग फीलिंग आने लगी थी, उस ने जेबा को प्रपोज कर दिया. लेकिन जेबा...? क्या वह भी फिरोज के लिए ऐसा ही महसूस कर रही थी?

उस दिन सूरज रोज की तरह ही निकला था. गरमी के दिनों में धूप की तल्खी इंसान को भी तल्ख कर देती है. फिरोज को नसीम को देख कर ऐसा ही लग रहा था.

नसीम अपनी ही धुन में बोले जा रही थी, ''बहुत घमंडी है वह, खुद को जाने क्या समझती है?'' नसीम बहुत गुस्से में थी.

''लेकिन गलती तो तुम्हारी है न, फिर बात इतनी क्यों बढ़ाई?'' फिरोज के इतना कहते ही नसीम भड़क गई, ''तुम मेरे दोस्त हो या उस के?''

''तुम्हारा दोस्त हूं, इसी कारण समझाने की कोशिश कर रहा हूं,'' फिरोज आगे भी कुछ कहना चाहता था लेकिन नसीम का गुस्सा देख कर चुप रह गया.

'जब नसीम का गुस्सा कम होगा, तब इसे समझाऊंगा, अभी यह कुछ नहीं समझेगी,' मन में ऐसा सोच कर न जाने क्यों फिरोज ने डिबेट ग्रुप से उस घमंडी लड़की का नंबर अपने मोबाइल में सेव कर लिया.

''आप कौन?'' मैसेज में चमकते उन शब्दों को देख कर फिरोज को ध्यान आया कि अनजाने में ही वह उसे एक मैसेज फौरवर्ड कर गया है.

''मैं फिरोज हूं,'' की बोर्ड पर टाइप करते हुए उस ने अपना परिचय दिया.

''क्या आप मुझे जानते हैं?'' इस प्रश्न पर फिरोज ने बताया कि मैं नसीम का दोस्त हूं.

''ओह, कहिए, क्या कहना है आप को?''

''कुछ नहीं, मैं ने गलती से यह मैसेज आप को भेज दिया. माफी चाहता हूं,'' फिरोज ने शालीनता से कहा.

उस घमंडी लड़की से फिरोज की यह पहली बात थी.

फिरोज उसे पहले से जानता था. उस का नाम जेबा है. यह भी उसे पता था लेकिन वह फिरोज को नहीं जानती थी.

एक दिन बैठेबैठे न जाने क्यों फिरोज की इच्छा हुई जेबा से बात करने की लेकिन क्या कह कर वह उस से बात करेगा. क्यों नहीं कर सकता? दोनों एक ही विषय से जुड़े हैं, भले ही उन के कालेज अलगअलग हों और फिर नसीम वाली बात भी स्पष्ट कर लेगा. आखिर नसीम उस की सब से अच्छी दोस्त है.

फिरोज ने उस का नंबर डायल कर दिया.

''हैलो, कौन बोल रहा है?'' स्क्रीन पर अनजान नंबर देख कर ही शायद उस ने यह सवाल किया था.

''मैं फिरोज, उस दिन गलती से आप को मैसेज किया था. नसीम का दोस्त,'' फिरोज ने परिचय दिया.

''कहिए, कैसे फोन किया?'' जेबा ने मधुर मगर लहजे को सपाट रखते हुए सवाल किया.

''जी, बस यों ही. दरअसल, हम दोनों के विषय एक ही हैं,'' अचानक फिरोज को लगा कि वह बेवजह का कारण बता रहा है. ''दरअसल उस दिन गलती नसीम की थी मगर वह दिल की बुरी नहीं, आप उस के लिए कोई मुगालता मत रखिएगा.''

''मैं जानती हूं कि वह अच्छी है. वह तो बस उस का लहजा मुझे पसंद नहीं आया.'' जेबा से थोड़ी देर बात कर फिरोज ने फोन रख दिया. जेबा की शालीनता से वह काफी प्रभावित हुआ. धीरेधीरे दोनों की बातें बढ़ने लगीं. फिरोज ने महसूस किया कि जेबा से बात कर के उसे अच्छा लगता है. ऐसा नहीं था कि जेबा से पहले उस ने लड़कियों से बात नहीं की थी मगर जेबा में कुछ अलग था. सब से बड़ी बात उस में और जेबा में स्वभाव में काफी समानता थी.

जेबा खूबसूरत होने के साथ काफी समझदार भी थी. उस से बात करते हुए फिरोज को समय का एहसास भी न होता था. एक रात दोनों चैटिंग कर रहे थे. जेबा ने फिरोज को वीडियोकौल कर दी. यह पहला मौका था दोनों का एकदूसरे से रूबरू होने का. फिरोज एकटक जेबा को देखता ही रह गया.

जेबा ने खिलखिला कर पूछा, ''क्या हुआ आप को? ऐसे क्या देख रहे हैं?''

फिरोज कहना तो बहुतकुछ चाहता था लेकिन अभी कुछ कहना शायद जल्दबाजी होती, इसलिए सिर हिला कर मुसकरा दिया. थोड़ी देर बात करने के बाद जेबा ने गुडनाइट कहते हुए फोन काट दिया.

फिरोज कौल कटने के बाद भी काफी देर तक मोबाइल स्क्रीन को देखता रहा और फिर बेखयाली में मुसकराते हुए उस ने स्क्रीन पर एक चुंबन जड़ दिया.

'न जाने क्या है उस में जो मुझे अपनी तरफ खींचता है,' आईने में बाल संवारते हुए फिरोज खुद से ही सवाल कर रहा था.

कालेज जाने के लिए बाइक स्टार्ट करने के पहले फिरोज ने मोबाइल में मैसेज चैक किए. मैसेज तो कई थे, बस जेबा का ही कोई मैसेज न था. फिरोज थोड़ा मायूस हुआ.

'कहीं यह इकतरफा मोहब्बत तो नहीं. न...न... काश, वह भी मेरे बारे में ऐसा ही सोचती हो,' मन ही मन सोच कर फिरोज ने बाइक स्टार्ट की ही थी कि मोबाइल पर किसी की कौल आई. जेब से मोबाइल निकाला. अरे यह तो जेबा है. आसमान की तरफ देख कर, धड़कते दिल को काबू में कर फिरोज ने फोन उठाया.

''हैलो, क्या कर रहे हो?'' उधर से जेबा का स्वर न जाने क्यों फिरोज को उदास सा लगा.

''हैलो, मैं कुछ नहीं कर रहा. तुम बताओ,'' फिरोज फिक्रमंद हुआ.

''कालेज जा रहे होगे न? मैं ने तो बस यों ही कौल कर लिया था.''

''जेबा, तुम उदास क्यों हो? क्या हुआ है?'' फिरोज अब परेशान हो गया.

''मैं ने एक कंपीटिशन से अपना नाम वापस ले लिया,'' कहती हुई जेबा हिचकियां ले कर रोने लगी.

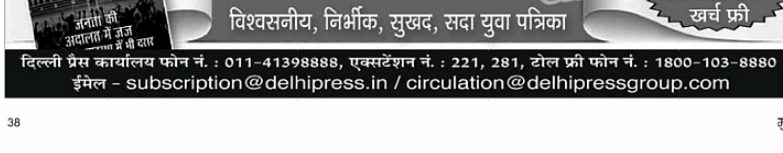
फिरोज ने बाइक किनारे खड़ी की और एक पेड़ के सहारे खड़ा हो गया.

''तुम मुझे पूरी बात बताओ जेबा. क्या और कैसे हुआ?'' फिरोज काफी संजीदा हो गया था.

जेबा ने रोतेरोते सब बता दिया कि किस तरह चीटिंग कर के उस की जगह किसी और को फाइनल में भेजा जाएगा.

''जेबा, अब तुम उस बारे में बिलकुल मत सोचो. मैं हूं न तुम्हारे साथ. ऐसे बहुत कंपीटिशन मिलेंगे तुम्हें,''

फिरोज का मन कर रहा था कि वह किसी



तरह जेबा के पास पहुंच कर उसे संभाल ले. उस की एकएक हिचकी पर फिरोज का दिल बैठा जा रहा था. आखिरकार उस ने पूछ ही लिया कि तुम कहां हो इस वक्त.

''घर पर,'' जेबा ने छोटा सा जवाब दिया.

''चांदनी चौक आ सकती हो? कहीं बैठें?''

''नहीं.''

'उफ्फ, फिर कैसे संभालूं इसे मैं,' मगर फिर भी फिरोज उस से बातें करता रहा जब तक जेबा नौर्मल नहीं हो गई.

''अब क्या करूं? कालेज का टाइम तो मोहतरमा ने निकलवा दिया और मिल भी नहीं रही,'' नकली गुस्से में फिरोज ने जेबा से कहा तो जेबा ने भी शोखी से जवाब दिया, ''तो चले जाते. हम ने कोई जबरदस्ती तो नहीं पकड़ा था आप को.''

''मैं कुछ कहना चाहता हूं जेबा, मगर डरता हूं कहीं यह जल्दबाजी तो नहीं होगी,'' आज फिरोज दिल की बात जुबां पर लाना चाहता था.

''मैं समझी नहीं. क्या कहना है आप को?'' जेबा की आवाज से लग रहा था जैसे वह समझ कर भी अनजान बन रही है.

''कह दूं.''

''जी, कहें.''

''आई लव यू जेबा. मैं बहुत स्ट्रौंग फीलिंग महसूस कर रहा हूं तुम्हारे लिए.''

जवाब में दूसरी तरफ खामोशी छा गई.

''जेबा, क्या हुआ? नाराज हो गईं क्या? कुछ तो कहो. देखो, मैं जो कह रहा हूं सच है और मैं इस के लिए सौरी नहीं बोलूंगा. आई रियली लव यू.''

''देखिए, मेरे मन में ऐसा कुछ भी फील नहीं हो रहा लेकिन जब भी ऐसा महसूस हुआ तो जरूर कहूंगी.''

''इंतजार रहेगा कि जल्दी ही वह दिन आए,'' कहते हुए फिरोज ने अपने दिल पर हाथ रख लिया.

जेबा और फिरोज की बातें अकसर होती रहीं. एक दिन फिरोज ने जेबा से कहा कि उसे कालेज के टूर पर 2 दिनों के लिए जाना है. इस बीच हो सकता है उन की बात न हो सके.

जेबा ने फिरोज को हैप्पी जर्नी कहा लेकिन न जाने क्यों जेबा उदास हो गई. सहेलियों से बात करते हुए भी उसे बारबार एक खालीपन का एहसास हो रहा था. उस के अनमनेपन के लिए सहेलियों ने टोका भी लेकिन जेबा उन से क्या कहती.

शाम को फिरोज की कौल आते ही उस ने पहली ही घंटी में फोन उठा लिया.

''कैसे हो? क्या कर रहे हो?'' एक सांस में जेबा ने कई सवाल कर लिए.

''क्या हुआ मैडम? मिस कर रही हो क्या मुझे,'' फिरोज ने शरारत से पूछा.

''नहीं, मैं क्यों मिस करने लगी,'' जेबा ने अपनी बेताबी को छिपाते हुए कहा.

जवाब में फिरोज हलके से हंस दिया.

''सुनो, आई लव यू.''

''क्या... क्या कहा तुम ने. फिर से कहे.''

''अब नहीं कह रही. एक बार कह तो दिया,'' जेबा शरमा गई.

''तुम रेडियो हो क्या जो दोबारा नहीं बोल सकती,'' फिरोज जेबा से फिर से सुनना चाहता था, ''मैं सुन नहीं पाया.''

''आई लव यू. अब तो सुन लिया न, बदमाश,'' जेबा के गालों पर सुर्खी दौड़ गई.

''आई लव यू टू,'' कहते हुए फिरोज ने मोबाइल से ही एक फ्लाइंग किस जेबा की तरफ उछाल दी.

फिरोज बहुत खुश था और जेबा भी.

दोनों की बातें अब दिनोंदिन लंबी होती जा रही थीं. अभी तक दोनों एकदूसरे से मिले नहीं थे. एक दिन फिरोज ने जेबा से मिलने के लिए कहा. कालिंदी कुंज में दोनों तय समय पर मिलने आए. अपनी मोहब्बत को सामने देख कर दोनों की खुशी का ठिकाना नहीं था. काफी समय साथ बिता कर रात में बात करने के वादे के साथ अपनेअपने घर चले गए.

जेबा अपने सब कामों से फ्री हो कर रात को 10 बजे फिरोज से बात करने के लिए औनलाइन आ गई. लेकिन फिरोज का कहीं पता नहीं था. थोड़ी देर बाद वह औनलाइन आया लेकिन उस ने जेबा को थोड़ा इंतजार करने के लिए कहा.

घड़ी की सूइयां खिसकती जा रही थीं और उस के साथ ही साथ जेबा का गुस्सा भी बढ़ता जा रहा था क्योंकि वह फिरोज को औनलाइन आते देख रही थी मगर वह उस के मैसेज अनदेखे कर रहा था. आखिरकार, रात के 12 बजे जेबा के सब्र का पैमाना छलक गया और उस ने फिरोज को एक गुडनाइट के मैसेज के साथ थैंक्स लिख कर अपना मोबाइल स्विचऔफ कर लिया.

अगले दिन सुबह जेबा ने फिरोज को कई बार कौल किया लेकिन उस का फोन लगातार व्यस्त आ रहा था. दोपहर को फिरोज ने जेबा को फोन कर नाराजगी दिखाई और कहा कि उस का कजिन साथ था, वह उस के सोने का इंतजाम कर रहा था. इस कारण उस वक्त बात नहीं कर पाया. जेबा को इंतजार करना चाहिए था और सुबह वह रातभर जग कर थक कर सो गया था और उस का फोन कजिन इस्तेमाल कर रहा था.

जेबा यह सुन कर और भी नाराज हो गई, ''जब तुम्हें पता था कि मैं तुम से गुस्सा हूं और सुबह तुम को फोन कर के लड़ूंगी तो तुम ने अपना फोन अपने कजिन को क्यों दिया?''

''अरे उस का फोन खराब हो गया था और उसे अपनी गर्लफ्रैंड से बात करनी थी,'' फिरोज को जेबा की बात सुन कर उस पर प्यार भी आ रहा था.

''मुझे नहीं पता, तुम सौरी कहो.''

''मैं नहीं बोलूंगा.''

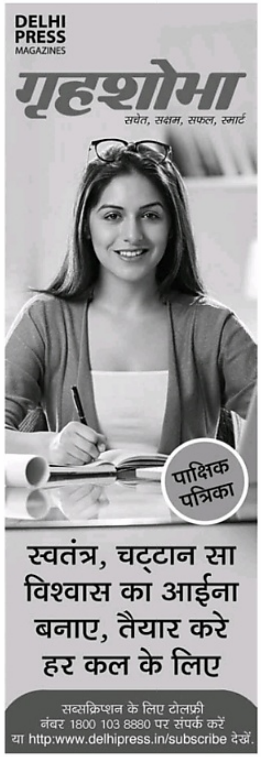
''क्या... नहीं बोलोगे?'' जेबा भी जिद पर आ गई थी.

''सौरी, सौरी नहीं कहूंगा.''

''चलो, दो बार कह दिया तुम ने सौरी. अब आगे से ऐसा मत करना,'' जेबा ने इतरा कर कहा तो फिरोज उस की इस चतुराई पर हैरान रह गया और हंस पड़ा.

''आई लव यू.''

''आई लव यू टू,'' कहते हुए दोनों हंस पड़े, एकदूसरे के साथ जिंदगीभर यों ही हाथ पकड़ कर हंसते रहने के वादे के साथ. ●



बौलीवुड buzz

यामी गौतम जल्द शुरू करेंगी 'ए थर्सडे' की शूटिंग

फिल्म 'दसावी' में आईपीएस अफसर के किरदार की शूटिंग पूरी करने के बाद अभिनेत्री यामी गौतम अपने गृहनगर उत्तराखंड जा कर 'उरी : द सर्जिकल स्ट्राइक' फेम निर्देशक आदित्य धर संग विवाह रचा कर चर्चा में आ गई थीं. उस वक्त कहा जाने लगा था कि अब यामी गौतम अभिनय से दूरी बना लेंगी. लेकिन विवाह करने के एक सप्ताह बाद ही यामी गौतम मुंबई वापस आ कर अपने काम में जुट गई हैं.

अब वे अपनी बहुप्रतीक्षित रोमांचक फिल्म 'ए थर्सडे' की शूटिंग शुरू करने वाली हैं. उन का दावा है कि इस फिल्म में वे उस किरदार को निभा रही हैं जिसे अब तक उन्होंने नहीं निभाया है और दर्शक उन्हें इस फिल्म में एक नए अवतार में देख सकेंगे. बेहजद खंबाटा निर्देशित इस फिल्म में उन के साथ नेहा धूपिया, अतुल कुलकर्णी और डिंपल कपाड़िया भी हैं.

वहीं यामी गौतम, सैफ अली खान, अर्जुन कपूर, जैकलीन फर्नांडीज और अनिरुद्ध रौय चौधरी के साथ डरावनी साहसिक कौमेडी फिल्म 'भूत पुलिस' भी कर रही हैं. यामी गौतम अपने आलोचकों को जवाब देते हुए कहती हैं, ''मैं अभिनय से दूर नहीं हूं. इस वर्ष मेरी एक नहीं, बल्कि 8 फिल्में सिनेमाघरों में पहुंचने वाली हैं.''

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा के कैरियर पर नजर दौड़ाई जाए तो अब तक वे 27 फिल्मों में अभिनय कर चुकी हैं मगर उन में 'दबंग', 'सन ऑफ सरदार', 'होलीडे : ए सोल्जर इज नेवर ऑफ ड्यूटी' को नजरंदाज कर दें तो उन की किसी भी फिल्म को सफलता नहीं मिली. जिन फिल्मों को सफलता मिली उस का श्रेय भी सलमान खान, अक्षय कुमार या अजय देवगन के हिस्से चला गया. 2019 में सोनाक्षी सिन्हा ने 'कलंक', 'खानदानी शफाखाना', 'टोटल धमाल' व 'लाल कप्तान' जैसी सभी असफल फिल्में ही दीं. उस के बाद अजय देवगन के साथ उन की फिल्म 'भुज : द प्राइड ऑफ इंडिया' कोरोना महामारी के चलते सिनेमाघरों में पहुंच नहीं पा रही है.

फिलहाल सोनाक्षी सिन्हा के पास एक भी फिल्म नहीं है. इसलिए अब वे खुद को सुर्खियों में बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया पर अपनी पेंटिंग्स व स्कैचिंग करने के वीडियो साझा करती रहती है. मगर सोनाक्षी सिन्हा कहती हैं, ''जब तक हम सैट पर नहीं जाते तब तक घर पर मेरा सब से बड़ा संबल मेरा पेंटिंग्स करने का शौक बना हुआ है. पेंटिंग्स और स्कैचिंग करना मुझे शांत बनाए रखता है. इस से मेरा फोकस भी गड़बड़ नहीं होता.''

सोनाक्षी सिन्हा को पेंटिंग्स और स्कैचेस का सहारा

मिशेल मोरोन पर भारतीय फिल्म निर्माताओं की नजर

हौलीवुड फिल्म '365 डे' में अपने चुलबुले लुक से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देने वाले 30 वर्षीय इतालवी अभिनेता, गायक, इंटरप्रन्यौर व फैशन डिजाइनर मिशेल मोरोन के लिए बौलीवुड ने अपनी बांहें फैला दी हैं. भारत में भी उन की बढ़ती लोकप्रियता के चलते बौलीवुड के दिग्गज फिल्मकार करण जौहर अपनी प्रोडक्शन कंपनी धर्मा प्रोडक्शन के तहत एक नई फिल्म के साथ मिशेल मोरोन को जोड़ने के लिए उन से बातचीत कर रहे हैं. वैसे बौलीवुड में चर्चाएं गरम हैं कि सिर्फ करण जौहर ही नहीं, बल्कि अन्य 2 दिग्गज भारतीय फिल्म निर्माताओं ने भी अपनी बड़े बजट की बड़ी फिल्मों से जुड़ने के लिए मिशेल से संपर्क किया है.

मिशेल मोरोन ने 20 वर्ष की उम्र यानी कि 2011 में पियरगियोर्जियो सीडिटा द्वारा निर्देशित एक 'सैकंड चांस' में रिकार्डो की भूमिका निभा कर अभिनय के क्षेत्र में कैरियर शुरू किया था. लेकिन पहले सीजन के बाद इसे बंद कर दिया गया था. फिर मिशेल 2012 में इटालियन गर्ल बैंड 'मकय' के संगीत वीडियो में नजर आए. उस के बाद अभिनय जगत में अधिकाधिक अनुभव प्राप्त करने के लिए उन्होंने लघु फिल्मों में मुख्य भूमिकाएं निभानी शुरू कीं. उन्होंने 'इल टैंपो दी उना सिगरेटा' और 'ए ला वीटा कान्टिनुआ' में अभिनय किया. फिर वे ड्रामा सीरियल 'चे डियो सी आईयूटी' में नजर आए. इस के बाद मिशेल ने कई सीरियलों में काम किया.

2019 में मिशेल मोरोन ने 'बार ग्यूसेप' में लुइगी की मुख्य भूमिका निभाई. 2020 में रोमांटिक फिल्म '365 डेज' में माफिया क्राइम बौस मासिमो टोरिसेली की मुख्य भूमिका निभाने के बाद अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना ली. वास्तव में फिल्म '365 डेज' सब से पहले 7 फरवरी, 2020 को पोलैंड के थिएटरों में प्रदर्शित की गई. इसे इतनी सफलता मिली कि फिर 7 जून, 2020 को यह ओटीटी प्लेटफौर्म नैटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होनी शुरू हुई और मिशेल रातोंरात स्टार बन गए. उस के बाद इस फिल्म की प्रोडक्शन कंपनी ने मिशेल मोरोन के साथ 3 वर्ष के अनुबंध पर हस्ताक्षर किए. इस बीच, वे इस प्रोडक्शन कंपनी के लिए 2 और फिल्मों का फिल्मांकन करेंगे. फिलहाल वे '365 डेज' के सीक्वल की शूटिंग कर रहे हैं.

बौलीवुड के ऐक्शनस्टार विद्युत जामवाल नित नए मुकाम हासिल करते रहते हैं. ब्रूसली, जैकी चेन और जेट ली जैसे दिग्गजों के साथ अपना नाम दर्ज करवाने वाले विद्युत जामवाल दुनिया के शीर्ष मार्शल आर्टिस्टों में से एक हैं. अब विद्युत जामवाल अन्य भारतीय कलाकारों के ही नक्शेकदम पर चलते हुए हौलीवुड में प्रवेश कर ऊंची उड़ान भरने के लिए तैयार हैं.

पिछले वर्ष अपने चैट सेगमैंट एक्स–रेड बाय विद्युत के माध्यम से फिल्म 'खुदा हाफिज' फेम अभिनेता विद्युत जामवाल ने दुनियाभर के ऐक्शन आइकनों के साथ बातचीत की थी, जिन्होंने मार्शल आर्ट के प्रति उन के जनून को सरहद के पार पहुंचाया. विद्युत भी कलारीपयट्टू के साथ कुछ ऐसा ही कर रहे हैं और अब हौलीवुड, फिटनैस स्टार के लिए एक विशाल अवसर के रूप में सामने आया है. अपने काम और प्रतिभा के दम पर विद्युत जामवाल अब पश्चिमी देशों में भी भारत का परचम लहराएंगे. वे वंडर स्ट्रीट पार्टनर्स क्रिस्टीन होल्डर और मार्क होल्डर के साथ काम करेंगे.

विद्युत जामवाल के लिए यह खबर एक उपलब्धि है. वैसे लोग उन्हें कमांडो सीरीज, 'खुदा हाफिज' और 'जंगली' जैसी कामयाब फिल्मों में देख कर उन के ऐक्शन के प्रशंसक बन चुके हैं. इसी वर्ष विद्युत जामवाल ने अपने प्रोडक्शन हाउस ऐक्शन हीरो फिल्म्स की भी शुरुआत की है. वे हौलीवुड के प्रमुख निर्माताओं से बातचीत भी कर रहे हैं जो उन के प्रोडक्शन के साथ मिल कर काम करें.

यों तो बौलीवुड में हर कलाकार एक ही बात रटता रहता है कि फिल्म का कैप्टन निर्देशक होता है, एक अच्छा निर्देशक अच्छी पटकथा पर खराब फिल्म बना सकता है. कल तक अभिनेत्री तापसी पन्नू भी ऐसा ही मानती थीं लेकिन अब उन की सोच बदल गई है. तभी तो वे कह रही हैं कि निर्देशक के बदलने से उन्हें ज्यादा असर नहीं पड़ता.

बता दें कि क्रिकेटर मिथाली राज की बायोपिक फिल्म 'शाबाश मिट्ठू' में तापसी पन्नू क्रिकेटर मिथाली राज का किरदार निभा रही हैं. अब तक इस फिल्म का निर्देशन 'रईस' और 'लम्हा' फेम निर्देशक राहुल ढोलकिया कर रहे थे. इस फिल्म के लिए 6 दिन की शूटिंग करने के बाद कोरोना की दूसरी लहर के चलते शूटिंग रुक गई थी. पर अब जब फिर इस फिल्म की शूटिंग शुरू होने जा रही है तो निर्देशक राहुल ढोलकिया की जगह बंगला फिल्मों के मशहूर निर्देशक और हिंदी फिल्म 'बेगमजान' के निर्देशक श्रीजित मुखर्जी को निर्देशन की जिम्मेदारी सौंपी जा चुकी है.

बतौर निर्देशक राहुल ढोलकिया और श्रीजित मुखर्जी की अलग शैली और संजीदगी है. मगर तापसी पन्नू को इस से कोई फर्क नहीं पड़ने वाला. अब श्रीजित मुखर्जी के निर्देशन में फिल्म 'शाबाश मिट्ठू' की शूटिंग के लिए तैयार तापसी पन्नू ने कहा है, ''यह अजीब है कि अब राहुल सर इस फिल्म का निर्देशन नहीं करेंगे. यह खास फिल्म थी जिस ने मुझे व राहुल ढोलकिया को मिलाया था. महामारी ने बहुत असर डाला है. सारे शैड्यूल गड़बड़ा गए हैं पर हम ने अभी तक इस फिल्म के लिए सिर्फ 6 दिन ही शूटिंग की थी. अब मुझे नहीं पता कि श्रीजित मुखर्जी इन दृश्यों को रखेंगे या 6 दिनों में फिल्माए गए दृश्यों को फिर फिल्माएंगे. मैं फिर इस फिल्म की शूटिंग शुरू करने को उत्सुक हूं. लेकिन अब निर्देशक के तौर पर श्रीजित मुखर्जी के जुड़ने से मेरे लिए कोई खास बदलाव नहीं आएगा.''

कोरोना महामारी और लौकडाउन ने कुछ को नए सिरे से खुद की खोज में मदद की है. इसी ने मशहूर गायक सोनू निगम को भी मौडल बना दिया. अमिताभ बच्चन, अक्षय कुमार सहित कई दिग्गज कलाकारों की तसवीरें खींच चुके मशहूर फोटोग्राफर विक्की इदनानी ने अपने साथी और स्टाइलिस्ट अविनाश बामनिया के साथ मिल कर फैशन का कलैक्शन लौंच किया तो उन्होंने अपने इस नए ब्रैंड के लिए गायक सोनू निगम को ब्रैंड एंबेसडर बनाया.

गायक सोनू निगम के इस लेबल से जुड़ने के बारे में विक्की इदनानी कहते हैं, ''सोनू निगम बहुत ही सुंदर व अच्छे दिखने वाले प्रतिष्ठित गायक हैं. लोगों को नहीं पता था कि वे बहुत ही बेहतरीन मौडल हैं. हम इस प्रतिभाशाली कलाकार और गायक के बहुत शुक्रगुजार हैं कि उन्होंने हमारे इस छोटे से कलैक्शन को एक बड़ा जज्बा दिया है.''

जबकि सोनू निगम कहते हैं, ''जब एक रचनात्मक व्यक्ति कुछ नया करने का फैसला करता है तो परिणाम देखने लायक होते हैं. यह मेरे अब तक के सर्वश्रेष्ठ शूट में से एक है, इस तथ्य के बावजूद कि मैं उस दिन बहुत ही थका हुआ था परंतु इन के डिजाइनिंग कपड़े बहुत ही आरामदायक व पहनने योग्य थे.''

गायक सोनू निगम बने मौडल

सुभाष घई की मुक्ता आर्ट्स ने जी स्टूडियो से मिलाया हाथ

सुभाष घई ने अपनी होम प्रोडक्शन कंपनी मुक्ता आर्ट्स के बैनर तले लंबे समय बाद फिल्म '36 फार्महाउस' के मुहूर्त के साथ लोनावला में शूटिंग की शुरुआत की. जिस का निर्देशन गुजराती फिल्म निर्माता व निर्देशक विपुल मेहता कर रहे हैं. जिन्होंने सिनेमाहौल में 75 सप्ताह तक चलने वाली कौमेडी–ड्रामा फिल्म 'चाल जीवन लाई' के साथ गुजराती सिनेमा को अब तक की सब से बड़ी कमाई वाली फिल्म दे चुके हैं.

इस अवसर पर सुभाष घई ने कहा, ''मुक्ता आर्ट्स के लिए हमारे सभी मुहूर्तों की तरह हम ने आज लोनावला में पूरी स्टारकास्ट के साथ फिल्म लौंच की. फिल्म में नानी माधुरी भाटिया की भूमिका निभाने वाली एक कलाकार ने सब से कम उम्र की नायिका बरखा सिंह को मुहूर्त का क्लैप दिया और मैं ने कैमरा स्विचऔन किया.''

उन्होंने आगे कहा, ''हम मुक्ता आर्ट्स के तहत पिछले 4 वर्षों से कहानियों और पटकथाओं को विकसित करने पर सख्ती से काम कर रहे हैं. अब हम अपनी नई फिल्म '36 फार्महाउस' के साथ शूटिंग में जाने के लिए बहुत खुश हैं.''

फिल्म '36 फार्महाउस' को अभिनय से संवारने वाले कलाकारों में अमोल पाराशर, विजय राज, संजय मिश्रा, अश्विनी कालसेकर शामिल हैं. कार्यकारी निर्माता विशाल गांधी, निर्देशक विपुल मेहता हैं जबकि इस का निर्माण मुक्ता आर्ट्स लिमिटेड और जी स्टूडियो कर रहा है.

राम कमल मुखर्जी की फिल्म 'ब्रोकेन फ्रेम' की यात्रा

लेखक से फिल्म निर्माता बने राम कमल मुखर्जी की नई हिंदी फिल्म 'ब्रोकन फ्रेम' इमेजिन इंडिया फिल्म फैस्टिवल का हिस्सा बनने के लिए स्पेन के मैड्रिड शहर की यात्रा करने वाली है. राम कमल मुखर्जी के लघु कहानी संग्रह 'लौंग आइलैंड आइस्ड टी' पर आधारित इस फिल्म में 2 जानेमाने अभिनेता रोहित बोस रौय और रिताभरी चक्रवर्ती पहली बार ऑन स्क्रीन कपल के रूप में सामने आएंगे.

राम कमल मुखर्जी अपनी फिल्म 'ब्रोकन फ्रेम' के साथ मैड्रिड में हैट्रिक बनाएंगे क्योंकि उन की पिछली फिल्में 'सीजंस ग्रीटिंग्स' और 'रिक्शावाला' भी इस प्रतिष्ठित फिल्म समारोह का हिस्सा रह चुकी हैं. राम कमल मुखर्जी कहते हैं, ''मैं यह जान कर बेहद खुश हूं कि मेरी हिंदी फिल्म 'ब्रोकन फ्रेम' दुनियाभर के सिनेमाघरों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रही है. मैं उत्साहित हूं कि हमारा सिनेमा दुनियाभर में प्रभाव पैदा कर रहा है. मुझे लगता है कि एक फिल्म निर्माता के रूप में मुझे अपने देश का वैश्विक स्तर पर प्रतिनिधित्व करने में गर्व महसूस होता है.''

फिल्म के स्पेन फिल्म फैस्टिवल में चयन की चर्चा करते हुए अभिनेता रोहित बोस रौय कहते हैं, ''मैं चांद पर हूं कि हमारे प्यार के श्रम 'ब्रोकन फ्रेम' को प्रतिष्ठित उत्सव में प्रदर्शन के लिए चुना गया है. विश्व सिनेमा के अन्य रत्नों के बीच प्रदर्शित होना अपनेआप में गर्व की उपलब्धि है. मैं राम कमल को एक प्रतिष्ठित पत्रिका के पत्रकार, लेखक और संपादक के रूप में कई वर्षों से जानता हूं, अब मैं प्रसन्न हूं कि उन्हें एक भावुक फिल्म निर्देशक के रूप में भी जानता हूं.''

'सीतापुर : द सिटी औफ गैंगस्टर' का टीजर रिलीज

ओटीटी प्लेटफौर्म पर जिस तरह से राजनीतिक षड्यंत्र, गैंगवार और धोखे की कहानियों से युक्त 'मिर्जापुर' को सफलता मिली है उसी से प्रेरित हो कर एक अन्य ओटीटी प्लेटफौर्म के लिए भी इसी तरह की बनी फिल्म 'सीतापुर : द सिटी औफ गैंगस्टर' है. कभी उत्तर प्रदेश के सीतापुर जिले की पहचान राजनीतिक षड्यंत्र, गैंगवार और धोखे की कहानियों से जुड़ी हुई थी. अब उसी पर अभिनेता और निर्माता रवि सुधा चौधरी एक फिल्म 'सीतापुर : द सिटी औफ गैंगस्टर' ले कर आ रहे हैं जिस में राजनीति, साजिश, बदला, धोखा और गैंगवार की रोमांचक कहानी देखने को मिलेगी. सोशल मीडिया में वायरल हो रहा फिल्म का टीजर लोगों को काफी पसंद आ रहा है.

फिल्म की कहानी एक कालेज के विद्यार्थी नेता देव सिंह राणा (रवि सुधा चौधरी) के इर्दगिर्द घूमती है. कालेज में एक आपसी मुठभेड़ में देव सिंह राणा की लड़ाई कुछ बाहुबली गुंडों से हो जाती है जो बाद में भीषण रंजिश का रूप ले लेती है. वह बाहुबली राजनीतिक पृष्ठभूमि से ताल्लुक रखता है. साख के लिए हत्याओं का सिलसिला शुरू हो जाता है. यहीं से देव सिंह राणा की कहानी करवट लेती है. हत्याओं पर हत्याएं और बदले के सिलसिले थमते ही नहीं हैं. इस कहानी में रोमांस, ड्रामा और ऐक्शन तीनों का मिश्रण बखूबी परोसा गया है.

–शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

हाल ए दिल

उदास मन मेरे आज कुछ तो लिख दे
कलम न उठाई इतने दिन जाने किस डर से,
सीने में दर्द है जिसे उजागर करती हूं
हाल ए दिल अल्फाजों में जब बयां करती हूं.

वक्त के साथ मेरी दुनिया बदल सी गई
पर तेरे लिए जो एहसास हैं, सब वही हैं,
एक दिन तुम से कह देना है मुझे सबकुछ
बरसों किया कितना प्यार तुम से बताना है.

तू ने जाने क्या समझ कर मुझे तनहाई दी
तुझे तेरी इस गलती का एहसास तो कराना है,
जहां चाहो ढूंढ़ लो, बहुत बड़ी है दुनिया
जो मिल जाए मुझ सा प्यार करने वाला कहीं.

मुड़ के न तुझे कभी देखूंगी फिर मैं
यह वादा है मेरा, वादे अपने तोड़ती नहीं मैं,
आज तक तुम ने सिर्फ झांका है मेरी नजरों में
क्यों कभी लेकिन नजर न मिला सके तुम.

तुम्हें लगता था मैं शायद समझी नहीं
यह न समझो, अब इतनी भी नासमझ नहीं मैं,
क्यों कतराते हो ऐसे मुझ से दूर रहते हो
कैसे कहूं, कितना मुझे तुम तड़पाते हो.

ऐसा नहीं कि मेरा प्यार हो दो पल का
यह जिंदगी गुजारना चाहती हूं, तुम्हारे साथ,
एक दोस्त, एक हमसफर बन के तेरी
थामना चाहती हूं मैं तुम्हारा हाथ.

क्यों इस अनकहे खामोश रिश्ते को
नाम नहीं देते तुम,
क्यों मेरे इस एकतरफा प्यार को
'प्यार' में नहीं बदलते तुम.

–निधि पांडेय ●

प्यार का रंग

प्यार,
प्रेमी और प्रेमिका से
भी बड़ा है
जो प्यार में है
वो जमाने के
दलदली माहौल में
भी आराम से खड़ा है.

प्यार का औक्सीजन
जाति, धर्म, कर्म की
हर कार्बनडाईऔक्साइड
से बराबर लड़ा है.

प्यार लहू में
किसी पारस सा पड़ा है
मन से मानिक
सा जड़ा है.

प्यार का
रंग
ठेठ कालेकलूटों
को भी
निखारता
हुआ चढ़ा.

–पूनम पांडे ●

मुक्ता में नए अंकुर

के अंतर्गत हम नवोदित कवियों को मौका दे रहे हैं
कि वे कुछ नए उद्गार, नई शैली की कविताएं लिख कर हमें भेजें.
कविताओं में कुछ नयापन हो जो युवाओं की सोच को दर्शाए.

संपादक को कविता भेजने का पताः
दिल्ली प्रेस
ई-8, झंडेवाला एस्टेट,
रानी झांसी मार्ग नई दिल्ली-110055
या
editor@delhipress.biz पर ईमेल करें.
आप हमें 8527666772 पर
व्हाट्सऐप या मैसेज भी कर सकते हैं.

Small Screen

अनिरुद्ध दवे ने शेयर किया कोरोना अनुभव

सीरियल 'पटियाला बेब्स' से फेमस हुए ऐक्टर अनिरुद्ध दवे पिछले दिनों कोरोना से संक्रमित हो गए थे, जिस के बाद ऐक्टर को भोपाल के एक अस्पताल में भरती कराया गया था, जहां अनिरुद्ध 55 दिनों तक रहे थे. अब अनिरुद्ध ठीक हो कर घर लौट आए हैं और उन्होंने अपने 55 दिनों के अनुभव शेयर किए.

अनिरुद्ध ने कहा, ''मैं वहां अस्पताल में मरीजों को तड़पते देख रहा था. कई ऐसे मरीज थे जो कई तरह के इन्फैक्शन की चपेट में आए थे. मेरे लिए यह सब देखते हुए हिम्मत रखना मुश्किल था. 55 दिन मेरे काफी दर्द में गुजरे. आप किसी को बाहर नहीं निकाल सकते. जब मैं प्राइवेट वार्ड में शिफ्ट किया गया तो वहां मुझे न तो कोई शोरशराबा मिला न ही इमरजैंसी के हालात मुझे देखने को मिले. मेरे लिए ऐसे अकेले में पौजिटिव रह पाना मुश्किल हो रहा था.''

वे आगे कहते हैं, ''मेरी बौडी और माइंड दोनों ने हार मान ली थी. मैं यह सोचने लगा था कि कल क्या मैं आंख खोल पाऊंगा. 45 दिनों तक मेरी सांस मेरी नहीं थी. मैं औक्सीजन सपोर्ट पर था.'' बता दें कि इस समय अनिरुद्ध कोटा में हैं और डाक्टर की सलाह पर एक महीने बैड रैस्ट पर हैं. वे बताते हैं उन्हें अभी भी ज्यादा चलने और बोलने में अजीब सा महसूस हो रहा है.

प्राचीन चौहान छेड़छाड़ के आरोप में गिरफ्तार

मनोरंजन की दुनिया से विवादित मामले हर रोज सामने आ रहे हैं. हाल ही में एक नाबालिग लड़की से बलात्कार के आरोप में फेमस टीवी एक्टर पर्ल वी पुरी की गिरफ्तारी ने सभी को चौंका दिया था. इस मामले की जांच चल ही रही थी कि अब टीवी जगत से एक मामला और सामने आया है.

एकता कपूर के पौपुलर शो 'कसौटी जिंदगी की' से टैलीविजन में सुब्रतो बासु से नाम कमाने वाले प्राचीन चौहान को मुंबई के मलाड ईस्ट पुलिस ने एक लड़की से छेड़छाड़ के गंभीर आरोप में गिरफ्तार किया है.

प्राचीन चौहान के खिलाफ पीड़िता ने मलाड पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज कराया जिस के बाद प्राचीन की गिरफ्तारी हुई. अभिनेता पर आईपीसी की धारा 354, 342, 323 और 506 (2) के तहत मामला दर्ज किया गया है.

प्राचीन ने 2001 में 'कुटुंब' से टीवी में डैब्यू किया था. जिस के बाद वे लगातार टीवी में काम करते आए हैं, जिस में 'सिंदूर तेरे नाम का', 'सात फेरे', 'छोटी बहू', कुछ झुकी पलकें, जैसे चर्चित शो शामिल हैं. वे इस समय भी अपने कुछ प्रोजैक्टों में काम कर रहे हैं.

किंतु इस तरह के गंभीर आरोपों में एक कलाकार का नाम सामने आना शर्मनाक है. टैलीविजन के लिए यह मामला एक बार फिर शर्मिंदगी भरा है. पिछले काफी दिनों से टैलीविजन से लगातार ऐसे विवाद देखने को मिल रहे हैं.

अर्चना ने अफवाहों को किया खारिज

दर्शकों का पसंदीदा कौमेडी शो 'द कपिल शर्मा शो' नए सीजन के साथ शुरू होगा. इस शो के फैन फौलोअर देश में काफी तादाद में हैं जिस की मूल वजह शो की पूरी टीम है, फिर चाहे परफौर्म करने वाले कलाकार हों या शो की जज हो. इस शो को अर्चना पूरण सिंह जज करती आई हैं लेकिन शो को ले कर काफी दिनों से अफवाह चल रही थी कि अर्चना अब इस शो को जज नहीं करेंगी जिसे ले कर शो के लोगों ने चुप्पी भी साध रखी थी. लेकिन अब खुद अर्चना पूरण सिंह ने सामने आ कर इस पर अपनी बात रखी है.

अर्चना ने कहा, ''मुझे इस तरह के किसी भी डेवलपमैंट के बारे में पता नहीं है. जहां तक मुझे पता है मैं ही शो के आने वाले सीजन का हिस्सा हूं. पिछले साल भी ऐसी अफवाहें तब शुरू हुई थीं जब मैं एक फिल्म की शूटिंग कर रही थी. इस साल भी मैं चूंकि एक वैब सीरीज की शूटिंग कर रही हूं तो लोगों ने मान लिया कि मैं यह शो छोड़ दूंगी लेकिन असल यह है कि इस बात में कोई सचाई नहीं है.''

उन्होंने आगे कहा, ''मुझे कौमेडी पसंद है. कलाकारों को मंच पर प्रदर्शन करता देख मुझे बहुत खुशी होती है. मैं खुश हूं कि मुझे अगले सीजन के लिए भी चुना गया है और आने वाले सीजन को ले कर उत्सुक हूं.'' –प्रतिनिधि ●

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां | काले घेरे | छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

चम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

(REGISTERED) RNI 6502/60 DL(c)-14/1090/2021-23 WPP U(c) 149/18/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 14 to 20 Published on 20/06/2021, Pgs. 48

PARLE

Happy Happy™

Choco-Chip Cookies

BISCUITS