

गृहप्रेमा

अगस्त (द्वितीय), 2020 | ₹ 50

व्हाइट टी
के
7 फायदे

बीमार न कर दे
सैनिटाइजर

गर्भावस्था में
संभल कर करें
जुंबा

कांटों भरी
ग्लैमर की
डगर

रिया ने कहा
बौलीवुड को बाय

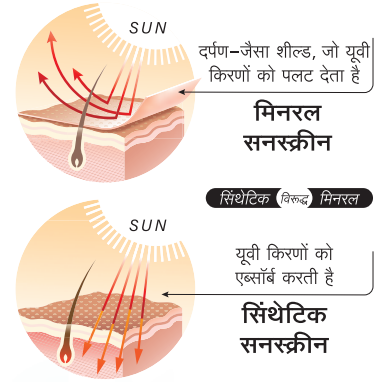
सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in

अगला 'ई एडिशन फ्री' पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.

आखिरकार, एक ऐसी सनस्क्रीन जो धूप और आपकी त्वचा को समझती है.

पेश है ला शील्ड. मिनरल सनस्क्रीन की रेंज.

आपको धूप से बेहतर सुरक्षा देने के लिए हमारे त्वचा विशेषज्ञों द्वारा तैयार की गई, ला शील्ड, आपकी त्वचा की परवाह करती है और जानती है कि यूवी किरणों के एब्सॉर्ब होने से त्वचा को लम्बे समय तक नुकसान हो सकता है. इसलिए, ला शील्ड मिनरल सनस्क्रीन आपकी त्वचा पर दर्पण-जैसा शील्ड बनाती है और यूवी किरणों को पलट देती है, जिससे आपको मिलते हैं सनस्क्रीन के असली फायदे.



सभी तरह की त्वचा के लिए उपयुक्त



पारबेन मुक्त



त्वचा के पोर्स बंद नहीं होते



La Shield[®]
Mineral Sunscreen Range



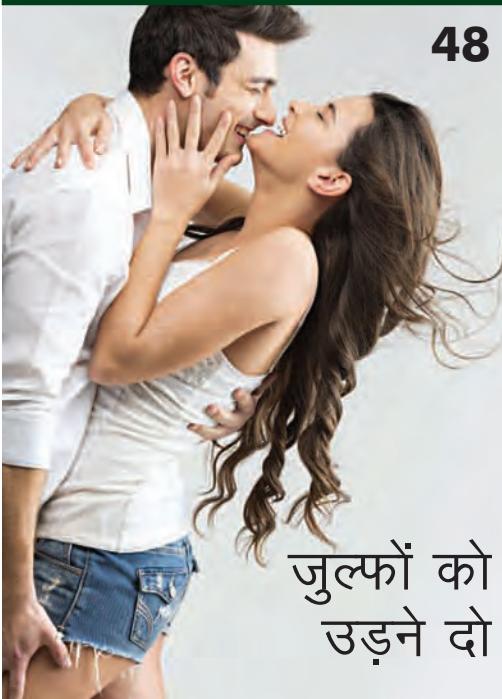
22

कोरोना काल
में बढ़ता बच्चों
का तनाव



60

फैशन



48

जुल्फों को
उड़ने दो



54

घर पर
बनाएं
स्किन
टोनर

प्रेगनैसी में संभल कर करें जुंबा

55



36

पकवान

- | | |
|-----------------------------------|----|
| ग्रीक सलाद | 36 |
| स्विस बिरचेर म्यूसली | 37 |
| टोमैटो सूप विद रोस्टेड आमंड | 38 |
| ग्रीन बनाना चिप्स विद ग्रीन मसाला | 39 |
| कौसकौस विद रैटाटौइल | 39 |
| ऐवोकाडो वैज ऐंड एग सैंडविच | 40 |
| ग्रेनोला बार | 40 |
| प्रोबायोटिक योगहर्ट | 41 |
| ओनियन रिंग्स | 41 |
| कोरिएंडर चिल्ली स्पिनच फ्रिट्स | 42 |



| स्तंभ | |
|--------------------|----|
| फूल भी कांटे भी | 08 |
| विहंगम | 10 |
| समाचार दर्शन | 12 |
| व्यक्तिगत समस्याएं | 35 |
| स्वास्थ्य सुलझन | 50 |
| सौंदर्य समस्याएं | 66 |
| फिल्मों से | 79 |



| शीर्ष लेख | |
|-------------------------|----|
| कांटे भरी ग्लैमर की डगर | 14 |
| विशिष्ट व्यक्तित्व | |
| पद्मप्रिया | 73 |

| कथा साहित्य | |
|-------------|----|
| मुक्त | 24 |
| जानापहचाना | 30 |
| पहचान | 44 |

नया अध्याय
68

| विविध | |
|-------------------------------|----|
| बीमार न कर दे हैंड सैनिताइजर | |
| का इस्तेमाल | 20 |
| कैसे निभे कामकाजी सास से | 28 |
| चुटकियों में हटाएं दाग | 33 |
| व्हाइट टी रखे हैल्दी | 34 |
| बदला सा अंदाज | 51 |
| प्यार का दर्द | 52 |
| जरूरी है मैस्टुअल हाइजीन | 56 |
| बिजली की खपत | |
| कम करने के 9 तरीके | 58 |
| समझना होगा धर्म को | 74 |
| ईर्ष्या क्यों नहीं जाती मन से | 76 |
| कैसे चुनें सही ब्रा | 78 |

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रेस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

मुख्य संपादक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादक व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रेस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चौरस, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रेस नं. 11, फ्लैट क्रॉस, बालासागर गार्डन, शिवजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नारायण क्रॉस रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक वासुशी सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सौसेन कॉम्प्लेक्स, 150/82, माटोअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 ससू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शोप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एरजीविशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गौतमजी टावर, शोप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजोर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पार्योनित्र टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, बर्दमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-482023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जाती चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMS/TRIBUNALS AT DELHI. Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at E-8, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Haryana-121003.

सम्पादन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888, एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टेल फोन नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सएप नंबर: 08588843408. Email ID: subscription@delhipress.in

| अंतर्राष्ट्रीय सम्पादन मूल्य एअरमेल चार्ज | एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए | एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका | एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए | मूल्य: यह प्रति रु50 |
|---|--------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|
| 1 वर्ष - 100 (US \$) | 245 (US \$) | 425 (US \$) | 200 (US \$) | 1 वर्ष: ₹1,000 |
| 2 वर्ष - 195 (US \$) | 485 (US \$) | 845 (US \$) | 560 (US \$) | 2 वर्ष: ₹1,900 |
| 3 वर्ष - 295 (US \$) | 730 (US \$) | 1,270 (US \$) | 840 (US \$) | |

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परिसर नाम द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रेस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीऑर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व बी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.



AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी सरसों तेल

हर मौसम में
खाँटी सरसों
का स्वाद!

राजस्थान के देशी सरसों
के बीज से कच्ची घानी से तैयार
स्वादिष्ट एवं सेहतमंद।



अन्य प्रौडक्ट ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197

**DELHI
PRESS**
MAGAZINES



गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रेंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.



निरंतर सुधी पाठकों का स्वस्थ मनोरंजन करती रहेगी।

—विमल वर्मा, उत्तर प्रदेश

■ गृहशोभा में प्रकाशित लेख, कहानियां एवं कविताएं बेहद रोचक व ज्ञानवर्द्धक होती हैं। गृहशोभा में प्रकाशित सामग्री के सामने अन्य पत्रिकाएं फीकी महसूस होती हैं। महिलाओं पर केंद्रित होने के बावजूद भी इस में बहुत कुछ ऐसा है जो पुरुष पाठकों के लिए भी अत्यंत लाभप्रद है।

गृहशोभा में प्रकाशित समस्त सामग्री पारिवारिक, अनुशासनपूर्ण होती हैं। महंगाई के इस दौर में भी इस की कीमत अधिक न होने के कारण हरकोई खरीद कर व इसे पढ़ कर लाभान्वित हो सकता है।

संपादक महोदय की कलम से निकला प्रत्येक शब्द विहंगम में गरिमापूर्ण भाषाशैली से परिपूर्ण होता है। आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि गृहशोभा

■ गृहशोभा का जुलाई (प्रथम), 2020 'ब्यूटी ऐंड हेल्थ' विशेषांक बेजोड़ लगा। ऐसे समय में जब कोरोना वायरस की वजह से लोग



घरों से नहीं निकल रहे हैं, गृहशोभा में प्रकाशित सौंदर्य संबंधित लेख

काफी उपयोगी लगे। सुंदर दिखने के लिए जरूरी नहीं कि ब्यूटी पार्लर ही जाया जाए. हम घर बैठे भी सौंदर्य संबंधित नुसखे आजमा कर सुंदर दिख सकते हैं।

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'सरकार मालामाल जनता बेहाल' काफी सटीक लगी।

कोरोना के समय जहां करोड़ों लोग सामान्य जीवन में प्रभावित हुए हैं, वहीं सरकार पैट्रोलडीजल पर कीमत बढ़ा कर जनता की जेब से पाईपाई वसूल कर लेना चाहती है। देश में पहली बार डीजल इतना महंगा हुआ. इस से न सिर्फ महंगाई बढ़ी, बल्कि लोगों से शुल्क के नाम पर जम कर पैसा वसूला गया।

नोटबंदी हो या जीएसटी या फिर कोरोना, सरकार हर मोरचे पर फेल ही सबित हुई है. —रूबी, बिहार

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. इस के हर अंक में प्रकाशित

लेख जहां नईनई जानकारियों से पाठकों को रूबरू कराते हैं, वहीं प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तस्वीर पेश करती हैं।

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'कुदरती है जवान लड़कों के प्रति आकर्षण' पर मेरी राय यह है कि अपने साथ हुई ज्यादाती अथवा जबरदस्ती कोई भी महिला स्वीकार नहीं कर सकती. पर आज भी समाज में औरतों को ही हर मामले में जिम्मेदार ठहराया जाता है।

हां, यह बात सही है कि कुछ मामलों में रजामंदी से बनाए गए संबंध को भी बाद में बलात्कार का रूप दे दिया जाता है जोकि गलत है।

विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण स्वाभाविक है पर महिलापुरुष दोनों को ही चाहिए कि वे जो भी करें सोचसमझ कर.

—नैना, नई दिल्ली ●

पाठक अपनी राय इस पते पर भेजें: गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें।

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें।

पत्रिकाओं
को दोस्त बनाएं
जिंदगी
को हसीन बनाएं

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com



Pawan[®]

स्वाद जो दिलाये माँ की याद...

“स्वाद का ना कोई मेल
जब खाने मे हो
पवन रिफाइन्ड सोयबीन तेल”



सरसो तेल , पोह , मसाले , रिफाइन्ड तेल , तिल तेल , रिफाइन्ड मूंगफली तेल

शहर व तहसील स्तर पर डीलरशिप एवं सेल्स प्रतिनिधि हेतु संपर्क करें

कोटा : लक्ष्मी एजेन्सी, 9571199838

गंगा सिंह : 7976777270, 9799887060

उदयपुर : न्यू वैभव एण्टरप्राइजेज, 9413977777

अखिल : 9828017009, 9314486807

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)

E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com

/Pawanedibleoil

दिमाग को कुंद करने की मंशा

इंग्लिश की एक सलाह है, 'कैच देम यंग' यानी उन्हें तभी अपना बना लो जब वे छोटे हों। बुनियाद में सारे धर्म यही करते हैं और बच्चे के जन्म के कुछ दिनों बाद ही उसे धर्म का अनुयायी बना उस की इजाजत के बना लिया जाता है। अब चूंकि मातापिता भी इसी प्रक्रिया से गुजरे होते हैं, उन्हें इस में कोई आपत्ति नजर नहीं आती और वे खुशीखुशी अपने छोटे से बच्चे के भविष्य की सारी स्वतंत्रताएं धर्म को दान कर देते हैं।

यही शिक्षा के साथ किया जाता है। जैसेजैसे बच्चा बड़ा होता है उस में उस का अपना विवेक जागता है। अपने स्वतंत्र निर्णय लेने की इच्छा होती है, हर झूठसच को

केवल बोले गए शब्दों का बोलबाला था। पर 500 सालों से मुद्रित शब्दों के कारण सोचविचार में क्रांति आई है क्योंकि धर्म या तानाशाह के शब्द ही अंतिम सत्य नहीं हैं। यह परखने के विचार कागज पर साकार हो कर घूमने लगे और जो भी इन छपे शब्दों को पढ़ सकता था वह अपने विचारों को नए तरीके से ढाल सकता था। पिछले 500 सालों में जो प्रगति दुनिया ने की है वह इन कागजी घोड़ों के कारण की है, जिन्होंने धर्म की सत्ता को हिलाया, तानाशाहों को समाप्त किया। इस से लोकतंत्र तो साकार हो गया, साथ में नई तकनीक, नए विज्ञान, नए तथ्यों और सब से बड़ी बात नई स्वतंत्रताओं को भी जन्म मिला।

धर्म को यह खला है, बहुत

नाम पर समाज को 2000 साल पहले ले जाने की साजिश रची गई है।

इस नीति के हर पृष्ठ पर कहीं न कहीं यही छिपा है कि हर छात्र एकलव्य की तरह है जिसे गुरु द्रोणाचार्य की तरह के मौडर्न गुरुओं को अपना दिमाग अर्पित कर देना चाहिए।

बच्चे कहां, कितने साल तक, कितनी फीस दे कर पढ़ें, यह बात बहुत छोटी है। मुख्य बात यह है कि पढ़ाने वाले कौन हैं और वे क्या पढ़ाएंगे। इस शिक्षा नीति में कम से कम यह तो स्पष्ट है कि शब्दजाल ऐसा बना गया है कि इस में अकेला रास्ता पुरातनकाल के गहरे अंधकार की ओर ले जाता है। जहां बारबार यह कहा जाए कि ज्ञान तो था हमारे पास, हमारे वेदों में है, शास्त्रों में है,

टैलेंट वैसे भी लगातार बाहर जा रहा था, अब और बड़ी संख्या में जाएगा।

दूसरी ओर देश में पुरातनपंथी कूढ़मगज, अतार्किक पाखंड समर्थकों की बड़ी जमात पैदा होगी। हमारा शत्रु बना चीन इस नीति से खुश होगा क्योंकि वहां तानाशाही और कम्युनिज्म के बावजूद महान चीनी सभ्यता का ढोल नहीं पीटा जाता है।

अफ्रीका, दक्षिणपूर्व एशिया, यूरोप, अमेरिका को तो लाभ होगा ही, इसलामी कट्टर कहे जाने वाले देश भी राहत की सांस लेंगे कि भारत अब 150 से 170 करोड़ लोगों का एक मुस्ता देश बनने वाला है जहां ऊंचे मंदिर बनेंगे, नदियों के किनारों पर तीर्थ विकसित होंगे। आयुर्वेद, वैदिक विज्ञान, वैदिक वास्तुकला के नाम पर



परखने की कोशिश करता है, धर्म के पांव लड़खड़ाने लगते हैं और तरहतरह के प्रपंच रचे जाते हैं कि बढ़ते बच्चे को काबू में रखा जाए और हर समाज की 95% जनता इस फंदे में कैद हो जाती है।

तानाशाह भी इसी का इस्तेमाल करते हैं और शिक्षा ऐसी देने की कोशिश करते हैं कि तानाशाह के विरुद्ध कोई कुछ सोच न सके। पहले तो सदियों तक कुछ पढ़ने को नहीं था,

खला है, पर धर्म की सत्ता बहुत मजबूत है और उस ने फिर कागजों पर छपे शब्दों पर फिल्टर लगाए हैं और उसे ही प्रचारकों के हाथों परोसा है। ये प्रचारक ही धर्म के मुख्य सैनिक हैं और यही लूट में हिस्सा भी बांटते हैं।

भारतीय जनता पार्टी की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इसी प्रयास का एक कदम है, जिस में उद्देश्य तर्क और परीक्षण को हटा कर बच्चों को पहली कक्षा से संस्कृति व धरोहर के

परंपराओं में, रीतिरिवाजों में है, वहां जेनेटिक्स, अंतरिक्ष की खोज, फिजिक्स के पार्टिकल विश्लेषण, बायोटेक को कौन पूछेगा।

हमारे देश के प्रतिद्वंद्वी देशों के लिए यह नई शिक्षा नीति एक सोने की खान साबित होगी। पुराने जाले लगी, पौराणिक, पाखंडभरी शिक्षा के छिपे उद्देश्य, धर्मप्रचारकों की बातों को अंतिम सत्य मानना जिसे नहीं आया वह विदेशों की ओर भागेगा। देश का

कंगूरों और शिखरों वाले भवन बनेंगे और उन में पूजापाटी ठस दिमाग वाले गुलाम होंगे जो विश्वामित्र के कहने पर मारीच पर तीर चलाना शुरू कर देंगे, बिना जांचेपरखे कि दुश्मन कौन है, कैसा है और उसे क्यों मारा जा रहा है। गुरु का आदेश अंतिम होगा। यह नीति को पढ़ने पर साफ चाहे न दिखे पर नई शिक्षा नीति का सार यही है कि एक पूरे जीवंत समाज को गंगा में डुबो दो।



औरतें सजावटी गुड़िया नहीं

औरतों के बारे में मर्दों की खोज किस तरह की और कितनी गहरी है यह आधुनिक, तकनीक में सब से आगे, सब से अमीर देश अमेरिका के राष्ट्रपति के महान बोल से साबित होता है.

डैमोक्रेटिक पार्टी के जो बायडन द्वारा कमला हैरिस को उपराष्ट्रपति पद के लिए उम्मीदवार चुनने पर ट्रंप जनाब ने बोला है कि कुछ पुरुष इसे अपमानजनक मानेंगे. अमेरिका के व्हाइट हाउस में औरतें सिर्फ सजावटी बनीं रहें यह सोच आज भी अमेरिका में खूब फैली हुई है और 2016 में हिलेरी क्लिंटन की हार के पीछे उन का एक औरत होना ही था.

कमला हैरिस एक दक्षिण भारतीय मां और जमैका के मूल अफ्रीकी वंश के पिता की बेटी हैं और पहले खुद राष्ट्रपति पद की दौड़ में शामिल थीं पर जब लगा कि यह हो नहीं पाएगा तो जो बायडन के पक्ष में बैठ गई थीं. कैलीफोर्निया में कई सालों तक अटोर्नी जनरल और कई सालों तक सीनेटर रहीं कमला हैरिस को अमेरिकी गोरे कट्टरपंथी ऐसी ही पसंद नहीं करेंगे जैसे हमारे यहां 2013 में सुषमा स्वराज को योग्य होते हुए भी भारतीय जनता पार्टी ने प्रधानमंत्री का उम्मीदवार नहीं बनाया.

हमारा देश और डोनाल्ड ट्रंप का अमेरिका फिलहाल एक ही से रास्ते पर चल रहे हैं और तभी इसी साल भारत के अहमदाबाद में डोनाल्ड ट्रंप का भारी भीड़ ने स्वागत करते हुए नारे लगाए थे कि एक बार फिर ट्रंप सरकार. कमला हैरिस में भारतीय खून है पर फिर भी अपने को भारतीयों में श्रेष्ठ समझने वाले शायद इसी कारण एक बार फिर गोरे कट्टरपंथियों के साथ डोनाल्ड ट्रंप को वोट दें. वहां भारतीय मूल के अमेरिकी चाहे गुणगान भारतीय कट्टरपंथी रीतिरिवाजों का करते रहें,



वे दोयम दरजे नागरिक होते हुए भी ऊंचों, अमीरों, गोरो की चरणवंदना करते रहते हैं और उन्हें अमेरिका के बराबरी की मांग करने वाले कालों, लैटिनों, औरतों के ग्रुप नहीं भाते.

कमला हैरिस अपना भारतीयन बहुत कम दिखाती हैं और खुद का विशुद्ध अमेरिकी ही मानती हैं पर फिर भी कुछ लगाव तो उस देश से

होता ही है जहां की मिट्टी से कुछ संबंध हो. नरेंद्र मोदी के लिए जो बायडन के जीतने पर कुछ दिक्कत होगी क्योंकि वे खुल्लमखुल्ला रिपब्लिकन ऐजेंडे का समर्थन कर चुके हैं, जिस में चीन से 2-2 हाथ भी करने हैं.

अमेरिका की यह खासीयत है कि उस ने हाल में ही अमेरिका में

आए योग्य लोगों को भी खुले दिल से अपनाया है. वहां रेसिज्म है, बहुत है, पर फिर भी उदार लोगों की भी कमी नहीं है जो गोरो, कालों, भूरो, पीलों के मर्दों को निरर्थक मानते हैं और जो जैंडर से ऊपर हैं.

अगर डैमोक्रेटिक उम्मीदवार 3 नवंबर को होने वाले चुनाव में जीतते हैं तो पटाखे भारत में भी फूटने चाहिए कि एक संपूर्ण देशी मां की बेटी उपराष्ट्रपति बन गई हैं. देश को चाहे आर्थिक या व्यावसायिक लाभ न हो पर फिर भी थोड़ी इज्जत तो बढ़ेगी और इस का असर हमारी कट्टरपंथी राजनीति पर भी पड़ेगी.

किस काम का धर्म

एक दृष्टिकोण से तो यह मामला छोटा सा है, जिस में एक 19 साल की लड़की की जान गई. इस तरह की सैकड़ों जानें हर साल इस देश में जाती हैं. लड़की उत्तर प्रदेश के एक कसबे से दूसरे कसबे में अपने रिश्तेदार के साथ बाइक पर जा रही थी जिस के गिरने से वह मर गई. गिरने का कारण भी आम ही है.

इन 2 जनों को बाइक पर देख कर 2 युवकों ने अपनी बाइक पर से इन्हें छेड़ना शुरू कर दिया. इस इलाके में यह आम सोच है कि अगर एक लड़कालड़की बाइक पर जा रहे हैं तो दोनों प्रेमी हैं और उन्हें छेड़ने का मौलिक अधिकार हर उस जने के पास है जो ज्यादा मजबूत और दबंग है.

इस युवती के बड़े सपने थे. वह एक छोटे से कसबे दादरी के पास डेरी स्वेनर की रहने वाली थी और 99% अंक पा कर अमेरिका में बैक्सन कालेज, मैसाचूसेट्स में फुल स्कौलरशिप पर पढ़ रही थी. एक सुनहरा सपना दबंगों की हरकतों के कारण कुचल दिया गया.

इस तरह की घटनाएं तब से बढ़ गई हैं जब से देश के कई हिस्सों में रोमियो स्क्वायड बन गए हैं. इन का ऊपर से कहें तो उद्देश्य गैरजाति में प्रेम होने को ही रोकना नहीं है, किसी तरह का प्रेम होने से रोकना भी है ताकि शादियां सिर्फ पंडितों के कहने पर कुंडलियां मिला कर हों.

इन स्क्वायडों का दूसरा लाभ भगवा गैंगों को लगभग पुलिस पावर देना है ताकि ये धर्म के नाम पर मुसलमानों, दलितों और लड़कियों को लूट सकें और फिर लूट के पैसे से बड़े आलीशान धार्मिक आयोजन कर सकें. आखिर जो आशियाने, झांकियां, फूलों की मालाएं, बतियां, भंडारे हर थोड़े से दिनों के बाद लगते हैं, उन का पैसा आया कहां से है. यह लूट का पैसा होगा या उस चंदे का जो बाइकों पर सवार दबंग प्रेमी जोड़ो से है, मुसलमानों से, दलितों से, दुकानदारों से वसूलते हैं.

ये दबंग हर ताकत हाथ में रखते हैं. पुलिस वाले भी इन से डरते हैं क्योंकि आज शासन पर इन

की पकड़ मजबूत है. थानेदारों का तबादला कराना उन की भीड़ के बाएं हाथ का काम है.

ये भगवाधारी गैंग वैसे जम कर भक्ति संगीत सुनते हैं और भजनकीर्तन में नाचते हैं पर धर्म भक्ति का अर्थ यह कब है कि वे शराफत से पेश आएंगे? धर्म तो हिंसा सिखाता है. हमारे यहां हिंदू गैंग हैं तो इसलामी देशों में मुसलिम युवकों के और अमेरिका तक में ईसाई कट्टर गैंग हैं. अमेरिका में युवा कम हैं इन गैंगों में, वहां यह बीमारी 30-35 के बाद लगती है जब 1-2 गर्लफ्रेंड छोड़ कर जा चुकी हों और नौकरी नहीं लग रही हो.

धर्म अगर सद्ब्यवहार सिखाता तो दुनिया में कहीं पुलिस की जरूरत ही नहीं होती. हर देश की जेलों में पादरियों, मुल्लाओं, पंडितों की पूजाप्रार्थना कराने वालों की जरूरत रहती है क्योंकि कैदी आमतौर पर कट्टर होते हैं. धर्म किस काम का अगर वह ढंग से जीना न सिखा सके, यह पूछने वाले का मुंह ही बंद कर दिया जाता है.



सुखद संयोग: अमेरिका का नैशविले बैले आजकल ऑनलाइन डांस क्लासों से 1920 के उस ऐतिहासिक महत्त्व के दिन की याद दिला रहा है जब अमेरिका में औरतों को वोट देने का अधिकार मिला था. इसे सुखद संयोग कहेंगे कि ठीक 100 साल बाद कमला हैरिस एक औरत, जिस में भारतीय खून भी है, शायद उपराष्ट्रपति के ऊंचे पद पर पहुंच जाए, बैले के माध्यम से यह याद दिलाया है कि सदियों से कट्टरपंथी लोगों ने सैकड़ों तरीकों से औरतों को कमजोर बना रखा था.

बस जज्बा चाहिए: एन्नी बोविए ने आखिरकार आर्किटेक्चर की डिग्री हासिल कर ही ली. 2016 में जब कनाडा के क्यूबेक शहर की एक ऐतिहासिक इमारत में चल रहे स्कूल में पहले दिन उसे जाना था तो दिखा कि वहां तो सीढ़ियां हैं. वह ठिटुरती टंड में पीछे गई जहां ट्रकों से लोडिंगअनलोडिंग होती है और उन के रैंप का इस्तेमाल कर के मोटराइज्ड व्हील चेयर से क्लास में पहुंची. जज्बा हो तो हर अड़चन का मुकाबला करा जा सकता है.



आसान नहीं है ऑनलाइन काम: कोविड-19 में फिजिकल क्लासों नहीं हो रही हैं तो कोई रिलीफ नहीं है. एक सर्वे के अनुसार इंग्लैंड की आर्किटेक्चर छात्राओं में 97% को बेहद तनाव से गुजरना पड़ रहा है क्योंकि अब दिमाग टंडा करने के तरीके नहीं रहे और बंद कमरे में छोटे मोबाइल या कंप्यूटर पर बड़ीबड़ी ड्राइंगें देखनी या बनानी पड़ रही हैं. इस तनाव की वजह से कई बार तो रूममेट से तनातनी भी हो जाती है और एक को जलती लाइट में सोना होता है जब दूसरी काम कर रही हो.

सही साबित करने की कोशिश: सोफोमोर यूनिवर्सिटी की बिआंका स्फिट अमेरिका के ऐफ्रो अमेरिकी लेखक पर बहुत महत्त्वपूर्ण काम कर रही हैं. आमतौर पर गोरों ने कालों के काम को नजरअंदाज किया है खासकर अगर वह साहित्य सृजन संबंधित हो. ठीक उसी तरह जैसे हमारे यहां औरतों और गैरसवर्णों के किसी भी काम को नजरअंदाज करते हैं. 1880 के आसपास लिखी उन की कविताएं आज भी पढ़ी जाने लायक हैं. बिआंका की यही साबित करने की कोशिश है.





आखिर सफलता मिल ही गई: कार्लेट ह्यूइट ने तब अपनी इवेंट कंपनी को फैलाने का फैसला किया जब साफ दीवार पर लिखा था कि कम से कम 60% छोटे व्यवसाय दुनियाभर में बंद होने वाले हैं क्योंकि लौकडाउन खत्म नहीं हो रहा और लोगों में पुराने तौरतरीकों से जीने की कोई कोशिश नहीं हो रही. उस ने ऑनलाइन इवेंटों को ढंग से ऑर्गेनाइज करने के तरीके ईजाद किए और कंपनियों को कहा कि जूम मीटिंग भी आकर्षक हो सकती है. उसे बहुत तो नहीं पर खासी सफलता मिल ही गई है.



प्रचार तो एक बहाना है: जुए की लत डालने के लिए प्रचार बहुत जरूरी होता है कि लाखों जीतना तो मामूली सी बात है. टैक्सस में कीथ असमुसैन ने रेसिंग में 1 लाख डॉलर कमाए तो भरपूर प्रचार किया गया, साथ ही उस कंपनी का नाम भी था जिस के माध्यम से लोगों ने पैसे लगाए पर मिले सिर्फ एक को. उस के पूरे परिवार को बुला कर 'सम्मानित' किया गया. माता की चौकी के बाद ₹1,001 का चढ़ावा देने वाले की भी खूब वाहवाही करी जाती है क्योंकि तभी तो और मुरगे फंसेंगे.

संतोष भी मिला और मजा भी: अमेरिका के ऐरीजोना में किंग टाउन में वालंटियरों ने लोगों की बाइकें साफ की ताकि आए पैसे से पूर्व सैनिकों की मदद की जा सके. पैसे बहुत तो नहीं जमा हुए, सिर्फ 432 डॉलर, पर संतोष भी मिला और मजा भी आया. चंदा अगर चर्च या मंदिर के लिए जमा नहीं करना हो तो कम ही होता है. धर्म की अफीम तो बचपन से पिला दी जाती है जबकि दूसरों की सहायता का पाठ वयस्क होने पर ही सीखा जाता है.



सीरत नहीं टैलेंट जरूरी: अब कैश काउंटर पर सुंदर चेहरे की जरूरत नहीं है क्योंकि दुनियाभर में मास्क पहनना मस्ट हो गया है और यह एक तरह से सुंदर लड़कियों का एक एडवांटेज छीन रहा है. घूंघट या मास्क के पीछे क्या है जब यह पता नहीं हो तो पैसे मुसकान देख कर तो नहीं दिए जाएंगे न. दूसरी ओर यह मास्क सादी लड़कियों के लिए एक वरदान है क्योंकि अब कंपीटिशन टैलेंट के आधार पर होगा होंठों की शकल या उन की लिपस्टिक पर नहीं. ●

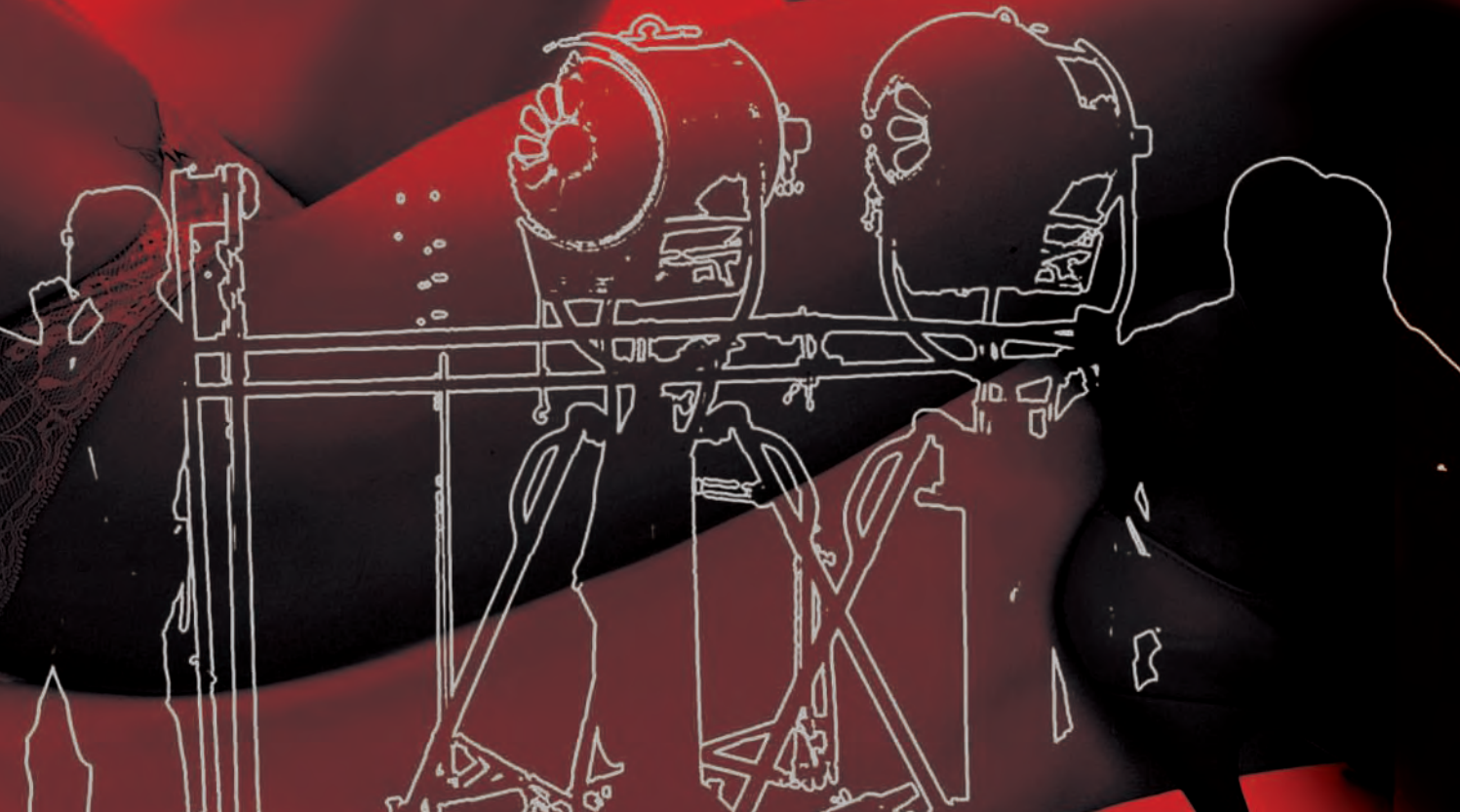
शीर्ष लेख



कांटो भरी ग्लैमर की डगर

चकाचौंध से भरी ग्लैमर की दुनिया के गलियारे अंधकार और अवसाद से भरे हुए हैं। क्या कोई रास्ता है इन गलियारों से बाहर निकल अपनी पहचान कायम रखने का...

हाल ही में तमिल अदाकारा विजयालक्ष्मी ने एक नेता के फौलोअर्स के द्वारा हैरस किए जाने के चलते आत्महत्या की कोशिश की। उन को बचा लिया गया। मगर भोजपुरी अदाकारा अनुपमा पाठक, सुशांत सिंह राजपूत और उन की मैनेजर रही दिशा को बचाया नहीं जा सका। चमकदमक की दुनिया में खुद को खत्म करने का यह सिलसिला नया नहीं है। जिया खान, प्रत्यूषा बनर्जी जैसे कई नाम हैं, जो बेहद कम उम्र में खुद को खत्म कर बैठे। इन की आत्महत्याओं की वजह चाहे जो भी रही हो, मगर एक



“नेपोटिज्म पर अभी बहस छिड़ी हुई है कि स्टार किड्स को बड़ी आसानी से फिल्मों मिल जाती हैं, क्योंकि उन के कौंटैक्ट तगड़े होते हैं. हालांकि अगर दर्शकों को कोई ऐक्टर या ऐक्ट्रेस पसंद न आए तो उन्हें नकार भी देते हैं भले ही वे किसी बड़े डाइरेक्टर या ऐक्टर की संतान क्यों न हों...”

सवाल जरूर छोड़ जाती हैं कि आज का युवा इतना कमजोर क्यों है. आज सिर्फ बॉलीवुड ही नहीं, बल्कि हर क्षेत्र चुनौतियों से भरा हुआ है. नैक टु नैक कंपीटिशन का जमाना लद गया अब तो हैड टु हैड कंपीटिशन का जमाना है. जब क्षेत्र चुनौती भरा है तो लड़ने का हौसला भी रखना चाहिए.

हजारों लड़कियां पहुंचती हैं मुंबई

स्क्रीन पर किसी फिल्म को देख कर बहुत सी गर्ल्स उन किरदारों में खुद को फिट कर देती हैं. जेहन में ख्वाहिशें पनपने लगती हैं. हर साल हजारों लड़कियां ऐक्ट्रेस बनने का सपना ले कर छोटे शहरों से मुंबई पहुंचती हैं. कुछ को एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में एंट्री मिल जाती है, लेकिन फिल्मी दुनिया में खुद को आजमाना कई लड़कियों के लिए एक बुरा सपना बन कर रह जाता है.

कई बार तो ऐसा भी होता है कि 1 या 2 फिल्मों में काम करने के बाद ही कैरियर चौपट हो जाता है. ऐसे में ग्लैमरस और शोहरत की आदी हो चुकी अभिनेत्रियां डिप्रेशन की शिकार भी हो जाती हैं. कई लड़कियों को कार्स्टिंग एजेंट्स और डाइरेक्टर्स द्वारा यौन शोषण का सामना भी करना पड़ता है, लेकिन कैरियर को बचाने के लिए ये अभिनेत्रियां अपनी आपबीती नहीं बताती हैं. क्योंकि उन्हें फिल्में छिनने से ले कर बायकौट होने तक का भी खतरा रहता है.

हालांकि ऐसी भी कई अभिनेत्रियां हैं, जो किसी भी मुद्दे पर खुल कर बात करती हैं, जिन में राधिका आपटे और कंगना रनौत का नाम सब से ऊपर आता है, जो बेबाक अंदाज में अपनी बात रखने से हिचकिचाती नहीं हैं. तनुश्री दत्ता के मीटू कैंपेन के बाद कई अभिनेत्रियों ने यौन शोषण के मुद्दे पर अपनी बात रखी थी, जिस के बाद बॉलीवुड गलियारे में हंगामा मच गया था.

सैक्सुअल फैवर्स की डिमांड

बॉलीवुड में जाना है तो ये सब तो करना ही पड़ेगा, यह लाइन बड़ी ही आसानी से बॉलीवुड गलियारे में इस्तेमाल की जाती है. कई लोगों का मानना है कि भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में रोल के बदले में सैक्सुअल फैवर्स मांगा जाना कोई बड़ी बात नहीं है. पुलिस से शिकायत करने पर वे कहते हैं कि फिल्मी दुनिया वाले तो कुछ भी कर सकते हैं. हम आप को कुछ दे रहे हैं, आप को भी हमें बदले में कुछ देना पड़ेगा. ये घिसीपिटी लाइनें इस जगत में सालों से चली आ रही हैं.

नो कौंटैक्ट नो आइडिया

आजकल किसी भी फील्ड में अच्छी जॉब चाहिए तो सिफारिश लगवानी पड़ती है और सिफारिश लगवाने के लिए कौंटैक्ट की जरूरत पड़ती है. जिन युवतियों के पास कौंटैक्ट नहीं

होता उन्हें आइडिया ही नहीं होता कि करना क्या... शुरुआत कहां से करें. ऐसे में फिल्मों में रोल के लिए उन्हें काफी मशक्कत करनी पड़ती है. ऐसे में लोग फायदा भी उठा सकते हैं. नेपोटिज्म पर अभी बहस छिड़ी हुई है कि स्टार किड्स को बड़ी आसानी से फिल्मों मिल जाती हैं, क्योंकि उन के कौंटैक्ट तगड़े होते हैं. हालांकि अगर दर्शकों को कोई ऐक्टर या ऐक्ट्रेस पसंद न आए तो उन्हें नकार भी देते हैं भले ही वे किसी बड़े डाइरेक्टर या ऐक्टर की संतान क्यों न हों.

नौलेज की कमी

वह दौर गुजर गया जब किसी डाइरेक्टर की नजर आप पर पड़ी और उस ने आप को फिल्म में रोल ऑफर कर दिया. आजकल ऑडिशन होते हैं. कई लड़कियां बिना किसी तैयारी के ही सिर्फ सुनहरे सपनों के साथ मुंबई या दिल्ली पहुंच तो जाती हैं, लेकिन नौलेज की कमी के कारण उन्हें यह भी नहीं पता होता कि ऑडिशन कैसे, कब और कहां देना है.

पैसों की समस्या

अगर कैरियर के रूप में बात करें तो जैसे हमें पता होता है कि पायलट, डाक्टर, इंजीनियरिंग क्षेत्र में जाने के लिए जैसे लगेंगे तो फिर हम उसी आधार पर जैसे रखते हैं उसी तरह बॉलीवुड में भी कैरियर बनाने के लिए अच्छेखासे अमाउंट की जरूरत पड़ती है. अगर आप सोच रही हैं कि ट्रेन में 500 रुपए ले कर मुंबई जाने से आप ऐक्ट्रेस बन जाएंगी तो बता दें कि पोर्टफोलियो, फोटोशूट, फिटनेस, ट्रेनिंग, मेकअप के लिए काफी पैसों की जरूरत पड़ती है.

ऐसे मिलेगी बॉलीवुड में एंट्री

माना कि मुंबई नगरी पहुंचने के बाद बॉलीवुड में एंट्री लेने के लिए स्टूडेंट का दौर शुरू हो जाता है. कुछ को कामयाबी मिल जाती है तो कुछ को एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में लंबी जद्दोजहद करनी पड़ती है. कई बार ऐसा भी होता है लंबे समय तक मेहनत करने के बाद भी कामयाबी नहीं मिलती. ऐसे में अपने कौन्फिडेंट को डगमगाने नहीं देना है, बल्कि हौसला बुलंद कर सिर्फ अपने उद्देश्य पर नजर रखनी है. जब कामयाबी न मिले तो हताश होने की बजाय अपना मनोबल मजबूत रखना है. कौन सी मंजिल है जो आसानी से मिल जाती है, इसलिए इस की तैयारी बहुत अच्छी तरह प्लानिंग के अनुसार करनी है. आइए जानते हैं कि बॉलीवुड में कैरियर चमकाने के लिए क्या करें:

खुद को पहचानें

अगर आप को लगता है कि आप बॉलीवुड के लिए बनी हैं तो अपने अंदर के छिपे टैलेंट को पहचानें और सोचें कि शुरुआत कहां से करनी

बौलीवुड में छोटे शहर से आई अभिनेत्रियों का डंका

आज के समय में कई ऐसी बौलीवुड अभिनेत्रियां हैं, जिन्होंने कड़ी मेहनत के बाद आज वह मुकाम हासिल कर लिया है कि बड़े से बड़े ऐक्टर्स को भी टक्कर देती हैं।

प्रियंका चोपड़ा

आज बौलीवुड के साथ हॉलीवुड में भी प्रियंका ने अपनी अलग पहचान बनाई है। प्रियंका एक बेहद छोटे शहर से संबंध रखती हैं। झारखंड में जन्मी प्रियंका अपने परिवार के साथ यूपी के बरेली में रहती थीं।

प्रियंका ने यह मुकाम अपनी मेहनत से हासिल की है। मिस वर्ल्ड का

खिताब जीतने के बाद प्रियंका ने बौलीवुड का रुख किया।



कंगना रनौत

बौलीवुड में क्वीन नाम से फेमस कंगना मंडी, हिमाचल प्रदेश की रहने वाली हैं। वे कई बार अपने संघर्ष के बारे में बात कर चुकी हैं। कंगना ने यह भी बताया है कि उन की अंगरेजी की वजह से बौलीवुड में उन का खूब मजाक उड़ाया जा चुका है। कड़ी मेहनत के बाद कंगना

ने अपनी अंगरेजी के साथसाथ अपनी बाकी चीजों को भी सही कर लिया। आज वे कॉन्फिडेंस से लबरेज दिखती हैं।



विद्या बालन

विद्या बालन एक ऐसी अभिनेत्री हैं, जिन्होंने बौलीवुड में अपनी एक अलग छवि बनाई है। उन की ऐक्टिंग से ले कर उन के लुक तक के सभी दीवाने हैं। विद्या के लिए ये सब इतना आसान नहीं था, क्योंकि उन की परवरिश केरल के पलक्कडके पुथुर कसबे में बसे एक छोटे से गांव

पुथमकुरुस्सी में हुई है। विद्या ने 'हम पांच' टीवी सीरियल से अपने अभिनय की शुरुआत की थी और आज वे एक जानीमानी स्टार हैं।



चाहिए। आप कालेज में हैं तो पढ़ाई के साथसाथ एक्टिंग के लिए भी ऑडिशन देना सही रहेगा।

पर्सनैलिटी पर दें ध्यान

एक सफल अभिनेत्री बनने के लिए टैलेंट और ऐक्टिंग के साथ ही लुक भी काफी हद तक मैटर करता है। इसलिए खुद पर ध्यान दें। इस के लिए अपनी स्किन, हेयर पर ध्यान दें। हैल्दी डाइट लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना न भूलें। जूस भी पी सकती हैं। इस से स्किन हाइड्रेट रहेगी। आप ने फिल्मी सितारों को तो देखा ही होगा कि वे कितने फिटनेस फिफ्टर होते हैं और फिट रहने के लिए कितनी मेहनत करते हैं, आप एक्सरसाइज, ऐरोबिक्स और जिम का सहारा ले सकती हैं।

ड्रैसिंग सैंस डैवलप करें

सब से पहले कोई भी व्यक्ति जब हमें देखता है तो हमारे पहनावे को देख कर काफी कुछ अनुमान लगा लेता है और बौलीवुड में स्टाइल के साथसाथ खुद की पर्सनैलिटी को अच्छी तरह गूम करना होगा। इस के लिए वही कपड़े पहने जो आप की बौडी को सूट करते हों। वहाँ हेयर स्टाइल का हमारी पर्सनैलिटी में काफी झूमिका होती है। इसलिए किसी प्रोफेशनल हेयर स्टाइलिस्ट से अपने फेस कट के हिसाब से एक बढ़िया सा हेयर कट लें और उन की सलाह के हिसाब से ही हेयरस्टाइल बनाएं।

छोड़ दो झिझक

जब आप ने फिल्मी दुनिया में आने का सोच ही लिया है तो झिझक किस बात की। सोचिए जब आप स्टार बन जाएंगी तो सब की नजर आप की अभिनय पर होगी। इसलिए ऑडिशन देते समय स्क्रिप्ट के किरदार में खुद को पूरी तरह रमा कर ऐक्टिंग करें। कैमरे के सामने नर्वस होना आप के लिए ठीक नहीं है, साथ ही फेशियल ऐक्सप्रेशन भी बहुत मायने रखता है।

प्रैक्टिस है जरूरी

एक बेहतर ऐक्टर बनने के लिए प्रैक्टिस बहुत जरूरी है, ताकि आप किरदार के हिसाब से फेशियल ऐक्सप्रेशन देने में ऐक्सपर्ट हो सकें। ऐक्टर को सीन और सिचुएशन के हिसाब से खुद को ढालना पड़ता है। इस के लिए आप को आइने के सामने रोज किसी किरदार की ऐक्टिंग करनी होगी और अपनी बौडी लैंग्वेज पर ध्यान देना होगा। ऐसा करने से खामियों का पता चलेगा जिन्हें आप सुधार सकेंगे।

ऐक्टिंग स्कूल जॉइन करने से मिलेगा लाभ

जिस तरह किसी भी क्षेत्र में कैरियर के लिए एजुकेशन की जरूरत पड़ती है ठीक उसी तरह ऐक्टर बनने के लिए भी स्किल सीखना जरूरी है।

“हम सक्सेस को तो पोजिटिव लेते हैं, लेकिन थोड़ी असफलता देख कर निराश हो जाते हैं। मायाजगरी में अकसर काम न मिलने पर या तो लोग स्ट्रेस में आ जाते हैं या नशे के आदी हो जाते हैं। इसलिए खुद को मोटिवेट करते रहें और मजबूती से सभी चीजों का सामना करें...”

बौलीवुड में ब्रौडमाइंड का मतलब क्या है

इस विषय पर बात करते हुए ऐक्ट्रेस स्मिता गर्ग ने अपनी कहानी बताई. स्मिता के अनुसार, ऐक्ट्रेस बनने के लिए आप को पहले ही तैयारी करनी चाहिए और अपना इरादा मजबूत रखना चाहिए. आप को काफी स्ट्रॉंग बनना पड़ता है. साथ ही फैमिली सपोर्ट की भी काफी जरूरत होती है. स्मिता का मानना है कि गर्ल्स हों या बॉयज अच्छी ऐजुकेशन के बाद बौलीवुड में जाने से बहुत सारी चीजें आसान हो जाती हैं. मैं ने पहले अपनी पढ़ाई पूरी की, इस के बाद लोगों से इंस्पिरेशन होने के बाद ऐक्टिंग में मेरा रुझान बढ़ता गया. मैं ने पहले मॉडलिंग और कई फैशन शोज में पार्टिसिपेट किया. इवेंट होस्ट किए, कई ब्रैंड्स के लिए ऐंकरिंग भी की और आखिरकार मुंबई पहुंच गई.



जहां मैं ने 4-5 सालों में 'नादानियां', 'भयभीत', 'सावधान इंडिया', 'वैबसीरीज रंगबाज-2' में काम करने के अलावा थिएटर और लघु फिल्मों में भी काम किया. इस के बाद मैं मुंबई से अपने शहर लौट आई. कुछ दिन मैं यहीं से काम करूंगी. मेरा मानना है कि अगर आप को इस फील्ड में जाना है तो पहले थिएटर करें उस के बाद मुंबई जाने की सोचें, साथ ही पोजिटिव लोगों की टच में रहें.

ये मेरे अपने विचार हैं. वहां जाने के बाद लोग आप को डाइरेक्टली माइंडवाश करते हैं और कंप्रोमाइज करने के लिए बोलते हैं. आप भले घर से कितना भी सोच कर जाएंगे कि मुझे सही दिशा में काम करना है, लेकिन वहां वे लोग जिन की आप के सामने कोई ऑकटा भी नहीं है वे भी कंप्रोमाइज करने के लिए बोलेंगे. यह मैं ने भी बहुत सुना है कि यह वहां का कल्चर है.

मैं ने यह देखा है कि कोई कंप्रोमाइज करने के लिए आप को फोर्स नहीं करता, वे आप के सामने चौंस रखते हैं कि आप यह कर लो हम आप को लीड रोल दे देंगे. कहींकहीं फोर्सफुली भी होता है. लेकिन अगर कभी किसी के साथ ऐसी घटना हुई तो उस के बारे में मैं नहीं बता सकती.

मैं कई बड़े लोगों से भी मिली थी. उन का बस यही इच्छा रहती है कि उन के साथ लंच करो, डिनर करो यही होता है. काम की बात कोई नहीं करता. यह काफी स्लो प्रोसेस है, इस के लिए आप के लिए धैर्य रखना बहुत जरूरी है.

यह भी है कि अगर आप ने कंप्रोमाइज कर लिया तो आप को सिर्फ एक प्रोजेक्ट में काम मिल जाएगा. आखिर में कैमरे के सामने आप का टैलेंट, आप की भाषा, ऐक्टिंग और लुक ही काम आएगा.

वहीं अगर आप मुंबई जा रहे तो फाइनेंशियल सपोर्ट और फैमिली सपोर्ट की काफी जरूरत होती है, क्योंकि मुंबई में कोई आप का साथ नहीं देता और अगर आप की बैंकग्राउंड नहीं है तो आप के लिए वहां के ग्लैमरस माहौल में सर्वाइव करना मुश्किल हो जाता है, जो भी आप की प्रॉब्लम हो उसे अपनी फैमिली से जरूर शेयर करें.

मुंबई में यह जरूरी नहीं है कि आप को हमेशा काम मिलता रहे, यह भी हो सकता है कि कोई बड़ा प्रोजेक्ट मिल जाए जहां आप सालों काम करते हैं, वहीं यह भी हो सकता है आप के पास कोई काम ही न हो, कई बार ब्लाइंड खबरों की वजह से भी आप के कैरियर को नुकसान पहुंचता है. इसलिए अच्छे और बुरे दोनों वक्त के लिए पहले से ही तैयार होना पड़ेगा. वहां आप को फाइट करनी है न कि गलत रास्ता अपनाना है.

बौलीवुड का मॉडली माहौल देखा जाए जो वहां आप को दबाया जाता है. आउटसाइडर के साथ अलग तरह का व्यवहार किया जाता है. मैं ने खुद भी ये चीजें फेस की हैं खासकर गर्ल्स के लिए जो भी मिलेगा यही कहेगा कि अरे यार कंप्रोमाइज कर लो. एक बार का तो काम है फिर आप मना करोगे तो अरे तुम तो छोटे शहर की लड़की हो, तुम तो बहुत नैरो माइंड हो, ब्रौडमाइंड बनो. ऐसी लड़कियां नहीं चलतीं. उन की नजर में ब्रौडमाइंड का मतलब है जाओ बिस्तर पर सो जाओ और काम हो जाएगा. यह वहां का रूल है लेकिन यह आप की चौंस है कि आप इसे स्वीकार करती हैं या नहीं.

आज बौलीवुड में कई ऐसे ऐक्टर भी हैं जो किसी ऐक्टिंग स्कूल में नहीं गए, लेकिन अगर आप ऐक्टिंग स्कूल में जाते हैं तो अभिनय सीखने में काफी मदद मिलती है.

पोर्टफोलियो से बनेगी बात

अगर आप ऐक्टिंग की दुनिया में कदम रखने की सोच रही हैं तो सब से पहले अपना एक पोर्टफोलियो बनवाएं क्योंकि इस के जरीए ही किसी भी प्रोडक्शन हाउस या कास्टिंग डाइरेक्टर को आप अप्रोच कर पाएंगी. पोर्टफोलियो हमेशा किसी प्रोफेशनल फोटोग्राफर से बनवाएं.

स्ट्रॉंग होना है जरूरी

हम सक्सस को तो पोजिटिव लेते हैं, लेकिन थोड़ी असफलता देख कर निराश हो जाते हैं. मायानगरी में अकसर काम न मिलने पर या तो लोग स्ट्रेस में आ जाते हैं या नशे के आदी हो जाते हैं. इसलिए खुद को मोटिवेट करते रहें और मजबूती से सभी चीजों का सामना करें. सफलता और असफलता दोनों को स्वीकार करना सीखें. लोगों की बातों में न आ कर अपना नजरिया

बनाएं. फैमिली से अटैच रहें, उस से मिलनाजुलना करें, मिलना संभव न हो तो फोन पर बात करना न छोड़ें, क्योंकि जो लोग परिवार से दूर हो जाते हैं या उन के खिलाफ जा कर बिना सोचेसमझे मुंबई चले जाते हैं उन्हें ज्यादा परेशानी होती है, फैमिली सपोर्ट बहुत जरूरी है.

भाषा पर पकड़

लुक और बौडी लैंग्वेज के साथ ही आप की भाषा पर भी पकड़ होनी चाहिए. भले ही आप हिंदी बोलें या अंगरेजी आप का उच्चारण सही और स्पष्ट होना चाहिए, साथ ही कम्यूनिकेशन स्ट्रॉंग होने से आप का कॉन्फिडेंस भी बढ़ेगा.

कौंटेस्ट में लें भाग

अगर आप ने सोच लिया है कि आप को फिल्मी परदे पर अपनी ऐक्टिंग का लोहा मनवाना है तो इस की तैयारी पहले से ही कर लें, क्योंकि आखिर में अपना टैलेंट ही काम आता है. इसलिए आप के शहर में छोटेबड़े जो भी ब्यूटी कौंटेस्ट, हो उस में पार्टिसिपेट कर लें. इस से लोगों का सामना करने की क्षमता बढ़ेगी और आप का

व्यक्तित्व भी निखरेगा. आज के समय में ऐसी बहुत सी अभिनेत्रियां हैं जो बौलीवुड में आने से पहले मॉडलिंग, एड शूट और थिएटर में काम करती थीं यानी जो भी काम मिले छोटा या बड़ा करना शुरू कर दें, साथ ही सहनशक्ति रखना बेहद जरूरी है.

इन बातों को करें इग्नोर

- फिल्मी जगत में कुछ लोग आप को सपोर्ट करेंगे तो कुछ आप की आलोचना करेंगे. इन सब के लिए आप को पहले से ही मानसिक रूप से तैयार रहना पड़ेगा.
- ऐसा भी नहीं है कि इंडस्ट्री में सिर्फ झांसा देने वाले लोग हैं, यहां अच्छे लोग भी हैं, बस आप को जरूरत है सही जगह पहुंचने की, सही और गलत में फर्क महसूस करने की.
- खुद पर भरोसा रखें, अपनी मेहनत पर शक न करें और प्रतिभा को निखारें.
- आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ें.
- वैल स्पोकैन बनें ताकि अपनी बात रख सकें.

—ज्योति गुप्ता ●

Your most trusted refined groundnut oil
now in all new & attractive packaging



Same Trust
Same Quality
NEW
Packaging



SHYAM OILS

डिस्ट्रीब्यूटर बनने व डीलरशिप हेतु दिए गए नम्बर पर संपर्क करें
Toll Free : 1800 313 3292

facebook.com/sonasikkagroup | instagram.com/sonasikka | www.sonasikka.com



VijaySur
The Media Consultancy Group

कोविड वायरस से बचने के लिए सैनिटाइजर का ज्यादा उपयोग करती हैं तो यह जरूर जान लें...

रसोई में खड़े हो कर सैनिटाइजर से मोबाइल फोन, चाबी व घर के अन्य सामान को साफ करना हरियाणा के रेवाड़ी के रहने वाले एक शख्स को काफी भारी पड़ गया. दरअसल, जब वह इस सामान को सैनिटाइजर से साफ कर रहा था उस वक्त ही उस की पत्नी खाना बना रही थी. इस दौरान सैनिटाइजर उस व्यक्ति के कपड़ों पर गिर गया और देखते ही देखते कपड़ों ने आग पकड़ ली. आननफानन में उस ने अपने कपड़े तो उतारे, पर वह तब तक

कैमिकल से होता है नुकसान

सैनिटाइजर में ट्राइक्लोसन नामक एक कैमिकल होता है. यह त्वचा में सूख जाता है. लेकिन अगर सैनिटाइजर का बारबार इस्तेमाल किया जाए तो यह त्वचा की भीतरी परतों में भी जा सकता है और खून में मिल कर मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकता है. इसलिए जब हाथ साफ करने का दूसरा कोई विकल्प न हो तभी सैनिटाइजर का इस्तेमाल करना चाहिए.

हो सकती है ऐलर्जी

सैनिटाइजर में बैजाल्कोनियम होता है, जो बैक्टीरिया और वायरस को मारता है. लेकिन इस से कुछ लोगों को ऐलर्जी की भी समस्या हो सकती है, जैसे त्वचा में जलन, खुजली आदि.

अंगों पर कर सकता है नुकसान

सैनिटाइजर का इस्तेमाल सुविधाजनक तो है ही, इसे आप कहीं भी कैरी कर सकते हैं. इसलिए दिनप्रतिदिन इस की मांग बढ़ती जा रही है. सैनिटाइजर में खुशबू के लिए फैथलेट्स नामक रसायन का इस्तेमाल किया जाता है, इस की मात्रा कुछ सैनिटाइजर में ज्यादा होती है. अत्यधिक खुशबू वाले सैनिटाइजर के इस्तेमाल से लिवर, किडनी, फेफड़े और रिप्रोडक्टिव सिस्टम को नुकसान पहुंच सकता है.

गाड़ी के अंदर सैनिटाइजर के इस्तेमाल से बचें

अगर आप कार के अंदर सिगरेट पी रहे हैं तो सैनिटाइजर के इस्तेमाल से बचें, क्योंकि इस से आग लग सकती है. सैनिटाइजर में अलकोहल होता है, इसलिए इसे ठंडी जगह पर रखने को कहा जाता है. कार के अंदर सैनिटाइजर रखा है तो इस बात का ध्यान रखें कि विंडशील्ड के सामने न रखा हो. सैनिटाइजर को कार के अंदर ऐसी जगह रखें जहां धूप सीधे सैनिटाइजर की बोतल पर न पड़े. जब भी सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें, तो हाथों को कुछ देर के लिए आंखों से दूर रखें.

सैनिटाइजर बच्चों के लिए ठीक नहीं

आप छोटे बच्चों की केयर को ले कर परेशान हैं और बारबार सैनिटाइजर का प्रयोग करती हैं, तो ध्यान रखें कि बच्चों के लिए सैनिटाइजर सुरक्षित नहीं है. बच्चों के हाथों पर सैनिटाइजर लगाने से बचना चाहिए, क्योंकि उन की त्वचा कोमल होती है. इसलिए सैनिटाइजर के इस्तेमाल से बच्चों की कोमल त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है. त्वचा रूखी हो सकती है. सैनिटाइजर के इस्तेमाल से बच्चों में ऐलर्जी होने की संभावना हो सकती है. 5 साल से छोटे बच्चे मास्क नहीं लगा पाते, इसलिए बेहतर है कि उन्हें बाहर न निकालें और न ही उन्हें दूसरों के संपर्क में आने दें. छोटे बच्चों को परिवार के सदस्य के अलावा अन्य की गोद में न दें.

बीमार न कर दे हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल

कोरोना का कहर जारी है. इस से बचाव के लिए लोग अपनीअपनी तरह से सावधानियां बरत रहे हैं. कोरोना वायरस जैसी वैश्विक महामारी के दौर में मास्क के साथसाथ हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल भी जरूरी बताया गया है. इसलिए किसी भी चीज को छूने के बाद हम अपने हाथों को सैनिटाइज करना नहीं भूलते. विश्व स्तर पर सैनिटाइजर की मांग भी काफी बढ़ गई है. हम घर में हों या बाहर कहीं भी जाएं, अपने साथ सैनिटाइजर रखना नहीं भूलते हैं और सैनिटाइजर का इस्तेमाल करना सुविधाजनक भी है. लेकिन क्या आप को पता है कि सैनिटाइजर के ज्यादा इस्तेमाल या जरा सी चूक से आप दुर्घटनाग्रस्त भी हो सकते हैं ?

35 फीसदी तक जल चुका था. इस घटना में पीड़ित व्यक्ति की छाती, पेट और दोनों हाथों की त्वचा झुलस गई.

डाक्टर का कहना है कि सैनिटाइजर में 75 फीसदी तक अलकोहल होता है. ज्यादातर में 62 फीसदी तक इथाइल अलकोहल होता है. इस से यह बहुत ज्वलनशील हो जाता है. इसलिए जरूरी है कि रसोई में सैनिटाइजर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. डाक्टर का यह भी कहना है कि बारबार और बहुत ज्यादा मात्रा में सैनिटाइजर के इस्तेमाल से त्वचा रूखी हो जाती है. इस के अलावा कुछ दूसरी दिक्कतें भी हो सकती हैं. रिसर्च में पाया गया है कि सैनिटाइजर का ज्यादा इस्तेमाल करने से हमारे इम्यून सिस्टम पर भी बुरा असर पड़ता है.

अलकोहल से बुरा असर

कुछ सैनिटाइजर में अलकोहल की मात्रा ज्यादा होती है। एल्कोहल से त्वचा ड्राई हो जाती है। कुछ लोगों को सैनिटाइजर की आदत हो जाती है। कुछ भी छूने के तुरंत बाद हाथों पर सैनिटाइजर लगा लेते हैं। इस से त्वचा की नमी खत्म हो जाती है। रूखापन बढ़ने से त्वचा फटने लगती है और कई बार तो खून भी निकलने लगता है। इसलिए सैनिटाइजर का इस्तेमाल तभी करना चाहिए, जब आप घर से बाहर हों और साबुनपानी की व्यवस्था न हो।

कई प्रकार के सैनिटाइजर में हानिकारक कैमिकल होते हैं। इसलिए हमेशा खाना खाने से पहले इस के इस्तेमाल के बाद, पानी से हाथ जरूर धो लें।

5 ऐसी स्थितियां जहां आप को हैंड सैनिटाइजर करने की जरूरत बिलकुल नहीं है :

साबुन और पानी होने पर: अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र के अनुसार, कीटाणुओं से छुटकारा पाने के लिए साबुन और पानी से हाथ धोने बहुत कारगर तरीका है। कम से कम 20 सैकंड तक साबुन और पानी से हाथ धोने चाहिए। सैनिटाइजर के बदले साबुनपानी को प्राथमिकता देनी चाहिए।

जब हाथ गंदे दिखाई दें: अगर आप को लग रहा है आप के हाथ गंदे हैं, तो साफ करने के लिए साबुन और पानी का इस्तेमाल करें। गंदगी को हटाने के लिए सैनिटाइजर का प्रयोग प्रभावी नहीं है। अलकोहल बेस्ट हैंड सैनिटाइजर हाथों से गंदगी को दूर नहीं करता है और अगर आप के हाथ गंदे हैं तो वायरस और बैक्टीरिया को मारने में भी ये कम प्रभावी हैं।

अगर आप की बगल में कोई छींक रहा हो: अगर आप की बगल में कोई छींक रहा है तो आप हैंड सैनिटाइजर का ही कितनी बार इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, इस के इस्तेमाल से कोई खास फायदा नहीं होगा। आप के पास अगर कोई खांसताछींकता है तो सांस लेते समय हवा के माध्यम से आप को संक्रमण हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि खांसनेछींकने वाले इंसान से दूरी बना कर रहें, क्योंकि सावधानी में ही सुरक्षा है।

बिना किसी चीज को छूए: कई लोग बिना किसी चीज को छूए ही बारबार अपने हाथों को सैनिटाइजर करते रहते हैं। उन्हें लगता है कुछ छू न दिया हो तो? इसलिए वे सैनिटाइजर से हाथ साफ कर लेते हैं। लेकिन एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि हैंड सैनिटाइजर के ज्यादा इस्तेमाल से प्रतिरोधी बैक्टीरिया पैदा हो सकते हैं। हम जितना ज्यादा हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करते हैं, उतने ही कीटाणु अलकोहल के प्रति सहनशील बनते हैं। ऐसे में बेहतर यही होगा कि जब बहुत

ज्यादा जरूरत महसूस हो तभी हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें, क्योंकि इस के ज्यादा उपयोग से त्वचा में जलन, ऐलर्जी और त्वचा शुष्क होने लगती है। सेंटर फॉर डीजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार हैंड सैनिटाइजर लगाने का सही तरीका यह है कि इसे हाथों पर लगभग 20 सैकंड तक रगड़ें।

फूड एंड ड्रग ऐडमिनिस्ट्रेशन खतरनाक हैंड सैनिटाइजर को ले कर चेतावनी देते हैं कि इस में ऐसे उत्पाद पाए जाते हैं जिन में जहरीले मैथनॉल होते हैं।

कोरोना वायरस के खतरे को देखते हुए शहरों से ले कर ग्रामीण इलाकों तक में भी व्यापक स्तर पर सैनिटाइजर का इस्तेमाल किया जा रहा है। लेकिन पर्यावरण के जानकार इसे परिस्थितिकी तंत्र के लिए नया खतरा बता रहे हैं। खासतौर पर ग्रामीण इलाकों में सैनिटाइजर के छिड़काव से कई छोटे कीटपतंगे और तितलियां मर रही हैं।

कोरोना जैसी महामारी से बचने के लिए अगर आप प्रभावी और सस्ते तरीके की तलाश में हैं, तो बौलीवुड ऐक्ट्रेस जूही चावला के इन आयुर्वेदिक नुसखे जरूर अपनाएं।

हाल ही में ऐक्ट्रेस जूही चावला ने अपने इंस्टाग्राम पर एक उपयोगी वीडियो शेयर किया। उन्होंने एक आयुर्वेदिक ऐक्सपर्ट के साथ बात की और घर के हैंड सैनिटाइजर और एयर प्यूरिफायर बनाने का तरीका बताया।

उन्होंने वीडियो शेयर किया और कैप्शन में लिखा, 'पावर ऑफ आयुर्वेद फन फैक्ट'. आप घर में प्यूरिफायर लगाए बिना अपने कमरे की हवा को शुद्ध कर सकते हैं। कोरोना वायरस ने दुनियाभर के लोगों में आयुर्वेद की शक्ति में विश्वास को बढ़ाया है। सैनिटाइजर बनाने के लिए सिर्फ नीम की पत्तियां और थोड़ी सी हलदी की जरूरत होती है।

हैंड सैनिटाइजर और एयर प्यूरिफायर बनाने के तरीके

सामग्री:

- नीम के पत्ते मुट्ठीभर
- 1/2 चम्मच हलदी पाउडर
- एक बाउल पानी

बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका

एक बाउल में नीम की पत्तियां डालें और पानी भरें। इस के बाद 1/2 चम्मच हलदी पाउडर डालें, अच्छे से हिलाएं और यह तैयार है। इस बाउल को अपने कमरे में रखें। यह हवा को शुद्ध करेगा।

अगर आप इसे सैनिटाइजर के रूप में इस्तेमाल करना चाहते हैं तो इसे एक बोतल में स्टोर करें और इसे अपने हाथों को धोएं।



नीम हलदी के फायदे

नीम में एंटीबैक्टीरिया, एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं, जो हानिकारक बैक्टीरिया और फंगल को दूर रखने में मदद करते हैं। इस में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं, इसलिए लंबे समय से यह भारतीय चिकित्सा का एक अहम हिस्सा है। माना जाता है कि नीम हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए सब से अच्छे पौधों में से एक है। एयर प्यूरिफायर तैयार करने के लिए नीम की पत्तों का उपयोग करना बहुत अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह हवा को तुरंत साफ करता है और आप के लिए पर्यावरण को हैल्दी बनाता है। नीम के पत्तों के कुछ और स्वास्थ्य लाभ हैं जैसे—

नीम की पत्तियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं जो शरीर को फ्री रेडिकल डैमेज से बचाती है जिस से कैंसर, हार्ट प्रोब्लम और डायबिटीज जैसे हैल्थ प्रोब्लम दूर हो सकती है। इस में एंटीफंगल बैक्टीरिया गुण शरीर में अनहैल्दी बैक्टीरिया को मारते हैं। नीम की पत्तियों में क्लॉजिंग गुण होते हैं, ये हवा और शरीर से टॉक्सिन को निकालने में मदद करते हैं।

हैंड सैनिटाइजर और एयर प्यूरिफायर को बनाने में इस्तेमाल होने वाला दूसरा तत्व हलदी है। अधिकांश लोग हलदी के फायदे के बारे में जानते हैं। यह एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक के रूप में काम करता है। इस में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो एक अच्छा कीटाणुनाशक बनाते हैं। हलदी के एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल गुण हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

ऐक्सपर्ट भी कहते हैं:

हलदी में बायोऐक्टिव तत्व मौजूद होने के कारण दवाओं को तैयार करने के लिए इसे एक बेहतरीन तत्व माना जाता है। इस में शक्तिशाली औषधीय गुण होते हैं। ये एक अच्छा इम्यूनिटी बूस्टर है। यह हमारे शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणुओं से लड़ती है। हलदी में करक्यूमिन नामक तत्व होता है जो फ्री रेडिकल्स से लड़ता है, जिस से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

जब आप हैंड सैनिटाइजर और एयर प्यूरिफायर बनाने का यह तरीका जान गए हैं तो इसे बनाएं और जहरीले सैनिटाइजर से खुद को बचाएं।

—मिनी सिंह ●



एक दिन 10 साल का नीरज अचानक अपनी मां से बोला, “मम्मी, मामा के घर चलते हैं.”

यह सुन कर उस की मम्मी ने समझाया, “बेटा, अभी कोरोना फैला हुआ है, इसलिए हम कहीं नहीं जा सकते.”

इतना सुनते ही नीरज एकदम बिफर गया और पैर पटकता हुआ चिल्लाने लगा, “क्या है... इतने दिन हो गए और हम कहीं नहीं गए हैं. बस घर पर रहो. न पार्क जाना है और न दोस्तों से मिलना है. थोड़ीथोड़ी देर बाद सैनिटाइजर से हाथ धोते रहो और जब घर से थोड़ा सा भी बाहर निकलो तो मुंह पर मास्क लगा कर रखो. खेलने जाना है तो बस छत पर...”

कोरोना भले ही
आपके घर में नहीं
घुसा पर बच्चों के
दिमाग में यह घर
कर रहा है...

कोरोना काल में बढ़ता बच्चों का तनाव

“मैं अब पक गया हूँ, जब आप से मोबाइल मांगता हूँ तो पापा डांट देती हैं और खुद सारा दिन कारनों में इयरफोन लगा कर वैंब सीरीज देखती रहती हैं।”

मार्च, 2020 के आखिरी दिनों से पूरा देश कोरोना वायरस से होने वाले संक्रमण के खतरे से जूझ रहा है। न जाने कितनी आबादी घरों में बंद है खासकर बच्चे तो जैसे घरों में कैद हो कर रह गए हैं। वे स्कूल नहीं जा पा रहे हैं, पार्क सूने हो गए हैं।

शुरूशुरू में तो बच्चों को ऐसा लगा था कि स्कूल बंद हो गए हैं तो अब मस्ती टाइम। पर धीरेधीरे उन्हें एहसास हो गया कि ये छुट्टियों के दिन नहीं हैं, बल्कि कर्फ्यू लगा है उन की मासूम अठखेलियों पर।

इसी का नतीजा यह रहा कि नीरज जैसे



छोटे बच्चों के मन में कई नैगेटिव विचार आने लगे। यह एक गंभीर समस्या है और इस का असर उन की मानसिक सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।

फिलहाल यह समस्या अपने पहले चरण में है, इसलिए बच्चों की झल्लाहट पर बड़ों को गुस्सा नहीं करना चाहिए, बल्कि वे उन्हें किसी न किसी तरह से रचनात्मक कामों के लिए प्रोत्साहित करें।

गैजेट बनते सहारा

कैमिकल लोचे की बात करें तो बड़े हों या बच्चे तनाव के चलते उन के हारमोन में बदलाव होता है। लौकडाउन के चलते सब के रूटीन में बदलाव आ चुका है। बड़े तो किसी न किसी बहाने घर से बाहर हो भी आते हैं, पर बच्चे तो जैसे टैलीविजन के रिप्लिटी शो 'बिग बॉस' के प्रतिभागियों की तरह घर पर ही बंद हो कर रह गए हैं।

कोढ़ में खाज यह है कि स्कूलों पर

फिलहाल बच्चों के लिए ताला जड़ा है तो उन की पढ़ाई भी ऑनलाइन हो रही है, इसलिए पढ़ाई के अलावा वे मनोरंजन के लिए भी मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप या टैलीविजन का ही मुंह ताकते हैं। इस से उन की आंखों पर तो बुरा असर पड़ता ही है, मानसिक रूप से भी वे थक जाते हैं।

अभी हमें यह बात समझ नहीं आ रही है, पर यह एक कड़वा सच है कि टैलीविजन पर कोरोना से जुड़ी नैगेटिव खबरों का सुनसुन कर बड़ों के साथसाथ बच्चों में भी तनाव बढ़ रहा है।

तो इस तनाव से उबरने का तरीका क्या है? ऐसे में सब से ज्यादा जरूरी है कि बच्चों को किसी भी तरह से नैगेटिव माहौल से बाहर निकाला जाए। उन्हें मोबाइल फोन से दूर रखने की कोशिश की जाए। उन्हें घर या छत पर ऐसे खेल खेलने के लिए प्रेरित करें, जिन में उन की कसरत हो जाए, खूब पसीना निकले। इस के अलावा उन्हें पेंटिंग करने, किताबें पढ़ने या कोई दूसरी कला से जोड़ें।

इन्होंने जो किया

भारतीय फुटबाल टीम की कप्तान रह चुकी सोना चौधरी के 2 बेटे हैं। इस कोरोनाकाल में दोनों बच्चे अपनी मम्मी का घर के काम में हाथ बंटाते हैं। किचन में कुछ न कुछ नया पकाते हैं, कविताएं लिखते हैं।

सोना चौधरी के 2 बेटे हैं। बड़ा बेटा सुजल 15 साल का है और 11वीं क्लास में पढ़ता है। 12 साल के छोटे बेटे का नाम ब्योम है और वह 8वीं क्लास में पढ़ रहा है। दोनों को बुक राइटिंग का शौक है और वे 2-2 बुक्स लिख चुके हैं।

सोना चौधरी ने बताया, “मैं दोनों से घर के डस्टिंग जैसे काम करती हूँ और साथ में खुद भी करती हूँ, उन्हें किचन में साथ लगाए रखती हूँ, खाली समय में उन के साथ खेलती हूँ।”

सोना चौधरी का मानना है, “आज लौकडाउन में बच्चों के व्यवहार में बदलाव आया है, इसलिए उन के मातापिता और टीचरों को इस पर ध्यान देने की जरूरत है। पहले समय में बच्चे स्कूल के साथसाथ अपने आसपास से सीखते थे, घर के काम से सीखते थे।

“आज कोरोना काल में बच्चों को घर पर



प्रेक्टिकल कर के सीखने का मौका मिला है। ऑनलाइन क्लास ठीक है पर बच्चों को लाइफ लर्निंग के लिए बड़ों को अपने साथ रखना चाहिए। बड़े जो भी करें, उसे अपने बच्चों को भी दिखाएं और सिखाएं। यही स्किल प्रैक्टिस है। चीन जैसे देश में तो बच्चों को कम उम्र में ही स्किल प्रैक्टिस सिखा दी जाती है।

“बच्चों के हाथ में 24 घंटे गैजेट पकड़ना भी समस्या का कोई हल नहीं है। उस से तो पहले बच्चे और बाद में आप खुद तनाव में आ जाएंगे।”

महिला कांग्रेस से जुड़ी और अपने वार्ड आया नगर की उपाध्यक्ष मधु गुप्ता के 2 बच्चे हैं। 10 साल की अग्रिमा और 7 साल का समन्वय। मधु गुप्ता ने बताया, “जहां एक ओर बच्चों की ऑनलाइन क्लास से उन का स्क्रीन टाइम बढ़ता है, आलस आता है और फिजिकल ऐक्टिविटी कम होने से नुकसान होता है, तो दूसरी ओर मैं कोरोनाकाल में बच्चों के घर रहने से इस समय को सकारात्मक तरीके से मैनेज कर रही हूँ, मैं उन के साथ ज्यादा समय बिता रही हूँ और घर के दूसरे काम सीखने में मदद कर रही हूँ जैसे डाइनिंग टेबल लगाना, खाने के बरतन किचन में रखना, अपनी अलमारी में कपड़े लगाना, रूम की क्लीनिंग करना आदि।

“राजनीति में होने के साथसाथ मैं सोशल वर्कर भी हूँ, तो रोज मुझे घर से बाहर निकलना होता है। ऐसे में मैं ने इस मुश्किल समय का सदुपयोग करते हुए अपने बच्चों को कुछ अच्छी आदतें सिखा कर उन की और अपनी दिनचर्या को आसान बना लिया है।”

मगर हर घर में ऐसा नहीं हो पा रहा है। कोरोना के चलते बहुतांश का रोजगार चला गया है। इस का उन की पारिवारिक जिंदगी पर बुरा असर पड़ रहा है। बच्चे भी इस से अछूते नहीं हैं, लेकिन थोड़ी सी सावधानी बरत कर बच्चों के तनाव को कम किया जा सकता है। इस के बावजूद अगर आप का बच्चा कुछ असामान्य हरकत कर रहा है तो डाक्टर से जरूर सलाह लें। -सुनील शर्मा ●



मुक्त

नईनवेली दुलहन आरवी के हावभाव इतने ठंडे थे कि वंश को अपनी मर्दानगी पर शक होने लगा था. आखिर क्यों थी आरवी ऐसी...

सब मेहमानों को विदा करने के बाद वंश के शरीर का पोरपोर दुख रहा था. शादी में खूब रौनक थी पर

अब सब मेहमानों के जाने के बाद पूरा घर भायभाय कर रहा था. सोचा क्यों न एक कप चाय पी कर थोड़ी थकान कम कर ली जाए और फिर वंश ने अपनी मम्मी शालिनी को आवाज दी, "मम्मी, 1 कप चाय बना दीजिए."

फिर वंश मन ही मन सोचने लगा कि आरवी से भी पूछ लेता हूँ. बेचारी नए घर में पता नहीं कैसा महसूस कर रही होगी.

वंश ने धीमे से दरवाजा खटखटाया तो आरवी की महीन सी आवाज सुनाई दी, "कौन हैं?"

वंश बोला, "आरवी मैं हूँ."

अंदर जा कर देखा, आरवी एक हलके बादामी रंग का सूट पहने खड़ी थी. न होंठों पर लिपस्टिक, न आंखों में काजल, न ही कोई और साजश्रृंगार. ऐसा नहीं था कि वंश कोई पुरानी सोच रखता था, पर आरवी के चेहरे पर वह लुनाई नहीं थी जो नई दुलहन के चेहरे पर रहती है.

वंश ने चिंतित स्वर में कहा "ठीक तो हो आरवी, चाय पीओगी?"

"नहीं मैं चाय नहीं पीऊंगी," और यह कहते हुए आरवी का स्वर इतना सपाट था कि वंश उलटे पैर लौट गया.

मन ही मन वंश सोच रहा था कि न जाने कैसी लड़की है. उस ने तो सुना था कि पत्नी के आने से पूरे जीवन में खुशी की रुनझुन हो जाती है पर आरवी तो न जाने क्यों इतनी सिमटीसिमटी रहती है.

रात को वंश कितने अरमान के साथ आरवी के पास गया था. कितनी सारी बातें करनी थी पर उस ने देखा आरवी गहरी नींद में सोई हुई है. वंश को थोड़ी निराशा हुई पर फिर लगा हो सकता है बेचारी थक गई होगी. वैसे भी पूरी उम्र पड़ी है बात करने के लिए.

अगले दिन वंश अपने दोस्त नीरज से यह बात बोल ही रहा था तो नीरज हंसते हुए बोला, "हरकोई तुम्हारी तरह बातों में शताब्दी ऐक्सप्रेस तो नहीं हो सकता है."

"कुछ समय दो एडजस्ट हो जाएगी."

"वैसे भी लड़कियां अपना घरपरिवार सबकुछ छोड़ कर आती हैं तो उन्हें एडजस्ट होने में कुछ समय लगता है."

आज रात वंश और आरवी अपने हनीमून के लिए मौरिशस जा रहे थे. वंश ने खुश होते हुए कहा, "आरवी पैकिंग करने में मदद करूं क्या?"

आरवी ठंडे स्वर में बोली, "थैंक्यू वंश, मैं ने कर ली है."

वंश को यह देख कर बहुत आश्चर्य हुआ कि आरवी का बस एक छोटा सा बैग था जिस में 4 या 5 टीशर्ट और 3 जींस थीं. आरवी से बड़ा तो वंश का ही बैग था. वंश के जीवन में आरवी पहली लड़की नहीं थी, उस की पहले भी गर्लफ्रेंड रह चुकी हैं. लड़कियों को तो कपड़ों, गहनों और मेकअप का कितना शौक होता है.

पूरे रास्ते विमान यात्रा में भी आरवी के मुंह पर चुप्पी का ताला लगा हुआ था. वंश तो आरवी की सादगी पर पहले दिन से ही मोहित था. उस के होंठों पर छोटा सा काला तिल, थोड़ी सी उठी हुई छोटी सी नाक, हंसते हुए गालों पर पड़ते गड्ढे, उठे हुए चीकबोंस और लहराते काले घुंघराले बाल आरवी का रूखापन उसे समझ नहीं आ रहा था.

मौरिशस में होटल के कमरे में पहुंच कर आरवी ऐसे सहम गई जैसे वंश उस का पति नहीं कोई अजनबी हो.

वंश ने सोचा शायद आरवी हनीमून में थोड़ी खुल जाए. रात को आरवी बाथरूम से नहा कर निकली तो बच्चों जैसा नाईट सूट पहनी थी.

वंश का सर्वांग जल गया. वंश झुंझुला कर बोला, "आरवी, तुम्हें शादी का मतलब पता है या नहीं?"

आरवी कुछ न बोली पर उस की आंखों से टपटप आंसू गिरने लगे.

वंश घबरा गया और बोला, "आरवी मेरा वह मतलब नहीं था. सौरी मैं तुम्हारा दिल नहीं दुखाना चाहता था पर तुम मुझे से इतनी दूर क्यों रहती हो?"

आरवी धीमे से बोली, "वंश, मुझे कुछ टाइम दे दो."

"आरवी, मैं तैयार हूँ, पर थोड़ा मुसकरा तो दो."

हनीमून में भी दोस्ती करने की सारी कोशिश वंश ही करता रहा था... आरवी वहां हो कर भी नहीं थी.

वंश को समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे, किस से बात करे? दोस्तों से बात करेगा तो वे उस का मजाक उड़ाएंगे कि वह अपनी बीवी को काबू में नहीं रख पाया है.

आरवी का बर्फ जैसा ठंडा व्यवहार वंश को अंदर तक जला देता था. वंश जैसे ही रात में आरवी के करीब जाने की कोशिश करता, आरवी की घिग्घी बंध जाती. वंश को ऐसा महसूस होता जैसे वह कोई बलात्कारी हो. वंश का मन सिहर उठता और वह आरवी को परे धकेल देता. कभी वंश को लगता कि आरवी के मम्मीपापा से बात करे या उस की सहेलियों से कि क्या आरवी को कोई समस्या है?

मौरिशस से सीधे वंश और आरवी मुंबई चले गए, जहां वंश की नौकरी थी. अगले दिन वंश के ऑफिस जाने के बाद आरवी ने घर की कायापालट ही कर दी थी. वंश जब लौटा तो चकित रह गया. आरवी की चुप्पी तो नहीं टूटी थी पर वह घर में वंश के साथ रचबस गई थी.

एक दिन वंश आरवी से बोला, "घर की याद आ रही है क्या? तुम शादी के बाद एक बार भी अपने घर नहीं गई हो, तुम्हारी पगफेरे की रस्म भी होटल में ही कर दी थी."

आरवी ने कहा, "नहीं वंश मैं ठीक हूँ." वंश को याद आया कि आरवी को उस ने कभी अपने घर बात करते नहीं देखा और न ही वह और लड़कियों की तरह सारासारा दिन अपने मोबाइल में लगी रहती है.

रात के 8 बज गए थे. वंश अभी तक दफ्तर से नहीं आया था और आरवी बेचैनी से वंश की प्रतीक्षा कर रही थी. जैसे ही वंश ने घंटी बजाई आरवी दौड़ आई और बोली, "कहां चले गए थे?"

वंश मुसकराते हुए बोला, आरवी कपड़े बदल लो... चलो आज डिनर करने बाहर चलते हैं."

आरवी एक सादा सा कौटन का सूट पहनने



नहीं पाया था, पर आरवी के बर्फ जैसे ठंडे शरीर को बांहों में लेते ही वह सिहर उठा. अब तो वंश को ये लगने लगा था शायद वह ही नामर्द है, जिस कारण आरवी को वह उत्तेजित नहीं कर पाता है. वंश इतना परेशान हो चुका था कि उस ने फैसला कर लिया कि वह 3-4 दिन के लिए गोवा चला जाएगा. जब उस ने आरवी को बताया तो आरवी अपना सामान भी रखने लगी, तभी वंश बोला, “आरवी, मैं जा रहा हूं, तुम नहीं.”

“तुम तो मेरी छाया से भी दूर भागती हो, तो तुम यहां पर ही अपनी कंपनी ऐंजौय करो.”

आरवी को वंश से यह उम्मीद नहीं थी पर वह क्या बोलती ?

गोवा से जब चौथे दिन वंश लौटा तो आरवी वंश से बोली, “देखो मैं बुरी ही सही पर तुम आगे से मुझे छोड़ कर मत जाना. पता है मैं तुम्हारे बिना कितना अधूरा महसूस कर रही थी ?”

“आरवी, तुम एक रोबोट हो, तुम्हारे अंदर कोई संवेदना

नहीं है... पर मैं एक इंसान हूं... मैं तुम्हें प्यार करता हूं पर मैं अपनी शारीरिक जरूरतों का क्या करूं ? क्या तुम किसी और से प्यार करती हो या मैं तुम्हारे लायक नहीं हूं ?”

आरवी बोली, “वंश ऐसा नहीं है, मैं ही तुम्हारे लायक नहीं हूं... यह शादी मेरी गलती की सजा है, वह गलती जिसे मैं ने जानबूझ कर नहीं बल्कि अनजाने में किया था,” अचानक आरवी ने यह कह कर अपनी जीभ काट ली.

वंश सकते में आ गया, “क्या यह शादी आरवी के लिए सजा है ?” वंश को एकाएक बहुत तेज गुस्सा आ गया. मन करा कि आरवी से पूछ कि जब शादी का मन ही नहीं था तो क्यों उस की जिदगी खराब कर दी.

आरवी के मुंह से बात तो निकल गई थी पर उसे समझ आ गया था कि वंश आहत हो गया है. शाम को जब आरवी वंश के लिए चाय ले कर आई तो चुपचाप उस के पास बैठ गई और बोली, “वंश मैं आप को दुख नहीं पहुंचाना चाहती थी.”

“आरवी मुझे पूरा सच जानना है... मुझे इस जबरदस्ती के रिश्ते से मुक्त कर दो.”

आरवी भर्राई आवाज में बोली, “वंश,

के लिए निकली थी कि तभी वंश बोला, “रुको,” फिर शिफॉन का मेहरून रंग का गाउन निकाल कर आरवी को दे दिया और साथ में मोतियों का सैट.

जब आरवी तैयार हो कर आई तो वंश बोला, “आरवी आज इतनी सुंदर लग रही हो कि आंखें नहीं ठहर रही हैं मेरी.”

आरवी शरमाते हुए बोली, “वंश, तुम कुछ भी बोलते रहते हो.”

वंश कार ड्राइव करते हुए सोच रहा था शुक्र है कम से कम आरवी हंसी तो.

डिनर करते हुए वंश ने आरवी से उस के शौक और दोस्तों के बारे में बातचीत करी पर परिवार की बात करते ही आरवी चुप हो गई. वंश को इतना तो समझ आ गया था कि कोई बात तो है जो आरवी के परिवार से जुड़ी हुई है.

1 माह बीत गया था. आरवी बोलती तो अब भी कम ही थी, परंतु इस जीवन में रचबस गई थी, वंश की पसंदनापसंद को आरवी जान चुकी थी.

खाने में क्या बनाना है जैसे छोटी सी

बात को भी वह वंश से 10 बार पूछती थी. कोई भी फैसला आरवी अपनेआप से लेने में सक्षम नहीं थी. वंश धीरेधीरे आरवी को घर के साथसाथ बाहर के काम की भी जिम्मेदारी देने लगा था. जो आरवी घर से बाहर पैर निकालने में पहले 10 बार झिझकती थी अब वही मुंबई के हर कोने से परिचित थी. परंतु आरवी और वंश का रिश्ता अब भी उतना ही औपचारिक था.

देखते ही देखते करवाचौथ का त्योहार आ गया था. वंश ने आरवी के लिए मम्मी के कहे अनुसार साड़ी, गहने और चूड़ियां ले आया था. करवाचौथ से एक दिन पहले वह शाम को ही आ गया था. उस ने आरवी को कुछ नहीं करने दिया. उस के हाथों में मेहंदी लगवाई और रात का खाना बाहर से पैक करवाया.

रात में वंश ने आरवी को अपने हाथों से खाना खिलाया तो आरवी बोली, “वंश आई एम वैरी हैप्पी.”

वंश बोला, “आरवी मैं कब हैप्पी बनूंगा.” आरवी वंश की बात सुन कर एकदम से सकपका गई.

करवाचौथ की रात को आरवी इतनी सुंदर लग रही थी कि वंश अपनेआप को रोक

पूरा सच जान कर आप मुझे से नफरत करने लगेगे...

“शायद घर से चले जाने को भी कह दे.”

“वंश मैं आप को खोना नहीं चाहती हूँ, यह घर मुझे अपना लगता है, आप मुझे अपने लगते हो.”

वंश प्यार से उस के सिर पर हाथ फेर कर बोला, “आरवी, मैं तुम से एक पति की हैसियत से नहीं, बल्कि एक दोस्त के तौर पर बात करना चाह रहा हूँ.”

“जब मैं कालेज में अंतिम वर्ष में थी, तब मेरी जिंदगी में रोशन आ गया था. मैं उस से बेहद प्यार करने लगी थी और वह भी मुझे बेहद चाहता था... वंश रोशन के साथ मैं थोड़ा आगे तक निकल गई थी जिसे हमारे समाज में गलत मानते हैं. मैं उस के प्यार में बावरी हो गई थी.

“जब मेरा परिवार लड़का देखने लगा तो मैं ने अपने परिवार को रोशन के बारे में बताया, पर मम्मीपापा ने यह कहते हुए मना कर दिया कि वे लोग उस जाति से हैं जो काफी रूढ़िवादी होते हैं और आर्थिक रूप से भी रोशन का परिवार अधिक संपन्न नहीं है. पर मेरे ऊपर तो इश्क का जूनून सवार था, मैं ने रोशन को जब सारी बात बताई तो उस ने कहा कुछ सोचने का समय दो.

“एक दिन जब मुझे पता चला कि आप लोग मुझ से मिलने

आ रहे हैं, तो मैं रात को घर से निकल गई और रोशन के फ्लैट में पहुंच गई.

“रोशन मुझे इस तरह देख कर हक्काबक्का रह गया. उस के 2 और दोस्त जो वहीं उस के साथ रहते थे मुझे अजीब नजरों से देख रहे थे. फिर रोशन मुझे एक कमरे में ले गया और बोला कि चलो आज फिर से सुहागरात मना लेते हैं. मैं घबरा गई और बोली कि रोशन प्लीज अभी नहीं.. तुम कुछ भी करो पर मुझे अपना बना लो. मैं तुम्हारे अलावा किसी और के बारे में सोच भी नहीं सकती हूँ. इस पर रोशन हंसते हुए बोला कि जान वही तो करने की कोशिश कर रहा हूँ.

“मैं ने जैसे ही रोशन को धक्का दिया तो वह तिलमिला उठा और बोला कि निकलो यहां से, मैं ने कोई धर्मशाला नहीं खोल रखी है... जा कर पहले सैक्स ऐजुकेशन लो फिर शादीवादी के बारे में सोचना... निहायत ठंडी हो तुम, पहली बार भी तुम एक लाश की तरह पड़ी रही थी.

जब मैं रोशन के हाथों अपमानित हो कर अपने घर पहुंची तो मम्मी ने मुझे आड़े हाथों लिया. भैया ने 3-4 थप्पड़ लगा दिए. पापा मुझे नफरतभरी नजरों से देख रहे थे. सब ने मुझे



DELHI PRESS MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.

पाक्षिक पत्रिका

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

चरित्रहीन और गिरी हुई लड़की मान लिया. किसी ने मुझ से बात नहीं करी.

“मैं अंदर ही अंदर घुट रही थी. चाहती थी कोई तो मुझ से बात करे, मेरे साथ मेरे दर्द को बांटे. वंश मेरी गलती बस इतनी थी कि मैं ने रोशन पर भरोसा किया. पर कभी लगता है मैं बेवकूफ हूँ. मुझे कोई फेंसला लेना ही नहीं आता है.

“फिर लगता है शायद रोशन ठीक ही कहता है... मैं सैक्स के लायक नहीं हूँ. आप लोग

“आरवी, तुम एक रोबोट हो, तुम्हारे अंदर कोई संवेदना नहीं है... पर मैं एक इंसान हूँ... मैं तुम्हें प्यार करता हूँ पर मैं अपनी शारीरिक जरूरतों का क्या करूँ? क्या तुम किसी और से प्यार करती हो या मैं तुम्हारे लायक नहीं हूँ?”

कब आए, कब मेरी शादी तय हुई. मुझे शायद कुछ भी याद नहीं और फिर आरवी फूटफूट कर रोने लगी.

उस की हिचकियां बंध गई पर फिर भी वह आगे बोलती रही, “मैं आप के काबिल नहीं हूँ, मैं आज तक तुम्हारे साथ पतिपत्नी का रिश्ता नहीं बना पाई हूँ. शायद मैं कभी किसी पुरुष को खुश नहीं कर पाऊंगी.”

वंश सारी बातें सुनने के बाद बोला, “आरवी तुम्हारी कोई गलती नहीं है. तुम क्यों खुद को सजा दे रही हो? तुम्हें रोशन जैसे लड़के ने कुछ भी कहा और तुम ने उसे सच मान कर स्वीकार कर लिया.

“नई जिंदगी को खुले दिल से स्वीकार करो. अगर मैं पसंद नहीं हूँ तो मैं खुद तुम्हें इस रिश्ते से मुक्त करा दूंगा. अन्यथा खुद को इन पूर्वग्रहों से मुक्त करो.”

आरवी झिझकते हुए बोली, “वंश, क्या आप मुझे चरित्रहीन, गिरी हुई लड़की नहीं मानते हो?”

“आरवी उस हिसाब से मैं अधिक चरित्रहीन हूँ, क्योंकि मेरी जिंदगी में भी तुम से पहले 3 लड़कियां आई थीं.”

आरवी फिर सहमते हुए बोली, “अगर मैं आप को पूरी उम्र पत्नी का सुख नहीं दे पाई तो?”

“आरवी, मेरे लिए तुम्हारा प्यार और सम्मान, शारीरिक नजदीकी से अधिक जरूरी है. फिर डाक्टरों किस मर्ज को दवा हैं? सब से पहले अतीत के पन्ने को फाड़ दो. खुद को अतीत से मुक्त कर के मुझे खुले दिल से अपना लो और इस का एक ही तरीका है रोशन और अपने परिवार के साथसाथ खुद को भी माफ कर दो.

“तुम्हारे परिवार ने जो भी किया वह सही है या गलत है, मुझे नहीं पता है, पर उन्हें माफ कर दो और आगे बढ़ो. जब तक तुम खुद को अतीत से मुक्त नहीं करोगी, इस रिश्ते को अपना नहीं पाओगी.”

उस रात घर का कोनाकोना खुशी से भरा था. आरवी लाल और हरी साड़ी में बहुत सुंदर लग रही थी.

वंश आगे बढ़ कर आरवी को गले लगाने ही वाला था कि कुछ सोचते हुए एकाएक रुक गया. आरवी ही चुपके से वंश के गले लग गई. तब वंश को ऐसा महसूस हुआ मानो आज वास्तव में आरवी अपने अतीत से मुक्त हो कर उस की बांहों में पिघल रही थी.



कैसे निभे कामकाजी सास से

जब बहू हो गृहिणी और सास हो कामकाजी तो रिश्ते की खूबसूरती बनाए रखें कुछ ऐसे...

कुमकुम भटनागर 55 साल की हैं पर देखने में 45 से अधिक की नहीं लगतीं. सरकारी नौकरी में हैं. स्टाइलिश कपड़े पहनती हैं और आत्मविश्वास के साथ चलती हैं. करीब 25 साल पहले अपने पति के कहने पर उन्होंने सरकारी टीचर के पद के लिए आवेदन

किया था. ग्रेजुएट थीं और कंप्यूटर कोर्स भी किया हुआ था. इस वजह से उन्हें जल्द ही नौकरी मिल गई.

उस वक्त बेटा छोटा था पर सास और पति के सहयोग से सब काम आसान हो गया. समय के साथ उन्हें तरक्की भी मिलती गई.

आज कुमकुम खुद एक सास हैं. उन की बहू प्रियांशी पढ़ीलिखी, समझदार लड़की है. कुमकुम ऐसी ही बहू चाहती थीं. उन्होंने जानबूझ कर कामकाजी नहीं, बल्कि गृहिणी लड़की को बहू बनाया, क्योंकि उन्हें डर था कि सासबहू दोनों ऑफिस जाएंगी तो घर कौन संभालेगा ?

प्रियांशी काफी मिलनसार और सुघड़ बहू साबित हुई. घर के काम बहुत करीने से करती. मगर प्रियांशी के दिल में कहीं न कहीं एक कसक जरूर उठती कि उस की सास तो रोज सजधज कर ऑफिस चली जाती हैं और वह घर की चारदीवारी में कैद है.

वैसे जौब न करने का इरादा उस का हमेशा



तकरार पैदा कर सकती हैं. ऐसे में आवश्यकता है इन बातों का खयाल रखने की.

रुपयों का बंटवारा

यदि सास कमा रही है और अपनी मनमरजी से पैसे खर्च कर रही है तो जाहिर है कहीं न कहीं बहू को यह बात जरूर चुभेगी. बहू को रुपयों के लिए अपने पति के आगे हाथ पसारना खटकने लगेगा. यह बहू के लिए बेहद शर्मिंदगी की बात होगी. वह मन ही मन सास के साथ प्रतियोगिता की भावना रखने लगेगी.

ऐसे में सास को चाहिए कि अपनी और बेटे की कमाई इकट्ठी रखे और रुपयों को कायदे से 4 भागों में बांटे. एक हिस्सा भविष्य के लिए जमा करे. एक हिस्सा घर के खर्चों के लिए रखे. एक हिस्सा बच्चों की पढ़ाई और किराए आदि के लिए रख दें, बाकी बचे रुपयों को बहू, बेटे और अपने बीच बराबर बांट ले. इस तरह घर में रुपयों को ले कर कोई झगड़ा नहीं होगा और बहू को भी इंफोर्टिस मिल जाएगी.

काम का बंटवारा

सास रोज ऑफिस जाएगी तो जाहिर है कि बहू का पूरा दिन घर के कामों में गुजरेगा. उसे कहीं न कहीं यह चिढ़ने लगेगी कि वह अकेली ही खटती रहती है. उधर सास भी पूरा दिन ऑफिस का काम कर के जब थक कर लौटेंगी तो फिर घर के कामों में हाथ बंटाना उस के लिए मुमकिन नहीं होगा. तब उस की बहू से यही अपेक्षा रहेगी कि वह गरमगरम खाना खिलाए.

इस समस्या का समाधान कहीं न कहीं एकदूसरे का दर्द समझने में छिपा हुआ है. सास को समझना पड़ेगा कि कभी न कभी बहू को भी काम से छुट्टी मिलनी चाहिए. उधर बहू को भी सास की उम्र और दिनभर की थकान महसूस करनी पड़ेगी.

जहां तक घर के कामों की बात है तो सैटरडे, संडे को सास घर के कामों की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले कर बहू को आराम दे सकती है. वह बहू को बेटे के साथ कहीं घूमने भेज सकती है या फिर बाहर से खाना ऑर्डर कर बहू को स्पेशल फील करवा सकती है. इस तरह एकदूसरे की भावनाएं समझ कर ही समस्या का समाधान निकाला जा सकता है.

फैशन का चक्कर

कामकाजी सास की बहू को कहीं न कहीं यह जरूर खटकता है कि उस के मुकाबले सास ज्यादा फैशन कर रही है. वह खुद तो सुबह से शाम तक घरगृहस्थी में फंसी रहती है और सास रोज नए कपड़े पहन बनसंवर का बाहर जाती है. ऑफिस जाने वाली महिलाओं का सर्कल भी बड़ा हो जाता है. सास की सहेलियां और पौपुलैरिटी बहू के अंदर चुभन पैदा कर सकती है.

ऐसे में सास का कर्तव्य बनता है कि फैशन के मामले में बहू को साथ ले कर चले. बात कपड़ों की हो या मेकअप प्रोडक्ट्स की, सैलून जाने की हो या फिर किट्टी पार्टी में जाने की, बहू के साथ टीमअप करने से सास की खुशी और लोकप्रियता बढ़ेगी और बहू भी खुशी महसूस करेगी.

वैसे भी आजकल महिलाएं कामकाजी हों या गृहिणियां, टिपटौप और स्मार्ट बन कर रहना समय की मांग है. हर पति चाहता है कि जब वह घर लौटे तो पत्नी का मुसकराता चेहरा सामने मिले. पत्नी स्मार्ट और खूबसूरत होगी तो घर का माहौल भी खुशनुमा बना रहेगा.

प्रोत्साहन जरूरी

यह आवश्यक नहीं कि कोई महिला तभी कामकाजी कहलाती है जब वह ऑफिस जाती है. आजकल घर से काम करने के भी बहुत सारे ऑप्शन हैं. आप की बहू घर से काम कर सकती है. वह किसी ऑफिस से जुड़ सकती है या फिर अपना काम कर सकती है. हर इंसान को प्रकृति ने कोई न कोई हुनर जरूर दिया है. बस जरूरत है उसे पहचानने की.

यदि आप की बहू के पास भी कोई हुनर है तो उसे आगे बढ़ने को प्रोत्साहित करें. वह कई तरह के काम कर सकती है जैसे पेंटिंग, डांस या म्यूजिक टीचर, राइटर, इवेंट मैनेजर, फोटोग्राफर, ट्रांसलेटर, कुकिंग ऐक्सपर्ट या फिर कुछ और. इन के जरीए एक महिला अच्छीखासी कमाई भी कर सकती है और समाज में एक रुतबा भी हासिल कर सकती है.

घर में सास का रुतबा

पैसे के साथ इंसान का रुतबा बढ़ता है. बाहर ही नहीं बल्कि घर में भी. जाहिर है जब पत्नी गृहिणी हो और मां कमाऊ तो पति भी अपनी मां को ही ज्यादा भाव देगा. घर के हर फैसले पर मां की रजामंदी मांगी जाएगी. पत्नी को किनारे में कर दिया जाएगा. इस से युवा पत्नी का कुढ़ना लाजिम है.

ऐसे में पति को चाहिए कि वह मां के साथसाथ पत्नी को भी महत्व दे. पत्नी युवा है, नई सोच और बेहतर समझ वाली है. वैसे भी पतिपत्नी गृहस्थी की गाड़ी के दो पहिए हैं. पत्नी को इग्नोर कर वह अपना ही नुकसान करेगा.

उधर मां भी उम्रदराज हैं और वर्किंग हैं. उन के पास अनुभवों की कमी नहीं. ऐसे में मां के विचारों का सम्मान करना भी उस का दायित्व है.

जरूरत है दोनों के बीच सामंजस्य बैठाने की. घर की खुशहाली में घर के सभी सदस्यों की भूमिका जरूरी होती है, इस बात को समझ कर समस्या को जड़ से समाप्त किया जा सकता है.

—गरिमा पंकज ●

से रहा था. पर सास को देख कर मन में हीनभावना उत्तरने लगी. कुमकुम खुद पर जीभर कर खर्च करतीं. कभीकभी बहूबेटे के लिए भी कुछ उपहार ले आतीं. मगर बहू को हमेशा पैसों के लिए अपने पति की बाट जोहनी पड़ती. धीरेधीरे यह असंतोष प्रियांशी के दिमाग पर हावी होने लगा. उस की सहेलियां भी उसे भड़काने लगीं.

नतीजा यह हुआ कि प्रियांशी चिड़चिड़ी होती गई खासकर सास की कोई भी बात उसे जल्दी अखरने लगी. घर में रोज झगड़ा होने लगा. एक हैप्पी फैमिली जल्द ही शिकायती में तबदील हो गई.

आज लड़कियां ऊंची शिक्षा पा रही हैं. कंपीटिशन में लड़कों को मात दे रही हैं. अब ज्यादातर लड़कियां और महिलाएं कामकाजी ही हैं खासकर नई जैनेरेशन की लड़कियां घर में बैठना पसंद नहीं करतीं. ऐसे में यदि सास ऑफिस जाए और बहू घर में बैठे तो कई बातें



जाना पहचाना

जब प्रतिभा अमर के मातापिता से पहली बार ही मिली थी तो फिर उसे वे दोनों जानेपहचाने क्यों लग रहे थे...

‘उन की निगाहों में जाने कितने ही रंग समाए हैं... पर हर रंग में मुझे अपना ही अक्स नजर आता है...’ अमर ने एकटक प्रतिभा को देखते हुए कहा तो वह हंस पड़ी.

“चलो आज तुम्हें अपने पेरेंट्स से मिलवा दूं,” अमर ने प्रतिभा का हाथ थाम कर फिर से कहा.

प्रतिभा खुशी से चीख पड़ी, “सच” और फिर उस के चेहरे पर शर्म की लाली बिखर गई.

गृहशोभा

अगले दिन सुबह की ट्रेन थी. प्रतिभा ने एक सुंदर हलकी नीले रंग का

फ्रौकसूट पहना. उस पर गुलाबी रंग का काम किया हुआ दुपट्टा लिया. माथे पर नीले रंग की बिंदी लगाई. होंठों पर हलकी गुलाबी लिपस्टिक लगा कर बालों को खुला छोड़ दिया.

हाई हील पहन कर जब वह अमर के सामने आई तो वह आहें भरता हुआ बोला, “आज तो महताब जमीन पर उतर आया है... साथसाथ चलेगी रोशनी सारी रात...”

“मिस्टर, आप कहीं तो हम प्रस्थान करें?” मुसकरा कर प्रतिभा ने कहा और फिर दोनों एकदूसरे का हाथ पकड़े आगे बढ़ गए.

पूरे रास्ते दोनों भावी जीवन के सपने देखते रहे. घर पहुंच कर अमर ने बैल

बजाई तो प्रतिभा का दिल धड़क उठा. वह पहली बारी अपने भावी सासससुर से मिलने वाली थी. दरवाजा अमर की मां ने खोला. पीछे से उस के पिता भी आ गए. प्रतिभा ने जल्दी से दुपट्टा सिर पर रख कर सासससुर के पैर छूए और आशीर्वाद लिया. सास ने उसे गले से लगा लिया और प्यार से अंदर ले आई.

इधर प्रतिभा इस बात को ले कर चकित थी कि पहली बार मिलने के बावजूद उसे अमर के मातापिता का चेहरा जानापहचाना सा लग रहा. वह असमंजस की स्थिति में थी. थोड़ी देर की बातचीत के बाद आखिरकार उस ने अपने मन की बात बोल ही दी.

इस पर अमर के पिता एकदम हड़बड़ा से गए. मगर फिर जल्द ही संभलते हुए बोले, “देखा होगा बेटी तुम ने कहीं आतेजाते.”

फिर बात बदलते हुए पूछने लगे, “तुम पटना में कहां रहती हो?”

“जी कंकरबाग में,” जवाब दे कर प्रतिभा ने फिर सवाल किया, “पर अंकल आप दोनों तो लखनऊ में रहते हो और मैं दिल्ली में. आप कभी अमर से मिलने दिल्ली आए भी नहीं हो. फिर मैं ने आप दोनों को कहां देखा होगा?”

अमर की मां ने बात संभालने की कोशिश की. बोली, “बेटी एकजैसे चेहरे वाले भी बहुत से लोग होते हैं. ये सब छोड़ और यह बता कि तुझे पसंद क्या है वही बना देती हूँ.”

प्रतिभा तुरंत उठ गई और बोली, “अरे आंटी आप बैठो मैं बनाती हूँ न.”

फिर प्रतिभा ने कोई सवाल नहीं किया. खातेपीते और बातें करते कब रात हो गई पता ही नहीं चला. सास ने प्रतिभा को अपने कमरे में सोने के लिए बुला लिया.

प्रतिभा ने टेबल पर रखी तसवीरें देखते हुए पूछ, “आंटीजी अपनी पुरानी तसवीरें दिखाइए न और अपनी शादी की तसवीर भी.”

“अरे बेटी अब पुरानी तसवीरें कौन निकाले. अंदर कहीं संदूक में पड़ी होंगी और वैसे भी हम ने कोर्ट मैरिज की थी... अब चल सो जा प्रतिभा. पुरानी बातें याद करने से क्या फायदा?” कह कर सास करवट बदल कर सो गई.

इधर प्रतिभा सोच में डूबी रही.

अगले दिन दोनों दिल्ली के लिए रवाना हो गए. प्रतिभा के मन में अभी भी कुछ उलझनें थीं, मगर अमर बहुत खुश था. प्रतिभा को ले कर उस के मांबाप का रिस्पांस पोजिटिव जो था. प्रतिभा ने अपने मन की बात अमर को नहीं बताई. वह उस की खुशी में कोई बाधा पहुंचाना जो नहीं चाहती थी.

दिल्ली पहुंच कर प्रतिभा ने नेट पर खोजखबर निकालने की कोशिश

की. मगर कुछ पता नहीं चला. फिर उस ने अमर के मांबाप के साथ अपने फोटो अपने पेरेंट्स को शेयर किए और लिखा, “यह फोटो मेरे सब से अच्छे दोस्त के मम्मीपापा का है. उन से पहली बार मिलने के बावजूद उन का चेहरा जानापहचाना सा लगा. क्या आप इन्हें पहचानते हैं?”

प्रतिभा के पिता ने जवाब दिया, “चेहरे पहचाने से लगते हैं पर याद नहीं आ रहा कि कौन हैं.”

जवाब पढ़ कर प्रतिभा चुप रह गई. धीरेधीरे यह बात उस के दिलोदिमाग से उतरती गई.

कुछ दिन बाद गरमी की छुट्टियों में प्रतिभा ने अपने घर पटना जाने की तैयारी शुरू कर दी. पटना जाने को ले कर वह उत्साहित थी, मगर अमर से बिछड़ने के एहसास से मन भारी भी हो रहा था.

किसी तरह अमर से विदा ले कर वह ट्रेन में बैठ गई. सारे रास्ते वह अमर और अपने रिश्ते को ले कर सोचती रही. अब वह अमर के बिना जीने की कल्पना भी नहीं कर सकती थी. पिछले कुछ दिनों में अमर उस के दिल के बहुत करीब आ गया था.

पटना जंक्शन पर उतरते ही उस का दिमाग दिल्ली के गलियारों को भूल कर पटना की सड़कों पर आ टिका. अपने घर के आगे रुकते ही पुराना समय आंखों के आगे नाचने लगा जब स्कूल में पढ़ने वाली प्रतिभा अपने घरआंगन को गुलजार रखती थी. वह मम्मीपापा की इकलौती



माहौल में और भी रंग भरते हुए अमर ने कहा, “सोच रहा हूँ लगे हाथ उन से अपनी शादी का दिन भी तय करवा लूं. सच प्रतिभा बहुत प्यार करने लगा हूँ तुम्हें और तुम से जुदा हो कर जीने की बात सोच भी नहीं सकता. इसलिए चाहता हूँ जल्द से जल्द हमारे रिश्ते को घर वालों की भी स्वीकृति मिल जाए.”

“जरूर मिल जाएगी स्वीकृति. तुम बताओ कब चलना है?”

“कल कैसा रहेगा? एक्चुअली कल सैटरडे है. सुबह निकलेंगे तो शाम से पहले ही लखनऊ पहुंच जाएंगे. फिर संडे वापस दिल्ली.”

“वैरी गुड. मैं इंडियन ड्रेस पहन कर चलूंगी ताकि तुम्हारे पेरेंट्स को एक नजर में पसंद आ जाऊं,” कह कर उस ने अपना सिर अमर के कंधे पर टिका दिया.

अमर और प्रतिभा एक ही ऑफिस में पिछले 4 सालों से साथ काम कर रहे हैं. प्रतिभा पटना की है और दिल्ली में पढ़ाई के साथ पार्टटाइम जॉब भी करती है. इधर अमर भी लखनऊ से अपने सपनों को पूरा करने दिल्ली आया है. दोनों इतने दिनों से साथ हैं. एकदूसरे को पसंद भी करते हैं. पर आज पहली दफा अमर ने साफतौर पर प्रतिभा से दिल की बात कही थी. दोनों के दिल सुनहरे सपनों की दुनिया में खो गए थे.



प्यारी बिटिया जो थी. दरवाजा खोलते ही मां ने उसे गले लगा लिया.

अपने कमरे का दरवाजा खोलते ही पुरानी यादों के साए फिर से उस के मन को छूने लगे. बैग एक कोने में पटक कर वह बिस्तर पर लुढ़क गई. 2 दिन प्रतिभा ने जम कर आराम किया और मम्मीपापा को अपनी नई जिंदगी से जुड़े किस्से सुनाए. तीसरे दिन वह थोड़ी ऐक्टिव हुई और घर की सफाई करने लगी. सफाई के दौरान उसे जाले लगी एक पुरानी तसवीर दिखी. तसवीर करीब 30-35 साल पहले की थी जब उस के मम्मीपापा कालेज में थे. जाले पोंछ कर प्रतिभा ध्यान से तसवीर देखने लगी कि अचानक उसे तसवीर में अमर के पिता दिखाई दिए हालांकि वे काफी बदले हुए नजर आ रहे थे. मगर वह उन का चेहरा एक नजर में ही पहचान गई थी.

बगल में ही उसे अमर की मां भी दिख गई. प्रतिभा को अब सारी बात समझ आने लगी थी कि क्यों उसे उन दोनों के चेहरे जानेपहचाने लग रहे थे. बचपन में उस ने कई बार वह फोटो बहुत

ध्यान से देखा था. पर उसे अब तक यह समझ नहीं आया था कि उस के मम्मीपापा ने अमर के पैरेंट्स का फोटो पहचाना क्यों नहीं, जबकि वे कालेज में साथ थे.

काफी देर तक प्रतिभा यही सब सोचती रही. तभी उसे सरला काकी का खयाल आया. उस के परिवार के साथ उन का रिश्ता बहुत पुराना था. प्रतिभा ने अपने साथ वह तसवीर भी ले ली. सरला आंटी का बेटा सुजय उस का बचपन का साथी था.

सरला काकी ने उसे देखते ही गले से लगा लिया. कुछ देर बैठने के बाद प्रतिभा ने वह तसवीर काकी को दिखाई. काकी तुरंत तसवीर पहचान गई. तब प्रतिभा ने अमर के पैरेंट्स की तसवीर दिखाई जिस में वह भी थी. इस तसवीर को देख कर काकी चौंकीं और फिर बोलीं, “अरे, तुम मुकुंद और सुधा से कब मिलीं? वे दोनों कैसे हैं बेटा?”

“आप जानती हैं इन्हें?”

“हां मेरी बच्ची... यह तसवीर दिखा अपने पापा वाली. उस में भी तो वे दोनों खड़े हैं न.”

“पर मम्मीपापा ने तो इन्हें पहचाना नहीं?”

प्रतिभा की बात सुन कर काकी थोड़ी गंभीर हो गई, फिर बोलीं, “कैसे पहचानेंगे? उस का घर जो जलाया था तेरे पापा ने.”

“घर जलाया था पर क्यों काकी?”

“क्योंकि उस वक्त तेरे पापा की बुद्धि मारी गई थी. सरपंच के इशारों पर चलते थे. सरपंच ने आदेश दिया था कि उन की बिरादरी का लड़का एक दलित लड़की से शादी नहीं कर सकता. सुधा दलित थी न. सरपंच ने लटैतों को भेजा उन का घर जलाने को.

“बस तेरे पापा भी निकल लिए साथ. यह भी नहीं सोचा कि अपने दोस्त का घर जलाने जा रहे हैं. उन की आंख तो तब खुली जब उन का पुश्तैनी घर पूरी तरह जलाने के बाद सरपंच ने मुकुंद के बूढ़े मांबाप को भी मार डाला. छोटी बहन को घर में जिंदा जला दिया. ये सब देख कर तेरे बाप की रूह कांप उठी और फिर उसी दिन से सरपंच का साथ पूरी तरह छोड़ दिया. इधर मुकुंद और सुधा किसी तरह अपनी जान बचा कर कहीं भाग गए. वे कहां गए, उन के साथ क्या हुआ यह कोई नहीं जानता.”

प्रतिभा चुपचाप काकी से यह बीती कहानी

सुनती रही. उस की आंखों के आगे अब सब कुछ साफ हो चुका था.

“क्या आप मुझे उन का जला हुआ घर दिखा सकती हैं?”

“बेटा उन का पुश्तैनी घर तो सालों पहले खंडहर में तबदील हो चुका है और आज तक खंडहर ही है. कोई नहीं जाता उधर. तू कहती है तो मैं सुजय को भेजती हूँ तेरे साथ.”

प्रतिभा सुजय के साथ उस खंडहरनुमा घर को देखने पहुंची. टूटी जली इमारत, खाली पड़े आधेअधूरे कमरे, दरकी हुई दीवारें, सब चीखचीख कर उस स्याह काली रात का दर्द बयां करते दिखे. प्रतिभा ने मोबाइल से तसवीरें खींचीं. एकएक जगह जा कर उस दर्द को महसूस किया. फिर अपने घर लौट आई.

दिल्ली आ कर वह अमर के पिता से मिली और भरी आंखों से उन्हें धन्यवाद कहा तो उन्होंने चौंकते हुए प्रतिभा की ओर देखा.

प्रतिभा ने कहा, “अंकल, मैं पटना के कंकड़बाग में उसी महल्ले में रहती हूँ जहां कभी आप दोनों भी... इतनी मुसीबतें आने के बाद भी आप ने आंटी का साथ नहीं छोड़ा. अपने प्यार को निभाया. इतनी हिम्मत दिखाई. यू आर ग्रेट अंकल...”

उस की बातें सुन कर अमर के पिता की आंखें भर आईं. वे समझ गए थे कि जो राज उन्होंने बेटे से भी छिपाया वे सब बहू जान चुकी है. अमर के पिता ने प्रतिभा के सिर पर आशीर्वाद का हाथ रखा और फिर हौले से मुसकरा दिए.

प्रतिभा ने फैसला कर लिया था कि अब वह जल्द ही अमर से शादी कर लेगी मगर अपने पिता को इस शादी में नहीं बुलाएगी. अमर से भी सचाई छिपा कर रखेगी. इस बीच मम्मी ने फोन पर बताया कि अगले सप्ताह पापा का मोतियाबिंद का ऑपरेशन होने वाला है.

यह सुन कर उस ने अमर से बात की और उसे कोर्ट मैरिज के लिए तैयार कर लिया. कुछ खास लोगों की उपस्थिति में कोर्ट मैरिज कर के आर्य समाजी तरीके से शादी करना तय हुआ. प्रतिभा ने जानबूझ कर शादी की तारीख 15 दिन बाद की रखवाई जब उस के पापा का ऑपरेशन हो चुका हो और उस की शादी में केवल उस की मम्मी ही आ सके.

शादी वाले दिन प्रतिभा की मम्मी ने अमर की मम्मी को देखा तो खुद को रोक नहीं सकीं और सुधा कह कर एकदम से उन के गले लग गईं. 30 साल पुरानी सहैलियां जो मिली थीं. अमर के पिता भी प्रतिभा की मम्मी को देख कर चकित थे. तीनों भीगी पलकों से पुराने दिन याद करने लगे.

नियत समय पर शादी भी हो गई. सारा कार्यक्रम अच्छी तरह निबट गया.

चुटकियों में हटाएं दाग



कपड़ों पर दाग लग जाएं, तो बिना देर किए उन्हें निकालने के ये तरीके आजमाएं:

- यदि कपड़े पर ग्लू लग जाए तो फौरन बर्फ के टुकड़े से उसे रगड़ें. जब दाग थोड़ा कड़ा हो जाए तो उसे बिना धार वाले नाइफ से हलके हाथों स्ट्रेच करें. इस के बाद स्टेन रिमूवर से साफ कर सूखा लें. काफी हद तक दाग निकल जाएगा.
- कपड़े पर सौस गिर जाए तो पहले पानी से जितना हो सके उसे साफ कर दें. फिर लिक्विड डिटर्जेंट में डिप कर सौपट ब्रश से साफ करें. जब दाग थोड़ा हलका हो जाए तो व्हाइट विनेगर से दाग साफ कर फिर से लिक्विड डिटर्जेंट में डिप कर के साफ कर लें. ऐसा ट्रीटमेंट वूलेन और रेशमी कपड़ों के साथ न करें उन्हें ऐक्सपर्ट से ही वाश करवाएं.
- मोम का दाग निकालना बेहद आसान है. दाग वाले हिस्से के ऊपरनीचे टिशू पेपर लगा कर आयरन कर दें. यह प्रक्रिया दोहरा कर ज्यादा से ज्यादा वैक्स निकालने की कोशिश करें फिर स्टेन रिमूवर से वाश कर दें.
- हलके रंग के कपड़ों पर परफ्यूम के दाग दिखने लगते हैं. इन्हें साफ करने के लिए कपड़े को लिक्विड डिटर्जेंट से वाश कर औक्सीजन ब्लीच का इस्तेमाल करें फिर पानी से धुलें.
- इंक का दाग पूरी तरह निकलना मुश्किल होता है, मगर इसे काफी हद तक हलका किया जा सकता है. दाग वाले हिस्से को पकड़ कर उस पर धीरेधीरे स्टेन रिमूवर मिला पानी या एल्कोहल डालती रहें. दाग जब हलका हो जाए तो डिटर्जेंट बार से हलका रगड़ कर वाश कर दें.

प्रतिभा की मम्मी अब घर लौटने वाली थीं. ट्रेन में बैठने से पहले उन्होंने प्रतिभा को गले लगाया और फिर रोती हुई बोलीं, “बेटा, मैं समझ गई हूँ कि तूने ऐसा इंतजाम क्यों किया ताकि केवल मुझे ही शादी में बुलाना पड़े. देख बेटा तेरे पापा के हाथों तेरे सासससुर के साथ गलत हुआ था मैं यह मानती हूँ, मगर उसी दिन से तेरे पापा बिलकुल बदल भी गए और उन्हें अपने किए पर बहुत पछतावा भी है. मुझे से शादी होने के बाद उन्हें प्यार की गहराई का एहसास भी हो चुका है. जानती हो मैं जब आ रही थी तो तेरे पापा ने क्या कहा था?”

“क्या कहा था मम्मी?”

“उन्होंने कहा, मुझे लग रहा है तेरी बच्ची मेरा पाप धोने वाली है. वह उसी दलित लड़की

के बेटे से शादी करने वाली है, जिन के परिवार को मेरी आंखों के आगे मार दिया गया और मैं ने कोई विरोध भी नहीं किया. मैं सालों से यह दर्द और पछतावा दिल में लिए जी रहा था. मेरी बच्ची उन से रिश्ता जोड़ कर मेरी जिंदगी का दर्द थोड़ा कम कर देगी.”

“सच मम्मी, पापा सबकुछ समझ गए?” प्रतिभा की आंखें भर आईं.

“हां बेटा और वे तुझ से बात कर के आशीर्वाद देने की हिम्मत ही नहीं जुटा पा रहे. उन्हें लगता है कि तू उन्हें माफ नहीं कर पाएगी.”

“ऐसा नहीं है मम्मी, पापा को कहना हम जिंदगी की नई शुरुआत करेंगे,” कह कर उस ने मम्मी को गले से लगा लिया.

उन की आंखों में खुशी के आंसू थे.

अगर आप चाय पीने के शौकीन हैं तो जरूर ट्राई करें व्हाइट टी, ताकि आप खुद को फ्रेश रखने के साथसाथ हैल्दी व यंग भी रख पाएं...



व्हाइट टी रखे हैल्दी

चाय पीना किसे पसंद नहीं होता। अधिकांश लोगों के दिन की शुरुआत चाय से ही होती है। कोई अदरक वाली मिल्क टी पीना पसंद करता है, तो कोई ग्रीन टी पीना पसंद करता तो कोई लैमन टी ताकि सुबह की शुरुआत ताजगी के साथ हो और हम अपनी हैल्थ को भी मॉटेन रख पाएं। लेकिन क्या कभी आप ने व्हाइट टी के बारे में सुना है? अगर नहीं, तो आप को बता दें कि व्हाइट टी में बाकी चाय के मुकाबले ज्यादा ऐंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह चाय कैमिलिया के पत्तों से तैयार की जाती है, जो शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाती है। आइए, जानते हैं क्यों है व्हाइट टी फायदेमंद।

पावर हाउस ऑफ ऐंटीऑक्सीडेंट्स

व्हाइट टी में भरपूर मात्रा में ऐंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने का काम करते हैं, जिस से ओवरआल हैल्थ इंप्रूव होती है, क्योंकि शरीर में फ्री रेडिकल्स की मौजूदगी से अंगों के खराब होने का डर बना रहता है, जबकि व्हाइट टी में पौलीफेनोल्स तत्त्व होता है, जो शरीर में ऐंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम कर के फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम कर के आप को स्वस्थ रखने का काम करता है।

दिल से संबंधित बीमारियों से बचाए

आजकल दिल से संबंधित बीमारियों का खतरा काफी बढ़ गया है। इस का जिम्मेदार हमारा खराब लाइफस्टाइल भी है। ऐसे में हैल्दी ईटिंग हैबिट्स से काफी हद तक इसे कंट्रोल किया जा सकता है। आप को बता दें कि व्हाइट टी में फ्लेवोनॉइड्स तत्त्व पाया जाता है, जो दिल से संबंधित बीमारियों से बचाने में सक्षम माना जाता है। रोजाना इस का एक कप आप के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथसाथ खून को पतला करने व रक्त वाहिकाओं के कार्य को इंप्रूव करने का भी काम करता है।

इंसुलिन रिजिस्टेंस के खतरे को कम करे

बहुत सारे कारणों से, जिन में चीनी का बारबार व ज्यादा मात्रा में सेवन करने से, आनुवंशिक कारणों से, हारमोन में गड़बड़ी की वजह से शरीर में इंसुलिन बनाना बंद हो जाता है, जिस से डाइबिटीज की समस्या पैदा होती है। बता दें कि इंसुलिन बहुत ही जरूरी हारमोन होता है,

जो बलडस्ट्रीम्स से न्यूट्रिएंट्स को सैल्स तक पहुंचाने का काम करता है। लेकिन शोषों में यह साबित हुआ है कि व्हाइट टी में पौलीफेनोल्स नामक तत्त्व डाइबिटीज के खतरे को काफी हद तक कम करने में सक्षम होता है।

स्किन एजिंग से बचा कर रखें यंग

जैसेजैसे उम्र बढ़ती है स्किन का ढीला पड़ना व एजिंग की समस्या आम हो जाती है। लेकिन एजिंग की समस्या सिर्फ उम्र बढ़ने के साथ ही नहीं, बल्कि सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों के ज्यादा संपर्क में आने से भी स्किन पर प्रभाव पड़ता है, जो एजिंग का कारण बनता है। लेकिन अनेक उध्द्यनों यह साबित हुआ है कि व्हाइट टी में पाया जाने वाला पौलीफेनोल्स तत्त्व स्किन के टैक्चर को भीतर से इंप्रूव कर के उसे टाइट व फर्म करने का काम करता है। जिस से आप लंबे समय तक यंग व जवां बने रह सकते हैं।

कैंसर से लड़ने की ताकत दे

व्हाइट टी में ऐंटीऑक्सीडेंट्स होने के कारण यह कैंसर सैल्स को बढ़ने से रोकती है, साथ ही यह नॉर्मल सैल्स को भी हानिकारक मोलेक्यूल्स से नस्ट होने से बचाती है। कह सकते हैं कि व्हाइट टी के नियमित सेवन से रोगियों को कैंसर से लड़ने की ताकत मिलती है।

स्ट्रैस को कम करे

प्रतिस्पर्धा के समय व खराब लाइफस्टाइल की वजह से आज हरकोई स्ट्रैस में रहने को मजबूर हो गया है, जिस के कारण डिप्रेशन जैसी समस्या आम हो गई है। ऐसे में अगर समय रहते खुद को तनाव से मुक्त नहीं किया गया तो इस बीमारी को कंट्रोल करना काफी मुश्किल हो सकता है। ऐसे में दवाइयों के सहारे रहना सही नहीं है। इसलिए अगर आप खुद को स्ट्रैस फ्री रखना चाहते हैं तो रोजाना 1 कप व्हाइट टी का सेवन जरूर करें। यह आप के दिन को तरोताजा बनाने के साथसाथ आप को स्ट्रैस से बाहर निकालने का भी काम करेगी, क्योंकि इस में थीनाइन तत्त्व होता है, जो आप की नसों को आराम पहुंचा कर आप के स्ट्रैस को कम करने का काम करता है।

ऐनर्जी बूस्टर

जब हम खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे तभी हम ज्यादा बेहतर तरीके से चीजों को समझ पाएंगे और साथ ही हम उन के प्रति ध्यान भी केंद्रित कर पाएंगे। ऐसे में हैल्दी डाइट के साथसाथ अगर आप व्हाइट टी को भी अपने रूटीन में शामिल कर लेते हैं तो यह आप की ऐनर्जी को बूस्ट करने का काम करेगी।

—पारुल भटनागर ●



में 30 वर्षीय महिला हूँ. पति को गुजरे 3 साल हो गए, 1 बेटा है जो अभी 9 साल का हो गया है. पति के असमय गुजरने के बाद मैं ने नौकरी जौड़न कर ली मगर कोरोना वायरस महामारी में लौकडाउन लग गया और कंपनी ने कई कर्मचारियों को छंटनी कर दी, जिस में मैं भी थी. नौकरी छूटने के बाद बचत के कुछ पैसों से कुछ दिनों तक तो घर चला पर अब घर चलाना मुश्किल हो गया है. कई जगह नौकरी के लिए भी आवेदन कर चुकी हूँ पर कहीं से कोई जवाब नहीं आया है. दूर के एक रिश्तेदार ज्योतिषी हैं. उन्होंने मुझे एकमुखी रुद्राक्ष भी धारण करने को दिया है पर अभी तक कोई नौकरी नहीं लगी है. कृपया उचित सलाह दें ?

कभीकभी जीवन में ऐसी समस्याएं आती हैं जब लगता है कि आगे बढ़ने के तमाम रास्ते बंद हो गए. कोरोना वायरस महामारी में आप ही नहीं कईयों की नौकरी छूटी है और वे बेरोजगार हो गए हैं. पर सचाई यही है कि एक रास्ता बंद होता है तो कई रास्ते खुलते भी हैं. आप अपनी कोशिशें जारी रखिए, सफलता देरसवेर जरूर मिलेगी.

रही बात ज्योतिषी द्वारा दिए गए एकमुखी रुद्राक्ष धारण की, तो एक पढ़ीलिखी महिला होती हुई भी आप अंधविश्वास पर यकीन कर रही हैं.

अगर पूजापाठ, हवनयज्ञ, रुद्राक्ष आदि धारण करने से लोगों की समस्याएं दूर हो जातीं तो सब से पहले ये ढोंगी ही सभी कष्टों से मुक्त हो जाते.

सचाई तो यह है कि शिक्षा,

मेहनत और वैज्ञानिक सोच को अपनाने वाले को ही तरक्की मिलती है और जीवन में खुशियां भी उन्हीं को मिलती हैं.

अंधविश्वास के चक्कर में पड़ कर आप न सिर्फ धन बल्कि बहुत कुछ खो सकती हैं. इन तथाकथित ज्योतिषियों से दूर रहिए.

जब तक आप की नौकरी नहीं लग जाती आप अपने घर से ही कुछ काम कर अपना घर चला सकती हैं. आप को नौकरी में अच्छाखासा अनुभव हासिल है, इस आधार पर जल्दी ही आप की नौकरी कहीं न कहीं जरूर लग जाएगी.

में 37 साल की अविवाहिता हूँ. मातापिता की असामयिक निधन के बाद घर की जिम्मेदारियों को निभाते शादी की उम्र कब बीत गई पता ही नहीं चल पाया. इधर कुछ महीने पहले मुझ से उम्र में 7 साल छोटे एक लड़के से दोस्ती हो गई है. वह सरकारी कर्मचारी है और मुझे बेहद चाहता है. वह मुझ से शादी करना चाहता है, लेकिन उम्र में 7 साल बड़ी होने की वजह से मैं सोच नहीं पा रही हूँ कि मुझे क्या करना चाहिए ? हालांकि मेरे भाईयों की इच्छा है कि मैं शादी कर अपना घर बसा लूं. मुझे क्या करना चाहिए ?

आप के भाईयों का आप के



लिए सोचना सही है. आप व आप के दोस्त के बीच उम्र का फासला इतना अधिक भी नहीं है कि यह बेमेल लगे. शुरू में चाहे यह बेमेल लगे पर 10 साल बाद अंतर खलेगा नहीं.

आप के भाई अब अपनेअपने परिवार के साथ सैटल हो चुके होंगे इसलिए उन की चिंता जायज है. इसलिए बिना समय गंवाए शादी कर के अपनी गृहस्थी जमा लें.

में 25 साल की युवती हूँ और एक कंपनी में ऐजीक्यूटिव हूँ. कुछ दिनों पहले अचानक मेरी एक सहेली का फोन आया. उस ने बताया कि उस के बॉयफ्रेंड का ऐक्सीडेंट हो गया और वह अस्पताल में है. मेरी सहेली बैंगलुरु में थी जबकि मैं दिल्ली में. तब मुझ से जहां तक हो सका मैं ने उस के बॉयफ्रेंड की मदद की. पैसे भी खर्च किए. कुछ दिनों बाद वह बैंगलुरु चला गया मगर बराबर मुझे फोन करता रहा. धीरेधीरे वह मुझ से पर्सनल मैसेज भी करने लगा और एक बार तो सहेली को बताए बिना मुझ से मिलने भी आ गया. यह सही है कि वह मुझे अच्छा लगने लगा है पर मैं अपनी सहेली को धोखा नहीं देना चाहती. बताइए मैं क्या करूं ?

जीवन में सदैव ईमानदारी से आगे बढ़ना चाहिए फिर चाहे वह पैसा कमाने की बात हो या फिर रिश्ता, दोनों ही में फरेब करना सही नहीं होता.

आप की दोस्त का बॉयफ्रेंड भले ही आप को अच्छा लगने लगा हो पर यह भी सोचिए कि जो आप की सहेली के साथ बेवफाई कर रहा है वह आप से भी पूरी शिद्दत से रिश्ता निभाएगा, इस में संदेह ही है. ऐसे लोग कदापि भरोसे के

लायक नहीं होते. इसलिए आप के लिए अच्छा यही होगा कि उस के साथ दोस्ती बढ़ाने का खयाल अपने मन से निकाल दें.

पहले उसे समझाएं कि वह उस की सहेली का दोस्त है इसलिए आप ने उस की मदद की. अगर फिर भी वह नहीं मानता है तो यह बात अपनी सहेली को बता दें.

उस से सख्ती से पेश आएंगी तो वह आप को फिर परेशान नहीं करेगा और आप की सहेली का आप पर भरोसा भी कायम रहेगा.

में 32 साल की महिला और 1 बेटे की मां हूँ. पति बेरोजगार हैं और लकवाग्रस्त भी. मैं ने सुना है कि एक बेटे का भी पिता की संपत्ति पर बेटों जितना ही हक होता है. मेरे मातापिता भी अब इस दुनिया में नहीं हैं. क्या मैं इस के लिए दावा कर सकती हूँ ?

पिता की संपत्ति पर बेटियों का हक उतना ही होता है जितनी बेटों का. आप अपने हक के लिए दावा कर सकती हैं.

हाल ही में भारत के उच्चतम न्यायालय ने भी अपने फैसले में कहा है कि एक बेटे का अपने पिता की संपत्ति में बराबरी का अधिकार होता है. इतना ही नहीं अगर बेटे की मौत भी हो जाए तब भी नाती अथवा नातिन भी नाना की संपत्ति पर दावा कर सकती हैं. पर यह प्रावधान केवल संयुक्त परिवार की संपत्ति पर लागू होता है और यदि संपत्ति भाइयों के कब्जे में है तो आप को लेने में लंबी अदालती कार्रवाई के लिए तैयार रहना होगा.

बेहतर होगा कि आप इस के लिए कानूनी विशेषज्ञ से परामर्श ले लें फिर अपना दावा पेश करें. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी ज़ांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

स्वैहत वाले विदेशी



ग्रीक सलाद

सामग्री

- 1 जैपनीज खीरा • 2 टमाटर • 1 प्याज
- 1-1 लाल, पीली और हरी शिमलामिर्च कटी
- 100 ग्राम आर्गुला (औष्णल) • 25 ग्राम ग्रीन औलिव • 25 ग्राम ब्लैक औलिव • 50 मिलीलिटर औलिव औयल • थोड़ा सा लैटुस • थोड़ी सी डिजोन मस्टर्ड सौस • कद्दूकस किया लहसुन
- 1 नीबू • 50 मिलीलिटर रैड वाइन विनेगर
- 50 ग्राम फेंटा चीज • थोड़ा सा नमक, कालीमिर्च व औगैनो.

विधि

एक छोटे बाउल में चौकोर टुकड़ों में कटे प्याज में एकचौथाई कप रैड वाइन विनेगर डालें. फिर इसे 15 मिनट के लिए एक तरफ रख दें. इस के बाद इस से पानी निकाल दें. फिर एक अन्य बड़ा बाउल ले कर उस में लैटुस, शिमलामिर्च, खीरा, टमाटर और पानी निकाला प्याज मिलाएं. फिर एक अन्य बाउल में 3 बड़े चम्मच रैड वाइन विनेगर में लैमन जूस, डि जोन मस्टर्ड सौस, कद्दूकस किया लहसुन, औगैनो, नमक और कालीमिर्च मिलाएं. अब तैयार किए ड्रैसिंग मिक्स्चर में धीरेधीरे औलिव औयल डालें और इस तरह से फेंटें कि मिश्रण गाढ़ा हो जाए. इस में स्वादानुसार नमक और कालीमिर्च डालें. अब इस मिश्रण को बड़े बाउल की सामग्री में डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर तैयार सलाद पर ऊपर से औलिव और चीज से गार्निश करें.

स्वाद



स्विस बिरचेर म्यूसली

सामग्री

- 150 ग्राम ओट्स • 420 मिलीलिटर दूध
- 60 मिलीलिटर ऐप्पल जूस • 3 बड़े चम्मच लैमन जूस • 1 सेब • 2 बड़े चम्मच शहद
- 375 ग्राम योगहर्ट • चुटकीभर दालचीनी पाउडर • थोड़े से फ्रेश फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स कटे व भुना नारियल.

विधि

एक बाउल में ओट्स, योगहर्ट और दूध को डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में सेब को कद्दूकस कर के डालें. साथ ही इस में दालचीनी पाउडर, ऐप्पल व लैमन जूस व शहद ऐड करें. अच्छी तरह से मिलाने हुए इसे पूरी रात के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें. फिर इसे फ्रेश फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स व नारियल से गार्निश कर के ठंडा ठंडा सर्व करें.



टोमैटो सूप विद रोस्टेड आमंड

सामग्री

- 2 छोटे चम्मच औलिव औयल • 1 तेजपत्ता • 2 प्याज कटे हुए
- 6 टमाटर चकोर टुकड़ों में कटे हुए • 3 1/2 कप वैजिटेबल स्टौक • 1 1/2 कप फुलक्रीम दूध • थोड़ा सा कालीमिर्च पाउडर
- थोड़े से भुने बादाम के टुकड़े • थोड़ी सी क्रीम • थोड़े से बेसिल के पत्ते • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बड़े सौस पैन में औयल को मीडियम आंच पर गरम कर के उस में तेजपत्ता और प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें. फिर इस में टमाटर डाल कर 3-4 मिनट तक चलाते हुए इस में वैजिटेबल स्टौक डाल कर एक उबाल आने दें. फिर इसे हलकी आंच पर रख कर तब तक पकाएं जब तक सूप गाढ़ा न हो जाए. बीचबीच में चलाना न भूलें. फिर सूप को आंच से उतार कर थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें. अब इस में से तेजपत्ता निकाल कर इस में बादाम डाल कर इस की स्मूद प्यूरी बनाएं. फिर इसे पैन में डाल कर इस में दूध, नमक और कालीमिर्च डाल कर चलाते हुए दोबारा गरम करें. ध्यान रखें सूप को उबालना नहीं है. फिर इसे सूप प्लेट में सर्व कर के ऊपर से क्रीम व बेसिल के पत्तों से गार्निश कर गरमगरम सर्व करें.



ग्रीन बनाना चिप्स विद ग्रीन मसाला

सामग्री

- 6 कच्चे केले छिले व पतले आकार में कटे
- 1/2 कप हरी चटनी का पेस्ट • 1/4 कप सूजी
- 1/4 कप चावल का आटा • 4-5 बड़े चम्मच औयल • 2-3 बड़े चम्मच चाटमसाला
- नमक स्वादानुसार.

विधि

एक मिक्सिंग बाउल में कटे हुए केले के टुकड़ों में हरी चटनी पेस्ट डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर एक प्लेट में सूजी व चावल के आटे में नमक डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब तवे पर औयल से ग्रीसिंग कर के उसे मीडियम आंच पर गरम करें. जब तवा गरम हो जाए तब उस पर मैरिनेट किए केले के टुकड़ों को सूजी, चावल के आटे के मिक्स्चर में दोनों तरफ से अच्छी तरह कोट कर के 2 मिनट तक शैलो फ्राई करें. फिर थोड़ा सा औयल लगा कर उलटपलट कर तब तक पकाएं जब तक केले के चिप्स कुरकुरे न हो जाएं. फिर प्लेट में निकाल कर ऊपर से चाटमसाला डाल कर गरमगरम सर्व करें.



कौसकौस विद रैटाटौइल

सामग्री कौसकौस

- 200 ग्राम इंस्टेंट कौसकौस • 200 ग्राम पानी
- 50 ग्राम बटर • 1 बड़ा चम्मच ऐक्स्ट्रा वर्जिन औलिव औयल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक पैन में पानी को नमक और बटर के साथ उबालें. जब पानी उबल जाए तब इस में कौसकौस डाल कर अच्छी तरह चलाएं और फिर आंच से उतार लें. ढक कर 5 निमट के लिए रख दें. सर्व करने से पहले ऊपर से औलिव औयल की कुछ बूंदें डालें और अच्छी तरह चलाएं ताकि गांठें न पड़ें.

सामग्री रैटाटौइल की

- 150 ग्राम टमाटर • 75 ग्राम प्याज कटा
- 100 ग्राम जुकीनी ग्रीन • 120 ग्राम हरी, लाल और पीली शिमलामिर्च • 120 ग्राम बैगन
- 50 ग्राम टमाटर का पेस्ट • 10 ग्राम बेसिल
- 25 ग्राम लहसुन • थोड़ा सा सफेद मिर्च पाउडर • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक पैन को मीडियम आंच पर रख कर औयल गरम करें. फिर इस में प्याज और शिमलामिर्च डाल कर 2-3 मिनट तक पकाएं. फिर इसे एक बाउल में निकाल कर एक तरफ रख दें. फिर पैन में कटे बैगन डाल कर मीडियम आंच पर 2 मिनट तक पकाएं. अब दोबारा से इस में प्याज और शिमलामिर्च को डाल कर इस में टमाटर का पेस्ट मिला कर अच्छी तरह चलाएं. अब इस में थाइम और टोमैटो डालें. फिर आंच को हलका कर के ढक कर 15 मिनट तक पकाएं. बीचबीच में चलाना न भूलें. फिर इस में बेसिल और लहसुन डालें. आखिर में नमक और सफेद मिर्च पाउडर डाल कर गरमगरम सर्व करें.





ऐवोकाडो वैज ऍंड एग सैंडविच

सामग्री

- 2 ऐवोकाडो • 1 आइसबर्ग लैटुस • 1 बड़ा चम्मच औलिव औयल • 4 उबले अंडे • 1 रोस्ट व कटी लाल शिमलामिर्च • 1 प्याज कटा • 2 टमाटर कटे • 1 नीबू • थोड़ा सा हरा प्याज कटा • थोड़ा सा नमक व कालीमिर्च • 1 बड़ा चम्मच सरसों का पेस्ट • 4 ब्रैंड के पीस • थोड़ा सा कद्दूकस किया लहसुन • थोड़े से खीरे के टुकड़े कटे • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी.

विधि

ऐवोकाडो को काट कर एक बाउल में उस का गूदा निकाल लें. फिर उस पर नमक डालें और उसे फोर्क की मदद से इस तरह मैश करें ताकि उस में थोड़े टुकड़े भी रहें. अब इस में धनियापत्ती, टमाटर, प्याज और लहसुन डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में नीबू का रस और जरूरत के हिसाब से मसाले डालें. अब ब्रैंड पीस को औलिव औयल से सेंकें. फिर ब्रैंडस्लाइस पर आइसबर्ग लैटुस से लेयर बनाएं. अब तैयार ऐवोकाडो मिक्सचर के साथ खीरे के टुकड़ों से फाइनले लेयर तैयार करें. तैयार है ऐवोकाडो वैज ऍंड एग सैंडविच. ध्यान रखें कि सैंडविच को ऊपर से कवर नहीं करना है.



ग्रैनोला बार

सामग्री

- 150 ग्राम ओट्स • 125 ग्राम शहद
- 75 ग्राम चीनी • 25 ग्राम किशमिश
- 25 ग्राम खजूर • 25 ग्राम बादाम कटे
- 25 ग्राम पिस्ता कटा • डैकोरेशन के लिए वाइट चौकलेट.

विधि

सारे नट्स को अच्छी तरह रोस्ट कर ठंडा होने के दें. फिर शहद को 80 डिग्री सैल्सियस पर गरम कर के सारी सामग्री में अच्छी तरह मिलाएं. अब रैक्टैंगुलर मोल्ड में या फिर इन्हें रैक्टैंगुलर आकार में काट कर ओवन में 170 डिग्री सैल्सियस पर 10 मिनट बेक करें. फिर ठंडा कर व्हाइट चौकलेट से सजा कर सर्व करें.



प्रोबायोटिक योगहर्ट

सामग्री

- 200 मिलीलिलटर हंग कर्ड • 200 मिलीलिलटर फ्रेश क्रीम • 250 मिलीलिलटर कंडेंसड मिल्क
- 100 ग्राम अल्फांसो आम • 100 मिलीलिलटर प्रोबायोटिक मिल्क.

विधि

एक बाउल में हंगकर्ड, कंडेंसड मिल्क, क्रीम व प्रोबायोटिक मिल्क को मिला कर अच्छी तरह फेंटें. फिर इस में फ्लेवर के लिए मैंगो प्यूरी ऐड करें. अब इन्हें रमेक्सिड बाउल्स में डाल कर ओवन में वाटर बाथ यानी हौट वाटर पैन में रख कर 160 डिग्री सैल्सियस पर 15 मिनट बेक करें. फिर मैंगो के टुकड़ों से गार्निश कर के ठंडा ठंडा सर्व करें.

ओनियन रिंग्स

सामग्री

- 1½ कप मैदा • 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- थोड़ा सी धनियापत्ती कटी • 2 हरीमिर्च कटी हुई
- 2½ कप बियर • थोड़ा सा कालीमिर्च पाउडर • तलने के लिए औयल
- 3 बड़े प्याज रिंग्स के आकार में कटे हुए
- नमक स्वादानुसार.

विधि

एक मिक्सिंग बाउल में मैदे को छान कर उस में बेकिंग पाउडर, धनियापत्ती और हरीमिर्च डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में बियर, नमक, कालीमिर्च पाउडर डाल कर अच्छी तरह फेंटते हुए इस का गाढ़ा बैटर तैयार करें. अब एक कड़ाही को मीडियम आंच पर रख कर औयल को गरम करें. जब औयल गरम हो जाए तब 1-1 कर के ओनियन रिंग्स को बैटर में कोट कर के औयल में डाल कर सुनहरा होने तक फ्राई करें. फिर टिशू पेपर पर निकालें ताकि एक्स्ट्रा औयल निकल जाए. अब तैयार ओनियन रिंग्स को मनपसंद चटनी के साथ गरमगरम सर्व करें.



कोरिएंडर चिल्ली स्पिनच फ्रिटर्स

सामग्री

- 300 ग्राम पालक कटा • ¾ कप चने का आटा • 1/3 कप चावल का आटा • 1/2 काप योगहर्ट • 4 बड़े चम्मच धनिया का पेस्ट
- 2 बड़े चम्मच हरीमिर्च का पेस्ट • 1 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच अजवाइन • तलने के लिए औयल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक मिक्सिंग बाउल में औयल को छोड़ कर बाकी सारी सामग्री डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. फिर इस में थोड़ा पानी डाल कर इस का गाढ़ा बैटर तैयार करें. अब एक कड़ाही को मीडियम आंच पर रख कर औयल गरम करें. जब औयल गरम हो जाए तब उस में से 2 छोटे चम्मच औयल ले कर उसे बैटर पर डाल कर अच्छी तरह फेंटें. फिर बैटर से छोटेछोटे पकौड़े बनाते हुए उन्हें सुनहरा होने तक फ्राई करें. फिर टिशू पेपर पर निकालें. अब तैयार फ्रिटर्स को मनपसंद की चटनी के साथ सर्व करें. ●

दिल्ली
प्रेस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रेंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल

खूबसूरत

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

निभा और इकबाल का प्यार गहरा था लेकिन धर्म की दीवार दोनों के मिलन में बाधा बनी हुई थी और फिर एक दिन...

पहचान

इकबाल जल्दीजल्दी निभा के लिए केक बना रहा

था. आज निभा का बर्थडे जो था. इकबाल ने ऑफिस से छुट्टी कर ली थी. वह निभा को सरप्राइज देना चाहता था. उस ने निभा की पसंद का खाना बनाया था. पूरा घर सजाया था और निभा के लिए एक खूबसूरत ड्रेस भी खरीदी थी. आज की शाम को वह निभा के लिए यादगार बना देना चाहता था.

शाम को जब निभा घर लौटी तो इकबाल ने दरवाजा खोला. निभा के अंदर कदम रखते ही

इकबाल ने पंखा चला दिया और रंगबिरंगे फूल निभा के ऊपर गिरने लगे. निभा को बांहों में भर कर इकबाल ने धीमे से कहा, “जन्मदिन मुबारक हो मेरी जान.”

इकबाल का हाथ थाम कर निभा ने कहा, “सच इकबाल तुम मेरी जिंदगी की सच्ची खुशी हो. कितना प्यार बरसाते हो मुझ पर. ख्वाहिशों का आसमान छू लिया है मैं ने तुम्हारे दम पर... अब तमन्ना है मेरा दम निकले तुम्हारे दर पर...”

इकबाल ने उस के होंठों पर उंगली रख दी, “दम निकलने की बात दोबारा मत करना निभा,

“जब तक धरती पर मैं हूँ और आसमान में चांद तब तक.”

दोनों एकदूसरे की बांहों में खो गए थे. धर्म, जाति, ऊंचनीच, भाषा, संस्कृति जैसे हर बंधन से आजाद उन का प्यार पिछले 5 सालों से परवान चढ़ रहा था.

5 साल पहले एक कौमन फ्रेंड की पार्टी में दोनों मिले थे. उस वक्त दोनों ही दिल्ली में थे और जौब भी नईनई थी. समय के साथ दोनों के बीच अच्छी दोस्ती हो गई. एकदूसरे के विचार और व्यवहार से प्रभावित इकबाल और निभा धीरेधीरे करीब आने लगे थे. दोनों के



तुम ने मेरी जिदगी को पूरा किया है. तुम्हारे बिना मैं अधूरा हूँ.”

केक काट कर और गिफ्ट दे कर जब इकबाल ने अपने हाथों से तैयार किया खाना निकाला तो निभा की आंखों में आंसू आ गए, “इतना प्यार मत करो मुझ से इकबाल. हम लिवइन में रहते हैं, मगर तुम तो मुझे पत्नी से भी ज्यादा मान देते हो. हमारा धर्म एक नहीं पर तुम ने प्यार को ही धर्म बना लिया. मेरे त्योहार तुम मनाते हो. मेरे रिवाज तुम निभाते हो. मेरा दिल हर बार तुम चुराते हो. कब तक चलेगा ऐसा ?”

बीच की दूरियां सिमटने लगीं और फिर दोनों अलगअलग घर छोड़ कर एक ही घर में शिफ्ट हो गए. किराया तो बचा ही, जीवन को नई खुशियां भी मिलीं.

जल्द ही दोनों ने मिल कर एक बड़ा घर किस्तों पर ले लिया. दोनों मिल कर किस्त भी देते और घर के दूसरे खर्चे भी करते. दोनों के बीच प्यार गहरा होता गया. रिश्ता गहरा हुआ तो दोनों ने घर वालों को बताने की सोची.

इकबाल के घर वालों में केवल मां थीं जो बहुत सीधी थीं. वे तुरंत मान गई थीं. मगर निभा के यहां स्थिति विपरीत थी. उस के पिता

इलाहाबाद के जानेमाने उद्योगपति थे. शहर में अपनी कोठी थी. 3-4 फैक्टरियां थीं. 100 से ज्यादा लोग काम करते थे. उन की शानशौकत ही अलग थी.

पैसों की कोई कमी नहीं थी पर पतिपत्नी दोनों ही आले दर्जे के धार्मिक और कट्टर मिजाज के थे. मां अकसर धार्मिक किट्टियों में शरीक हुआ करती थीं. धर्म की तो बात ही अलग है, यहां तो जाति के साथसाथ गोत्र, वर्ण, कुंडली सबकुछ देखा जाता था. ऐसे में निभा की हिम्मत ही नहीं हो रही थी कि वह घर वालों से कुछ कहे.

एक बार दीवाली की छुट्टियों में जब वह घर गई तो उसे शादी के लिए योग्य लड़कों की तसवीरें दिखाई गईं. हौले से निभा ने सवाल किया, “पापा क्या मैं अपनी पसंद के लड़के से शादी नहीं कर सकती ?”

पापा ने उस की तरफ गुस्से से देखा. तब तक मां ने उन्हें चुप रहने का इशारा किया और बोलीं, “देख बेटा तू अपनी पसंद की शादी करने को तो कर सकती है, पर इतना ध्यान रखना कि लड़का अपने धर्म, अपनी जाति और अपनी हैसियत का होना चाहिए. थोड़ा भी इधरउधर हम स्वीकार नहीं करेंगे... प्यार करना तो आंखें खोल कर करना वरना तू तो जानती ही है गोलियां चल जाएंगी.”

“जी मां,” कह कर निभा खामोश हो गई.

उसे पता था कि इकबाल के बारे में बता कर वह खुद ही कुल्हाड़ी पर पैर दे मारेगी. इसलिए उस ने रिश्ते का सच छिपाए रखना ही उचित समझा. वक्त इसी तरह बीतता रहा.

एक दिन सुबह निभा बड़ी परेशान सी बालकनी में खड़ी थी. इकबाल ने पीछे से उसे बांहों में भरते हुए पूछा, “हमारी बेगम के चेहरे पर उदासी के बादल क्यों छाए हुए हैं ?”

निभा ने खुद को छुड़ाते हुए परेशान स्वर में कहा, “क्योंकि आप के शहजादे इस दुनिया में आने वाले हैं.”

“क्या”

“हां इकबाल, मैं मां बनने वाली हूँ और यह जिम्मेदारी मैं अभी उठा नहीं सकती. एक तरफ घर वालों को कुछ पता नहीं और दूसरी तरफ मेरा कैरियर भी पीक पर है. मैं यह रिस्क अभी नहीं ले सकती.”

“तो ठीक है निभा अबीर्शन करा लो. मुझे भी यही सही लग रहा है.”

“पर क्या यह इतना आसान होगा ?”

“आसान तो नहीं होगा बट डौंट वरी. हम पतिपत्नी की तरह प्रिंटेंड करेंगे और कहेंगे कि पहला बच्चा अभी छोटा है... दूसरा बच्चा इतनी जल्दी नहीं चाहते.”

“देखो क्या होता है. शाम को आ जाना

मेरे ऑफिस में. वहीं से लेडी डाक्टर के पास चले चलेंगे.”

और फिर निभा ने अबोर्शन करा लिया. इस के 5-6 महीने बाद एक बार फिर अबोर्शन कराना पड़ा. निभा को अबोर्शन करा कर काफी अपराधबोध हो रहा था. शरीर भी कमजोर हो गया था. पर वह क्या करती. उसे कोई और रास्ता नहीं दिखा था. पर अब इस बात को ले कर वह काफी सर्तक हो गई थी और प्रिकौशन भी लेने लगी थी.

एक दिन ऑफिस में ही उस के पास खबर आई कि उस के पिता का ऐक्सीडेंट हो गया है और वे काफी सीरियस हैं. निभा तुरंत घर चल दी. अगली सुबह वह हौस्पिटल में थी. उस के पापा आखिरी सांसों ले रहे थे.

उसे देखते ही पापा ने कुछ बोलने की कोशिश की तो वह करीब खिसक आई और हाथ पकड़ कर कहने लगी, “बोलो पापा आप क्या कहना चाहते हो?”

“बेटा मैं चाहता हूँ कि मेरा सारा काम तेरा चचेरा भाई नहीं, बल्कि तू संभाले. बेटा वादा कर...”

निभा ने उन के हाथों पर अपना हाथ रख कर वादा किया. फिर कुछ ही देर में उन का देहांत हो गया. अंत्येष्टि और दूसरे संस्कार पूरे कर वह 14 दिन बाद दिल्ली लौटी. इकबाल भी ऑफिस से जल्दी आ गया था. निभा उस के गले लग कर बहुत रोई और फिर अपना सामान पैक करने लगी.

इकबाल चौंकता हुआ बोला, “यह क्या कर रही हो निभा?”

“मुझे हमेशा के लिए घर लौटना पड़ेगा इकबाल. पापा ने वादा लिया है मुझ से. उन का सारा कारोबार मुझे संभालना है.”

“वह तो ठीक है, मगर एक बार मेरी तरफ भी देखो. मैं यहां अकेला तुम्हारे बिना कैसे रहूंगा? मकान की किस्तें, अकेलापन और तुम्हारे बिना जीने का दर्द कैसे उठा पाऊंगा? नहीं निभा नहीं. मैं नहीं रह पाऊंगा ऐसे.”

“रहना तो पड़ेगा ही इकबाल. अब मैं क्या करूँ?”

“मत जाओ निभा. यहीं से संभालो अपना काम. कोई मैनेजर नियुक्त कर लो जो तुम्हें जरूरी

“धीरेधीरे समय बीतने लगा. इकबाल और निभा ने मिल कर कारोबार अच्छी तरह संभाल लिया था. मां भी खुश रहने लगी थीं. इकबाल समय के साथ मां के संग काफी हिलमिल गया...”

इनफौर्मेशन देता रहेगा.”

“इकबाल लाखोंकरोड़ों का कारोबार ऐसे नहीं संभलता. पापा अपने कारोबार के प्रति बहुत जन्नी थे. उन्होंने कोई भी काम मातहतों पर नहीं छोड़ा. हर काम में खुद आगे रहते थे. तभी आज इस मुकाम तक पहुंचे. उन्हें मेरे चचेरे भाई पर भी यकीन नहीं. मेरे भरोसे छोड़ कर गए हैं सबकुछ और मैं उन को दिए गए वचन को कभी नहीं तोड़ सकती.”

“और मुझ से किए गए प्यार के वादे? उन का क्या? उन्हें ऐसे ही तोड़ दोगी? नहीं निभा तुम्हारे बिना मैं यहां 2 दिन भी नहीं रह सकता.”

“तो फिर चले जाओ न...” आंखों में चमक लिए निभा ने कहा.

“मतलब?”

“देखो इकबाल, तुम एक बार मेरे पास इलाहाबाद आ जाओ. हमें एकदूसरे की कंपनी मिल जाएगी और फिर देखेंगे मिल कर कोई न कोई रास्ता भी निकाल ही लेंगे.”

फिर क्या था 10 दिन के अंदर ही इकबाल इलाहाबाद पहुंच गया. दोनों ने एक रैस्टोरेंट में मुलाकात कर आगे की योजना तैयार की.

अगली सुबह इकबाल मैनेजर बन कर निभा के घर में खड़ा था. निभा ने अपनी मां से इकबाल का परिचय कराया, “मां ये बाला हैं हमारे नए मैनेजर.”

इकबाल बड़ कर मां के पैर छूने लगा तो मां एकदम से पीछे होती हुई बोलीं, “अरे नहीं बेटा. तुम मैनेजर हो. मेरे पैर क्यों छू रहे हो?”

“क्योंकि बड़ों के आशीर्वाद से ही सफलता के रास्ते खुलते हैं मां.”

“बेटा अब तूने मां कहा है तो यही आशीष देती हूँ कि तेरी हर इच्छा पूरी हो.”

बाला ने हाथ जोड़ कर आशीर्वाद लिया और काम में लग गया.

निभा ने मां को बताया, “मां ऐक्वुअली बाला कालेज में मेरा क्लासमेट था. इस ने मैनेजमेंट की पढ़ाई की हुई है. पढ़ाई के बाद कुछ समय से दिल्ली में काम कर रहा था. यहां मुझे अकेले इतना बड़ा कारोबार संभालना था तो मेरी हैल्प के लिए आया है. वैसे इस का घर तो जमशेदपुर में है. यहां बिलकुल अकेला है. मां क्या हम इसे अपने बड़े से घर में रहने के लिए एक छोटा सा कमरा दे सकते हैं?”

“हां मां, कहीं नहीं. इसे गैस्टरूम में ठहरा दे. कुछ दिनों में यह खुद अपने लिए कोई घर ढूँढ़ लेगा.”

“जी मां,” कह कर निभा अपने कैबिन में चली गई. योजना का पहला चरण सफलतापूर्वक संपन्न हुआ था. इकबाल घर में आ भी गया था और मां को कोई शक भी नहीं था. मैनेजर के रूप में इकबाल बाला बन कर निभा के साथ काम करने लगा.

धीरेधीरे समय बीतने लगा. इकबाल और निभा ने मिल कर कारोबार अच्छी तरह संभाल लिया था. मां भी खुश रहने लगी थीं. इकबाल समय के साथ मां के संग काफी हिलमिल गया. वह मां की हर संभव सहायता करता. हर मुश्किल का हल निकालता. बेटे की तरह अपनी जिम्मेदारियां निभाता. यही नहीं कई बार उस ने अपने हाथ से बना कर मां को



डाबर के नए बेबी केयर उत्पाद

डाबर ने अपनी बेबी केयर रेंज को और आगे बढ़ाते हुए 8 नए उत्पादों को इस में शामिल किया है. कंपनी के अनुसार सभी उत्पाद आयुर्वेदिक हर्ब्स से तैयार किए गए हैं और इन में कैमिकल का इस्तेमाल नहीं किया गया है. इन उत्पादों में बेबी औयल, क्रीम, शैंपू, लोशन इत्यादि शामिल हैं.

स्वादिष्ट खाना भी खिलाया. उस के व्यवहार से भी मां बहुत खुश रहती थीं.

इस बीच दीवाली आई तो इकबाल ने उन के साथ मिल कर त्योहार मनाया. खुशियां बांटीं. किसी को कभी एहसास ही नहीं हुआ कि वह हिंदू नहीं है.

एक बार कारोबार के किसी काम के सिलसिले में निभा को दिल्ली जाना था. इकबाल भी साथ जा रहा था. तभी मां ने कहा कि वह भी दिल्ली घूमना चाहती हैं. बस फिर क्या था. तीनों ने काम के साथ घूमने का भी प्लान बना लिया.

तीनों अपनी गाड़ी से दिल्ली के लिए निकले. नोएडा के पास हाईवे पर अचानक निभा की गाड़ी का ऐक्सीडेंट हो गया. उस वक्त निभा गाड़ी चला रही थी और मां बगल में बैठी थीं. ऐक्सीडेंट इतना भयंकर हुआ कि गाड़ी पूरी तरह डैमेज हो गई. निभा को चोट लगी पर उतनी नहीं जितनी मां को लगी. मां के सिर में गाड़ी के कांच घुस गए थे और खून बह रहा था. वह बीचबीच में होश में आ रही थीं और फिर बेहोश हो रही थीं.

करीब 2 किलोमीटर की दूरी पर एक बड़ा अस्पताल था. निभा ने मां को वहीं एडमिट करने का फैसला लिया. रात का समय था. हाईवे का वह इलाका भी थोड़ा सुनसान था. हाथ देने पर भी कोई गाड़ी रुकने का नाम नहीं ले रही थी. कोई और उपाय न देख कर इकबाल ने मां को गोद में उठाया और तेजी से अस्पताल की तरफ भागा. पीछेपीछे निभा भी भाग रही थी. निभा ने ऐंबुलेंस वाले को कौल किया, मगर मिला नहीं. इकबाल खुद ही मां को गोद में उठाए अस्पताल पहुंच गया.

तुरंत मां को आईसीयू में एडमिट किया गया. उन्हें खून की जरूरत थी. संयोग था कि इकबाल का ब्लड ग्रुप मां के ब्लड से मिलता था. अतः उस ने मां को अपना खून दे दिया. काफी मशक्कत कर मां को बचा लिया गया. इस दौरान इकबाल लगातार दौड़धूप करता रहा.

इस घटना ने मां के दिल में इकबाल की जगह बहुत ऊंची कर दी. घर लौट कर एक दिन



तो निभा को बहुत चिंता हुई. वह मां का दरवाजा पीटती हुई रोतीरोती बोली, “मां माफ कर दो हमें. तुम नहीं चाहती हो तो मैं इकबाल को वापस भेज दूंगी. गलती मैं ने की है इकबाल ने नहीं. मैं ने ही उसे बाला बन कर आने को कहा था. प्लीज मां माफ कर दो.”

मां ने दरवाजा खोल दिया और मुंह घुमा कर बोली, “गलती तेरी नहीं, गलती बाला की भी नहीं. गलती तो मेरी है जो मैं उसे पहचान न सकी.”

निभा और इकबाल परेशान से एकदूसरे की तरफ देखने लगे. तभी पलटते हुए मां ने हंस कर कहा, “बेटा, मैं ही पहचान न सकी



मां इकबाल से उस के बारे में सबकुछ पूछने लगीं. पास ही निभा भी बैठी थी.

निभा ने मां का हाथ पकड़ कर कहा, “मां, मैं आज आप को हकीकत बताना चाहती हूं.”

“वह क्या बेटा?”

“मां यह बाला नहीं इकबाल है. हम ने झूट कहा था आप से,” कह कर वह खामोश हो गई और मां का रिएक्शन देखने लगी.

मां ने गौर से इकबाल की तरफ देखा और फिर वहां से उठ कर अपने कमरे में चली गई. दरवाजा बंद कर लिया. निभा और इकबाल हैरानी से एकदूसरे को देखने लगे. उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि अब इस परिस्थिति से कैसे निबटें.

अगले दिन तक मां ने दरवाजा नहीं खोला

कि तुम दोनों के बीच कितना गहरा प्यार है.

इकबाल कितना अच्छा इंसान है. धर्म या जाति से क्या होता है. बेटा, पलभर में मेरा धर्म भी तो बदल गया न जब इकबाल ने मुझे अपना खून दिया... मेरे शरीर में उसी का खून तो बह रहा है. फिर क्या अंतर है हम में या उस में. इतने दिनों में जितना मैं ने समझा है इकबाल मुझे शरीफ, ईमानदार और साथ निभाने वाला लड़का लगा है. इस से बेहतर जीवनसाथी तुम्हें और कौन मिलेगा?”

“सच मां, आप मान गईं?” कह खुशी से निभा मां के गले लग गई. आज उसे जिंदगी की सब से बड़ी खुशी मिल गई थी.

पास ही खड़ा इकबाल भी मुसकराता हुआ अपने आंसू पोंछ रहा था.

खुले बालों में
स्त्री की खूबसूरती
और आत्मविश्वास
को कट्टरपंथी
नकारात्मक ऊर्जा
और अमर्यादित
जीवनशैली का
नाम दे कर उन
की उड़ान को
आखिर रोकना
क्यों चाहते हैं...

मुझे बाल बंधवा कर ही कहीं ले जाते थे. कहते थे कि खुले बालों में भूतनी पकड़ लेगी. आज जब उन बातों को सोचती हूँ तो बहुत हंसी आती है. मेरे पति और सासससुर आधुनिक सोच के इंसान हैं और मैं उन्हें खुले बालों में अच्छी लगती हूँ.”

आज अमूमन हर लड़की बाल खोल कर रखती है. अब इसे फैशन कहें या फिर पसंद इस में कोई बुराई किसी को दिखती भी नहीं. लड़कों को तो लड़कियों के खुले बाल ही पसंद आते हैं.

मगर क्या आप जानती हैं कि आज भी कुछ लोग हैं, जो खुले बालों में घूमती स्त्रियों को गलत और नकारात्मक ऊर्जा का वाहक मानते हैं? कट्टरपंथियों की एक जमात है, जिस के मुताबिक खुले बाल शोक, अशुद्धि और वशीकरण का जरीया हैं. आजकल फैशन की होड़ में भले ही महिलाएं बालों को खुला रखने लगी हैं, मगर यह सरासर गलत है. संस्कारशील और मर्यादित जीवन जीने वाली कुलीन स्त्रियों को हमेशा अपने बाल बांध कर रखने चाहिए.

ये कट्टरपंथी अपनी इस सोच का सत्यापन धर्मशास्त्रों में लिखे कुछ उदाहरणों से करते हैं:

बंधे बाल सौभाग्य और मर्यादा की निशानी

सलीके से बंधे हुए बालों को संस्कार और अच्छे चरित्र की निशानी माना जाता रहा है. रामायण में बताया गया है कि जब सीता का राम से विवाह होने वाला था उस समय उन की माता सुनयना ने सीता के बाल बांधते हुए कहा था, “बेटी, विवाह के बाद सदा अपने बाल बांध कर रखना. बंधे हुए लंबे बाल आभूषण और शृंगार होने के साथसाथ संस्कार व मर्यादा में रहना भी सिखाते हैं. बंधे बाल रिश्तों को भी एक डोरी में बांध कर

जुल्फों को उड़ने दो

लंबे, काले व लहराते बाल महिलाओं और लड़कियों की खूबसूरती बढ़ाने में खास भूमिका निभाते हैं. ऑफिस हो या फंक्शन हर स्त्री चाहती है कि लोग उस के रेशमी बालों की तारीफ करें. खुले बालों में स्त्रियां खूबसूरत भी लगती हैं और उन का आत्मविश्वास भी निखर कर सामने आता है.

एक मल्टीनैशनल कंपनी में कार्यरत 40 वर्षीय विभा जायसवाल बताती है, “जब मैं छोटी थी तब अगर गलती से कभी अपने लंबे बालों को खुला छोड़ देती थी तो दादी तुरंत कहा करती थीं कि यह क्या चुड़ैल की तरह बाल खोल कर घूम रही हो. जाओ तेल लगा कर चोटी बांधो. पापा भी

रखते हैं। ये सौभाग्य की निशानी हैं। एकांत में केवल अपने पति के लिए इन्हें खोलना।”

बल प्राप्ति के लिए

कट्टरपंथियों का मानना है कि हजारोंलाखों साल पहले हमारे ऋषिमुनियों ने शोध कर यह अनुभव किया कि सिर के काले बालों को पिरामिडनुमा बना कर सिर के ऊपरी ओर रखने से वे सूर्य से निकली किरणों को अवशोषित कर के शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिस से चेहरे की आभा चमकदार, शरीर सुडौल व बलवान होता है।

यही कारण है कि ऋषिमुनियों ने हमेशा बाल बांध कर यानी जटा बना कर ही रखे। आज भी किसी लंबे अनुष्ठान, नवरात्रि, सावन या श्राद्ध के समय बालों को न काट कर बल प्राप्त किया जाता है। सिखों में भी स्त्रियों के साथसाथ पुरुषों को भी लंबे बाल रखने की सीख दी गई है, जिन्हें वे हमेशा बांध कर रखते हैं।

खुले बाल शोक की निशानी

महिलाओं के लिए बाल संवारना बेहद आवश्यक माना जाता है। उलझे एवं बिखरे बाल अमंगलकारी कहे गए हैं। कैकेई को कोपभवन में बिखरे बालों में रोने से अयोध्या का अमंगल हुआ। यही वजह है कि पुराने समय की औरतें बाल उस समय खुले रखती थीं जब उन के घर में किसी की मृत्यु या किसी चीज का शोक चलता था। पति वियोग तथा शोक में डूबी सीता ने अशोक वाटिका में बाल खुले रखे थे।

रात को बाल खोल कर सोना

यह मान्यता भी है कि रात को बाल खुले कर के सोने से लक्ष्मी नाराज हो जाती हैं और आप के घर में हमेशा दरिद्रता का निवास रहता है।

खुले बाल विनाश की वजह

शास्त्रों में लिखा गया है कि किसी भी इंसान को भूल से भी लड़कियों के बाल नहीं पकड़ने चाहिए। ऐसा करने से उस घर के वंश का नाश हो सकता है। जब रावण सीता का हरण करता है तो उन्हें बालों से पकड़ कर अपने पुष्पक विमान में ले जाता है। इसी वजह से उस का उस के देश का नाश हो गया। महाभारत युद्ध से पहले कौरवों ने द्रौपदी के बालों पर हाथ डाला था। नतीजा, उन का समूल नाश हो गया। कंस ने देवकी की 8वीं संतान को जब बालों से पटक कर मारना चाहा तो वह उस के हाथों से निकल कर महामाया के रूप में प्रकट हुईं। कंस ने भी अबला के बालों पर हाथ डाला तो उस के भी संपूर्ण राजकुल का नाश हो गया।

काम का वास

गरुड़ पुराण के अनुसार बालों में काम का वास रहता है। खुले बालों में औरतों में सैक्स करने की तीव्र अच्छा जाग्रत होती है। खुले बालों की

वजह से महिलाएं ज्यादा इमोशनल भी हो जाती हैं, जिस से वे ऐसे काम करने पर भी मजबूर हो जाती हैं जिन्हें सामान्य रूप से नहीं करना चाहतीं।

अशुद्ध होते हैं बाल

बालों का बारबार स्पर्श करना दोष कारक बताया गया है, क्योंकि बालों को अशुद्ध माना गया है। दैनिक दिनचर्या में भी नहाने के बाद बालों में तेल लगा कर उसी हाथ से शरीर के किसी भी अंग में तेल लगाने से मना किया जाता है और हाथों को धोने को कहा जाता है। भोजन आदि में बाल आ जाए तो उस भोजन को ही हटा दिया जाता है। मुंडन या बाल काटने के बाद शुद्ध स्नान आवश्यक बताया गया है। बड़े यज्ञानुष्ठान तथा हर शुद्धिकर्म में बालों के मुंडन का विधान है।

वशीकरण का जरीया

बालों के द्वारा बहुत सी तंत्र क्रियाएं जैसे वशीकरण वगैरह संपन्न कराया जाता है। कहा जाता है कि यदि कोई स्त्री खुले बालों में निर्जन स्थान या ऐसे स्थान, जहां पर किसी की अकाल मृत्यु हुई है, से गुजरती है तो अवश्य ही प्रेत बाधा का योग बन जाएगा।

खुले बाल यानी स्वच्छंद आचरण

हमारे सभी पौराणिक कथाओं में महिलाओं को बाल बंधे हुए या जूड़े में ही दिखाया जाता था। यहां तक कि सभी देवियों के बाल बंधे होते हैं। कट्टरपंथियों का मानना है कि वर्तमान समय में पश्चिमी सभ्यता के प्रभाव से महिलाएं खुले बाल कर के रहना चाहती हैं और जब बाल खुले होंगे तो जाहिर है कि आचरण भी स्वच्छंद ही होगा। यही वजह है कि आज महिलाएं संस्कार और परंपराओं की ध्वजियां उड़ा कर लिव इन में रह रही हैं, तलाक ले रही हैं, पराए मर्द के चक्कर में फंस रही हैं या फिर देह का सौदा कर रही हैं।

कई वैज्ञानिकों जैसे इंग्लैंड के डा. स्टैनले हैल, अमेरिका के स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. गिलार्ड थॉमस आदि ने पश्चिमी देशों की महिलाओं का बड़ी संख्या में निरीक्षण के आधार पर लिखा कि केवल 4% महिलाएं ही शारीरिक रूप से पत्नी व मां बनने के योग्य हैं। शेष 96% स्त्रियां, बाल काटने के कारण पुरुष भाव ग्रहण कर चुकी हैं। वे इस वजह से मां बनने के लिए अयोग्य हैं।

नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा

खुले बाल नकारात्मकता का प्रतीक हैं। जिस घर की महिलाएं बाल खुले रखती हैं उस घर में हमेशा क्लेश का माहौल बना रहता है। शास्त्रों के अनुसार जो महिलाएं रात को अपने बाल खुले रख कर सोती हैं, उन से बुरी शक्तियां अधिक प्रभावी होती हैं। ऐसे में उन शक्तियों से दूर रहने के लिए महिलाओं को बाल बांध कर ही सोना चाहिए। खुले बाल वाली औरतों पर चुड़ैल का साया होता है।

अब जरा इन धार्मिक मान्यताओं और कट्टरपंथियों की सोच को सत्य और विवेक के तराजू पर रखें:

देह हमारी मरजी हमारी

पहली बात तो यह कि प्रकृति ने हर इंसान को एक शरीर दिया है। इस शरीर पर किसी और का नहीं बल्कि उस का अपना अधिकार है। वह इस शरीर को जैसे चाहे वैसा रख सकता है। कोई दूसरा शख्स या धर्म उसे यह नहीं बता सकता कि शरीर के किस अंग को कैसे रखना है।

सिर के बाल शरीर का हिस्सा हैं। स्त्री की अपनी देह है। वह अपने बालों को खुला रखे या बांध कर, आभूषणों से सजाए या फूलों से, ढक कर रखे या खोल कर, इस में किसी और को बोलने का हक किस ने दिया?

पुरुषों के बालों पर चर्चा क्यों नहीं

यदि खुले बाल वाकई नकारात्मक ऊर्जा, शोक और वशीकरण का जरीया हैं और उन पर प्रतिबंध लगाने ही हैं तो फिर केवल स्त्री पर ही क्यों? प्रकृति ने पुरुषों को भी बाल दिए हैं। उन के बालों पर चर्चा क्यों नहीं होती है? पुरुष अपने बाल छोटे क्यों रखते हैं? स्त्रियों के लिए बालों को लंबा रखना आवश्यक क्यों है? ऐसे तमाम प्रश्न हैं, जिन के जवाब कभी नहीं मिलते।

दवाने की साजिश

सच तो यह है कि ऐसी मान्यताओं और सीखों की आड़ में कट्टरपंथियों द्वारा स्त्रियों को दबा कर और झुका कर रखने के दांव खेले जाते हैं। उन्हें बंधा हुआ महसूस कराया जाता है। बालों को बांधने का गूढ़ तात्पर्य स्त्रियों की स्वतंत्रता, उन की सोच और उन के बढ़ते कदमों को बांधना है। ताकि वे किसी वस्तु की तरह सिमट कर एक कोने में पड़ा रहना सीख जाएं। खुले बालों के साथ वे खुद भी उड़ान भरने की बात न सोचें।

खुले बालों से स्त्रियां खूबसूरत लगती हैं। लोग उन की तारीफ करते हैं। उन्हें आगे बढ़ते देखना चाहते हैं। इस से महिलाओं के अंदर आत्मविश्वास का संचार होता है और यही आत्मविश्वास कट्टरपंथियों की आंखों में खटकने लगता है। वे लाख बहाने बनाते हैं। धर्मशास्त्रों के उदाहरण देते हैं। पर क्या कोई भूल सकता है कि इन धर्मशास्त्रों में लिखी कहानियां भी पुरुष वर्चस्ववादी समाज की देन हैं?

उस वक्त भी औरतें गुलाम थीं और आज भी उन्हें गुलाम बनाए रखने के प्रपंच रचे जाते हैं। मगर कब तक? ऐसे कब तक चल सकता है?

आज की पढ़ीलिखी महिलाएं ऐसी तर्कहीन बातों को जेहन में आने भी नहीं देतीं। उन की उड़ान उन्हें आगे बुला रही है और वे भी अपने लहराते, उड़ते बालों की तरह कट्टरपंथी सोच के खिलाफ अपनी जंग जीतने और खुद को साबित करने को बेताब हैं।

—गरिमा पंकज ●



मेरी उम्र 36 वर्ष है. मैं सरकारी कार्यालय में क्लर्क हूं. पिछले 2-3 वर्षों से मुझे कब्ज की शिकायत है. बताएं क्या करूं ?

लगातार लंबे समय तक बैठे रहने से उदर गुहा दब जाती है, जिस से पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है और कब्ज का कारण बन जाती है. जो लोग रोज घंटों बैठे रहते हैं उन में आंतों की मूवमेंट भी नहीं होती है, जिस से आंतें अपनी पूरी क्षमता के साथ काम नहीं कर पाती हैं. आंतों में पचे हुए भोजन की गति सामान्य न होना कब्ज का कारण बन जाता है. आप अपनी जौब तो बदल नहीं सकते, लेकिन अपनी आदतों में बदलाव जरूर ला सकते हैं. जंक फूड के बजाय संतुलित, पोषक और हल्के भोजन का सेवन करें. 7-8 घंटे की नींद लें. खाने और सोने का समय निर्धारित कर लें, क्योंकि आप क्या खाते हैं और कितना सोते हैं, उस के साथ यह भी महत्वपूर्ण है कि आप कब खाते और सोते हैं. सप्ताह में कम से कम 150 मिनट अपना मनपसंद वर्कआउट करें. अनावश्यक तनाव न पालें.

मैं 42 वर्षीय थायराइड का रोगी हूं. मुझे अकसर कब्ज रहता है. इस समस्या से कैसे छुटकारा पाऊं ?

जिन लोगों में थायराइड हारमोनों का स्तर कम होता है अर्थात् जिन्हें हाइपोथायराइडिज्म होता है उन में अकसर कब्ज की समस्या देखी जाती है. हाइपोथायराइडिज्म में बड़ी आंत की कार्यप्रणाली धीमी पड़ जाती है, जिस से उस का संकुचन प्रभावित होता है और भोजन से अधिक मात्रा में जल का अवशोषण होने लगता है, जो बड़ी आंत में पचे हुए भोजन की धीमी गति का कारण बन जाता है. जब भोजन बड़ी आंत में सामान्य गति

से आगे नहीं बढ़ता है तो मल त्यागने की आदत में बदलाव आ जाता है.

हाइपोथायराइडिज्म से ग्रस्त लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहें. अपने भोजन में सब्जियां, फलों, साबूत अनाज और दही जरूर शामिल करें. थायराइड हारमोनों के स्तर को नियंत्रित रखने के लिए अपनी दवा सही समय पर लें. तनाव न पालें, क्योंकि यह भी कब्ज का एक प्रमुख कारण है.

मैं 27 वर्षीय गर्भवती महिला हूं. मुझे चौथा महीना चल रहा है, लेकिन कई दिनों से कब्ज के कारण काफी परेशान हूं. कृपया कोई उपाय बताएं ?

गर्भावस्था के दौरान ऐस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का स्तर अधिक होने से आंतों की मांसपेशियां रिलैक्स हो जाती हैं, जिस से भोजन और द्रव की गति धीमी हो जाती है और गर्भाशय का आकार बढ़ने से आंतों पर दबाव पड़ता है, जिस से उन का संकुचन प्रभावित होता है. इसीलिए अकसर गर्भवती महिलाओं को कब्ज हो जाती है. आप को बहुत परेशान होने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन कुछ जरूरी उपाय कर के अपनी पाचनप्रक्रिया को दुरुस्त रख सकती हैं. आप पानी और दूसरे तरल पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करें. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें. गर्भावस्था में अकसर महिलाओं में तनाव का स्तर बढ़ जाता है, इस से भी कब्ज होने की आशंका बढ़ जाती है. तनाव से



बचने और मस्तिष्क को शांत रखने के लिए प्रतिदिन 10-20 मिनट तक ध्यान करें. अपने खानपान और नींद का भी पूरा ध्यान रखें. अगर समस्या ज्यादा गंभीर है तो आप का डाक्टर आप को मल को मुलायम करने वाली दवा लेने को कहेगा.

मैं 26 वर्षीय कालेज स्टूडेंट हूं. मेरा वजन बहुत अधिक है, इसे कम करने के लिए मैं डाइटिंग कर रही हूं. लेकिन इस के कारण मुझे कब्ज रहने लगा है, क्या करूं ?

सब से पहले तो डाइटिंग की अवधारणा ही गलत है. आप को वजन कम करने के लिए कभी डाइटिंग नहीं बल्कि डाइट प्लानिंग करनी चाहिए. आप के शरीर को सामान्य रूप से काम करने के लिए एक निश्चित मात्रा में कैलोरी की आवश्यक है. अगर आप प्रतिदिन 1200 कैलोरी से कम का सेवन करेंगी तो आप का मेटाबोलिज्म धीमा पड़ जाएगा, जिस का सीधा प्रभाव आप के मल त्यागने की आदतों पर होगा. आप का पाचनतंत्र ठीक प्रकार से काम करेगा.

मेरा बेटा 10 साल का है. वह सब्जियां बिलकुल नहीं खाता. उस का पेट साफ नहीं रहता है. क्या सब्जियां न खाना इस का कारण है ?

बच्चों को सब्जियां खिलाना बहुत जरूरी है क्योंकि पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है. कब्ज बड़ी आंत की समस्या है और फाइबर हमारी आंतों के लिए ब्रश का काम कर उन्हें साफ रखती है और कब्ज नहीं होने देता. आप अपने बच्चे के डाइट चार्ट में सब्जियों के साथसाथ फलों और साबूत अनाज भी शामिल करें. उसे पानी और दूसरे तरल पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में दें.

हृदयरोगियों के लिए कब्ज कितनी खतरनाक हो सकती है ? किन बातों पर ध्यान रखना जरूरी है ?

हृदयरोगियों को अगर मल त्यागने में जोर लगाना पड़े, तो यह उन के लिए ठीक नहीं है. वैसे तो कब्ज के कारण हृदयरोगों के गंभीर होने का कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है, लेकिन मल त्यागने में अत्यधिक प्रेशर लगाने से रक्तदाब बढ़ सकता है, जिस से हार्ट फेल्योर, हृदय की धड़कनें अनियंत्रित हो जाना और कोरोनरी आर्टरी डिजीज का खतरा बढ़ सकता है. कई हृदयरोगियों में दवा के साइड इफेक्ट्स के कारण भी कब्ज की समस्या हो जाती है. फाइबर युक्त भोजन का सेवन अधिक करें. पानी और दूसरे तरल पदार्थ अधिक मात्रा में लें. नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. कब्ज की समस्या गंभीर है तो अपने डाक्टर से बात करें.

मेरी उम्र 55 वर्ष है और मुझे बचपन से कब्ज की शिकायत है. क्या इस का इलाज करना जरूरी है ? इस के नवीनतम उपचार क्या हैं ?

इतने लंबे समय से चले आ रहे कब्ज का उपचार करना बहुत जरूरी है. कब्ज के उपचार में केवल दवा से काम नहीं चलता, खानपान और जीवनशैली में बदलाव लाना भी जरूरी है. इस के उपचार के लिए आयुर्वेदिक दवा, हर्बल दवा, एलोपैथी सभी की समयसमय पर आवश्यकता पड़ती है. अपने भोजन में फाइबर युक्त खाद्यपदार्थों जैसे साबूत अनाज, सब्जियों और फलों का अधिक मात्रा में शामिल करें. नियमित रूप से ऐक्सरसाइज करें. प्रोबायोटिक भोजन का सेवन भी करें. तुरंत किसी फिजिशियन को दिखाएं, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या और गंभीर हो सकती है.

-डा. कुनाल कोठारी

इंटरनल मैडिसिन, के 2 क्लीनिक, गुरुग्राम. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें** : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.



बदला सा अंदाज

गोल्ड ज्वैलरी पर कलरफुल स्टोंस क्या लगे कि गहनों के साथसाथ इन्हें पहनने वाले के रूप में भी निखार आ गया.

आज के दौर में
जब प्यार अंधा कम
और गंदा ज्यादा है
तो फिर सच्चे प्यार
की पहचान करें
तो कैसे...



नैना बहुत देर से अर्पित से बातें करना चाह रही थी मगर अर्पित का फोन बारबार व्यस्त आ रहा था. एक बार फोन लगा तो भी अर्पित ने उठायी नहीं. फिर नैना ने उसे मैसेज किया कि फ्री होने पर कौल करना मगर 2 दिन बीत गए अर्पित ने कोई जवाब नहीं दिया.

आजकल नैना के साथ ऐसा अकसर होने लगा था. नैना के ज्यादातर मैसेजेस का अर्पित कोई जवाब नहीं देता था. कभी जवाब देता भी तो बहुत संक्षेप में या केवल हां या ना में उत्तर देता. कभी अपनी तरफ से कोई फोन नहीं करता.

ऐसा पहले नहीं था. पहले तो अर्पित हर रोज नैना से एकदो घंटे बात न कर ले तो उसे चैन नहीं पड़ता था. बारबार मैसेज करता था. वह कालेज में होती तो दोनों घंटों का समय साथ बिताया करते. मगर धीरेधीरे अर्पित के दिल से नैना का प्यार उतरने लगा.

कालेज में एकदो स्मार्ट और खूबसूरत लड़कियां आ गई थीं और अर्पित का ध्यान उधर ज्यादा रहने लगा था. नैना अब उस के लिए महत्व नहीं रखती थी. मगर नैना अब भी अर्पित के प्यार में डूबी हुई थी. अर्पित बातबात पर उसे झिड़कता पर वह खामोशी से सुन लेती. अर्पित ने कई बार उसे सब के आगे बुराभला कहा. दूसरों के सामने बिना बात उस का मजाक उड़ाता.

मगर नैना का प्यार कम नहीं हुआ. यह बात अलग थी कि जो प्यार पहले उस की जिंदगी को नई उमंगों से भरता था वही प्यार अब दर्द देने लगा था. नैना को बहुत तकलीफ होती थी पर अर्पित के प्रति उस की दीवानगी में कोई अंतर नहीं आया था.

एक दिन नैना की सहेली प्रिया उसे एक कोने में बिठा कर समझाने लगी, "नैना मैं मानती हूँ कि प्यार करना अच्छा है. पर याद रखना हमें जीवन में प्यार की जरूरत तो है पर इतनी भी नहीं कि हम अपने सेल्फ रिस्पेक्ट की व्हाट लगा दें."

"यह क्या कह रही है तू प्रिया?"

"सच कह रही हूँ नैना. तू जरा अपनेआप को ही देख. अर्पित के पीछे अपनी क्या हालत बना ली है तूने. आज से डेढ़दो साल पहले कितनी खुश रहा करती थी तू. क्लास में हमेशा प्रथम आती थी. क्लास की हर ऐक्टिविटीज में हिस्सा लेती थी."

"क्यों,"

"क्योंकि तेरे अंदर आत्मविश्वास था पर अब बू ऐसी रहती है जैसे तुझे खुद पर कोई भरोसा ही नहीं रह गया है. तेरे अंदर काई उत्साह कोई उमंग नजर नहीं आती नैना."

"पर मैं क्या करूँ प्रिया, अर्पित..."

"बस जो यह घूमफिर कर तेरी सुई अर्पित पर जा कर टिकती है न यही सारी समस्याओं की जड़ है. उस के प्यार के पीछे तूने अपनी सेल्फ रिस्पेक्ट खो दी है. अपने आत्मसम्मान की धजियां उड़ा ली हैं. जानती है, आत्मसम्मान से

प्यार का दर्द बड़ा बेदर्द

जुड़ा होता है खुद पर विश्वास जो अब तेरे पास नहीं है. इस तरह तुझे कुछ हासिल नहीं होने वाला. अर्पित को तेरी कदर नहीं तो तू क्यों भाव देती है उसे. उस अर्पित को अपनी जिंदगी से निकाल फेंक फिर देख. कैसे तू खुद को दोबारा हासिल करती है.”

प्रिया की बातें नैना को समझ में आने लगी थीं. घर जा कर भी वह इस बारे में सोचती रही. फिर उस ने अपना फोन उठाया और कांटेक्ट लिस्ट से अर्पित का नंबर डिलीट कर दिया. व्हाट्सएप पर उस की सारी चैटिंग भी डिलीट कर दी. ऐसा कर के उसे अजीब सा सुकून महसूस हुआ और वह मुसकरा उठी.

इस बात में कोई शक नहीं कि प्यार जिंदगी का सब से खूबसूरत एहसास है. सिडनी स्मिथ के शब्दों में प्रेम करना और प्रेम पाना इंसान के जीवन का सब से बड़ा सुख है. रविंद्रनाथ टैगोर ने भी सही कहा था कि हमारे दिल में यदि प्रेम जाग्रत न हो तो दुनिया हमारे लिए जेल के समान है. जब कि प्लेटो का मानना था कि प्रेम के स्पर्श से हर व्यक्ति कवि बन जाता है.

वस्तुतः यह एक ऐसा नशा है जो इंसान को पूरी तरह बदल कर रख देता है. यह मखमली एहसास कब दिल के साथसाथ दिमाग पर भी काबिज हो जाए पता ही नहीं चलता. मगर प्यार में सावधान रहना बहुत जरूरी है.

ध्यान रखें:

प्यार में कभी सेल्फ रिस्पेक्ट न खोएं

प्यार तभी तक खूबसूरत है जब तक उसे जबरदस्ती का बोझ न उठाना पड़े. प्यार का एहसास दोनों को होना चाहिए. यदि ऐसा नहीं है और सामने वाला आप से पीछा छोड़ने का प्रयास करने लगे या आप को दूसरों के सामने झिड़कने लगे तो समझ जाइए समय आ गया है जब आप को इस प्यार पर विराम लगाना है.

कुछ लोग इग्नोर किए जाने के बावजूद अपने प्रेमी/प्रेमिका के पीछे पड़े रहते हैं, प्यार की भीख मांगते हैं और दोबारा प्यार पाने की आस नहीं छोड़ते. जब यह आस पूरी तरह टूट जाती है और दूसरों के सामने जी भर कर बेईज्जती हो जाती है तो वे खुद को ही समाप्त करने की सोचने लगते हैं.

पर ध्यान रखें एक इंसान के पीछे अपनी जिंदगी से हाथ धोना बेवकूफी से अधिक कुछ नहीं. प्यार जिंदगी का एक अध्याय हो सकता है पर जिंदगी की पूरी किताब नहीं. बेहतर है उस अध्याय को बंद कर दें यानी दर्द देने वाले चैप्टर को क्लोज कर जीवन में आगे बढ़ जाएं.

यह प्यार नहीं आसान

38 साल की कत्थक डांसर नेहा पारिजात जब कालेज में थी तो एक लड़का उस के पीछे पड़ा हुआ था. आतेजाते, सोतेजगते हर वक्त उस लड़के के मैसेजेस नेहा को परेशान करते.

एक दिन नेहा ने उसे एक रेस्टोरेंट में मिलने के लिए बुलाया.

वह लड़का बहुत तैयार हो कर और हाथों में फूलों का गुलदस्ता ले कर अंदर दाखिल हुआ. नेहा को फूल और चौकलेट्स देता हुआ बोला, “आई लव यू डार्लिंग.”

“नेहा ने सवाल किया, ” मगर क्यों ?

“क्योंकि आप बेहद खूबसूरत हैं.”

“और यदि मैं खूबसूरत न होती तो क्या तुम मुझ से प्यार नहीं करते ?”

वह लड़का थोड़ा अचकचाता हुआ बोला, “ऐसा नहीं है.”

“तो कैसा है ? यदि मैं कहूँ कि मुझे 40 साल की उम्र तक शादी नहीं करनी. अभी मुझे कैरियर बनाना है तो क्या तुम मेरा इंतजार करोगे और क्या इतने साल किसी और लड़की की तरफ आकर्षित हुए बिना सिर्फ मेरे इंतजार में बैठे रह सकोगे ?”

“जी कोशिश करूंगा.”

“कोशिश करोगे...” कह कर वह हंसने लगी और बोली, “यदि मैं कहूँ कि मैं अपने घर में अकेली कमाने वाली सदस्य हूँ और मेरे पापा बीमार हैं. वे बेड पर हैं और अगले कई सालों तक मुझे और मेरे पति को उन की देखभाल करनी होगी. तो भी क्या तुम...”

उस लड़के को ऐसे सवालों की अपेक्षा कतई नहीं थी. वह तो टाइमपास लव की जुगाड़ में था ताकि कालेज में दूसरे लड़कों के आगे शान से नेहा को अपनी गर्लफ्रेंड कह सके. वह बगले झांकने लगा इधर नेहा को बहुत हंसी आ रही थी.

नेहा के तेवर देख कर वह यकायक उठा और वहां से भाग गया. इस के बाद उस ने कभी भी नेहा को परेशान नहीं किया.

दरअसल प्यार को जितना आसान और टाइमपास फीलिंग समझा जाता है वैसा ही नहीं. प्यार करना और उसे निभाना बहुत कठिन है. प्यार की राह पर तो सब बढ़ जाना चाहते हैं. मौजमस्ती, रोमांस, घूमनाफिरना, मजे लेना इसे ही प्यार का नाम देते हैं. पर दरअसल प्यार दिल से दिल को जोड़ता है. एक बार किसी से सच्चा प्यार हो जाए तो इंसान वह कर गुजरता है जो सामान्य लोगों के लिए संभव नहीं है. प्यार इंसान को जन्म और ताकत देता है.

पर ऐसा प्यार आसानी से नहीं होता. बहुत ही कुर्बानियां देनी पड़ती हैं. किसी को खुद से ज्यादा अहमियत देनी पड़ती है. तभी प्यार सच्चे रूप में सामने आता है.

आजकल प्यार अंधा कम और गंदा ज्यादा है

पहले कहा जाता था कि प्यार अंधा होता है मगर अब आप कह सकते हैं कि प्यार गंदा होता है. पहले किसी पर दिल आ जाता था तो इंसान यह नहीं सोचता था कि वह खूबसूरत है या नहीं, धनवान है या नहीं, अपनी हैसियत का है या नहीं. प्यार छिपछिप कर होता था और इंसान किसी एक

का ही हो कर रह जाता था. मगर आजकल अकसर प्यार करने से पहले लड़केलड़कियां यह सोचते हैं कि वह अपने काम आ सकता है या नहीं ? वह खूबसूरत और स्मार्ट है या नहीं ? उस की बोडी में कितना अट्रैक्शन है ? जब में कितने पैसे हैं और बंगला कितना बड़ा है ?

ऐसे लड़कों की भी कमी नहीं है जो प्यार के नाम पर फंसा कर लड़कियों से जिस्म का व्यापार कराते हैं. लड़कियां भी बहुत भोली हों ऐसा नहीं है. जिस लड़के की पौकेट में माल है उस के करीब जाने से नहीं हिचकतीं. पल भर में रिश्ते जुड़ते हैं. एक के बाद एक कई लोगों से नजरें मिलती हैं. जिस्मों का मिलन होता है और फिर ब्रेकअप. जैसे प्यार न हुआ कपड़े हो गए. जब चाहे यूज करो और जब चाहें फेंक दो.

औरसन वेलेस ने सही कहा था कि अकेले पैदा हुए, अकेले जिएं, अकेली ही मर जाएंगे. हम अकेले नहीं, ऐसा भ्रमजाल सिर्फ प्रेम और दोस्ती के माध्यम से रचा जाता है.

प्यार जरा सावधानी से परोसना

हाल ही में (अप्रैल, 2020) बिहार के नालंदा जिले में एक युवती का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो गया. शर्म की बात यह है कि रेप करने वाला युवक उक्त लड़की का तथाकथित प्रेमी था. युवक ने अपनी प्रेमिका का रेप किया और उस का वीडियो बनाया. जब कि दूसरे युवक ने दोस्त के मोबाइल से उक्त वीडियो अपने मोबाइल में ट्रांसफर किया और उसे वायरल कर दिया. सोशल मीडिया में वीडियो पहुंचते ही तेजी से फैलने लगी.

प्यार के नाम पर फंसा कर लड़की के करीब आना और फिर अश्लील वीडियो बना कर पैसे कमाने का धंधा आजकल बहुत चल निकला है. आजकल हर किसी के पास मोबाइल फोन है, जिस पर कभी भी आप वीडियो बना कर सोशल मीडिया पर अपलोड कर सकते हैं. दो पल में ये वीडियो प्यार की खूबसूरती नोच कर इंसान को नंगा कर सकते हैं. इसलिए आजकल प्यार को बहुत सावधानी से परोसना चाहिए. वरना क्या पता आप की जिंदगी में कोई भूचाल आ जाए. फिर आप भी मिर्जा गालिब के ये शब्द दोहराते रह जाएंगे, ‘इश्क ने गालिब निकम्मा कर दिया, वरना हम भी आदमी थे काम के.’

सच्चा प्यार सभी को पचता नहीं

जिंदगी में सब को सच्चा प्यार हासिल नहीं होता. पर कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्हें सच्चा प्यार मिल जाए तो भी वे उस की कदर नहीं करते. उन्हें महसूस ही नहीं होता कि सामने वाला उन्हें सच्चा प्यार कर रहा है. किसी और नकली और आडंबर भरे प्यार की आड़ में वे सच्चे प्यार को खो देते हैं और बाद में जब उन्हें इस का एहसास होता है तो सिवा पछतावे के उन के पास कुछ नहीं बचता.

—गरिमा पंकज ●



कोरोना के चलते घर से बाहर न जाएं, बल्कि इन तरीकों से खुद ही स्किन टोनर बनाएं...

घर पर बनाएं स्किन टोनर

आ जकल मार्केट में कई तरह के फेस वाश, क्लींजर और स्किन टोनर जैसे प्रोडक्ट्स मौजूद हैं, जो स्किन को क्लीन करने में मदद करते हैं. पर अगर होममेड प्रोडक्ट्स की बात करें तो ये फायदेमंद साबित होने के साथसाथ कम खर्च में भी तैयार हो जाएंगे. इसीलिए हम आप को वैडिंग सीजन में स्किन को कैसे क्लीन करें इस के लिए कुछ होममेड स्किन टोनर के बारे में बता रहे हैं.

यों तो बाजार में कई तरह के ब्रैंडेड स्किन टोनर उपलब्ध हैं, लेकिन हम आप को घर पर मौजूद उन चीजों के बारे में बताएंगे, जिन से आप बिना खर्चा किए घर पर स्किन टोनर बना सकती हैं:

गुलाबजल और सिरका: गुलाबजल और सिरके से स्किन टोनर बनाने के लिए 4 बड़े चम्मच गुलाबजल और 4 बड़े चम्मच सिरका मिलाएं. इस के बाद कौटन बॉल्स का इस्तेमाल कर के इसे चेहरे पर लगाएं. इस से स्किन क्लीन और टोन हो जाएगी.



बर्फ है बैस्ट स्किन टोनर: बर्फ सब से सस्ता और अच्छा स्किन टोनर है. बर्फ का इस्तेमाल करने के लिए बर्फ का एक टुकड़ा कौटन के कपड़े

में लपेट कर चेहरे पर गोलगोल घुमाते हुए मालिश करें. बर्फ का चेहरे पर इस्तेमाल करने से न सिर्फ स्किन ठंडी होगी वरन ऐकों से भी राहत मिलेगी. आप चाहें तो बर्फ के पानी में गुलाबजल भी मिला कर इस्तेमाल कर सकती हैं.



तुलसी की पत्तियां: तुलसी सेहत के लिए जितनी फायदेमंद होती है उतनी ही स्किन को भी फायदा पहुंचाने में मदद करती है.

10-15 तुलसी की पत्तियों को थोड़े से पानी में 5 मिनट तक उबालें. इस के बाद पानी को छान कर ठंडा होने दें. फिर इस पानी को कौटन बॉल्स से चेहरे पर टोनर की तरह इस्तेमाल करें.



ग्रीन टी है फायदेमंद टोनर: ग्रीन टी जड़ीबूटियों से भरपूर होती है. यह वजन को कंट्रोल करने के साथसाथ स्किन को भी क्लीन



करने में मदद करती है, साथ ही स्किन को पोषण भी देती है. यह चेहरे की ड्राईनेस हटा कर उसे नैचुरल और चमक देने में मदद करती है. ग्रीन टी से टोनर बनाने के लिए ग्रीन टी

को 1 कप पानी में 2-3 मिनट उबाल कर छान कर ठंडा होने दें. फिर कौटन बॉल्स से चेहरे पर इस्तेमाल करें.

टमाटर और शहद से बनाएं स्किन टोनर: टमाटर और शहद का इस्तेमाल स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है. टमाटर और शहद का स्किन टोनर बनाने के लिए टमाटर

को मैश कर के उस में शहद मिलाएं. फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं. पेस्ट को 10-15 मिनट लगा रहने के बाद चेहरे को पानी से धो लें.



यह स्किन टोनर और चमकीली स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है.

नीबू के रस से बनाएं टोनर: नीबू का रस बहुत अच्छा टोनर है, जिस में कोई और चीज मिलाने की जरूरत नहीं होती. स्किन को फ्रेशनेस देने के लिए एक



नीबू को निचोड़ कर रस को कौटन से चेहरे पर लगाएं. 10-15 मिनट लगाए रखने के बाद चेहरे को पानी से धो लें. -रोजी ●

गर्भावस्था में भी फिटनेस के लिए जुंबा कर सकती हैं, मगर कुछ बातों का ध्यान रख कर...

जुंबा एक ऐसा डांस है, जो अब फिटनेस का दूसरा नाम बन गया है, जिम में बाकायदा इस की क्लास लगती है और बहुत से पैसे वाले लोग जुंबा डांस के लिए छरहरे बदन की टीचर को पर्सनल ट्रेनर भी बना लेते हैं.

पूरी बौडी को लय में लाने वाले इस डांस को 90 के दशक के दौरान कोलंबियाई और कोरियोग्राफर अल्बर्टो 'बेटो' पेरेज ने कसरत करने के फिटनेस प्रोग्राम के तौर पर बनाया था, जो अब देशदुनिया के बड़े शहरों से होता हुआ छोटे कसबों तक में मशहूर हो गया है.

महिलाओं में क्रेज ज्यादा

वैसे तो हर उम्र का कोई भी इनसान इसे सीख कर अपने ऐक्सरसाइज रूटीन में शामिल कर

का जो वे समय पर दीपिका को अस्पताल ले गई और उस का गर्भपात होने से बचा लिया.

डाक्टर से लें सलाह

इस विषय पर दिल्ली के बीएल कपूर, अपोलो क्रेडल और मैक्स जैसे अस्पतालों से जुड़ी गाइनोकोलॉजिस्ट डाक्टर शिल्पी सचदेव ने बताया, "प्रेगनेंसी के पहले 3 महीने बहुत ध्यान देने वाले होते हैं और अगर उस महिला का पहले गर्भपात हो चुका हो या उस का ब्लडप्रेसर हाई रहता हो या फिर ब्लीडिंग का चांस हो तो उसे जुंबा जैसी ऐक्सरसाइज से बचना चाहिए. इन महीनों में नई ऐक्सरसाइज न करें और फौरवर्ड बैडिंग, जंपिंग आदि से भी दूर ही रहें.

"हां, अगर कोई दिक्कत नहीं है तो प्रैगनेंसी के पहले 3 महीने के बाद अपनी डाक्टर की सलाह पर आप जुंबा कर सकती हैं, फिर भी आप की ऐक्सरसाइज हलकी होनी चाहिए और ऐसे मूव्स से बचना चाहिए जो समस्या पैदा कर सकते हैं."

थाने, महाराष्ट्र में 'फिटनेस विद प्रियंका' नाम से अपनी जुंबा क्लासेस चलाने वाली प्रियंका पांचाल ने बताया, "जुंबा बहुत हाई इन्टेंसिटी वाली ऐक्सरसाइज होती है. इस में बौडी से बड़ी हीट निकलती है और ऐनर्जी भी ज्यादा लगती है, इसलिए किसी

महिला ने पहले कभी जुंबा नहीं किया है और वह प्रैगनेंट भी है तो उसे यह ऐक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए. उसे अपनी गाइनोकोलॉजिस्ट से जरूर सलाह लेनी चाहिए.

"अगर कोई महिला प्रैगनेंसी के पहले से जुंबा कर रही है तो भी उसे अपने इंस्ट्रक्टर को बता देना चाहिए ताकि वह जुंबा की हलकी ऐक्सरसाइज ही कराए, इस के लिए लाइट म्यूजिक और स्टैप्स भी हलके रखे जाते हैं. चूंकि जुंबा में पसीना ज्यादा आता है इसलिए पानी ज्यादा पीना चाहिए, कपड़े ढीले पहनने चाहिए और कोई भी दिक्कत होने पर तुरंत जुंबा करना छोड़ देना चाहिए."


जुंबा बौडी को शेष में लाने के लिए अच्छी ऐक्सरसाइज है पर प्रैगनेंट महिला को अपनी और पेट में पल रही नन्ही सी जान की खातिर कोई खतरा मोल नहीं लेना चाहिए. डाक्टर की सलाह पर ही इस डांस का मजा लेना चाहिए.

-सुनील शर्मा ●

प्रेगनेंसी में संभल कर करें जुंबा

सकता है, पर महिलाओं में इस का क्रेज ज्यादा दिखता है. बहुत सी महिलाएं तो इसे ऐसा टॉनिक मानती हैं कि इस के बिना रह नहीं पाती हैं.

दीपिका को भी जुंबा का क्रेज था. उस की प्रैगनेंसी का तीसरा महीना चल रहा था, पर उस ने अपनी जिम इंस्ट्रक्टर से यह बात छिपाई और फिर एक दिन जुंबा करते हुए उस की हालत खराब हो गई. वह तो भला हो जिम की साथी महिलाओं



पीरियड्स यानी माहवारी महिला के शरीर में होने वाली एक सामान्य प्रक्रिया होती है. फिर भी इस बारे में अधिकांश महिलाओं को सही जानकारी नहीं होती है और कुछ महिलाएं इस बारे में बात करने में भी संकोच महसूस करती हैं. इस कारण वे पीरियड्स में हाइजीन से समझौता कर के खुद की हैल्थ के साथ खिलवाड़ करती हैं, जो सही नहीं है.

‘ससटैनेबल सैनिटेशन ऐंड वाटर मैनेजमेंट नामक संस्था के अनुसार, दुनियाभर में 52% महिलाएं रिप्रोडक्टिव ऐज में हैं, लेकिन बहुत कम महिलाएं ही पीरियड्स के दौरान हाइजीन का ध्यान रखती हैं, जो काफी चौंकाने वाली बात है.

आज मैस्टुअल हाइजीन को बनाए रखने के लिए मार्केट में सैनिटरी पैड, टैम्पोस, मैस्टुअल कप आदि सबकुछ उपलब्ध है, फिर भी भारत में आज

माहवारी के दौरान

साफसफाई का ध्यान न रखना सेहत पर कितना भारी पड़ सकता है, जानिए जरूर...

जरूरी है मैस्टुअल हाइजीन

भी 80% महिलाएं इन का उपयोग नहीं करती हैं, बल्कि इन की जगह पुराने तरीके जैसे पुराने कपड़े, पत्तियां आदि का इस्तेमाल करती हैं, जो उन के लिए जानलेवा भी साबित हो सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सालों से चली आ रही दकियानूसी प्रथाएं मैस्टुअल हाइजीन के सामने सब से बड़ा रोड़ा हैं।

क्यों जरूरी है मैस्टुअल हाइजीन

यूटीआई के खतरे को करे कम

अकसर जब भी महिलाएं लंबे समय तक गंदे, गीले कपड़े या फिर गंदे सैनिटरी पैड का इस्तेमाल करती हैं, तो वहां पैदा हुई नमी के कारण बैक्टीरिया को पनपने के लिए

अनुकूल वातावरण मिल जाता है, जो यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन का कारण बनता है। पैड या कपड़े में

नमी के कारण उस में

माइक्रोब्स जैसे इ कोली, कैंडिडा ऐल्बीकंस पैदा हो जाते हैं, जिन के परिणामस्वरूप पेशाब करने में जलन, पेट के निचले हिस्से में दर्द, बुखार, यहां तक कि बौड़ी में दर्द की समस्या भी हो सकती है। इन से बचने के लिए हर 4 घंटे में पैड को बदलना चाहिए। साथ ही जब भी पैड को बदलें तब साफ पानी से उस जगह को जरूर साफ करें। ऐसा करने से महिला खुद को इंफेक्शन से बचा पाएगी।

स्किन रैशज से बचाव

स्किन पर रैशज होने का मुख्य कारण स्किन हाइजीन का ध्यान नहीं रखना होता है। ऐसा अकसर तब होता है जब पैड या कपड़ा गीला हो जाता है और आप उसे नहीं बदलतीं, जिस के कारण वैजाइना में इंफेक्शन होने से स्किन इरिटेशन के कारण जांघों पर रैशज पड़ जाते हैं। जिन में जलन, खुजली होने लगती है। इन से आप हाइजीन का ध्यान रख कर बच सकती हैं।

एक रिसर्च के अनुसार, पैड में इस्तेमाल की गई ऐडहैसिव के कारण भी रैशज की समस्या होती है। यह एक तरह की ग्लू होती है, जो पैड की बैक साइड पर लगाई जाती है, ताकि पैड अंडरवियर के साथ चिपक जाए, साथ ही कुछ पैड में खुशबू का भी इस्तेमाल किया जाता है।

मगर जिन महिलाओं की स्किन बहुत सेंसिटिव होती है, उन्हें इस के कारण भी रैशज

की समस्या हो जाती है। इसलिए जल्दीजल्दी सैनिटरी पैड चेंज करने के साथसाथ बायोडिग्रेडेबल पैड का ही इस्तेमाल करें। क्योंकि यह फाइबर से बना होने के कारण स्किन को किसी भी तरह का कोई नुकसान नहीं पहुंचाता है। जबकि अन्य 90% पैड्स प्लास्टिक और क्लोरीन ग्लीच वुड पल्प से बने होने के साथ उन में कैमिकल्स का बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है, जो स्किन को नुकसान पहुंचाने का ही काम करते हैं। इसलिए हाइजीन के लिए बायोडिग्रेडेबल पैड्स बेस्ट हैं।

रिप्रोडक्टिव हैल्थ को रखें मेंटेन

हर महिला के जीवन में मां बनने का अनुभव सब से बेहतरीन अनुभव होता है और इस सुख से कोई भी महिला वंचित नहीं रहना चाहती है। ऐसे में अगर पीरियड्स के दौरान साफसफाई का ध्यान नहीं रखा जाता तो यह सीधेसीधे उन की रिप्रोडक्टिव हैल्थ को नुकसान पहुंचाने का ही काम करता है, क्योंकि अगर इस दौरान गंदे पैड, कपड़े का इस्तेमाल किया या समय पर नहीं बदला जाता तो इन्फेक्शन होने से यह हमारे गुप्तांग तक पहुंच कर इनर लेयर को प्रभावित कर देता है, जिस से यूटर्स की दीवार, ओवरीज चाहिए, यहां तक कि ट्यूब भी खराब हो सकती है। इसलिए हमेशा साफसफाई का खास ध्यान रखें।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव

यह सर्विक्स का यानी गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर होता है। यह कैंसर ह्यूमन पैपीलोमा वायरस की वजह से होता है।

यह वायरस सैक्स के दौरान या फिर पीरियड्स के दौरान हाइजीन का ध्यान नहीं रखने की वजह से भी होता है। इसलिए पीरियड्स के दौरान स्वच्छता

का खास ध्यान रखें। पैड को जल्दीजल्दी बदलें, पैड चेंज करने के बाद हाथों को जरूर साफ करें। इस से काफी हद तक आप सर्वाइकल कैंसर से बच पाएंगी।

स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा किए गए सर्वेक्षण में पाया गया कि भारत में हर साल सर्वाइकल कैंसर से होने वाली मौतों के लगभग 60 हजार मामले सामने आते हैं, जिन में से दोतिहाई मामले पीरियड्स में स्वच्छता न रखने की वजह से होते हैं। इसलिए मैस्टुअल हाइजीन का खास ध्यान रखना चाहिए और इस दौरान कपड़े आदि के प्रयोग से बचना चाहिए।

‘ससटैनेबल सैनिटेशन ऐंड वाटर मैनेजमेंट नामक संस्था के अनुसार, दुनियाभर में 52% महिलाएं रिप्रोडक्टिव ऐज में हैं, लेकिन बहुत कम महिलाएं ही पीरियड्स के दौरान हाइजीन का ध्यान रखती हैं, जो काफी चौंकाने वाली बात है...

आप को रखे कौन्फिडेंट भी

जब भी हम पीरियड्स के दौरान कपड़े बगैरा का इस्तेमाल करती हैं तो हर समय यही डर सताता रहता है कि कहीं कपड़ा खराब न हो जाए। उठनेबैठने में भी दिक्कत होती है। लेकिन जब पैड, टैपों का इस्तेमाल करते हैं और उन्हें समयसमय पर बदलती रहती हैं तो उस से न सिर्फ खुद की हाइजीन का ध्यान रखती हैं, बल्कि इस से कौन्फिडेंस भी बढ़ता है, क्योंकि कपड़े खराब होने की टैशन जो नहीं होती।

पैड और टैपों के इस्तेमाल का समय

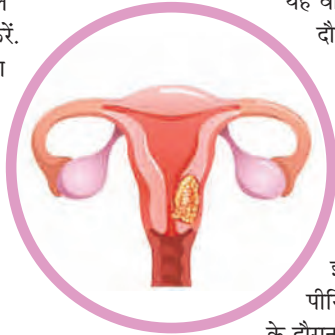
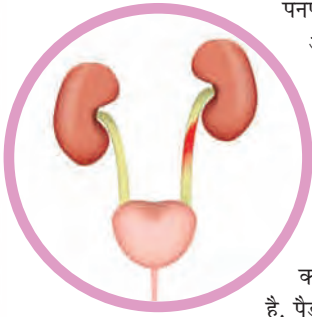
पी सेफ की सहसंस्थापक श्रीजना बगारिया बताती हैं कि लाइट और हैवी फ्लो के लिए पैड्स भी विभिन्न आकारों में आते हैं। ऐसे में पैड या टैपों कितनी देर में

बदलना चाहिए यह इस पर निर्भर करता है कि आप के पीरियड्स में निकलने वाले ब्लड का फ्लो कितना हलका या कितना तेज है।

बात करें इसे बदलने के समय की तो कम से कम 3-4 घंटे बाद पैड को बदलना चाहिए। वहीं टैपों को बदलने का वक्त 4-6 घंटे होता है।

इस बात को ले कर चिंतित न रहें कि टैपोंन वैजाइना के अंदर ही न फंस जाए, क्योंकि ऐसा नहीं होता। टैपोंन में एक छोर से जुड़ा स्ट्रिंग होता है, जो शरीर के बाहर ही रहता है और किसी भी टैपून् को हटाने के लिए उस का इस्तेमाल होता है। इसलिए ये काफी सेफ है। बस खुद की हाइजीन के साथ कोई समझौता न करें।

—पारुल भटनागर ●



बढ़ते बिजली के बिल को काबू में रखने के ये तरीके जरूर आजमाएं...

मौजूदा दौर में हर घर में बिजली से चलने वाले घरेलू उपकरणों की तादाद इतनी बढ़ गई है कि बिजली की खपत भी बढ़ने लगी है. बिजली के बढ़ते बिल से घर का बजट भी बिगड़ने लगा है. यदि आप भी बढ़ते बिजली बिल से परेशान हैं तो आप को थोड़ी सतर्कता बरतने की जरूरत है. अपने बिजली के बिल को कम करने के लिए परिवार के सदस्य ये 9 आसान तरीके अपना सकते हैं :

- कमरे में जब कोई मौजूद न हो तो बल्ब को जलता कभी न छोड़ें. आमतौर पर कमरों में लाइट जलती रहती है, भले ही वहां कोई न हो. ऐसे में ध्यान रखें जब कभी कमरे से बाहर जाएं तो पंखें और लाइट बंद कर ही निकलें. रात को सोते समय लाइट बंद कर दें. इस से बिजली की काफी बचत होगी. दिन के समय खिड़कियां खुली रखें और अगर परदे लगे हों तो उन्हें हटा दें ताकि सूर्य की रोशनी भीतर आ सके.
- बिजली बचाने के सब से आसान तरीकों में से एक है सामान्य बल्ब की जगह एलईडी बल्ब का इस्तेमाल. 60 वाट के सामान्य बल्ब के बराबर रोशनी 9 वाट का एलईडी बल्ब देता है. एलईडी बल्ब 70 से 75 फीसदी बिजली की बचत करता है और 10 से 15 गुना ज्यादा सर्बिस भी देता है. आजकल मार्केट में 1 से 2 साल की वारंटी वाले एलईडी बल्ब उपलब्ध हैं, नाइट बल्ब में 15 वाट की जगह 2 वाट का एलईडी बल्ब लगाएं. 40 वाट ट्यूब की जगह 36 वाट की पतली ट्यूब लगाएं.

इलैक्ट्रॉनिक चोक वाली ट्यूब लाइट इस्तेमाल करें, इस से ट्यूब तुरंत जलेगी, स्टार्टर की जरूरत नहीं होगी कम वोल्टेज में भी काम करेगी और बिजली की बचत भी होगी.

- यदि आप पानी गरम करने के लिए वाटर हीटर का इस्तेमाल करती हैं तो अपने वाटर हीटर या गीजर का तापमान 48 डिग्री पर ही सैट कर के रखें. ज्यादा वाट्स की इमर्सन रौंड के इस्तेमाल से बचें. आईएसआई मार्क वाले उत्पाद टिकाऊ होने के साथसाथ बिजली की खपत भी कम करते हैं.
- कभी रैफ्रिजरेटर को खाली न छोड़ें. फ्रीजर में ताजा सब्जियां और सामान रखें और फ्रिज को नॉर्मल मोड पर ही चलाएं. बारबार फ्रिज

बिजली की खपत कम करने के 9 तरीके



खोलने से बचें. जो चीजें निकालनी या रखनी हों एकसाथ ही निकाल या रख लें.

गरम चीजें फ्रिज में न रखें. पहले उन्हें सामान्य तापमान में आने दें.

फ्रिज के साल की जांच समयसमय पर करते रहें और देखें कहीं साल ढीली या कहीं से कटी तो नहीं है. फ्रिज को बारबार खोलने से भी बचना चाहिए, क्योंकि इस से कंप्रेसर को ज्यादा वर्क करना पड़ता है और बिजली की खपत बढ़ती है. फ्रिज की प्लेसिंग भी सही होनी चाहिए और दीवार और फ्रिज के बीच में 2 इंच का गैप रखें. एअर सर्कुलेशन की वजह से इसे फंक्शन के लिए कुछ कम पावर की जरूरत होती है.

- वाशिंग मशीन में कपड़े धोने के लिए डालते समय यह ध्यान रखना जरूरी है कि वाशिंग मशीन की क्षमता के हिसाब से ही उस में कपड़े हों. बारबार कम कपड़े धोने के बजाय एकसाथ ही कपड़े डाल कर धोएं. इस से कम बिजली में अधिकांश कपड़े धुल जाते हैं. हो सके तो कपड़े धूप में ही सुखाएं और यदि वाशिंग मशीन में ही सुखाने पड़ें तो टाइमर को कम से कम समय के लिए सैट करें.

- घर में सभी प्रकार के इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों को पावर ऐक्सटेंशन कार्ड से जोड़ कर इस्तेमाल में लाएं. हां रात को सोते समय उसे बंद कर के ही सोएं नहीं तो कंप्यूटर, प्रिंटर, टीवी, डीवीडी प्लेयर आप की बिजली के बिल को बढ़ा सकते हैं.

- सस्ता रोए बारबार महंगा रोए एक बार इसलिए नए उपकरण जैसे ट्यूब, फ्रिज, वाशिंग मशीन, एअरकंडीशनर, पानी के पंप, गीजर, पंखे, कलर टीवी आदि स्टार रेटिंग देख कर खरीदें, जितने ज्यादा स्टार होंगे बिजली की बचत भी उतनी ही ज्यादा होगी. आज भले ही पैसा ज्यादा लगे, लेकिन आगे बिजली की बचत के साथ पैसों की भी बचत होगी.

- गरमियों में घर हो या दफ्तर एअरकंडीशनर चलाने में बिजली का खर्च सब से ज्यादा होता है. अगर इसे सही तरीके से मैनेज कर लिया जाए तो अच्छी बचत हो सकती है. एअरकंडीशनर के फिल्टर को समयसमय पर साफ करते रहें. इस से यह ठीक प्रकार से ठंडक देगा और बिजली खपत भी कम करेगा. एअरकंडीशनर को आदर्श तापमान 24 डिग्री सेंटीग्रेट पर सैट करें.

- पंखे और कूलर के सही चयन और इस्तेमाल के तौरतरीकों से भी बिजली की बचत की जा सकती है. लाइट तो सिर्फ रात में जलाते हैं, लेकिन गरमियों में पूरा दिन पंखा चलाना पड़ता है. इस से बिजली के बिल पर बड़ा असर होता है. एक पंखे का खर्च ₹1,000 सालाना के करीब हो सकता है.

अगर बी रेटेड पंखे इस्तेमाल करें तो यह खर्च ₹700 से ₹750 के बीच होगा. सुपर ऐफिसिएंट पंखा हो तो यह खर्च ₹500 के करीब हो सकता है.

बिजली बचाने के लिए इनवर्टर टैक्नोलॉजी पर आधारित कंपनी के कूलर खरीदें. यह बाजार में सामान्य मिलने वाले कूलरों की तुलना में 50 फीसदी की कम खपत करेगा. जहां सामान्य 200 वाट की मोटर वाला कूलर रोज 12 घंटे चलाया जाए तो महीनेभर में करीब 100 यूनिट बिजली की खपत करता है. लेकिन अगर इस की जगह आधुनिक तकनीक का कूलर इस्तेमाल हो तो मंथली करीब 60 यूनिट ही खपत होगी.

-वेणी शंकर पटेल ब्रज •

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

पाक्षिक
पत्रिका

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

पाक्षिक
पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार **सरिता**

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

मासिक
पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

संपर्क करें या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

रैड और
गोल्डन
कॉम्बिनेशन की
खूबसूरत हैवी
वर्क से सजी
लहंगाचोली.

जलवा
खूबसूरती
का




पिंक और यलो
कलर की आकर्षक
लहंगाचोली में
बालाओं का अंदाज
है खास.



औफवाइट कलर की डिजाइनर लहंगाचोली के साथ पिंक कलर का हैवी दुपट्टा.



औरेंज और गोल्डन
कॉम्बिनेशन की आकर्षक
लहंगाचोली.

A woman is the central figure, wearing a vibrant green lehenga with intricate silver and gold embroidery. The lehenga features a wide, multi-layered border at the hem. She is also wearing a matching green choli with a deep V-neckline and a wide, ornate silver border. Her dupatta is a sheer green fabric with a silver border, draped over her shoulders. She is smiling and looking towards the camera. The background is dark with numerous warm, glowing bokeh lights. To the right, there are white calla lilies in a vase, and several lit candles in various holders, including a lantern and a glass holder, creating a warm and festive atmosphere.

ग्रीन कलर की
स्लीवलैस
चोली और ग्रीन
लहंगे के साथ
हैवी दुपट्टा.



हैवी वर्क से
सजी डिजाइनर
लहंगाचोली.



मेरी एक आईब्रो के कौर्नर पर चोट का निशान है. इस वजह से वहां पर आईब्रो हेयर नहीं हैं. इस से मेरी आईब्रो की शेप ठीक नहीं आती है. कृपया बताएं कि मैं क्या करूं ताकि आईब्रो की शेप ठीक नजर आए ?

आप इस के लिए परमानेंट मेकअप करवा सकती हैं. चोट के निशान, हलके बाल, आकार का सही न होना या फिर बीमारी के कारण आईब्रो के बाल झड़ जाने जैसी समस्याओं के समाधान के रूप में हम आईब्रो पेंसिल के इस्तेमाल से उस कमी को सुधार लेते हैं. लेकिन पेंसिल कुछ ही देर तक आप के सौंदर्य को बरकरार रख पाती है. इसलिए आईब्रो की खूबसूरती को हर पल बरकरार रखने के लिए परमानेंट मेकअप एक उचित समाधान है.

इस के अंतर्गत मशीन द्वारा एक बार आईब्रो को खूबसूरत शेप व मनचाहे रंग से बना दिया जाता है जो पसीने या नहाने से खराब नहीं होती और लगभग 15 साल तक टिकती है.

इस में प्रयोग में आने वाले कलर बहुत ही अच्छी क्वालिटी के होते हैं. लेकिन आप को इस प्रोसेस को दक्ष प्रोफेशनल से ही करवाना चाहिए खासतौर पर कोविड-19 के इस दौर में किसी भी सर्जरी में इन्फेक्शन का खतरा हमेशा बना रहता है. ऐसे में हाइजीन, सही इंक, बेहतर मशीनों व

विशेषज्ञ की देखरेख में यह प्रक्रिया करवाई जानी चाहिए.

मेरी उम्र 40 साल है. गरदन की रंगत बहुत काली है. निखार लाने के लिए क्या करूं ?

गरदन के कालेपन को दूर करने के लिए कच्चे पपीते का इस्तेमाल किया जा सकता है. कच्चे पपीते में पैपीन नाम का एंजाइम होता है जो कालेपन को खत्म करना है. इस के लिए पहले गरदन को ब्लीच कर लें फिर कच्चे पपीते की एक फांक ले, कर गले पर धीरेधीरे रगड़िए. इसे गरदन पर लगा कर आधे घंटे के लिए छोड़ दें. बाद में साफ पानी से धो लें.

कच्चे पपीते में विटामिन ए, सी और ई मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए यह स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है. इसी के साथ एएचए (एल्फा हाईड्रोक्सी एसिड) क्रीम रोज गरदन पर लगाएं. स्किन पर जहां भी इस्तेमाल किया जाता है वहां का रंग साफ होना शुरू हो जाता है. इसलिए इस से गरदन की रंगत तो साफ होगी ही, साथ ही वहां की स्किन बहुत तेजी के साथ रिजनेरेट होनी भी शुरू हो जाएगी.

मेरी उम्र 33 साल है. नेल्स



की ग्रोथ नहीं होती है. कृपया बताएं कि इन की ग्रोथ के लिए क्या करूं ?

आप के लिए नेल ऐक्सटेंशन बहुत ही अच्छा ऑप्शन है. इस प्रोसेस से नेल्स को खूबसूरत लुक दिया जाता है. नेल ऐक्सटेंशन करने के कुछ तरीके हैं, जिन में से एक है ऐक्रिलिक पौलिमर पाउडर को मोनोमर लिक्विड के साथ मिला कर नेल ऐक्सटेंशन किया जाता है. फिर नेल को एलईडी लैंप के नीचे 60 सैकंड्स के लिए रखा जाता है. इसी तरीके से फ्रेंच नेल भी बनाए जाते हैं. इस के ऊपर आप नेल आर्ट करवा कर अपने नाखूनों को हमेशा सुंदर बनाए रख सकती हैं.

बहुत छोटी उम्र से आंखों की रोशनी कम हो जाने के कारण मैं ने कई सालों तक माइनस पावर का चश्मा लगाया है. औपरेशन के बाद चश्मा तो उतर गया, लेकिन पढ़नेलिखने के लिए लेंस का इस्तेमाल अभी भी करना पड़ता है, जिस कारण मुझे काजल लगाने में बड़ी तकलीफ होती है और अगर काजल न लगाऊं तो आंखें बड़ी, सफेद व सूनी सी लगती हैं. बताएं क्या करूं ?

लेंस या चश्मे का इस्तेमाल करने वालों के लिए लाइनर व काजल लगाना दिक्कत का विषय हो जाता है. जहां लेंस लगा कर लाइनर व काजल लगाने से आंखों से पानी बह सकता है तो वहीं बाद में लेंस लगाने से इन के फैलने का डर रहता है.

परमानेंट आईलाइनर और काजल से आप की हर समस्या सुलझ सकती है, इस में एक ही बार

अच्छी क्वालिटी के कलर फिल कर दिए जाते हैं और इस से आप हर पल अपनी आंखों को मृगनयनी व कजरारी दिखा सकती हैं.

लेकिन आप को इस प्रोसेस को दक्ष प्रोफेशनल से ही करवाना चाहिए. उसे समझ हो कि वह आप की आंखों की शेप के हिसाब से लाइनर और काजल लगाए. इस के लिए पहले लाइनर और काजल आंखों में लगावाएं. फिर पसंद के अनुसार परमानेंट लाइनर और काजल लगावाएं. यह परमानेंट लाइनर और काजल आराम से 15 साल तक टिक जाता है.

मेरी उम्र 26 साल है. मेरा फोरहेड मेरे फेस कॉन्टैक्शन से ज्यादा डार्क है. कृपया बताएं कि मुझे अपने फोरहेड के लिए क्या करना चाहिए ?

आप रात को सोने से पहले अपने माथे की स्किन को साफ कर कच्चा दूध लगाएं. दूध माथे की त्वचा को पोषण पहुंचाता है. इस के बाद मसूर की दाल को भिगो कर पीस कर इस में एलोवेरा जैल मिला कर इसे फ्रिज में रख दें. फिर रोज 10 से 15 सैकंड्स तक अपने माथे को इस से स्क्रब करें.

हफ्ते में 3 बार पैक लगाएं. इस के लिए 1 चम्मच कैलाामाइन पाउडर, 1 चम्मच टमाटर का रस, 2-3 बूंदें नीबू का रस डाल कर पैक बनाएं और उसे माथे पर लगाएं. रोज रात को एएचए यानी एल्फा हाईड्रोक्सी एसिड क्रीम लगाएं. आप को इन उपायों से राहत मिलेगी.

-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरेक्टर डा. भारती तनेजा द्वारा ●

पाठक अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सएप मैसेज या व्हाट्सएप ऑडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रेस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
में स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
में आईना हूं, गरिमा हूं
में प्रतिशोध का हथियार हूं
में तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या <http://www.delhipress.in/subscribe> देखें.

नया अध्याय

प्राची पति मनीष के व्यवहार में आए बदलाव को महसूस कर रही थी. मनीष का रोज देर से घर आना उस के शक को आधार दे रहा था. एक दिन उस ने कुछ ऐसा देखा कि उस के पैरों तले की जमीन खिसक गई...



jay a

हवाईजहाज

से
बाहर
आते

ही बैंगलुरु की ठंडी हवा ने जैसे ही प्राची के शरीर का स्पर्श किया, उस के बदन में एक सिहरन सी दौड़ गई. पीहू को ठंडी हवा से बचाने के लिए उसे अपने पास खींच लिया.

“मम्मी, मौसी आएंगी न हमें पिकअप करने?” उत्सुकता से 7 साल की पीहू ने पूछा.

“नहीं... हम ऑफिस के गैस्टहाउस जाएंगे.”

यह सुनते ही पीहू का चेहरा लटक गया.

प्राची ने पीहू को अपना एक बैग पकड़ाया और ट्रैली लेने चली गई. दोनों मांबेटी घूमती पेटी पर अपने सामान का इंतजार करने लगीं. प्राची का बहुत बार आना होता रहा है बैंगलुरु में. कभी ऑफिस के काम से, तो कभी दीदी के पास.

लेकिन आज वह एक अजीब से एहसास से भरी हुई थी. अपना लैपटॉप ट्रैली में रख प्राची ने पेटी का सामान उठा कर रखा.

एअरपोर्ट से बाहर ऑफिस की कार प्राची का इंतजार कर रही थी. थोड़ी देर में दोनों गैस्टहाउस पहुंच गए. प्राची ने अपने लिए कौफी और पीहू के लिए जूस और सैंडविच का ऑर्डर किया. कौफी पीतेपीते प्राची ने एक नजर पीहू पर डाली. वह चुपचाप सैंडविच खा रही थी और जूस पी रही थी. तभी फोन की घंटी बजी, देखा दीदी का फोन था.

“कहां है तू... तेरे जीजाजी तुम्हें लेने एअरपोर्ट गए थे. तुम्हारा मोबाइल भी ऑफ आ रहा था,” प्राची की दीदी चिंतित स्वर में कह रही थी.

“दीदी, कहीं जाने का मन नहीं था,” प्राची धीमे स्वर में बोली.

“मैं और तेरे जीजाजी आ रहे हैं तुम्हें लेने.”

“प्लीज... आज नहीं. मैं कल आऊंगी,”

कह प्राची ने फोन बंद कर दिया.

नहाने के बाद प्राची थोड़ी ताजगी महसूस कर रही थी. पीहू टीवी देखने लगी और प्राची लैपटॉप खोल कर अपनी मेल चैक करने लगी. बहुत सारी बातें थीं, जिन के विषय में नए सिरे से सोचना था. जिंदगी एक नए सिरे से शुरू करनी थी. पता नहीं क्यों बहुत सारी चुनौतियों के बाद भी कहीं न कहीं एक हलकापन सा महसूस कर रही थी. कभी सोचा न था कि जिंदगी इस तरह भी करवट बदलेगी. ‘ब्रेन विद ब्यूटी’ का टैग हमेशा उस के साथ चिपका रहा. आज यह टैग कितना खोखला सा प्रतीत हो रहा था. छोटी सी उम्र में कितना कुछ हासिल किया. एक अच्छे कालेज से इंजीनियरिंग की डिग्री.

एमबीए कालेज की टॉपर. एक मल्टीनैशनल कंपनी में उच्च पद पर आसीन. मगर क्या ये सब एक सुखी जीवन की गारंटी दे सकते हैं? लैपटॉप पर चलती उंगलियों को रोक कर देखा, पीहू टीवी देखतेदेखते सोफे पर ही सो गई थी. उस का मन

ममत्व के साथ एक दया से भी भर आया. लैपटॉप बंद कर हलकीफुलकी पीहू को उठा कर बिस्तर पर ले आई. उस का सिर अपनी गोदी में रख कर उस के बालों को सहलाने लगी.

क्या दोष था इस बच्चे का? कितने भी अपने दिल और दिमाग के दरवाजे बंद करो, वे बातें पीछा छोड़ती ही नहीं हैं. दबे पांव चली आती हैं, जख्मों को कुरेदने के लिए.

“प्राची... पीहू... दरवाजा खोलो,” मनीष रात के 9 बजे प्लैट का दरवाजा जोरजोर से पीट रहा था.

“मम्मी, खोलो न... देखो पापा आए हैं...” पापा से मिलने को बताव 3 साल की पीहू मम्मी की बांहों में कसमसाते हुए कह रही थी.

प्राची कठोर बन, पीहू को बांहों में भिंच कर बैडरूम में मनीष को दरवाजा पीटते सुनती रही.

बगल के प्लैट से जब किसी ने टोका, तो मनीष, “देख लूंगा...” धमकाते हुए चला गया.

“कल मनीष फिर आया था रात को, काफी पीए हुए लग रहा था,” लंच के समय प्राची ने अपनी सहकर्मी सहेली स्नेहा से कहा.

“फिर से... उस की हिम्मत कैसे हुई?” दांत भींचते हुए स्नेहा बोली, “पुलिस को क्यों नहीं बुलाया?”

“मुझे बारबार तमाशा नहीं करना...”

“तमाशा तो उस ने बना दिया तुम्हारी जिंदगी का...” स्नेहा गुस्से से बोली.

“समझ में नहीं आ रहा क्या करूं,” परेशान सी प्राची सिर पकड़ते हुए बोली.

बहुत देर तक प्राची सिर पकड़ कर बैठी रही. पहले तो स्नेहा उसे चुपचाप देखती रही, फिर अपनी जगह से उठी और एक मूक आश्वासन देती उस की पीठ सहलाने लगी. 3 भाईबहनों में प्राची सब से छोटी थी. शुरू से ही मेधावी रही प्राची पर सभी को फख्र था. उस की उपलब्धियां पूरे परिवार को गौरवान्ति करती थीं. बड़ी बहन का विवाह भी अच्छी जगह हो गया था. पढ़ाई में साधारण भाई ने बहुत हाथपांव मारे. कहीं ढंग की नौकरी न मिलने पर पिता ने उसे एक व्यवसाय में लगा दिया. उसे भी वह ठीक से चला नहीं पा रहा था. जब बालरोग विशेषज्ञ डाक्टर मनीष का रिश्ता प्राची के लिए आया तो मातापिता की खुशी का ठिकाना न रहा. आकर्षक व्यक्तित्व के स्वामी मनीष से प्राची प्रभावित हुए बिना नहीं रह पाई. विवाह के बाद दोनों हैदराबाद आ गए. अपनीअपनी नौकरी में व्यस्त होने के बावजूद दोनों बहुत खुश थे.

2 साल बाद पीहू के आ जाने से जीवन और गुलजार हो गया था. बस प्राची को यही दुख रहता कि पापा एक बार भी उस के घर आए बिना दुनिया से चले गए. प्राची की व्यस्तता नौकरी में तरक्की होने के साथसाथ बढ़ती जा रही थी. कई बार दूसरे शहर ही नहीं, विदेश भी जाना पड़ता था. पीहू भी अनिता के भरोसे ही पल रही थी. कई बार पीहू को

देख कर मन करता नौकरी छोड़ दे. लेकिन घर और गाड़ी का लोन उसे नौकरी छोड़ने नहीं दे रहा था और फिर मनीष का अपना नर्सिंगहोम खोलने का सपना. मां भी भाई के परिवार के साथ उलझी हुई रहती थी. सासससुरजी भी अपनीअपनी नौकरी में व्यस्त होने के कारण नहीं आ पाते थे.

उस दिन रात के 1 बजने वाला था. मनीष घर नहीं पहुंचा. फोन भी नहीं उठा रहा था, जबकि रिंग जा रही थी. चिंतित, परेशान सी प्राची इधर से उधर चक्कर लगा रही थी.

रात के 2 बजे मनीष की गाड़ी की आवाज सुन प्राची ने दरवाजा खोलते ही कहा, “कहां थे?”

“एक इमरजेंसी केस आ गया था,” कह कर मनीष बाथरूम में चला गया.

फिर तो इमरजेंसी केस का सिलसिला खत्म ही नहीं हुआ. प्राची को बहुत बार शक भी हुआ. लेकिन उस की स्वयं की व्यस्तता और मनीष पर अथाह विश्वास ने उस के विचारों को झटक दिया. आखिर एक दिन प्राची ने निर्णय लिया कि वह देखने जाएगी कि कौन से इमरजेंसी केस आते हैं, हर दूसरे दिन.

उस रात प्राची ने अनिता को घर पर रोक लिया और चली गई मनीष को देखने नर्सिंगहोम, रात के 11 बजे. मनीष का चैबर बंद था.

रिसैप्शन में बैठी लड़की से मनीष के विषय में पूछा, तो वह हकलाते हुए बोली, “मैम, डाक्टर 7 बजे चले गए थे.”

“7 बजे... तुम्हारी ड्यूटी कब से लगी रात की?” प्राची का मन शंका से भर गया.

“मैडम, 3 हफ्ते हो गए... डाक्टर साहब शायद...” बोलतेबोलते वह रुक गई.

“बोलो...” धड़कनों को काबू करते हुए प्राची बोली.

“मैम, प्लीज, मेरा नाम मत लीजिएगा... उन का न... रीना नर्स से चक्कर चल रहा है,” धीरे से रिसैप्शनिस्ट ने कहा.

“क्या?” प्राची कुछ पलों के लिए स्तब्ध रह गई. सारी जगह घूमती सी प्रतीत हुई, फिर संभलते हुए बोली, “क्या तुम मुझे उस का पता दे सकती हो?”

“मैम...” घबराते हुए वह बोली.

“तुम चिंता मत करो. मैं तुम्हारा नाम नहीं लूंगी.”

प्राची के आश्वासन पर उस ने एक पेपर पर रीना का पता लिख कर दे दिया.

रात के 12 बजे अकेले कैब में दिमाग में चल रहे तूफान के साथ वह कब रीना के घर के पास पहुंच गई, पता ही न चला. मनीष की कार सुबूत के तौर पर वहां पर खड़ी थी. विशिष्ट सी वह तब तक घंटी बजाती रही, जब तक कि दरवाजा न खुल गया. एक बड़ी उम्र की महिला ने दरवाजा खोला, “आप...” आंखें मलते हुए वह महिला बोली.

“मैं उस आदमी की पत्नी हूँ, जो इस

समय तुम्हारे घर में मौजूद है," तमतमाते हुए प्राची बोली।

"यहां तो कोई नहीं है," वह औरत ढीठता से बोली।

"यह बैग किस का है?" सोफे पर मनीष के बैग की ओर इशारा करते प्राची ने तलखी से पूछा।

"मुझे नहीं पता..." वह औरत अभी भी अपनी ढीठता पर कायम थी।

"झूठ बोलती हो..." प्राची चिल्लाते हुए बोली।

थोड़ी देर में एक दरवाजा खुलने की आवाज आई. एक लंबी, गौर वर्ण, सुंदर सी लड़की अस्तव्यस्त गाउन को संभालते हुए बाहर निकली।

"मम्मी, यह कैसा शोर हो रहा है? मैं आप..." प्राची को देखते ही उस के चेहरे पर हवाइयां उड़ने लगीं।

नफरत की निगाहों से रीना को घूरते हुए प्राची उस कमरे की ओर जाने लगी, जहां से रीना निकली थी. घबराई सी रीना ने उसे रोकने की असफल कोशिश की. प्राची उसे एक ओर धक्का दे कमरे में

घुस गई. मनीष बिस्तर पर आराम से निर्वस्त्र बेखबर सो रहा था. चादर एक ओर सरकी हुई थी.

"मनीष..." पूरी ताकत से प्राची चिल्लाई.

आंखें मलता हुआ मनीष उठा. प्राची को देख कर वह आश्चर्य से भर गया.

सकपकाते हुए अपने को ढकने की कोशिश करने लगा.

"नंगे तो तुम हो ही चुके हो... ढकने के लिए शेष बचा ही क्या है?" शर्ट उस की तरफ फेंकती हुई हिकारत से प्राची बोली और कमरे से बाहर आ गई.

रीना सकपकाई सी खड़ी थी. थोड़ी देर में मनीष भी कपड़े पहन कर बाहर आ कर प्राची का हाथ पकड़ कर बाहर जाने के लिए मुड़ा. प्राची ने गुस्से से अपना हाथ झटक दिया.

जातेजाते रीना की मां से प्राची बोली, "शर्म नहीं आती तुम्हें... तुम्हारे ही सामने, तुम्हारी बेटी किसी पराए आदमी के साथ सो रही है."

"हमारे बारे में क्या बक रही है... अपने आदमी से पूछ," बेशर्मी से औरत ने जवाब दिया.

"तो... यह है तुम्हारा स्तर," मनीष की ओर देखती व्यंग्य से प्राची कह एक झटके में बाहर निकल गई. प्राची... प्राची... मनीष बोलता ही रह गया.

रात की निस्तब्धता और कालिमा कैब में बैठी प्राची के मन को भेद कर उस को तारतार कर रही थी. एक आंधी सी उस के अंदर उठ रही थी, जिस में उड़ा चला जा रहा था, उस का

मानसम्मान, प्रेम और विश्वास. दर्द घनीभूत हो सैलाब बन कर उस की आंखों से बहर निकला.

"मैम..." ड्राइवर ने कहा.

"ओह..." भारी आवाज में प्राची ने कहा और पेमेंट कर थके कदमों से घर में प्रवेश किया. आज अपना ही घर कितना पराया सा लग रहा था. थोड़ी देर में मनीष भी पहुंच गया. उस की हिम्मत नहीं हुई प्राची से कुछ बोलने की. वह सीधे बैडरूम में चला गया.

प्राची वहीं सोफे पर ढह गई. मस्तिष्क में उठा बवंडर रुकने का नाम ही नहीं ले रहा था. मन कर रहा था कि अभी जा कर मनीष को झकझोर कर पूछे कि क्यों किया मेरे साथ ऐसा. फिर अनिता का खयाल आते ही खामोश हो गई. आहत मन सोने नहीं दे रहा था. समय बहुत भारी लग रहा था. घड़ी में देखा सुबह 5 बज रहे थे. दिल टूटे शरीर को कब नींद ने अपने आगोश में ले लिया पता ही न चला.

"मम्मा..." पीहू अपने नन्हेनन्हे हाथों से उसे उठा रही थी. प्राची एकदम से उठी. घड़ी सुबह के 10 बजा रही थी. समय देख कर प्राची हड़बड़ा गई. मनीष नर्सिंगहोम जा चुका था. रात की बात याद कर एक बार लगा शायद कोई बुरा सपना देखा. अगले ही पल सचाई का एहसास होते ही पीहू को गोदी में उठा कर अपने आगोश में भर कर जोरजोर से रोने लगी. किचन में पीहू के लिए कुछ बना रही अनिता एकदम से घबरा गई. पीहू भी मम्मा... मम्मा कहते रोने लगी.

"क्या हुआ... मैडम," असमंजस सी अनिता बोली.

"कुछ नहीं..." आंसुओं को पोंछते हुए प्राची बोली.

प्राची को अचानक याद आया कि 12 बजे



औफिस में मीटिंग थी. तुरंत फोन पर सूचित किया कि वह औफिस नहीं आ पाएगी. फिर पीहू को ले कर बैडरूम में चली गई. जिस घर में वह औफिस से आने के लिए बेचैन रहती थी, आज वही घर उस को काटने को आ रहा था. मन कर रहा था कि पीहू को ले कर भाग जाए यहां से. मनीष के प्रति मन घृणा से भर गया. मन कर रहा था कि कभी उस की शकल न देखे. किस को बताए, मां को? वह तो हार्ट की पेशेंट है. अपने सासससुर को, हां यही ठीक रहेगा. रोतेरोते प्राची ने उन्हें सारी बातें बता दीं. सासससुरजी दोनों सन्न से रह गए. अपने बेटे को धिक्कारते हुए और स्वयं अपने बेटे के इस कुकृत्य के लिए प्राची से माफी मांगने लगे.

शाम को मनीष जब नर्सिंगहोम से वापस आया तो प्राची से माफी मांगने लगा.

“क्यों किया तुम ने मेरे साथ विश्वासघात?” मनीष का हाथ पकड़ कर प्राची चीख उठी.

“तुम अपनी जौब में इतनी व्यस्त रहती थी... मेरे लिए तुम्हारे पास समय ही नहीं था,” बेशर्मा से मनीष बोला.

“किस के लिए व्यस्त रहती थी? अपने परिवार के लिए. तुम्हारा ही तो सपना था नर्सिंग होम का,” मनीष के तर्कों से हैरान हो प्राची बोली.

मनीष अपने बचाव में जितना गिरता जा रहा था, प्राची उतनी ही आहत होती जा रही थी. दोनों को लड़ते देख पीहू जोरजोर से रोने लगी. फिर तपाक से मनीष उठा और इंसानियत, प्यार, विश्वास सब का गला घोट कर भड़ाक से दरवाजा खोल कर बाहर चला गया.

उस के बाद तो कुछ भी सामान्य नहीं रहा. अभी वह सोच ही रही थी कि क्या करे कि पता चला कि रीना मां बनने वाली है.

“निकलो यहां से, मुझे तुम से कोई रिश्ता नहीं रखना,” प्राची अपना आपा खो चुकी थी.

“यह मेरा भी घर है,” मनीष ने भी ऊंची आवाज में कहा.

“मत भूलना यह गाड़ी और फ्लैट मेरे नाम से है और मैं इन की किस्तें भर रही हूँ,” प्राची क्रोध से कांपते हुए बोली.

मनीष ने बिना वक्त गंवाए अपना सामान पैक किया और बाहर निकल गया. उस के बाद तो मनीष जैसे घर को भूल ही गया. मनीष की बातों से आहत, आक्रोशित प्राची एक घुटन सी महसूस कर रही थी, जो उसे अंदर ही अंदर से तोड़ रही थी. आखिर उस ने अपनी मां, सासससुरजी, दीदीजीजाजी सब को बुला कर अपना तलाक लेने का निर्णय सुना दिया. सब ने बोलना शुरू कर दिया... इतना आसान नहीं ये सब... कैसे रहेगी अकेले... पीहू का क्या होगा... हम समझाएंगे मनीष को...

लेकिन रीना के मोहजाल में फंसा मनीष तो जैसे तलाक लेने के लिए पहले से ही तैयार बैठा था. किसी के समझाने का उस पर कोई असर न पड़ा. आपसी सहमति से तलाक मिलने में ज्यादा समय न लगा. सारे परिजन बेबसी से दर्शक बने खड़े रह गए.

वह दिन अच्छी तरह याद है प्राची को, जब कोर्ट ने उन के तलाक पर मुहर लगाई थी. उस दिन रीना भी मौजूद थी. उस के चेहरे पर खिंची विद्रूप विजयी मुसकान आज भी प्राची के दिल को छलनी कर देती है. मनीष उस के पास आया और पीहू को गोदी में उठाने की कोशिश की. प्राची एकदम से पीहू को अपनी बांहों में जकड़ कर कटोर शब्दों में बोली, “मेरी बेटि को छूने की भी हिम्मत मत करना” और फिर तेज कदमों से पीहू को ले कर चली गई. मनीष देखता ही रह गया.

एकएक कर के सब घर वाले प्राची को तसल्ली दे कर चले गए, मां को छोड़ कर. मां भी कब तक रहती, एक दिन वह भी चली गई. फिर एक दिन मनीष आया, अपना बाकी सामान, कपड़े वगैरह लेने. प्राची ने अपने को और पीहू को गैस्टरूम में बंद कर लिया. मनीष ‘पीहूपीहू’ बोलता ही रह गया. प्राची को मनीष का पीहू के

“प्राची यों तो अकेले बिना पति के सब संभाल रही थी, मगर जो आग उस के तनबदन में लगती थी उसे बुझाना उस के लिए मुश्किल हो रहा था...”

लिए तड़फना एक सुकून सा दे रहा था. मनीष ने उस के साथ जो विश्वासघात किया था, बिना उस की किसी गलती के उसे जो वेदना दी थी, उस की यह सजा तो उसे मिलनी ही चाहिए.

औफिस वालों का बहुत सहयोग प्राची को मिल रहा था. शहर से बाहर की मीटिंग में प्राची को नहीं भेजते. स्नेहा हर पल उस के साथ थी. घर, औफिस, पीहू को अकेले संभालना इतना आसान नहीं था. शारीरिक रूप से कम प्राची मानसिक रूप से ज्यादा थक गई थी. कोई कितना कोई फोन करे, कोई कितनी भी कोई मदद करे, सचाई यह थी कि वह पीहू के साथ नितांत अकेली थी. ऐसा नहीं कि उसे मनीष की कमी नहीं खलती थी. कई बार एक अजीब सा अकेलापन उसे डसने लग जाता. रात को जरा सी आहत से डर और घबराहट से आंखें खुल जाती थीं. थकाहारा शरीर पुरुष के स्नेहसिक्त स्पर्श और मजबूत बांहों के लिए तरस रहा था, जिस के सुरक्षित घेरे में वह एक निश्चिन्ता भरी नींद सो सके.

“मम्मी, पापा मेरे बर्थडे पर आएंगे न?”

प्राची को गैस्टस की लिस्ट बनाते देख पीहू ने उत्सुकता से पूछा.

“नहीं...”

“क्यों?” मायूस सी पीहू ने कहा.

“मर गए तेरे पापा,” प्राची के अंदर दबा आक्रोश उमड़ पड़ा.

और अब यह मनीष का नशे में धुत, उस के घर का दरवाजा पीटना... पीहू की पापा से मिलने की बेताबी, प्राची की परेशानियों को और बढ़ा रही थी.

एक दिन औफिस में व्यस्त प्राची को समय का पता ही नहीं चला. फोन की घंटी बजी, देखा अनिता का फोन था, “क्या बात है अनिता?” लैपटॉप पर उंगलियां चलाते हुए प्राची बोली.

“मैडम, बेबी की तबीयत ठीक नहीं लग रही,” अनिता का चिंतित सा स्वर गूंजा.

“क्या हुआ?” घबराई सी प्राची बोली.

“शाम तक तो ठीक थी, लेकिन अब... आप जल्दी आ जाओ,” कह अनिता ने फोन रख दिया.

बदहवास सी प्राची कार चलाती हुई घर पहुंची. देखा पीहू अचेत सी बिस्तर पर पड़ी थी.

“पीहू... पीहू...” ये सब कैसे हुआ?”

घबराई सी प्राची ने अनिता से पूछा.

“पता नहीं मैडम. दिन में तो ठीक थी,”

फिर अचानक कुछ याद करते हुए बोली, “बेबी के स्कूल से फोन आया था कि बेबी गिर गई थी और थोड़े समय के लिए बेहोश हो गई थी. वे आप को भी फोन लगा रहे थे. आप का फोन बंद आ रहा था. लेकिन बेबी जब घर आई तो बिलकुल ठीक थी. खाना भी ठीक से खाया था. लेकिन शाम को दूध पीते ही उलटी कर दी और बेहोश हो गई.”

“क्या?” मीटिंग में होने के कारण, मोबाइल को साइलेंट रखने के अपराधबोध से प्राची भर गई.

उस समय जिस एक व्यक्ति का ध्यान आया प्राची को वह कोई और नहीं, मनीष था, पीहू का पिता. बेटि की ममता उस के प्रतिशोध पर भारी पड़ गई.

“मनीष... मनीष... पीहू को... मैं आ रही हूँ नर्सिंगहोम,” घबराहट में शब्द भी प्राची के गले में अटक गए.

“क्या हुआ पीहू को?” बेचैनी से मनीष ने पूछा, लेकिन तब तक प्राची फोन रख चुकी थी.

कैसे वह कार चला पाई, उसे स्वयं ही पता नहीं था. बारबार पीहू को आवाज दे रही थी. पीहू अचेत सी अनिता की गोद में पड़ी हुई थी. कार पार्किंग कर पीहू को गोदी में उठा बदहवास सी भागी जा रही थी.

तभी अचानक एक हाथ उस के कंधे पर किसी ने रखा. मुड़ कर देखा मनीष था. उस की गोदी में पीहू को देती रोती हुई प्राची बोली, “मनीष, बचा लो मेरी बेटि को.”

मनीष ने आश्वासनभरा हाथ प्राची के कंधे पर रखा और पीहू को तुरंत इमरजेंसी वार्ड में ले गया. तुरंत उपचार शुरू हो गया. अन्य डाक्टरों से भी सलाह ली जा रही थी. ड्रिप के द्वारा दवाई पीहू के शरीर में जाने लगी. प्राची के आंसू थमने का नाम नहीं ले रहे थे. एकएक पल भारी लग रहा था.

2 घंटे बाद जैसे ही पीहू ने हलकी बेहोशी

में 'मम्मा' बोला, प्राची पागलों की तरह उसे चूमने लगी।

मनीष ने रोका क्योंकि अभी ड्रिप लगी हुई थी।

“पापा...” मनीष को देख कर पीहू की निस्तेज आंखों में एक चमक सी आ गई। ‘पापा’ बोल कर पीहू फिर से अचेत हो गई।

पीहू के सिर पर प्यार से हाथ फेरतेफेरते मनीष की आंखें नम हो आईं।

“चिंता मत करो. दवा का असर है,” प्राची को तसल्ली देते मनीष बोला. फिर कमरे से बाहर निकलते मनीष ने कहा, “चूँकि यह गिरी है, इसलिए सारे टेस्ट होंगे. 1-2 दिन पीहू को नर्सिंग होम में हमारी निगरानी में रहना पड़ेगा. मैं जरा सारी औपचारिकता पूरी कर के आता हूँ.”

प्राची को एक राहत सी मिली जब सभी टैस्ट सही निकले 2 दिन बाद पीहू के डिस्चार्ज के बाद मनीष स्वयं छोड़ने आया. मनीष जब जाने लगा तो पीहू ने पापा को कस कर पकड़ लिया. बहुत समय के बाद उस को पापा का साथ मिला था. वह अपने पापा को बिलकुल नहीं छोड़ रही थी. मनीष ने एक बार प्राची की ओर देखा.

“प्लीज... रुक जाओ,” उस ने पीहू के लिए कहा या स्वयं के लिए, प्राची को खुद ही पता न था.

पहले की तरह पीहू उन दोनों के बीच में इतमीनान से सो गई. अंतर सिर्फ यह था कि पहले जहां पीहू मम्मी का हाथ पकड़ कर सोती थी, वहीं आज पापा का हाथ कस के पकड़ कर सो रही थी. पीहू के सोने के बाद जैसे ही मनीष के

हाथ प्राची की ओर बढ़े, प्राची के सांसों का स्पंदन तेज हो गया. उन पलों में वह मनीष के द्वारा दिए गए सारे घावों को भूल अपने ऊपर से नियंत्रण खो, एक प्यासी नदी के समान मनीष के आगोश में समा गई. इतने दिनों बाद एक पुरुष का स्पर्श उस के तनमन को भिगो रहा था और वह उस में डूबती जा रही थी.

फिर तो यह सिलसिला चल पड़ा. अपने जीवन में आए अकेलेपन से त्रस्त प्राची यह भी भूल गई कि अब वह मनीष की पत्नी नहीं है.

“यह मैं क्या सुन रही हूँ,” एक दिन नाराजगी से स्नेहा बोली.

“थक गई हूँ मैं, अकेले सब देखतेदेखते,” बेबसी से प्राची बोली.

“क्या यह ठीक है ?” स्नेहा की नाराजगी शब्दों में झलक ही आई.

“पीहू की चमक लौट आई है... मैं उसे पिता के प्यार से वंचित नहीं कर सकती.”

“कहां गया तुम्हारा स्वाभिमान ? तुम एक सशक्त महिला हो... मनीष ने तुम्हारे साथ सिर्फ बेवफाई ही नहीं की, उस ने तलाक लेने के लिए पलभर के लिए भी कुछ नहीं सोचा.”

“अकेलापन जीवन की सब से बड़ी त्रासदी है. यह सारी नैतिकता, सिद्धांतों, अभिमान... स्वाभिमान... को तोड़ कर रख देता है,” कौफी के कप को एकटक देखती हुई भरे हुए स्वर में प्राची बोली.

“इस का परिणाम सही नहीं होगा,” चैतावनी देती स्नेहा उठ खड़ी हुई.

फिर वही हुआ. एक रात रीना ने उन के घर पर आ कर तमाशा कर दिया, “आप, यहां क्या कर

रहे हो इतनी रात में ?” कह मनीष पर चिल्लाती हुई बोली.

“मैं...” मनीष घिघियाया सा बोला.

“शर्म नहीं आती तुम्हें, दूसरे के पति के साथ रात बिताती हो ?” गुरांति हुए रीना प्राची से बोली.

“तुम दोनों ने मेरे साथ धोखा किया... ये मेरे पति थे,” प्राची भी अपनी दिल की भड़ास निकालते हुए बोली.

“थे... अब ये मेरे पति हैं...यह मत भूलना,” फिर मनीष को आदेश देते हुए बोली, “चलो... आप को, तो मैं घर में देख लूंगी.”

कुछ दिनों बाद मनीष फिर आ जाता... प्राची फिर उस के सामने कमजोर पड़ जाती... फिर

रीना का धमकीभरा फोन आता... 7 साल की पीहू भी अब कुछकुछ समझने लगी थी. एक अजीब से चक्रव्यूह में प्राची ने अपने को फंसा लिया था. ऑफिस के लोग और परिजन भी प्राची से नाराज रहने लगे... स्नेहा तो सिर्फ काम की बात करती.

अब तो मनीष खुल कर,वेशर्म हो, दबंगता से दोनों को बेवकूफ बना रहा था. उस ने प्राची की कमजोरी पकड़ ली थी.

“मनीष, क्या तुम उसे छोड़ नहीं सकते ?” बैड पर मनीष की बांहों में समाई प्राची पूछ बैठी.

“कैसी बात करती हो ? वह मेरी पत्नी है और मेरे बेटे की मां,” मनीष ने प्राची को अपनी बांहों के घेरे में कसते हुए कहा.

“और मैं...” मनीष की बांहों के गिरफ्त से निकल प्राची ने तिलमिलते हुए कहा.

“तुम मेरी पत्नी थीं,” निर्लजता से मनीष बोला.

मनीष की बातों ने प्राची का कलेजा चीर कर रख दिया. वह हैरान सी उसे देखती रह गई. उस रात को दोनों के बीच जो झगड़ा हुआ, उसे देख कर पीहू सहम गई. मम्मी को विक्षिप्तों की भांति रोते, चिल्लाते, चीजों को पटकते देख पीहू बोली, “जाओ पापा यहां से...”

मनीष के जाते ही प्राची बेचैनी से कमरे में इधर से उधर चलने लगी. आखिर रहा नहीं गया तो स्नेहा को फोन लगा दिया.

“हैलो...” नीद में स्नेहा बोली. फिर प्राची का रोता स्वर सुन कर स्नेहा चौंक कर एकदम से पलंग पर बैठ गई.

प्राची रोते हुए कह रही थी, “तुम ठीक कहती हो स्नेहा, मेरी जिंदगी एक तमाशा बन कर रह गई है.”

पूरी बातें सुनने के बाद स्नेहा बोली, “प्राची, नया अध्याय तभी खुलता है, जब हम पिछला अध्याय बंद करते हैं.”

“क्या मतलब ?” सुबकते हुए प्राची बोली.

“मनीष तुम्हारे जीवन का एक बुरा अध्याय है, तुम ने उसे अभी तक बंद ही नहीं किया. बंद करो उसे.”

सुबह डधर की लगातार बजती घंटी से प्राची की नीद टूट गई. दरवाजा, खोला तो देखा दीदी, जीजाजी, रिया और राहुल सामने खड़े थे. प्राची कस कर दीदी के गले लग गई. पीहू भी खुशी से उछल गई. रिया और राहुल को देख कर. तीनों बच्चे धमाचौकड़ी मचाने लगे.

“अपना सामान उठाओ और चलो,” दीदी ने सामान को समेटते हुए कहा.

“बहुत अच्छा किया तुम ने, अपना ट्रांसफर हैदराबाद से यहां बैंगलुरु करवा लिया,” जीजाजी ने गंभीरता से कहा.

प्राची ने कुछ नहीं कहा, बस हलके से मुसकरा दी. कानूनी रूप से अलग हुए रिश्ते को अब दिलदिमाग, शरीर से अलग कर सुकून महसूस कर रही थी वह.



COVISAFE
Sanitizers

COVISAFE LIQUID 300ml
COVISAFE LIQUID 500ml
COVISAFE GEL 500ml
COVISAFE GEL 100ml
COVISAFE GEL 60ml

कोविसेफ हैंड सैनिटाइजर

सनकेयर ने कोविसेफ नाम से ऐल्कोहलयुक्त हैंड सैनिटाइजर बाजार में पेश किए हैं. हैंड हाइजीन का पूरा ध्यान रखने वाले ये सैनिटाइजर नौनस्टिकी भी हैं और इस्तेमाल में आसान भी. ये एंटीसैप्टिक सैनिटाइजर हाथों की त्वचा की कोमलता का भी ध्यान रखते हैं.

“फिटनेस से आत्मविश्वास बढ़ता है” पद्मप्रिया

सैकंड रनरअप, मिसेज इंडिया यूनिवर्स

नाम और पहचान बनाने
की ठान ली है तो कोई भी
बाधा बड़ी नहीं लगती. पद्मप्रिया
ने यह बात सच कर दिखाई...

कहते हैं न कि जहां चाह वहां राह यानी जिस ने सच्चे मन व लगन से जो पाने की इच्छा रखी हो वह पूरी हो जाती है. अपनी मेहनत के दम पर पद्मप्रिया ने ‘मिसेज इंडिया यूनिवर्स’ प्रतियोगिता में सैकंड रनरअप का खिताब अपने नाम कर के न सिर्फ अपने परिवार का बल्कि अपने राज्य का भी नाम रोशन किया है. इस दौरान उन के सामने मुश्किलें भी आईं लेकिन उन के जनून ने उन्हें हारने नहीं दिया और उन्हें इस मुकाम तक पहुंचाया.

गृहशोभा का साथ आया काम

पद्मप्रिया का जन्म कर्नाटक के बैंगलुरु में हुआ. वहीं वे बड़ी हुईं और उन्होंने अपनी पढ़ाई की. उन के पिता डाक्टर हैं और मां होममेकर, जिन की प्रेरणा पद्मप्रिया के बहुत काम आई. उन के हौसले को पंख तब और मिले जब उन्होंने गृहशोभा का साथ पकड़ा. वे हाई स्कूल के दिनों से ही इस पत्रिका की फैन रही हैं. वे इस पत्रिका में प्रकाशित होने वाले फैशन पेजेस से बहुत प्रभावित थीं और मन ही मन ये ठान चुकीं थीं कि एक दिन वे भी इस में छपने वाली मॉडल्स की तरह ही बनेंगी ताकि वे भी अपनी खास पहचान बना सकें.

पहले बड़े मौके ने बढ़ाया हौसला

स्कूल के दिनों से ही मीडिया में नाम पाने

की चाह के कारण जब उन्होंने ‘सिनेमा में महिला कलाकारों की जरूरत वाले विज्ञापन को देखा तो उन्होंने इस के लिए मशहूर कन्नड़ निर्देशक एन चंद्रशेखरजी से हीरोइन के रोल के लिए संपर्क किया. वे स्क्रीन टैस्ट में पास भी हो गईं. लेकिन निर्देशक की शर्त थी कि उन्हें शूट के लिए फोरेन लोकेशंस पर जाना पड़ेगा. इतने बड़े मौके को जिसे वे हाथ से नहीं जाने देना चाहती थीं, पेरेंट्स भी इस के लिए राजी हो गए. लेकिन जब सगेसंबंधियों ने सलाह दी कि अभी से फिल्म लाइन में जाने से हायर स्टडी चौपट हो सकती है तब पेरेंट्स ने उन की बात को तवज्जो देते हुए उन्हें इस ऑफर को ठुकराने को कहा और हायर स्टडी की खातिर उन्हें इस ऑफर को मना करना पड़ा. लेकिन मन में विश्वास था कि एक दिन कामयाबी जरूर मिलेगी.



वूमन टी बैग की तरह

पद्मप्रिया का मानना है, “वीमेन टी बैग की तरह होती है. वैवाहिक जीवन में बंधना मेरे लिए आसान न था, क्योंकि मैं मल्टी नेशनल कंपनी में सौटवेयर डेवलपर भी थी. लेकिन परिवार के सहयोग के कारण मैं अपनी प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ में बैलेंस बना पाई. अपनी फैमिली कंप्लीट होने के बाद मैं फैशन इंडस्ट्री के प्रति और ऐक्टिव हो गई, जिस कारण मुझे मुकाम हासिल करने में आसानी हुई.

छोटी शुरुवात ने दिलाई बड़ी पहचान

“मैं धीरेधीरे लोकल फैशन शोज में भाग लेने के साथसाथ टीवी सीरियल्स और स्टेज परफॉरमेंस भी देने लगी. फिर एक दिन मेरी नजर उस विज्ञापन पर पड़ी, जिस में विवाहित महिलाओं के लिए ‘मिसेज इंडिया यूनिवर्स फैशन शो’ में भाग लेने का मौका था. मन में प्रबल इच्छा थी कि इस प्रतियोगिता में भाग लूं और फिर मैं प्रथम चरण के ऑनलाइन ऑडिशन में सभी प्रश्नों के उत्तर देने में सफल हो गई. मेरी इसी सफलता ने मुझे गोवा फैशन शो में भाग लेने का मौका दिया.

मन में उत्साह भी और डर भी

“यह प्रतियोगिता गोवा में आयोजित हुई. सभी चयनित प्रतिभागियों को 10 दिन पहले ही आयोजनस्थल पर पहुंचना था. सभी राज्यों से 1-1 प्रतियोगी था. 10 दिनों तक 2 अलगअलग राज्यों के प्रतियोगियों को एक रूम में ही रहना था और यही सब से बड़ी परीक्षा थी कि आपस में किस तरह तालमेल बैठा कर रहें. रोज हमें नई थीम दी जाती थी, जिसे हमें तैयार करना होता था. सैल्फ मेकअप, ड्रेसिंग मेकओवर, विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियों पर अलगअलग तरह से अपने हुनर का प्रदर्शन करना हमारे लिए एक बड़ा चैलेंज था.

“आखिरी दिन यानी 10वां दिन हमारे फाइनल प्रदर्शन का दिन था. इस राउंड में 5-6 प्रतिभागी ही पहुंचे थे, जिन्हें अब सब से मुश्किल चैलेंज का मुकाबला करना था और इस में मैंने ‘मिसेज इंडिया यूनिवर्स’ सैकंड रनरअप का खिताब अपने नाम कर ही लिया.

फिटनेस का भी ध्यान रखें

“मेरा उन सभी महिलाओं से जो इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की इच्छा रखती हैं यही कहना है कि वे अपनी फिटनेस का खासतौर पर ध्यान रखें. क्योंकि जब हम खुद को फिट रखते हैं तो हमारा कौन्फिडेंस काफी बढ़ जाता है. अपने आउटफिट्स का खास ध्यान रखें, क्योंकि इस तरह के फैशन शोज में इन पर काफी ध्यान दिया जाता है. कभी डरें नहीं बल्कि मौका मिलने पर इन प्रतियोगिताओं में पूरी हिम्मत से आगे बढ़ें.” ●

फरवरी माह से कोरोना, लौकडाउन विषय पर न जाने कितनी चर्चाएं, लेख, कहानियां, कविताएं लिखी और कही गई हैं. आम जीवन में भी न जाने कितने नए किस्सेकहानियां बन पड़े हैं. जीवन और रिश्ते कोरोना से बहुत प्रभावित भी हुए हैं. कोरोना भगाने के मंत्र एंव पूजा भी बताए गए. इन्हीं तीनचार माह में कुछ घटनाएं देखने व सुनने को मिली.

जिम्मेदारियों से पीछा छोड़ना

मुंबई के एक परिवार में दो बेटे हैं. एक बेटा अन्य महानगर में नौकरी के चलते करीब दस वर्ष पूर्व ही शिफ्ट हो गया था. दूसरा बेटा अकसर विदेश यात्रा पर रहता है. हां उस के पत्नी और बच्चे मुंबई में ही रह रहे हैं. मातापिता मुंबई में अकेले रह रहे थे. वैसे यह उन की मां का स्वयं का फैसला था कि वे परिवार के साथ नहीं रहना चाहती. शुरू से मुंबई में एकल परिवार में ही रही थीं वे. बेटेबहू के साथ व्यवहार में कुछ सामंजस्य नहीं बैठा पाई, किंतु बड़े बेटेबहू ने समयसमय पर उन की जरूरतों और हारीबीमारी का पूरा खयाल रखा. अब बड़ा बेटा दूसरे शहर में और पिताजी बिस्तर पर. यहां तक कि शौच भी बिस्तर पर. मां ने अपने छोटे बेटे को कह दिया पिताजी को वृद्धाश्रम में भेज दो. छोटा बेटा भी स्वयं पर जिम्मेदारी नहीं लेना चाहता था. सो उस ने तुरंत एक केयर सेंटर का पता किया और पिताजी के लिए वहां व्यवस्था कर दी.

कुछ समय बीता और मुंबई में कोरोना ने जोर पकड़ लिया. कोई भी किसी भी कारण से अस्पताल आए तो कोरोना संक्रमण का डर सताने लगा था.

ऐसे में बड़ी बहू ने अपने देवर को फोन कर सख्त हिदायत दी कि पिताजी को अपने घर में रखो. देवर ने भी टालने के लिए कह दिया "हां सोचता हूं क्या कर सकता हूं." कुछ दिन बीते और मालूम हुआ जिस केयर सेंटर में पिताजी को रखा गया था वहां भी लोग कोरोना से संक्रमित हो चुके हैं और उन के पिताजी भी.

समझना होगा धर्म को

मानवता और अच्छे कामों को दरकिनार कर आखिर हम धर्म की किस अंधी दौड़ में शामिल हो गए हैं...

अब जैसे ही बड़े बेटे के पास यह खबर पहुंची उस का रोरो कर बुरा हाल था.

सोचने की बात है कि क्या यह छोटे बेटे की गलती थी या उस की नीयत में खोट ?

ऐसा नहीं कि उसे जानकारी नहीं थी, उसे हिदायत भी मिली थी फिर भी उस ने अपने पिताजी के लिए स्वयं के घर में व्यवस्था क्यों नहीं की ? मैं जो समझती हूँ कि कहीं न कहीं परिवार में आपसी संबंधों में दरार थी या बच्चों की परवरिश में कुछ खोट था.

जब थोड़ी छानबीन की गई तो मालूम हुआ उन की मां खूब मंदिर और सत्संग जाती थी. घर में झुाी व्रत उपवास करती और अपनी बहुओं को भी ऐसा करने के लिए जोर दिया करती थीं. लेकिन जहां कहीं जिम्मेदारी निभाने का समय आता सास पीछे हट जाती और मौजमस्ती के समय सब से आगे. मंदिर सत्संग भी उन के लिए घूमनेफिरने का एक स्थान था. व्यवहार में बहुत खराब महिला हैं.

यहां तक कि बहुओं की गर्भावस्था के समय उन से दूरी बना लेती और बच्चे के जन्म के समय वह अस्पताल भी न जातीं न ही ऐसे समय में मां द्वारा अपने बेटेबहू को अन्य कुछ सहयोग मिलता. जबकि वे अपने जातसमाज के अन्य लोगों में बहुत मिलनसार रहीं और अकसर जब कोई अस्पताल में एडमिट होता तो फल ले कर उन से मिलने जाया करती थीं.

उन की नजर में अपने घर वालों के लिए अस्पताल जाना मतलब जिम्मेदारी मिलने की आशंका. शायद इसी लिए वे अकेले रहना पसंद करती थीं.

किंतु अब जब बुढ़ापा आया तो अपने पति की जिम्मेदारी भी नहीं लेना चाहतीं सो बेटों ने भी परवाह नहीं की.

अब पिताजी को कोरोना संक्रमण हो गया तो पहले से ही घर में चर्चा होने लगी कि यदि यह बात कहीं फैली तो समाज में इज्जत पर बट्टा लगेगा. सो यह खबर न फैले तो अच्छा. यहां तक भी खुसरफुसर हो गई कि अब पिताजी का बचना

मुश्किल है लेकिन मौत कोरोना से हुई यह नहीं बताना चाहिए.

कुल मिला कर बात यह है कि समाज में झूठी इज्जत कमाने के लिए इतने जोड़तोड़ पहले मां ने किए वे सब से मिलतीजुलती, मौजमस्ती करतीं लेकिन जब किसी का काम पड़ता वे नदारद हो जातीं और कहती अपने लोगों से दूरी रखना ही अच्छा. सो उन्हें कभी इज्जत भी नहीं मिली. अब वही काम बेटेबहू करने लगे.

तो क्या पहले से ही मिलजुल कर मुसीबत के समय एकदूसरे को सहयोग कर परिवार की शांति और इज्जत बरकरार नहीं रखी जा सकती थी ?

मंदिरों और सत्संग में जा कर कौन सा धर्म कमाया था और जानेअनजाने अपने बेटों को क्या सीख दी थी कि मौजमस्ती के समय सभों के साथ और काम के समय पीछे हट जाओ.

शायद छोटे बेटे ने बड़े के साथ हुए व्यवहार से जल्दी ही सीख ले ली थी और वह बहुत प्रैक्टिकल हो गया था. वह समझता था कि यदि मांपिताजी को अपने घर ले कर गया तो उस के स्वयं के परिवार में अशांति होने की संभावना है. घर में काम बढ़ेगा सो अलग. इस के बजाय केयर सेंटर में भेज देना अच्छा. किंतु कोरोना के समय में हिदायत मिलने पर भी उन्हें घर न लाना ?

यह वाकई आश्चर्य की बात है.

सिर्फ नौकरों के भरोसे क्यों

ऐसा एक और उदाहरण देखने को मिला बीकानेर के एक परिवार का. जिस में एक बेटा विदेश में रहता है और दूसरा भारत के किसी अन्य शहर में. अपने जीवन को बड़ी जिंदादिली से जीने वाले एक वृद्ध दम्पति अकेले रहते थे.

कोरोना ने पैर पसारे हुए थे और देश के कई शहरों में लौकडाउन था. तभी एक दिन अखबार में तस्वीरों के साथ खबर आती है कि बीकानेर में आकाशवाणी से रिटायर हुए वृद्ध की घर में ही मौत हो गई, उन की दिव्यांग पत्नी रात भर शव के पास बैठी रही और वह चल नहीं सकती थी इसलिए दरवाजा भी नहीं खोल पाई. सुबह कामवाली आई और जब अंदर से दरवाजा नहीं खोला गया तब उस ने पड़ोसियों को खबर की और जब उन्होंने जैसेतैसे दरवाजा खोला तो पाया कि वृद्ध पुरुष घर की लौबी में गिर पड़ा और मर गया. उस की पत्नी जो कि पैरालिटिक है, जैसेतैसे सरकसरक कर उन के पास आई, शारीरिक रूप से कमजोर होने के कारण पड़ोसियों को आवाज भी न लगा पाई और रोरो कर वहीं बेहोश हो गई. यह एक बहुत ही मार्मिक और बड़ी खबर बनी.

यहां भी यह सोचने की बात है कि इतने साधन संपन्न होते हुए भी वे परिवार के साथ क्यों नहीं थे ? जबकि वृद्ध दम्पति सरकारी नौकरियों से सेवानिवृत्ति थे यानी कि पढ़ेलिख थे.

दूसरी बात कोरोना संक्रमण का ज्यादा खतरा कमजोर और वृद्धों को है तो बाहर से आ कर

खाना बनाने वाली और सफाई वाली के भरोसे क्यों मातापिता को छोड़ दिया गया था.

ऐसा महसूस होता है, शायद कहीं न कहीं परिवार में भावनात्मक लगाव की ही कमी रही होगी. वरना भारत में जैसे ही कोरोना पैर पसारने लगा उन के बेटे को उन की व्यवस्था अपने पास ही करनी चाहिए थी.

मातापिता की बजाय यदि उन के बच्चे किसी दूसरे शहर में या होस्टल में होते तो भी वे ये व्यवस्था करते.

कोरोना संक्रमित मरीजों की मृत्यु के बाद

इसी तरह के और भी कई उदाहरण खबरों के माध्यम से मालूम हुए कि यदि परिवार का कोई सदस्य कोरोना संक्रमित हो कर अस्पताल में गया और वहां उस की मृत्यु हो गई तो उस के परिजन उस का शव लेने भी अस्पताल में न पहुंचे और बाद में फोन कर उन का फोन या हाथ की अंगूठी के बारे में पूछा. कई परिजनों ने तो अपने परिवार के सदस्यों को अस्पताल भेज फोन स्विक ऑफ ही कर दिए थे.

इस तरह के मामले जब सामने आते हैं तो स्थिति सोचनीय हो जाती है कि आखिर परिवारों में ऐसा क्या हो जाता है कि मुसीबत के समय सदस्य एकदूसरे के साथ नहीं होते हैं. खास कर अपने बूढ़े मातापिता को क्यों उन के बच्चे अकेले छोड़ देते हैं या मातापिता स्वयं अकेले रहने का निर्णय ले लेते हैं.

आखिर कमी कहां है

जरूरी कहीं न कहीं कुछ तो कमी है. वे अपने करीबी रिश्तों से उम्मीद छोड़ या तो बाहरी लोगों में मिलनाजुलना पसंद करते हैं या बाबाओं, धार्मिक स्थलों के चक्कर लगाते नजर आते हैं. कोई झुाी धर्म यह तो नहीं सिखाता कि मुसीबत के समय अपनों का साथ छोड़ दो या उन की जिम्मेदारी न उठाओ.

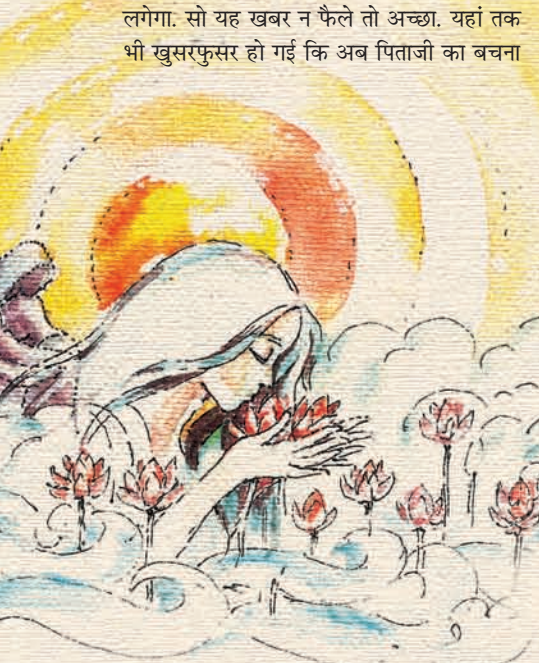
कहीं न कहीं धार्मिक ज्ञान की कमी है या सिर्फ धर्म के नाम पर ढोंग, पाखंड किया जाता है. जो लोग सुबहशाम पूजाअर्चना करते हैं, धार्मिक स्थलों, सत्संग एवं अन्य धार्मिक आयोजनों में नियमित रूप से जाते हैं वे आखिर ऐसा करने से कतराते क्यों नहीं ?

आज ऐसा महसूस होता है कि धर्म की सही परिभाषा सीखने एवं सिखाने की अत्यंत आवश्यकता है.

मानवता एवं सत्कर्म ही धर्म होना चाहिए. मुसीबत के समय अपने आसपास, अपने रिश्तेनातों, अपने पास काम करने वालों सभी के साथ सद्व्यवहार, दया भाव एवं करुणा ही धर्म का पर्याय हो.

वरना मोटेमोटे ग्रंथों को पढ़पढ़ कर कंठस्थ करना, दियाबत्ती करना, धार्मिक स्थलों में दानदक्षिणा देना, प्रसाद, चढ़ावा सब व्यर्थ है.

-रोचिका अरुण शर्मा ●





ईर्ष्या क्यों नहीं जाती मन से

आखिर क्या कारण है कि ईर्ष्या मन से नहीं निकलती. इस के लिए क्या उपाय करें? जानें...

ईर्ष्या एक सामान्य भावना है. सब का अपने जीवन में इस भावना से सामना होता ही है, चाहे कोई इसे स्वीकार करे या न करे, पर यह भावना एक स्वस्थ भाव से अस्वस्थ और हानिकारक भाव में बदल जाए, तब चिंता की बात है.

ईर्ष्या के भी अनेक रूप होते हैं, यह केवल दूसरों की उपलब्धियों को सहन कर पाने की अक्षमता के रूप में हो सकती है या इस में यह इच्छा भी शामिल हो सकती है कि वे उपलब्धियां हमें हासिल हों. हम यह चाहें कि हमारे पास वह हो जो दूसरों के पास हो और हम यह भी चाह सकते हैं कि उस के पास वह चीज न रहे.

ईर्ष्या अकसर ही क्रोध, आक्रोश, अपर्याप्तता, लाचारी और नफरत के रूप में भावनाओं का एक संयोजन होता है. यह एक मानसिक कैसर है.

‘ईर्ष्या तू न गई मेरे मन से...’ रामधारी सिंह दिनकर द्वारा रचित एक निबंध है. इस में लेखक ने ईर्ष्या होने के कारण और उस से होने वाले

नुकसानों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया है. ईर्ष्यालु व्यक्ति असंतोषी प्रवृत्ति के होते हैं.

लेखक रामधारी सिंह दिनकर ने ईर्ष्या की बड़ी बेटी का नाम निंदा बताया, ईर्ष्या के कारण ही व्यक्ति दूसरों की निंदा करता है, जो व्यक्ति सादा व सरल होता है, वह यह सोच कर परेशान होता है कि दूसरा व्यक्ति मुझ से क्यों ईर्ष्या करता है.

ईश्वरचंद्र विद्यासागर ने भी एक बार कहा था कि, “तुम्हारी निंदा वही करता है, जिस की तुम ने भलाई की है.” और जब महान लेखक नीत्से इस से हो कर गुजरे, तो इसे उन्होंने बाजार में भिनभिनाने वाली मक्खी बताया, जो सामने व्यक्ति की तारीफ और पीठ पीछे उसी की बुराई करती है. वे कहें, “ये मक्खियां हमारे अंदर व्याप्त गुणों के लिए सजा देती हैं और बुराइयों को माफ कर देती हैं.”

नीत्से ने कहा है, आदमी के गुणों के कारण लोग उन से जलते हैं.

ईर्ष्या जब किसी अजनबी के कारण आप

तक पहुंचे तो भी तकलीफ देती है। तो जरा सोचिए, जब ईर्ष्या किसी प्यार भरे रिश्ते में अपने पैर पसार ले तो कितने दुख की बात होगी।

जब पति को ही अपनी पत्नी से किसी बात पर ईर्ष्या होने लगेगी तो ईर्ष्या की यह भावना आप के विवाह में कितनी अशांति ला सकती है। थोड़ीबहुत जलन की भावना सभी के अंदर हो सकती है, पर जब यह बढ़ जाए तो खतरनाक चीजों की शुरुआत कर सकती है, जैसे स्टाकिंग, हिंसा या मानसिक प्रताड़ना।

मुंबई निवासी संजना देशमुख बताती हैं, “मेरे पति और मैं एक ही बिजनेस में थे और हम दोनों को ही बहुत टैलेंटेड समझा जाता था, वे शुरू के दिन थे और हम ने बहुत अच्छा काम किया। हम हर चीज शेयर करते थे। मुझे एक अवार्ड भी मिला और मेरी खूब तारीफ हुई।

“मुझे महसूस हुआ कि मेरे पति को कुछ जलन हुई, पर मैं इस खयाल को झटक फिर खूब काम करती रही, फिर हम ने बच्चों के बारे में सोचा और मैं ने करीब 20 साल तक काम नहीं किया, घरगृहस्थी में व्यस्त रही।

“यह मैं ने अपनी मरजी से किया था। मेरे पति बहुत खुश थे और मुझे सपोर्ट करते। फिर मैं ने दोबारा कैरियर शुरू किया और फिर मुझे अच्छे रिज्यूज मिले और नई सफलता मिलने लगी।

“अब मेरे पति को इन सब से परेशानी होने लगी। वे मेरी सफलता को ले कर कमेंट्स करने लगे और हर समय मुझे नीचा दिखाने की कोशिश करने लगे। इस से हमारे रिश्ते पर बहुत असर हुआ। मैं अब खुद को उन से जुड़ा हुआ नहीं पाती। ऐसा लगता है कि मुझे अपने रिश्ते या कैरियर में से किसी एक को चुनना पड़ेगा।”

कभीकभी पति में यह भाव इस कदर हावी हो जाता है कि वे अपनी पत्नी की हर बात कंट्रोल करना शुरू कर देते हैं और अपनी यह जलन की भावना छुपाने के लिए उसे आर्थिक रूप से परेशान भी करते हैं या हाथ भी उठाने लगते हैं और बुराभला भी कहते रहते हैं।

कारण क्या हो सकते हैं

अकसर ईर्ष्यालु पतियों में डर, क्रोध, दुख, चिंता, शक की भावना होती है। उन में असफलता का डर भी छुपा हो सकता है। जलन कई कारणों से हो सकती है, कुछ कारण हैं:

- असुरक्षित महसूस करना या अपने अंदर हीनता की भावना होना।
- किसी धोखे का डर।
- बहुत ज्यादा पजेसिव होना या कंट्रोल करने की इच्छा।
- विवाह में कुछ ज्यादा ही आशाएं रखना।
- अतीत का कोई बुरा अनुभव।
- किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति को खो देने की चिंता।

यह जलन रिश्ते को नुकसान पहुंचाती है। यह भावना ईर्ष्यालु व्यक्ति को शारीरिक रूप से भी

परेशान करती है। वह डिप्रेशन या नींद न आने का शिकार हो सकता है। यह रिश्ता हाथ से निकले, इस से पहले इस के बारे में कुछ कदम उठाने चाहिए। ईर्ष्या से कैसे निबटें, आइए जानते हैं:

● कई लोग या कई स्थितियां कभीकभी ऐसी होती हैं, जब विवाह की सिक्योरिटी पर सवाल उठती हैं, चाहे वह कोई कलीग हो या दूर पर जाने वाला जौब। इस में थोड़ीबहुत जलन नॉर्मल है।

यहां यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने पार्टनर से इस बारे में बात करती रहें और कुछ बाउंड्रीज सेट हों, जो आप के विवाह और आप के दिलों को जोड़े रखे।

जैसे आप दोनों इस बात से सहमत हों कि फ्लर्ट कलीग से एक दूरी रखनी है और दूर पर होने पर रोज बैडटाइम पर बात करनी है और कोई समस्या होने पर शांति से उसे सुलझाना है।

● जब पति को बारबार किसी बात पर जलन हो रही हो तो कारण का पता लगाना बहुत जरूरी है। जैसे अगर आप उन के साथ ज्यादा टाइम नहीं बिता पा रही हैं, तो क्या वे इनसिक्योर हो रहे हैं? या विवाह में अनैतिकता के कारण ट्रस्ट इश्यूज हैं, बात करें, कारण जानें, विश्वास का माहौल बना कर रखें। साथ ही साथ ज्यादा टाइम बिताएं।

● विवाह का मतलब साथ रहना या बैड शेयर करना ही नहीं होता। पर, अगर जलन का कोई कारण ही नहीं है तो खतरे को समझें, फिर यह स्वभाव ही है, जिस में बारबार जलन रखने की आदत है। 40 वर्षीया सोमा बताती हैं, “मैं और मेरे पति दोनों ही मैथ्स के टीचर हैं। मेरे पास ट्यूशंस के ज्यादा बच्चे आते गए। वे अच्छा पढ़ाते हैं, पर मेरे पास ज्यादा स्टूडेंट्स हैं। अकसर ही वे मुझ पर बिना बात के गुस्सा करने लगे, बातबेबात नाराज हो जाते। मुझे कारण समझ आ रहा था। मैं खुद ही ट्यूशंस कम लेने लगी, जबकि मैं बच्चों को पढ़ाना बहुत एंजॉय करती हूँ।”

कभीकभी यह इनसिक्योरिटी बढ़ जाती है, जब पार्टनर आप की लोकप्रियता, कॉन्फिडेंस और लुक्स के मामले में अपने को कम समझने लगा हो।

मनोवैज्ञानिक डाक्टर कुलकर्णी कहते हैं, “रोज 1-2 कपल ऐसे आते हैं, जिन के रिश्ते में झगड़े, कम बातचीत और प्यार खोता जा रहा है। ऐसे मामलों में अकसर जलन देखने को मिल रही है। पार्टनर की प्रोग्रेस सहन नहीं होती है, विशेष रूप से जब पत्नी ज्यादा सफल होती जा रही हो, क्योंकि पुरुष को तो यही सिखाया जाता है कि सबकुछ उस के कंट्रोल में होना चाहिए। जब पत्नी की प्रोफेशनल रैंक और सैलरी पति से ज्यादा हो जाए, तो पति को कंट्रोल खोने का डर सताने लगता है।

ईर्ष्या एक ऐसा शब्द है जो औरों के जीवन में भी परेशानियां ले आता है और खुद को भी बहुत नुकसान पहुंचाता है। यदि आप किसी खुशी नहीं दे सकते तो कम से कम दूसरों की खुशी देख कर जलिए मत। खुद को ईर्ष्या की आग में न जलाएं, पति को ही अपनी पत्नी से जलन नहीं हो सकती,

बल्कि आप के साथ काम करने वाले कलीग्स, जिन्हें आप अपना दोस्त समझने लगते हैं, उन के अंदर तो जलन की भावना बहुत ही आम है। लगभग हर इनसान को अपने जीवन में किसी न किसी ईर्ष्यालु कलीग का सामना करना ही पड़ जाता है। कोई आगे बढ़ रहा है, किसी की उन्नति हो रही है, नाम हो रहा है, तो अधिकांश लोग ऐसे देखने को मिल जाएंगे, जो पहले यह सोचेंगे, कैसे बढ़ते हुए लोगों की राह का रोड़ा बना जाए, उन्हें कैसे नीचे दिखाया जाए, कैसे समाज में उन का मजाक बने, कैसे उन्हें दुखी किया जाए, जो कलीग्स आप से जलते हैं, उन की पहचान करना जरूरी है, कौन आप से जलता है, कौन नहीं, इन लक्षणों से पहचानिए:

● ईर्ष्यालु व्यक्ति हमेशा आप के मुंह पर आप की तारीफ करेगा, चाहे यह आप की ड्रेसिंग सेंस हो या काम से संबंधित आप की अचीवमेंट्स। वह आप को बड़े उत्साह से खूब बधाई देगा। वह आप को खुश करने का कोई मौका नहीं छोड़ेगा। आप के लिए यह पता लगाना मुश्किल होगा कि वह आप से जलता है या नहीं।

ऐसे व्यक्ति से कैसे निबटें

- जब आप महसूस करें कि नकली बधाइयां दी जा रही हैं, तनाव में न आएं। उन के फ्लैटरिंग कमेंट्स को इग्नोर करें, सीधेसीधे बात करें और कह दें कि फेक कंफ्लिमेंट्स न दें।
- जब आप की औफिस में तारीफ हो रही होगी, ईर्ष्यालु लोग हमेशा आप की मेहनत के बजाय किस्मत को क्रेडिट देंगे और अपनी किस्मत को कोसोंगे। उन के लिए आप की सफलता सिर्फ लक बाय चांस ही है।
- जब कभी ऐसा हो, तो अपनी सफलता के कारण ऐसे लोगों को न बताएं, वे जल्दी ही आप के बारे में बात करना बंद कर देंगे।
- अगर आप किसी वजह से परफॉर्म नहीं कर पाए, तो इन्हें बड़ा संतोष मिलता है। वे आप की हार पर खुश होंगे। वे आपकी असफलता का जश्न मना कर खुश होते हैं। ये जेलस कलीग्स आप की पर्सनल लाइफ में भी रुचि रखते हैं और हर बात में आप की नकल करने की भी कोशिश करते हैं।
- ऐसे लोगों को इग्नोर करें और उन की बातों में कोई रुचि न लें।

उन की ऐसी हरकतों से आप तनाव में आ कर दुखी हो कर एक कोने में न बैठें, उन्हें कंफ्रंट करें, उन्हें अपनी हरकतें बंद करने के लिए कहें। आप शालीनता से अपने मैनेजर से भी इस बारे में बात कर सकती हैं।

- जीवन में किसी न किसी ईर्ष्यालु व्यक्ति से सामना होता ही रहेगा। इस भावना से खुद को प्रभावित न होने दें। मुश्किल है, असंभव नहीं।
- आप अपना काम मेहनत से करते रहें, खुद को ईर्ष्या के नेगेटिव टच से दूर रखने की कोशिश करें, इग्नोर करना सब से अच्छा है।

—पूनम अहमद ●

का बेंड साइज 29 है तो उस में 1 जोड़ने पर उसे 30 माना जाएगा यानी आप का बेंड साइज 30 है.

कप साइज ऐसे मापें

कप साइज मापने के लिए इंचीटेप को ब्रैस्ट के सेंटर पॉइंट पर रख कर मापें. कप साइज हमेशा बेंड साइज से ज्यादा होगा. यदि आप का कप साइज 32 है और आप का बेंड साइज 30 तो इस में 2 इंच का अंतर है. 2 इंच का मतलब होता B कप यानी आप का ब्रा साइज 32 B है. यदि आप के कप साइज और बेंड साइज में 1 इंच का अंतर है तो इस का मतलब है A कप. अब आप दुकान पर जा कर आसानी से अपने साइज की ब्रा खरीद सकती हैं.

रखें इन बातों का ध्यान

कई महिलाएं व लड़कियां कोई भी साधारण ब्रा हर कपड़े के साथ पहन लेती हैं. लेकिन कुछ कपड़ों के लिए खासतौर पर ब्रा डिजाइन की जाती हैं. अगर आप उन परिधानों के साथ सही ब्रा पहनेंगी तो आप ज्यादा बेहतर और परफैक्ट दिखेंगी.

आइए, जानते हैं किन परिधानों के साथ कौन सी ब्रा पहनें:

पुशअप ब्रा: पुशअप ब्रा अधिकतर वे लड़कियां व महिलाएं पहनना पसंद करती हैं, जिन का ब्रैस्ट साइज कम होता है. कई बार जब टाइट कपड़े पहनती हैं तो ब्रा लाइन पता चलने लगती है. लेकिन पुशअप ब्रा में ऐसा नहीं होता. पुशअप ब्रा का एक फायदा यह भी है कि इसे किसी भी कपड़े के साथ पहना जा सकता है.

स्पोर्ट्स ब्रा: जो लड़कियां जिम जाती हैं या खेलकूद में हिस्सा लेती हैं, उन्हें उस वक्त स्पोर्ट्स ब्रा का इस्तेमाल करना चाहिए. यह ब्रैस्ट को पूरा कवर करती है. कई लड़कियां डॉंस या जिम करते वक्त नॉर्मल ब्रा का इस्तेमाल करती हैं. लेकिन जब वे ऐक्सरसाइज या जंप करती हैं तो बहुत अजीब लगता है. इसलिए स्पोर्ट्स ऐक्टिविटीज के समय लड़कियों को स्पोर्ट्स ब्रा का इस्तेमाल करना चाहिए.

स्टिक औन ब्रा: स्टिक औन ब्रा शरीर से आसानी से चिपक जाती है. यह 2 कप के साथ आती है. इस में स्ट्रैप नहीं होता. यदि आप बैकलैस या स्ट्रैपलैस ड्रेसिज पहन रही हैं तो यह ब्रा आप के लिए परफैक्ट है.

अंडरवायर ब्रा: अंडरवायर ब्रा में एक स्ट्रैप या वायर होती है, जो ब्रा के अंदर होती है. इस ब्रा को पहनने के बाद यह ब्रैस्ट के नीचे सेंट हो जाती है. ब्लाउज और टॉप के साथ इस ब्रा को पहन सकती हैं.

मोल्डेड कप ब्रा: यह ब्रा एक गोल और सीमलैस शैप तैयार करती है. इसे पहनने के बाद कोई भी लाइन नहीं दिखती. यह ब्रा हाइनैक और टीशर्ट के साथ पहनने के लिए बेहतर है.

-प्रतिनिधि ●

आप को यह जान कर हैरानी होगी कि 10 में से 8 महिलाएं गलत ब्रा का चुनाव करती हैं.

शरीर में ब्रा सही तरह फिट नहीं होगी तो ब्रैस्ट का आकार सही नहीं दिखेगा और आप कितनी भी स्टाइलिश ड्रेस क्यों न पहन लें वह आप पर अच्छी नहीं दिखेगी.

ब्रा ब्रैस्ट साइज के अनुसार ही पहननी चाहिए. कई बार महिलाएं या तो बड़े साइज की ब्रा पहन लेती हैं या फिर छोटे साइज की, जिस से ब्रैस्ट में ढीलापन आने लगता है और आकार में भी बदलाव दिखने लगता है. कई बार ज्यादा टाइट ब्रा पहनने से स्किन ऐलर्जी भी हो जाती है.

अगर आप चाहती हैं कि ब्रैस्ट का साइज सही रहे और वह सुडौल दिखे तो सही ब्रा का चुनाव बहुत जरूरी है.

आइए, जानते हैं सही ब्रा कैसे चुनें और उसे पहनते वक्त किनकिन बातों का ध्यान रखें:

ब्रा का सही माप

ब्रा का सही माप लेने के लिए इंचीटेप का इस्तेमाल करें. ब्रा साइज मापने के लिए बेंड साइज और कप साइज का माप लेना होता है.

बेंड साइज मापें

बेंड साइज मापने के लिए ब्रैस्ट के नीचे से चारों तरफ की लंबाई मापें. ध्यान रहे बांहें नीचे की तरफ रहें. अगर आप का बेंड साइज औड नंबर में आता है तो उस में 1 जोड़ दें. यदि आप

कैसे चुनें सही ब्रा

गलत ब्रा का चुनाव ब्रैस्ट की शेप और सेहत पर भारी पड़ सकता है. जानिए, सही ब्रा कैसे चुनें...



फिल्मों से



रिया ने क्यों
कहा बॉलीवुड
को बाय

सुनने में यह थोड़ा अजीब लग सकता है, मगर है सच. नरगिस ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपनी पुरानी तसवीर के साथ एक पोस्ट शेयर की. तसवीर में वे बिकीनी पहने हुए हैं और साथ में लिखती हैं कि ग्रीस में बिताए दिन और अपनी टॉड बौडी को बहुत मिस कर रही हूँ. दरअसल, नरगिस कोरोनाकाल में कैलिफोर्निया में घर पर कैद हैं और अपनी रूटीन लाइफ को बहुत मिस कर रही हैं. कुछ करो नरगिस, फिल्म वाले अब काम पर लौट रहे हैं और वे उन चेहरों को भूल जाते हैं जो ज्यादा दिन तक गायब रहते हैं.

एक म्यूजिक वीडियो से हिट हुई रिया ने कुछ चुनिंदा फिल्मों में भी काम किया जिन में से कुछ चर्चा तो कुछ का डब्बा गोल हो गया. बकौल रिया वे अपने काम को ऐंजौय कर रही थीं, मगर एक बात उन्हें हमेशा परेशान करती थी. वह बात थी उन्हें तमगे जैसे कि बोल्लड, सैक्सी और हौट इत्यादि. उन्हें लगता था कि इन तमगों के बीच उन की खुद की पहचान कसमसा रही है. फिर एक दिन उन्होंने फिल्मी दुनिया को अलविदा कहने का मन बना लिया. अब रिया ने इसी वजह से काम करना छोड़ दिया या फिर किसी और वजह से यह तो वे ही बेहतर बता सकती हैं, हम तो यहां उन की वापसी की बात कर रहे हैं. रिया वैब सीरीज 'पति पत्नी और वो' से अभिनय की दुनिया में वापस आ चुकी हैं. अब आगे वे और काम करेंगी या नहीं इस के लिए इंतजार करना होगा.



अपनी
बौडी मिस
कर रहीं
नरगिस



कौन बनेगा बिग बॉस का हिस्सा

दबंग खान ने बिग बॉस 14 का प्रोमो क्या शूट किया इस शो के दीवानों में यह उत्सुकता बढ़ गई कि इस बार कौन होंगे इस शो के प्रतिभागी. तो हम आप को बता दें कि निआ शर्मा, स्नेहा उल्लाल और जैसमिन भसीन जैसे नामों की चर्चा इस बार तेज है. खबरची तो सुनील ग्रोवर का नाम भी बता रहे हैं, मगर इसे हम कोरी अफवाह ही मान रहे हैं. सुनील का नाम पिछले सीजन में भी आया था, लेकिन उन का तो लगता है कि टीवी से मोह ही भंग हो गया है. वैसे पिछले सीजन की कमजोर टीआरपी को देखते हुए चैनल वाले इस बार कुछ चौंकाने वाले नाम भी सामने ला सकते हैं. आखिर कोरोना से हुए घाटे को पूरा करने के साथसाथ सल्लू भाई की मोटी फीस का भी तो इंतजाम करना है.



फनहित में जारी

जैसेजैसे ज़िंदगी कोरोनाकाल में वापस पटरी पर आ रही है वैसेवैसे टीवी सितारे भी काम पर वापस लौट रहे हैं. कई नए टीवी शोज शूटिंग शुरू कर चुके हैं. हाल ही में कौमेडियन कृष्णा अभिषेक ने भी अपने सोशल मीडिया अकाउंट से अपने आगामी शो 'फनहित में जारी' की अनाउंसमेंट की. इस में उन के साथ भारती और चंदन प्रभाकर भी नजर आएंगे. अब सवाल यह है कि ये सभी कलाकार कपिल शर्मा के शो में भी

दिखते हैं और इन की भूमिकाएं दर्शकों के दिलदिमाग में रचबस गई हैं, तो क्या ये इस शो के जरिए अपनी उस इमेज से बाहर निकलने में कामयाब हो पाएंगे ?



मसाबा का ऐक्टिंग डेब्यू

नीना गुप्ता की बेटी और मशहूर फैशन डिजाइनर मसाबा अब ऐक्टिंग की दुनिया में कदम रखने जा रही हैं. वे अपनी रियल लाइफ को वैंब सीरीज 'मसाबा मसाबा' के जरिए लोगों के सामने लाएंगी. सिंगल पेरेंट के साथ पलीबढ़ी मसाबा सभी को यह बताना चाहती हैं कि उन्होंने कैसे खुद को मजबूत बनाए रखा और कैसे अपनी मेहनत से उस मुकाम पर पहुंची जहां आज वे हैं. इस सीरीज में उन की मां का किरदार नीना गुप्ता ही निभा रही हैं. क्रिटिक्स की मानें तो मसाबा की कहानी बेहद दिलचस्प होगी.



बिपाशा की डैजर्स वापसी

बोल्ड किरदारों से दर्शकों की आह निकाल देने वाली बिप्स बॉलीवुड से यों गायब हुई कि किसी की आहत तक न लगी. करण सिंह ग्रोवर से शादी के बाद बिपाशा ने फिल्मों में वापसी के लिए हाथपैर तो बहुत मारे, मगर फिर बाद में पति करण के साथ ही कुछ घिसीपिटी फिल्मों करनी पड़ीं. खैर, अब वे वैब सीरीज 'डैजर्स' से डिजिटल पर वापसी कर रही हैं. यह बात और है कि इस में भी उन के साथ पति करण ही हैं. यह सीरीज करने के बाद उन के लिए बॉलीवुड के दरवाजे खुलेंगे या फिर हमेशा के लिए बंद हो जाएंगे यह तो कुछ दिनों के बाद ही पता चलेगा.

बौबी देर आए लेकिन दुरुस्त आए और उन के फैंस ने भी उन्हें हाथोंहाथ लिया. वे अब फिल्मों के साथसाथ वैब सीरीज में भी अपने अभिनय का जलवा दिखा रहे हैं. उन की 2 वैब सीरीज 'क्लास ऑफ 83' और 'आश्रम' जल्द ही प्रदर्शित होने वाली हैं. हाल ही में भाईभतीजावाद पर टिप्पणी करते हुए बौबी ने कहा कि बॉलीवुड में यदि स्टार किड्स को काम मिलना इतना आसान होता तो उन के पास काम की कभी कमी नहीं होती. वैसे आजकल जिन स्टार किड्स के पास काम है उन की मुश्किलें भी कम नहीं हैं. ताजा उदाहरण आलिया का है जिन की फिल्म 'सड़क 2' भाईभतीजावाद के फेर में उलझ गई और फिल्म के ट्रेलर को इतने लोगों ने नापसंद कर दिया कि डिस्टाइक्स का रिकॉर्ड ही बन गया.



क्या कपिल करेंगे डिजिटल डैब्यू

लेकिन दर्शकों ने उन्हें हीरो मानने से इनकार कर दिया. कपिल भाई, जरा सोचसमझ कर अपनी लाइन से हट कर काम करना कहीं ऐसा न हो कि चलताफिरता कामधंधा भी चौपट हो जाए.



स्टार किड की जिंदगी आसान नहीं



नए हीरो तो ये हैं

ओटीटी प्लेटफॉर्म यानी मोबाइल सिनेमा अब छोटे शहरों की युवा पीढ़ी के बीच भी अपनी पैठ बना चुका है। मजे की बात तो यह है कि वैंब सीरीजों में काम करने वाले ज्यादातर कलाकार भी छोटे शहरों से ही हैं जिन्हें फिल्मी राजनीति के चलते बड़े परदे पर सही पहचान नहीं मिली। पंकज त्रिपाठी, जयदीप अहलावत उन्हीं कलाकारों में से हैं। जहां बड़े सितारों और तमाम तामझाम से सजी फिल्में औंधे मुंह बॉक्स ऑफिस पर गिर रही हैं वहीं इन कलाकारों की वैंब सीरीज हिट हो रही हैं। मोबाइल सिनेमा में इन कलाकारों को पहचान और पैसे दोनों मिल रहे हैं। ऐसे में असली हीरो तो हम इन्हीं को मानेंगे।



7 नहीं अब होंगे 14 फेरे

विक्रान्त मैसी बौलीवुड में आउटसाइडर जरूर हैं, मगर वैंब सीरीज 'मिर्जापुर' और फिल्म 'छपाक' करने के बाद स्थापित कलाकारों की सूची में शामिल हो गए हैं। जल्द ही विक्रान्त देवांशु सिंह के निर्देशन में बन रही फिल्म '14 फेरे' में कृति खरबंदा के साथ रोमांस और कौमेडी का तड़का लगाते दिखाई देंगे। अभी तक विक्रान्त को गंभीर किरदार निभाते ही देखा है अब कौमेडी में उन की टाइमिंग देखना दिलचस्प होगा। वहीं कृति भी लंबे समय के बाद बड़े परदे पर वापसी कर रही हैं और उन के लिए यह फिल्म बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि उन की पिछली कौमेडी फिल्में 'हाउसफुल 4' और 'पागलपंती' बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी थीं।



अक्षय और आनंद का रक्षाबंधन

आप सोचेंगे कि भला यह क्या मजाक हुआ. भाई, हम अक्की की आने वाली फिल्म के बारे में बात कर रहे हैं. आनंद एल राय अक्की भाई की ऐक्टिंग से इतना प्रभावित हुए कि फिल्म 'अंतरंगी रे' के बाद अपने आगामी प्रोजेक्ट 'रक्षाबंधन' के लिए भी उन्हें कास्ट कर लिया. अक्षय आजकल निर्माताओं की पहली पसंद हैं और इस की 2 वजहें हो सकती हैं- पहली यह कि अक्षय फिल्म में फिट तो वह फिल्म हिट और दूसरा उन का अनुशासन जो आजकल अभिनेताओं में ढूंढने से भी नहीं मिलता.

कोविड-19 से सुरक्षित रहें। जब भी बाहर निकलें मास्क लगाकर निकलें। सावधानी में ही बचाव है।

हाथ साफ तो आप संक्रमण से सुरक्षित

COVISAPE

Antiseptic Hand Sanitiser Gel

- फार्मा ग्रेड सैनिटाइजर
- लुभावनी खुशबू
- हाथों की नमी बनाए रखे
- चिपचिपाहट रहित
- शीशे की तरह पारदर्शी

हेमोगॉल*

शहद सा गाढ़ा... संतरे सा स्वादिष्ट



आयरन एवं फोलिक एसिड की कमी दूर कर खून बढ़ाए

स्टोमाफिट

टैबलेट व लिक्विड

रखे स्टमक फिट...
पेट फिट...आप फिट

अपच
जेस
ऐसिडिटी
से छुटकारा



फायदा पहली खुराक से ही

2 चम्मच/2 टैबलेट दिन में 3 बार खाने के बाद आधा कप पानी के साथ 4 हफ्तों तक

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

सनकेयर फार्मलेशन्स प्रा. लि.

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

फ्री होम डिलीवरी 84479 77999

Now Available on

1mg





करोड़ो लोगो का आजमाया



झुर्रियां

काले घेरे

छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- ▲ क्रीम
- ▲ साबुन
- ▲ सन स्क्रीन
- ▲ फेस वाश

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in



रोजाना सम्पूर्ण पोषण

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

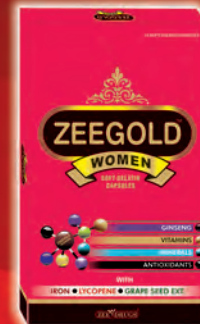
ताकत व जीवन शक्ति / अधिक स्टेमिना / तनाव मुक्त रखें / जोशीला बनाए

Multi-Vitamin, Multi-Mineral
with

KOREAN GINSENG

9896101444

Natural Immunity Booster



रोजाना सम्पूर्ण पोषण
सभी आयु में उपयोगी

Online Shopping:
www.wellncare.com

