सीरियल किलर को समाज ने ही बनाया होता है : बरुन सोबती

सजग सरस युवा पत्रिका

मई 2020 ₹ 30.00

मुक्ता

ट्रैंड न बन जाए ट्रैश

खुद को कैसे रखें मैंटली फिट

स्टाइल औफ द मंथ

समरटाइम मेकअप टिप्स

क्या आप की दोस्ती खतरे में है

लौकडाउन में रिलेशनशिप की सचाई

यूट्यूब वीडियो बनाने में व्यस्त पारुल चौधरी

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in
अगला 'ई एडिशन फ्री' पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.

''इस पॉलिसी में निवेश पोर्टफोलियो में निवेश का जोखिम पॉलिसीधारक द्वारा वहन किया जायेगा''

सबसे पहले
लाइफ इंश्योरेंस

ऑनलाइन
भी उपलब्ध

एक सीप - दो फायदे
बचत भी : सुरक्षा भी

एलआईसी की

सीप

योजना सं.: 852 UIN 512L334V01

यूनिट लिंक्ड, असहभागी, व्यक्तिगत जीवन बीमा योजना

चुनने की आजादी:

बचत धनराशि:
आपकी बचत रु. 4000/– प्रति माह या रु. 40000/– प्रति वर्ष से शुरू हो कर जीवन के बड़े लक्ष्यों के लिए उससे अधिक हो सकती है।

4 फंड विकल्प:
आप बांड, सुरक्षित, संतुलित एवं वृद्धि में से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं।

नि:शुल्क फंड परिवर्तन:
आप अपना धन वर्ष में चार बार नि:शुल्क एक फंड से दूसरे फंड में परिवर्तित कर सकते हैं।

आवश्यकता पर निकासी :
5 वर्ष उपरांत आप आंशिक निकासी कर सकते हैं।*

पॉलिसी के लाभ:

- जोखिम सुरक्षा उपलब्ध
- गारंटीकृत लाभ: यूनिट फंड वैल्यू के साथ गारंटीकृत लाभ*
- पॉलिसी परिपक्वता: यूनिट फंड वैल्यू

पात्रता :

प्रवेश की आयु:
न्यूनतम आयु: 90 दिन
अधिकतम आयु: 65 वर्ष

परिपक्वता आयु:
न्यूनतम आयु: 18 वर्ष
अधिकतम आयु: 85 वर्ष

पॉलिसी अवधि: 10 – 25 वर्ष

एसएमएस करें अपने शहर का नाम 56767474 पर

कॉल सेंटर सेवा (022) 6827 6827

डाउनलोड करें एलआईसी मोबाइल एप "MyLIC"

विजिट करें www.licindia.in पर; हमें फॉलो करें YouTube LIC India Forever

*शर्तें लागू : अधिक विवरण के लिए अपने अभिकर्ता/एलआईसी की नजदीकी शाखा से संपर्क करें

भ्रामक/धोखाधड़ी वाले फोन कॉल्स से सावधान
आईआरडीएआई बीमा पॉलिसी विक्रय, बोनस की घोषणा अथवा प्रीमियम निवेश संबंधी गतिविधियों से संबंध नहीं रखता है। ऐसे फोन कॉल्स के प्राप्त होने पर आपसे निवेदन किया जाता है कि तुरन्त पुलिस से शिकायत दर्ज करवायें।

करार के प्रथम पाँच वर्ष में यूनिट से संबद्ध बीमा पॉलिसियां समाप्त नहीं की जा सकती। पाँचवे वर्ष के अंत तक यूनिट से संबद्ध बीमा पॉलिसियों को पॉलिसीधारक न समर्पण कर सकता है और न ही उनमें निवेश किये गए धन को आंशिक या पूर्ण रूप से निकाल सकता है।

नियम व शर्तों की विस्तृत जानकारी के लिए
बिक्री समापन से पूर्व बिक्री-पुस्तिका ध्यानपूर्वक पढ़ लें।

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

LIC/AR19-20040/HIN

मुक्ता

मई 2020 अंक : 984

लेख

खुद को कैसे रखें मैंटली फिट 4
क्वारंटाइन में सीखें ये 7 स्किल्स 6
स्टूडैंट्स कैसे करें समय का सदुपयोग 8
समरटाइम मेकअप टिप्स 24
घर पर हेयर स्पा 26
क्या आप की दोस्ती खतरे में है 34
विश्व परिप्रेक्ष्य में भारतीय विश्वविद्यालय 38
ट्रैंड न बन जाए ट्रैश 42
लौकडाउन में रिलेशनशिप की सचाई 46
सिगरेट और शराब
लड़कियों की इमेज करें खराब 48
गरमी का देशी पेय शिकंजी 51

बातचीत

अभिनेत्री पूजा चोपड़ा 30
अभिनेत्री मलहार राठौर 32
अभिनेता बरुन सोबती 36

कथा साहित्य

ये चार दीवारें 12
सेकंड चांस 16
रीवा की लीना 20
डराने वाली चिट्ठी 40

स्तंभ

मुक्त विचार 11
प्रेम समस्याएं 45

फीचर

वैब सीरीज रिव्यू 22
Style of the month 28
बौलीवुड buzz 52
देशी परदा 57
Small screen 58

कविता

कुछ तो बोलो 10
पत्थर लिए खड़े हैं 15

संपादक व प्रकाशक : परेश नाथ

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

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

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

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

संपादक : परेश नाथ.

वार्षिक मूल्य केवल चैक/ड्राफ्ट/मनीऔर्डर द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055 को ही भेजें. वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते.

Ph.: 91-41398888, Extn. No. 119,221,264.
Toll Free No. 18001038880
(Mon to Sat 10 am to 6 pm)
Mobile/SMS/Whatsapp: **08588843408**
Email : subscription@delhipress.in

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

मूल्य : एक प्रति ₹30.00. एक/दो वर्ष : ₹360/720. विदेशों में मूल्य : एक प्रति : 0.47 (डाक व्यय अतिरिक्त)

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

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

8527666772

निमंत्रणों प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल :
invities.pressrelease@delhipress.biz

ग्राहक विभाग के लिए ईमेल :
subscription@delhipress.in

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

वर्क फ्रौम होम में खुद को रखें मैंटली फिट

आज औफिस का काम लोग वर्क फ्रौम होम के तहत कर रहे हैं. लेकिन घर पर एक ही जगह पर लगातार बैठे रहने की वजह से मानसिक रूप से परेशानी होती और फिजिकली अनफिट भी महसूस करते हैं. ऐसे में कैसे रखें खुद को फिट. आइए, जानते हैं.

वर्क फ्रौम होम सुनने में तो अच्छा लगता है, लेकिन घर से काम करना इतना भी आसान नहीं है, खासकर कोरोना के माहौल में. 21वीं सदी में होश संभालने वाली जनरेशन ने शायद ही ऐसा पहले कभी महसूस किया हो. कोरोना वायरस से बचने के लिए कर्मचारी घर से ही काम कर रहे हैं. घर से काम करने से लोगों के शरीर और दिमाग पर ज्यादा प्रैशर पड़ता है. ऐसे में एंग्जाइटी की समस्या हो सकती है. लेकिन, कुछ बातों का ध्यान रख कर आप वर्क फ्रौम होम के दौरान भी खुद को मैंटली फिट रख सकते हैं.

डिप्रैशन और एंग्जाइटी की संभावना बढ़ जाती है

घर से काम करने पर आप खुद को आइसोलेट महसूस करने लगते हैं जोकि इस समय हर व्यक्ति कर ही रहा है. यह बाहरी दुनिया से डिसकनैक्शन जैसा होता है. इस से अकेलापन महसूस होने लगता है. व्यक्ति घर के काम और औफिस के काम को बांट तो लेता है मगर धीरेधीरे दोनों के बीच की लकीर धुंधली होने लगती है और व्यक्ति दोनों के बीच अटक कर रह जाता है. इस से जब औफिस का काम समय से पूरा नहीं होता तो काम के घंटे बढ़ने लगते हैं, स्लीप शैड्यूल बिगड़ने लगते हैं और व्यक्ति का शरीर और दिमाग दोनों ही जरूरत से ज्यादा थकने लगते हैं. ऐसे में काम का समय निश्चित करना बेहद जरूरी है.

बंद रूम में काम करना है मुश्किल

आप ने भी कई लोगों से सुना होगा कि 'यार, मैं तो घर में नहीं रह सकता.' दरअसल, जब हम औफिस जाते हैं तो हमारा डेली रूटीन फिक्स होता है. सुबह नहाधो कर हम घर से बाहर खुली हवा में निकलते हैं, सांस लेते हैं, कई लोगों से मिलते हैं, बात करते हैं लेकिन जब हम घर से काम करते हैं तो पूरा दिन एक बंद कमरे में बैठ कर निकाल देते हैं. ऐसे में हमारी मैंटल हैल्थ पर इफैक्ट पड़ना स्वाभाविक है.

रूटीन में न करें बदलाव

ज्यादातर लोग अकसर यही करते हैं. घर से काम करने का यह मतलब बिलकुल नहीं है कि आप सुबह देर से जागें और रात को जागते रहें. ऐसा करने से आप की बौडी साइकिल पर असर पड़ेगा और आप खुद को बीमार महसूस करेंगे जिस से आप के मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ सकता है, इसलिए भले आप घर से काम कर रहे हों लेकिन समय पर नाश्ता और लंच जरूर करें.

हलकीफुलकी ब्रेक एक्सरसाइज

बंद रूम में लगातार काम करना मुश्किल होता है. जैसे आप औफिस में काम के समय ब्रेक लेते हैं वैसे ही घर से भी काम

करने के दौरान बीचबीच में ब्रेक लेना जरूरी है. काम के बीच में उठ कर लिविंग रूम में जाएं और कमर, गरदन व आंखों की एक्सरसाइज करें ताकि आप के दिमाग को ब्रेक मिलने के साथ ही बौडी को भी आराम मिल सके.

अपना पसंदीदा काम करें

घर से काम करने से आप का औफिस आनेजाने का टाइम बच जाता है, इसलिए काम को सही तरीके से मैनेज कर अपनी हौबीज को समय दें, ऐसा करने से आप को खुशी मिलेगी. बाकी दिन जब आप औफिस से काम करते हैं तो पसंदीदा कामों के लिए समय नहीं मिलता, इसलिए वर्क फ्रौम होम में अपने लिए समय निकालें. इस से आप का काम भी हो जाएगा और आप मैंटली फिट भी महसूस करेंगे.

पानी पीने में कंजूसी न करें

औफिस में तो हमारी टेबल पर पानी की बोतल रखी होती है, लंच के लिए फिक्स टाइम होता है, लेकिन घर पर अकसर लोग लापरवाही करते हैं और खाना व पानी पीने पर ध्यान नहीं देते जिस से शरीर में पानी की कमी हो जाती है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होता है. इसलिए अपने पास पानी की बोतल रखें. आप चाहें तो अलार्म या रिमाइंडर भी लगा सकते हैं.

सनबाथ लें

अकसर लोगों की शिकायत रहती है कि औफिस जाने के चक्कर में धूप ही नहीं मिल पाती क्योंकि, सुबह के समय 10 काम भी निबटाने हैं और समय से दफ्तर भी पहुंचना है. इसलिए वर्क फ्रौम होम के समय धूप जरूर सेंकें. लगभग सभी को पता होगा कि धूप से विटामिन डी मिलता है जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है. विटामिन डी एंडोर्फिन और सेरोटोनिन नामक हार्मोन रिलीज करता है जो मूड को अच्छा बनाने में मददगार है.

दूसरों से बात करना बंद न करें

अगर आप फैमिली के साथ रहते हैं तो अच्छी बात है. घर के सदस्यों से बात करें, बच्चों को थोड़ा समय दें. वहीं, अगर आप अकेले रहते हैं तो फोन के जरिए दोस्तों, सहकर्मियों को कौल, मैसेज करें ताकि आप को बोरियत न लगे और आप का मूड रिफ्रैश रहे. यह नहीं कि घर से काम कर रहे हैं तो एकदम चुप हो कर ही करें, भई आप औफिस में भी सहकर्मियों से गपशप करते ही हैं.

व्यायाम है फायदेमंद

स्ट्रैस दूर करने के लिए व्यायाम को आसान और अच्छा तरीका माना गया है. काम के बीच में ब्रेक ले कर हलकाफुलका व्यायाम करें. ऐसा करने से मूड भी अच्छा रहेगा और काम करने में मन भी लगेगा.

नो मोर चायकौफी

घर पर रहने का यह मतलब नहीं है कि आप एक के बाद दूसरी चाय पीते रहें. चाय और कौफी में कैफीन होती है जो मैंटली हैल्थ के लिए फायदेमंद नहीं होती. इसलिए इन का सेवन कम करें. इस की जगह पर आप छाछ, लस्सी, ग्रीन टी ले सकते हैं. इस तरह आलस छोड़ कर, घर पर काम करने के दौरान भी आप फिट रह सकते हैं. –ज्योति गुप्ता ●

ओरिगामी

विदेशी भाषा

क्वारंटाइन में सीखें ये 7 स्किल्स

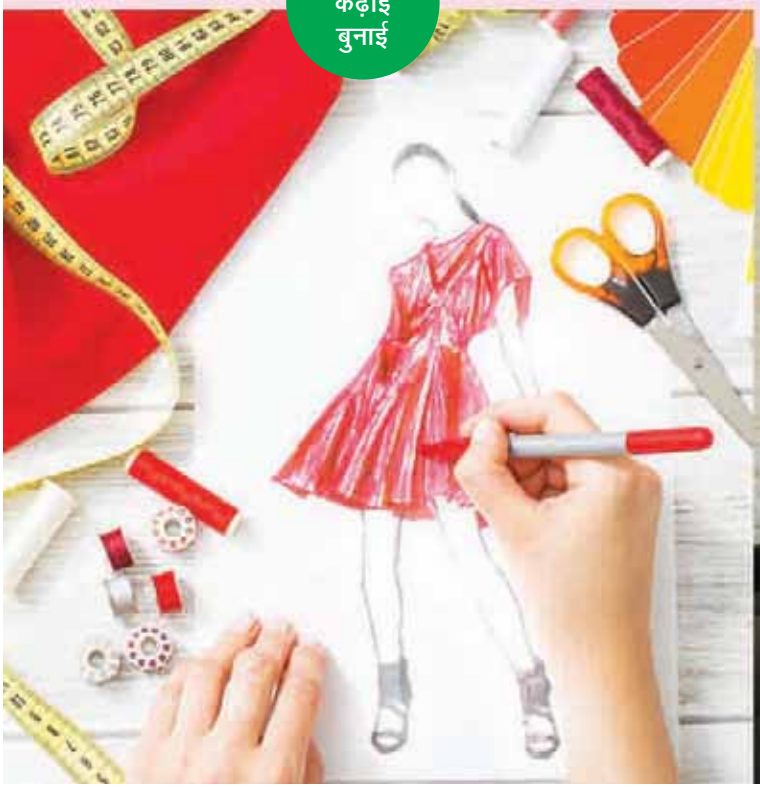
क्वारंटाइन में हर कोई घर में रह कर बोर हो रहा है. जो लोग वर्क फ्रौम होम कर रहे हैं उन के लिए तो समय कट जाता है पर खाली समय वालों के लिए यह किसी जेल में कैद होने के बराबर है. आइए जानते हैं कि वे खाली समय में क्या करें.

कोरोना वायरस के चलते हम सभी को क्वारंटाइन में रहना पड़ रहा है और इस से हमें कई तरह की परेशानियां हो रही हैं लेकिन, इस क्वारंटाइन ने हमें अत्यधिक खाली समय भी दिया है जो हमें रोजमर्रा की जिंदगी में नहीं मिल रहा था. घर में तो हम सभी को कुछ दिन बैठना ही है लेकिन यह हमारे ऊपर है कि हम इस मौके का फायदा उठा पाते हैं या नहीं. दिनभर बोर होने से बेहतर है हम कोई नई स्किल सीखें और उस में पारंगत हों जिस से हमें आने वाले समय में फायदा भी मिले और साथ ही हम क्वारंटाइन में रहते हुए कुछ प्रोडक्टिव भी कर सकें.

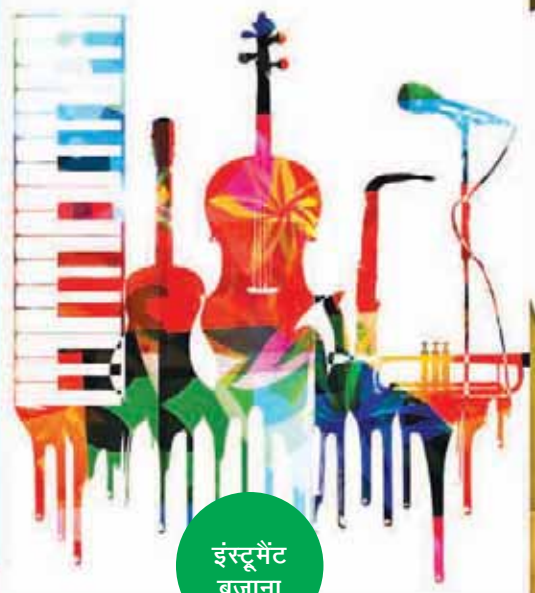
ऐसी 7 स्किल्स हैं जिन्हें आप क्वारंटाइन में रहते हुए सीख सकते हैं :

ओरिगामी : कागज से अलगअलग चीजें बनाना, सुंदर आकृतियों के छोटेछोटे नमूने

सिलाई कढ़ाई बुनाई



डांस स्टाइल



इंस्ट्रूमैंट बजाना

कैलिग्राफी

बनाना सचमुच मजेदार है. यूट्यूब से आसानी से आप पेपर ओरिगामी सीख सकते हैं. ओरिगामी ट्यूटोरियल और पीपीओ 2 ऐसे यूट्यूब चैनल्स हैं जिन से आप ओरिगामी सीख सकते हैं.

विदेशी भाषा : डूओलिंगो या इस जैसी किसी और ऐप को डाउनलोड कर आप विदेशी भाषा सीखने की कोशिश कर सकते हैं. हालांकि, किसी भाषा को सीखना आसान नहीं है लेकिन आप काफीकुछ तो सीख ही जाएंगे.

इंस्ट्रूमैंट बजाना : इस से बेहतर समय क्या होगा किसी इंस्ट्रूमैंट को सीखने का. अपने पुराने पड़े गिटार या कीबोर्ड से धूल साफ कीजिए और यूट्यूब की मदद से लग जाइए सीखने में. वर्शिप ट्यूटोरियल्स, अकोस्टिक लाइफ और मंगोल्ड प्रोजैक्ट चैनल्स आप के लिए हैल्पफुल हो सकते हैं.

कैलिग्राफी : पेपर पर सुंदर शब्द उकेरना कौन नहीं चाहता. कैलिग्राफी सीख आप बेसिक चीजों को भी ऐक्स्ट्रा दिखा सकते हैं, अपने दोस्तों को सुंदर कार्ड्स बना कर दे सकते हैं व अपने कमरे के लिए पोस्टर्स बना सकते हैं. इस के लिए सर्च कीजिए जूली टूरी, कैलीग्रसकेप चैनल्स यूट्यूब पर.

सिलाई, कढ़ाई, बुनाई : ये काम सुनने में बेहद सादे लगते हैं लेकिन हैं नहीं. आप अगर इन में स्किल्ड होंगे तो न केवल आप अपने वार्डरोब को बेहतर कर सकते हैं बल्कि यह आप के स्टाइल और अपीरिएंस को निखारने में भी मदद करेगा. बिगिनर्स के लिए ऐसे कई चैनल्स हैं जिन्हें देख आप ये हुनर सीख सकते हैं, जैसे क्यूटसी क्राफ्ट्स, सावीस फैशन स्टूडियो व डीआईवाई स्टिचिंग.

डांस स्टाइल : आप डांस के शौकीन हैं तो किसी डांस फौर्म को सीखने की कोशिश कर सकते हैं. आप के हैक्टिक रूटीन के कारण आप को समय नहीं मिलता होगा पर अब आप के पास पूरा समय है अपना शौक पूरा करने का. डांसर साइज स्टूडियो और टीम नाच के डांस ट्यूटोरियल्स आप को थिरकने पर मजबूर कर देंगे.

पेंटिंग : पेंटिंग आप हौबी के तौर पर भी कर सकते हैं और सीखने के मकसद से भी. आर्ट की ये विधाएं जिन में से एक में भी पारंगत होना आसान काम नहीं है पर आप कोशिश तो कर ही सकते हैं. वाटर कलर, औयल, पैंसिल, स्कैचिंग आदि में से अपनी पसंद की आर्ट आप सीख सकते हैं. पेंटिंग के लिए आप को यूट्यूब पर पेंटिंग ट्यूटोरियल लिखने भर से अनेक चैनल्स मिल जाएंगे जिन से आप जिस तरह की विधा सीखना चाहें, सीख सकते हैं.

–प्रतिनिधि ●

पेंटिंग

लौकडाउन में स्टूडैंट्स कैसे करें समय का सदुपयोग

लौकडाउन के समय जब सबकुछ थम गया है, स्टूडैंट्स के पास यह अच्छा मौका है अपनी स्किल्स को रिकवर करने का. तो आइए जानें कुछ टिप्स, जिस से आप बिना बोर हुए अपने कोर्स और सिलेबस के साथ ही अपने बाकी स्किल्स को भी रिकवर कर पाएंगे.

लेख • हरीश भंडारी

कोरोना संक्रमण से बचने के लिए आज देश ही नहीं लगभग पूरी दुनिया लौकडाउन का पालन कर रही है. इस वजह से स्कूल, कालेज, संस्थान और सभी एजुकेशनल एक्टिविटीज बंद हो गई हैं. इस स्थिति से निबटने के लिए छात्रों को चाहिए कि वे खुद का ध्यान रखने के साथसाथ अपनी पढ़ाई को भी जारी रखें.

अपनी स्किल्स रिकवर करें

लौकडाउन के समय जब सबकुछ थम सा गया है, तब स्टूडैंट्स के पास यह अच्छा मौका है अपनी स्किल्स को रिकवर करने का. तो आइए, आप को बताते हैं कुछ टिप्स जिन से आप बोर हुए बिना अपने कोर्स और सिलेबस के साथ ही अपनी बाकी स्किल्स को भी रिकवर कर सकते हैं.

औनलाइन कोर्सेस का सहारा लें

लौकडाउन के दौरान जब स्टूडैंट्स और टीचर्स के बीच दूरियां बढ़ी हैं, इस समय इंटरनैट काफी सहायक सिद्ध हुआ है. टीचर्स को सलाह दी गई है कि वे वीडियो कौन्फ्रैंसिंग के जरिए छात्रों से जुड़ें और उन की मदद करें. लेकिन ऐसे में हो सकता है कि छात्रों को टीचर्स से इतना सहयोग न मिल पाए तो वे औनलाइन एजुकेशनल एप्स जैसे बाईजूज लर्निंग ऐप, अनअकैडमी, यूट्यूब चैनल्स या साइट्स का सहारा ले सकते हैं.

छात्र औनलाइन कोर्सेस पर न करें फालतू खर्च

युवाओं को इस बात का भी ध्यान रखना होगा कि बढ़ते लौकडाउन के कारण पेरैंट्स

वार्षिक ग्राहक बनें!

अब निश्चित डिलीवरी रजिस्टर्ड डाक से कहीं भी

घर बैठे पाएं

वार्षिक ₹ 950 में

भारत की सर्वाधिक पढ़ी जाने वाली महिलाओं की हिंदी पत्रिका

घर बैठे पाएं

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

वार्षिक ₹ 999 में

आफर क्रमांक	पत्रिका	प्रतियों की संख्या	अंक	अवधि	प्रति मूल्य	वार्षिक मूल्य	सब्सक्रिप्शन आफर (रजिस्टर्ड डाक)*	विहित करें
1.	गृहशोभा	1	पाक्षिक	1 वर्ष	45.00	1080.00	950.00	☐
2.	सरिता	1	पाक्षिक	1 वर्ष	50.00	1200.00	999.00	☐

यह फार्म अपने चैक / डी.डी. के साथ भेजें

नामः ..... जन्मतिथिः DD MM YY

पताः .....

..... पिनः

मोबाइल नं.: फोन नं.: ई–मेल: Yes No

चैक / डी.डी. नं.: तिथि:

DELHI PRAKASHAN VITRAN PRIVATE LIMITED के पक्ष में देय होगा.

क्रैडिट कार्डः अमेक्स वीसा मास्टर कार्ड अंतिम तिथि: MM YY

जारी करने वाले बैंक का नामः

हस्ताक्षर तिथि

नियम व शर्तें : कृपया इस फार्म को चेक/डीडी के साथ इस पते पर भेजें-

DELHI PRAKASHAN VITRAN PVT. LTD. ई-**8**, झन्डेवालान एस्टेट, ग्राउंड फ्लोर, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली - **110055** चेक/डीडी का भुगतान भारत में मान्य हो. यह विशेष योजना कुछ समय के लिए ही है. पत्रिका डिलीवरी के लिए कृपया **4-5** हफ्तों का समय दें. पत्रिका की प्रति आपको रजिस्टर डाक के द्वारा प्राप्त होगी. समस्त विवाद केवल दिल्ली न्यायपालिका के अधिकार क्षेत्र के अधीन है. अधिक जानकारी के लिए दिल्ली प्रैस के सब्सक्रिप्शन विभाग से संपर्क करें: फोन-टोल फ्री नंबर **1800 103 8880** फोन नंबर **41398888** (सभी लैंडलाइन और मोबाइल द्वारा मान्य, सोमवार से शनिवार सुबह **10:00** से शाम **6:00** तक) ईमेल : **subscription@delhipress.in,** आप औनलाइन **http://www.delhipress.in/subscribe** पर भी सब्सक्राइब कर सकते है.

को आर्थिक स्थिति का भी सामना करना पड़ सकता है, इसलिए औनलाइन कोर्स में ज्यादा रुपए खर्च न करें. यदि लौकडाउन आगे बढ़ा तो परिवार के सामने 1–2 महीने में आर्थिक संकट आ सकता है. हां, यदि आप को इस दौरान कहीं वौलंटियर बनने का मौका मिले तो इस में हिस्सा ले सकते हैं. वौलंटियर बनने में खतरा तो है, लेकिन लाभ भी काफी होगा.

मानव संसाधन मंत्रालय कर रहा मदद

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, यूजीसी ने अपने समय का सदुपयोग करने के लिए छात्रों और शिक्षकों के लिए 10 औनलाइन शिक्षण पाठ्यक्रम जारी किए हैं. एमएचआरडी, यूजीसी और इस के अंतर विश्वविद्यालय केंद्रों की अन्य पहलों के साथ सूचना और पुस्तकालय नैटवर्क और कंसोर्टियम फौर एजुकेशनल कम्युनिकेशन ने अपने औनलाइन पाठ्यक्रम जारी किए हैं. ये चैनल हैं : SWAYAM, e-PG Pathshala, National Digital Library. इन सभी पोर्टलों पर ग्रैजुएशन और पोस्ट ग्रैजुएशन कोर्सेस की डिजिटल सामग्री उपलब्ध है. इस पोर्टल पर यूजीसी द्वारा मान्यता प्राप्त कई कोर्स भी मिल जाएंगे.

समय का सदुपयोग करें

अपनी कमजोर स्किल्स को रिकवर कर इस लौकडाउन में आप के पास समय ही समय है, बस, जरूरत है समय का सदुपयोग करने की. ऐसे में छात्र अपने ऐसे पहलुओं पर ध्यान दें, जो उन्हें कमजोर लगते हैं. छात्र ऐसी किसी भाषा पर अपनी पकड़ को इस दौरान मजबूत बना सकते हैं, जिस में वे अपनेआप को कमजोर समझते हैं या फिर वे छात्र जो प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं, अपनी मैथ्स, इंग्लिश, रीजनिंग, करंट अफेयर्स आदि विषयों पर अपनी पकड़ मजबूत बना सकते हैं.

विषय से हट कर पढ़ने का मौका

स्कूल या कालेज में पढ़ रहे स्टूडैंट्स पर सिलेबस को पूरा करने का ही बोझ इतना होता है कि वे बाकी विषयों के बारे में जान ही नहीं पाते. ऐसे में यह लौकडाउन छात्रों को उन के विषय से हट कर पढ़ने का भी मौका दे रहा है. छात्रों को चाहिए कि वे समय का सदुपयोग करें और किसी ऐसे विषय के बारे में पढ़ें जिन से अब तक वे अछूते रहे हों. जैसे किसी ऐसे साहित्यकार या शख्सियत के बारे में जानें जो आप के कोर्स में न हो. ऐसी ही कोई नई भाषा को सीखने का विचार बनाएं या कोई कहानी या कविता की किताब पढ़ें. ●

कुछ तो बोलो

तुम कम बोलते हो
पर अच्छा बोलते हो
दिल को भाता है.

तुम कम मिलते हो
पर टूट कर मिलते हो
सुकून मिल जाता है.

तुम दिल की बात छिपा जाते हो
पर हाले बयां करती हैं
आंखों की गहराइयां.

कसमसाहट दे जाती है
हर पल याद तुम्हारी
दिल में खलिश भर देती है.

काश न तुम आते
न हम बेवजह सजा पाते
न बेचैनी नश्तर चुभोती.

क्यों नहीं शबे गम खोलते
क्यों नहीं यादों को छोड़ते
क्यों नहीं होंठों से बोलते.

सामने हूं मैं
सामने हो तुम
चुप न बैठो.

कुछ तो सुर साज पर छेड़ो
आओ मेरे हमनशीं
आज तो आ जाओ.

आ कर कम बोलो
कुछ धीमे से बोलो
पर कुछ तो बोलो.

–किरण आहूजा ●

युवाओं पर कोरोना कहर

युवाओं के लिए कोरोना वायरस उन की जिंदगी पर एक ग्रहण की तरह छा गया है. इस अवस्था में घर उन्हें काटने को दौड़ता है, वे खुले आसमान में उड़ते परिंदों से कंपीटिशन की तैयारी करने में लगे होते हैं, वे रोमांचक खबरों से भरे एडवैंचरों को ढूंढ़ रहे होते हैं, वे जानेअनजाने हर युवा से दोस्ती, प्रेम, सैक्स का प्रयोग करने को तैयार होते हैं, तो उन्हें घरों में बंद कर दिया गया है.

कोविड–19 को रोकने की जांच या दवा यह है कि इस का संप्रेषण न होने दो. इसे एक से दूसरे में न जाने दो. इसे जांच

या दवा, जो कह लें, ने युवा धड़कनों को एक तरफ कोने में धकेल दिया है अपने मातापिता के घुटनभरे घरों या अपनों से दूर बेगानों के साथ होस्टलों, पीजीओं या फिर छोटे मकानों में, जिन में रहनेभर की जगह होती है.

यह एक मानसिक जेल है जो युवा मस्तिष्क को बुरी तरह प्रभावित करेगी. उन का शरीर कहने को चाहे जेल में न हो पर मन जेल में है क्योंकि अब उन्हें नया बोलने, नया सोचने, नया पढ़ने, नया करने की छूट नहीं है. युवाओं के पास प्यार के 2 पल शेयर करने का भी मौका नहीं है क्योंकि अब सब से दूरी बनाए रखने के गुण गाए जा रहे हैं. वे अपनों के इतना नजदीक धकेल दिए गए हैं कि किसी साथी से 2 बातें बिना किसी के सुने कर ही नहीं सकते.

कोरोना वायरस पर आज जितना कहा गया है उतना युवाओं की इस स्थिति पर कम कहा गया है, इस पर आश्चर्य होता है. आज कोरोना वायरस को रोकने के लिए दवाओं पर भरपूर काम हो रहा है पर युवाओं को जो मानसिक क्षति हो रही है, उस पर कहीं कुछ काम नहीं हो रहा है.

कोरोना का कहर युवाओं के जीवन का कम से कम एक वर्ष तो खा जाएगा. स्कूल, कालेज 2 से 3 माह बंद रहेंगे. जब देश और दुनिया खुलने लगेगी, शिक्षा को सब से आखिर में खोला जाएगा. पहले फैक्ट्रियों में धड़ल्ले से उत्पादन की बात होगी, दफ्तरों में बचा काम लग कर पूरा करने की कमी दूर करने को कहा जाएगा. आखिर में युवाओं को जेल से तो निकाल दिया जाएगा पर खाली जेब और खाली दिमाग के साथ.

जब तक कोविड–19 का मुकाबला शुरू होगा तब तक हजारों व्यापार व उद्योग वैसे ही ठप हो चुके होंगे और उन में रैस्तरां व ढाबे भी होंगे, जहां युवा एकदूसरे से मिलते थे, बतियाते थे. ऐसे में पूरा साल लग सकता है युवाओं को जिंदगी की पटरी बैठाने में. इतने समय में युवा कितनाकुछ खो चुके होंगे.

नौकरियों के मारे युवा

सरकार के निकम्मेपन और गलत फैसलों का खमियाजा अब देश के युवाओं को झेलना पड़ेगा. यह पक्का है कि सरकार की सोच में अब फालतू कामों पर खर्च बंद हो जाएगा. इस का मतलब है कि सरकार अगर अपना पैसा कहीं लगाएगी तो सिर्फ बंद उद्योगों और व्यापारों को फिर से चलाने में व किसी तरह लगीबंधी नौकरियों को बचाने में. नोटबंदी और जीएसटी के आर्थिक वायरस ने पहले ही सैकड़ों व्यापारों को डस लिया था और वे बुरी तरह हांफ रहे थे. सरकारी वैंटिलेटर अगर मिले, तो वे उन को बचाए रखने में लग जाएंगे.

नई नौकरियों का अब कई साल तक अकाल रहेगा. न तो कारखाने होंगे, न नए व्यापार जमेंगे, न नए स्कूलकालेज खुलेंगे. मतलब हर साल तैयार होते 15 से 24 साल के 19–20 करोड़ युवाओं के पास मातापिता के सहारे रहने के अलावा कोई चारा नहीं.

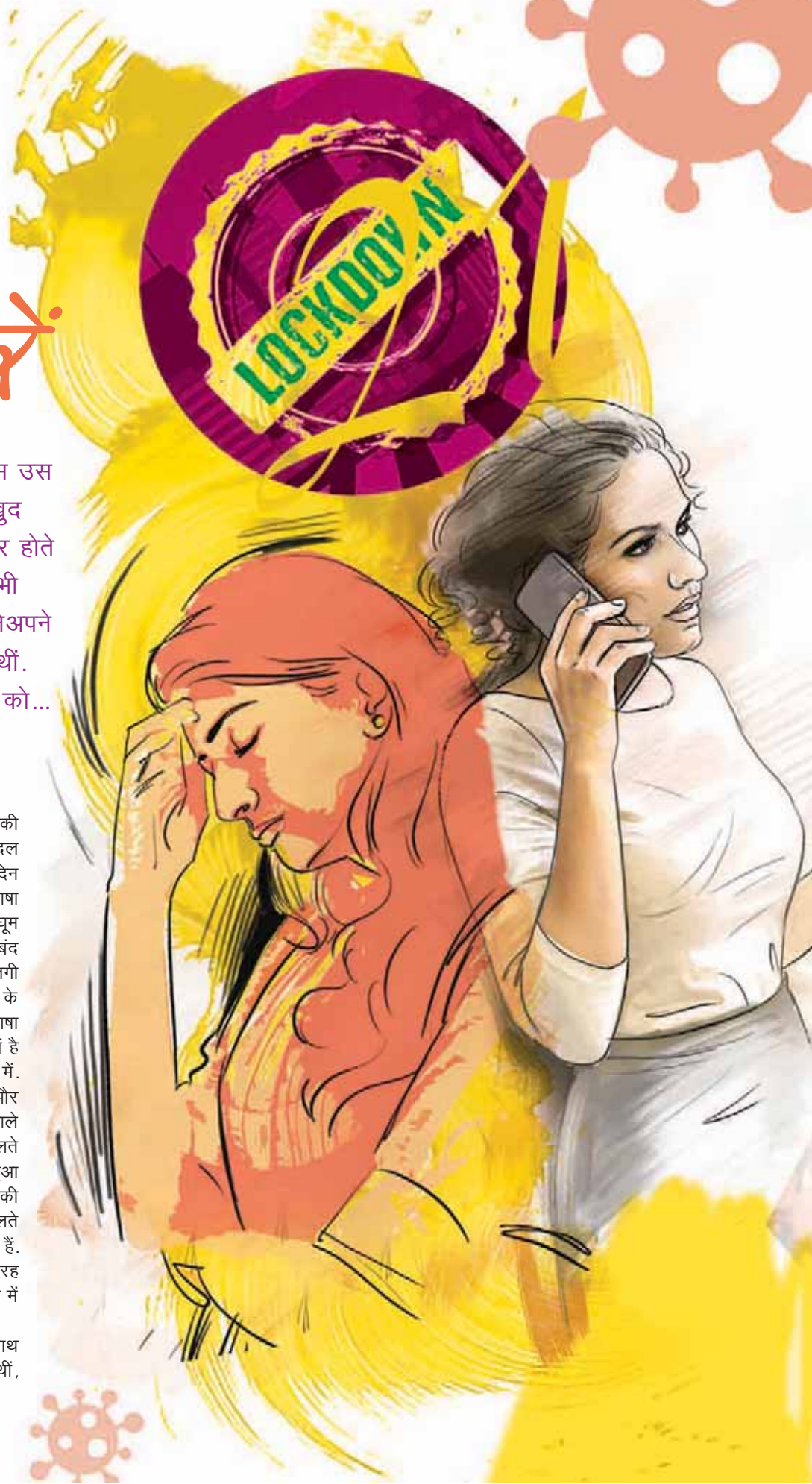
नई नौकरियां तो पहले भी नहीं निकल रही थीं. कोविड–19 से पहले ही रिएलिटी, औटो, हौस्पिटैलिटी, गर्वमैंट सैक्टरों में नौकरियां कम होने लगी थीं या यों कहा जाए कि गायब हो चुकी थीं. विदेशी नौकरियां पहले ही सरकारों की कट्टरता की वजह से मिलनी रुक चुकी थीं. युवाओं को पहले ही समस्याओं से जूझना पड़ रहा था. अब नए वायरस ने जो बचीखुची आय थी, उसे भी लील लिया.

युवाओं को अगले 4–5 साल खुद को व्यस्त रखने के लिए अब नए रास्ते खोजने होंगे. सरकार तो ज्यादा से ज्यादा उन्हें डंडे और झंडे पकड़ा सकती है कि जाओ, विधर्मियों के सिर फोड़ आओ. उन्हें अपना भविष्य संवारने के लिए कम खर्च पर ज्यादा से ज्यादा सीखना चाहिए. उन्हें मुफ्त में काम करने की आदत डालनी चाहिए. बच्चों को पढ़ाने से ले कर वृद्धों की निशुल्क सेवा कर के कुछ हुनर सीखने चाहिए. पारंपरिक संबंध कैसे बनाएं, सीखना चाहिए.

वे लोग जो आज नौकरियों पर लगे हैं, युवाओं को बहुतकुछ सिखा सकते हैं. युवा भूल जाएं कि उन के पास बाइकों को उड़ाने लायक पैसे होंगे या टिकटौक पर लगाने लायक डिजिटल पैक खरीदने का खर्च मिलेगा.

आज या कल के युवाओं को बेकारी के इन वर्षों को कुंठा में रहने की जगह गांवगांव, कसबेकसबे में जा कर नया जानने, नया समझने में व्यतीत करना चाहिए, जो धार्मिक आग लगाई गई थी, जो घर हिंदूमुसलिम आग में जले थे उन्हें फिर बनाना चाहिए, हर घंटा कीमती है. हर दिन उतना ही लंबा है जितना लौकडाउन में था. हर सप्ताह अब कीमती है क्योंकि यही समय है जब सिर पर बोझ कम है और दिल में कुछ करने की तमन्ना ज्यादा है. इस के लिए संस्थाओं की जरूरत नहीं, खुद ही करें, खुद ही आजाद रहें. ●

ये चार दीवारें



दूसरे के गम का एहसास उस वक्त होता है जब हम खुद दुख की पीड़ा से सराबोर होते हैं. बर्षा और अभिलाषा भी आज एकदूसरे को अपनेअपने कंधे का सहारा दे रही थीं. समझ रही थीं एकदूसरे को...

कहानी ● सीमा ठाकुर

कोरोना वायरस ने सभी की जिंदगियों को कितना बदल दिया है. अभी तीन दिन पहले ही तो बर्षा और अभिलाषा कालेज के कैम्पस में मदमस्त घूम रहीं थीं और आज अपने रूम में बंद मुंह बनाएं अपनेअपने फोन में लगी हुई हैं. दोनों दिल्ली विश्वविद्यालय के नामी कालेज में पढ़ती हैं. अभिलाषा लाइफ साइंसेस के छठे सेमेस्टर में है तो बर्षा बीबीए के चौथे सेमेस्टर में. दोनों के इंटर्वल्स चल रहे थे और जल्द ही एनुअल एग्जाम भी होने वाले थे कि कोरोना वायरस के चलते पहले कालेज 31 मार्च तक बंद हुआ और फिर देशभर में लौकडाउन की घोषणा हो गई. लौकडाउन के चलते वे दोनों अपने पीजी में बंद हैं. अभिलाषा इस पीजी में पहले से रह रही थी और सेमेस्टर की शुरुआत में ही बर्षा इस में शिफ्ट हुई थी.

बर्षा और अभिलाषा एकसाथ रहती तो थीं पर दोस्त नहीं थीं,

होती भी कैसे, दोस्ती करने का समय था किस के पास.

बर्षा मदमस्त लड़की थी लेकिन कालेज में कोई खास दोस्त नहीं था उस का. नासिक की रहने वाली बर्षा 3 साल से पार्थ के साथ रिलेशनशिप में थी. पार्थ नासिक में ही था और बर्षा यहां दिल्ली में. बर्षा के लिए दोस्ती का मतलब था पार्थ, प्यार का मतलब था पार्थ और परिवार का मतलब भी था तो सिर्फ पार्थ. बर्षा का परिवार रसूखदार था. नौकरीपरस्त मातापिता उस की जरूरतों को तो समझते थे पर उस के मन को कभी नहीं समझ पाए. छोटी बहन से उसे प्यार तो बहुत था लेकिन उम्र में 4 साल छोटी बहन उसे समझती भी तो कैसे. सो, वह बड़ी भी कुछ इसी तरह हुई कि अपने मन की बातें अपने मन में ही रखती थी.

वहीं, अभिलाषा सोनीपत की रहने वाली थी. बचपन से हमेशा परिवार की लाड़ली. दोनों भाई उस से बेहद प्यार करते थे और मम्मीपापा की तो जान थी वह. यहां कालेज में भी उस के कई दोस्त थे. हमेशा दोस्तों से घिरी अभिलाषा के लिए शांत पर हमेशा चिड़चिड़ी बर्षा को झेलना मुश्किल हो जाता था. उस ने बर्षा के इस रूम में शिफ्ट होने पर उस की तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाया था, वह उस से कालेज के बाद हैंगआउट करने के लिए भी पूछती थी लेकिन बर्षा कभी पार्थ के साथ फोन पर बात कर रही होती तो कभी चैटिंग. एक बार जब अभिलाषा ने बर्षा से उस की क्लासमेट से नोट्स लाने के लिए कहा था तो बर्षा ने यह कह कर टाल दिया था कि पार्थ दिल्ली आ रहा है और वह उस से मिलने स्टेशन जा रही है. अभिलाषा ने उसे कहा भी कि नोट्स लेने में उसे 5 मिनट से ज्यादा वक्त नहीं लगेगा लेकिन बर्षा नहीं मानी और कालेज से बिना नोट्स लिए ही निकल गई.

उस दिन से ही ऐसी कितनी ही छोटी बड़ी चीजें थीं जिन पर दोनों झगड़ती रहतीं. कभी अभिलाषा के दोस्तों की पीजी पार्टियों से बर्षा परेशान हो जाती तो कभी बर्षा के गंदे पड़े कपड़ों को अपनी कुर्सी पर देख अभिलाषा बिफर पड़ती. एक बार अभिलाषा को जब बहुत भूख लगी थी तो उस ने लंच में आए बर्षा के टिफिन से आलू का परांठा खा लिया था. बर्षा जब कालेज से लंच के लिए लौटी तो खाली टिफिन देख कर उस का मूड खराब हो गया.

'तुम ने मेरा लंच खाया है?' बर्षा ने गुस्से से अभिलाषा से पूछा.

'हां, मुझे भूख लगी थी. तू मुझ से पैसे ले कर कैंटीन से कुछ खा ले,' अभिलाषा बोली.

'यार, क्या बदतमीजी है ये. एक कौल कर देती तो मैं कुछ खा लेती वहीं पर. 25 मिनट तक चलते हुए तो नहीं आना पड़ता न मुझे, वो भी इस खाली डब्बे के लिए,' बर्षा चिल्लाने लगी.

अभिलाषा की आवाज भी अब तेज हो गई. 'मुझ पर चिल्लाने की जरूरत नहीं है. भूख लगी थी खा लिया और कौल करना भूल गई, सौरी. पर मुझ पर आज के बाद चिल्लाने की कोशिश भी मत करियो. छोटी है, छोटी बन कर रह.'

'स्टौप टौकिंग, मेरा अभी तुम्हारी शक्ल देखने का भी मन नहीं है.'

'मैं तो मरी जा रही हूं जैसे तेरी शक्ल देखने के लिए. जा यहां से,' अभिलाषा अपनी चप्पल पहन बालकनी में जा कर खड़ी हो गई थी.

बर्षा और अभिलाषा हर दिन किसी न किसी बात पर लड़ती थीं. उन दोनों के लिए खुशी की बात यही थी कि वे जबजब लड़तीं तो दोनों में से कोई एक कमरे से बाहर निकल जाया करती थी. बर्षा को अपने कमरे में ही रहना पसंद होता था तो ज्यादातर अभिलाषा ही अपनी किसी दोस्त के पीजी चली जाती थी और कभीकभी वहीं नाइट स्टे करती.

अभिलाषा और बर्षा का पीजी कालेज से 25 मिनट की दूरी पर था. उन के पीजी के पास उन के किसी क्लासमेट या फ्रैंड का पीजी नहीं था. उन के पीजी वाली गली संकरी थी लेकिन आसपास के घरों की ऊंचाई ज्यादा नहीं थी. रात में जब बालकनी में बर्षा खड़ी होती तो उसे खुला आसमान नजर आता था. तारे टिमटिमाते तो उन्हें देख वह खुश हो जाया करती थी, अपने फोन से एक पिक्चर क्लिक करती और पार्थ को भेजा करती. कितनी खुशी मिलती थी उसे पार्थ को अपने हर पल से जोड़ते हुए. जबजब उस से लड़ाई करती तो इतनी उदास हो जाया करती कि अभिलाषा से लड़ना भी उसे व्यर्थ लगता.

अभिलाषा को बर्षा की जिंदगी से कोई मतलब नहीं था, वह उसे उदास देख कर एक पल को कुछ पूछने के बारे में सोचती भी तो दूसरे ही पल उसे बर्षा से अपनी लड़ाइयां याद आ जातीं और वह चुप अपनी किताबों में घुस जाती. लड़ाइयों से अभिलाषा को सब से ज्यादा वह दिन याद आता जब बर्षा ने किचन में आ उस की मैगी के पैन में पानी डाल दिया था और अभिलाषा का खून खौल गया था. हुआ यह था कि अभिलाषा किचन में मैगी बना रही थी और रूम में रखा उस का फोन बज उठा.

अपना फोन उठाने की जल्दी में अभिलाशा किचन से मैगी हिलाने वाला चमचा हाथ में पकड़ तेजी से निकली और गलती से कुर्सी पर सूख रहे बर्षा के कपड़ों पर उस ने चमचा लगा दिया. बर्षा नहा कर बाहर आई तो उस ने देखा उस के टौप पर पीला निशान पड़ा हुआ है. उसे लगा कि अभिलाषा ने यह जानबूझ कर किया क्योंकि उसे पता था आज बर्षा को क्लास में प्रेसेंटेशन देनी है.

बर्षा गुस्से से लाल होती हुई किचन की तरफ बड़ी और बोतल खोल कर जितना पानी उस में था उस ने अभिलाषा की मैगी में उड़ेल दिया. अभिलाषा को भूख बिलकुल बर्दाश्त

नहीं थी. सो, बर्षा से लड़ाई और चिल्लमचिल्ली के बाद भी उसे पानी वाली बेस्वाद मैगी खानी पड़ी थी. यह वाक्य उसे जब भी याद आता वह गुस्से से भर जाती थी और उस का मन होता कि बर्षा को खींच कर तमाचा मार दे. वैसे, एक बार जब बर्षा सोतेसोते पलंग के बिलकुल किनारे सरक आई थी तो उसे सरकाने या गिरने से बचाने के बजाय अभिलाषा फोन का विडियो रिकौर्डर खोल कर बैठ गई थी और उस ने बर्षा के गिरने की विडियो बनाई भी थी और अपने दोस्तों में खूब वायरल भी की थी.

अब जब से लौकडाउन हुआ है तब से दोनों इस बात से कम कि बाहर नहीं जा सकते, इस बात से ज्यादा परेशान हैं कि अगले 21 दिन उन्हें एक साथ, एक ही कमरे में काटने हैं. दोनों का लंच और डिनर का खाना भी आना बंद हो गया था, कुछ और्डर वे कर नहीं सकती थीं तो एक ही उपाय था कि दोनों खाना बना कर खाएं. खाना बनाने, बर्तन धोने, झाड़ूपोंछा करने आदि को ले कर दोनों सुबह शाम लड़ती रहती थीं. अभिलाषा अपनी मम्मी से फोन पर हर दिन बात कर उन्हें हर पल की खबर देती. दूसरी तरफ बर्षा की पार्थ से लड़ाई होती रहती. अभिलाषा ने बर्षा को अभी कल ही फोन पर चिल्लाते सुना था, 'नहीं करनी मुझे तुम से बात अब, जाओ उस मालविका से ही बातें करो, मुझ से करने की जरूरत नहीं है.'

अब कोरोना वायरस के चलते वे दोनों कहीं आजा नहीं सकतीं, दोनों ही परेशान हैं. दोनों के अकाउंट में पैसे हैं तो दोनों को कुछ खास चिंता नहीं लेकिन घुटन तो उन्हें भी महसूस हो रही है इस चार दीवारी में. आज सुबह से ही बर्षा का मूड कुछ ठीक नहीं यह अभिलाषा को महसूस तो हुआ लेकिन वह उस से कुछ पूछनाजानना नहीं चाहती.

अभिलाषा 'लव इन द टाइम औफ कोलेरा' किताब पढ़ रही थी जब उसे बर्षा के रोने की आवाज आई. बर्षा अपने बेड पर थी जो अभिलाषा के बेड से चार कदम दूर ही था. बर्षा का चेहरा चादर से ढका हुआ था तो अभिलाषा को बस उस की आवाज सुनाई दे रही थी. वह बारबार फरमीना और फ्लोरेंटिनो के रोमांस पर फोकस करती और बारबार बर्षा की आवाज उस के ध्यान में बाधा डालती.

''सुन,'' अभिलाषा ने कहा.

बर्षा ने अभिलाषा की आवाज सुन कर भी उसे अनसुना कर दिया तो अभिलाषा ने फिर आवाज लगाई, ''ओए बर्षा, सुन.''

''हूं,'' बर्षा ने जवाब में कहा.

''थोड़ा धीरे रो, मुझे बुक पढ़ने में डिस्टर्बैंस हो रही है,'' अभिलाषा कहने लगी.

''तुम कितनी हार्टलेस हो, कितनी बुरी हो. तुम्हें दिख रखा है मैं रो रही हूं पर तुम्हें फर्क नहीं पड़ रहा न. तुम्हारा ब्रेकअप होता तो क्या तब भी तुम यही कहती,'' बर्षा सुबकते हुए कहने लगी.

''मेरा ब्रेकअप होता तो मैं ब्रेकअप पार्टी देती. वैसे भी लड़के इस लायक होते भी नहीं कि उन के लिए आंसू बहाए जाएं, कोई समझदार लड़की उन पर आंसू नहीं बहाती. हां, तू समझदार भी तो नहीं है तो तुझ से ऐसी उम्मीद भी नहीं लगा सकते.''

''प्लीज, मुझ से बात करने की कोई जरूरत नहीं है,'' बर्षा अब भी सुबक रही थी.

''हां, जैसे मैं तो मरी जा रही हूं,'' अभिलाषा ने मुंह बनाते हुए कहा.

बर्षा अपने बेड से उठी और बाथरूम में जा कर शावर के नीचे बैठ रोने लगी. बर्षा और पार्थ का ब्रेकअप हो गया था. पार्थ से बर्षा बेहद प्यार करती थी लेकिन जब से उसे यह पता चला था कि मालविका के पार्थ को प्रोपोज करने के बाद भी वह उस से दोस्ती बनाए हुए है तो बर्षा का शक पार्थ पर गहराता जा रहा था. इस शक और बर्षा की इन्सेक्योरिटी के चलते ही पार्थ ने बर्षा से ब्रेकअप कर लिया था. बर्षा बाथरूम में बैठ कर दिल खोल कर रो रही थी, उस के आंसू पानी की बौछार के साथ मिलते हुए नाली में बह रहे थे और हर एक आंसू के साथ उसे ऐसा लगता मानो उस के दिल के छोटेछोटे टुकड़े भी बह रहे हैं और उस के सीने से दर्द हलका होता जा रहा है.

अभिलाषा बाहर अपने पलंग पर बैठी बर्षा के रोने की आवाज सुन रही थी. तभी अभिलाषा बाहर से जोर से चिल्लाई, ''पानी कम खर्च कर, न्यूज नहीं सुनती क्या, पानी की बचत कर. ऐसे ही हमारा देश कोरोना के बाद पानी की किल्लत से ही जूझने वाला है. कम पानी बहा.'' बर्षा अपने आंसुओं के साथसाथ अभिलाषा के तानों का घूंट भी पी गई.

शाम के 7 बज रहे थे जब बर्षा अपने बेड पर आंखें बंद किए लेटी थी. बर्षा अपने और पार्थ के हर उस पल के बारे में सोच रही थी जिन में उसे महसूस होता था कि वे दोनों एकदूजे के लिए ही बने हैं और उन के बीच कभी कोई नहीं आ सकता. अचानक अभिलाषा का फोन बजा तो बर्षा की तंद्रा भंग हुई.

''हां पापा, बोलिए क्या हुआ,'' अभिलाषा फोन पर बोली. ''क्या.....,'' अभिलाषा लगभग चीख पड़ी.

अभिलाषा की आवाज सुन कर बर्षा चादर हटा अपने बेड पर बैठ गई. उस की नजरें अभिलाषा के चहरे पर टिक गईं जो धीरेधीरे रोआंसा होने लगा था.

''कहां...कहां हैं मम्मी....मैं...मैं...मैं आ रही हूं....पापा....'' कहते हुए अभिलाषा जोरजोर से रोने लगी. अभिलाषा को इतनी बुरी तरह रोते बर्षा ने पहले कभी नहीं देखा था. वह तेजी से अपने बेड से उठी और अभिलाषा को थामने लगी. अभिलाषा बस रोए जा रही थी और फोन से लगातार उस के पापा की आवाज आ रही थी.

''अभिलाषा...अभिलाषा...'' फोन से निकलती हुई आवाज अभिलाषा के कानों तक पहुंच तो रही थी लेकिन शब्दों ने जैसे उस की जबान पर आने से मना कर दिया था.

''अभिलाषा क्या हुआ? बताओ तो हुआ क्या है?'' बर्षा अभिलाषा से लगातार पूछ रही थी. बर्षा ने अभिलाषा के हाथ से फोन ले लिया.

''हैलो, अंकल...क्या हुआ है,'' बर्षा ने अभिलाषा के पापा से पूछा.

''बेटा, व...वो....अभिलाषा की मम्मी काफी जल गईं है बेटा. किचन में पूड़ियां तलते हुए कढ़ाई का खौलता हुआ तेल उन के गले से पैर तक छिटक गया. ज्यादा जल गईं हैं होस्पिटल में भर्ती हैं पर अभिलाषा को मत कहना की बहुत ज्यादा जली हैं. उस से कहना कि थोड़ा बहुत जली हैं और कुछ दिन में ठीक हो जाएंगी. उस का ध्यान रखना बेटा... वो पागल है, अपनी मम्मी से बहुत प्यार करती है, रोरो कर अपना हाल बुरा कर लेगी, उस का ध्यान रखना. उस की मम्मी ठीक हैं... तुम दोनों अपना ध्यान रखना.''

''ओके...अंकल,'' बर्षा ने कहा और फोन काट दिया.

अभिलाषा बिना रुके बस रोए जा रही थी. बर्षा उसे ले कर बेड पर बैठी और उसे चुप कराने लगी. ''आंटी अब ठीक हैं अभिलाषा, अंकल ने कहा है वे जल्दी ठीक हो जाएंगी.''

अभिलाषा अब भी कुछ नहीं सुन रही थी बस रोए जा रही थी. बर्षा उठ कर गई और गिलास में पानी ले आई. अभिलाषा ने पानी पिया और दोनों हथेलियां आंखों पर रख रोने लगी. वह बिलकुल बच्चों की तरह रो रही थी.

''आंटी ठीक हो जाएंगी जल्दी,'' बर्षा दिलासा देते हुए बोली.

''मुझे मम्मी के पास जाना है,'' अभिलाषा सुबकते हुए बोल पड़ी.

''लौकडाउन खत्म होते ही चले जाना. अभी संभालो खुद को.''

अभिलाषा ने अपना फोन उठाया और पापा को कौल लगा दिया.

''पापा, मम्मी को होश आ गया तो बात

करा दीजिए, मुझे उन से बात करनी है,'' एक मिनट रुक अभिलाषा कहने लगी, ''हैलो, हैलो...मम्मी आप ठीक हैं न....आप ठीक हैं न. आप को ज्यादा चोट तो नहीं आई....'' मम्मी से बात करते हुए अभिलाषा का रोना शांत हो गया था. बर्षा को यह देख कर राहत मिली. वह उठी और बालकनी में जा कर बैठ गई.

बाहर अंधेरा छा चुका था. कोरोना वायरस से लोग इतने डरे हुए हैं कि अपने घरों से बाहर कोई दिखाई ही नहीं देता अब. अंधेरे में बालकनी के एक कोने में बैठी बर्षा खुले आसमान को ताक रही थी. आज न फोन उस के हाथ में था और न फोन के दूसरी तरफ पार्थ. अभिलाषा की मम्मी के साथ जो कुछ हुआ था उसे सुन कर बर्षा को अपना गम बहुत छोटा लगने लगा था. वह घुटनों के दोनों तरफ बांहें बांधे बैठी हुई थी कि तभी अभिलाषा कमरे से निकल कर आई और उस के बगल में आ कर बैठ गई.

''आंटी ठीक हैं?'' बर्षा ने पूछा.

''हां,'' अभिलाषा ने जवाब दिया. अभिलाषा की आंखें अब भी नम थीं और आंखों की किनारी से ऐसा लग रहा था मानो दो बूंदे बस छलकने ही वाली हैं.

''तुम ठीक हो?'' बर्षा अभिलाषा की ओर देखते हुए पूछ पड़ी.

''नहीं.''

''हम्म.''

''और तुम,'' अभिलाषा ने आसमान की ओर देखते हुए कहा.

''नहीं,'' बर्षा ने कहा और वह भी उसी आसमान में उसी ओर देखने लगी जिस ओर अभिलाषा की नजरें थीं.

''बर्षा....''

''हां?''

''सौरी...एंड...थैंक यू...''

''कोई बात नहीं.''

''अगर तुम न होती तो पता नही यह रात कैसे कटती. यह दीवारें काटने को दौड़ती मुझे और मैं घुटघुट कर मर जाती,'' अभिलाषा बोली.

''जबतक मैं हूं तबतक तुम्हें काटने और मारने का हक सिर्फ मुझे है,'' बर्षा ने कहा और हलकी सी हंसी हंस दी.

बर्षा की बात सुन अभिलाषा की हंसी भी छूट गई. दोनों अपलक आसमान में चांद को निहार रही थीं. अभिलाषा ने आंखें बंद कर लीं और बर्षा के कांधे पर सिर रख लिया. बर्षा ने अपना सिर अभिलाषा के सिर की तरफ झुका लिया. दोनों की आंखें नम अपनेअपने गम से भरी हुई थीं. बर्षा गुनगुनाने लगी, 'रात का शौक है....रात की सौंधी सी खामोशी का शौक है....शौक है....' ●

पत्थर लिए खड़े हैं

कल ये ही फूलों के हार पहनाएंगे
आज हाथों में जो पत्थर लिए खड़े हैं

कल मिसालों की तरह याद किए जाएंगे.
बिखरे पन्नों से जो राहों में पड़े हैं.

कल वो ही जान से प्यारे हो जाएंगे
आज सीनों में जो तीरों से गड़े हैं.

देखना कल वो गले मिल के बहुत रोएंगे.
आज दुश्मन बन के हम से जो लड़े हैं.

अजनबी बन के वो राहों से गुजर जाएंगे.
आप के दामन से जो लिपटे पड़े हैं.

– डा. तेजपाल सोढी 'देव' ●

सैकंड चांस

कहानी • गरिमा पंकज

शक ने गहरी जगह बना ली थी शिवानी के दिमाग में. अवनीश जैसा पति, जिस की शराफत औफिस में मशहूर थी, एकाएक शिवानी की नजर में बेवफा बन गया था.

रोज की तरह ठीक 6 बजे अलार्म की तेज आवाज गूंज उठी. उनींदी सी शिवानी ने साइड टेबल पर रखे अलार्म क्लौक को बंद किया और फिर से करवट बदल कर सो गई. बगल के कमरे में अवनीश भी गहरी नींद सोया हुआ था. अलार्म की आवाज सुन कर वह कभी नहीं उठता. शिवानी ही उसे उठाती है. पर आजकल शिवानी को उठने या उठाने की कोई हड़बड़ी नहीं होती. पिछले सप्ताह ही देश में प्रधानमंत्री ने तेजी से फैलते कोरोना वायरस के मद्देनजर पूरे देश में लौकडाउन की घोषणा जो कर दी थी. अब वह वर्क फ्रौम होम कर रही थी.

शिवानी के लिए वर्क फ्रौम होम का मतलब था आनेजाने में बरबाद होने वाले समय को नींद पूरी करने में लगाना.

शिवानी करीब 8 बजे उठी और फ्रैश हो कर नाश्ता बनाने लगी. अवनीश अब तक टांग पसार कर सो रहा था. शिवानी दोतीन बार अवनीश के कमरे का चक्कर लगा आई थी. आज उसे उसे सोता हुआ अवनीश बहुत ही प्यारा और सीधासाधा सा लग रहा था. अपनी सोच पर उसे खुद ही हंसी आ गई. सीधासाधा और अवनीश, हो ही नहीं सकता.

पुरानी बातें याद आते ही उस का मन कसैला हो उठा. पिछले दोतीन महीने से दोनों के बीच कुछ भी अच्छा नहीं चल रहा था. शिवानी तो दिल से तलाक का फैसला भी ले चुकी थी. इसी वजह से उस ने अलग कमरे में सोना शुरू कर दिया था. मगर तलाक की बात उस ने अब तक अवनीश से कही नहीं थी. वह कहीं न कहीं खुद को पूरी तरह से श्योर कर लेना चाहती थी कि वाकई अवनीश बेवफा है.

नाश्ता बनाते समय शिवानी की सहेली प्रिया का फोन आ गया.

''हाय, कैसी है डार्लिंग?'' प्रिया की चहकती हुई आवाज सुन कर शिवानी के चेहरे पर मुसकान खिल गई.

''अच्छी हूं. तू बता.''

''बस, मैं भी अच्छी हूं? इतना शानदार मौका है. पूरे दिन तुम दोनों को घर में साथ रहने का मौका मिल रहा है और यार तुम दोनों के मिलन की पहली सालगिरह भी तो है. पर तेरी आवाज में तो कोई तड़प, कोई जोश नहीं?''

''ओह सौरी, मैं तो भूल ही गई थी,'' शिवानी सकपकाती हुई सी बोली.

''सौरी? अरे यार इस में सौरी की क्या बात है? यादकर मेरे प्रमोशन की वह पार्टी. जब तुम दोनों ने पहली दफा एकदूसरे को देखा था और फिर देखते ही रह गए थे. कई महीने डेटिंग करने और एकदूसरे को अच्छी तरह समझने के बाद तुम दोनों ने शादी का फैसला लिया था. तुम्हारे इस फैसले पर सब से ज्यादा खुश मैं ही थी.''

''मगर यार, आज मुझ को अपने उस फैसले पर ही अफसोस होने लगा है,'' शिवानी की आवाज में दर्द उभर आया था.

''क्या? यह क्या कह रही है? कोई वजह?'' प्रिया भी गंभीर हो उठी थी.

''वजह बहुत बड़ी नहीं. दरअसल, मुझे पता लगा कि अवनीश की जिंदगी में एक और लड़की है जिसे वह बहुत प्यार करता है. यह बात मुझे अवनीश के ही औफिस कलीग और दोस्त पीयूष ने बताई. पीयूष एकदो बार अवनीश के साथ घर भी आ चुका है और अवनीश पीयूष से अपनी हर बात शेयर भी करता है. ऐसे में मेरे लिए इस बात पर विश्वास न करने की कोई वजह नहीं थी.''

''अरे यार, यह सब क्या कह रही है तू? अवनीश ऐसा नहीं हो सकता.''

''शायद ऐसा नहीं या फिर ऐसा हो. इसलिए कोई बड़ा फैसला लेने से बच रही हूं. बस, दूरी बढ़ा ली है. अपने ही घर में हम दोनों अलगअलग कमरों में रहते हैं. अब तक अलगअलग समय पर औफिस जाते थे ताकि एकदूसरे के साथ कम से कम वक्त गुजारना पड़े. उस ने रात की शिफ्ट जौइन की और मैं दिन में जाती थी. जरूरी बातचीत के अलावा हमारे बीच कोई कनैक्शन नहीं है. बस, यही कहानी है फिलहाल मेरी जिंदगी की. पर अब इस लौकडाउन में न चाहते हुए भी हमें पूरे दिन एकदूसरे को सहना पड़ेगा. एक ही छत के नीचे रहना होगा.''

''ऐसा क्यों कह रही है? हो सकता है लौकडाउन के ये दिन तेरी जिंदगी को फिर से खूबसूरत बना जाएं. चल, इसी विश के साथ अब फोन रख रही हूं. लगता है मेरे पति महोदय उठ गए हैं.''

''ओके, बाय डियर.'' प्रिया का फोन रख कर शिवानी मुड़ी तो देखा सामने अवनीश मास्क लगाए खड़ा है.

''जरा नीचे सोसाइटी के ग्राउंड में वौक कर के आता हूं. थोड़ी देर मनीष से बातें भी करनी हैं. कुछ औफिशियल काम है.''

'ओके,' सपाट आवाज में जवाब दे कर शिवानी फिर से किचन के काम में लग गई.

नाश्ता बनाते हुए उसे याद आ रहा था वह दिन जब सब जानने के बाद भी उस ने दिल की तसल्ली के लिए अवनीश से पूछा था, ''रागिनी नाम है न उस का, तुम्हारी फ्रैंड का, क्लोज फ्रैंड का जो हर समय तुम्हारे साथ रहती है?''

शिवानी के कहने के अंदाज से अवनीश समझ गया था कि उस का मतलब क्या है. अपनी नजरें फेरता हुआ बोला था उस ने, ''हां, मेरी फ्रैंड है. क्लोज फ्रैंड. वैसे किस ने बताया तुम्हें?''

अवनीश की बेशर्मी से आहत शिवानी फूट पड़ी थी, ''किसी ने भी बताया, मुझे उस से कोई फर्क नहीं पड़ता. मैं, बस, यह जानना चाहती हूं कि ऐसा है या नहीं?''

''ऐसा है, मगर इस में क्या बात हो गई? तुम्हारे मेल फ्रैंड्स नहीं हैं क्या?''

''मेल फ्रैंड्स हैं, पर कोई क्लोज नहीं.''

''अरे यार, वह मेरी स्कूलफ्रैंड है. हम स्कूल से एकदूसरे के क्लोज हैं. चारपांच महीने हुए, उस ने जौइन किया तो हमें एकदूसरे की कंपनी मिल गई,'' अवनीश ने सफाई दी.

''कंपनी... बहुत अच्छे. तुम उस के इतने ही क्लोज थे तो उसी से शादी कर लेते न. मेरी जिंदगी क्यों खराब की?'' कहते हुए शिवानी ने गुस्से में अपने हाथ में पकड़ा हुआ गिलास जमीन पर दे मारा.

शिवानी के तेवर देख कर अवनीश चिढ़ता हुआ बोला, ''खबरदार, मेरे ऊपर ऐसे गंदे इलजाम लगाने की सोचना भी मत. आज के बाद तुम ने रागिनी और मुझे ले कर कोई कहानी गढ़ी, तो अच्छा नहीं होगा.''

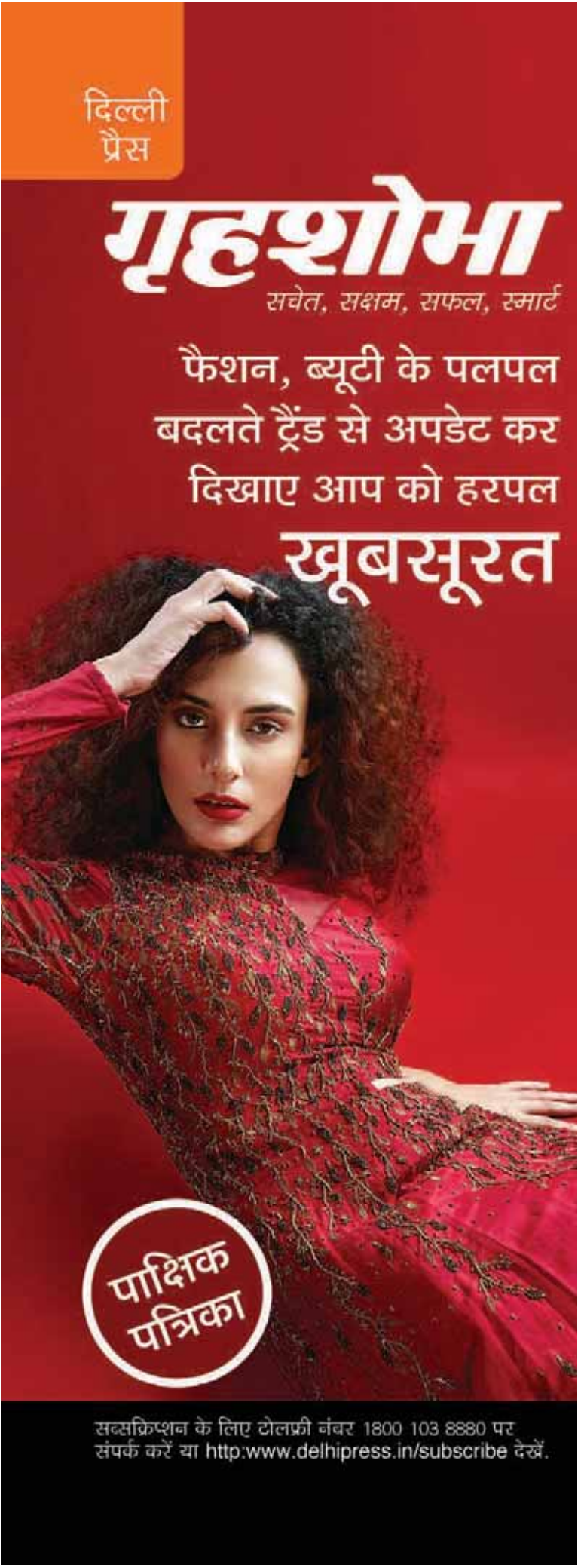
कह कर वह पैर पटकता हुआ बाहर चला गया और शिवानी देर तक सिसकसिसक कर रोती रही. वह दिन था और आज का दिन, दोनों के बीच एक अदृश्य दीवार खड़ी हो गई जिसे तोड़ने का प्रयास न तो अवनीश ने किया और न शिवानी ने.

दोनों छोटीछोटी बातों पर झगड़ने लगे. शिवानी को भी हर बात पर गुस्सा आ जाता. अवनीश भी चिल्लाचिल्ला कर जवाब देता. कितनी ही दफा दोनों के बीच बड़ी लड़ाई हो चुकी है. एकदूसरे के लिए दिल में कोई भाव नहीं रह गए हैं. बस, अपने इस रिश्ते को वे किसी तरह ढोए जा रहे हैं. आपस में जरूरत की बातें करते हैं और अपनेअपने कमरे में अपनीअपनी जिंदगी में व्यस्त रहते हैं.

कई बार शिवानी ने अवनीश के फोन पर रागनी की कौल आती देखी. काफी देर तक अवनीश को उस से हंसहंस कर बातें करते भी देखा.

नाश्ता बना कर शिवानी घर की सफाई करने लगी. अवनीश अब तक लौटा नहीं था. काफी समय से उस ने अवनीश के कमरे का रुख भी नहीं किया था. कामवाली ही सफाई कर के चली जाती थी. वैसे भी औफिस से थक कर आने के बाद उसे अपने कमरे और किचन के अलावा कहीं जाने की सुध नहीं रहती थी. पर आज कुछ सोच कर शिवानी अवनीश के कमरे में घुस गई.

उम्मीद के अनुरूप अवनीश का कमरा बुरी तरह बिखरा हुआ मिला. कमरा साफ करते हुए शिवानी को वह दिन याद आ गया जब पहली दफा वह अवनीश के घर गई थी. अवनीश उस की खातिर किचन में कुछ बनाने को घुसा और शिवानी ने पूरा कमरा साफ कर दिया. अवनीश को शिवानी की यह हरकत बहुत पसंद आई थी.



आज अवनीश का कमरा साफ करते हुए शिवानी को निचले दराज में अपनी छोटी सी फोन डायरी पड़ी मिल गई जिसे वह रख कर भूल गई थी. वैसे भी मोबाइल के इस दौर में सभी अपने कौंटैक्ट फोन में ही सेव रहते हैं.

वह यों ही डायरी पलटने लगी कि उसे अपनी कालेजफ्रैंड निशा का नंबर दिखा. वह खुशी से चहक उठी. निशा से बात करना उसे शुरू से बहुत पसंद था. पर इन सालों में जिंदगी इतनी व्यस्त हो गई थी कि निशा उस के दिमाग से निकल ही गई थी.

अब लौकडाउन के इन दिनों में समय की कमी नहीं, तो क्यों न पुरानी सहेली से बातें हो जाएं, सोचते हुए शिवानी अपने कमरे में आ गई और बिस्तर पर पसर कर निशा को फोन लगाने लगी.

''हाय शिवानी, कैसी है डियर? इतने वर्षों बाद तेरी आवाज सुन कर मुझे कितनी खुशी हो रही है, बता नहीं सकती.''

आई नो. हम दोनों की दोस्ती है ही इतनी प्यारी. यार, तुझ से बात कर के दिल को बहुत सुकून मिलता है. तुझ से ज्यादा कोई नहीं समझता मुझे.''

कोई की बात न कर. तेरा मियां तो तुझे समझता ही होगा,'' कहते हुए ठठा कर हंस पड़ी वह.

शिवानी की आवाज में थोड़ी सुस्ती आ गई, ''अरे कहां यार, सहेली से बढ़ कर कोई नहीं होता. तू बता, तू कहां है आजकल? कहां जौब कर रही है?''

''मैं तो आजकल दिल्ली में हूं, एलजी में काम कर रही हूं.''

''क्या बात है यार, मैं भी दिल्ली में ही हूं. और मेरे हस्बैंड एलजी में ही तो काम करते हैं.''

''अच्छा, क्या नाम है उन का? किस पोजिशन पर हैं? मैं तो डेढ़ साल से यहां हूं.''

''मेरे हस्बैंड 4 साल से एलजी में हैं. अवनीश नाम है उन का. अवनीश शेखर.''

ओ हो, तो तू उस हैंडसम, डीसेंट और स्मार्टी अवनीश की बीवी है. यार, मुझे तो जलन होने लगी तुझ से.''

''चुप कर. जलन की बात छोड़ और यह बता कि औफिस में वे किस वजह से मशहूर हैं? यार, सचाई बताना. उन की कोई गर्लफ्रैंड भी है जिस के साथ वे घूमतेफिरते हैं?''

''यार, गर्लफ्रैंड तो नहीं पर हां दोस्त जरूर है. रागिनी नाम है उस का. बहुत प्यारी दोस्ती है दोनों की. स्कूल के दोस्त हैं दोनों और हाल ही में रागिनी ने औफिस जौइन किया तो उसे अवनीश की कंपनी मिल गई. करीब 10 साल बाद एकदूसरे से मिले थे वे. ज्यादा समय नहीं हुआ इस बात को.''

''पर क्या उन के बीच चक्कर नहीं चल रहा?'' शिवानी ने अपनी शंका जाहिर की तो निशा उबल पड़ी.

''क्या यार, शक्की बीवी वाली बातें मत कर. वह इतना डीसेंट बंदा है. उस के लिए कोई ऐसी बात सोच भी नहीं सकता. तू ने कैसे सोच लिया?''

''मगर अवनीश का दोस्त पीयूष तो कुछ और ही कह रहा था. उसी ने बताया मुझे कि दोनों रिलेशनशिप में हैं. पीयूष गहरा दोस्त है अवनीश का तो मुझे लगा कि वह सच कह रहा होगा...''

''दोस्त? यार, 6 महीने हो चुके दोनों की दोस्ती टूटे. जितने गहरे दोस्त थे अब उतने ही गहरे दुश्मन हैं.''

सहेली की बातें सुन कर शिवानी को बहुत तसल्ली हुई. निशा ने आगे कहा, ''औफिस में पीयूष को छोड़ कर हर बंदा अवनीश की शराफत के गीत गाता है. कभी अवनीश ने रागिनी को उस तरह से टच भी नहीं किया. तू भी यार, किस की बातों में आ गई.''

थोड़ा सोच कर निशा ने फिर कहा, ''तू रुक, मैं अभी कौन्फ्रैंस

कौल कर के पीयूष को भी इस में ऐड करती हूं. तुझे सब पता चल जाएगा. बात मैं करूंगी... तू केवल सुनना.'' निशा ने यह कहा तो शिवानी ने स्वीकृति दे दी.

निशा ने पीयूष का नंबर मिलाया, ''हाय पीयूष, कैसे हो?''

''अच्छा हूं निशा, तुम बताओ. आज हमें कैसे याद कर लिया?''

''हम तो सब को याद करते हैं. आप ही जरा उखड़ेउखड़े से रहते हैं.''

''क्या बात है आज बड़ी शायरी के मूड में हो.''

इसी तरह इधरउधर की कुछ बातें और औफिस से जुड़ी गौसिप करते हुए निशा मेन मुद्दे पर आई, ''यार पीयूष, तुझे क्या लगता है, रागिनी कैसी लड़की है? उस पर विश्वास किया जा सकता है?''

''एक्चुअली रागिनी काफी फनी है. माहौल में रंग जमा देती है,'' उस ने जवाब दिया.

''... और यार, यह रागिनी और अवनीश के बीच कुछ चल रहा है क्या? हमेशा साथ ही दिखते हैं.''

''नहीं यार, रागिनी और अवनीश के बीच कुछ हो ही नहीं सकता. बस दोस्त हैं दोनों. मैं जानता हूं अवनीश अपनी वाइफ से बहुत प्यार करता है.''

''मगर मैं ने सुना है कि तुम ने उस की वाइफ से कहा है कि इन दोनों के बीच कोई चक्कर चल रहा है...''

''अरे यार, वह तो बस मस्ती में कहा था मैं ने ताकि उस के मन में अवनीश को ले कर शक पैदा हो जाए. अवनीश ज्यादा बनने लगा था न. पर तुझ से किस ने कहा?

अचानक पीयूष चौंका तो निशा हंस पड़ी और बोली, ''अवनीश की बीवी ने ही कहा. चल, मैं तुझ से बाद में बात करती हूं. बट, थैंक्स यार सच बताने के लिए.''

कह कर निशा ने कौल काट दी और वापस शिवानी की तरफ मुखातिब हुई, ''अब बता, कैसा लग रहा है सच जान कर?''

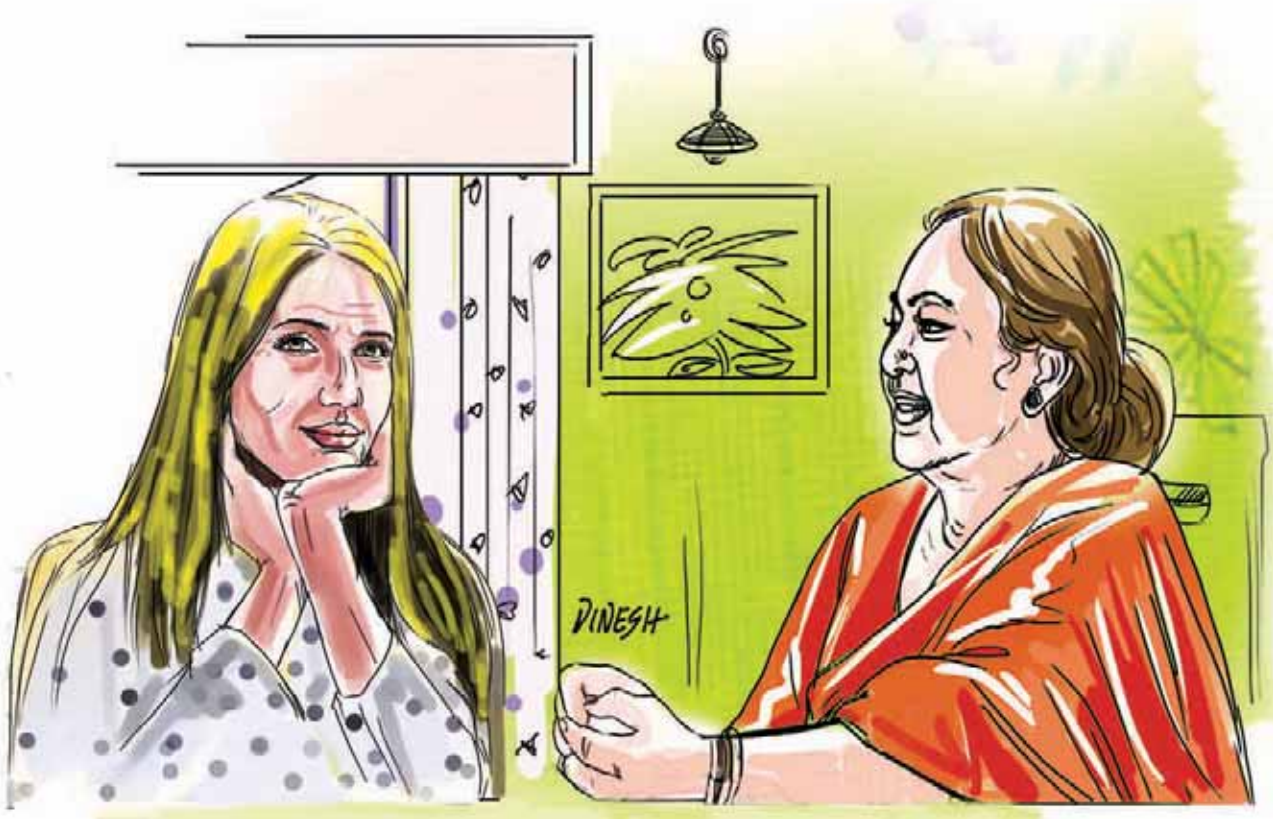
शिवानी की आंखें भर आई थीं. रुंधे हुए गले से इतना ही कह पाई, ''थैंक्स यार, तू ने आज मेरा बहुत बड़ा काम किया है. मुझे सच से वाकिफ कराया है.''

''तेरी तसल्ली के लिए रागिनी की पिक भी भेजती हूं. तू खुद समझ जाएगी कि उसे ले कर तेरे मन में इनसिक्योरिटी आने की जरूरत ही नहीं. बहुत फनी और प्यारी सी है रागिनी. गोलूमोलू टाइप. इसीलिए तो अवनीश को उस से बातें करने में मजा आता है. वह उस तरह की नहीं है जैसी तू सोच रही थी.'' कहते हुए निशा ने शिवानी को रागिनी और अवनीश की औफिसग्रुप वाली कुछ तसवीरें भेजीं.

शिवानी रागिनी की फोटो देख कर दंग रह गई. सांवली, खूब फैटी और थोड़ी कम हाइट वाली रागिनी हर फोटो में खिलखिला कर हंसती दिखी.

शिवानी देर तक बैठी रही. एक गलतफहमी ने किस कदर उस की जिंदगी नीरस व बोझिल बना दी थी. पीयूष की बातें सुनने के बाद वह कितनी शक करने लगी थी अवनीश पर. हर छोटीछोटी बात पर झगड़ने लगी थी. उस की केयर करनी छोड़ दी थी. नाहक ही कितनी दूरी बढ़ा ली थी उस ने. मगर अवनीश ने कभी भी उस से कड़े शब्दों में बात नहीं की. न ही कभी कोई शिकायत की या सफाई दी. बस, खामोश हो गया था वह.

शिवानी ने अपने आंसू पोंछ लिए और उठ गई. आज वह अपने अवनीश के लिए कुछ उस की पसंद का बनाना चाहती थी. नहा कर उस की पसंद की ड्रैस पहनना चाहती थी. शरमा कर उस की बांहों में समा जाना चाहती थी. सच था कि वह अपने बिखर रहे रिश्ते को सैकंड चांस देना चाहती थी, समेट लेना चाहती थी खुशियां फिर से अपने दामन में. ●



रीवा की लीना

भाषाओं के बंधन से मुक्त समाज की रोकटोक और बेड़ियों से रीवा और लीना की दोस्ती परवान चढ़ रही थी. वे इस कदर एकदूसरे से घुलतीमिलती चली गईं कि आने वाले समय का उन्हें बोध ही न रहा.

कहानी • रेणु श्रीवास्तव

डलास (टैक्सास) में लीना से रीवा की दोस्ती बड़ी अजीबोगरीब ढंग से हुई थी. मार्च महीने के शुरुआती दिन थे. ठंड की वापसी हो रही थी. प्रकृति ने इंद्रधनुषी फूलों की चुनरी ओढ़ ली थी. घर से थोड़ी दूर पर झील के किनारे बने लोहे की बैंच पर बैठ कर धूप तापने के साथ चारों ओर प्रकृति की फैली हुई अनुपम सुंदरता को रीवा अपलक निहारा करती थी. उस दिन धूप खिली हुई थी और उस का आनंद लेने को झील के किनारे के लिए दोपहर में ही निकल गई.

सड़क किनारे ही एक दक्षिण अफ्रीकी जोड़े को खुलेआम कसे आलिंगन में बंधे प्रेमालाप करते देख कर वह शरमाती, सकुचाती चौराहे की ओर तेजी से आगे बढ़ कर सड़क पार करने लगी थी कि न जाने कहां से आ कर दो बांहों ने उसे पीछे की ओर खींच लिया था.

तेजी से एक गाड़ी उस के पास से निकल गई. तब जा कर उसे एहसास हुआ कि सड़क पार करने की जल्दबाजी में नियमानुसार वह चारों दिशाओं की ओर देखना ही भूल गई थी. डर से आंखें ही मुंद गई थीं. आंखें खोलीं तो उस ने स्वयं को परी सी सुंदर, गोरीचिट्टी, कोमल सी महिला की बांहों में पाया, जो बड़े प्यार से उस के कंधों को थपथपा रही थी. अगर समय पर उस महिला ने उसे पीछे नहीं खींचा होता तो रक्त में डूबा उस का शरीर सड़क पर क्षतविक्षत हो कर पड़ा होता.

सोच कर ही वह कांप उठी और भावावेश में आ कर अपनी ही हमउम्र उस महिला से चिपक गई. अपनी दुबलीपतली बांहों में ही रीवा को लिए सड़क के किनारे बने बैंच पर ले जा कर उसे बैठाते हुए उस की कलाइयों को सहलाती रही.

''ओके?'' रीवा से उस ने बड़ी बेसब्री से पूछा तो उस ने अपने आंचल में अपना चेहरा छिपा लिया और रो पड़ी. मन का सारा डर आंसुओं में बह गया तो रीवा इंग्लिश में न जाने कितनी देर तक धन्यवाद देती रही लेकिन प्रत्युत्तर में वह मुसकराती ही रही. अपनी ओर इशारा करते हुए उस ने अपना परिचय दिया. 'लीना, मैक्सिको.' फिर अपने सिर को हिलाते हुए राज को बताया, 'इंग्लिश नो', अपनी 2 उंगलियों को उठा कर उस ने रीवा को कुछ बताने की कोशिश की, जिस का मतलब रीवा ने यही निकाला कि शायद वह 2 साल पहले ही मैक्सिको से टैक्सास आई थी. जो भी हो, इतने छोटे पल में ही रीवा लीना की हो गई थी.

लीना भी शायद बहुत खुश थी. अपनी भाषा में इशारों के साथ लगातार कुछ न कुछ बोले जा रही थी. कभी उसे अपनी दुबलीपतली बांहों में बांधती, तो कभी उस के उड़ते बालों को ठीक करती. उस शब्दहीन लाड़दुलार में रीवा को बड़ा ही आनंद आ रहा था. भाषा के अलग होने के बावजूद उन के हृदय प्यार की अनजानी सी डोर से बंध रहे थे. इतनी बड़ी दुर्घटना के बाद रीवा के पैरों में चलने की शक्ति ही कहां थी, वह तो लीना के पैरों से ही चल रही थी.

कुछ दूर चलने के बाद लीना ने एक घर की ओर उंगली से इंगित करते हुए कहा, हाउस और रीवा का हाथ पकड़ कर उस घर की ओर बढ़ गई. फिर तो रीवा न कोई प्रतिरोध कर सकी और न कोई प्रतिवाद. उस के साथ चल पड़ी. अपने घर ले जा कर लीना ने स्नैक्स के साथ कौफी पिलाई और बड़ी देर तक खुश हो कर अपनी भाषा में कुछकुछ बताती रही.

मंत्रमुग्ध हुई रीवा भी उस की बातों को ऐसे सुन रही थी मानो वह कुछ समझ रही हो. बड़े प्यार से अपनी बेटियों, दामादों एवं 3 नातिनों की तसवीरें अश्रुपूरित नेत्रों से उसे दिखाती भी जा रही थी और धाराप्रवाह बोलती भी जा रही थी. बीचबीच में एकाध शब्द इंग्लिश के होते थे जो अनजान भाषा की अंधेरी गलियारों में बिजली की तरह चमक कर राज को धैर्य बंधा जाते थे.

बच्चों को याद कर लीना के तनमन से अपार खुशियों के सागर छलक रहे थे. कैसा अजीब इत्तफाक था कि एकदूसरे की भाषा से अनजान, कहीं 2 सुदूर देश की महिलाओं की एक सी कहानी थी, एकसमान दर्द थे तो ममता ए दास्तान भी एक सी थी. बस, अंतर इतना था कि वे अपनी बेटियों के देश में रहती थी और जब चाहा मिल लेती थी या बेटियां भी अपने परिवार के साथ हमेशा आतीजाती रहती थीं.

रीवा ने भी अमेरिका में रह रही अपनी तीनों बेटियों, दामादों एवं अपनी 2 नातिनों के बारे में इशारों से ही बताया तो वह खुशी के प्रवाह में बह कर उस के गले ही लग गई. लीना ने अपने पति से रीवा को मिलवाया. रीवा को ऐसा लगा कि लीना अपने पति से अब तक की सारी बातें कह चुकी थी. सुखदुख की सरिता में डूबतेउतरते कितना वक्त पलक झपकते ही बीत गया. इशारों में ही रीवा ने घर जाने की इच्छा जताई तो वह उसे साथ लिए निकल गई.

झील का चक्कर लगाते हुए लीना रीवा को उस के घर तक छोड़ आई. बेटी से इस घटना की चर्चा नहीं करने के लिए रास्ते में ही रीवा लीना को समझा चुकी थी. रीवा की बेटी स्मिता भी लीना से मिल कर बहुत खुश हुई. जहां पर हर उम्र को नाम से ही संबोधित किया जाता है वहीं पर लीना पलभर में स्मिता की आंटी बन गई. लीना भी इस नए रिश्ते से अभिभूत हो उठी.

समय के साथ रीवा और लीना की दोस्ती से झील ही नहीं, डलास का चप्पाचप्पा भर उठा. एकदूसरे का हाथ थामे इंग्लिश के एकआध शब्दों के सहारे वे दोनों दुनियाजहान की बातें घंटों किया करते थे.

घर में जो भी व्यंजन रीवा बनाती, लीना के लिए ले जाना नहीं भूलती. लीना भी उस के लिए ड्राईफ्रूट लाना कभी नहीं भूली. दोनों हाथ में हाथ डाले झील की मछलियों एवं कछुओं को निहारा करती थीं. लीना उन्हें हमेशा ब्रैड के टुकड़े खिलाया करती थी. सफेद हंस और कबूतरों की तरह पंक्षियों के समूह का आनंद भी वे दोनों खूब उठाती थीं.

उसी झील के किनारे न जाने कितने भारतीय समुदाय के लोग आते थे जिन के पास हायहैलो कहने के सिवा कुछ नहीं रहता था.

किसीकिसी घर के बाहर केले और अमरूद से भरे पेड़ बड़े मनमोहक होते थे. हाथ बढ़ा कर रीवा उन्हें छूने की कोशिश करती तो हंस कर नोनो कहती हुई लीना उस की बांहों को थाम लेती थी.

लीना के साथ जा कर रीवा ग्रौसरी शौपिंग वगैरह कर लिया करती थी. फूड मार्ट में जा कर अपनी पसंद के फल और सब्जियां ले आती थी. लाइब्रेरी से भी किताबें लाने और लौटाने के लिए रीवा को अब सप्ताहांत की राह नहीं देखनी पड़ती थी. जब चाहा लीना के साथ निकल गई. हर रविवार को लीना रीवा को डलास के किसी न किसी दर्शनीय स्थल पर अवश्य ही ले जाती थी जहां पर वे दोनों खूब ही मस्ती किया करती थीं.

हाईलैंड पार्क में कभी वे दोनों मूर्तियों से सजे बड़ेबड़े महलों को निहारा करती थीं तो कभी दिन में ही बिजली की लड़ियों से सजे अरबपतियों के घरों को देख कर बच्चों की तरह किलकारियां भरती थीं. जीवंत मूर्तियों से लिपट कर न जाने उन्होंने एकदूसरे की कितनी तसवीरें ली होंगी.

पीले कमल से भरी हुई झील भी 10 साल की महिलाओं की बालसुलभ लीलाओं को देख कर बिहस रही होती थी. झील के किनारे बड़े से पार्क में जीवंत मूर्तियों पर रीवा मोहित हो उठी थी. लकड़ी का पुल पार कर के उस पार जाना, भूरे काले पत्थरों से बने छोटेबड़े भालुओं के साथ वे इस तरह खेलती थीं मानो दोनों का बचपन ही लौट आया हो.

स्विमिंग पूल एवं रंगबिरंगे फूलों से सजे कितने घरों के अंदर लीना रीवा को ले गई थी, जहां की सुघड़ सजावट देख कर रीवा मुग्ध हो गई थी. रीवा तो घर के लिए भी खाना पैक कर के ले जाती थी. इंडियन, अमेरिकन, मैक्सिकन, अफ्रीका आदि समुदाय के लोग बिना किसी भेदभाव के खाने का लुत्फ उठाते थे.

लीना के साथ रीवा ने ट्रेन में सैर कर के खूब आनंद उठाया था. भारी ट्रैफिक होने के बावजूद लीना रीवा को उस स्थान पर ले गई जहां अमेरिकन प्रैसिडैंट जौन कैनेडी की हत्या हुई थी. उस लाइब्रेरी में भी ले गई जहां पर उन की हत्या के षड्यंत्र रचे गए थे.

ऐसे तो इन सारे स्थलों पर अनेक बार रीवा आ चुकी थी पर लीना के साथ आना उत्साह व उमंग से भर देता था. इंडियन स्टोर के पास ही लीना का मैक्सिकन रैस्तरां था. जहां खाने वालों की कतार शाम से पहले ही लग जाती थी. जब भी रीवा उधर आती, लीना चीपोटल पैक कर के देना नहीं भूलती थी.

मैक्सिकन रैस्तरां में रीवा ने जितना चीपोटल नहीं खाया होगा उतने चाट, पकौड़े, समोसे, जलेबी लीना ने इंडियन रैस्तरां में खाए थे. ऐसा कोई स्टारबक्स नहीं होगा जहां उन दोनों ने कौफी का आनंद नहीं उठाया. डलास का शायद ही ऐसा कोई दर्शनीय स्थल होगा जहां के नजारों का आनंद उन दोनों ने नहीं लिया था.

मौल्स में वे जीभर कर चहलकदमी किया करती थीं. नए साल के आगमन के उपलक्ष्य में मौल के अंदर ही टैक्सास का सब से बड़ा क्रिसमस ट्री सजाया गया था. जिस के चारों और बिछे हुए स्नो पर सभी स्कीइंग कर रहे थे. रीवा और लीना बच्चों की तरह किलस कर यह सब देख रही थीं.

कैसी अनोखी दास्तान थी कि कुछ शब्दों के सहारे लीना और रीवा ने दोस्ती का एक लंबा समय जी लिया. जहां भी शब्दों पर अटकती थीं, इशारों से काम चला लेती थीं.

समय का पखेरू पंख लगा कर उड़ गया. हफ्ताभर बाद ही रीवा को इंडिया लौटना था. लीना के दुख का ठिकाना नहीं था. उस की नाजुक कलाइयों को थाम कर रीवा ने जीभर कर आंसू बहाए, उस में अपनी बेटियों से बिछुड़ने की असहनीय वेदना भी थी. लौटने के एक दिन पहले रीवा और लीना उसी झील के किनारे हाथों में हाथ दिए घंटाभर बैठी रहीं. दोनों के बीच पसरा हुआ मौन तब कितना मुखर हो उठा था. ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे उस की अनंत प्रतिध्वनियां उन दोनों से टकरा कर चारों ओर बिखर रही हों.

दोनों के नेत्रों से अश्रुधारा प्रवाहित हो रही थी. शब्द थे ही नहीं कि जिन्हें उच्चारित कर के दोस्ती के जलधार को बांध सकें. प्रेमप्रीत की शब्दहीन सरिता बहती रही. समय के इतने लंबे प्रवाह में उन्हें कभी भी एकदूसरे की भाषा नहीं जानने के कारण कोई असुविधा हुई हो, ऐसा कभी नहीं लगा. एकदूसरे की आंखों में झांक कर ही वे सबकुछ जान लिया करती थीं. दोस्ती की अजीब पर अतिसुंदर दास्तान थी. कभी रूठनेमनाने के अवसर ही नहीं आए. हंसी से खिले रहे.

एकदूसरे से विदा लेने का वक्त आ गया था. लीना ने अपने पर्स से सफेद धवल शौल निकाल कर रीवा को उठाते हुए गले में डाला, तो रीवा ने भी अपनी कलाइयों से रंगबिरंगी चूड़ियों को निकाल लीना की गोरी कलाइयों में पहना दिया जिसे पहन कर वह निहाल हो उठी थी. मूक मित्रता के बीच उपहारों के आदानप्रदान देख कर निश्चय ही डलास की वह मूक मगर चंचल झील रो पड़ी होगी.

भीगी पलकों एवं हृदय में एकदूसरे के लिए बेशुमार शुभकामनाओं को लिए हुए दोनों ने एकदूसरे से विदाई तो ली पर अलविदा नहीं कहा. ●

वैब सीरीज रिव्यू

क्या देखें

ओ बेला चाओ... बेला चाओ... बेला चाओ चाओ चाओ... यह लिरिक्स है इटालियन एंटी फासिस्ट गाने बेला चाओ के, जो शो 'मनी हाइस्ट' में बारबार बजाया गया और 2018 का यूरोप समर हिट गाना बन गया. नैटफ्लिक्स की सब से ज्यादा देखी गई नौन–इंग्लिश सीरीज मनी हाइस्ट क्वारंटाइन के समय इंटरनैट सैंसेशन बनी हुई थी.

प्रोफैसर नाम का रहस्यमयी व्यक्ति, जोकि शो का मास्टरमाइंड है, 8 डकैतों की एक टीम बनाता है और उन के नाम शहरों के नाम पर रखता है. ये नाम हैं टोक्यो, नैरोबी, रियो, ओस्लो, बर्लिन, मौस्को, हेलिंसकी और डेनवर. इन में से डकैत बर्लिन है जो सब हैंडल करता है. इन डकैतों का प्लान स्पेन के रौयल मिंट को लूटना होता है.

स्पेनिश भाषा में होने के कारण आप को इसे सबटाइटल्स के साथ देखना होगा या आप इंग्लिश डब में भी देख सकते हैं पर इंग्लिश डब में देखने से बेहतर होगा कि आप इसे देखें ही न. इस सीरीज का लुत्फ पूरी तरह से इस की औथेंटिक भाषा में ही उठाया जा सकता है. थ्रिल, सस्पैंस, स्ट्रौंग कैरेक्टर्स, सोफिस्टिकेटेड प्लौट, साइकोलौजिकल गेम्स, इंटरपर्सनल ड्रामा और अमेजिंग डाइरैक्शन वाली यह सीरीज एक मस्ट वाच है.

मनी हाइस्ट

रिलीज ईयर–2017
क्रिएटर–ऐलैक्स पिना
कास्ट–अरसला कोरबेरो, अलवरो मोरते, इतजियार इटूनो, पेड्रो अलांसो
जौनर–क्राइम, ड्रामा, थ्रिलर

द औफिस

रिलीज ईयर–2005
क्रिएटर–ग्रेग डैनियल्स
कास्ट–स्टीव करैल, रैन विल्सन, जौहन क्रसिन्स्की, जेना फिचर
जौनर–मौक्यूमैंट्री, सिटकौम

'द औफिस' अपने जैसा एकलौता शो है. शो आइरौनिक, क्रिएटिव और यूनीक कौमेडी को दिखाता है. बिना किसी लाइव औडियंस के शो के कैरेक्टर्स बीचबीच में कैमरे पर बोलते हुए नजर आते हैं. जैसा कि नाम से साफ है कि शो एक औफिस के इर्दगिर्द घूमता है जो स्क्रैंटन में स्थित है. माइकल स्कौट इस औफिस का मैनेजर है, जिस की पागलपंतियों से सभी एम्प्लौइज परेशान हैं. मगर कुछ कर नहीं सकते. अगर पैम और जिम को छोड़ दिया जाए तो सभी एम्प्लौइज भी टेढ़ेमेढ़े किरदार हैं.

ड्वाइट का किरदार सब से मजेदार है. उस के साथ उस की चुहलबंदी देखने लायक है. कई मोमैंट्स ऐसे हैं जिन में आप पेट पकड़ कर हंसने के लिए मजबूर हो जाते हैं, जैसे माइकल को सभी जब रोस्ट करते हैं तब या जब एंजेला को उस की बिल्लियों के साथ सभी वीडियो में देखते हैं.

सीरीज में हंसी के ठहाके हैं, सरकास्म है, मस्तीमजा है, रोमांस है और ढेर सारा ह्यूमर है.

कोमिकस्तान

रिलीज ईयर–2018
क्रिएटर–ओन्ली मच लाउडर
कास्ट–बिसवा कल्याण रथ, सुमुखी, कनन गिल, जाकिर खान, कनीज सुरका
जौनर–स्टैंडअप कौमेडी

कोमिकस्तान एमेजोन प्राइम की इंडियन स्टैंडअप कौमेडी कंपीटिशन वैब टैलीविजन सीरीज है जिस के अब तक 2 सीजन आ चुके हैं. जानेमाने स्टैंडअप कौमेडियंस इस के जज हैं जो भारत के अलगअलग हिस्सों से आए नए कौमेडियंस को मौका देते हैं और कौमेडी की मौडर्न शैली सिखाते हैं.

शो मजेदार है. इस में हंसी ही हंसी है. सरकास्म, ह्यूमर और पीजेस से भरा कोमिकस्तान यूथ ओरिएंटेड शो है जो अलगअलग मौडर्न प्रौब्लम्स पर भी ठहाकों के रूप में बात करता है और तानाकशी करता है. जैसे एक एपिसोड में प्रशस्ती कहती है कि प्यार का पहला कदम ही है कैजुअल सैक्स, तो वहीं श्रोजा एक परफोर्मैंस में कहती है, ''मुझे लगता था रामू काका का हाथ ही डस्ट्बिन है.'' आज के मौडर्न लाइफस्टाइल पर इस तरह के सरकास्टिक कमैंट्स ही इसे यूथ ओरिएंटेड शो बनाते हैं और इसी कारण यह शो अपनी रिलीज के पहले हफ्ते में ही एमेजोन का सब से ज्यादा देखे जाने वाला शो बन गया था.

–सीमा ठाकुर ●

लेख • सोमा घोष

समरटाइम मेकअप टिप्स

गरमी के मौसम में खूबसूरत नजर आना किसी चैलेंज से कम नहीं. लेकिन कुछ समर मेकअप टिप्स अपना कर आप अपनी खूबसूरती आसानी से बढ़ा सकती हैं.

हम अकसर देखते हैं कि गरमयों में धूप से आते ही किसी का मेकअप धुला हुआ दिखता है तो किसी के चेहरे पर फाउंडेशन के क्रैक्स या लाइनें बनी होती हैं. वहीं, कुछ लड़कियां गरमियों में इस डर से मेकअप ही नहीं करतीं कि उन का चेहरा सुंदर लगने के बजाय भद्दा न लगने लगे. जबकि ऐसा नहीं है, गरमियों में भी आप मेकअप का पूरा मजा ले सकती हैं. सैलिब्रिटी मेकअप आर्टिस्ट आफरीन पेटीवाला कहती हैं, ''यह गरमी का मौसम है और गरमियों में मेकअप करना मुश्किल होता है. कुछ मेकअप लुक से आप अपनेआप को खुश रख सकती हैं क्योंकि गरमियों में छुट्टियों पर जाना, समुद्र के किनारे घूमना, किसी फंक्शन में जाना सब अच्छा लगता है. ऐसे में पिघलते हुए मेकअप, चिपचिपे होंठ और फैला हुआ आई लाइनर आप की खुशी को कम कर सकता है.''

आफरीन के अनुसार, यह सही है कि गरमी का मौसम भी कई खूबसूरत चीजों को अपने साथ लाता है जिस का मजा आप सही मेकअप के साथ उठा सकती हैं. इस मौसम में त्वचा को ग्लोइंग रखने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है, जो निम्न हैं :

- स्किन को हाइड्रेट करना बहुत जरूरी होता है जिस से त्वचा सूखी और बेजान न हो जाए.
- नियमित वर्कआउट से अपने नैचुरल ग्लो को बनाए रखें.
- टोनर का प्रयोग चेहरे पर करें ताकि स्किन नमीयुक्त होने के साथसाथ बैक्टीरिया फ्री भी हो.
- फाउंडेशन लगाने से पहले चेहरे पर सनस्क्रीन लगाना न भूलें. गरमियों का मेकअप हलका ही हो, यह जरूरी नहीं. आप जिस तरह की पोशाक पहनती हैं उसी हिसाब से मेकअप करें. निम्नलिखित टिप्स को देखें :
- न्यूड मेकअप आकर्षक लगता है और नैचुरल स्किन टोन के हिसाब से किया गया मेकअप स्टाइलिश लुक देता है.
- पहले टोनर के बाद थोड़ा मौइश्चराइजर लगाएं ताकि आप की त्वचा सूरज की हार्मफुल किरणों से बचे. इस के बाद लाइट फाउंडेशन लगाएं.
- अधिक मेकअप न करने की इच्छा होने पर फाउंडेशन को स्किप करने वाले मौइश्चराइजर और बीबी क्रीम से भी आप अच्छा लुक पा सकती हैं.
- न्यूड लिपस्टिक, मोका, कैरेमल, डस्ट पिंक, बेज आदि सभी शेड्स इंडियन स्किन टोन के लिए अच्छे होते हैं.
- इस के अलावा ब्राइट पिंक और लाल लिपस्टिक आकर्षक होंठों के लिए अच्छा विकल्प है जिस से पार्टी लुक आता है.
- आंखों के लिए विन्गड आईज सब से सुंदर मेकअप होता है, जो भयानक गरमी में भी सौफ्ट लुक देता है. चेहरे पर रंगों का इस्तेमाल करने से न घबराएं, कलर लाइनर के शेड्स जैसे पिंक, ग्रीन, औरेंज आदि सभी आप के चेहरे को वाइब्रैंट लुक देते हैं.
- होंठों पर हलके रंग के लिप कलर आप के चेहरे को फ्रैश लुक देते हैं जो गरमी के मौसम में जरूरी होता है.
- इस मौसम में सभी मेकअप के प्रोडक्ट वाटरप्रूफ लें ताकि ये काफी समय तक चेहरे पर टिके रहें.
- गरमियों में स्मोकी आईज से कभी किनारा न करें. वाटरप्रूफ आइलाइनर और मस्कारा से आप परफैक्ट लुक पा सकती हैं. ●

लेख • ज्योति गुप्ता

घर पर हेयर स्पा

पाएं स्मूथ ऐंड शाइनी बाल

खूबसूरत और शाइनी बाल पाने के बारे में सोच रही हैं लेकिन पार्लर जाना पौसिबल नहीं है. डौंट वरी, हम बताते हैं कि कैसे आप घर पर भी आसानी से हेयर स्पा कर सकती हैं.

कोरोना को मात देने के लिए हम सभी अपने घरों में कैद हैं, तो क्यों न इस समय का उपयोग हम अपनी ब्यूटी को निखारने में करें. फिर सुंदरता की बात हो और बालों का जिक्र न हो यह तो पौसिबल ही नहीं है. फ्रैंड्स, आप को पता ही होगा कि बालों की खूबसूरती बनाए रखने के लिए हेयर स्पा कितना जरूरी है. लेकिन, लौकडाउन की वजह से अब आप पार्लर तो जा नहीं सकतीं, इसलिए हम बताएंगे कि कैसे आप घर पर ही बड़ी आसानी से हेयर स्पा कर सकती हैं. दूसरी बात यह भी है कि पार्लर में हेयर स्पा करवाने पर आप को एक अच्छाखासा अमाउंट भी पे करना पड़ता है, जो अब बच जाएगा.

पहला स्टेप

सब से पहले बालों की लैंथ के अनुसार एक कटोरी में कोकोनट औयल लें. अब इस में 4 से 5 बूंदें टी ट्री औयल मिला लें. इस के बाद इस तेल को हलका गरम करें और इस से अपनी स्कैल्प की अच्छे से 10 मिनट तक मसाज करें. साथ ही बाकी बचे हुए तेल को अपने बालों की लैंथ पर लगाएं. तेल अप्लाई करने से पहले याद रखें कि आप के बाल साफ हों अगर नहीं, तो पहले शैंपू कर लें. दोस्तो, नारियल का तेल हमारे बालों को स्ट्रौंग बनाता है और हेयर ग्रोथ बढ़ाने में भी हैल्प करता है. वहीं टी ट्री औयल हमारे बालों की सारी प्रौब्लम्स को दूर करता है, हमारी स्कैल्प को हैल्दी रखता है.

दूसरा स्टैप

औयलिंग के बाद अब बारी है स्टीम लेने की, इस के लिए पहले पानी गरम कर लें और इस में साफ तौलिया डालें. अब तौलिए को बाहर निकाल कर ऐक्स्ट्रा पानी निचोड़ लें. इसे अपने सिर में 5 से 10 मिनट तक लपेट कर रखें.

तीसरा स्टेप

स्टीम लेने के बाद बारी आती है मास्क की. मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दही लें और उस में 3 से 4 चम्मच शहद डाल कर अच्छे से मिलाएं. इस पेस्ट को लगाने के लिए बालों के कई सैक्शन बनाएं. दही हमारे बालों को सिल्की बनाता है. साथ ही इस में विटामिन डी होता है और डैंड्रफ के लिए तो यह रामबाण है. सेहत की बात करें तो इस में एंटीऔक्सीडैंट पाया जाता है जो हमारे बालों को टूटने की प्रौब्लम से बचाता है. मास्क लगाने के बाद हलके हाथों से सिर की मसाज करें. जूड़ा बना लें, इस के बाद सिर को पौलिथीन से कवर कर फिर 30 मिनट के लिए छोड़ दें.

चौथा स्टेप

अब बालों में शैंपू कर लें और कंडीशनर लगा लें, ध्यान रखें, कंडीशनर 3 मिनट से ज्यादा देर तक अपने बालों में नहीं छोड़ना चाहिए. अब बालों को नौर्मल सूखने दें, जब बाल सूख जाएं तो एलोवेरा जेल को हेयर सीरम की तरह लगाएं. बस हो गया आप का हेयर स्पा. ●

कीपिंग अप विद क्वारंटाइन

क्वारंटाइन के दौरान क्या हम और क्या फैशन आइकंस, सभी अपने घरों में हैं. लेकिन बौलीवुड दीवाज इस सिचुएशन में भी सभी को फैशन गोल्स दे रही हैं. कोई स्वेट पैंट पहने ऐक्सरसाइज करती फोटो पोस्ट कर रहा है तो कोई कोकटैल ड्रैस पहने शीशे के सामने सैल्फी लेते हुए. वैसे भी, क्वारंटाइन में कभीकभी मेकअप कर सुंदर ड्रैस पहन कर फोटोग्राफी करने में तो कोई हर्ज नहीं है. कैमरा एंगल सैट कीजिए, अच्छी लाइट चुनिए, पोज बनाइए, अच्छी सैल्फी खींचिए और पोस्ट करिए, मगर हैशटैग क्वारंटाइन डालना मत भूलिएगा. ●

Styl

e OF THE MONTH

“असहज लगने वाले दृश्य नहीं करना चाहती”

पूजा चोपड़ा

फैमिना मिस इंडिया बनने के बाद पूजा चोपड़ा ने दक्षिण और हिंदी फिल्मों में अपनी एक खास जगह बनाई है. फिल्म में अपनी भूमिका, चाहे वह छोटी हो या बड़ी, को तवज्जुह देने वाली पूजा चोपड़ा के बारे में जानिए उन्हीं की जबानी.

मिस वर्ल्ड 2009 में सेमी फाइनल की लिस्ट में पहुंच कर ‘ब्यूटी विद अ पर्पज’ का खिताब जीतने वाली पहली भारतीय महिला पूजा चोपड़ा पुणे की हैं. सिंगल मदर और ग्रैंड मदर के साथ रह कर बड़ी हुईं पूजा को हमेशा से ही कुछ अलग करने की चाहत रही है जिस में उन का साथ दिया उन की मां नीरा चोपड़ा ने. पूजा को अपना बचपन हमेशा याद आता है, जब उन के पिता ने उन की मां को इसलिए छोड़ दिया था क्योंकि उन्होंने पूजा को जन्म दिया था, बेटे को नहीं. आज पूजा खुश हैं और अपनी कामयाबी को अपनी मां व बहन शुभ्रा चोपड़ा

के साथ बांटना पसंद करती हैं. मिस इंडिया बनने के बाद उन्होंने दक्षिण की कई फिल्मों और हिंदी फिल्मों में काम किया है. उन की फिल्म 'बबलू बैचलर' को ले कर उन से बातचीत हुई.

इस फिल्म को करने की खास वजह क्या रही?

मुझे हमेशा से स्क्रिप्ट ही आकर्षित करती रही. मैं ने कभी अपने चरित्र की लैंथ नहीं देखी है. मैं अच्छी कहानी का एक हिस्सा बनना पसंद करती हूं. स्क्रिप्ट चाहे बड़ी हो या छोटी, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता. इस फिल्म में मेरी भूमिका एक पत्रकार अवंतिका की है जो बहुत महत्त्वाकांक्षी है और अपने कैरियर को आगे बढ़ाने के लिए मुंबई जाना चाहती है. उस के लिए किसी का प्यार भी उतना माने नहीं रखता जितना वह अपने कैरियर को ले कर जागरूक है. इस आत्मविश्वास को दिखाने की कोशिश की गई है जो आज के परिवेश में लागू होती है.

अभिनय में आना इत्तफाक था या बचपन से ही आना चाहती थीं?

साल 2009 में मिस वर्ल्ड में जाने पर वहां स्टेज पर मेरे एक पैर में फ्रैक्चर हो गया, जिस के बाद मुझे कुछ दिनों तक रैस्ट करना पड़ा. इस के बाद मैं ने दक्षिण की फिल्मों में काम करना शुरू कर दिया. इस दौरान मुझे हिंदी फिल्म 'कमांडो' मिली जिस में लोगों ने मेरे काम की काफी सराहना की.

मैं ने कभी नहीं सोचा था कि मैं अभिनय करूंगी. मैं स्कूल, कालेज में पढ़ते हुए आईएएस औफिसर बनना चाहती थी. मेरे परिवार में किसी का भी फिल्मी दुनिया से कोई संबंध नहीं था. किसी को भी इस क्षेत्र के बारे में कोई जानकारी नहीं थी, लेकिन मुझे मिस इंडिया के बाद फिल्मों के काफी औफर मिल रहे थे, इसलिए मैं ने इस दिशा में कुछ करने की सोची.

'कमांडो' फिल्म मेरे लिए गेम चैंजर साबित हुई. इस के बाद मुझ में इस दिशा में काम करने की प्रेरणा जगी. मुझे आज भी अगर स्क्रिप्ट पसंद नहीं आती, तो मैं बिना सोचे मना कर देती हूं और तब मैं जिम जाना, डांस की प्रैक्टिस आदि करती रहती हूं.

अभी किस तरह के संघर्ष या चुनौतियां आप के साथ हैं?

इंडस्ट्री के बच्चों के लिए मामा या चाचा आसपास रहते हैं जो उन के लिए लगातार अच्छी स्क्रिप्ट की सप्लाई करते रहते हैं. लेकिन हम जैसों के लिए एक बड़े और अच्छे प्रोजैक्ट का मिलना बहुत मुश्किल होता है. साथ ही, लोग हमें जानें, यह साबित करना भी एक चुनौती होती है. एक अच्छा प्रोजैक्ट कामयाबी के लिए काफी नहीं होता. लगातार आप को काम कर दर्शकों के बीच में पहचान बनानी पड़ती है जो बहुत कठिन और संघर्षपूर्ण होता है. कई बार क्या अच्छा होगा मेरे लिए, इसे भी समझना मुश्किल होता है. फिल्म इंडस्ट्री में एक आउटसाइडर के लिए यह लंबा युद्ध होता है.

आप खुद को फिल्मी परिवेश में कैसा पाती हैं?

मैं पार्टी पर्सन नहीं हूं और अगर कोई मुझ से मिलना चाहता है तो उस से दिन में ही मिलना पसंद करती हूं. मैं स्पष्टभाषी हूं और कुछ भी गलत होने पर सामने ही कह देना पसंद करती हूं. इस के अलावा मैं गलत दृश्य, जो मुझे असहज लगें, नहीं करना चाहती. इस से काम कम अवश्य मिलता है पर मैं उस से मायूस नहीं होती.

परिवार का सहयोग कितना रहा?

मेरी मां ने मुझे हर काम में भरपूर सहयोग दिया है, कभी कुछ करने से मना नहीं किया. उन्हें मुझ पर भरोसा है और उसे मैं कभी तोड़ना नहीं चाहती. मैं जब भी किसी फिल्म की स्क्रिप्ट को चुनती हूं तो मां को पहले याद करती हूं. उन्होंने मेरी दुनिया बनाई है. मेरे काम से मां को खुशी मिलनी चाहिए और यह मैं अवश्य देखती हूं. मैं अपने दर्द और खुशी दोनों में मां को याद करती हूं. मेरे पिता ने तब मेरी मां को छोड़ दिया था जब मैं बहुत छोटी थी. मेरी मां और दीदी ने मुझे बड़ा किया है. मैं ने उन के संघर्ष को देखा है.

मी टू को ले कर आप का क्या कहना है?

यह केवल फिल्म इंडस्ट्री ही नहीं, हर फील्ड के लिए कारगर रहा है. मैं रात को किसी पार्टी में जाना पसंद नहीं करती ताकि किसी को कुछ कहने का मौका ही न मिले. मेरे पिता ने मां को इसलिए छोड़ दिया था कि मैं लड़की हूं. वे दूसरी गर्ल चाइल्ड नहीं चाहते थे. मैं जब 20 दिन की थी तब उन्होंने मां को छोड़ दिया था. इसलिए मैं ने 'नन्ही कली' संस्था को सपोर्ट करना शुरू किया है जहां गर्ल चाइल्ड को शिक्षा दी जाती है. मुझे जो भी अवार्ड मिस इंडिया वर्ल्ड के रूप में मिला उसे मैं ने 'नन्ही कली' संस्था को दे दिया है. उस से 50 हजार लड़कियों को शिक्षा मिल रही है.

महिला सशक्तीकरण की दिशा में काम होने के बावजूद आज भी महिलाएं हर जगह प्रताड़ित होती हैं, इस की वजह क्या मानती हैं?

केवल लड़कियों को ही नहीं, लड़कों को भी अच्छा व्यवहार करना सिखाएं. औरतों ने ही अपने लड़कों को सही दिशा नहीं दी है, तभी वे लड़कियों को मारते हैं. यह सब बदल रहा है और लड़कियां आत्मनिर्भर हो रही हैं. वे अपना निर्णय खुद ले पा रही हैं. पहले डिवोर्स को लोग शर्मनाक समझते थे. मुझे याद आता है, जब मेरे पिता ने मेरी मां को छोड़ दिया था तब मैं स्कूल में नहीं कह पाती थी कि मेरी मां डिर्वोसी हैं. मैं अपने दोस्तों से कहती थी वे बाहर रहते हैं. वक्त के साथ यह बहुत बड़ा बदलाव आया है. ●

“सैक्स पर खुल कर बात करना जरूरी है”

मलहार राठौर

हमारे समाज में आज भी सैक्स ऐसा विषय है जिस पर खुल कर बात नहीं होती. टीवी शो 'एमटीवी निषेध' में सैक्स का यही मुद्दा उठाया गया है और इस में महिला किरदार निभा रही हैं मलहार राठौर. इस से वे कितना इत्तफाक रखती हैं, आइए, उन्हीं से जानें.

बातचीत • शैलेंद्र सिंह

स्वास्थ्य और सैक्स का आपस में गहरा रिश्ता है. सैक्स की सही जानकारी न होने पर बहुत सारी बीमारियां शरीर को घेर कर बीमार बना देती हैं. सब से अधिक युवाउम्र में यह परेशानी खड़ी होती है. इस का प्रमुख कारण यह है कि घर और समाज में सैक्स पर बातचीत नहीं होती. इस को ले कर ही 'एमटीवी निषेध' नाम से एक टीवी शो तैयार किया गया है.

शो के कलाकार वरुण सूद, मलहार राठौर और शिवम पाटिल जयपुर, लखनऊ व पटना जैसे शहरों में गए और शो के बारे में बात की. सैक्स को ले कर युवाओं की परेशानियों व सोच पर 'एमटीवी निषेध' में आस्था का किरदार निभा रही मलहार राठौर से बातचीत हुई. पेश हैं उस के प्रमुख अंश :

'एमटीवी निषेध' जैसे शो को बनाने की जरूरत क्यों पड़ी?

एमटीवी की रिसर्च टीम को पता चला था कि उत्तर प्रदेश में 38 फीसदी पुरुष मानते हैं कि गर्भनिरोध करना महिलाओं का काम होता है. पुरुषों को इस बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है.

15 से 19 साल की अशिक्षित युवा महिलाओं को गर्भधारण की संभावना अधिक होती है. बड़ी होती महिलाओं को गर्भधारण की जानकारी ज्यादा होती है. ये बातें नैशनल फैमिली हैल्थ सर्वे 2015–16 में सामने आ चुकी हैं. इस से यह पता चलता है कि यौन और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य के मामले में भारत की हालत बहुत खराब है.

आज के समय में सैक्स, कंडोम, गर्भपात और टीबी जैसे शब्दों को बोलने में लोगों को झिझक और संकोच होता है. एमटीवी निषेध के जरिए युवाओं के स्वास्थ्य की सब से गंभीर समस्याओं पर खुल कर बोलने व सामाजिक कुरीतियों को खत्म करने का प्रयास किया जा रहा है.

शो में आप का क्या किरदार है?

मेरे किरदार का नाम आस्था है. मैं बिजनैस करने वाली लड़की की भूमिका में हूं. अति महत्त्वाकांक्षाओं के चलते मुंबई शहर पहुंचती हूं. जहां मुझे जिंदगी की कठोर सचाइयों का सामना करना पड़ता है. हम अपनी परेशानियों के जरिए युवाओं के उन मुद्दों को दिखाते हैं जिन पर समाज में कोई खुल कर नहीं बोलता है.

आप को क्या लगता है कि किन मुद्दों पर बात करने की ज्यादा जरूरत है?

मुझे लगता है कि सुरक्षित सैक्स, गर्भनिरोधक, मैडिकल गर्भपात पर खुल कर बात करने की जरूरत है, जिस से युवा सही निर्णय लेने में समर्थ हों. अब समय आ गया है कि हम सैक्स को सामान्य व्यवहार मान कर इस के बारे में खुल कर चर्चा करें. शो में अलगअलग कहानियों के जरिए हम इस मुद्दे पर जागरूकता का काम कर रहे हैं.

सैक्स के मुद्दे में सब से अधिक परेशानी लड़कियों को है या लड़कों को?

हमारी रिसर्च टीम को जो पता चला उस के अनुसार लड़कियां तो अपने घर में मां या बहन या करीबी रिश्तेदार से कुछ जानकारियां हासिल कर भी लेती हैं, पर लड़कों को यह जानकारी नहीं मिलती. इंटरनैट या इधरउधर की आधीअधूरी जानकारी लाभ के बजाय नुकसान ही करती है. ऐसे में जरूरी है कि वे जानकार डाक्टरों से मिले. वहीं से सही जानकारी मिल सकती है. समय की जरूरत है कि लोग सैक्स और कंडोम की बात करें, तभी तमाम बीमारियों से बच सकेंगे. ●

क्या आप की दोस्ती खतरे में है

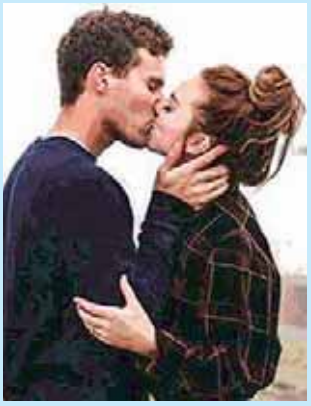
एक रिश्ता है जो हम अपने व्यवहार से बनाते हैं, वह है दोस्ती. दोस्ती एकमात्र ऐसा रिश्ता है जो हम खुद जोड़ते हैं. दोस्त हम स्वयं चुनते हैं. लेकिन दोस्त की इस दोस्ती से कब व कैसे कट कर लिया जाए. आप भी जानिए.

लेख • श्री प्रकाश

संभव है कि किन्हीं कारणों से आप की दोस्ती अब पहले जैसी नहीं रह गई हो. आप के दोस्त के बरताव में आप कुछ बदलाव महसूस कर सकते हैं या आप में उस की दिलचस्पी अब न रही हो या कम हो गई हो. कुछ संकेतों से आप पता लगा सकते हैं कि अब यह दोस्ती ज्यादा दिन निभने वाली नहीं है और बेहतर है कि इस दोस्ती को भूल जाएं.

दोस्ती एकतरफा रह गई है : दोस्ती नौर्मल हो, प्लुटोनिक या रोमांटिक, किसी तरह की भी दोस्ती एकतरफा नहीं निभ सकती है. अगर आप का पार्टनर आप की दोस्ती का उत्तर नहीं दे रहा है तो इस का मतलब है कि उस की दिलचस्पी आप में नहीं रही. इस दोस्त को गुड बाय कहें.

आप के राज को राज न रखता हो : आप अपने फ्रैंड पर पूरा भरोसा कर उस से सभी बातें शेयर करते हों और उस से यह अपेक्षा करते हों कि वह आप के राज को किसी और को नहीं बताए पर यदि वह आप के राज को राज न रहने दे तो ऐसी दोस्ती से तोबा करें.



आपसी भावनाओं का सम्मान : मित्रता बनी रहे. इस के लिए जरूरी है कि दोनों भावनाओं का सम्मान करें. अगर आप की भावनाओं का सम्मान दूसरा मित्र न करे या आप की भावनाओं का निरादर कर लोगों के बीच उस का मजाक बनाए या अवांछित सीन पैदा करे तो समझ लें कि अब यह दोस्ती निभने वाली नहीं है.

विश्वासघात : विश्वास मित्रता का स्तंभ है. कभी दोस्त की छोटीमोटी विश्वासघात की घटनाओं से आप आहत हो सकते हैं पर उसे विश्वास प्राप्त करने का एक और मौका दे सकते हैं. पर यदि वह जानबूझ कर चोरी करे, आप के निकटतम संबंधी या प्रेमी या प्रेमिका के मन में आप के विरुद्ध झूठी बातों से घृणा पैदा करे तो समझ लें अब और नहीं, बस, बहुत हुआ.

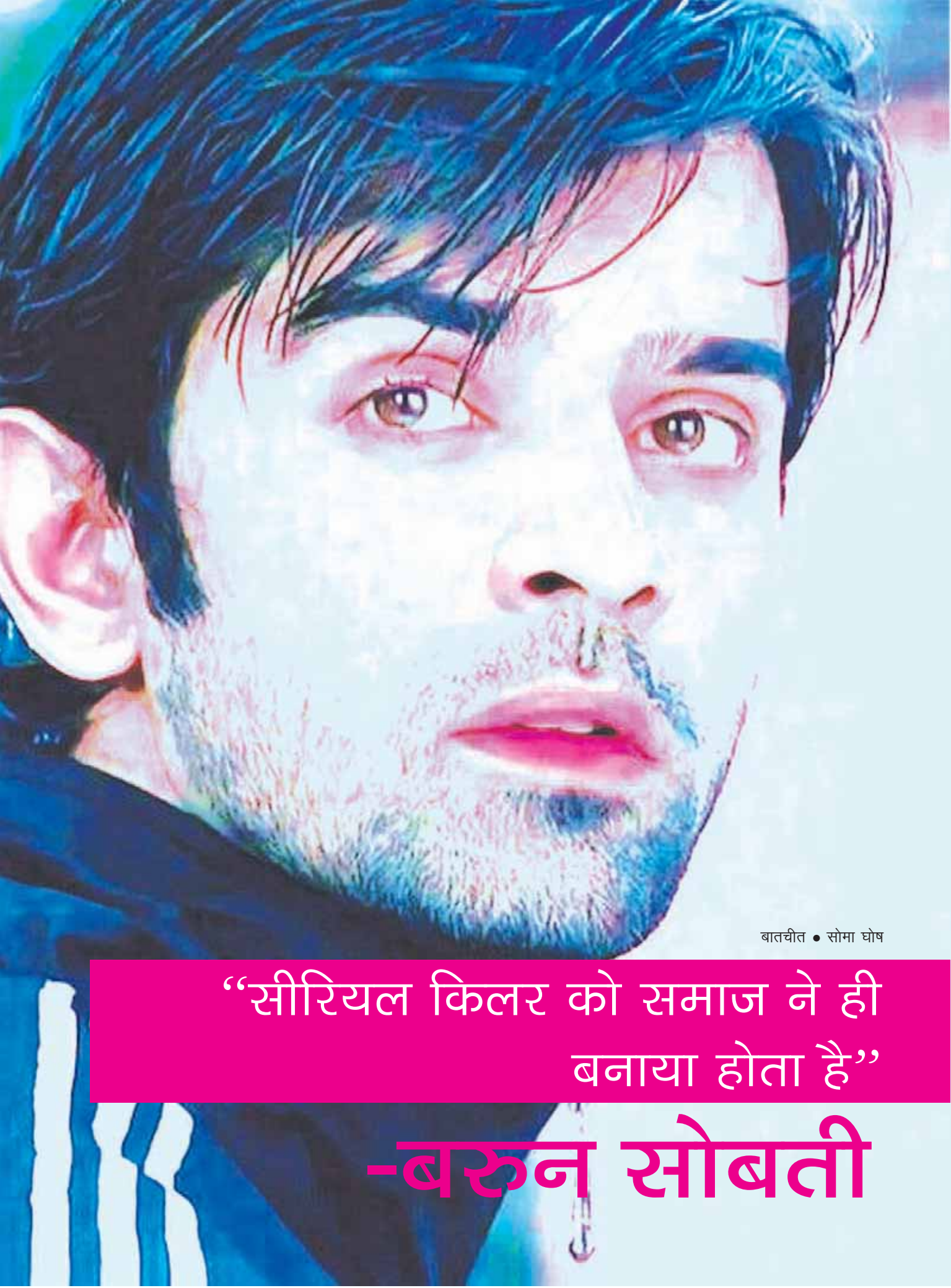
जब आप की चिंता की अनदेखी करे : दोस्ती में जरूरी है कि दोनों एकदूसरे की चिंताओं या समस्याओं के प्रति संवेदनशील हों और उन के समाधान में अपने पार्टनर की सहायता करें. अगर आप की मित्रता में ऐसी बात नहीं है तो फिर यह अच्छा संकेत नहीं है.

लंबी जुदाई : कभी आप घनिष्ठ मित्र रहे होंगे. ट्रांसफर या किसी अन्य कारण से आप का दोस्त बहुत दूर चला गया है और संभव है कि आप दोनों में पहले वाली समानता न रही हो. आप के प्रयास के बावजूद आप को समुचित उत्तर न मिले तो समझ लें अब वह आप में दिलचस्पी नहीं रखता है. उसे अलविदा कहने का समय आ गया है.

आप को नीचा दिखाने की कोशिश न हो : कभी अन्य लोगों के बीच अगर आप का दोस्त आप को नीचा दिखा कर आप में हीनभावना पैदा करे या करने की कोशिश करे तो यह दोस्त दोस्ती के लायक नहीं रहा.

अगर वह आप के न कहने से आक्रामक हो : कभी ऐसा भी मौका आ सकता है जब आप उस की किसी बात या मांग से सहमत न हों और उसे ठुकरा दें. जैसे किसी झूठे मुकदमे में आप को अपने पक्ष से सहमत होने को कहे या झूठी गवाही देने को कहे और आप न कह दें. ऐसे में अगर वह प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक रुख अपनाता है तो समझ लें कि इस दोस्ती से ब्रेक का समय आ गया है.

दोस्त से मिल कर कहीं आप नाखुश तो नहीं हैं : अकसर आप दोस्तों से मिल कर खुश होते हैं. अगर किसी दोस्त से मिलने के बाद आप प्रसन्न न हों और बारबार दुखी हो कर लौटते हैं, तो कट इट आउट. ●



बातचीत • सोमा घोष

"सीरियल किलर को समाज ने ही बनाया होता है"

-बरुन सोबती

स्टार प्लस के सीरियल 'इस प्यार को क्या नाम दूं' से बरुन सोबती घरघर में जाना जाने वाला चेहरा बन गए. अब वे वैब की दुनिया में भी वही मुकाम हासिल करने की राह पर हैं.

साल 2007 में टीवी शो 'श्रद्धा' से अभिनय कैरियर की शुरुआत करने वाले अभिनेता बरुन सोबती दिल्ली के हैं. उन्हें बचपन से ही अभिनय का शौक था जिस में साथ दिया उन के परिवार वालों ने. 'इस प्यार को क्या नाम दूं' उन का चर्चित शो रहा जिस में उन्होंने एक गुस्सैल बिजनेसमैन की भूमिका निभाई थी. इस शो ने उन की जिंदगी बदल दी और वे घरघर में पहचाने जाने लगे. काम के दौरान ही उन्होंने अपनी प्रेमिका पश्मीन मनचंदा से शादी की. आज वे अपने कैरियर से खुश हैं और कलाकारों के इस दौर को सब से अच्छा मानते हैं जहां हर कलाकार को काम करने का मौका मिल रहा है. उन की वैब सीरीज 'असुर– वैलकम टू योर डार्क साइड' वूट सेलैक्ट पर रिलीज हो चुकी है. उन से बातचीत हुई, पेश हैं खास अंश :

असुर वैब सीरीज क्या कहने की कोशिश कर रही है?

असुर वैब सीरीज एक तरह की माइथोलौजिकल कहानी पर आधारित है जिसे आज के परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रख कर लिखा गया है. इस में यह बताने की कोशिश की गई है कि सीरियल किलर के अपराध को फोरेंसिक एक्सपर्ट किस तरह से अंजाम तक पहुंचाते हैं.

इस तरह के कैरेक्टर को करते वक्त आप किस तरह की तैयारियां करते हैं?

मैं ऐसी कहानियां पढ़ने और देखने में रुचि रखता हूं. मुझे जब पहली बार इस कहानी के बारे में कहा गया तो मैं ने देखा है कि भारत में इस तरह की कहानियों को ऊपरऊपर से दिखाया जाता है. यह रियलिस्टिक शो है जिस में मुझे उस किलर की तरह दिखना और सोचना था, जो मुश्किल था. मैं ने एक दिन बाथरूम में बैठ कर सोचा भी था कि क्या यह कहानी मैं सही तरह से कर पाऊंगा. लेकिन मेरी इस ओर की रुचि ने मेरे इस किरदार को करने में अहम भूमिका निभाई.

ऐसी कहानी को दिखाना और देखना हमारे समाज व परिवार के लिए घातक होता है, क्योंकि कई बार ऐसी फिल्मों को देख कर अपराधी दिमाग अपराध करता है. आप इस बारे में क्या सोच रखते हैं?

ऐसी कहानी खतरनाक होती है, लेकिन यह अलग तरह की है जहां एक काम किसी एक के लिए अपराध या असुरी प्रवृत्ति वाला है, तो वह दूसरे के लिए अच्छा है. एक व्यक्ति के दिमाग में किसी भी घटना को ले कर क्या चलता रहता है, उस के सही और गलत फैसले को दिखाया गया है, जो मेरे हिसाब से गलत नहीं. सीरियल किलर को समाज ने ही बनाया होता है. इसलिए लोगों को सही बातों को समझ कर उस के अच्छे पहलू को अपनाना जरूरी है.

यह सही है कि सीरियल किलर का जन्म समाज और परिवार में ही होता है, लेकिन ऐसा क्या होता होगा कि लोग अपने सही रास्ते से भटक कर गलत रास्ता अपना लेते हैं? किस प्रकार का प्रैशर उन पर रहता है? इस बारे में आप क्या कहना चाहते हैं?

यह सही बात है क्योंकि हर इंसान इतना समझ सकता है कि क्या सही, क्या गलत है. अगर कोई भी गलत काम करने वाला व्यक्ति एक बार भी इस बारे में सोचे तो उसे पता लगेगा कि वह क्या कर रहा है, क्योंकि मारकाट से दुनिया ही खत्म हो जाएगी जिस में उस के लव्ड वन भी नहीं बच सकेंगे. अच्छाई और बुराई वाली फाइट हर दिन व्यक्ति को अपने अंदर करनी पड़ती है. इस के अलावा पेरैंट्स की परवरिश भी बहुत माने रखती है जो जन्म के साथ उन्हें मिलती रहती है.

अभिनय में आने की प्रेरणा आप को कैसे मिली, परिवार का सहयोग कितना रहा?

मेरे परिवार वालों ने कभी मुझे किसी काम से रोका नहीं, अगर वे ऐसा करते तो मैं यहां तक नहीं पहुंच पाता. मैं ने 17 साल की उम्र से काम करना शुरू कर दिया था, इसलिए मैं बहुत कम उम्र से ही सारे निर्णय खुद लेता रहा. दिल्ली से मुंबई भी तब आ गया था. बचपन से ही मध्यवर्गीय परिवार की तरह ही हीरो टाइप इमेज मेरे अंदर रहती थी और जब इस को पंख मिले तो उड़ना आसान हो गया. मुझे आमिर खान की फिल्में बहुत पसंद थीं. अगर मैं ऐक्टर न बनता तो फुटबौल का कोच बनता क्योंकि मुझे स्पोर्ट्स बहुत पसंद है.

कोई शो जिस ने आप की जिंदगी बदल दी हो?

एक शो 'बात हमारी पक्की' के बाद से लोगों को लगने लगा था कि मैं ऐक्टिंग कर लेता हूं. मेरी जिंदगी को उसी ने बदला है. मैं किसी भी नकारात्मक बात को अपनी जिंदगी में आने नहीं देता. मुझे लगता है कि जब व्यक्ति अपनी बात किसी को सही तरह से समझा नहीं पाता, तभी झगड़े होते हैं.

ऐक्टिंग के अलावा क्या करना पसंद करते हैं?

मैं घूमना पसंद करता हूं. पर अभी मेरी एक महीने की बेटी है, इसलिए उस के साथ समय बिताता हूं. अभी अधिक घूम नहीं सकता. इस के अलावा एक फिल्म की कहानी लिख रहा हूं, उसे प्रोड्यूस करने की इच्छा है. ●

विश्व परिप्रेक्ष्य में भारतीय विश्वविद्यालय

विश्व परिप्रेक्ष्य में भारतीय विश्वविद्यालय कहीं नहीं टिकते. फर्जी विश्वविद्यालयों की लिस्ट लंबी होती जा रही है और जो विश्वविद्यालय हैं उन का स्तर दिनोंदिन गिरता जा रहा है. ऐसे में शिक्षित पंडितों और शिक्षा मंत्रालय को सोचना होगा कि इस तंत्र को कैसे पटरी पर लाया जाए.

उच्च शिक्षा प्राप्त करना हर किसी का सपना होता है. इसे प्राप्त करने के लिए युवा अच्छे से अच्छे विश्वविद्यालय में दाखिला लेने की ख्वाहिश रखते हैं. जो आर्थिक दृष्टि से सक्षम हैं, वे दुनिया के शीर्ष विश्वविद्यालयों में से चयन कर वहां शिक्षा प्राप्त करते हैं. शेष को अपने ही देश के विश्वविद्यालयों में शिक्षा प्राप्त करने में संतुष्ट होना पड़ता है.

यदि शीर्ष 10 विश्वविद्यालयों की बात करें तो इन में पहले स्थान पर औक्सफोर्ड विश्वविद्यालय का नाम है. इस के बाद क्रमश: कैलिफोर्निया इंस्टिट्यूट औफ टैक्नोलौजी, कैंब्रिज विश्वविद्यालय, स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय, मैसाचुसेट्स इंस्टिट्यूट औफ टैक्नोलौजी, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी, हार्वर्ड यूनिवर्सिटी, येल यूनिवर्सिटी, शिकागो विश्वविद्यालय और इंपीरियल कालेज आते हैं.

यूनाइटेड किंगडम की राजधानी लंदन के विश्वविद्यालयों की चमक इस रैंकिंग में साफ दिखती है. शीर्ष 40 में इस के 4 विश्वविद्यालय शामिल हैं.

ग्लोबल रैंकिंग 2020 की टौप 300 की लिस्ट में भारत की एक भी यूनिवर्सिटी शामिल नहीं है. 2012 के बाद ऐसा पहली बार हुआ है जब भारत की कोई भी यूनिवर्सिटी इस लिस्ट में जगह नहीं बना पाई है. हालांकि ओवरऔल रैंकिंग में पिछले साल के मुकाबले भारतीय विश्वविद्यालयों की संख्या इस बार ज्यादा है. 2018 में जहां 49 संस्थानों को इस सूची में स्थान मिला था, वहीं इस बार 56 संस्थान इस सूची में स्थान बनाने में सफल रहे हैं.

भारत के इंडियन इंस्टिट्यूट औफ साइंस, बेंगलुरु ने टौप 350 में जगह बनाई है. दूसरी ओर, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, रोपड़ भी इस बार टौप 350 रैंकिंग में पहुंच गया है.

शीर्ष 500 में जरूर 6 भारतीय विश्वविद्यालय शामिल हैं. 92 देशों के 1,396 विश्वविद्यालय इस रैंकिंग में शामिल किए गए. देश के 7 विश्वविद्यालय सूची में नीचे शामिल हैं. ज्यादातर भारतीय विश्वविद्यालयों की रैंकिंग स्थिर है. हालांकि आईआईटी दिल्ली, आईआईटी खड़गपुर और जामिया मिलिया इस्लामिया दिल्ली की स्थिति सुधरी है. लेकिन जब अंतर्राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य में इन की तुलना की जाती है, तो इन का प्रदर्शन फिसड्डी साबित होता है.

रैंकिंग देते समय शिक्षण, रिसर्च, नौलेज ट्रांसफर और इंटरनैशनल आउटपुट शामिल किए गए थे. प्रदर्शन के 13 मानकों पर इस

का आकलन किया गया, जबकि शैक्षणिक स्तर के आधार पर उन की रैंक तय की जाती है.

भारतीय विश्वविद्यालयों का स्तर किसी से छिपा नहीं है. देश में कितने विश्वविद्यालय ऐसे हैं जिन पर गर्व किया जा सके? ज्यादातर सामान्य स्तर के ही हैं और कुछ का स्तर तो अत्यंत घटिया है. यही नहीं, देश में अनेक फर्जी विश्वविद्यालय और संस्थान भी चल रहे हैं, जो युवकों के भविष्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं.

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग यानी यूजीसी ने 23 फर्जी विश्वविद्यालयों की सूची जारी कर छात्रों को इन में दाखिला नहीं लेने के लिए आगाह किया है.

यूजीसी के अनुसार, छात्रों तथा आम लोगों को सूचित किया जाता है कि देश के विभिन्न हिस्सों में यूजीसी एक्ट का उल्लंघन कर इस समय 23 स्वयंभू तथा गैरमान्यताप्राप्त संस्थान चल रहे हैं. उन में से उत्तर प्रदेश में 8, दिल्ली में 7 तथा केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और पुद्दुचेरी में एकएक फर्जी विश्वविद्यालय हैं.

गैरमान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयों के नाम हैं – वाराणस्य संस्कृत विश्वविद्यालय (वाराणसी), महिला ग्राम विद्यापीठ विश्वविद्यालय (प्रयागराज), गांधी हिंदी विद्यापीठ (वाराणसी), नैशनल यूनिवर्सिटी औफ इलैक्ट्रो कौम्प्लैक्स होमियोपैथी (कानपुर), नेताजी सुभाषचंद्र बोस ओपन यूनिवर्सिटी (अलीगढ़), उत्तर प्रदेश विश्वविद्यालय (मथुरा), महाराणा प्रताप शिक्षा निकेतन विश्वविद्यालय (प्रतापगढ़) तथा इंद्रप्रस्थ शिक्षा परिषद (नोएडा). दिल्ली के कौर्मिशियल यूनिवर्सिटी लि., यूनाइटेड नेशंस यूनिवर्सिटी, वोकेशनल यूनिवर्सिटी, एडीआर सैंटिक जूरिडिकल यूनिवर्सिटी, इंडियन इंस्टिट्यूशन औफ साइंस ऐंड इंजीनियरिंग, आध्यात्मिक विश्वविद्यालय तथा विश्वकर्मा ओपन यूनिवर्सिटी फौर सेल्फएम्प्लायमैंट शामिल हैं.

यूजीसी की इस सूची में बडागान्वी सरकार वर्ल्ड ओपन यूनिवर्सिटी एजुकेशन सोसायटी (कर्नाटक), सेंट जौंस यूनिवर्सिटी (केरल), राजा अरैबिक यूनिवर्सिटी (महाराष्ट्र) तथा श्री बोधि एकेडमी औफ हायर एजुकेशन (पुद्दुचेरी) के भी नाम हैं.

इन के अलावा पश्चिम बंगाल तथा ओडिशा में भी 2–2 फर्जी विश्वविद्यालय– इंडियन इंस्टिट्यूट औफ आल्टरनेटिव मैडिसिन, इंस्टिट्यूट औफ आल्टरनेटिव मैडिसिन ऐंड रिसर्च, नवभारत शिक्षा परिषद तथा नौर्थ ओडिशा यूनिवर्सिटी औफ एग्रीकल्चर ऐंड टैक्नोलौजी को भी फर्जी विश्वविद्यालयों की सूची में शामिल किया गया है. भारतीय शिक्षा परिषद, लखनऊ का मामला अभी न्यायाधीन है.

एक विश्वविद्यालय के अंतर्गत सैकड़ों कालेजों की मान्यता देने की मौजूदा व्यवस्था पर केंद्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय को अनियमितताओं की रिपोर्ट मिली है.

लिहाजा, मंत्रालय इस व्यवस्था को बदलने पर विचार कर रहा है. मंत्रालय एक विश्वविद्यालय के तहत 100 कालेजों को मान्यता देने की संख्या तक सीमित करना चाहता है. इस के लिए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग अधिनियम में बदलाव करने की बात चल रही है. मंत्रालय ने इस के लिए राज्यों और सभी विश्वविद्यालयों को चिट्ठी लिखी है.

अधिकारियों का कहना है कि कालेजों की संख्या घटाने के पीछे का मकसद यही है कि हर कालेज पर निगरानी रखी जाए और उन की शिक्षा का गुणवत्ता स्तर सुधरे. दरअसल, एक अध्यापक का कई कालेजों में पढ़ाने या कुछ कालेजों में तो फर्जी तरीके से अध्यापकों की नियुक्ति दिखाने के मामले सामने आए हैं. मंत्रालय को मिली आंतरिक रिपोर्ट में कहा गया है कि उत्तर प्रदेश में आगरा और कानपुर के विश्वविद्यालयों में हजार से ऊपर कालेजों को मान्यता दी गई है, जिस से कालेजों के कामकाज पर निगरानी रखना कठिन हो रहा है और इस से छात्रों का काफी नुकसान हो रहा है.

3 स्तरों पर बंटेगी उच्च शिक्षा

कालेज : ये स्वायत्त होंगे, खुद परीक्षा करवा सकेंगे. रिजल्ट, मार्कशीट देने के साथ डिगरी भी देंगे. छात्र यहां से केवल अंडरग्रेजुएट कोर्स कर सकेंगे.

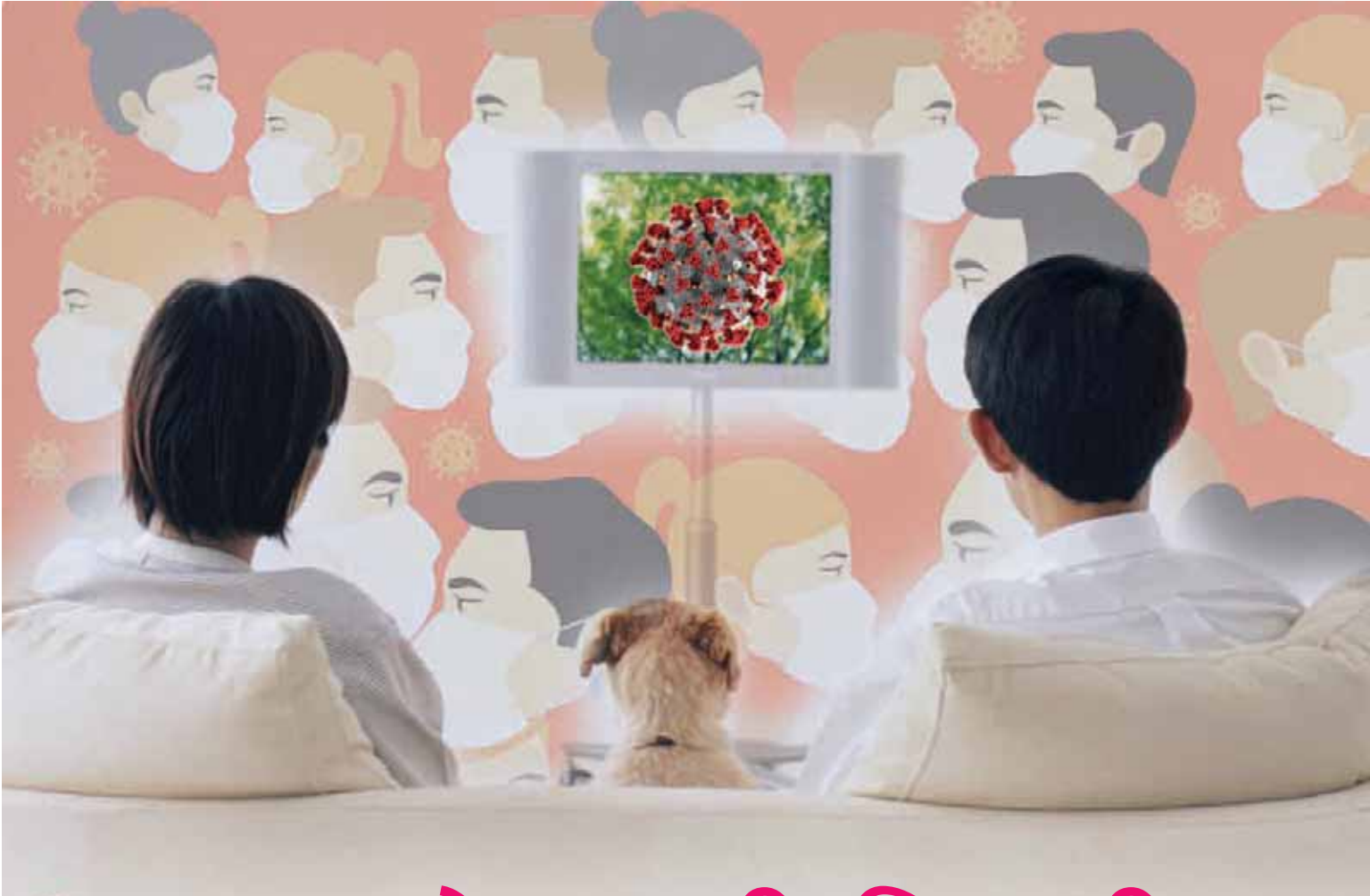
शैक्षणिक विश्वविद्यालय : इन के पास स्नातकोत्तर यानी पीजी कोर्स करवाने के अधिकार भी होंगे.

अनुसंधान विश्वविद्यालय : इन विश्वविद्यालयों में रिसर्च कोर्स, जैसे पीएचडी, एमफिल आदि करने वाले छात्र ऐडमिशन लेंगे. यहां पर रिसर्च को बढ़ावा दिया जाएगा. सरकार इन को बढ़ावा देने व इन्हें विश्वस्तरीय बनाने के लिए हर संभव प्रयास करेगी.

केंद्र सरकार देश में नई शिक्षा नीति लाने जा रही है. इस का ड्राफ्ट नोटिफिकेशन जारी कर सुझाव व आपत्तियां मंगाई गई हैं. नई नीति के तहत कालेजों को डिग्री देने का अधिकार मिल जाएगा. हालांकि, इस के लिए उन्हें कई मानकों का कड़ाई से पालन करना होगा. वहीं, विश्वविद्यालय भी 2 प्रकार के हो जाएंगे. अनुसंधान (रिसर्च) के लिए अलग विश्वविद्यालय होंगे, जबकि शिक्षा के अलग विश्वविद्यालय होंगे. इन के पास स्नातकोत्तर कराने के अधिकार होंगे.

ड्राफ्ट नोटिफिकेशन के मुताबिक, वर्तमान व्यवस्था में कालेजों को विश्वविद्यालय से संबद्धता लेनी होती है. विश्वविद्यालय ही उन के यहां परीक्षा करवाता है और रिजल्ट व डिग्री जारी करता है. नई नीति के बाद कालेज स्वायत्त हो जाएंगे. उन्हें खुद ही परीक्षा करवाने, मार्कशीट और डिग्री जारी करने के अधिकार मिल जाएंगे. लेकिन कालेज केवल स्नातक कोर्स ही करवा सकेंगे.

–डा. विनोद गुप्ता ●



डराने वाली चिट्ठी

लौकडाउन के दौरान चिट्ठी ने मुझे बहुत डराया. आप शायद मुझे पागल समझ रहे होंगे, लेकिन मेरा फलसफा समझने की कोशिश करेंगे तो आप को लगेगा कि मैं गलत नहीं कह रहा. इस चिट्ठी को पढ़ते हुए मैं जिस भय से गुजर रहा हूं, आप शायद न समझें.

कहानी • भारत भूषण श्रीवास्तव

'आदरणीय अंकल जी,
'प्रणाम.

'पिछले 5 दिनों से पुणे के अपने फ्लैट में अकेले पड़ेपड़े मैं ने काफी कुछ सोचा है. सोचा, आप को बता दूं. उम्मीद है पत्र पूरा पढ़ने के बाद आप मुझे पागल नहीं समझेंगे. लौकडाउन के चलते कंपनी में कामकाज ठप पड़ा है. मैं घर से ही प्रोजैक्ट पूरा कर रहा हूं, लेकिन माहौल देखते काम में मन नहीं लग रहा है.

'न जाने क्यों मुझे लग रहा है कि सबकुछ खत्म होने वाला है. अपनी 28 साल की छोटी सी जिंदगी में मैं ने ऐसी दहशत कभी नहीं देखी. हमारे अपार्टमैंट के सभी दरवाजे बंद हैं. लोग सन्नाटे में हैं. अधिकतर फैमिली वाले हैं लेकिन कोई गाने नहीं सुन रहा, फिल्में नहीं देख रहा. कभीकभी सामने वाले मालेगांवकर अंकल के फ्लैट से टीवी की आवाज कानों में पड़ जाती है. मुझे एक ही शब्द समझ आता है वह है कोरोना.

'मैं मानता हूं कि पूरी दुनिया एक अजीब से संकट से घिर गई है जिस से उबरने की तमाम कोशिशें मुझे बेकार लगती हैं. यहां नौकरी जौइन करने के बाद मैं ने आप से और दूसरे रिश्तेदारों से कोई वास्ता नहीं रखा लेकिन जाने क्यों आज आप लोगों की याद बहुत आ रही है. मम्मीपापा भी खूब याद आ रहे हैं. मैं यह मानने में कतई नहीं हिचकिचा रहा कि मैं अव्वल दरजे का खुदगर्ज आदमी हूं. मम्मीपापा की रोड ऐक्सिडैंट में मौत होने के बाद से ही मुझे लगने लगा था कि अब मुझे अकेले ही जीना है.

'जी तो लिया लेकिन अब सोच रहा हूं कि क्या इसी दिन के लिए जिया था. मेरे कोई खास दोस्त भी नहीं हैं. हकीकत में मेरा इस शब्द पर कभी भरोसा ही नहीं रहा. अब जब मेरे चारों तरफ तनहाई है तब मुझे लग रहा है कि मुझे मर जाना चाहिए. इन डरेसहमे हुए लोगों के बीच जिंदा

रहने से तो बेहतर है शांति से मर जाया जाए.

'थोड़ीथोड़ी देर बाद मुझे महसूस होता है कि कोरोना ने मुझे और मेरे फ्लैट को घेर लिया है. करोड़ों की तादाद में ये वायरस मेरी तरफ बढ़ रहे हैं. कई तो वाशबेसिन पर रखा सैनिटाइजर पीते जोरजोर से हंस रहे हैं. मेरा मास्क उन्होंने कुतर डाला है और बहुत से पिंडली से रेंगते हुए मेरे मुंह की तरफ बढ़ रहे हैं.

'मैं उन्हें झटकता हूं, फिर घबराहट में अपार्टमैंट के मेन गेट पर आ कर केबिन में सिक्योरिटी गार्ड के पास जा कर बैठ जाता हूं. उस का असली नामपता नहीं मालूम. लेकिन सभी उसे पांडूपांडू कहते हैं. वह भी डरा हुआ है, मेरी तरफ देखता है, फिर हथेली पर तंबाकू रगड़ने लगता है. मुझे लगता है इसे भी इन्फैक्शन है, इसलिए वह मुझ से दूर भागता है. मुझे उस पर दया आती है कि इस बेचारे को इलाज नहीं मिला, तो यह भी मर जाएगा और एकएक कर सारे लोग मर जाएंगे.

'मैं फिर फ्लैट पर आ जाता हूं लेकिन लिफ्ट से नहीं बल्कि सीढ़ियों से क्योंकि लिफ्ट में वायरस मुझे गिरफ्त में ले सकते हैं. 8वें माले पर हांफते हुए चढ़ता हूं, तो लगता है वायरस मेरा पीछा कर रहे हैं. वे कभी भी मुझे जकड़ सकते हैं.

'आप को याद है पापा एक गाना अकसर गाते थे – 'जीवन में तू डरना नहीं, सिर नीचा कभी करना नहीं, हिम्मत वाले हो मरना नहीं...

'लेकिन मुझे लगता है डर से ज्यादा यह अकेलापन मुझे मार रहा है. इसी डर के चलते मैं लैपटौप और टीवी भी नहीं चला रहा क्योंकि उन में से कोरोना निकल कर घर में फैल जाएंगे. खानेपीने का बहुत सा सामान रखा है जो बाजू वाली सिंह आंटी दे गई थीं, लेकिन दूर से मानो मैं संक्रमित होऊं. वे, हालांकि, अच्छी महिला हैं लेकिन सनकी सी भी हैं. पड़ोसी होने के नाते उन का फर्ज बनता है कि वे मेरी खबर लेती रहें पर वे भी स्वार्थी हैं, सब स्वार्थी हैं और आप भी स्वार्थी हैं.

कोरोना ने मुझे सिखाया है कि इस दुनिया में कोई किसी का सगा नहीं है. सारे रिश्तेनाते, यारीदोस्ती खुदगर्जी पर टिकी है जिस का इम्तिहान अब हो रहा है और नतीजे भी सामने आ रहे हैं. सब के सब सभी के होते हुए अकेले हैं, जो कोरोना और डर दोनों से मरेंगे, मैं भी.

'चारों तरफ सन्नाटा है, कोई हलचल नहीं है. सब बुजदिलों की तरह घरों में दुबके आहिस्ताआहिस्ता आती मौत का इंतजार कर रहे हैं. वे कितने भी हाथ धो लें, बचेंगे नहीं. मैं तो नहा भी नहीं रहा क्या पता शौवर से ही कोरोना बरसने लगें.

'आप मेरी इन बातों को पागलपन समझ रहे होंगे लेकिन मेरा फलसफा समझने की कोशिश करें तो आप को लगेगा कि मैं गलत नहीं कह रहा था. मैं भगवानवगवान को नहीं मानता, मैं राजनीति के पचड़े में भी नहीं पड़ता. बीटैक और एमबीए करने के बाद से मैं नौकरी कर रहा हूं. औफिस जाता हूं. 12 घंटे मन लगा कर काम करता हूं, खाना खाता हूं, फिर सो जाता हूं.

'फैमिली सिस्टम में रहने वाले भी इसी तरह रहते हैं लेकिन दिखावा ज्यादा करते हैं वे. बहुत शातिर और धूर्त होते हैं. जिंदगीभर एकदूसरे का शोषण करते हैं, एकदूसरे का इस्तेमाल करते हैं और इसी की कीमत का भी लेनदेन करते हैं. कोरोना इस की पोल खोल रहा है. अगर आज घर में वह किसी को लग जाए तो सभी संक्रमित से दूर भागेंगे जैसे कोढ़ के मरीज से भागते हैं.

'आइसोलेशन के नाम पर उसे अलग पटक देंगे, छूना तो दूर की बात है, उस की तरफ देखने से भी सहमेंगे. मेरी भी हालत ऐसी ही है. मैं अपने इस फ्लैट में पड़ापड़ा यों ही मर भी जाऊं तो मेरी लाश से उठती दुर्गंध से लोगों को पता चलेगा.

फिर लोग डरेंगे, अपार्टमैंट छोड़ कर भागेंगे. सरकारी अमला पूरी बिल्डिंग सैनिटाइज करेगा, टीवी वाले आएंगे सनसनी फैलाएंगे. मेरी जन्मपत्री खंगालेंगे. जब कुछ खास जानकारी हाथ नहीं लगेगी तो मुझे लावारिस घोषित कर किसी नई खबर की तरफ दौड़ पड़ेंगे. आप देखना, ये भी मरेंगे जो नाम और पेशे के लिए जान हथेली पर लिए घूम रहे हैं, बल्कि कहना चाहिए कि भटक रहे हैं.

'खैर मुद्दे की बात यह कि मैं गंभीरतापूर्वक खुदकुशी करने की सोच रहा हूं. मुझ से पलपल की यह मौत सहन नहीं हो रही है. मुझे मालूम है आप मेरा मरा मुंह देखने या मिट्टी ठिकाने लगाने नहीं आएंगे. सही भी है, कोई क्यों यह सिरदर्दी मुफ्त में मोल ले.

'हां, मैं अगर यह वसीयत कर जाऊं कि मेरे मरने के बाद एक करोड़ का यह फ्लैट और 20–25 लाख रुपए की सेविंग आप की होगी तो यकीन मानें आप सिर के बल दौड़ कर आएंगे. पुणे तक आने का कर्फ्यू पास हाथोंहाथ बनवा लेंगे, सरकारी अफसरों और पुलिस वालों के सामने घड़ियाली आंसू बहाएंगे कि भतीजा मर गया है, आखिरी बार देखने और क्रियाकर्म करने जाने दीजिए.

'आप सोच रहे होंगे, बल्कि तय ही कर चुके होंगे, कि मैं वाकई डिप्रैशन बरदाश्त न कर पाने के कारण पागल हो गया हूं, तो आप गलत सोच रहे हैं. दरअसल, मेरी चिंता असहाय मानव जीवन है. आदमी खुद को ताकतवर कहते गर्व से फूला नहीं समाता लेकिन आज एक मामूली से वायरस के सामने कितना असहाय नजर आ रहा है. सारी साइंस और टैक्नोलौजी महत्त्वहीन हो गई है. कहा यह जा रहा कि सब्र रखो, सब ठीक हो जाएगा. रिसर्च चल रही है.

'मैं कहता हूं कुछ नहीं हो रहा. आदमी न दिखने वाले इन कीड़ेमकोड़ों की ताकत के सामने कुछ नहीं है. वह प्रकृति की सब से कमजोर कृति है. एक कोरोना नाम के वायरस ने हजारों मार दिए और भी मरेंगे, फिर जब कोरोना का प्रकोप खत्म हो जाएगा तो लैब से कोई दाढ़ी वाला वैज्ञानिक बाहर आएगा, उस के हाथ में कोरोना की एक दवा होगी. लेकिन यह अंत नहीं होगा, जल्द ही कोई नया वायरस पैदा होगा, फिर हाहाकार मचेगा, लौकडाउन होगा और मैं फिर कैद हो कर रह जाऊंगा.

'जबकि मैं काम करना चाहता हूं, जिंदा रहना चाहता हूं, खिलते हुए फूल देखना चाहता हूं, चहकतेखेलते हुए बच्चे देखना चाहता हूं, खूबसूरत युवतियों का अल्हड़पन देखना चाहता हूं, खूब सी बियर पीना चाहता हूं, सिगरेट के धुएं के छल्ले बनाना चाहता हूं, व्हाइट सौस के साथ पिज्जा खाना चाहता हूं, हिल स्टेशन जा कर छुट्टियां मनाना चाहता हूं, नएनए ब्रैंड के आफ्टर शेव ट्राई करना चाहता हूं, और तो और, मैं रेल की पटरियों के किनारे शौच करते हुए लोगों को भी देखना चाहता हूं.

'मैं और भी बहुतकुछ करना चाहता हूं लेकिन यों कैद नहीं रहना चाहता, इसलिए मर जाने का यह बहादुरीभरा फैसला ले रहा हूं जिसे शातिर लोग बुजदिली कहते हैं. कोरोना मेरे दिमाग में आ गया है. मैं मजबूर हूं क्योंकि आधुनिकता की हकीकत मुझे समझ आ गई है.

'इन क्षणों में मुझे उपदेशकों और आशावादियों पर तरस आ रहा है. ये लोग बहुत चालाक हैं जो चाहते हैं कि लोग जिंदा रहें, दुनिया चलती रहे और ये अपना भोंथरा ज्ञान बघारते रहें. ये खुद मरने से डरते हैं, इसलिए दूसरों को जिंदा रखना चाहते हैं. मेरी खुदकुशी इन के मुंह पर थप्पड़ मारेगी. यह जरूर आप दुनिया को बताएं, बाकी जिसे जो सोचना हो, सोचे. मुझे लग रहा है कोरोना दरवाजे के नीचे से दाखिल हो गया है और इस बार यह मन का वहम नहीं है.

'चाची को प्रणाम और बच्चों को प्यार,
'आप का भतीजा.' ●

लेख ● सीमा ठाकुर

फैशन के हर दिन बनते व बदलते ट्रैंड्स के बीच किस फैशन को कैसे कैरी करना है, इस में कन्फ्यूज होना लाजिमी है. ऐसे में ध्यान रखना जरूरी है कि कहीं आप का ट्रैंड ट्रैश न बन जाए.

ट्रैंड न बन जाए ट्रैश

लगभग हर दिन एक नया ट्रैंड आता है और लड़कियां अपना वार्डरोब नए ट्रैंडी कपड़ों से भरना शुरू कर देती हैं. हड़प्पा सभ्यता की बात लगती है जब चंद कपड़ों को ही स्टेटस सिंबल मान कर खुश रहा जाता था. आजकल तो एक से एक टौप, पैंट्स, शूज फैशन में हैं जिन के नाम भी किसी को जल्दी याद न हों, जैसे स्किनी जींस, बेल बौटम्स, बैगी पैंट्स, पंक पैंट्स, पेग लेग पैंट्स, कैमिसोल टौप, कार्डिगन, चोकर टौप, टैंक टौप इत्यादि. यह लिस्ट यहीं खत्म नहीं होती, बल्कि बढ़ती ही जाती है. पर फैशन का मतलब सिर्फ ट्रैंडी कपड़े पहन लेना ही नहीं है बल्कि सही तरीके से पहनना भी है. बेतरतीब तरीके से पहने गए कपड़े लुक और इम्प्रैशन तो खराब करते ही हैं, कंफर्टेबल भी नहीं होते जिस से हर समय अनईजी फील होता है.

लड़कियों के साथ एक अलग परेशानी यह है कि उन का साइज चार्ट अब बेहद बदल चुका है. मार्केट में जितनी तरह के ब्रैंड्स हैं उतने ही उन के अलगअलग साइज चार्ट हैं. मसलन, यदि एक ब्रैंड का मीडियम साइज आप पहन रहे हैं तो दूसरे ब्रैंड का मीडियम आप को टाइट भी हो सकता है.

इस में एक और मुश्किल यह आती है कि सभी लड़कियां मौल से या औनलाइन साइट्स से शौपिंग नहीं करतीं. वे सरोजिनी या कमला नगर जैसे बड़े बाजारों से तुक्के मार कपड़े ले आती हैं और किसी तरह ऐडजस्ट कर पहन भी लेती हैं. इस एडजस्टमैंट के चलते कभी वे कमर पर लगातार चुभने वाली बैल्ट लगाए रखती हैं तो कभी गले पर कसते हुए स्ट्रैप्स.

सो, यहां कुछ हैक्स दिए जा रहे हैं जिन से आप अपने साइज के सही कपड़े चुन सकती हैं.

ब्लेजर

अगर आप अपने ब्लेजर को पहनने के बाद किसी से आसानी से गले न लग सकें तो समझ जाएं कि आप को बड़े साइज के ब्लेजर की जरूरत है. हमेशा ब्लेजर खरीदते समय उसे पहनें और पहन कर गले लगने की कोशिश करें ताकि जिस से आप को अंदाजा हो जाए कि आप का ब्लेजर राइट साइज का है या नहीं.

गैप इन शर्ट

फिटेड बटन अप शर्ट्स डी कप साइज या हैवी ब्रैस्ट गर्ल्स के लिए प्रौब्लम क्रिएट करते हैं. यह शर्ट अगर पूरी तरह से बौडीफिट होगी तो उठनेबैठने पर बटनों के बीच गैप नजर आएगा जो शर्मिंदगी का कारण भी बन सकता है. इसलिए शर्ट्स में एक साइज बड़ा लें जिस से वह चैस्ट पर पूरी तरह चिपके नहीं और उठनेबैठने पर बटनों के बीच गैप न बने. आप चाहें तो शर्ट के सभी बटन खोल कर अच्छे फ्लोविंग सिल्क ब्लाउज या टौप के साथ भी पहन सकती हैं.

शौर्ट्स

शौर्ट्स इस तरह के लें जिन्हें पहनने पर शौर्ट्स का हेम यानी निचला हिस्सा आप की जांघों पर नीचे की तरफ गिर रहा हो न कि ऊपर चढ़ रहा हो. ऊपर चढ़ रहे हेम का मतलब है शौर्ट्स छोटे हैं और आप को उन्हें बदलने की जरूरत है.

फुटवियर

एक सर्वे के अनुसार, केवल 28 से 37 फीसदी लोग सही साइज यानी लंबाई व चौड़ाई के शूज पहनते हैं. फुटवियर यदि बहुत पतला या छोटा होगा तो आप के पैर का पूरा प्रैशर आप के पंजों व नाखूनों पर जाएगा. इस से इन्ग्रोन टोनेल्स की परेशानी हो सकती है और पैर इन्फैक्टेड हो सकता है. फुटवियर के गलत साइज के चलते आप गिर सकती हैं, स्थिरता खो सकती हैं, आप के पैर में अनेक तरह के इन्फैक्शन हो सकते हैं और इस से पैर को परमानैंट डैमेज भी हो सकता है. इसलिए फुटवियर लेते समय अपना साइज सही तरह से नापें खासकर औनलाइन शौपिंग करते समय इस का ध्यान रखें.

जींस

कई बार लड़कियां जींस ट्राई करने के बाद भी गलत साइज ले आती हैं जो अकसर टाइट निकलती है. इसलिए हमेशा जींस ट्राई करते समय 2 उंगलियां कमर में घुसा कर देखें. यदि वे आसानी से जा रही हैं तो जींस की फिटिंग ठीक है, नहीं तो वह आप को टाइट आएगी और बैठने पर आप के पेट पर कसेगी. जींस खरीदते समय यह भी ध्यान दें कि जींस का साइज उस के टाइप के अनुसार होता है. हाई वैस्ट, मिड वैस्ट और नौर्मल वैस्ट जींस का आप को एक ही साइज नहीं आ सकता. अगर आप का वैस्ट साइज 36 है तो आप का हाई वैस्ट साइज कम ही होगा. तो जींस के मामले में थोड़ा संभल कर ही शौपिंग करें.

ओवरसाइज्ड

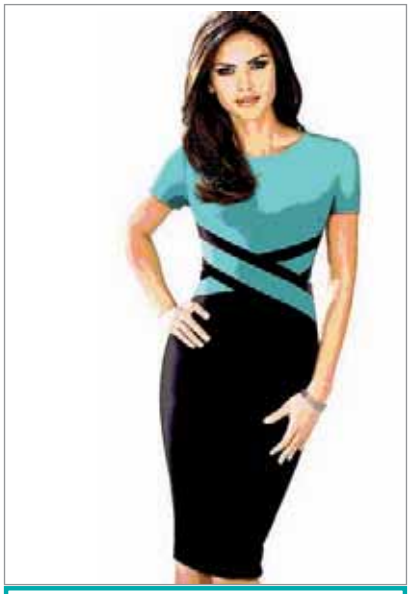
ओवरसाइज्ड कपड़ों को सही तरह से न पहना जाए तो वे फैशन ब्लंडर से ज्यादा कुछ नहीं लगते. इसलिए जब भी ओवरसाइज्ड स्वैटर पहनें तो उस के साथ लैगिंग्स या स्किनी जींस ही पहनें. इसी तरह जब आप पजामा स्टाइल ट्राउजर पहनें तो ऊपर टाइट शर्ट या जैकेट पहनें.

लेयर्स

लेयर्स यानी एक के ऊपर एक कई कपड़े साथ पहनना. लेयर्स पहनते समय केयरफुल रहना जरूरी है वरना आप क्लम्जी भी लग सकते हैं. आप को लूज और टाइट लेयर्स के बीच बैलेंस बनाना होता है. अगर किमोनो पहनें तो उस के अंदर टैंक टौप पहनें और इसी तरह लूज टौप के साथ फिट ब्लेजर स्टाइल करें.

पैंट्स

जब आप पैंट्स पहनती हैं तो चाहे आप का बौडी टाइप कुछ भी हो, आप की पैंट की पौकेट्स बाहर नहीं लटकनी चाहिए. अगर आप के बैठने से आप की पौकेट्स उलटी हो जाएं, लटक जाएं, उन के अंदर का हिस्सा लटकने लगे तो आप को यह पैंट बदल देनी चाहिए और एक साइज बड़ा लेना चाहिए. आप को लग सकता है कि यह पैंट कमर पर फिट है लेकिन असल में यह आप का परफैक्ट साइज नहीं है, होता तो पौकेट्स आप की जांघों पर सही बैठतीं.



बौडीकोन ड्रैस

यह बौडीफिट ड्रैस है जो आप के कर्व्स को कौंप्लीमैंट करती है. लेकिन, अगर बौडीकोन ड्रैस पहनने पर आप को ऐसा लगे कि आप की सांसें चढ़ रही हैं, आप को सांस लेने में दिक्कत हो रही है और आप का शरीर दबादबा सा लग रहा है तो आप को ड्रैस का साइज बढ़ा लेना चाहिए या इस ड्रैस को नहीं पहनना चाहिए. सैक्सी आप तब लगेंगी जब ड्रैस आप पर सुंदर लगेगी. टाइट ड्रैस में आप टैंस्ड लगेंगी और हो सकता है भद्दी भी लगें.

मिक्सिंग प्रिंट्स

प्रिंट्स मिक्स करना फैशनेबल तो है लेकिन अगर प्रिंट्स गलत मैच कर लिए जाएं तो भद्दे भी लग सकते हैं. ऐसे में हमेशा किन्हीं 2–3 प्रिंट्स को स्टाइल करने से पहले औनलाइन सर्च कर लें और तभी पहनें. एक्सपैरिमैंट्स करना अच्छा है, लेकिन ध्यान से. ●

मैं अपने दोस्तों से अपनी रिलेशनशिप्स के बारे में बात करने में कम्फर्टेबल नहीं हूं और यही कारण है कि मैं अपनी परेशानी यहां कह रही हूं. मैं अपने बौयफ्रैंड से ब्रेकअप करना चाहती थी और इसी कारण मैं ने जानबूझ कर उस से लड़ाई कर ली. वह और मैं भविष्य में एकसाथ नहीं रह सकते, इसलिए मुझे लगा कि हमें ब्रेकअप कर लेना चाहिए. लड़ाई के 2 दिन बाद तक मैं ने उस से बात नहीं की और मैं समझ भी नहीं पा रही थी कि अगर वह मुझे मनाने आया तो मैं क्या कहूंगी. हुआ यह कि उस ने मुझे नहीं मनाया और उस के बिना मेरा मन नहीं लगा तो मैं ने खुद ही उसे मैसेज कर दिया. वह मुझ से गुस्सा हो गया. मैं ने उस से बात करने की कोशिश की तो समझ आया कि अब वह मुझ से बात नहीं करना चाहता. मुझे पिछले कई दिनों से डिप्रैशन जैसा लग रहा है और अब यह दुख भी सहन नहीं हो रहा. क्या करूं, समझ नहीं आ रहा.

आखिर हुआ वही जो आप चाहती थीं तो अब इस तरह भागना कैसा. आप चाहती थीं कि आप का ब्रेकअप हो जाए और हो गया. आप चाहती थीं कि वह आप को मनाने न आए क्योंकि आप के पास जवाब नहीं है देखिए वह नहीं आया. हो सकता है वह समझ गया हो कि आप के मन में क्या चल रहा है, इसलिए उस ने आप के फैसले को नकारने के बजाय उसे चुपचाप मान लिया. आप अगर जानती हैं कि आप दोनों का एकसाथ कोई भविष्य नहीं है और आप को आज या कल ब्रेकअप करना ही है तो यह मौका बारबार नहीं आएगा. दुखदर्द होगा, आप को सहना भी होगा और यह मौका आप के पास खुद चल कर आया है, इसे इस तरह जाने देना सही नहीं होगा. आप को आज या कल इस से गुजरना ही है तो अभी क्यों नहीं. आगे फैसला आप का खुद का है.

लौकडाउन के चलते मैं और मेरी गर्लफ्रैंड सिर्फ इंटरनैट से जुड़े हुए हैं. हम दिन में चैटिंग करते हैं और रात में वीडियो कौल पर बात करते हैं. हो यह रहा है कि उस से बातें करतेकरते मैं अब बोर होने लगा हूं. बातें चाहे कितनी ही प्यारभरी हों, सैक्सुअल हों या नौर्मल ही क्यों न हों लेकिन अब सबकुछ उबाऊ लगने लगा है. पहले कालेज में मिलना होता था तो कुछ न कुछ होता था बात करने को और रोमांटिक बातें करना भी अच्छा लगता था. अब तो किसी चीज में मन नहीं लगता. रोमांस महसूस करने के लिए वीडियो कौल पर एकदूसरे का मन बहलाने की कोशिश करते हैं पर उस से भी मन भर गया. मैं टाइमपास के लिए पबजी खेलता हूं तो गर्लफ्रैंड मुंह फुला लेती है. क्या करूं, समझ नहीं आ रहा.

क्वारंटाइन में बोरियत महसूस होना लाजिमी है और रोमांस से ऊब जाना भी, लेकिन इस का मतलब यह तो नहीं कि आप हार मान कर बैठ जाएं. जरूरी नहीं कि आप एकदूसरे से बातें ही करते रहें या एकदूसरे को वीडियो कौल करें. रिलेशनशिप को थोड़ा स्पेस दीजिए. एकदूसरे को याद करने का थोड़ा मौका दीजिए. दिनभर ज्यादा बात न करने से रात में बात करने का इंतजार रहेगा, जिस में रोमांच भी है और मजा भी.

अच्छी मूवीज देखिए, शोज देखिए, दिनभर में कुछ न कुछ करते रहिए जिस से जब भी आप एकदूसरे से बात करें तो आप के पास बात करने का टौपिक हो. सैक्स के बारे में सोचना सही है लेकिन हर समय सोचना और फिर यह दुख मनाना कि मिल नहीं सकते, गलत है. इस से बेहतर तो आप इन चीजों के बारे में उतनी ही बात करें जितना सहज लगे, अति न करें. रही बात गर्लफ्रैंड के पबजी खेलने को ले कर शिकायत करने की, तो आप उस से बात करते समय पबजी का जिक्र ही मत कीजिए और उस को उस के हिस्से का समय दीजिए, वह गुस्सा नहीं करेगी.

मुझे लगता है कि मेरा बौयफ्रैंड मुझे चीट करने की कोशिश कर रहा है. वह व्हाट्सऐप पर औनलाइन नहीं आता, पर इंस्टाग्राम पर ऐक्टिव रहता है. मुझे लगता है कि वहां वह जरूर अन्य लड़कियों से बात करता होगा. यह मेरा वहम भी हो सकता है लेकिन मैं कुछ भी करूं, उस पर विश्वास करना मेरे लिए मुश्किल है. सच कहूं तो इस रिलेशनशिप में मुझे कुछ नजर भी नहीं आता. मैं बस अपने प्यार के कारण मजबूर हो गई हूं इस रिलेशनशिप को निभाने के लिए. जिस रिलेशनशिप में ट्रस्ट न हो, भरोसा और विश्वास न हो, भला वह रिलेशनशिप क्या रिलेशनशिप हुई. मैं जानना चाहती हूं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए.

अपने बौयफ्रैंड पर बेवजह शक करना सही नहीं है. यदि आप के पास इस का कोई सुबूत हो, तो बात अलग है. आप अगर मन से मान चुकी हैं कि इस रिलेशनशिप में अब कुछ नहीं और आप सिर्फ अपने प्यार के कारण इसे निभा रही हैं तो शायद आप खुद भी जानती हैं कि आप को क्या करना चाहिए. जिंदगी किसी रिलेशनशिप में दुखी रहने के लिए बहुत छोटी है. हमें लगता है कि हमें प्यार है और प्यार में तो सब जायज है, जबकि सचाई इस से बिलकुल अलग है.

हर रिलेशनशिप अलग होती है माना, लेकिन जिस में खुशी न हो, मन में वहम उपजने लगे तो उसे धक्का लगा कर खींचने का कोई फायदा नहीं है. आप अपने बौयफ्रैंड से इस बारे में स्पष्ट रूप से बात कीजिए. आपसी बातचीत से ही आप के डाउट क्लियर होंगे और तभी आप समझ पाएंगी कि असल में आप क्या चाहती हैं. ●

SMS/WHATSAPP +918527666772

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

लौकडाउन में रिलेशनशिप की सचाई

कहते हैं हर रिश्ते की अहमियत उस से दूर हो कर ही पता चलती है और यह भी सही है कि उस की हकीकत भी दूरी से ही सामने आती है. कुछ ऐसा ही तो हुआ था नीतू के साथ. नीतू और आकाश एकदूसरे से सीए की कोचिंग क्लास में मिले थे.

घर से आधे घंटे की दूरी पर कोचिंग क्लास थी जहां जाने का नीतू का कभी मन नहीं करता था लेकिन जब से वह आकाश से मिली थी तब से तो कोचिंग क्लास ही उस की फेवरेट क्लास हो गई थी.

नीतू और आकाश दोनों ने ही अपनी ग्रैजुएशन खत्म कर ली थी. वे जब मिले तो पहले दोस्ती हुई आपस में और फिर प्यार. आकाश नीतू के लिए तारीफों की झड़ियां लगा देता और नीतू चहक उठती.

वे दोनों अकसर घूमने जाया करते और रिलेशनशिप के तीसरे महीने में ही दोनों के बीच सैक्स भी होने लगा था. दिल्ली में जब कोरोना वायरस का कहर बरपा तो कोचिंग क्लास सब से पहले बंद हुई. फिर भी नीतू कभीकभी आकाश से मिलने निकल जाया करती. लेकिन, रविवार के जनता कर्फ्यू के बाद जब 21 दिन का लौकडाउन लगा तो उन का मिलना भी बंद हो गया. लौकडाउन के दूसरे और तीसरे दिन तक तो नीतूआकाश दिनभर एकदूसरे के साथ बातें किया करते पर फिर इन बातों से भी बोर होने लगे.

नीतू आकाश से शिकायत करने लगी कि वह उस से प्यार नहीं करता जिस पर आकाश उस से झगड़ा करने लगता और कहता कि वह हर बात का बतंगड़ बनाती है. नीतू ने आकाश को कई दूसरी लड़कियों की फोटो पर कमैंट करते हुए भी देखा जिस से वह चिढ़ जाती लेकिन आकाश से सवाल करने में भी डरती. आकाश को मैसेज करने पर वह कभी 2 तो कभी 3 घंटे बाद मैसेज का रिप्लाई करता जिस से नीतू को समझ आ गया कि आकाश को उस से बातें करने में कोई इंट्रैस्ट नहीं.

आकाश के मैसेज सैक्सुअल होते थे और ऐसा लगता जैसे वह सिर्फ सैक्स को ले कर ही बात करना चाहता है. आखिरकार नीतू को समझ आ गया कि आकाश को उस से बातें करने में कोई इंट्रैस्ट नहीं. नीतू को समझ आ गया था कि यह प्यार नहीं बल्कि दोनों के बीच बनने वाले शारीरिक संबंध थे जिन्होंने उन्हें आपस में जोड़े रखा था. लौकडाउन के दौरान उसे आकाश की मंशा उस के कहे बगैर ही समझ आ गई.

नीतू जैसा हाल आजकल कई लड़कियों का है. कई रिलेशनशिप्स की सचाई क्वारंटाइन में उजागर हो गई है. लेकिन, सवाल है कि सचाई जान कर भी सिर्फ फिजिकल रिलेशनशिप को बनाए रखना सही है या इस से निकल जाने में ही भलाई है?

खुद से करें सवाल

आप को खुद से सवाल करने की जरूरत है कि क्या आप एक फिजिकल रिलेशनशिप में

जब हम किसी से दूर होते हैं तब पता चलता है कि वह हमारे लिए कितना माने रखता है. और रिलेशनशिप में तो यह बात और भी ज्यादा लागू होती है, क्योंकि किसी भी रिलेशनशिप के लिए फुल डिवोशन, एकदूसरे के लिए केयर और ट्रस्ट जरूरी है.

रहना चाहती हैं. बौयफ्रैंड के यह कहनेभर से कि उसे आप से प्यार है जरूरी नहीं कि उसे सचमुच आप से प्यार है. लोगों की कथनी और करनी में जमीनआसमान का फर्क होता है. प्यार में सैक्स होता है लेकिन सैक्स में प्यार ढूंढ़ने की काशिश के चक्कर में दिल तुड़वा लेना बेवकूफी है.

स्पष्ट बात कहनी है जरूरी

कई बार होता यह है कि हम किसी व्यक्ति के साथ सैक्स करने में तो सक्षम होते हैं पर अपने दिल की बात साफसाफ कहने में खुद को असहाय महसूस करते हैं. हो सकता है आप को यह रिलेशनशिप कन्फ्यूज कर रही हो और आप इस से निकलना चाहती हैं पर इस बारे में बात करने में आप असहज हों. लेकिन, आप को हिम्मत जुटा कर बात करनी ही होगी. साफ कह दें कि आप सिर्फ सैक्सुअल रिलेशनशिप नहीं चाहतीं और इस रिलेशनशिप में उस के अलावा कुछ है नहीं.

ब्रेकअप कर लेना है सही

अगर आप सैक्सुअल रिलेशनशिप नहीं चाहतीं तो ब्रेकअप कर लेना ही सही है. यह मुश्किल हो सकता है लेकिन खुद सोचिए इस समय ब्रेकअप करने के कितने सारे फायदे हैं. आप को अपने बौयफ्रैंड से स्पेस मिलेगा, उस से हर दिन सामना होने से बचेंगी, आप के कालेज या औफिस जाने के शैड्यूल पर असर नहीं पड़ेगा और मूवऔन करने के लिए आप को समय भी मिलेगा. ब्रेकअप के बाद अकसर कमरे से निकलने का मन नहीं होता, बाहर आनेजाने का मन नहीं करता न ही किसी से बात करने का. यह सब इस लौकडाउन के चलते खुदबखुद हो जाएगा.

खुद पर कंट्रोल बनाए रखें

क्वारंटाइन में सभी खाली ही हैं. सुबह से शाम और ऐसे में अपने एक्स को मैसेज करने की गलती भी बहुत लोग करते हैं. आप को यही गलती नहीं करनी है. अपने एक्स को जिस से आप ने अभी ही ब्रेकअप किया है उसे हर सोशल मीडिया प्लेटफौर्म से रिमूव कर दें. कोई चाहे यह कहे कि आप ओवरऐक्टिंग कर रही हैं. तब भी यह जरूरी है कि आप किसी भी तरह के कौंटैक्ट की गुंजाइश न रखें. इसी में आप की भलाई है.

ओवरथिंकिंग को खुद पर हावी न होने दें

एक ही चीज को बारबार सोचने से आप अपने दिमाग को सचमुच नुकसान पहुंचा सकती हैं. 'वह किस से बात कर रहा होगा', 'वह कहीं किसी और के साथ रिलेशनशिप में तो नहीं आ गया' जैसी बातों को सोचने के बजाय यह सोचें कि आप किसी के साथ सिर्फ सैक्स के लिए नहीं रह सकतीं. आप का अस्तित्व उस से कहीं ज्यादा है और आप ऐसा व्यक्ति डिजर्व करती हैं जो आप के साथ आप के मन के लिए हो केवल तन के लिए नहीं. –प्रतिनिधि ●

सिगरेट और शराब लड़कियों की इमेज करें खराब

धूम्रपान के नुकसान से तकरीबन हम सभी भलीभांति वाकिफ हैं. लेकिन, शराब या सिगरेट को किसी के चरित्र का प्रमाणपत्र बना देना समाज में मौजूद ऐसी बीमारी है जिस की जड़ को खत्म करना बेहद जरूरी है.

लेख • मिनी सिंह

औनलाइन फूड डिलिवरी ऐप 'स्विगी' के कर्मचारी द्वारा मुंबई में एक महिला के साथ मारपीट और पैसे ले कर भागने का मामला सामने आया है. पीड़िता का आरोप है कि जब वह इस की शिकायत ले कर माहिम पुलिस थाने में पहुंची, तो पुलिसकर्मी ने उलटे उस से ही आपत्तिजनक सवाल करने शुरू कर दिए.

दरअसल, बात यह है कि रविवार सुबह 3 बजे वह महिला अपने दोस्त के साथ घर पर थी, उस ने स्विगी से खाना और्डर करने के साथ ही उस डिलिवरी बौय से सिगरेट लाने की भी अपील की जिस के लिए वह लड़का राजी भी हो गया. डिलिवरी के समय उस महिला ने उसे इस के लिए 150 रुपए अतिरिक्त भी दिए. पर वह कुछ और पैसे की मांग करते हुए घर में घुस आया. जब डिलिवरी बौय घर में घुसा तो वह महिला चिल्लाने लगी. लेकिन वह टेबल पर रखे 100 रुपए ले कर भाग गया. जब वह बाहर आई तो देखा कि नीचे वह करीब 4 लोगों के साथ खड़ा था और उस महिला को धमकी देने लगा कि उसे गंभीर परिणाम भुगतने पड़ेंगे. फिर वह महिला हिम्मत कर के माहिम

पुलिस थाने पहुंची. पर वहां पुलिसकर्मी एफआईआर दर्ज करने की जगह उस महिला के चरित्र पर ही सवाल उठाने लगे कि वह सिगरेट पीती है? क्या उस के मातापिता को पता है कि उन की बेटी सिगरेट पीती है? डिलिवरी बौय से सवाल करने की जगह पुलिसकर्मी उस महिला से ही आपत्तिजनक सवाल कर उसे शर्मिंदा करने लगे और डिलिवरी बौय को जाने दिया.

कुछ समय पहले सोशल मीडिया पर एक तसवीर वायरल हो रही थी. तसवीर 2 लड़कियों की थी जो एक पार्क में सिगरेट पीते हुए सैल्फी ले रही थीं.

उस तसवीर की जम कर आलोचना हुई थी. दोनों लड़कियों को सिगरेट पीते देख लोगों ने अपनीअपनी राय देनी शुरू कर दी कि लड़की हो कर सिगरेट पीती है, लड़कियों को सिगरेट नहीं पीनी चाहिए, अच्छे घरों की लड़कियां सिगरेट नहीं पीतीं आदि. लोगों ने उस तसवीर को सभ्यता व संस्कृति से जोड़ते हुए उन लड़कियों को खूब लताड़ा था. लोगों का कहना था कि वैस्टर्न कल्चर हम पर हावी होने लगा है. यह सब विदेशों में चलता है, यहां नहीं.

क्या कोई सिगरेट पहली बार पी रहा था जो लोग भाषण देने लगे? नहीं, बल्कि सिगरेट पीने वाली लड़कियां थीं, इसलिए सब को कमैंट करने का मौका मिला था. सिगरेट पीना कोई नई बात नहीं है, बहुत पीते हैं. खुले में पीते हैं, दोस्तरिश्तेदारों के सामने पीते हैं और मजे से पीते हैं, धुआं उड़ाउड़ा कर पीते हैं और लोग कुछ नहीं कहते, क्योंकि लड़के पी रहे हैं न. वहीं, लड़की पीती दिख गई, तो हायतोबा मच गई जैसे कोई अनर्थ हो गया. लड़के शराब, सिगरेट, गुटखा कुछ भी खापी सकते हैं, लड़कियों को छेड़ सकते हैं, क्योंकि संस्कृतिसभ्यता से तो सिर्फ लड़कियों का लेनादेना है.

एक लड़की बताती है, ''एक बार दिल्ली के मोतीबाग में सुनसान पड़े एक स्टौप के करीब खड़े हो कर सिगरेट पीते हुए एक पुलिस वाले ने मुझे देख लिया. शाम होने वाली थी और आसपास दूरदूर कोई नहीं था. अपनी गश्ती वाली पीली मोटरसाइकिल पर बैठा वह पुलिस वाला मुझ तक आया, फिर उस ने जिस भाषा में मुझे लताड़ा, वह यकीनन ऐसा था कि जैसे मैं ने कोई बेहूदगी की हो. वजह थी मेरा सिगरेट पीना. मेरा सिगरेट पीना उस के लिए मेरे खराब चरित्र का सर्टिफिकेट था.'' वह आगे कहती है, ''कई बार हालात ऐसे बन जाते हैं कि हंसी आ जाती है. आसपास के लोगों की अनचाही टिप्पणियों से बचने के लिए मुझे छिप कर सिगरेट पीनी पड़ती है. इतना ही नहीं, सुबूत मिटाने के लिए मुझे परफ्यूम की बोतल साथ रखनी पड़ती है.''

वह कहती है कि ऐसा नहीं कि उसे डर लगता है या फिर लोगों के जेहन में अपनी छवि संवारसहेज कर रखने का शौक है, बल्कि अपने आसपास के लोगों की बेवजह की असहजता बरदाश्त कर पाना उस के बस में नहीं है. सिगरेट पीना उस के लिए फैशन कतई नहीं है. यह उस की एक गंदी आदत है जिसे वह छोड़ना चाहती है. पर छोड़ नहीं पा रही है. उस का कहना है, ''हां, पूरा हक है सिगरेट पीते देख आप को मुझे कोसने का, लेकिन अगर आप मुझे इसलिए कोसना चाहते हैं क्योंकि मैं एक लड़की हो कर सिगरेट पीती हूं, तो फिर आप की सलाह की मुझे कोई जरूरत नहीं है.''

''हम एक ऐसे समाज का हिस्सा हैं जहां लोग इस बात की दुहाई देते नजर आते हैं कि एक लड़की को कैसे कपड़े पहनने चाहिए और उसे कैसे पेश आना चाहिए. बहुत दुखद है कि हमारे देश में स्मोकिंग करने, टैटू बनाने वाली लड़कियों को बदचलन समझा जाता है. अगर कोई लड़का मुंहफट है या सिगरेट पीता है तो उस पर कोई उंगली नहीं उठाई जाती और न ही उसे कैरेक्टरलैस समझा जाता है. लेकिन लड़कियों के मामले में जल्दी ही लोग जजमैंट देना शुरू कर देते हैं,'' यह कहना है बौलीवुड यंग ऐक्ट्रैस कृति सेनन का.

हम चाहे खुद को कितना ही उदार क्यों न कहलवा लें, लेकिन, आज भी हमारे देश में लड़कियों के सिगरेट पीने को नैतिकता से

धूम्रपान न करें, न करने दें

तंबाकू के सेवन से मुंह, गला, किडनी का कैंसर होता है. इस से विश्वभर में हर साल करीब 50 लाख लोगों की मौत हो जाती है. यह जानकारी पल्मोनरी, क्रिटिकल केयर ऐंड स्लिप मैडिसिन के वरिष्ठ परामर्शदाता डा. ओ पी वर्मा ने दी है. उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में भारत में 20 करोड़ से ज्यादा लोग तंबाकू का सेवन करते हैं. इस में 13 फीसदी लोग सिगरेट पीते हैं. 54 फीसदी बीड़ी और गुटखा के रूप में तंबाकू का उपभोग करते हैं.

पूरे विश्व में 85 फीसदी तंबाकू का उपयोग सिगरेट बनाने में होता है. डा. वर्मा ने बताया कि महिलाओं में सिगरेट पीने का चलन बढ़ रहा है. धूम्रपान की वजह से बच्चों का समय से पहले जन्म हो रहा है. जन्म के समय बच्चों का आकार बहुत छोटा होना, गर्भावस्था के दौरान ही बच्चों की मृत्यु हो जाना आदि इस के दुष्प्रभाव हैं.

सिगरेट, शराब किसी के दोस्त नहीं, क्योंकि आप के फेफड़े जलाते वक्त ये आप का लिंग नहीं देखते. सिगरेट जितना महिलाओं के फेफड़े जलाएगी उतना ही पुरुषों के भी. इसलिए एक बेहतर कल के लिए हम सभी को धूम्रपान करने से खुद को रोकना चाहिए. धूम्रपान न करें, न करने दें.

जोड़ कर देखा जाता है. हम ऐसा मानते हैं कि अगर एक लड़की सिगरेट पीती है, तो उस के कोई नैतिक मूल्य नहीं हैं. निश्चितरूप से ऐसी धारणा बेतुकी है क्योंकि सिगरेट और नैतिकता का आपस में कोई लेनादेना नहीं है. अगर सिगरेट पीना बुरा है तो पुरुषों का पीना भी बुरा है और अगर पुरुषों को अधिकार है सिगरेट पीने का, तो प्रत्येक औरत को भी अधिकार है सिगरेट पीने का. कोई चीज बुरी है, तो सब के लिए बुरी है और नहीं, तो किसी के लिए भी बुरी नहीं है. आखिर हर बात के लिए महिलाओं के साथ ही भेदभाव क्यों? क्यों औरतों के लिए अलग मापदंड निर्धारित किए गए हैं? पुरुष अगर लंगोट पहन कर नहाए तो ठीक और अगर औरत ऐसा करे तो चरित्रहीन बन गई? ये दोहरे मापदंड क्यों?

चरित्र पर भारी पड़ता सिगरेट का धुआं

चलती सड़क पर अचानक आप की नजर एक ऐसी लड़की पर पड़ती है जिस के हाथ में सिगरेट है. उस के मुंह से निकलता सिगरेट का धुआं आप को यह सोचने को विवश कर देता है कि न जाने आजकल की पीढ़ी को क्या हो गया है. आप भले ही इस बात को नकार दें लेकिन सच यही है कि जब भी आप किसी सिगरेट पीती लड़की को देखते हैं या आप को संबंधित लड़की के सिगरेट पीने जैसी आदत का पता चलता है, तो आप उस के विषय में कुछ ऐसी ही धारणा बना लेते हैं जिस का शायद कोई आधार ही नहीं होता.

सिगरेट पीते लड़के को आसानी से नजरअंदाज कर दिया जाता है लेकिन जब वही सिगरेट लड़की के हाथ में दिख जाए तो संस्कारों से ले कर उस के चरित्र पर प्रश्नचिह्न लगा दिया जाता है. निश्चिततौर पर सिगरेट पीना खुली विचारधारा और उन्मुक्त स्वभाव को दर्शाता है लेकिन क्या इसे वैयक्तिक चरित्र से जोड़ कर देखा जाना सही है?

एक फिल्म आई थी 'वीरे दी वैडिंग'. फिल्म उन दिनों चर्चा में थी. इसे करोड़ों लोगों ने देखा भी. इस फिल्म में बहुतकुछ है. 4 लड़कियां जो आपस में दोस्त हैं. उन का रिलेशनशिप है. नाचगाना है और साथ में हैं ढेर सारी गालियां और गालियां भी ऐसी जो महिलाओं को ले कर बनी हैं.

यह फिल्म अर्बन, अपर क्लास की 4 लिबरेटेड लड़कियों की कहानी है जो आजाद खयाल की हैं. एक स्टीरियोटाइप समाज में या कहें समाज के एक हिस्से में है कि अगर आजाद खयाल नजर आना है, तो कुछ चीजें करनी होंगी. मर्दों की तरह गाली देना उन में से एक है. लड़की बिंदास मानी जाएगी. गांव की औरतों का गाली देना गंवारपन है. लेकिन, शहरी खातीपीती, पढ़ीलिखी कई लड़कियों के लिए यह टशन है, स्टाइल है.

ऐसी गालियां देती औरतें अकसर यह भी ध्यान नहीं देतीं कि ये गालियां औरतों की देह और उन के अंगों को केंद्र में रख कर पुरुषों ने बनाई हैं. चूंकि, जेंडर न्यूट्रल गालियां नहीं हैं, इसलिए गालियां देनी हैं, तो आप के लिए सिर्फ ऐसी ही गालियां उपलब्ध हैं जिन में निशाने पर औरतों की देह है. पुरुष अगर गाली देता है, तो महिलाएं भी ऐसा कर सकती हैं.

गुस्से की अभिव्यक्ति अगर गाली से होती है, तो महिलाएं भी गाली क्यों न दें? अगर यह बुरा है, तो उतना ही बुरा है जितना पुरुषों का गाली देना है. समस्या सिर्फ यह है कि पुरुषों की देह को केंद्र में रख कर गालियां बनाई ही नहीं गई हैं. बात उन सिंबलों की करते हैं जिन के आधार पर भारत में अकसर किसी महिला को लिबरेटेड या स्वतंत्र होना मान लिया जाता है.

अब बात करते हैं महिलाओं के सिगरेट पीने की. सिगरेट पीने को लंबे समय तक और आज भी महिलाओं के एंपावरमैंट से जोड़ कर देखा जाता है. जैसे, कोई लड़की सिगरेट पीती है तो वह आजाद खयाल की लड़की मान ली जाती है. भारतीय संदर्भ में देखें तो यह बात पूरी तरह से निराधार भी नहीं है. हमारे समाज में खुले में सिगरेट वही लड़कियां पी सकती हैं जिन के पास आजादी नाम की थोड़ीबहुत चीज है.

मान लीजिए, लड़की की शादी की बात चल रही है और लड़के वालों से यह कहा जाए कि उन की बेटी सिगरेट और शराब पीती है, तो कितने लड़के वाले इस बात को नौर्मली लेंगे? लेकिन, यही बात अगर लड़के के बारे में बोली जाए तो शायद ज्यादा फर्क नहीं पड़ेगा क्योंकि लड़के के लिए शराबसिगरेट पीना तो आम बात है.

हालांकि, यह बात हम भी मानते हैं कि सिगरेट स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है. न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए, बल्कि आसपास के सभी लोगों को भी इस के इस्तेमाल से नुकसान पहुंचता है और यह पर्यावरण को भी दूषित करती है. इतना ही नहीं, सार्वजनिक धूम्रपान करना एक दंडनीय अपराध है जिस के लिए आप को जेल भी जाना पड़ सकता है. हालांकि, यह प्रशासनिक कार्यवाही है यदि आप धूम्रपान करते पाए जाते हैं तो.

परंपरागत समाज में यह माना जाता है कि शराब या सिगरेट पीने वाली लड़कियां गलत ही होंगी. उन का चरित्र खराब ही होगा. वे अगर धुआं उड़ा रही हैं तो कैरेक्टरलैस और अगर अगरबत्ती जला रही हैं तो संस्कारी ही होंगी. चाय के ठेले पर अगर कोई लड़की सिगरेट पीती दिख जाए, तो उसे नजरों से ही मंजिल तक पहुंचाया जाता है. जब तक लड़की आंख से ओझल न हो जाए, लोग उसे निहारते ही रहते हैं जैसे कोई अजूबा हो.

कोई लड़की अगर शराब पी कर सड़क पर हंगामा करे तो वह नैशनल न्यूज बन जाती है, जबकि यही काम लड़का करे तो यह नौर्मल लगता है. अगर कोई लड़की काम के कारण लेट घर आए तो वह जरूर बाहर लड़कों के साथ गुलछर्रे उड़ा रही है. शोरशराबे से इतर जो लड़कियां शराब पीना चाहती हैं उन्हें घर वालों से छिप कर शराब पीनी पड़ती है, जबकि बेटे शराब पीते हैं तो यही बात परिवार और समाज को सामान्य लगती है.

आखिर क्यों सोच लिया जाता है कि अगर लड़कियां शराबसिगरेट पी रही हैं तो वे गलत ही होंगी? एक कोरी पोस्ट पर यूजर ने सवाल किया था कि भारत में कितनी महिलाएं शराब का सेवन करती हैं? जवाब देने वाले ने कहा कि मैट्रोपौलिटन शहरों में करीब 80 फीसदी, बड़े शहरों में 40–45 फीसदी और छोटे शहरों में 5 फीसदी. सवाल और जवाब दोनों ही बड़े दिलचस्प थे लेकिन इस पर एक और सवाल है कि आखिर कितनी महिलाएं शराब पीती हैं, इस की जानकारी चाहिए ही क्यों?

आदिकाल से यह प्रथा चली आ रही है कि हिंदुस्तान में संस्कारी बहू के चर्चे होते हैं और अगर बहू ने कुछ गलत काम कर दिया तो घरबाहर सभी उसे दोषी मानने लगते हैं. जमाना तो बदल गया लेकिन संस्कारी बहूबेटी की परिभाषा को सोशल मीडिया पर अपडेट करना शायद आलादर्जा भूल गया. तभी तो देखिए न, आज भी लड़कियों के छोटे कपड़े पहनने, शराबसिगरेट पीने, घर देर से आने, लड़कों से बात करने, पार्टी करने, अपने मनमुताबिक जीने को उन के कैरेक्टर से जोड़ कर देखा जाता है.

मर्द पिए तो कोई बात नहीं और लड़की पिए तो उस का कैरेक्टर ढीला है? अगर कैरेक्टरलैस ही शराब पीने की परिभाषा है तो फिर लड़के भी उतने ही कैरेक्टरलैस हैं. विदेशों में यही कल्चर है, पर वहां किसी भी लड़की के शराबसिगरेट पीने को उस के कैरेक्टर से जोड़ कर नहीं देखा जाता. तो फिर भारत में ऐसा क्यों? भारत में इसे अपवाद माना जाता है. चलिए, ठीक है, लेकिन फिर सभ्य समाज उन लड़कों को क्या कहेगा जो हुड़दंग मचाते हैं और शराब पी कर काफी गलत कर जाते हैं? कुल मिला कर इसे सही न समझें. लेकिन इसे अपवाद भी न बनाएं. शराबसिगरेट पीना या न पीना किसी के कैरेक्टर की निशानी नहीं है. ●

शिकंजी
गरमी का देशी पेय

गरमी की तपती दोपहरी में नीबू शिकंजी शीतलता प्रदान करता है. सब का पसंदीदा यह समर ड्रिंक शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है. तो आइए, खूबियों से भरपूर शिकंजी पिएं और पिलाएं.

लेख • शैलेंद्र सिंह

शिकंजी गरमी के दिनों का सब से ज्यादा पसंद किया जाने वाला पेय है. यह अब छोटेबड़े शहरों में सड़कों पर बिकता देखा जा सकता है.

दिल्ली और आसपास की जगहों सहित उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश और दूसरी जगहों पर भी यह बिकने लगीं है. शिकंजी गरमी के पेय पदार्थों में सब से तेजी से आगे है. यह साधारण लोगों के लिए रोजगार का साधन भी बन गया है. शिकंजी का कारोबार करने के लिए बड़ी पूंजी की जरूरत नहीं पड़ती है. हाथ से चलने वाले एक ठेले में सभीकुछ रखा जा सकता है. शिकंजी बेचने के लिए भीड़भाड़ वाली जगह का चुनाव करना ठीक रहता है. इस की सब से ज्यादा बिक्री दिन में उस समय होती है जब गरमी अपनी चरम पर होती है. गरमी से बचने के लिए लोग शिकंजी पीते हैं. शिकंजी एक ओर पीने वाले की सेहत सुधारता है. उस के शरीर में होने वाली पानी की कमी को पूरा करता है, दूसरी ओर शिकंजी बेचने वाले को मुनाफा कमाने का मौका दे कर उस की आर्थिक हालत को भी सुधारता है.

20 से 30 रुपए की कीमतों में बिकने वाले शिकंजी की कीमत आधी से भी कम होती है. जरूरत इस बात की होती है कि शिकंजी में काला नमक के साथ डाला जाने वाला मसाला ठीक से तैयार हो. इस का स्वाद अच्छा हो. इस को साफसुथरे तरीके से तैयार किया जाए. काला नमक कई बार अधिक पड़ने पर स्वाद को बेस्वाद कर देता है. इस बात का खास खयाल शिकंजी बनाते समय रखना चाहिए. बर्फ उतनी ही मिलाएं जो पीने वाले को पसंद हो. कुछ लोग ज्यादा ठंडी शिकंजी पसंद नहीं करते हैं. ऐसे में पीने वाले का ध्यान जरूर रखना चाहिए. शिकंजी पेय नीबू के रस, नमक और चीनी को मिला कर तैयार किया जाता है.

4 गिलास शिकंजी बनाने के लिए 2 नीबू, 8 चम्मच चीनी की जरूरत होती है. काला नमक और मसाला स्वाद के अनुसार डालें. शिकंजी में बर्फ के टुकड़े डालने के बजाय बर्फ को मिक्सी में पानी के साथ मिलाना ठीक रहता है. सब से पहले नीबू का रस निकाल लें. इस में चीनी मिला कर आपस में ठीक से मिक्स कर दें. पानी और बर्फ को मिक्सी में डाल कर मिला दें. इस में नीबू का रस और चीनी वाला घोल डाल दें. अब काला नमक और मसाला डाल कर मिक्सी में मिला दें. गिलास में डाल कर पीने वाले को दे दें.

शिकंजी शरबत केवल ठेले पर ही नहीं बिकता. गरमी के दिनों में कुछ बड़े होटलों में भी यह मिलता है. वहां इस को नीबू के पतलेपतले टुकड़ों से सजाया जाता है. गरमी के दिनों में हराभरा एहसास दिलाने के लिए नीबू के पतले टुकड़े के साथ पुदीने की पत्ती से सजावट भी की जाती है. ●

बौलीवुड buzz

जाह्नवी कपूर ने लिखी सैल्फ आइसोलेशन की सीख

जाह्नवी कपूर की नई फिल्म 'गुंजन सक्सेना' का प्रदर्शन 2 बार टल चुका है. अब इसे 24 अप्रैल को रिलीज होना था, मगर कोरोना के चलते जो हालात बने हुए हैं उस से एक बार फिर इस की रिलीज टल गई है. वहीं उन की एक अन्य फिल्म 'तख्त' की शूटिंग भी रुक गई है जिस के चलते जाह्नवी के पास वक्त ही वक्त है. तो इस वक्त का उपयोग करते हुए जाह्नवी ने सोशल मीडिया पर अपनी सक्रियता बढ़ाई है.

सोशल मीडिया पर जाह्नवी की ने 'मैं ने सैल्फ आइसोलेशन में क्या सीखा' टाइटल से एक लंबा मैसेज पोस्ट किया है. इस में उन्होंने इमोशनल होते हुए यह भी लिखा, ''मैं ने सीखा कि मेरे पिता मुझे याद करते हैं. लौकडाउन से पहले जब भी वे घर में होते, वे मेरे और खुशी के मीटिंग्स से या दोस्तों के घर से आने का इंतजार किया करते थे हमारे साथ समय बिताने के लिए. मैं उन्हें कभी इंतजार करते हुए नहीं देखती थी. पर अब जब मैं उठती हूं, और हौल में जा कर उन्हें सोफे पर अकेले बैठे मुसकराते हुए देखती हूं क्योंकि अब हम दिनभर उन के पास हैं समय बिताने के लिए. तो मैं कल्पना कर पाती हूं कि किस तरह वे अकेले बैठे हमारे घर आने का इंतजार किया करते थे.''

पाखी हेगड़े चलीं अमिताभ बच्चन के नक्शेकदम पर

वर्सेटाइल भोजपुरी अभिनेत्री पाखी हेगड़े हमेशा धमालभरा काम करती हैं. वे हमेशा चुनौतीपूर्ण स्क्रिप्ट ही चुनती हैं. पाखी को हमेशा महिला प्रधान फिल्मों में उन के दमदार अभिनय के लिए सराहा गया है. जब काम की बात आती है तो वे अपना सर्वश्रेष्ठ शौट देने से कभी नहीं चूकती हैं. इन दिनों वे फिल्म 'प्यारी दादी मां' में 65 वर्षीया महिला की भूमिका निभाने को ले कर चर्चा में हैं. उन का किरदार देख कर लगता है कि अभिनेत्री पाखी महान अभिनेता अमिताभ बच्चन के नक्शेकदम पर चल रही हैं जिन के साथ उन्होंने फिल्म 'द ग्रेट लीडर' में स्क्रीन शेयर की थी.

फिल्म 'द ग्रेट लीडर' में अमिताभ बच्चन पाखी हेगड़े के ससुर की भूमिका में थे और सास की भूमिका में जया बच्चन थीं. लंबे अंतराल के बाद जिस तरह अमिताभ बच्चन अपनी आगामी फिल्म 'गुलाबो सिताबो' के लिए बड़े बदलाव के दौर से गुजर कर 95 वर्ष के बुजुर्ग का किरदार निभा रहे हैं, उन से प्रेरित हो कर पाखी फिल्म 'प्यारी दादी मां' में एक 65 वर्षीय महिला की भूमिका निभा रही हैं. पाखी कहती हैं, ''मुझे इस फिल्म की कहानी को चुनने के लिए अपनेआप पर बेहद गर्व है. यह चुनौतीपूर्ण है, लेकिन मेरे लिए रोमांचक भी है. फिल्म 'प्यारी दादी मां' के लिए अमिताभजी मेरे लिए एक सच्ची प्रेरणा हैं.

रणदीप हुड्डा की अनोखी कोरोना अपील

कोविड–19 के प्रकोप के चलते हर किसी को सलाह है कि जब तक बहुत ही ज्यादा आवश्यकता न हो तब तक किसी को अपने घर से बाहर निकलने की आवश्यकता नहीं है. हालांकि, दिशानिर्देशों और घातक वायरस के खतरे के बावजूद कई नागरिक लौकडाउन का पालन नहीं कर रहे हैं जिस से संक्रमण बढ़ रहा है.

ऐसे हालात में अभिनेता रणदीप हुड्डा पिछले कुछ समय से सक्रियता से जागरूकता फैला रहे हैं. रणदीप ने हरियाणवी भाषा में एक वीडियो साझा किया ताकि वह हरियाणा राज्य के अंदरूनी हिस्सों में लोगों तक पहुंच सके. उन्होंने अपने वीडियो में कहा, ''21 दिन हुंडियों, ताशों, लपटगिरी छुट्टी–रागिनी, रागिनी, कहनी, चुटकले एकदूसरे नै शो.''

इतना ही नहीं, अपनी खास सिग्नेचर शैली में उन्होंने, समय कैसा भी हो, हमेशा संयम से रहने की बात की है. रणदीप की तरफ से यह पहला वीडियो नहीं है. वे इस से पहले भी सोशल मीडिया पर सैल्फ आइसोलेशन पर जागरूकता फैलाने, जमाखोरी और स्वयं दवा से बचने, पालतू जानवरों की देखभाल, आवारा पशुओं को खिलाने और आवश्यक सेवाओं में चिड़ियाघर के रखरखाव और वन सेवाओं को जोड़ने के लिए कदम उठाते हुए कई वीडियो पोस्ट कर चुके हैं.

सना खान का स्किन क्लिनिक

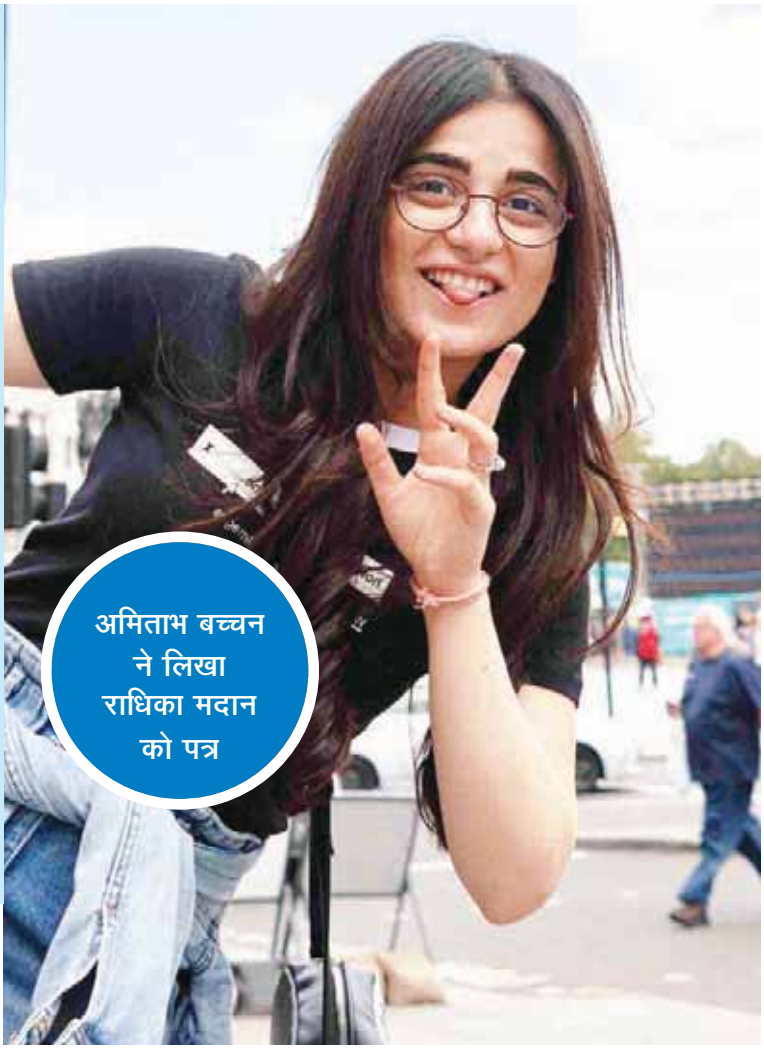
दक्षिण भारत की 15 फिल्में 'वजह तुम हो' सहित कुछ हिंदी फिल्में कर चुकीं अदाकारा सना खान का अपना क्लिनिक है, जहां डौर्मेट कौस्मेट का काम होता है. खुद सना खान बताती हैं, ''मेरा खुद का एक क्लिनिक है, मेरे पास स्किन केयर लाइन है जहां डौर्मेट कौस्मेट का काम होता है. जब आप स्किन क्लिनिक खोलते हैं, लोगों की स्किन का ट्रीटमैंट करते हैं, तो आप को ट्रेनिंग भी लेनी पड़ती है. सर्टिफिकेट लेने पड़ते हैं. मैं छोटेछोटे कोर्स करती रहती हूं. अलगअलग जगहों पर जाती रहती हूं. मैं पूरे विश्व में जा कर ट्रेनिंग ले रही हूं. मैं अपने ब्रैंड के ज्यादा क्लिनिक खोलने के लिए प्रयासरत हूं.''

अमिताभ बच्चन ने लिखा राधिका मदान को पत्र

दिल्ली में डांस सिखाते हुए 2014 में 'कलर्स' के रोमांटिक सीरियल 'मेरी आशिकी तुम से ही' से अभिनय कैरियर की शुरुआत करने वाली राधिका मदान ने हाल ही में प्रदर्शित फिल्म 'अंगरेजी मीडियम' में इरफान खान के साथ काम किया है.

मगर इन दिनों राधिका हवा में उड़ रही हैं. बात ही कुछ ऐसी है. बौलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन ने फिल्म 'अंगरेजी मीडियम' में राधिका मदान के अभिनय की तारीफों के पुल बांधते हुए अपने हाथ से राधिका मदान को उन की इस फिल्म में बेहतरीन अदाकारी की तारीफ करते हुए एक पत्र भेजा है.

राधिका ने बिना वक्त गंवाए अमिताभ बच्चन के इस प्रशंसापत्र को इंस्टाग्राम पर पोस्ट करते हुए लिखा, ''मेरी समझ में नहीं आ रहा कि क्या कहूं या क्या लिखूं. मैं इस प्रशंसापत्र को पा कर अवाक और अभिभूत हूं. आप से यह पा कर मैं खुद को सम्मानित महसूस कर रही हूं. मैं हमेशा अपनी फिल्म की रिलीज के बाद सपना देखती थी कि दरवाजे की घंटी बजी और सामने खड़ा व्यक्ति मुझ से कह रहा है कि अमिताभ सर ने आप के लिए फूल और नोट भेजा है और मैं दरवाजे पर ही बेहोश हो गई. मगर जब वास्तव में ऐसा हुआ तो मैं बेहोश नहीं हुई. मैं कुछ देर सकते में खड़ी रही और मेरी आंखों से कृतज्ञता के आंसू बहने लगे. मेरे सपने को सच करने के लिए धन्यवाद, सर. इस ने मुझे और अधिक मेहनत करने, अपने दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए और अधिक ईमानदारी से प्रयास करने के लिए प्रेरित किया है.''



कोरोना वायरस के चलते पूरे देश में लौकडाउन है. सिनेमाघर बंद हैं. ऐसे वक्त में अभिनेता परेश रावल के बेटे आदित्य राव की वजह से बौलीवुड सुर्खियों में है. लौकडाउन के दौरान ओटीटी प्लेटफौर्म 'जी 5' पर एक फिल्म 'बम फाड़' रिलीज की गई है जिस में परेश रावल के बेटे आदित्य रावल ऐक्शन व रोमांटिक अवतार में नजर आ रहे हैं. यों तो आदित्य रावल फिल्म 'पानीपत' का सह लेखन कर चुके हैं, उन का कहना है कि लौकडाउन के वक्त वे कहानी सुना कर लोगों का मनोरंजन कर एक कलाकार होने का फर्ज निभा रहे हैं.

आदित्य कहते हैं, ''माना कि मेरी पहली फिल्म 'बम फाड़' वैब फिल्म के रूप में रिलीज हुई है, मगर मुझे इस से फर्क नहीं पड़ता. मेरे लिए कहानी, किरदार व टीम माने रखती है. मुझे इस फिल्म की कहानी, किरदार पसंद आया और मैं इस टीम के साथ काम करना चाहता था. मैं ने अपने लिए यह राह खुद बनाई है. मैं बहुत जल्द बड़े परदे पर भी नजर आने वाला हूं. मेरा लेखन भी चल रहा है. मेरे द्वारा लिखित एक नाटक का मंचन मार्च माह में न्यूयौर्क शहर में होना था, मगर कोरोना के चलते टल गया है.

परेश रावल के बेटे आदित्य भी बने अभिनेता

कोरोना पीड़ितों की मदद करतीं उर्वशी शर्मा

कोरोना पीड़ितों की मदद के लिए अभिनेता व उद्योगपति सचिन जे जोशी काफी काम कर रहे हैं. वे अपनी संस्था 'बिग ब्रदर' के माध्यम से हर दिन लोगों तक भोजन पहुंचा रहे हैं, तो वहीं उन्होंने मुंबई के अपने 36 कमरे वाले आलीशन होटल 'द बीटल' को भी मुंबई महानगर पालिका को सौंप दिया है. जबकि अभिनेता सचिन जे जोशी की पत्नी और अभिनेत्री उर्वशी शर्मा भी अपने हिसाब से काम कर रही हैं.

'नकाब', 'बार्बर', 'खट्टा मीठा', 'चक्रधर' जैसी फिल्मों में अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुकीं उर्वशी ने लौकडाउन के दौरान मोमबत्ती बनाने और कढ़ाई करने का नया शौक अपनाया है. वे कहती हैं, ''मैं इस कलाकृति को बिग ब्रदर फाउंडेशन के लिए निधि जुटाने के लिए बेचूंगी जिस से कोरोना पीड़ितों की मदद में योगदान हो सके.''

यूट्यूब वीडियो बनाने में व्यस्त पारुल चौधरी

कोरोना के चलते लौकडाउन के दौरान भी टीवी कलाकार पारुल चौधरी काफी व्यस्त रहती हैं. इस की मूल वजह यह है कि पारुल चौधरी के प्रशंसक सिर्फ उन्हें टीवी सीरियल में ही देखना पसंद नहीं करते, बल्कि वे पारुल के वीडियो भी यूट्यूब पर देखना पसंद करते हैं और पारुल जम कर अपने यूट्यूब चैनल के लिए वीडियो बना रही हैं.

पारुल चौधरी बताती हैं, ''जब सीरियल 'पिया अलबेला' समाप्त होने वाला था तब अगस्त 2018 में मैं ने अपना यूट्यूब चैनल शुरू किया था क्योंकि सीरियल खत्म होने और नए सीरियल से जुड़ने के बीच हमारे पास काफी वक्त होता है. पहले मुझे नहीं पता था कि क्या किया जाए. मगर मेरी मां यूट्यूब पर काफी वीडियो देखती थीं. उन्होंने ही मुझे अपना यूट्यूब चैनल शुरू करने की सलाह दी. बहुत सारे लोग मुझ से फिटनैस, डाइट, स्टाइल और फैशन के कुछ टिप्स मांगते थे. इसलिए मैं ने सोचा कि यह बहुत अच्छा होगा यदि मैं यूट्यूब पर वीडियो डाल कर अपने प्रशंसकों के संग जुड़ जाऊं.

''मेरी समझ में आया कि हम हर विषय व चीज पर छोटे वीडियो बना सकते हैं. तब से मैं नियमित रूप से वीडियो पोस्ट कर रही हूं. मैं हर माह 4–8 वीडियो पोस्ट करती रही हूं. इन दिनों कुछ ज्यादा पोस्ट कर रही हूं. अब मैं ने एडिटिंग करना भी सीख लिया है.''

वे लौकडाउन के दौरान वीडियो बनाने को ले कर कहती हैं, ''मुझे इस लौकडाउन के दौरान वास्तव में कुछ और कहने का समय नहीं मिला. क्योंकि मैं इन वीडियो में बहुत व्यस्त हूं. ये वीडियो मेरे लिए एक तनाव बस्टर हैं. मैं ने वास्तव में इस लौकडाउन के दौरान नैटफ्लिक्स पर कुछ भी नहीं देखा क्योंकि मैं अपने वीडियो के साथ व्यस्त हूं. मुझे लगता है कि हर वीडियो अलग होना चाहिए और यही मुझे व्यस्त रखता है.''

पारुल के यूट्यूब चैनल से सीरियल 'अलबेला' और 'कसौटी जिंदगी की 2' के दर्शक जुड़े हुए हैं.

–शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

देशी परदा

ख्याति की तो तारीफ करनी होगी

देश में लागू लौकडाउन के दौरान सोशल मीडिया को हथियार बना कर भोजपुरी फिल्म अदाकारा ख्याति सिंह बिहार के सारण में लोगों की सेवा करती दिखीं तो इस पर उन की जम कर तारीफ की गई. उन्होंने कार्यकर्ताओं के माध्यम से लोगों तक जीवनरक्षक दवाएं, सैनिटरी नैपकिन, मास्क व सैनिटाइजर पहुंचवा कर लोगों का दिल जीत लिया. ख्याति सिंह भोजपुरी की चर्चित अभिनेत्री हैं तो उन के पति मतंग सिंह केंद्रीय मंत्री रह चुके हैं. हालांकि, कुछ लोग यह भी कह रहे हैं कि इसी बहाने वे राजनीति में ऐंट्री मारेंगी, मगर यह तो बाद की बात है. फिलहाल तो वे परदे और सामाजिक जीवन दोनों में हिट हो गई हैं.

नेपाली बाला भोजपुरी में दिखाएगी हुस्न का जलवा

यह भोजपुरी सिनेमा का ही क्रेज है कि बौलीवुड से ले कर टौलीवुड की मशहूर अभिनेत्रियां अपनी अदाकारी से न सिर्फ जलवे बिखेर रही हैं बल्कि जम कर पैसा भी बना रही हैं. खबरचियों के अनुसार, अब नेपाली फिल्म की टौप हीरोइन शिल्पा पोखरेल भोजपुरी सिनेमा में फिल्म 'जय शंभु' से बतौर नायिका डैब्यू कर रही हैं जिस में वे काफी चैलेंजिंग भूमिका में नजर आने वाली हैं. अब इस फिल्म में वे अपनी अदाकारी का लोहा मनवाएंगी या लटकेझटके से सब को घायल करेंगी, यह तो वक्त ही बताएगा.

बनना था डाक्टर, बन गई भोजपुरी हीरोइन

कार्डियोलौजिस्ट बनने का सपना देखने वाली गुंजन पंत को बनना था डाक्टर पर बन गईं भोजपुरी ऐक्ट्रैस. 'सावधान इंडिया' जैसे कई हिंदी सीरियल्स में काम कर चुकीं गुंजन को भोजपुरी संस्कृति से बहुत प्यार है. गुंजन कहती हैं, ''अब हम भोजपुरी अच्छे से जान गए हैं.''

गुंजन को भोजपुरी फिल्मों की अश्लीलता से चिढ़ है. मगर मैडम, बिना इस के भोजपुरी फिल्में चलती ही कहां हैं?

–कुमार अभय ●

Small Screen

'शक्तिमान' ने लताड़ा एकता कपूर को

'शक्तिमान' नाम से जाने जाने वाले ऐक्टर मुकेश खन्ना ने बी आर चोपड़ा की महाभारत में भीष्म पितामह का रोल निभाया था. साल 2008 में एकता कपूर ने 'कहानी महाभारत की' बनाया जिस पर मुकेश खन्ना ने अब उन्हें लताड़ा है. उन का कहना है, ''मैं आज की जनरेशन के लिए 'शक्तिमान' बनाना चाहता हूं मगर यह 'शक्तिमान' शो उस तरह नहीं बनेगा जैसे एकता कपूर ने महाभारत बनाई थी द्रौपदी के कंधे पर टैटू बना कर. उस ने कहा था, ''यह महाभारत उस ने मौडर्न औडिएंस के लिए बनाई है. संस्कृति कभी मौडर्न नहीं हो सकती पुत्री, जिस दिन संस्कृति को मौडर्न करोगे, संस्कृति खत्म हो जाएगी.''

पुराने सीरियल्स के री-रन पर बोले स्टार्स

कोरोना वायरस लौकडाउन के चलते शोज की शूटिंग रुकी हुई है जिस के चलते पुराने शोज की एक बार फिर छोटे परदे पर वापसी हो गई है. इन शोज में 'रामायण', 'महाभारत', 'साराभाई वरसेस साराभाई', 'औफिस औफिस', 'खिचड़ी', 'बुनियाद', 'बालिका वधू' आदि शामिल हैं. अपने शोज की वापसी पर ऐक्टर दिलीप ताहिल बेहद खुश हैं. वे कहते हैं, ''ये सभी शोज फंटास्टिक हैं. 'बुनियाद' अपने समय का सक्सैफुल शो था. इस का आज के समय में भी महत्त्व है. आजकल लोग कहते हैं कि शोज आते हैं, भुला दिए जाते हैं क्योंकि वे केवल टीआरपी और जेबें भरने के मकसद से बनाए जाते हैं.

वहीं अपने शो 'द कपिल शर्मा शो', 'अकबर बीरबल' और 'झलक दिखला जा' की शूटिंग के दिन याद करते हुए कीकू शारदा कहते हैं, ''वह बहुत क्रेजी समय था क्योंकि मैं सुबह 5 बजे 'कपिल शर्मा शो' की शूटिंग खत्म करता था, फिर 'अकबर बीरबल' की शूटिंग के लिए जाता था और फिर डांस प्रैक्टिस करता था. मैं आशा करता हूं कि लोग ये पौपुलर शोज देखते हुए टीवी से चिपके रहें ताकि कोरोना वायरस के भय को दिमाग से हटा सकें.

इस पर अनूप सोनी का कहना है, ''बिना किसी वीएफएक्स या स्पैशल इफैक्ट्स के भी हम पहले तकनीकी रूप से कितने आगे थे, देखना अमेजिंग है.'' ऐक्ट्रैस रूपाली गांगुली कहती हैं, ''इस समय में 'साराभाई' जैसा शो सचमुच स्ट्रैस बस्टर है. अपने बेटे रुद्रांश के साथ इसे देखना बड़ा ही मजेदार है. वह कहता है कि मैं असल जीवन में भी मोनिशा जैसी ही हूं.''

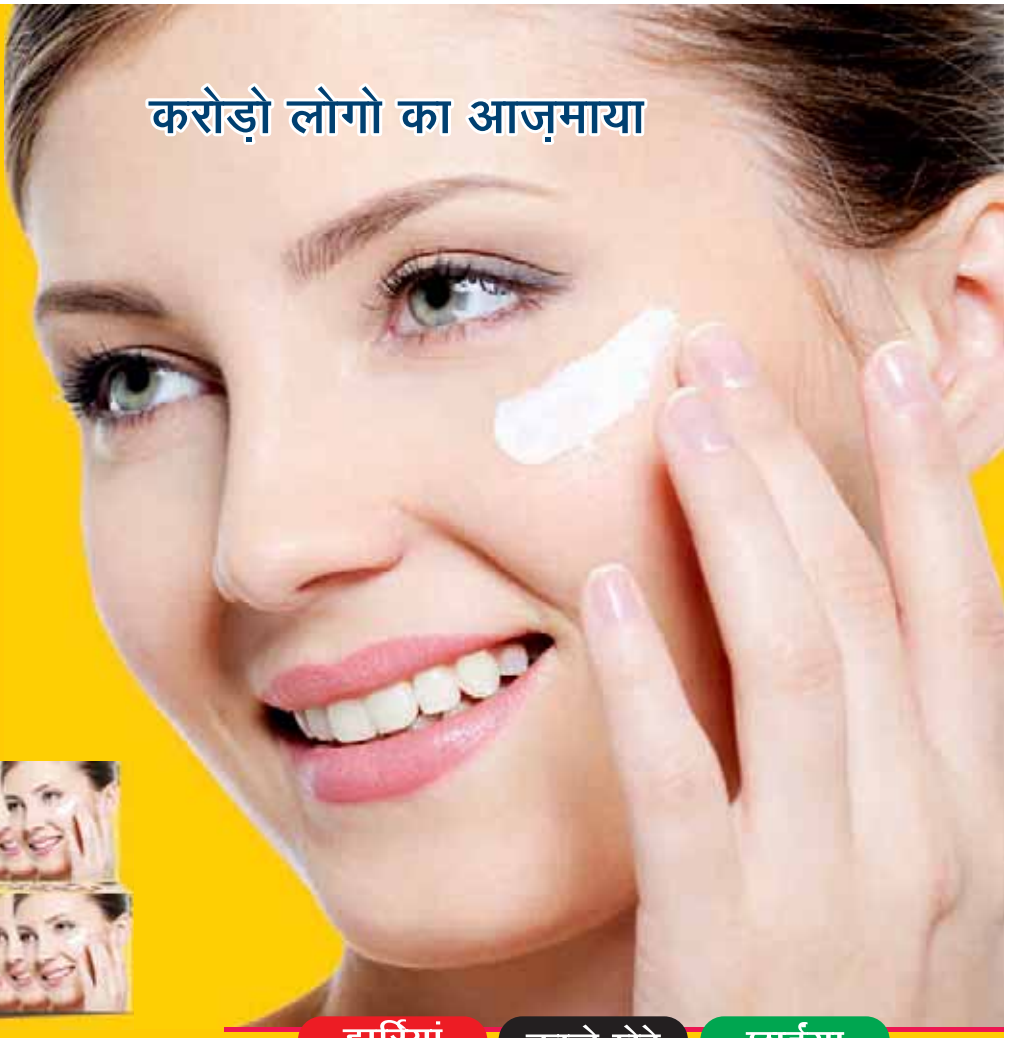
सिमरन खन्ना ने दिया पति को तलाक

सीरियल 'यह रिश्ता क्या कहलाता है' में गायु का किरदार निभाने वाली ऐक्ट्रैस सिमरन खन्ना ने पति भारत से अपना तलाक अनाउंस कर दिया है. सिमरन ऐक्ट्रैस चाहत खन्ना की बहन हैं. चाहत ने भी कुछ दिनों पहले ही तलाक लिया है. खैर, सिमरन के बेटे विनीत की कस्टडी उन के पति को मिली है. इस पर सिमरन का कहना है, ''हां, भारत और मैं तलाक ले चुके हैं. भारत के पास विनीत की कस्टडी है. लेकिन मैं विनीत से मिलती रहती हूं. भारत और मैं अलग हो चुके हैं. लेकिन हमारे बीच कोई मनमुटाव नहीं है.''

–प्रतिनिधि ●

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया



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

क्लीयर हैंड सैनिटाइजर
यहां से आप ले सकते हैं
amazon

कोरोना वायरस को फैलने से रोकें

साबुन से बार बार हाथ धोएं
घर के बाहर, तुरंत कीटाणु मारने के लिए, हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें
अगर आपको सर्दी, खांसी, बुखार या सांस लेने में तकलीफ है तो डॉक्टर की सलाह लें

ज़ीलैब फार्मेसी की ओर से जनहित में जारी

ZEELAB PHARMACY

हेल्पलाइन नंबर
9896062855
9896062292

स्टोमाफिट®

टैबलेट व लिक्विड

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

रखे स्टमक फिट...
पेट फिट...आप फिट

बिस्मथ है कारगर

एच. पायलोरी, पैप्टिक अल्सर या पेट से जुड़ी अन्य समस्याओं के लिए बाजार में मौजूद ऐंटीबायोटिक दवाएं और ऐंटासिड कुछ समय के लिए राहत तो देते हैं मगर समस्या जस की तस रहती है. स्टोमाफिट में मौजूद बिस्मथ विकार को बढ़ने से रोकने के साथसाथ उस का निदान भी करता है. इसके प्रयोग के बाद धीरेधीरे पाचन क्रिया भी सुचारु रूप से काम करने लगती है.

आस्ट्रेलिया के डॉ. बेरी जे. मार्शल को बिस्मथ के इस्तेमाल से एच. पायलोरी को जड़ से मिटाने में सफल होने की वजह से 2005 का मेडिसन में नोबल पुरस्कार मिला.

फायदा पहली खुराक से ही

2 चम्मच/2 टैबलेट दिन में 3 बार खाने के बाद आधा कप पानी के साथ 4 हफ्तो तक

अपच गैस एसिडिटी से छुटकारा

100ml. 200ml. 450ml में उपलब्ध

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

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

फ्री होम डिलीवरी 8447977999